

9 đi u ng i cao tu i nên tránh

Tác Giả: Hoàng Hi u

Thứ Sáu, 05 Tháng 11 Năm 2010 08:45

M t s đi u sau đây luôn n ch a nh ng hi m h a b t ng mà ng i cao tu i c n ph i l u tâm đ phòng.

Tôi th y bài này hay quá, nh t là t p th đ c vào bu i sáng không t t, nên t p vào bu i chi u. Con ng i khi v già, các b ph n trong c th đ u lão hóa, y u đi. M t s đi u sau đây luôn n ch a nh ng hi m h a b t ng mà ng i cao tu i c n ph i l u tâm đ phòng.

Không nên t p luy n vào lúc sáng s m



Ta v n có quan ni m cho r ng t p luy n vào bu i sáng là t t vì không khí trong lành. Đi u đó không đúng. Vì t 4-6 gi sáng theo quy lu t c a đ ng h sinh h c (biological clock) c a ng i già thân nhi t đang cao, huy t áp tăng, th n th ng tuy n t cũng cao g p 4 l n bu i t i, n u v n đ ng m nh, ch y ho c đi b nhi u g p gió l nh, tim đ ng ng đ p. Đã có không ít c đi b bu i sáng s m v ra m hôi, t m xong huy t áp tăng đ t ng t, đ t m ch máu não, đ t qu luôn. T t nh t là nên t p vào chi u t i, tuy không khí không đ c thanh s ch nh sáng s m nh ng an toàn h n nhi u. Đang ng không nên tr đ y v i vàng

Th n kinh ng i già th ng ch m ch p. Lúc ng mu n đ y đi ti u ho c có ai g i đang t th n m mà tr đ y ngay, đi l i luôn đ làm huy t áp tăng đ t ng t, đ đ n đ n đ t m ch máu não. Vì v y, đang ng khi có vi c c n đ y ph i t t theo 3 b c, m i b c kho ng n a phút. B c 1 khi t nh gi c h y nh m m t l i n m thêm n a phút. B c 2, ng i đ y t i gi ng n a phút xoa tay, xoa chân. B c 3, cho hai chân ch m đ t ho c ch m n n nhà n a phút r i m i đ ng đ y đi. Không nên ngoái đ u m t cách đ t ng t

Ng i già m ch máu th ng x c ng, thành m ch dày h p và đàn h i kém. N u đ t nhiên quay ngo t đ u v phía sau, m ch máu c b chèn ép, đ ng m ch v n đã h p b chèn ép l i càng h p h n c ng thêm th n kinh giao c m b kích thích m nh làm m ch máu co l i, máu l u thông ch m làm não thi u máu c c b , thi u ôxy nên b choáng, hoa m t, chóng m t, có ng i đã b ngã. V y đang đ ng ho c đang đi có ai g i t phía sau, ch có quay ngo t đ u l i ngay mà nên quay ch m ch m. T t nh t là xoay c ng i l i, tránh ch quay đ u. Không nên đ ng co m t chân đ m c qu n

X ng c a ng i già th ng b x p do thi u calcium. N u không b x p thì x ng cũng giòn. Khi m c qu n mà đ ng co chân đ x t ng chân vào ng qu n đ b ngã do m t thẳng b ng ho c do v ng vào qu n. Ng i cao tu i đã ngã thì đ gây x ng, đ p x ng. Khi m c qu n t t

nh t là nên ng i trên gh ho c trên gi ng. Trong nhà t m n u không có ch ng i thì ph i d a mông vào m t bên t ng đ gi thắ ng b ng cho kh i ngã. Nhi u ng i b ngã gây x ng ng chân, d p x ng ch u vì đ ng co chân m c qu n. Không nên quá ng a c v phía sau

Có l n m t ông già đã v h u c nh nhà tôi, s c kh e t t, khi ăn t i xong ng i ngh trên gh t a có l do m i c nên ông đã ng a c v phía sau h i quá nên b x u luôn. Khi con cháu bi t thì n a ng i bên ph i c a ông đã b li t, n c mũi n c dãi ch y rồ rồ và không nói đ c n a, ph i đ a ngay vào vi n. Tr ng h p này là do g n m ch máu n i c có nhi u đ t x ng, bình th ng gi a các đ t có ch t nh n bôi tr n nh ng v già ch t bôi tr n kém đi, các đ t x ng tr nên s c c nh. Khi ng a c ra phía sau quá gi i h n cho phép, ph n x ng s c c nh đó làm t n th ng đ n m ch máu, h n ch l ng máu đ a lên não gây ra thi u máu não làm ng t x u. Vì v y, ng i già khi ng i gh t a không nên ng a c quá m c v phía sau. Không nên th t dây l ng quá ch t

Vùng b ng quanh dây l ng là n i g n d dày, ru t non, ru t già, tr c tràng và h u môn. Dây l ng mà th t ch t quá s chèn ép các m ch máu b ng, c n tr máu l u thông, đ n tr c tràng g n h u môn có th d b lòi ra ngoài khi đi đ i ti n mà ta th ng g i là lòi dom. Dây l ng th t ch t, d dày, ru t non luôn tr ng thái ch u s c ép nh h ng x u đ n tiêu hóa. Vì v y, không nên th t ch t dây l ng và t t nh t là dùng dây đeo qu n qua vai, ti ng Pháp g i là Bretel. Bình th ng nhà ch nên m c qu n ng l ng chun không nên m c qu n Tây c ph i th t dây l ng làm b ng luôn b gò bó. Khi đi đ i ti n không nên r n quá m c

Táo bón là hi n t ng th ng g p ng i già. Tâm lý khi đi đ i ti n không ai mu n lâu trong nhà v sinh nên th ng mu n r n m nh đ đi cho nhanh nh ng n u r n quá s c, m t mũi đ gay r t nguy hi m. Các kh o nghi m v y h c đã cho bi t khi r n m nh d giãn tĩnh-m ch h u môn gây ch y máu nh ng đi u quan tr ng h n là huy t áp s tăng có th d n t i tai bi n m ch máu não và nh i máu c tim. Đ đ ph i r n khi đi ngoài, ng i già c n ăn nhi u rau qu , chu i, khoai, u ng nhi u n c đ ch ng táo bón. Không nên nói nhanh, nói nhi u.

M t s nhà khoa h c M phát hi n khi ta nói chuy n bình th ng dù ch là chuy n vui nh nhàng, các t bào trong c th v n ch u tác đ ng và nh h ng t i huy t áp. Th nghi m khoa h c v i 100 ng i m i ng i đ c 2 trang tài li u v i t c đ nhanh ch m khác nhau. K t qu cho th y ng i đ c t c đ v a ph i thì huy t áp, nh p tim bình th ng. Ng i đ c nhanh quá, đ c li n tho ng thì l p t c huy t áp tăng, nh p tim tăng nh ng khi đ c thông th tr l i, huy t áp, nh p tim l i gi m xu ng. Qua đó ta th y ng i già nên nói ít, nói ch m thì có l i cho s c kh e. Nh ng c nào b b nh tim m ch, b huy t áp càng ph i nói ch m, nói ít. Không nên xúc đ ng. Đ i v i ng i già m ch máu đã lão hóa n u xúc đ ng m nh, quá gi n d ho c quá vui d b nh i máu c tim và đ t m ch máu não. Do đó, ng i già không nên xúc đ ng tránh m i s t c gi n, bu n phi n mà c n s ng thanh th n, hòa nhã, vui v , b qua h t m i chuy n, nh h ng đ n tâm lý, s c kh e.

Có m t câu nói r t hay: "Đ ng đ ch t vì thi u hi u bi t". Vì th t ra đã có r t nhi u ng i ch t vì thi u hi u bi t k c nh ng ng i còn tr . Qua s hi u bi t ít i c a b n thân, qua kinh nghi m cu c s ng và qua tham kh o các tài li u y h c m i nh t c a n c ngoài mong r ng v i bài vi t ng n này s giúp các b c cao niên s ng lâu, s ng kh e, s ng vui tăng thêm nhi u tu i th .

H c Bí Quy t Đ Có S c Kho T t Ch Trong Vòng 90 Giây

9 điều bạn nên tránh

Tác Giả: Hoàng Hi&#u

Thứ Sáu, 05 Tháng 11 Năm 2010 08:45

90 Seconds To Amazing Health, Hilary Macht Flagan, 2007/12/07

Bạn nghĩ thế nào khi có thể giảm rủi ro bệnh tim, tăng sức mạnh, giảm đau cơ và trở trung lâu dài cho trong vòng một giờ rưỡi? Bạn có thể dành thời gian coi vài cuốn sách hay trên hình ảnh. Thời gian này bạn có thể sử dụng để tập thể dục hoặc có thể dành thời gian, nhưng không dành nhiều thời gian. Bạn không cần phải làm những điều này để có được khuyến nghị tập thể dục 30 phút mỗi ngày và ngủ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm.

Theo các chuyên gia hàng đầu về dinh dưỡng, sức khỏe tim mạch và phòng chống ung thư thì có những cách tuyệt vời, các kỹ thuật đơn giản có thể cải thiện hạnh phúc của bạn một cách đáng kinh ngạc. Vậy thì bạn hãy dành một vài phút để thử ... và bạn sẽ cảm thấy sức khỏe của bạn trong khoảng khắc!

Chống ung thư (fight cancer)

Ăn trái cây và rau củ. Quả táo đem lại nhiều lợi ích. Theo các thí nghiệm mới đây thì trong quả táo đỏ (Red Delicious Apple) có hàm lượng chất chống oxy hóa cao nhất phát triển của ung thư vú, gan, và kết tràng. Giáo sư Rul Hai Liu thuộc Đại học Cornell cho rằng với các loại táo khác cũng rất tốt. Để tránh nhiễm độc của thuốc trừ sâu, nên mua táo hữu cơ.

Dùng những thực phẩm dinh dưỡng bổ sung cho đúng. Uống đủ liều lượng vitamin D và calcium sẽ giảm rủi ro bệnh ung thư vì theo giáo sư Joan Lappe thuộc Đại học Creighton “Vitamin D tăng cường hệ miễn dịch trong cơ thể và là một trong những phong cách chống ung thư”. Da có thể sản xuất vitamin D nhờ ánh nắng mặt trời, nhưng các nhà khoa học cho biết là tốt nhất nên uống thực phẩm bổ sung để đảm bảo có đủ vitamin này trong cơ thể (1,100 IU là đủ và an toàn)

Làm chậm lão hóa (slow aging)

Hít thở thơm Lavender hay Rosemary. Mùi thơm của Lavender (oải hương) giúp bạn ngon giấc vào ban đêm. Lavender cũng rất tốt cho bạn vào ban ngày. Theo nghiên cứu mới đây, một số phụ nữ tình nguyện hít thở thơm Lavender hoặc Rosemary (Oải hương hoặc Hương thảo) nguyên chất trong 5 phút. Kết quả cho thấy là mức hormone cortisol trong nước bọt giảm 24 %. Điều này rất tốt vì cortisol là hormone gây căng thẳng tâm thần, làm tăng huyết áp và gây hại cho hệ miễn dịch.

9 điều bạn nên tránh

Tác Giả: Hoàng Hi&#u

Thứ Sáu, 05 Tháng 11 Năm 2010 08:45

H&#n n&#a, nh&#ng ng&#&i hít n&#&c d&#u th&#m Lavender (o&#i h&#&ng) có n&#ng đ&# th&#p ho&#c n&#&c d&#u th&#m Rosemary (h&#&ng th&#o) có n&#ng đ&# cao s&# th&#i đ&#&c d&# dàng h&#n các g&#c t&# do t&#c là nh&#ng phân t&# làm t&#n trình lão hoá và b&#nh t&#t tăng nhanh.

C&#t gi&#m cholesterol (cut cholesterol)

- R&#c pistachios trên salade

Thí nghi&#m th&#c hi&#n t&#i Đ&#i h&#c Pennsylvania cho th&#y là n&#u ăn 1½ ounce (ho&#c m&#t n&#m) pistachios (h&# tr&#n) m&#i ngày thì sau 4 tu&#n cholesterol toàn ph&#n gi&#m trung bình 6,7 % và cholesterol x&#u (LDL) gi&#m 11,6%. L&#i ích chính c&#a s&# suy gi&#m này là r&#i ro b&# b&#nh tim s&# gi&#m theo (n&#u m&#c cholesterol toàn ph&#n gi&#m đ&#&c 7 % thì r&#i ro b&# b&#nh tim gi&#m 14 %).

Theo giáo s&# Penny Kris-Etherton tr&#&ng nhóm nghi&#n c&#u thì pistachios là ngu&#n cung c&#p t&#t nh&#t các sterol th&#c v&#t t&#c là nh&#ng h&#p ch&#t có tác đ&#ng h&#p thu cholesterol. Cũng nên bi&#t là 1 ounce pistachios ch&# ch&#a có 100 kalori, vì v&#y nên b&#t d&#u d&#m (dressing) ho&#c nên ít dùng b&# hay d&#u và r&#c thêm pistachios lên trên sà-lách.

- Dùng m&#t lúa m&#ch thay vì dùng đ&#&ng

Ch&#t ng&#t này đã đ&#&c dùng t&# th&#i cha ông chúng ta đ&# bơi lên v&#t th&#&ng vì có tính sát trùng. M&#t lúa m&#ch (buckwheat honey) cũng có nh&#ng l&#i ích khác, nh&# làm ch&#m s&# oxy hoá c&#a ch&#t LDL (cholesterol x&#u) b&#i vì khi cholesterol x&#u này b&# oxy-hoá thì nó s&# t&#o nh&#ng m&#ng (plaque) l&#ng đ&#ng lên thành m&#ch máu.

- Làm d&#u các c&#n b&#ng nóng (cool hot flashes)

Th&# th&#t sâu. Theo 3 nghi&#n c&#u m&#i nh&#t thì th&# đ&#ng b&#ng th&#t sâu và ch&#m, có th&# gi&#m nh&#p đ&# b&# các c&#n b&#ng nóng xu&#ng phân n&#a. Lý do b&# các c&#n b&#ng nóng, m&#t ph&#n là vì estrogen gi&#m, nh&#ng các nhà nghi&#n c&#u cho r&#ng tình tr&#ng căng th&#ng tâm th&#n có ph&#n trách nhi&#m trong đó vì nó kh&#i kích h&# th&#n kinh giao c&#m t&#c là ph&#n m&#ng l&#i th&#n kinh có trách nhi&#m v&# “ph&#n &#ng đánh ho&#c ch&#y “. Cách gi&#i quy&#t là th&# th&#t sâu đ&# thúc đ&#y h&# th&#n

9 đi u ng i cao tu i nên tránh

Tác Giả: Hoàng Hi u

Thứ Sáu, 05 Tháng 11 Năm 2010 08:45

kinh đ i giao c m tăng ho t ph n ng th đ n c a c th và nh th mà nh p tim s ch m lại, c b p s th đ n, và huy t áp s gi m.

B n hãy ng i tho i mái trên m t chi c gh , th th t sâu, hít vào đ ng mũi. Th ra đ ng mi ng. Nh m m t i đ kh i b phân tâm... Gi làm sao cho b ng n vào th y m m– nh v y b ng có th lên xu ng theo m i nh p th .

- Gi cho m t đ c tinh t ng (keep your vision sharp)

Ăn m t qu tr ng. Cà-r t cũng t t, nh ng nghiên c u cho th y “tr ng” là ngu n t t nh t đ cung ng ch t ch ng oxy hoá carotenoid b cho m t. Lutein và zeaxanthin là hai ch t carotenoid ch y u đ i v i m t vì ch có hai ch t này là có b đ ng cho ph n vàng c a võng mô m t.

Tr ng không ch a nhi u lutein và zaxanthin b ng các rau có lá xanh đ m, nh ng theo giáo s Elizabeth Johnson thì c th h p thu các ch t ch ng oxy hoá này t “tr ng” d dàng h n.

B n đ ng e ng i là m c cholesterol s tăng n u ăn tr ng b i vì ăn m t qu tr ng m i ngày tăng l ng lutein trong máu lên 26% và zeaxanthine lên 38 %, mà không làm tăng m c cholesterol hay triglyceride.

- Tránh đ ng đ b viêm (reduce dangerous inflammation)

Ăn m t tô ng c c nguyên h t. Nhóm Iowa Women’s Research Group đã quan sát kho ng 42 ngàn ph n n th i k m n kinh trong vòng 15 năm và đã báo cáo là nh ng ph n ăn t 11 kh u ph n ng c c nguyên h t tr lên m i tu n s có ít nguy c b ch t vì nh ng xáo tr n do viêm gây ra so v i nh ng ng i ăn ít h n (xáo tr n do viêm gây ra là nh ng b nh có liên h t i ch ng viêm m n tính k c ti u đ ng, hen xuy n, và b nh tim).

Theo giáo s David R. Jacobs thu c Đ i h c Minnesota thì “ngũ c c nguyên h t ch a nh ng thành ph n có ho t tính sinh h c c a cây c i. Nh ng cái gì giúp cho cây c i s ng đ c thì cũng

9 điều người cao tuổi nên tránh

Tác Giả: Hoàng Hi&#u

Thứ Sáu, 05 Tháng 11 Năm 2010 08:45

giúp cho người ăn cây cối đó sẽ ngon miệng”. Các ngũ cốc nguyên hạt nên dùng, là oatmeal (bột yến mạch), brown rice (gạo lức), dark bread, whole grain breakfast cereal, bulgur, và popcorn (bột rang)

- Rèn luyện sức mạnh cơ bắp (build muscle strength)

Dùng ít thịt ngỗng chân. Nếu bắp thịt chân bạn cứng thì bạn hãy dùng ít thịt ngỗng chân ra. Làm như vậy bạn sẽ không nhúng chìm thiến tính chất mềm dẻo mà còn tăng cường sức mạnh cơ bắp. Thí nghiệm thực hiện trong 6 tuần lễ với 30 người lớn tuổi bị cứng gân cơ khoeo (hamstrings) chứng tỏ là nếu luyện tập cơ đùi chân 5 ngày một tuần thì sẽ làm bắp thịt bớt cứng và gia tăng tầm hoạt động.

- Tăng chất chống oxy hóa (boost antioxidants)

Thêm trái bơ (avocado) vào sà-lách. Rau (vegetable) đâu không có chất béo, nhưng chúng ta lại cần chất béo trong bữa ăn để hấp thu các chất carotenoid chống ung thư.

Trong một thí nghiệm tại Đại học Ohio, một số người ở tình nguyện đã ăn salade có avocado lát mỏng hoặc không có avocado. Thử máu cho thấy là những người ăn avocado có mức độ lutein cao gấp 5 lần, alpha carotene gấp 7 lần và beta carotene gấp 15 lần. Ăn trái sung (figs, figues) phơi khô. Các trái cây sấy khô chứa nhiều chất chống oxy hóa — đặc biệt là trái sung và trái mận (plums). Một nắm trái sung khô (khoảng 1 ½ ounce, khoảng 42 gr) tăng khả năng chống oxy hóa lên 9 % gấp đôi so với một tách trà xanh.

Ăn sà-lách trái cây. Một hỗn hợp cam, táo, nho, và blueberries có sức mạnh chống oxy hóa gấp 5 lần so với khi chỉ ăn có một trong những trái cây này mà thôi.

Các thành phần dùng để trộn sà-lách trái cây sắp theo thứ tự chứa phenol là việt quất (cranberries), táo, nho đỏ, dâu, dưa, chuối, đào, cam và lê. (Phenol là một loại hóa chất thực vật có thể gây mẩn đỏ hoặc bầm nhằn).

- Giữ nụ cười lành mạnh (keep your smile healthy)

9 thói quen tốt để cao tuổi nên tránh

Tác Giả: Hoàng Hi&#u

Thứ Sáu, 05 Tháng 11 Năm 2010 08:45

Hãy hôn th&#m thi&#t ng&#i b&#n tình. Theo bác sĩ nha khoa Anne Murray thu&#c Vi&#n Academey of General Dentistry, n&# hôn làm ti&#t n&#c b&#t trong mi&#ng và nh&# v&#y các vi khu&#n làm sâu răng s&# b&# tiêu di&#t. N&#u ch&#ng may b&#n ch&#ng có ai ... đ&# mà hôn thì hãy ch&#u khó dùng lo&#i k&#o “g&#m” (gum) không đ&#ng có ch&#a xylitol.

- B&#o v&# da dày ch&#ng vi khu&#n (protect your stomach from bugs)

V&#n th&#p nhi&#t đ&# t&# l&#nh. N&#u nhi&#t đ&# trong t&# l&#nh cao h&#n 40 đ&# F (l&#i 3,5 °C) thì th&#c ăn trong t&# l&#nh s&# b&# h&# vì các vi khu&#n b&#t đ&#u nh&#n b&#i. T&#i Hoa K&# m&#i năm có trên 75 tri&#u ng&#i b&# đau vì th&#c ăn nhi&#m khu&#n và s&# ng&#i ch&#t lên t&#i 5000. Vì v&#y t&# l&#nh ph&#i có b&# ph&#n đi&#u nhi&#t đ&# gi&# cho nhi&#t đ&# đ&# th&#p.

- Ngăn ng&#a ch&#ng đau đ&#u (prevent headache)

Hãy ng&#ng đ&#u lên. Bác sĩ Roger Cady, phó ch&# t&#ch h&#i National Headache Foundation, nh&#n đ&#nh “t&# th&# c&#a đ&#u là m&#t trong nh&#ng y&#u t&# có liên quan t&#i đau đ&#u đ&#c ít ng&#i b&#i t&#i nh&#t”. M&#t trong nh&#ng t&# th&# có h&#i là “chúi đ&#u v&# phía tr&#c” (forward head posture, FHP).

N&#u c&# b&#n cúi v&# phía tr&#c, b&#n s&# ph&#i ng&#c đ&#u lên đ&# nhìn, đi&#u này có th&# làm các dây th&#n kinh và c&# b&#p &# phía đ&#i s&# đ&#u b&# đè ép. T&# th&# FHP này thông th&#ng x&#y ra khi làm vi&#c v&#i máy đi&#n toán. Bác sĩ Colleen Baker thu&#c Headache Care Center, Springfield, MO, đ&#a ra nh&#ng khuy&#n cáo sau đây nh&#m giúp b&#n gi&# cho đ&#u th&#ng m&#i khi s&# đ&#ng máy đi&#n toán :

- T&#ng t&#ng có m&#t s&#i dây bu&#c vào đ&#nh đ&#u và kéo lên trên.
- Ki&#m đi&#m đ&#nh k&# xem tai c&#a b&#n có &# ngay phía trên vai hay không (?)
- S&#p đ&#t đ&# máy đi&#n toán nh&#c nh&# b&#n l&#p l&#i hai đi&#u trên dây sau m&#i n&#a ti&#ng đ&#ng h&#.
- Gi&# cho trí óc mình m&#n

U&#ng 2 tách trà xanh m&#i ngày. Nghiên c&#u cho th&#y là trà xanh đi&#u hoà m&#c cholesterol và có th&# gi&#m r&#i ro b&# ung th&#. Các nhà khoa h&#c còn nh&#n đ&#nh là trà xanh b&#o v&# ch&#c năng nh&#n th&#c. Và càng u&#ng nhi&#u trà xanh thì càng t&#t. M&#t nghiên c&#u t&#i Nh&#t trên 1000 ng&#i &# tu&#i trên 70 cho th&#y là nh&#ng ng&#i u&#ng 2 tách trà xanh m&#i ngày đ&#t đ&#c thành qu&# t&#t khi làm m&#t s&# tr&#c nghi&#m v&# kh&# năng trí óc (k&# c&# trí nh&#). Có th&# còn có cái gì khác &# nh h&#ng lên s&# minh m&#n tâm th&#n, ch&#ng h&#n nh&# s&# giao ti&#p v&#i b&#n bè trong khi nh&#m nh&#i tách trà. Ph&#i ch&#ng chính nh&# vào đi&#u này mà t&# l&# sa sút trí tu&# (dementia) k&# c&# Alzheimer th&#p h&#n t&#i Nh&#t so v&#i Hoa K&#, vì ng&#i Nh&#t th&#ng hay u&#ng trà xanh.

9 đi u ng i cao tu i nên tránh

Tác Giả: Hoàng Hi u
Thứ Sáu, 05 Tháng 11 Năm 2010 08:45
