

DỰ BÁO TUỔI THỌ CỦA BẠN QUA BÀI KIỂM TRA ĐƠN GIẢN

Với động tác đứng ngồi đơn giản, bài kiểm tra do các bác sĩ Brazil phát triển được cho là có khả năng báo trước tuổi thọ cho người tuổi từ 51 đến 80.

Thực hiện bài tập, mỗi người cần đứng lên ngồi xuống mà không sử dụng bất kỳ trợ giúp nào. Với điểm tối đa là 10, người thực hiện sẽ bị trừ 1 điểm cho mỗi lần sử dụng tay hay đầu gối để hỗ trợ khi đứng lên ngồi xuống, trừ 0,5 điểm nếu loạng choạng mất thăng bằng.

Theo nhóm bác sĩ, tác giả của kiểm tra, bài tập đứng ngồi hay gọi tắt là kiểm tra SRT, đo mức độ linh hoạt và sức mạnh cơ xương của bệnh nhân. Hệ thang điểm được xây dựng cho thấy, những người chỉ đạt 3 điểm hay thấp hơn đối mặt với khả năng tử vong cao gấp 5 lần trong vòng 6 năm tới so với người được hơn 8 điểm.

Là một thành viên trong nhóm phát triển bài kiểm tra vốn ban đầu dùng để đánh giá độ dẻo dai của các vận động viên, bác sĩ Claudio Gil Araujo, ĐH Gama Filho (Rio de Janeiro, Brazil) hiện tại sử dụng kiểm tra này để thuyết phục các bệnh nhân về tầm quan trọng của vận động. Đây là yếu tố không thể thiếu để duy trì sức mạnh cho các cơ, giúp con người giữ thăng bằng và kéo dài tuổi thọ.

Khi tuổi tác tăng lên, các cơ bắp trong cơ thể dần yếu đi và khả năng thăng bằng cũng kém hẳn. Người lớn tuổi do vậy là đối tượng rất dễ mất thăng bằng dẫn tới các tai nạn té ngã. Bài kiểm tra này đóng vai trò như một phương thức kiểm tra sự yếu đi của hệ cơ xương. Nó có thể áp dụng cho nhóm cao tuổi vì tính thuận tiện, có thể thực hiện tại ngay tại nhà và không cần dụng cụ chuyên dụng nào hỗ trợ.

Các bước thực hiện bài kiểm tra dự đoán tuổi thọ. (Ảnh: reddit)

Những kết luận về kiểm tra SRT được rút ra từ một nghiên cứu gồm hơn 2.000 người trong độ tuổi 51-80 tham gia. Kết thúc nghiên cứu, người đạt ít hơn 8 điểm tăng 2 lần nguy cơ tử vong trong 6 năm tới so với người có điểm tuyệt đối. Nếu chỉ đạt từ 3 điểm trở xuống, khả năng chết trong 6 năm tiếp theo cao hơn gấp 5 lần. Cứ thêm một điểm, người thực hiện giảm được 21% nguy cơ tử vong cho bản thân.

“Đánh giá sức khỏe hệ cơ xương bằng SRT có nhiều ý nghĩa trong dự báo nguy cơ tử vong, áp dụng cho các đối tượng trong độ tuổi 51-80”, các nhà khoa học trình bày trong nghiên cứu đăng trên Tạp san tim mạch châu Âu.

Mặc dù thừa nhận khả năng kiểm tra sức mạnh và sự linh hoạt của con người qua bài kiểm tra, các chuyên gia ở Anh không cho rằng nó đem lại tính chính xác trong dự báo tuổi thọ do các khác biệt về văn hóa. Người Anh thường không có thói quen ngồi trên sàn như các quốc gia khác.

Bên cạnh đó, theo một chuyên gia vật lý trị liệu uy tín của Anh, bà Sammy Margo, bài tập tiềm ẩn nhiều nguy cơ cho những người có biểu hiện của thời kỳ đầu viêm khớp. Khi đó, đầu gối sẽ phải chịu lực căng nếu luyện tập động tác mà bà mô tả là “khá nặng”. Vị chuyên gia khuyến nghị chưa nên xác nhận chất lượng của bài tập bởi nó còn khá đơn giản và không được sử dụng rộng rãi.

Các chuyên gia về vật lý trị liệu Anh có xu hướng lựa chọn một kiểm tra khác giúp tiết lộ tuổi thọ, trong đó các bệnh nhân sẽ đứng lên ngồi xuống một chiếc ghế và tính số lần lặp lại động tác này trong vòng 30 giây. Theo bà Sammy, “kiểm tra 30 giây với ghế” thích hợp hơn và được dùng như tiên lượng vì tính đơn giản, nhanh chóng, dễ dàng và đưa ra các chỉ báo tốt. Bài kiểm tra đo sức mạnh của chân và sức bền, các yếu tố cần thiết để di chuyển mà không bị ngã. Mức điểm khuyến nghị cho những người khỏe mạnh tuổi từ 60 đến 64 là 12 lần với nữ và 14 lần với nam giới trong

30 giây. Số điểm cần đạt cho người từ 90 đến 94 tuổi là 7 lần với nam và 4 cho nữ.

Lưu ý khi thực hiện bài kiểm tra đứng lên ngồi xuống - SRT:

- Người bệnh viêm khớp hay những người lo ngại gặp chấn thương khi thực hiện động tác không nên cố gắng thử kiểm tra.
- Mặc đồ thoải mái, không mang giày. Đảm bảo xung quanh có không gian rộng đủ để thực hiện.
- Hạ thấp thân người xuống tư thế ngồi chân xếp bằng, không tựa vào vật gì.
- Đứng lên mà không sử dụng bàn tay, đầu gối hay cẳng tay, hai bên cẳng chân để đẩy người.
- Nhờ một người chấm điểm hoặc thực hiện động tác trước gương để phát hiện khi chao đảo hay "ăn gian".
- Phần đầu của kiểm tra với động tác ngồi xuống có tổng điểm là 5, phần còn lại là động tác đứng lên gồm 5 điểm còn lại.
- Trừ một điểm mỗi khi sử dụng tay hay đầu gối để đỡ thân mình.
- Trừ 0,5 điểm mỗi lần cảm thấy mất thăng bằng. Sau đó, tính toán các điểm trừ để đưa ra điểm số cuối cùng.