

11 LÝ DO KHIẾN ĐÀN ÔNG ĐOẢN THỌ HƠN PHỤ NỮ

Tuổi thọ trung bình của phụ nữ cao hơn nam giới từ 5 đến 10 năm. Từ trước khi được sinh ra cho đến các giai đoạn quan trọng trong cuộc đời, nam giới đều có nhiều khả năng thiệt mạng hơn phụ nữ.

Bài viết của các chuyên gia sức khỏe trên MSN đã phân tích những yếu tố văn hóa, di truyền học, nghề nghiệp... ảnh hưởng như thế nào đến tuổi thọ, đồng thời cũng gợi ý cách bạn có thể làm để thay đổi điều này.

1. Hoạt động tội phạm

Những người đàn ông sống phạm pháp có thể tăng nguy cơ tử vong vì ẩu đả, giết người hoặc rủi ro bất hợp pháp. Theo Cục Thống kê Tư pháp Mỹ, trong lịch sử và ở tất cả nền văn hóa xã hội, đàn ông tham gia nhiều hơn trong gần như tất cả mọi loại tội phạm. "Thật khó để biết lý do tại sao, mặc dù nó có thể là do di truyền và kỳ vọng văn hóa xã hội về vai trò giới tính", tiến sĩ Donald W. Black, giáo sư tâm thần học tại ĐH Iowa Carver nói. Các quan sát đúng trên toàn thế giới. Đàn ông cũng có nhiều khả năng chết do tự tử, tai nạn và giết người. Sống tuân theo luật pháp có thể giúp bạn thọ hơn.

2. Kích thước cơ thể lớn hơn

Cơ thể lớn hơn không phải lúc nào cũng tốt vì nó gắn liền với tuổi thọ. "Trung bình những người cao trên 1,8m không sống lâu bằng những người thấp hơn 1,8m", tiến sĩ Vincent Giampapa (thuộc viện Cell Health, New Jersey) cho biết. Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Medical Hypothesis năm 2004, cá thể có cơ thể lớn hơn trong một loài thường có xu hướng đoản thọ hơn. Điều này không chỉ đúng với con người mà còn đúng với hầu hết loài động vật, bao gồm cả cá, côn trùng, động vật linh trưởng và chó...

3. Nhạy cảm hơn với bệnh tật

Ngay từ trước khi ra đời, các thai nhi nam đã gặp khó khăn nhiều hơn thai nhi nữ. "Thậm chí, ngay trong năm đầu đời, các bé trai có nguy cơ tử vong cao hơn các bé gái, và điều này vẫn tồn tại trong suốt cuộc đời", Sean Hagberg, giám đốc khoa học của Trung tâm khoa học thần kinh Rio Grande, ĐH New Mexico cho biết. Về mặt thần kinh, nam giới không phát triển nhanh bằng phụ nữ, điều này có liên quan đến trí thông minh cũng như sự phát triển toàn diện. Đàn ông cũng có nhiều khả năng tử vong hơn do chấn thương, tự tử, ung thư đường hô hấp, bệnh gan mãn tính và bệnh tim mạch vành. "Ở tất cả nền văn hóa, phụ nữ thọ hơn đàn ông, điều này có thể là do yếu tố cấu tạo sinh học", Hagberg nói.

4. Bệnh tim mạch

Theo tiến sĩ Larry Santora của Hệ thống chăm sóc sức khỏe St. Joseph ở Orange, California, nồng độ estrogen cao hơn trong cơ thể phụ nữ bảo vệ họ khỏi bệnh tim nhiều hơn nam giới từ 10 đến 15 năm. Estrogen làm tăng cholesterol tốt và làm giảm cholesterol xấu. Estrogen làm cho lớp niêm mạc bên trong của động mạch vành linh hoạt hơn, do đó ít bị tổn thương hay viêm nhiễm và xơ vữa động mạch. Nam giới cần luyện tập nhiều hơn để làm giảm các nguy cơ của mình. Bắt đầu kiểm tra huyết áp và cholesterol ngay khi bạn độ tuổi 20 và đến gặp bác sĩ ngay lập tức nếu có bất cứ điều gì đó bất thường. Hãy ăn uống điều độ, tập thể dục, không hút thuốc.

5. Nhiễm sắc thể

Đàn ông có một cặp nhiễm sắc thể XY, trong khi phụ nữ có một cặp XX. Theo tiến sĩ Santora, nếu khiếm khuyết thể hiện trên một nhiễm sắc thể X thì người phụ nữ vẫn còn một nhiễm m sắc thể X,

cho phép các gene tốt thể hiện tính trội. Nhiều chứng rối loạn nhiễm sắc thể X bao gồm bệnh teo cơ tủy, máu khó đông, và chứng rối loạn thần kinh (còn gọi là hội chứng Partington).

Hagberg cho biết, nói về gene, bao giờ hai nhiễm sắc thể X cũng tốt hơn một cặp XY. Một cậu bé được sinh ra với vấn đề trên nhiễm sắc thể X thường khó sống nổi. Hội chứng Alport có liên quan với nhiễm sắc thể X phần lớn lành tính ở phụ nữ, nhưng có thể gây ra suy thận ở nam giới.

6. Lối sống nhiều rủi ro

Hút thuốc, ăn uống quá mức, dễ bị căng thẳng dẫn đến tăng huyết áp và nguy cơ bệnh tim cũng là những nguyên nhân khiến nam giới chết sớm hơn. Leslie Martin, giáo sư y tế cộng đồng tại ĐH Loma Linda ở California, đồng tác giả của "The Longevity Project" (2011) cho biết, những đàn ông và phụ nữ nhiều nam tính hơn (ưa thích các hoạt động, các công việc và trò chơi mang nhiều nam tính) thường có cuộc sống ngắn hơn. Những người đàn ông nhiều nữ tính và những phụ nữ nhiều nam tính có tuổi thọ gần bằng nhau. Martin tin rằng một phần lý do có thể là mức độ testosterone cao và sở thích cho những hành vi nhiều rủi ro.

7. Thách thức đối với hệ miễn dịch lớn hơn

Theo tiến sĩ Giampapa, một nguyên nhân khiến nam giới không sống thọ như phụ nữ có liên quan trực tiếp đến hệ miễn dịch. Nhìn chung phụ nữ sống thọ hơn nam giới bởi họ được sinh ra với một telomere dài hơn. Telomere là những mẫu ngắn DNA chuyên biệt ở cuối các nhiễm sắc thể và ra lệnh cho tế bào phải làm gì. Các tế bào cứ phân chia liên tục theo thời gian để duy trì sự sống cho cơ thể. Mỗi lần tế bào phân chia thì telomere lại ngắn bớt. Khi telomere trở thành ngắn quá thì tế bào ngưng không phân chia nữa và rơi vào tình trạng già yếu của tế bào. Các mô cần thiết cho đời sống sẽ không còn được sản xuất và các bộ phận trong cơ thể bắt đầu suy yếu dần.

Những người có telomere dài thường sống thọ hơn, và các tế bào sản xuất ra hệ thống miễn dịch hoạt động lâu, khỏe mạnh hơn. "Chức năng miễn dịch của bạn có thể khỏe mạnh hoặc suy giảm tùy thuộc vào mức độ thường xuyên phải tiếp xúc với những điều thách thức nó", Giampapa nói. Nói chung, đàn ông thường tiếp xúc với những thách thức miễn dịch, thương tích, căng thẳng và trải qua phẫu thuật sẽ bị giảm hệ thống miễn dịch. Bạn hãy giảm căng thẳng thông qua các hoạt động như thiền, áp dụng chế độ ăn có chỉ số đường huyết thấp và duy trì mối quan hệ cá nhân tốt.

8. Đàn ông không giữ vai trò chăm sóc trong gia đình

Việc nam giới tham gia chăm sóc trẻ em và làm việc nhà đã tăng lên đáng kể trong ba thập kỷ qua, nhưng phụ nữ với vai trò truyền thống là người chăm sóc gia đình giúp họ có tuổi thọ cao hơn trong suốt quá trình tiến hóa. Hagberg nói: "Phụ nữ có gene cho phép họ trưởng thành trong nhiều cách lựa chọn. Sự phát triển ở phụ nữ cao hơn ở nam giới có thể xuất phát từ một quan điểm được chọn lọc".

9. Tỷ lệ trao đổi chất cao hơn

Nam giới có khối lượng cơ bắp lớn hơn, họ phải mất lượng calo lớn hơn để duy trì cơ bắp. Trong khi điều này cho phép người đàn ông giảm cân dễ dàng hơn thì tỷ lệ đốt cháy calo cao hơn cũng có nghĩa là các tế bào gốc của họ biến đổi nhanh hơn. "Cũng giống với một bình xăng, nếu bạn đi 90km/h so với 40km/h, bạn sẽ về đích nhanh hơn và đốt xăng nhiều hơn trong cùng một thời gian. Nam giới đốt cháy dự trữ tế bào gốc của họ nhanh hơn. Dù vậy, nam giới vẫn có thể kéo dài tuổi thọ bằng cách tập cho mình lối sống lành mạnh bao gồm chế độ ăn uống và tập thể dục", Giampapa nói.

10. Công việc có nguy cơ cao

Nghề nghiệp cũng làm giảm tuổi thọ của nam giới. Theo báo cáo của Cục thống kê lao động Mỹ

năm 2012, ba ngành nghề nguy hiểm nhất là phi công lái máy bay, ngư dân và khai thác rừng. Cả ba đều chủ yếu sử dụng lao động nam giới. Cứ 100.000 lao động toàn thời gian làm việc trong ngành công nghiệp đánh bắt cá thì có 200 người chết vì chấn thương tại nơi làm việc, cao hơn mức tử vong trung bình của lực lượng lao động Mỹ tới 60 lần.

Với ngành khai thác gỗ, tỷ lệ tử vong là hơn 62/100.000 và tỷ lệ này với các phi công máy bay là hơn 57/100.000. Nông dân, thợ lợp mái nhà, công nhân làm trong ngành xây dựng và người thu gom tái chế rác đứng tiếp theo trong danh sách. Các ngành nghề an toàn nhất bao gồm giáo dục (0,3 người chết trên 100.000), đào tạo, kinh doanh và hoạt động tài chính (0,4 người chết trên 100.000).

11. Kết nối xã hội yếu

Phụ nữ tương tác với mọi người nhiều hơn nam giới. Việc hình thành các kết nối xã hội khiến phụ nữ sống lâu hơn, giáo sư Martin cho biết. Phụ nữ cũng có xu hướng nói chuyện nhiều hơn với bạn bè. Điều này giúp họ giải quyết vấn đề và tăng cường các mối quan hệ. Nam giới thường khó chia sẻ mọi chuyện trong khi phụ nữ lại làm việc này khá dễ dàng. Đàn ông thường cố giữ những cảm xúc trong mình và điều này đã góp phần tạo thêm căng thẳng cho họ.