

دراسة حديثة: الزواج يساعد على تحسين صحة الرجال مع التقدم بالسن



خلصت دراسة أجراها باحثون في جامعة تورنتو الكندية إلى أن "خاتم الزواج قد يكون دواء جيداً للرجال مع تقدمهم في السن، ولكنه ليس كذلك للنساء".

وحسب وكالة يونايتد برس إنترناشونال الأميركية للأنباء، وجدت الدراسة التي استمرت 3 سنوات وشملت أكثر من "7600" شخص بلغت أعمارهم 60 عاماً أو أكثر، أن الرجال الذين تزوجوا كانوا يتمتعون بحالة صحية جيدة خلال تقدمهم في السن، مقارنة بالرجال الذين ظلوا عازبين.

ولفتت الدراسة إلى أن "الزواج لم يقدم أي فائدة للنساء خلال التقدم في السن. ففي الواقع، كانت الحالة الصحية للنساء العازبات أفضل بمرتين خلال التقدم في العمر بشكل مثالي من المرأة التي تزوجت ولكنها فقدت زوجها بسبب الوفاة أو الطلاق؛ حيث يُعتقد أن النساء يلعبن دوراً مهماً في مراقبة صحة الأزواج".

وقال ديفيد بيرنز، الأستاذ بجامعة تورنتو، والمشارك في تأليف الدراسة: "قد يكون المتزوجون يشجع

بعضهم بعضاً على تبني أو الحفاظ على سلوكيات صحية إيجابية، مثل الإقلاع عن التدخين أو ممارسة الرياضة بانتظام". وأضاف أن: "النتائج لم تكن مفاجئة تماماً".

وأشار إلى أن "الدراسات السابقة أظهرت أن الزواج مرتبط بنتائج صحية أفضل لكل من الرجال والنساء، في حين أن الرجال الذين لم يتزوجوا أبداً كانت نتائجهم الصحية أسوأ بشكل عام".

وقالت الجامعة، في بيان، إنه: "تم تعريف الشيخوخة المثلى بأنها التحرر من أي ظروف بدنية أو معرفية أو عقلية أو عاطفية خطيرة تمنع الأنشطة اليومية، بالإضافة إلى مستويات عالية من السعادة الذاتية، والصحة البدنية الجيدة والصحة العقلية".

وبجانب النتائج المتعلقة بالزواج، وجدت الدراسة أن "العزلة الاجتماعية كانت عاملاً خطيراً بالنسبة للشيخوخة السيئة".

وقالت إيلانور بولينايغوم، الأستاذة في معهد السياسة الصحية والإدارة والتقييم بالجامعة، إن: "التواصل الاجتماعي مع الآخرين أمر مهم، فالتواصل المنتظم مع الأقارب والأصدقاء والجيران يمكن أن يساعد كبار السن على الشعور بالترابط، وتقليل شعورهم بالوحدة".

ووجدت الدراسة أن "عوامل مثل تجنب السمنة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والنوم الجيد وعدم التدخين؛ كانت مرتبطة أيضاً بالشيخوخة المثالية".

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، إسمي فولر تومسون: "من المهم جداً الحفاظ على نمط حياة صحي، بغض النظر عن عمرنا، فعلى سبيل المثال، لم يفت الأوان أبداً للإقلاع عن التدخين. في دراستنا، كان المدخنون السابقون أكثر عرضة لعيش الشيخوخة بشكل مثالي من أولئك الذين استمروا في التدخين".