

Làm Thế Nào Để Lão Hoá Khỏe Mạnh? Healthy Aging

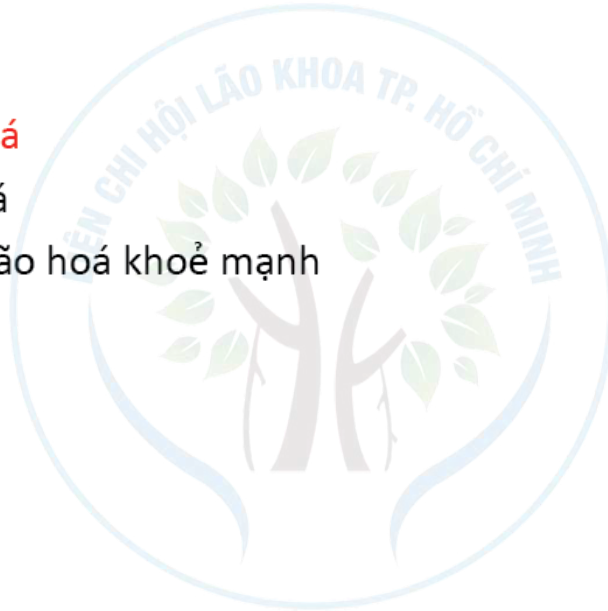
PGS. TS. NGUYỄN VĂN TRÍ
Bộ môn Lão khoa – Đại học Y Dược TPHCM
Bộ môn Nội-Lão khoa – ĐH Nguyễn Tất Thành

“Hãy thương thân thể của mình
Đừng để muộn hơn”

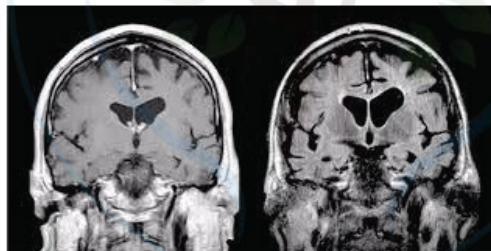


Nội dung

- Thế nào là lão hoá
- Tiến trình lão hoá
- Làm thế nào để lão hoá khoẻ mạnh



LÃO HOÁ ?
THAY ĐỔI
THEO
HƯỚNG XẤU
ĐI

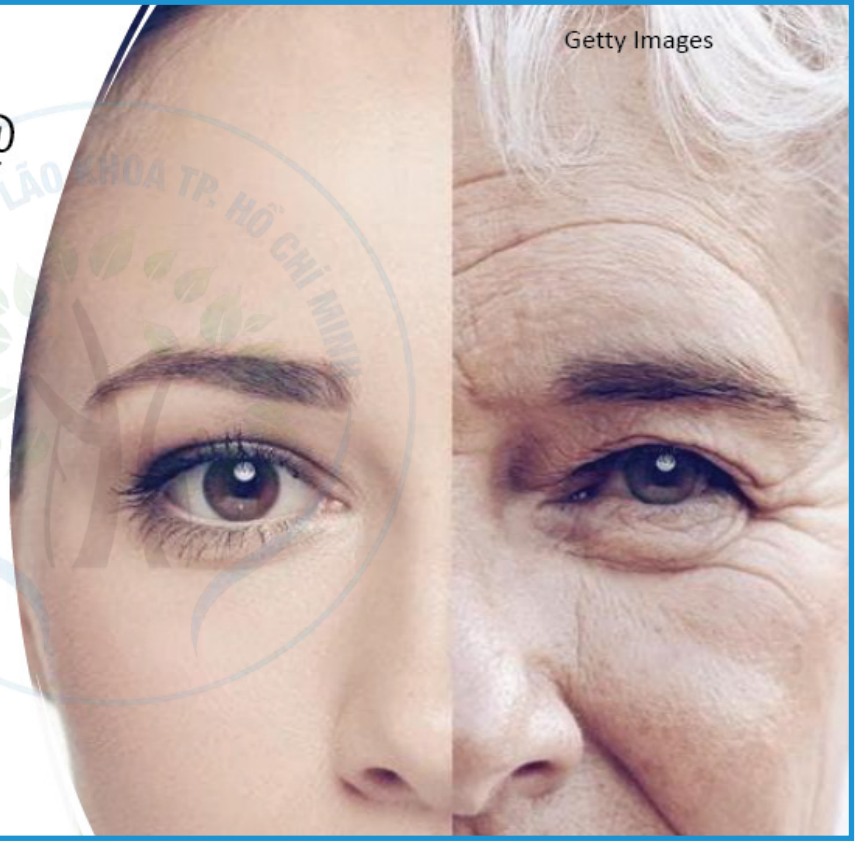


Getty Images

Chronological Age @ Biological Age

Chronological age is the actual amount of time the person has been alive.

Biological age is determined by various factors such as lifestyle, genetics, exercise, sleep habits and so on.



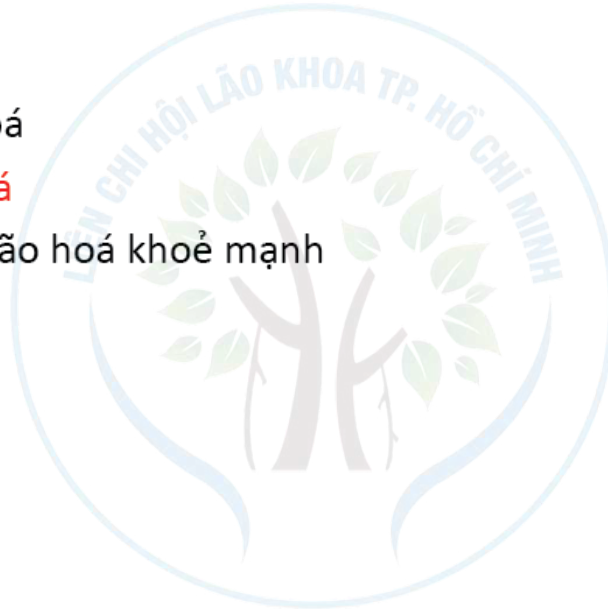
LÃO HOÁ AGING

- Aging can be defined as **the time-related deterioration of the physiological functions necessary for survival and fertility.**
- **Frailty** is most often defined as an aging-related syndrome of **physiological decline**
- Aging **doesn't necessarily mean** is frail, but it does increase the odds of developing multiple medical conditions and frailty.
- What is the difference between successful ageing and healthy ageing?

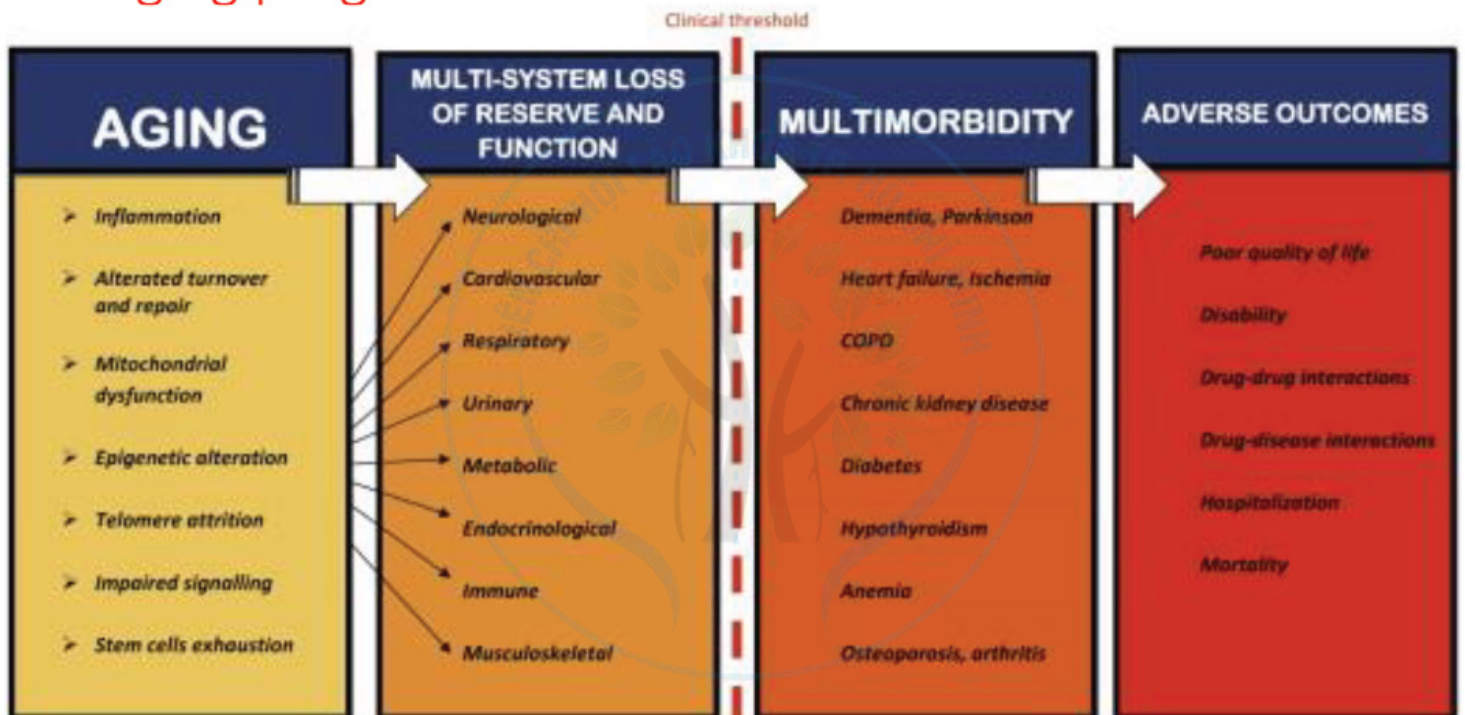
To the social scientist, **successful aging emphasizes life satisfaction and personal well-being, usually achieved through socialization** [2]. Healthy aging is a related concept in that it captures the **essence of physical and cognitive functional preservation**, but without the requirement of disease avoidance [3]. Nov 29, 2018

Nội dung

- Thế nào là lão hoá
- Tiến trình lão hoá
- Làm thế nào để lão hoá khoẻ mạnh

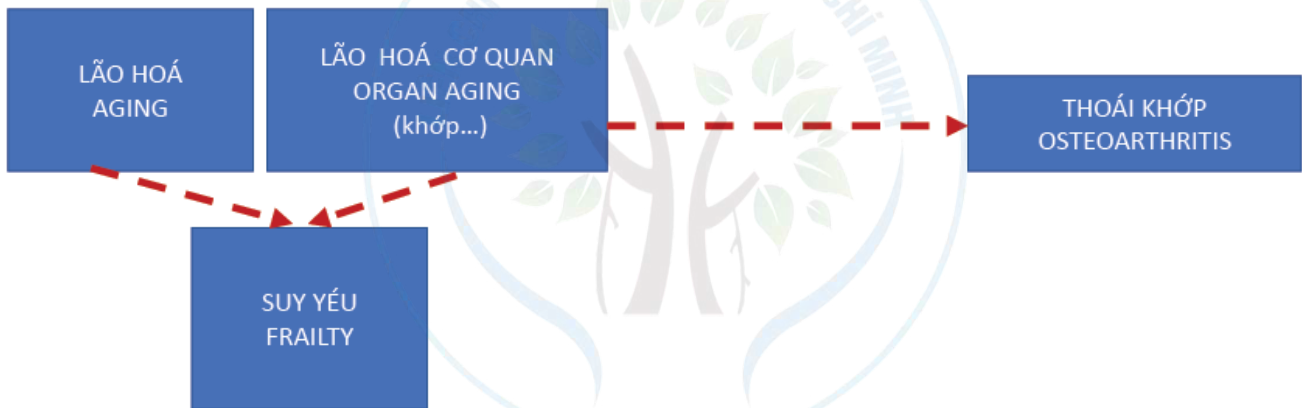


Aging progress



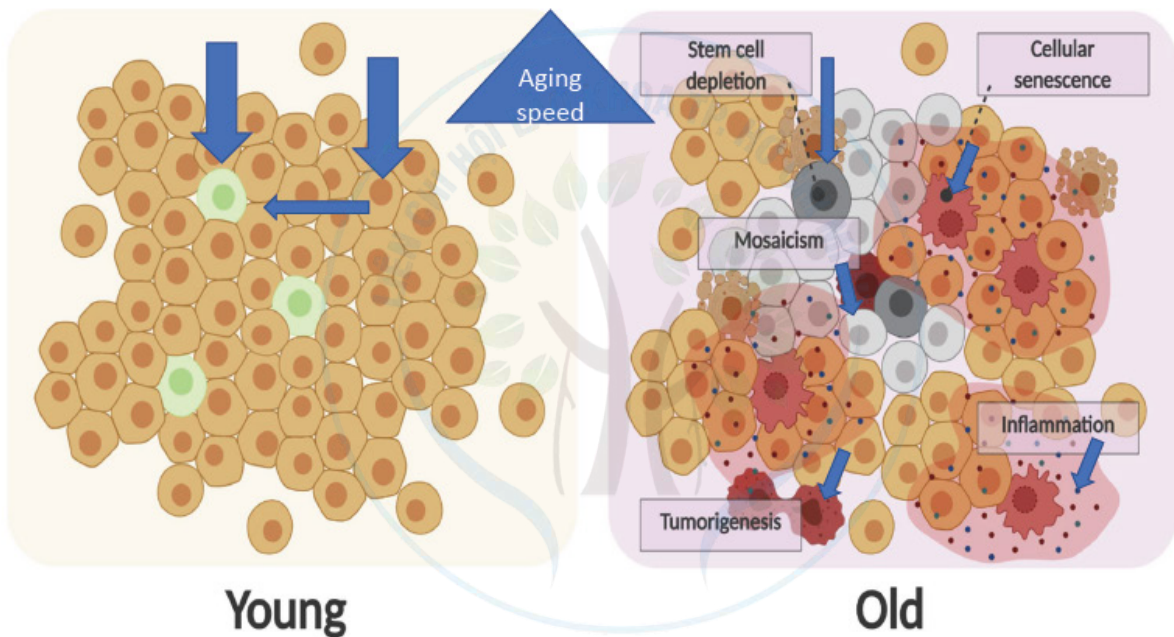
Elsevier, Volume 16, Issue 8, 1 August 2015, Pages 640-647

DIỄN TIẾN LÃO HOÁ Aging Progress



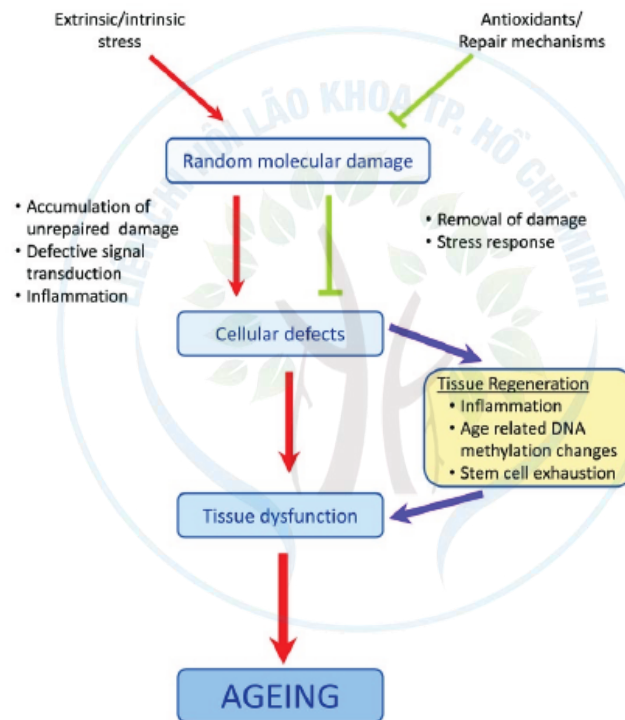
Ass.Pr. Prf Nguyen Van Tri

Alterations in cell function and fate drive tissue dysfunction



Nguồn: da Silva PFL, Schumacher B. Principles of the Molecular and Cellular Mechanisms of Aging. Journal of Investigative Dermatology. 2021;141(4):951-960

Lão hóa là suy giảm chức năng tiến triển



BIOLOGICAL AGING

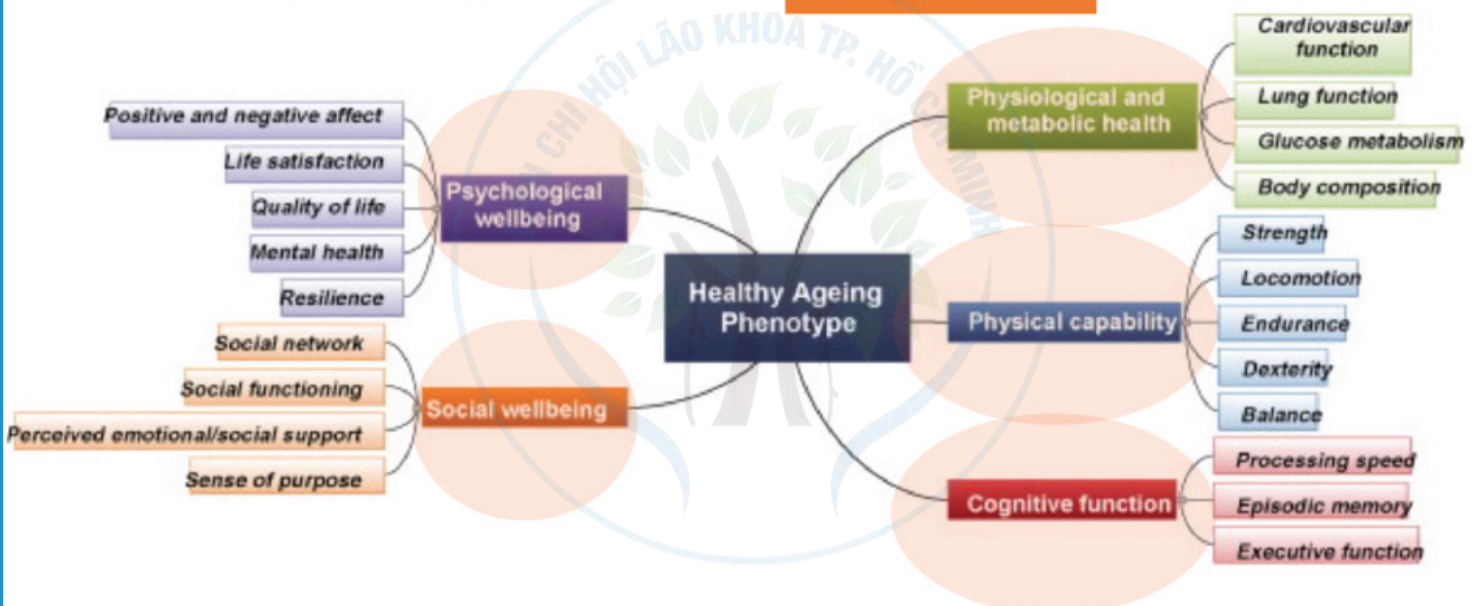
- chronological age
- genetics
- lifestyle
- nutrition
- diseases and other conditions

Nội dung

- Thế nào là lão hoá
- Tiến trình lão hoá
- Làm thế nào để lão hoá khoẻ mạnh

Lão hoá khoẻ mạnh Healthy Ageing Phenotype

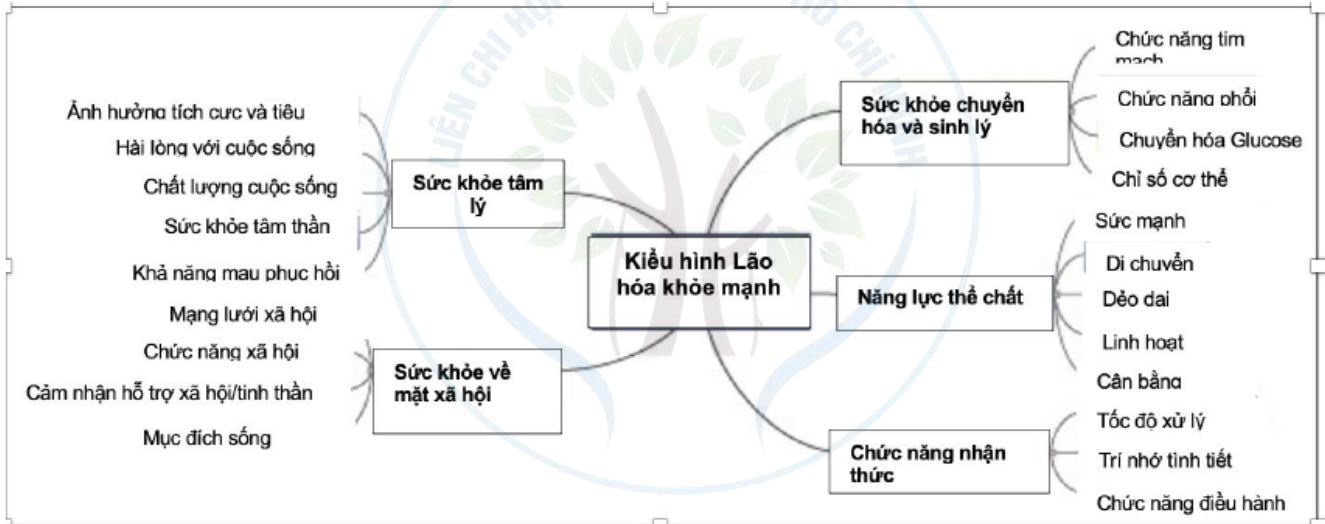
1. TINH THẦN TÍCH CỰC
2. KHÔNG ĐƠN ĐỘC
3. KIỂM SOÁT BỆNH
4. NĂNG VẬN ĐỘNG
5. TRÍ NHỚ TỐT



0378-5122 © 2013 The Authors. Published by Elsevier Ireland Ltd.

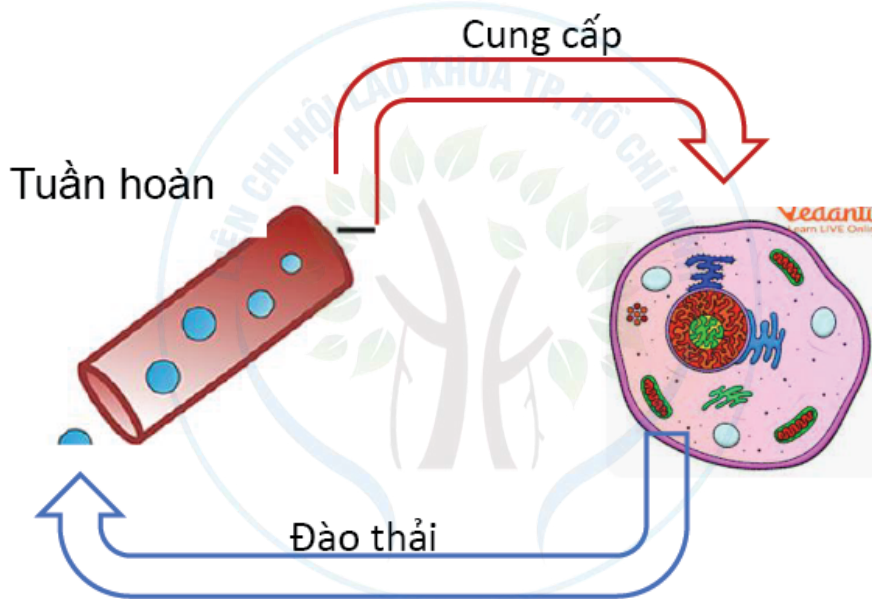
Lão hoá khoẻ mạnh Healthy Ageing Phenotype

1. TINH THẦN TÍCH CỰC
2. KHÔNG ĐƠN ĐỘC
3. KIỂM SOÁT BỆNH
4. NĂNG VẬN ĐỘNG
5. TRÍ NHỚ TỐT



Nguồn: Lara J, Godfrey A, Evans E, et al. Towards measurement of the Healthy Ageing Phenotype in lifestyle-based intervention studies. *Maturitas*. 2013;76(2):189-199.

Chìa khoá chống lão hoá



Nguyen Van Tri

Thông điệp: Bốn điều nên, bốn điều tránh

- **Nên**

- Vận động
- Nước đủ
- Chống viêm
- Chống oxy hoá

- **Tránh**

- Stress
- Đường
- Thuốc lá
- Rượu



Three simple tips for healthy ageing

- **Exercise**

- **Water**

- **Avoid 3 'S': Sugar, Stress, Smoking**

