



تاریخ
۲۹
اردیبهشت
۱۴۰۴
دوشنبه

این علائم در چهل سالگی هشداردهنده آغاز پیری زودرس است



فرسودگی در نمونه ما بود که نشان می‌دهد انزوای اجتماعی یک عامل حیاتی است که می‌تواند بر تاب‌آوری کلی، حتی در جمعیت نسبتاً سالم و پرتحرک، تأثیر بگذارد.» او افزود که باور به اینکه پیری برابر با زوال است، در واقع می‌تواند به سلامت جسمی و روانی ضعیف‌تر منجر شود. محققان غربالگری زودهنگام عوامل خطر روانی-اجتماعی را توصیه می‌کنند و ارتباط اجتماعی و دیدگاه مثبت‌تر نسبت به پیری را تشویق می‌کنند تا به طور بالقوه هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی کاهش یابد و کیفیت زندگی با افزایش سن جمعیت بهبود یابد.

نشانه‌های پیری زودرس که باید آنها را جدی بگیرید



بسیاری از این کبودی‌ها بی‌خطر هستند و خود به خود بهبود می‌یابند. اما در موارد زیر حتما به پزشک مراجعه کنید:
-لکه‌های کبودی به تعداد زیاد روی پوست شما به خصوص در ناحیه قفسه سینه، پشت و یا صورت ایجاد شده باشد
-کبودی بلافاصله پس از مصرف یک داروی جدید ایجاد شده باشد
در بالا رفتن از پله‌ها دچار مشکل شوید
اگر به طور گاهگاهی هنگام بالا رفتن از پله‌ها دچار مشکل بشوید طبیعی است. اما اگر با افزایش سن این مشکل بارها تکرار شود، نشانه آن است که در انجام فعالیت‌های روزانه‌تان دچار مشکل هستید. علت ممکن است این باشد که ورزش نمی‌کنید. در این صورت پس از مشورت با پزشک خودتان به تدریج بالا رفتن از پله‌ها را تمرین کنید تا به وضعیت سابق خود برگردید.
چاق شدن شکمی
چربی‌های بدن با افزایش سن در ناحیه اطراف شکم تجمع پیدا می‌کنند. زنان معمولاً پس از دوران یائسگی دچار این مشکل می‌شوند. چاقی شکمی بدون در نظر گرفتن سن فرد یک عامل خطرناک‌ساز برای دچار شدن به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ است اندازه دور کمر طبیعی برای مردان ۸۰ سانتی‌متر یا کمتر و برای زنان ۹۴ سانتی‌متر یا کمتر است و بیشتر شدن دور کمر از این مقدار خطر دچار شدن به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.انجام ورزش منظم و انتخاب سبک زندگی سالم بهترین روش‌های حفظ تناسب بدنی است.
کم شدن قدرت دست‌ها
ممکن است متوجه بشوید که در شیشه مربا را دیگر به راحتی نمی‌توانید بپیچانید و باز کنید و یا فرمان ماشین را دیگر نمی‌توانید محکم نگه دارید. معمولاً از ۵۰ سالگی قدرت دست‌ها به تدریج کاهش می‌یابد. شما می‌توانید با انجام بعضی حرکات ورزشی قدرت دست‌های خود را بهبود ببخشید مانند کار کردن با خمیر مجسمه‌سازی، فشردن توپ سفت (stress ball) و یا انجام حرکتی مانند چنگ زدن لباس خیس برای این که آب اضافی لباس خارج شود. اگر در سنین جوانی دچار این عارضه شدید ممکن است نشانه دچار شدن به آرتروز یا آسیب عصبی باشد.
مشکلات بینایی
اگر ستنان بیشتر از ۴۰ سال است، احتمالاً پیرچشمی را تجربه خواهید و برای دیدن اشیا از فاصله نزدیک دچار مشکل می‌شوید.
سلامندی همچنین با مشکلات دیگر بینایی مانند آب سیاه (گلوکوم)، آب مروارید (کاتاراکت) و تحلیل رفتن لکه زرد شبکیه چشم (دژنراسیون ماکولا) همراهی دارد.
دژنراسیون ماکولا شایع‌ترین علت نابینایی در افراد سالمند است که در آن ماکولا یا لکه زرد که حساس‌ترین بخش شبکیه (پرده حساس به نور در عقب چشم) و مسئول دید مستقیم و واضح تخریب می‌شود.
برای کاستن از خطر مشکلات بینایی:
- سیگارنات را ترک کنید.
-تغذیه سالم داشته باشید.
-ورزش کنید.
-هر سال برای معاینه نزد پزشکتان بروید.

نامرتب شدن قاعدگی
عادات ماهانه زنانه معمولاً از اواخر دهه ۳۰ زندگی و اوائل دهه ۴۰ زندگی و اوایل ۴۰ سالگی دچار بی‌نظمی می‌شود. این مرحله را مرحله «پیش‌قاعدگی» می‌نامیم. در این مرحله بدن زن هورمون جنسی استروژن کمتری می‌سازد، در نتیجه مقدار خونریزی ماهانه زنان کمتر و طول آن هم کوتاه‌تر می‌شود یا نظم ماهانه آن به هم می‌آورد. اگر عادات ماهانه شما در در شروع دهه ۳۰ زندگی دردناک شد یا به طور ناگهانی تغییر کرد، حتماً با پزشکتان مشورت کنید، چرا که ممکن است یکی از علائم یائسگی زودرس باشد.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: پیری زودرس

علت پیری زودرس چیست؟



سایت اکسیر ناب می نویسد: همه ما با گذشت زمان دچار پیری می‌شویم، اما پیری زودرس زمانی اتفاق می‌افتد که این فرآیند سریع‌تر از حد طبیعی رخ دهد. این نوع پیری عمدتاً به دلیل عوامل محیطی و سبک زندگی ایجاد می‌شود. رایج‌ترین نشانه‌های پیری زودرس در پوست ظاهر می‌شوند؛ از جمله چروک، لکه‌های پیری، خشکی پوست یا کاهش خاصیت کشسانی و شادابی آن. پیروی از عادات سالم در سبک زندگی می‌تواند در توقف یا جلوگیری از پیری زودرس و پیشرفت آن مؤثر باشد.

نشانه‌های پیری زودرس چیست؟

با گذر زمان، بدن ما به‌طور طبیعی دچار پیری می‌شود. پیری زودرس به حالتی اطلاق می‌شود که تأثیرات معمول افزایش سن، زودتر از حد انتظار ظاهر می‌گردند؛ یعنی بدن شما مسن‌تر از سن واقعی‌تان به‌نظر می‌رسد.

رایج‌ترین نشانه‌های پیری زودرس شامل موارد زیر است:

تغییرات پوستی مانند چروک، لکه‌های پیری، خشکی، کاهش تون پوست (شادابی و یکنواختی رنگ)، هایپرپیگمانتاسیون در ناحیه قفسه سینه و افتادگی پوست

ریزش مو یا خاکستری شدن زودهنگام موها

لاغری صورت (گونه‌های فرو رفته)

علت پیری زودرس چیست؟

در اغلب موارد، عوامل قابل کنترل و قابل پیشگیری باعث پیری زودرس می‌شوند؛ این فرآیند پیری بیرونی (extrinsic aging) نام دارد. بیشتر نشانه‌های پیری زودرس، ابتدا در پوست نمایان می‌شوند. با اینکه تغییرات پوستی بخشی طبیعی از افزایش سن هستند، اگر این تغییرات زودتر از موعد رخ دهند، اغلب ریشه در عوامل محیطی یا سبک زندگی ناسالم دارند.

یکی از مهم‌ترین علل پیری زودرس، تابش نور است:

قرار گرفتن در معرض نور خورشید

بسیاری از مشکلات پوستی را به وجود می‌آورد. نور فرابنفش (UV) و نور خورشید، روند پیری طبیعی پوست را تسریع می‌کنند. این وضعیت (photoaging) نام دارد و مسئول ۹۰ درصد از تغییرات ظاهری پوست است. نور UV با آسیب به سلول‌های پوستی، تغییراتی مانند لکه‌های پیری را به‌وجود می‌آورد و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

نور آبی (HEV) و نور مادون قرمز

نور آبی و مادون قرمز نیز در حدود ۱۰ درصد تغییرات پوستی نقش دارند. نور آبی از خورشید و وسایل الکترونیکی مانند گوشی‌های هوشمند ساطع می‌شود و نور مادون قرمز که ما آن را به‌صورت گرما حس می‌کنیم، نیز در این دسته قرار دارد. این اشعه‌ها خطر سرطان پوست را افزایش نمی‌دهند، اما کلاژن و خاصیت کشسانی پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهند. استفاده از ضد آفتاب، می‌توان به عنوان یک راهکار موثر در جلوگیری از پیری زودرس باشد.

سایر عوامل محیطی یا سبک زندگی که باعث پیری زودرس می‌شوند عبارت‌اند از:

سیگار کشیدن

سموم موجود در نیکوتین، سلول‌های بدن را تغییر می‌دهند و منجر به تخریب کلاژن و الیاف الاستیک پوست می‌شوند. نتیجه آن، افتادگی، چروک و لاغری صورت است. برای جلوگیری از پیری زودرس، ترک سیگار یکی از مهم‌ترین عواملی است که بیشترین تأثیر را در ظاهر نیز دارد.

رژیم غذایی ناسالم

برخی مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از قند یا



صفحه
۶
شماره
۴۲۰۲
سال
سی ام

علت پیری زودرس چیست؟



کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، ممکن است در پیری زودرس نقش داشته باشند. در مقابل، رژیم‌هایی که سرشار از میوه و سبزیجات هستند، به پیشگیری از تغییرات زودرس پوستی کمک می‌کنند.

الکل

مصرف بیش از حد الکل در طول زمان باعث کم‌آبی و آسیب به پوست می‌شود که منجر به علائم پیری زودرس می‌گردد.

خواب ناکافی

تحقیقات نشان می‌دهد که کیفیت پایین یا کمبود خواب باعث تسریع در پیری سلول‌های بدن می‌شود.

استرس

در شرایط استرس، مغز هورمون کورتیزول ترشح می‌کند. کورتیزول مانع فعالیت دو ماده حیاتی برای شادابی پوست یعنی سنتز هیالورونان و کلاژن می‌شود. در جامعه امروز بسیاری به استرس دچار هستند و برای درمان استرس و اضطراب می‌توان از راهکارهای زیادی نظیر استفاده از مکمل‌های ارگانیک و یا دارو استفاده کرد.

چگونه می‌توان از پیری زودرس جلوگیری یا آن را متوقف کرد؟

رژیم‌های غذایی سالم به دلایل متعددی حائز اهمیت هستند. در دوران جوانی ممکن است چندان به نوع غذاهایی که می‌خورید اهمیت ندهید، اما با افزایش سن، نیازهای تغذیه‌ای بدن تغییر می‌کنند. به گفته متخصصان سلامت، میان رژیم غذایی و سلامت پوست ارتباط مستقیمی وجود دارد. تغذیه نامناسب می‌تواند به بروز آکنه و پیری زودرس پوست منجر شود. سالم غذا خوردن الزاماً به معنای پرهیز کامل از غذاهای مورد علاقه‌تان نیست؛ بلکه بیشتر به رعایت تعادل و مصرف غذاهایی مربوط می‌شود که به سلامت پوست و جلوگیری از پیری زودرس کمک می‌کنند.

وب‌سایت Healthline فهرستی از غذاهایی که می‌توانند به شما در داشتن ظاهری جوان‌تر کمک کنند ارائه داده است که عبارت‌اند از:

روغن زیتون فرابکر؛

چای سبز؛

ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی خال‌ماهی، شاه‌ماهی)؛

آووکادو؛

سبزیجات؛

دانه‌های کتان؛

انار؛

دارچین؛

کیسایسین (ماده مؤثر در فلفل تند)؛

زنجبیل؛

آب‌گوش‌تخوانی؛

گوجه‌فرنگی؛

شکلات تلخ.

اگرچه حفظ رژیم غذایی سالم ممکن است چالش‌برانگیز باشد، اما برای سلامت پوست بسیار مهم است. می‌توانید با ایجاد تغییرات کوچک آغاز کرده و به‌تدریج به سوی تغییرات بزرگ‌تر حرکت کنید.

چطور روند پیری را بعد از ۴۰ سالگی کاهش دهیم؟



DHA، مصرف ماهی‌های چرب پرورش‌یافته در آب سرد است. امروزه مکمل‌های امگا-۳ مناسبی هم با تمرکز بر DHA تولید می‌شوند.

۴. ویتامین D

ویتامین D یکی از مهم‌ترین مواد مغذی برای مبارزه با نشانه‌های پیری است. وقتی که درباره سلامت پوست صحبت می‌کنیم، این ماده مغذی می‌تواند به کاهش آسیب‌های DNA پوست و همچنین کاهش التهاب کمک کند. نقش مهم ویتامین D در سلامت استخوان‌ها نیز باعث می‌شود که دریافت این ماده بعد از ۴۰ سالگی از اهمیت بیشتری برخوردار باشد زیرا بعد از ۴۰ سالگی به‌مرور زمان با تضعیف استخوان‌ها و افزایش احتمال شکستگی آنها مواجه می‌شویم.

۵. رزوراترول

رزوراترول نوعی از ترکیبات طبیعی است که در بعضی از خوراکی‌ها مثل پوست انگور یافت می‌شود. این ماده به کاهش پیامدهای بعضی از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند. با دریافت رزوراترول می‌توانید واکنش‌های التهابی بدن را تقویت کنید و گروهی از آنزیم‌های پروتئینی به‌نام سیرتوئین‌ها را فعال کنید که می‌توانند نقش مثبتی در کنترل پیری سلول‌ها، واکنش‌های التهابی و متابولیسم گلوکز داشته باشند.

۶. کلاژن

با توجه به اینکه ظرفیت بدن برای تولید کلاژن همزمان با افزایش سن ضعیف‌تر می‌شود، پس از ۴۰ سالگی می‌توانید درباره مصرف مکمل کلاژن با متخصصان تغذیه مشورت کنید. کلاژن هم به ارتقای سلامت پوست کمک می‌کند و هم نقش مثبتی در تقویت سلامت استخوان‌ها دارد. کسانی که به دلایل مختلف از مصرف لبنیات یا سویا خودداری می‌کنند، بهتر است که توجه بیشتری به دریافت کلاژن داشته باشند.