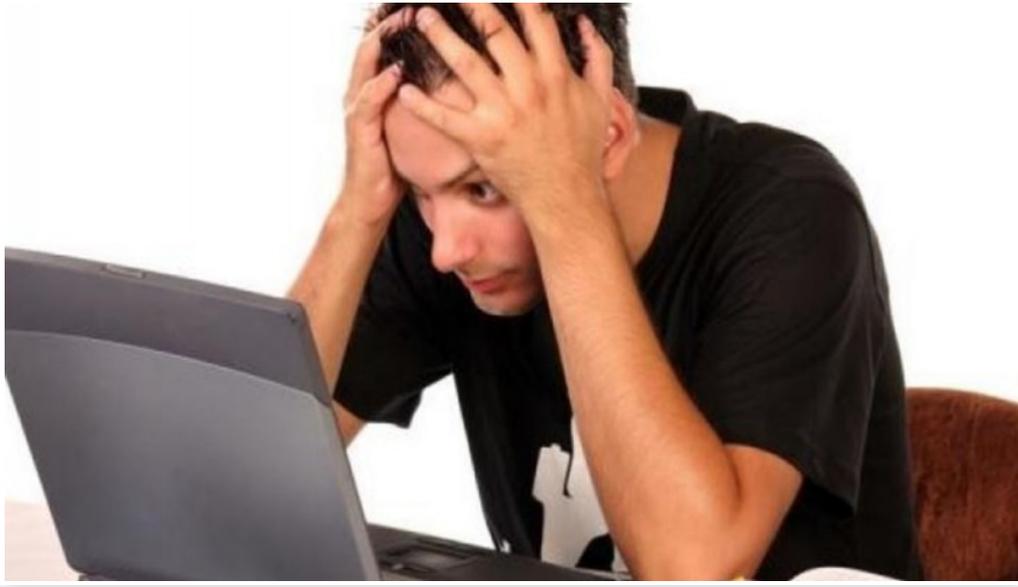


8 أشياء ينبغي التوقف عن فعلها بعد سن الـ40



الأحد 4 يوليو 2021 07:40 م

احتياجاتنا الصحية تتغير مع تقدمنا في العمر، وقد تصبح العادات الصحية التي اكتسبتها بالفعل غير كافية، بل ينبغي أن تطور استجابتك وممارساتك كي تحافظ على صحتك فماذا يقول لك الخبراء عن هذه المرحلة من حياتك؟

في تقرير نشرته مجلة "إيت ذيس نوت ذات" (eatthis) الأميركية، نقلت الكاتبة لياه غروث نصائح خبراء الصحة عن بعض السلوكيات والعادات الصحية التي ينبغي تجنبها في منتصف العمر، أي بين سن 45 و65.

1. لا تفوّت الفحوص:

حدّر الدكتور دارين بي مارينيس، وهو أستاذ مساعد في طب الطوارئ من كلية سيدني كيميل الطبية، من أن تجاهل الفحوص خطأ كبير قد تقترفه لو كنت في منتصف العمر يقول مارينيس: "يجب إجراء فحص سرطان القولون بداية من سن 45 لكن العديد من الأشخاص في منتصف العمر يتجنبون ذلك معرّضين أنفسهم للخطر"، ويضيف مارينيس أن فحص سرطان الثدي مهم بالقدر نفسه "بخاصة للنساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض".

2. لا تتجاهل الأعراض:

لا تتجاهل الأعراض المقلقة التي قد تظهر في منتصف العمر يحذر الدكتور مارينيس من أن "تجاهل الأعراض الخطرة مثل فقدان الوزن غير المتوقع أو وجود دم في البراز، أو ألم في الصدر، أو ضيق في التنفس يمكن أن يؤدي أيضا إلى أمراض خطيرة لا يتم تشخيصها".

3. لا تتجاهل أنماط النوم:

يحثّ الدكتور مارينيس على الانتباه إلى مشاكل النوم؛ إذ "يمكن أن تشير بعض الأعراض مثل النعاس في النهار أو الشخير الشديد إلى انقطاع النفس في أثناء النوم ويمكن للتدخلات المناسبة مثل استعمال ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر أن تساعد على تجنب العواقب طويلة المدى مثل قصور القلب الأيمن وفرط ضغط الدم الرئوي".

4. لا تتبع العادات السيئة:

نبه الدكتور مارينيس على أن العادات السيئة يمكن أن تتحوّل إلى مشاكل صحية خطيرة في منتصف العمر؛ إذ "تتسبب بعض العادات مثل التدخين وغيرها بظهور أزمات في منتصف العمر".

وأشار مارينيس إلى أن "المدخنين معرّضون للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن والسرطان وارتفاع ضغط الدم و/أو مرض الشريان التاجي".

5. لا تتبع نمط حياة قليل الحركة:

يقول غبولاهان أوكوباديجو، طبيب جراحة العمود الفقري وجراحة العظام في مدينة نيويورك: إن من أكبر الأخطاء التي يمكن أن ترتكبها عند بلوغك منتصف العمر هو عدم اهتمامك بالنشاط البدني؛ إذ "يمكن أن يسهم نمط الحياة الخامل في مجموعة من الحالات الصحية المزمنة مثل الإصابة ببعض أنواع السرطان، ومرض السكري من النوع الثاني، والسمنة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، وحتى الموت المبكر ويمكن أن يبطئ الخمول أيضا عملية التمثيل الغذائي، ويضعف قدرة الجسم على تنظيم مستويات السكر في الدم والتحكم فيها".

6. لا تنس الوقوف بوضع مستقيم:

حسب الدكتور أوكوباديجو؛ فإن وضعية الوقوف السيئة تقلل قدرتنا على الحركة، مضيئا أن "الوضعية السيئة تؤدي إلى زيادة الضغط على الوركين أكثر من اللازم، وتصلب الورك، وذلك يؤدي بدوره إلى الشعور بالألم وانخفاض حركة الوركين ويمكن أن تسبب الوضعية الخاطئة كبح نشاطك وإرهاق عضلاتك بسرعة، في حين تسمح الوضعية الصحيحة بزيادة نطاق الحركة ويمكن أن تؤدي وضعية الوقوف الخاطئة على

مدار سنوات إلى ضعف التوازن وتدفق الدم، فضلا عن آلام الرقبة والظهر المزمنة".

7. لا تترك تمارين التمدد:

في شبابه قد تكون قادرا على الابتعاد عن تمارين التمدد، ولكن من المهم أن تحاول المواظبة على هذه التمارين في منتصف العمر. يقول الدكتور أوكوباديجو: "مع تقدمنا في العمر، تصبح الأوتار والعضلات أكثر عرضة للإصابة، ولكن تمارين التمدد تقلل هذا الخطر، وتحسن المرونة".

ويضيف: "يمكن أن تساعد هذه التمارين على تحسين نطاق الحركة عن طريق الحفاظ على صحة العضلات ومرونتها وقوتها، هذا إلى جانب تصحيح وضعيّة الوقوف وتقليل آلام العضلات".

8. لا تتجنب الشمس:

مع أنه لا ينبغي البقاء في الشمس كثيرا، يؤكد الدكتور أوكوباديجو أن الحصول على ما يكفي من ضوء الشمس يمكن أن يكون مفيدا لعظامك، مشيرا إلى أن "الحفاظ على صحة العظام أمر ضروري مع تقدمك في العمر؛ لأن ضعف العظام يزيد خطر الإصابة بالكسور".

وأضاف أوكوباديجو "يساعد الخروج والاستمتاع بأشعة الشمس على الحفاظ على قوة العظام، وهو ما ينصح به الطبيب؛ إذ تحفز أشعة الشمس الجسم على توليف فيتامين (د) الذي يوظف بدور مهم في حماية العظام؛ لأنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، ويمنع هشاشة العظام".