

خبراء يكشفون أربعة أمراض شائعة قد تصيبنا بعد عمر الأربعين



موقع "onlymyhealth" استعرض 4 أمراض قال إنها هي الأكثر شيوعا بعد سن الأربعين:

1. السكري

يحدث مرض السكري عندما لا ينتج جسمنا كمية كافية من الأنسولين اللازمة لحرق السكر، أو لا يستطيع استخدام الأنسولين بالشكل السليم.

وعندما نأكل، يتحول الطعام إلى جلوكوز حتى يتمكن الجسم من استخدامه كطاقة. يساعد هرمون يسمى الأنسولين، يفرزه البنكرياس في تحويل الجلوكوز إلى طاقة. ومع ذلك، عندما لا يعمل بشكل صحيح، تسمى الحالة مرض السكري.

ولا شك أن مرض السكري هو المرض الأكثر شيوعا الذي يعاني منه الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما.

يوجد في الهند مثلا 77 مليون مريض بالسكري، وهو ثاني أكبر عدد من حالات الإصابة بمرض السكري في العالم، وتتصدر الصين المجموعة مع 116 مليون مريض بالسكري.

وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسهم في زيادة فرص الإصابة بمرض السكري:

بسبب الضغط المتزايد مع تقدم العمر

عوامل وراثية قوية

نمط الحياة الخاطئ

مع تقدم الناس في العمر، يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2 وذلك لعدة أسباب، أهمها زيادة مقاومة الأنسولين وضعف وظائف البنكرياس.

أعراض مرض السكري:

إعياء

خسارة الوزن

زيادة العطش أو الجوع

زيادة التبول

التهابات الجلد

بطء التئام الجروح

رؤية مشوشة

2. الغدة الدرقية

هناك مرض آخر يتطور بسرعة إلى جانب مرض السكري بعد الأربعين وهو مشكلة الغدة الدرقية.

تتأثر حوالي 1 من كل 8 نساء بحالة الغدة الدرقية في مرحلة ما من حياتهن، حيث يكون الخطر على النساء أعلى بحوالي 10 مرات من الرجال.

وفي حين أن المشكلة أكثر انتشارا بين النساء في أواخر الأربعينيات من العمر، نظرا لمجموعة متنوعة من العوامل بينها التغييرات في نمط الحياة، فإن النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 39 و 40 عاما يبلغن بشكل متزايد عن حالات الغدة الدرقية.

يساهم الإجهاد أيضا بشكل كبير في هذه الحالة الصحية، ومع تقدمك في العمر، فإنه يؤثر عليك أكثر.

الغدة الدرقية هي غدة على شكل فراشة في أجسامنا تقع في مقدمة الرقبة، تنظم هرمونات الغدة الدرقية عملية التمثيل الغذائي في الجسم وهي عملية تحول الطعام إلى طاقة يستخدمها الجسم لأداء العديد من وظائفه.

هناك حالتان مرتبطتان بأمراض الغدة الدرقية

قصور الغدة الدرقية

فرط نشاط الغدة الدرقية

في حالة قصور الغدة الدرقية الأكثر شيوعا من الحالات الأخرى، لا تعمل الغدة الدرقية بشكل صحيح.

أعراض قصور الغدة الدرقية

إعياء

زيادة الوزن

الكسل

النسيان

ردود الفعل البطيئة

في حالة نشاط الغدة الدرقية، تفرز الغدة هرمونها أكثر مما هو مطلوب، فيتأثر التمثيل الغذائي في الجسم ويبدأ في استخدام طاقتك بسرعة كبيرة.

أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية

خسارة الوزن

قلق

صعوبة في النوم

ضعف العضلات

3.ارتفاع ضغط الدم

نظرا لنمط الحياة الخامل والعادات الغذائية السيئة أصبح ارتفاع ضغط الدم شائعا جدا خاصة بين أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما.

عندما يظل ضغط الدم مرتفعا باستمرار، فمن المحتمل أن يزيد ذلك من خطر الإصابة بفشل القلب، والسكتة الدماغية والفشل الكلوي وفقدان البصر والعديد من المضاعفات الأخرى. وليس من قبيل الصدفة أن يشار إلى ارتفاع ضغط الدم أيضا بـ"القاتل الصامت".

وبالتالي، فإن اكتشافه المبكر يمكن أن يقلل من العديد من المخاطر الصحية. وأولئك الذين يعانون من زيادة الوزن وعادة التدخين هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ينصح الخبراء بتعديل النظام الغذائي لتقليل التعامل مع ارتفاع ضغط الدم والمشاكل المرتبطة به، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف وقليلة الدهون والملح لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

صداع الراس

صعوبة في التنفس

عدم انتظام ضربات القلب

نزيف الأنف

إعياء

ألم الصدر

كيفية إدارة ضغط الدم

فقدان الوزن

ممارسة الرياضة بانتظام

تناول طعام صحي

التقليل من تناول الملح

الإقلاع عن التدخين

الحد من التوتر

4. الاكتئاب

العمر هو أحد عوامل الانزلاق إلى الاكتئاب فمع تقدمك في العمر وتراجع إنتاجيتك أو عندما تفقد أي فرد من أفراد العائلة أو الأصدقاء ومع التغير الذي يطرأ على مظهرك الجسدي، تزداد فرص الإصابة بالمرض.

كانت النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال خاصة بعد انقطاع الطمث وحدث تغير في الهرمونات.

يتسبب الاكتئاب أو الاضطراب الاكتئابي الكبير

في الشعور بالحزن أو انعدام القيمة، ويفقد الشخص الذي يعاني منه الاهتمام بالأنشطة اليومية، ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية، ويؤثر على حالتك المزاجية وكيفية التفكير والتصرف.

أعراض

الشعور بالحزن

الشعور بانعدام القيمة

فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تتمتع بها من قبل

تغير في الشهية

مشاكل النوم (قلة النوم أو كثرة النوم)

إعياء

فقدان الطاقة

أفكار انتحارية

نصيحة الخبراء:

بمجرد بلوغك سن الأربعين، من المهم ليس فقط الحصول على التشخيص المبكر ولكن أيضا الحفاظ على نمط حياة صحي والحفاظ على مستويات التوتر منخفضة. ترتبط معظم هذه المشكلات الصحية بنمط الحياة، ومن المهم القضاء عليها في مهدها.