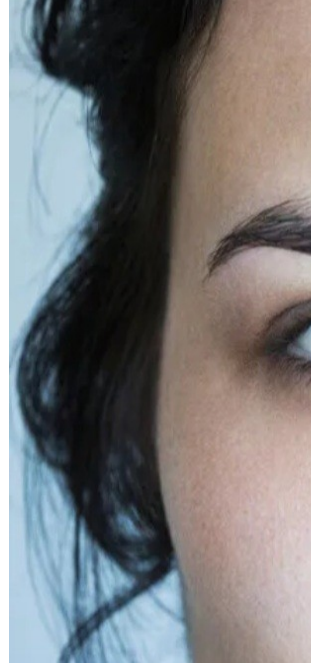


## ثمانى عادات سئة علىك التللم منها لإبطاء الشىخوة... تعرفوا علىها



تؤثر خيارات نمط حياتنا بشكل كبير على صحتنا ، حيث يمكن أن تؤثر بشكل إيجابى أو سلبى على آثار التقدم فى السن والشىخوة.

وعلى الرغم من أن الشىخوة عملية طبيعية ولا يمكن منعها ، إلا أن هناك عوامل مختلفة يمكنها تسريعها.

وكشف عدد من الخبراء لشبكة "فوكس نيوز" عن مجموعة من السلوكيات الغير الصحية الأكثر شيوعا التي تسرع عملية الشىخوة ، وقدموا بعض النصائح حول كيفية تجنبها .

### 1. التدخين

أثبتت دراسات عدة أن "التدخين يقصر متوسط العمر المتوقع".

وقالت الدكتورة دون إريكسون، طبيبة التوليد وأمراض النساء والمدير الطبي فى AgeRejuvenation فى

فلوريدا: "التدخين يسرع الشيخوخة عن طريق تعريضك للمواد الكيميائية الضارة، وتقليل إمدادات الأكسجين، وتكسير الكولاجين وزيادة الإجهاد التأكسدي. وتمتد الآثار الضارة للتبغ إلى ما هو أبعد من صحة الرئة، حيث تعمل على تسريع شيخوخة الجلد وزيادة خطر الإصابة بأمراض اللثة وفقدان الأسنان".

وأضاف الدكتور بریت أوزبورن، طبيب الأعصاب في فلوريدا، أن: "التدخين يدخل السموم التي تضعف مرونة الجلد وإنتاج الكولاجين، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد".

ويتفق الخبراء على أن "أسرع حل لجميع هذه المشكلات الصحية هو الإقلاع عن التدخين على الفور".

## 2. التعرض الزائد لأشعة الشمس

أشارت إريكسون إلى أن "التعرض المفرط لأشعة الشمس يمكن أن يؤدي إلى الشيخوخة عن طريق إتلاف الحمض النووي للبشرة، ما يسبب التجاعيد وترهل الجلد والبقع الداكنة".

ويحذر أوزبورن من أن "التعرض المفرط لأشعة الشمس يزيد من خطر الإصابة بسرطانات الجلد، مثل سرطان الخلايا القاعدية وسرطان الجلد، والذي يمكن أن يكون قاتلاً".

ونصحت أوزبورن بـ"استخدام كريم الوقاية من الشمس بمعامل حماية SPF عال بشكل منتظم، وارتداء الملابس الواقية وتجنب التعرض لأشعة الشمس خلال ساعات الذروة، لحماية البشرة".

وبالإضافة إلى الحفاظ على رطوبة البشرة واستخدام مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C وE.

## 3. سوء التغذية

يتفق الخبراء على أن "اتباع نظام غذائي يفتقر إلى العناصر الغذائية يسرع عملية الشيخوخة".

وحذرت إريكسون من أن "اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المصنعة والسكريات والدهون غير الصحية يمكن أن يسبب الالتهابات ويدمر الكولاجين ويسرع شيخوخة الجلد".

وأضاف أوزبورن أن: "الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الأطعمة المصنعة والسكريات يمكن

أن تسبب الالتهابات وأضرار الجذور الحرة".

وللحد من علامات الشيخوخة، يوصي الخبراء بتناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والدهون المضادة للالتهابات (أوميغا 3 وأوميغا 9) ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض.

وقال أوزبورن: "إن مضادات الأكسدة الموجودة في هذه الأطعمة تكافح أضرار الجذور الحرة، كما تفعل المكملات المضادة للأكسدة مثل فيتامين C والشاي الأخضر وأحماض أوميغا 3 الدهنية".

#### 4. عدم ممارسة الرياضة

قالت إريكسون: "إن عدم ممارسة التمارين الرياضية يساهم في الشيخوخة عن طريق التسبب في فقدان العضلات، وانخفاض كثافة العظام، وزيادة الوزن ومشاكل القلب والأوعية الدموية".

وأكدت أن "النشاط البدني المنتظم ضروري للحفاظ على كتلة العضلات والدورة الدموية والصحة المعرفية مع تقدمنا في العمر".

ووفقا لأوزبورن: "تعمل التمارين الرياضية على تحويل أكثر من 100 جين مرتبط بطول العمر، لذا لا تفوتها، إنها مفيد للجسم والعقل".

#### 5. الإفراط في استهلاك الكحول

حذر أوزبورن من أن "الكحول يجفف الجلد ويمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد وضعف الإدراك".

وأضاف: "إنه يسبب أيضا مشاكل في تنظيم نسبة السكر في الدم ويرتبط ارتباطا وثيقا بالسمنة. وبما أن الكحول هو سم خلوي، فإنه يسرع عملية الشيخوخة".

وأكدت إريكسون أن "الاستهلاك المفرط للكحول يسرع الشيخوخة عن طريق التسبب في الجفاف، واستنزاف المغذيات، والالتهابات، وتلف الكبد، وانهيار الكولاجين".

وكما هو الحال مع التدخين، فإن الحل هو التخلي أو خفض استهلاك الكحول، وفقا للخبراء.

## 6. التوتر المزمن

في حين أن بعض درجات التوتر تعد طبيعية وصحية، إلا أن مستويات التوتر المرتفعة المزمنة يمكن أن تقصر التيلوميرات، وهي هياكل بروتينية للحمض النووي "تلعب دورا رئيسيا في مصير الخلية والشيخوخة عن طريق ضبط الاستجابة الخلوية للتوتر وتحفيز النمو على أساس الانقسامات الخلوية السابقة وتلف الحمض النووي"، وفقا للمعاهد الوطنية للصحة.

وتقول إريكسون: "يمكن أن يؤدي الإجهاد المزمن أيضا إلى تفاقم الأمراض الجلدية والتأثير على الصحة العقلية، مما يؤدي إلى تسريع الشيخوخة".

ويؤثر الإجهاد طويل الأمد على قدرة الجسم على إصلاح نفسه ويمكن أن يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة، وفقا لأوزبورن.

وأوضح: "الشيخوخة هي حالة من الالتهاب المتزايد، وبمجرد استنفاد قدرة الجسم على تخفيف الالتهاب عن طريق إنتاج الكورتيزول، فإنه يسود دون رادع".

وقال أوزبورن إن: "تقنيات إدارة الإجهاد مثل اليقظة الذهنية والتأمل والعلاج والنشاط البدني المنتظم يمكن أن تخفف من التوتر".

## 7. عدم كفاية النوم

أشارت إريكسون إلى أن "قلة النوم تسرع عملية الشيخوخة عن طريق تقليل صحة الجلد وزيادة الالتهابات والتسبب في اختلال التوازن الهرموني".

وقالت: "إن النوم غير الكافي يعيق أيضا إصلاح الخلايا ويؤثر على الوظيفة الإدراكية".

وأضاف أوزبورن أن: "النوم أمر بالغ الأهمية لعمليات تجديد الجسم، وإذا لم تنم، فستجد صعوبة في القيام بذلك".

ولتحسين صحة النوم، اقترح أوزبورن وضع جدول زمني منتظم، وخلق بيئة مريحة وتجنب المنشطات قبل النوم.

## 8. سوء نظافة الفم

حذرت إريكسون من أن "سوء نظافة الفم يؤدي إلى تسريع الشيخوخة عن طريق التسبب في أمراض اللثة وفقدان الأسنان وتصيب الأسنان ورائحة الفم الكريهة".

وأضافت: "لا تؤثر أمراض اللثة وفقدان الأسنان على صحة الفم فحسب، بل تؤثر أيضا على الصحة العامة، ما يساهم في ظهور الشيخوخة".

وقال أوزبورن إن: "نظافة الفم المثالية تتطلب فحوصات منتظمة للأسنان وتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بشكل صحيح واستخدام غسول الفم المضاد للميكروبات".