منها التجاعيد... "6" علامات قد تدل على إصابتك بالشيخوخة المبكرة

ترتبط :الشيخوخة المبكرة" بتباطؤ العمليات الحيوية في الجسم؛ ما يؤدي إلى ظهور علامات مثل التجاعيد والتعب قبل أوانها.

ورغم أنه من الصعب تفادي هذه التغيرات بالكامل، إلا أنه يمكن اتخاذ خطوات لتخفيف آثارها، خاصة إذا ظهرت في سن مبكرة.

وتختلف علامات الشيخوخة من شخص لآخر، ولكنها تعتبر "مبكرة" إذا ظهرت قبل بلوغك سن الـ35 عامًا.

وبحسب موقع "Line Health"، فيما يلي علامات قد تدل على إصابتك بالشيخوخة المبكرة:

بقع الشمس

تظهر بقع مسطحة داكنة على الجلد نتيجة التعرض الطويل لأشعة الشمس، وتصبح ملحوظة غالبًا بعد سن

الأربعين، ولكن قد تظهر قبل ذلك لدى الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة.

الأيدي الهزيلة

مع مرور الوقت، تقل سماكة الجلد، وتفقد الأيدي مظهرها الشاب نتيجة لانخفاض نسبة الكولاجين؛ ما يجعلها أكثر عرضة للتجاعيد.

التهاب أو فرط تصبغ الصدر

يمكن أن يظهر تصبغ غير منتظم على الصدر نتيجة التعرض للشمس أو حالات جلدية مثل الإكزيما.

جفاف الجلد أو الحكة

يصبح الجلد أكثر جفافًا وأكثر عرضة للحكة مع التقدم في العمر، خاصة بعد سن الأربعين.

التجاعيد

مع انخفاض إنتاج الكولاجين في الثلاثينيات، يصبح الجلد أكثر عرضة للتجاعيد والترهل، خاصة في المناطق المعرضة للشمس.

تساقط الشعر

يتساقط الشعر عندما تموت الخلايا الجذعية في بصيلات الشعر، ويتأثر ذلك بالعوامل الهرمونية والبيئية والجينات والنظام الغذائي.

ومن أهم عوامل الشيخوخة، التدخين الذي يعرض البشرة للإجهاد التأكسدي؛ ما يسبب الجفاف والتجاعيد، كما تلعب الجينات دورًا مهمًا، حيث تتسبب بعض الحالات الوراثية النادرة مثل متلازمة فيرنر ومتلازمة هتشينسون جيلفورد في ظهور علامات الشيخوخة في مرحلة مبكرة.