

زنان میانسال این نشانه‌ها را جدی بگیرند

6 بهمن 1400

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که چهار عامل خاص شاخص توده بدنی (BMI) سیگار کشیدن، آرتروز و علائم افسردگی در سن ۵۵ سالگی با کاهش مهم شرایط بالینی و سلامت جسمانی ۱۰ سال بعد مرتبط است.

دکتر دانیل سولومون، یکی از نویسندگان این مطالعه از بخش روماتولوژی، التهاب و ایمنی در بیمارستان زنان بوستون، درباره موضوع فوق گفت: سن ۵۵ تا ۶۵ سالگی ممکن است یک دهه بحرانی برای افراد محسوب شود. سلامتی افراد و عواملی که در این دوران تأثیر گذارند ممکن است آن‌ها را در مسیری متفاوت برای سال‌های بعدی زندگی خود قرار دهد.

خبر خوب این است که شرایط سلامت بخش بزرگی از جامعه زنان در دوره میانسالی بسیار پایدار بوده و دچار زوال نخواهند شد. در این میان مواردی تهدید آمیز نیز وجود دارند که خوشبختانه شما قادر به شناسایی آن هستید.

برای انجام این مطالعه، تیم تحقیقاتی از داده‌های مطالعه سلامت زنان در ایالات متحده استفاده کرد که شرایط بهداشتی زنان آمریکایی را از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۶ دنبال کرد.

محققان نمرات کلی زنان در سن ۵۵ سالگی را با نمرات آنها در سن ۶۵ سالگی مقایسه کرده و دریافتند که ۲۰ درصد از زنانی که مورد مطالعه قرار گرفتند، افت بالینی مهمی را در سلامت جسمانی خود تجربه کردند.

زنانی که از سلامت فیزیکی و عملکرد پایه بالاتری برخوردار بودند، کمتر دچار کاهش سطح سلامت شدند. عوامل مرتبط با کاهش سطح سلامتی عبارتند از شاخص توده بدنی بالا (اندازه‌گیری بر اساس قد و وزن)، پیشرفت تحصیلی کمتر، سیگار کشیدن، علائم بالینی مهم افسردگی و سایر مسائل بهداشتی، از جمله دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، آرتروز و پوکی استخوان.

این تیم پژوهشی هم اکنون در حال کار برای تعیین چگونگی اعمال نتایج خود در شرایط بالینی هستند. این موضوع می‌تواند شامل ایجاد یک امتیاز خطر باشد که پزشکان و بیمارانشان می‌توانند از آن برای تعیین احتمال کاهش وضعیت سلامت در آینده استفاده کنند.

دکتر سولومون در این رابطه گفت: به عنوان یک پزشک و اپیدمیولوژیست، اغلب به فرصت ارزشمندی که ما در میانسالی در اختیار داریم، فکر می‌کنم، اگر ما بتوانیم عوامل خطر را در این دوره شناسایی و تعیین کنیم چه کسانی در معرض خطر هستند، ممکن است بتوانیم مداخلاتی را اعمال کنیم که از کاهش سطح سلامتی جلوگیری کرده و به افراد در مسیر سلامت بهتر کمک کند.

شرح کامل این یافته‌ها در آخرین شماره مجله تخصصی JAMA Network Open منتشر شده است.