چهار علامت «سالمندی زودرس»

1 آذر 1404

رئیس انجمن علمی سالمندی ایران درباره علائم «سالمندی زودرس» هشدار داد و گفت: بدن و مغز هیچ‌کدام یک‌باره پیر نمی‌شوند؛ روند پیری آرام، تدریجی و خاموش آغاز می‌شود و اگر نشانه‌های اولیه نادیده گرفته شود، شیب سالمندی زودرس شدت می‌گیرد.

دکتر احمد دلبری اشاره به علائم «سالمندی زودرس»، اولین نشانه را خستگی مزمن معرفی کرد و توضیح داد: اگر فرد با وجود خواب کافی، صبح‌ها بی‌انرژی بیدار می‌شود یا در میانه روز دچار افت شدید انرژی است، این پیام واضح بدن است که متابولیسم کند شده و سطح التهاب داخلی بالاتر رفته است.

به گفته وی، نشانه دوم کاهش قدرت عضلانی است.

او افزود: اگر بلند کردن یک کیسه خرید سخت‌تر از همیشه می‌شود یا بالا رفتن از پله‌ها فرد را زود خسته می‌کند، یعنی توده عضلانی رو به تحلیل است. از دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی، در صورت بی‌تحرکی، عضله‌ها سالانه حدود ۱ درصد کاهش می‌یابند.

دلبری نشانه سوم را ذهن مه‌آلود و فراموشی‌های ریز دانست و گفت: وقتی فرد برای انجام کاری وارد اتاق می‌شود اما علت آمدنش را فراموش می‌کند، یا جمله‌ای را می‌گوید و چند لحظه بعد یادش می‌رود، ممکن است ناشی از استرس مزمن، مصرف قند پنهان، خواب ناکافی یا کاهش خون‌رسانی به مغز باشد.

رئیس انجمن علمی سالمندی ایران، افزایش چربی شکمی را نشانه مهم دیگری دانست و تأکید کرد: چربی دور شکم صرفاً یک مسئله ظاهری نیست؛ شاخص التهاب مزمن است و سرعت پیری سلولی را افزایش می‌دهد و با بیماری‌های قلبی، دیابت و زوال شناختی مرتبط است.

او ادامه داد: هر یک از این نشانه‌ها پیام هشدار بدن است. اگر افراد یکی از این علائم را تجربه می‌کنند، یعنی زمان اصلاح سبک زندگی فرا رسیده؛ پیش از آنکه دیر شود.

دلبری با تأکید بر اینکه بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی بدن بیشترین ظرفیت ترمیم و بازسازی را دارد گفت: علم امروز نشان می‌دهد اگر در این سال‌ها به سبک زندگی درست توجه شود، نیمه دوم زندگی می‌تواند سالم‌تر، قوی‌تر و باکیفیت‌تر باشد.