مختصون ينصحون بعادات يومية لحياة أكثر جودة بعد الخمسين... تعرف عليها



مع تقدم العمر، يبدأ الجسد بالتغير، وقد لا يعمل بالكفاءة التي كان عليها سابقًا. فمثلًا بعد سن الخمسين، يصبح تآكل العظام أسرع من تكوّنها، ما يؤدي إلى فقدان كثافة العظام.

ورغم ذلك، يمكن اتباع عادات يومية بسيطة تُحسّن الصحة وتُخفّف الآلام المرتبطة بالتقدّم في العمر.

لذا ينصح المختصون كبار السن باتباع الخطوات الآتية يوميًّا:

تحريك الجسم بانتظام

النشاط البدني يُحافظ على الحركة ويقلّل خطر الإصابة بهشاشة العظام. يقول الدكتور كارل بيج، المدير الطبي لمركز "ميديكال ترانسفورميشن" في كنتاكي:"يمكن تحقيق ذلك من خلال المشي بعد الوجبة الرئيسة وممارسة تمارين بسيطة مثل القرفصاء".

و كما يؤكد الدكتور إريك تام أهمية تمارين المقاومة لبناء العضلات التي تتراجع مع التقدّم في العمر.

تنشيط الدماغ

وفقًا لجمعية الزهايمر، هناك قرابة "6.9" مليون أمريكي فوق سن الـ65 يعانون الزهايمر في عام 2024. يمكن تقليل خطر الإصابة من خلال تحدي الدماغ يوميًّا عبر حل الألغاز، وقراءة الكتب، أو تعلّم مهارات جديدة مثل لغة أو آلة موسيقية.

تعزيز العلاقات الاجتماعية

الوحدة قد تؤثر سلبًا على الصحة العقلية، خاصة مع التقدّم في العمر. ينصح الدكتور فيصل طاي بممارسة تفاعل اجتماعي إيجابي يوميًّا، سواء من خلال زيارة صديق، أو مكالمة هاتفية، أو حتى الحديث مع البائع في المتجر.

إدارة مستويات التوتر

التوتر المزمن يُؤثر سلبًا على صحة القلب. تقول الدكتورة لورا بوردي:"ابحث عن طرق لتخفيف التوتر يوميًّا من خلال ممارسة أنشطة تُحِبّها وتجد فيها الراحة والسلام".

متابعة المواعيد الطبية بانتظام

التشخيص المبكر للأمراض أمر ضروري. تؤكد الدكتورة سولاجنا ميسرا أهمية الالتزام بالفحوصات الدورية، مثل:"فحوصات النظر، وفحص الثدي أو البروستاتا، وتنظير القولون، إضافة إلى التطعيمات المناسبة للعمر".

قضاء الوقت في الشمس

التعرض اليومي لأشعة الشمس لمدة 5 إلى 30 دقيقة يساعد الجسم على إنتاج فيتامين "د"، الضروري لصحة العظام. تنصح الدكتورة هونغ نغييم-إيلبيك بالتعرّض للشمس في الصباح المتأخر مع الحذر من الإصابة

بحروق الشمس.

تناول أطعمة مغذية

يُنصح بتجنّب الأطعمة المُصنّعة والتركيز على الأغذية الغنية بالألياف والفواكه والخضراوات الطازجة. يقول الدكتور نديم جيلو:"التغيير يمكن أن يكون تدريجيّاً، مثل تقليل الملح والسكر مع الوقت، لتحقيق نظام غذائي صحي".

وبحسب الخبراء فإن:"اتباع هذه العادات اليومية يُمكن أن يُحدث فارقًا كبيرًا في تحسين جودة الحياة مع التقدّم في العمر".