خبراء يحذرون من تسع عادات عليك تجنبها عند سن الأربعين

عادة ما يواصل الإنسان نشاطاتها اليومية حين يبلغ الأربعين عاماً من دون يلتفت إلى أن بعض عاداته تلك قد لا تتناسب مع هذه المرحلة من حياته والتي تتطلب اهتماماً أكبر بالصحة وتغيير بعض ما اعتاد عليه.

خبراء في الصحة قدّموا عبر موقع "إيت ذس نوت ذات" المختص بالصحة الغذائية، 9 نصائح تساعد على البقاء بصحة جيدة في فترة الأربعينيات من العمر، بحسب موقع "سكاي نيوز عربية".

تمارين العقل

قد يبدو العقل عضوا جامدا لا يتحرك، لكنه يستفيد كثيرا من التمارين الذهنية، التي تبقيك يقظا وتحافظ على صحة العقل، مثل تعلم أشياء جديدة، مثل تعلم لغة جديدة أو تعلم الطرق في مدينتك.

الجلسة السيئة

توقف عن الجلوس السيء، حيث يقول نيل أناند، أستاذ جراحة العظام ومدير إصابات العمود الفقري في لوس أنجلوس: "آلام الظهر، خاصة آلام أسفل الظهر، يمكن أن تكون ناجمة عن الجلسة السيئة في العمل وعضلات البطن الضعيفة".

التمارين الشاقة

الرياضة مهمة جدا في الأربعينيات، لكن هناك خطر إصابة حقيقي لمن يمارس تمارين جديدة عليه، بشكل مكثف، وقد تؤدي لإصابات جسدية، لذا يجب التأني في التمارين وتنفيذها بدقة، لا بكثافة.

التدخين

بالرغم من المعلومات المنتشرة حول مخاطر التدخين، ما يزال الملايين يمارسون هذه العادة السيئة.

التدخين لا يضر فقط برئتيك، لأن سموم التدخين تصل إلى الكلى والمثانة، ونظام الترشيح في الجسم، مما قد يصيب الاعضاء الأخرى بالفشل على المدى البعيد.

إهمال الضغط

ارتفاع ضغط الدم لا يضر قلبك فقط، بل له آثار خطيرة ودائمة على كليتيك أيضا. ويعد ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط من بين الأسباب الرئيسية للفشل الكلوي في الولايات المتحدة.

البدانة

وفقا للخبراء، البدانة هي من بين أكثر عوامل الخطر بالنسبة للمصابين بأنواع كثيرة بالسرطان، ولكن قد تفاجأ عندما تعلم أن الدراسات أظهرت أن مجرد زيادة الوزن، وليس بالضرورة البدانة الكبية، تزيد من المخاطر أيضا، لذا يجب مراقبة الوزن واتباع نظام صحي في الأربعينيات.

التستوستيرون

بالنسبة لمعظم الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 45 عاما، يعاني نحو 4 من كل 10 من انخفاض

التستوستيرون وهناك الكثير من الاهتمام الذي يتم توجيهه لمشكلات التستوستيرون اليوم. الأفضل هو التصرف بشكل استباقي وإجراء الفحوصات دائما.

سرطان البروستات

بعد سرطان الجلد، يعد سرطان البروستات ثاني أكثر أسباب السرطان شيوعا للرجال في الولايات المتحدة، لذا التشخيص المبكر يعتبر أمرا محوريا لتجنبه أو علاجه في الوقت المناسب.

السهر

قدرتك على السهر في العشرينيات لا يعني أنك يجب أن تفعل ذلك في الأربعينيات. النوم أمر بالغ الأهمية مع تقدمك في السن.

أظهرت العديد من الدراسات المختلفة أن البالغين الذين ينامون بانتظام أقل من 7 ساعات في الليلة هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري والاكتئاب.