

## علامات الشيخوخة المبكرة.. ممكن محاربتها



تشتكي بعض النساء من أول تجاعيد تظهر على وجوههن أو أنحاء أخرى من أجسادهن، كالترهل أو ظهور علامات تخشى المرأة حتى النظر إليها وكثيرات تتغاضين عن ذلك غير عالِمات بأنّ علامات الشيخوخة المبكرة قد تكون أقرب إليهن من أي شيء آخر. فقد أثبتت دراسات طبية عالمية بأنّ اثنين من بين كل عشرة أشخاص معرضين للإصابة بالشيخوخة المبكرة. وثبت علمياً وطبياً بأنه من الممكن محاربة الشيخوخة المبكرة منذ الصغر باتخاذ اجراءات ليست بالصعبة على الإطلاق.

ماهي الشيخوخة المبكرة؟ نشرت مجلة طبية برازيلية شهرية تسمى "ميديكامينتو" التي تنشر على موقع "تيرا" البرازيلي على الإنترنت دراسة طبية حول الشيخوخة المبكرة عند النساء. وقالت الدراسة إنّ الشيخوخة المبكرة حسب تعريف الأطباء تعني تعرض خلايا الجسم للتلف قبل الأوان. وأضافت بأنه من المعروف بأنّ للوقت والسن وعوامل طبيعية أخرى تأثير على الخلايا، ومعرفة سبل محاربتها منذ الصغر تعتبر حاسمة لتجنبها. المرض يعتبر وراثياً ومكتسباً في نفس الوقت، بحسب قول الدراسة. وإذا كانت الشيخوخة المبكرة وراثية لن يكون بالإمكان تجنبها مائة بالمائة، ولكن يمكن التخفيف من حدتها عبر المعالجة الطبية والطبيعية المتوفرة في وقتنا الحاضر ويمكن التغلب عليها بنسبة لا تقل عن تسعين

بالمائة إذا كانت مكتسبة.

ارتفاع متوسط الأعمار: قالت الدراسة إنّ العقود الخمسة أو الستة الأخيرة قد شهدت ارتفاعاً في متوسط عمر الإنسان العصري وذلك بفضل التقدم الطبي الكبير الذي يقي من بعض الأمراض المزمنة التي لها تأثير كبير على الإسراع من ظهور علامات الشيخوخة، ولكن هذه الحقيقة يجب أن لاتركنا في أمان تام وحصانة ضد الشيخوخة المبكرة. بعض الناس لا يدركون العوامل الطبيعية الأخرى غير المرضية التي تؤدي وبشكل غير متوقع إلى ظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

وحسب الدراسة فإنّه من الطبيعي في أيامنا هذه مشاهدة نساء في الخمسين أو الستين من العمر دون أن تبدو عليهن علامات شيخوخة حادة كما كان الأمر قديماً. وهذا يعود إلى الاعتناء بالبشرة عن طريق استخدام سلسلة من الكريمات التي ثبت مقاومتها للتجاعيد وعلامات كبر السن والتقليل من حدة ظهورها. وفي نفس الوقت نجد نساء في أواخر العشرينات من العمر وعليهن علامات من الشيخوخة (المكتسبة) إن لم يكن هناك عامل الوراثة.

أسبابها: عدت الدراسة أسباباً عدة للشيخوخة المبكرة ويأتي على رأسها العامل الوراثي كما ذكرنا، وهذا العامل الذي كان خارج نطاق السيطرة بدأ خلال السنوات العشرين الماضية يدخل ضمن نطاق السيطرة، أي أنه بالإمكان مواجهة الجينات الوراثية التي تدور في فلك عائلة لها تاريخ في الإصابة بهذا المرض.

وقالت الدراسة إنه إضافة إلى العامل الوراثي هناك عوامل أخرى كثيرة تؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة المبكرة ومنها عامل التغذية وأسلوب المعيشة والضغط النفسية والتوترات العاطفية والتعرض المفرط لأشعة الشمس.

عملية طبيعية: وقالت الدراسة انّ التقدم في العمر وظهور علامات الشيخوخة في أوانها هي عملية طبيعية. فمنذ أن يولد الإنسان يبدأ بالتقدم في العمر مع كلّ يوم يمر. وأضافت بأنّ كلّ عامل من العوامل المؤدية إلى الشيخوخة تعمل بشكل أو طريقة مختلفة، لكن الدراسات تظهر بأنّ خمسة وثلاثين بالمائة من الناس محصنون ضد الظهور المبكر لعلامات الشيخوخة مع التقدم في العمر مقارنة مع الآخرين. وبمعنى آخر فإنّ العد التنازلي لعمر الإنسان يبدأ من اللحظة التي يولد فيها، وقد يكون بالإمكان وطبقاً لرغبة الناس، التقدم في السن ضمن عملية طبيعية أو الإسراع في ظهور علامات الكبر طبقاً للعادات وأسلوب المعيشة الذي يختاره كلّ منا في حياته.

المرأة معرضة لظهور علامات كبر السن أكثر من الرجل: بينت الدراسة بأنه لأسباب فيزيولوجية فإنّ المرأة معرضة لعلامات الشيخوخة بشكل أبكر من الرجل. وهناك حقائق علمية وطبية حول ذلك، نذكر منها أنّ جلد المرأة أكثر طراوة وتأثراً بعلامات ظهور الشيخوخة نتيجة للاختلاف في تكوين الخلايا. أما من الأسباب الأخرى فهناك الحمل والولادة اللذين يؤثران على الناحية الفيزيولوجية للمرأة، وعلى رأسها الترهلات في منطقة البطن بعد الحمل الثاني. كما ثبت بأنّ بشرة المرأة أقل مقاومة للأشعة الضارة التي تطلقها الشمس.

نصائح لمحاربة علامات الشيخوخة المبكرة منذ الصغر: قالت الدكتورة أغوستينا سلفادور "38 عاما" الأخصائية بالأمراض الجلدية وأمراض الشيخوخة إنّ "محاربة علامات الشيخوخة المبكرة يجب أن تبدأ منذ الصغر عندما تكون الخلايا مازالت مستعدة لتفادي الأضرار وأكدت بأنّ استدراك هذا الأمر منذ الصغر يساهم في التقليل من ظهور علامات كبر السن المبكرة بنسبة ثلاثين بالمائة. وعددت الدكتورة "أغوستينا" جملة من النصائح التي يمكن الأخذ بها منذ الصغر لتفادي ظهور علامات الشيخوخة المبكرة قبل أوانها:

- 1 - النوم الكافي الذي يعتبر عاملاً في غاية الأهمية للحفاظ على خلايا سليمة وصحية.
- 2 - التغذية المتوازنة: هنا أكدت الدكتورة بأنّ التغذية المتوازنة تساهم إلى أبعد الحدود في الحفاظ على جسم مقاوم لعلامات الشيخوخة.
- 3 - تجنب الوزن الزائد: يعتبر الوزن الزائد من العوامل التي تؤثر سلباً على آلية عمل الجهاز الهضمي الذي له دور كبير في منح الجسم اللياقة اللازمة التي تغطي إلى حد كبير علامات الشيخوخة المبكرة.
- 4 - تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس الضارة التي تحدث تلفاً خطيراً في خلايا الجلد يصل إلى حد الإصابة بسرطان الجلد.
- 5 - الابتعاد عن استخدام مساحيق التجميل بشكل عشوائي وغير مدروس. وتتضمن هذه النقطة الابتعاد عن شراء مساحيق التجميل غير المنصوح بها طبياً.
- 6 - الاسترخاء: يساهم في منح الراحة للخلايا لأنّ الخلايا بحاجة للراحة. وتتضمن هذه النقطة إراحة

الوجه بين الحين والآخر بالامتناع عن وضع مساحيق التجميل. وقالت الدكتورة انه من المنصوح به أن تلجأ المرأة للمكياج مرة كل ٣ ثمان وأربعين ساعة.

مصير الأجيال القادمة: أخيراً حذرت الدكتورة "أوغوستينا" من مصير أجيال المستقبل في ضوء أسلوب التغذية الذي يسيطر على جيل الأطفال العصريين. وقالت إن من واجب الأسرة تعليم أولادها على التغذية السليمة والإقلال من إدمانهم على الوجبات السريعة التي تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية الضارة التي لها تأثير مباشر على أجسام الصغار وصحتهم. وأضافت انه إذا لم يتم الانتباه إلى ذلك فإن الأجيال القادمة ستكون ضعيفة وتشيع قبل أوانها.