طبيبة تكشف عادات يومية قد تسرق من عمرك 15 عاما



نخيل نيوز ـ متابعة

تشير الدكتورة كريستينا رادينا، أخصائية الأمراض الباطنية، إلى أنه من المستحيل تحديد مدى تأثير سلوك معين في متوسط العمر المتوقع بدقة، إلا أن الإحصاءات توفر مؤشرات واضحة بهذا الشأن.

ووفقا للطبيبة، هناك عوامل قد تقصر متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 10 و15 عاما. فعلى سبيل المثال، قد يؤدي تدخين علبة سجائر يوميا إلى تقصير العمر بمقدار يتراوح بين 7 و10 سنوات. كما أن تناول الأطعمة التي تحتوي على مواد مسرطنة، بما في ذلك أنواع مختلفة من اللحوم المصنعة، قد يزيد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو ما قد يخفض متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين عامين و15 عاما.

وتشير إلى أن الظروف البيئية السيئة والتعرض المستمر لعوادم السيارات يؤثران سلبا في الصحة، إذ إن العيش في بيئة ملوثة قد يقلص متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 5 و7 سنوات.

وتضيف أن الخمول البدني، ولا سيما الجلوس لفترات طويلة، قد يخفض متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 7 و10 سنوات. كما تشير إلى أن الحمل والولادة يفرضان جهدا كبيرا على الجسم. ورغم عدم وجود دليل قاطع على أنهما يقصران العمر، فإن بعض الدراسات تشير إلى أنهما قد يسهمان في تقصير التيلوميرات، وهي النهايات الواقية للكروموسومات، الأمر الذي قد يرتبط بانخفاض متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 5 و10 سنوات.

وتقول: "علينا، قبل كل شيء، الاعتماد على دراسة التاريخ المرضي للعائلة والاهتمام بالوقاية المبكرة من الأمراض. فالأمراض مثل السرطان، والسكري المرتبط بالسمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، تعد من أبرز العوامل التي تقصر متوسط العمر المتوقع. وإذا كان لدى أفراد العائلة تاريخ مرضي بهذه الأمراض، فإن خطر الإصابة بها يزداد، وعند حدوثها قد تنخفض سنوات العمر المتوقعة بنحو 10 سنوات."

وتؤكد الطبيبة ضرورة الوقاية من احتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية، لأنهما قد يكونان قاتلين في أي وقت. كما تشدد على أهمية تبني نمط حياة صحي، لأن الخمول البدني، والسمنة، والتدخين، وشرب الكحول، وسوء التغذية، والإفراط في تناول الأطعمة المصنعة، جميعها عوامل تسرع تدهور الصحة وتقصر العمر.

وتضيف أن عادة إضافة الملح إلى الطعام قد تقلل متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 3 و5 سنوات، لأن الإفراط في تناول الملح، إلى جانب عوامل الخطر الأخرى، يزيد مشكلات الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم. كما يؤدي الملح إلى احتباس

السوائل، ما يزيد مؤقتا حجم الدم المتدفق ويرفع ضغط الدم.