

Μαχη των ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Ποια είναι τα έξι σημάδια γήρανσης και τι προκαλούν

Media: TA NEA

Page: 43-44

Published at: 14-12-2023

Author: Surface: 334.2 cm² Circulation: 10340

Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Ποια είναι τα έξι σημάδια γήρανσης και τι προκαλούν **ΣΕΛ. 44**

Έξι σημάδια γήρανσης

ΠΟΝΟΙ. Είναι πιθανό να νιώθετε πόνους πιο συχνά καθώς μεγαλώνετε. Η τακτική κίνηση μπορεί να απαλύνει τον πόνο και να κάνει τις αρθρώσεις σας πιο ευέλικτες. Δοκιμάστε ασκήσεις χαμηλής έντασης, όπως κολύμπι και γιόγκα. Τα μαξιλάρια θέρμανσης ή οι παγοκύστες μπορούν επίσης να βοηθήσουν. Εάν αυτά δεν προσφέρουν αρκετή ανακούφιση, μιλήστε με τον γιατρό σας για κάποια φαρμακευτική αγωγή.

ΡΥΤΙΔΕΣ. Εμφανίζονται καθώς το δέρμα σας γίνεται πιο λεπτό, ξηρό και λιγότερο ελαστικό. Αλλά μερικά πράγματα μπορεί να τις κάνουν χειρότερες, όπως το κάπνισμα και οι υπεριώδεις ακτίνες από τον ήλιο ή το σολάριουμ. Για να απαλύνετε αυτά τα σημάδια γήρανσης, προστατέψτε το δέρμα σας



από τον ήλιο και εάν καπνίζετε, σταματήστε το. Ορισμένα προϊόντα δέρματος, όπως οι ενυδατικές κρέμες ή τα συνταγογραφούμενα ρετινοειδή, μπορεί να κάνουν τις ρυτίδες λιγότερο αισθητές.

ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ. Η προστασία από τον ήλιο και η διακοπή του καπνίσματος θα βοηθήσουν και σε αυτό το πρόβλημα. Το ίδιο θα κάνει και η παρακολούθηση της ποσότητας αλκοόλ που πίνετε, καθώς μπορεί να σας αφυδατώσει.

ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ. Πολλοί άνθρωποι χάνουν δύναμη και αντοχή καθώς μεγαλώνουν, αλλά ο λόγος δεν είναι η διαδικασία γήρανσης μόνο. Πολλοί άνθρωποι απλώς σταματούν να δουλεύουν τους βασικούς μύες. Η τακτική άσκηση, όπως το περπάτημα, η κηπουρική ή το κολύμπι, μπορεί να βοηθήσει. Επιδιώξτε τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης την ημέρα.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ. Η ανάγκη σας για ύπνο δεν αλλάζει καθώς μεγαλώνετε, αλλά η ικανότητά σας να κοιμηθείτε μπορεί. Οι ηλικιωμένοι τείνουν να αποκοιμούνται πιο δύσκολα, έχουν μικρότερες περιόδους βαθύ ύπνου και ξυπνούν πιο συχνά στη μέση της νύχτας. Ο καφές και το αλκοόλ μπορούν να προκαλέσουν αυτά τα προβλήματα, επομένως η περικοπή τους μπορεί να βοηθήσει. Και είναι σημαντικό να διατηρείτε υπό έλεγχο τις συνθήκες υγείας που μπορεί να επηρεάσουν τον ύπνο σας, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση ή η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ. Σε μεγάλο βαθμό αποτελούν μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας γήρανσης. Ο εγκέφαλός σας αλλάζει καθώς μεγαλώνετε, κάτι που μπορεί να επηρεάσει το πόσο καλά θυμάστε τα πράγματα. Ίσως χρειαστεί να στηριχτείτε σε μερικά κόλπα, όπως να κρατάτε λίστες, να ακολουθείτε μια ρουτίνα και να τοποθετείτε αντικείμενα σε μια καθορισμένη θέση.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρώτου του ΕΚΠΑ