

عادات تظهرنا أكبر أعماراً

نشر في جريدة أخبار الخليج لتاريخ 12 ديسمبر 2021

بقلم: الدكتور زكريا الخنجي

على الرغم من أن الإنسان مهووس بالشباب الدائم فإنه يعلم علم اليقين أن الشيخوخة مرحلة عمرية لا بد وأن تأتي، فيظهر معالمها على وجهه وعلى جسده وحتى على تفكيره، إلا أنه - أي الإنسان - يحاول بقدر الإمكان أن يؤخر هذه المرحلة بطريقة أو بأخرى، لذلك نجده في الكثير من الأحيان يمارس الرياضة ويتقن فن الاسترخاء ويحاول أن يتناول الأغذية الصحية وما إلى ذلك من ممارسات وعادات جميلة ورائعة، ولكن - للأسف - فإن بعضاً من تلك العادات والممارسات لو يتم ممارستها بطريقة خاطئة فإنها ستكون هي السبب في ظهور التجاعيد وربما الشيخوخة المبكرة. وإن كنا هنا لا نتحدث عن العمر الزمني أو البيولوجي، ولكننا نتحدث عن نمط الحياة الذي لا شك أنه يؤثر بصورة أو بأخرى على جسم الإنسان فتسبب له الشيخوخة المبكرة، فما تلك العادات التي تظهرنا أكبر من أعمارنا الحقيقية؟

الاستحمام بالمدش الساخن

على الرغم من أن الاستحمام بالماء الساخن لطيف للغاية، ويساعد على الاسترخاء بعد يوم عمل مرهق وخاصة في فصل الشتاء، فإنه في

الحقيقة - بحسب ما أشارت بعض المراجع - أن الاستحمام فترات طويلة بالماء الساخن يسبب جفاف الجلد وربما إتلافه، وذلك لأن حرارة الماء تزيل الطبقة الدهنية الموجودة بصفة طبيعية في الجلد فتجعله جافاً ومتجعداً، كما أنه يوسع الأوعية الدموية والشعيرات الدموية. ومن جانب آخر فإن بعض الأبحاث أظهرت أن الاستحمام بالماء البارد يقلل من ظهور حب الشباب، ويبطئ من ظهور التجاعيد المبكرة.

والشيء بالشيء يذكر، فإنه من الضروري جداً التأكد من أنواع الصابون والشامبو الذي نستخدم، فبعض من هذه المواد - قد - تحوي بعض الكيماويات الضارة بالبشرة، وإن كان الجزء الأكبر منها يؤثر في البشرة لأنه يتفاعل مع دهون الجلد ويزيلها مع مرور الزمن، لذلك فإنه من المستحسن استخدام الأنواع الجيدة منها وكذلك يجب ترطيب البشرة بين كل فترة وأخرى.

أغذية تسرع من ظهور التجاعيد

وفقاً لخبراء التغذية، فإن بعض الأطعمة يمكن أن تسرع من عملية الشيخوخة فتظهر بعض التجاعيد على البشرة ومن ذلك لحم الخنزير بمختلف أنواعه، والأغذية التي تحوي مادة الكربوهيدرات بدرجة عالية، والأطعمة الغنية بالملح، وشراب الذرة عالي الفركتوز، والسكر الأبيض، واللحوم المصنعة والمشروبات الغازية بمختلف أنواعها وبعض الأغذية المحتوية على بعض المضافات الصناعية، لذلك يُنصح عادة بتناول

الأغذية المتوازنة المحتوية على نسب متوازنية من الكربوهيدرات والبروتين وما إلى ذلك، فإن هذا التوازن يساعد على صحة البدن.

ومن جانب آخر، فإن الراغبين في اتباع نظام حمية غذائية عليهم أن يكونوا على حذر كبير، فهذه العملية إن لم تكن تحت إشراف أخصائي فإنها يمكن أن تؤدي إلى بعض الكوارث والأزمات، فيوصي الخبراء - بشدة - الناس بعدم اتباع نظام غذائي قاسٍ لأنه ببساطة ليس حلاً صحياً سحرياً، فهذه العملية تحتاج إلى نظام وتخطيط وبعض الأمور الأخرى التي يعرفها الاختصاصي.

وكذلك فهناك اعتقاد خاطئ شائع أن المكملات الغذائية هي بمثابة علاج سحري. ففي الواقع، قد يكون تناول الكثير من المكملات ضاراً للجسم لأننا نحتاج إليها بكميات ضئيلة فقط. والأهم من ذلك، أن مكملات الفيتامينات لا يمكن أبداً أن تحل محل النظام الغذائي الصحي، لذلك فإن كنا نرغب في تناولها فإنه لا يتم تناولها إلا في الأنظمة الغذائية التي لا تحتوي على فيتامينات كافية. ويمكن أن يؤدي تناول الكثير من المكملات الغذائية المضادة للشيخوخة إلى زيادة حساسية الجلد للكدمات بالإضافة إلى الآثار الجانبية مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع والغثيان والإرهاق.

الكحوليات والتدخين

سلطت العديد من الدراسات الضوء على العلاقة بين الكحول والشيخوخة المبكرة، فقد وجدت كل تلك الدراسات أن شرب الكحول يتسبب في نقص فيتامين (A) الأساسي، ما يؤدي إلى تقليل إنتاج الكولاجين في الجلد وتوليد الخلايا في الجلد. وأظهرت الأبحاث أن شرب الكحوليات يمكن أن يسبب احمرار الجلد والتجاعيد وجفاف البشرة، وذلك لأن الكحول يجفف الجلد، ما يؤدي بعد ذلك إلى ظهور حب الشباب والخطوط الدقيقة والتجاعيد، وهذه فقط البداية. ولا يؤدي الكحول فقط إلى زيادة الضغط على الجلد عن طريق جعل الجسم يفرز المزيد من هرمونات التوتر، ولكنه يؤثر أيضاً على أعضاء الجسم الحيوية الأخرى.

أما بالنسبة إلى التدخين فقد أشارت كل الدراسات التي أجريت على التدخين أن التدخين يقصر العمر ويفكك مرونة الجلد. ويسبب التدخين الشيخوخة المبكرة والتجاعيد بالعديد من الطرق، فهو يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية ويقلل من الدورة الدموية ومستوى الأكسجين في الجسم، يتسبب التدخين أيضاً في تكسر الكولاجين والإيلاستين ما يؤدي إلى ترهل الجلد وتفاوت لون البشرة والمظهر الباهت.

الحرمان من النوم

يحتاج معظم البالغين الأصحاء إلى النوم مدة 7 ساعات على الأقل في الليل، وقد لا يؤثر السهر لوقت متأخر جداً على الصحة فحسب، بل يؤثر أيضاً في الحياة الاجتماعية والمهنية. وقد يؤدي السهر طوال الليل لمشاهدة البرامج التلفزيونية أو العمل ساعات أطول من دون الحصول على قسط كافٍ من النوم إلى شيخوخة الجلد بشكل أسرع. والحرمان من النوم يجعل البشرة تفقد نضارتها أولاً قبل تشكيل تجاعيد دائمة على الجبهة، كما أنه يسبب انتفاخات تحت العينين، ويمكن أن يؤدي قلة النوم إلى مشاكل صحية أخرى أيضاً.

الإجهاد المفرط

تشير مجموعة واسعة من الدراسات إلى أن الإجهاد غير المعالج يمكن أن يسرع عملية الشيخوخة. وإن كنا نعرف أن الشيخوخة الطبيعية تسبب التجاعيد، ولكن هذه العملية تتسارع بسبب الإجهاد المفرط. إذ يفرز الإجهاد والتوتر كميات كبيرة من هرمون يسمى الكورتيزول، والذي يمكن أن يجعل الجلد أسرع شيخوخة عن طريق تكسير الكولاجين والإيلاستين، كما توصلت الأبحاث إلى أن الإجهاد المزمن يسبب التهاب الجلد ويسرع في تكوين التجاعيد.

ويمكن أن يساعد تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تقليل التوتر، وتساعد التمارين كذلك في تخفيف التوتر لأنها تحث الجسم على إفراز هرمونات الشعور بالسعادة، ما يجعل الشخص يشعر بالسعادة والانتعاش.

العبوس المفرط والابتسامة وتعبيرات الوجه المعتادة

يمكن أن تسهم تقلصات عضلات الوجه في تسريع عملية الشيخوخة لأنها تسبب ظهور التجاعيد بشكل أكبر، ويمكن أن تتسبب تعابير الوجه المعتادة أيضاً في تكوين تجاعيد الوجه بمرور الوقت، وذلك لأن الجلد يفقد مرونته مع تقدمنا في العمر، وتكرار تعبير وجه واحد في كثير من الأحيان يمكن أن يزيد من فرص ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد حول تلك المناطق، لقد وجدت الدراسات أن الابتسامة المفرطة أو العبوس يمكن أن يجعل الشخص يبدو أكبر سنًا. لذلك فإن الاعتدال والوسطية في كل تلك الأمور مفيد، وفي المقابل لا تتوقف عن الابتسام حتى لا تتحول إلى إنسان آلي.

الاهتمام بالعيون

يؤدي عدم العناية بالعيون إلى ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد والهالات السوداء حول العينين، ويمكن أن يؤثر قضاء الكثير من الوقت أمام شاشات الكمبيوتر أو التلفزيون في العينين. إن هذه الفترات الزمنية

الطويلة التي نقضيها أمام الشاشات بمختلف أنواعها يعرضنا بصورة مفرطة للضوء الأزرق الصادر من هذه الشاشات، ومن الجدير بالذكر أن هذه النوعية من الضوء يمكن أن يجعلنا في الواقع نبدو أكبر سنًا، بالإضافة إلى أن قضاء وقت طويل أمام الشاشة يؤدي إلى إتلاف الخلايا الحساسة للضوء في شبكية العين وزيادة خطر الإصابة بالتنكس البقعي وشيخوخة الجلد المبكرة.

ومن ناحية أخرى فإن فرك العينين باستمرار يعد أحد العادات الشائعة التي تسهم في شيخوخة الجلد المبكرة، وذلك لأن فرك العين المستمر يسبب التهاباً في المنطقة المحيطة بالعينين. وعلاوة على ذلك، فإن فرك العين جيداً بعد يوم مرهق يمكن أن يكون جيداً، ولكن هناك جانباً سلبياً كبيراً لهذه العادة، فالجلد حول العينين رقيق، ما يجعلها أكثر عرضة للتجاعيد والترهل إذا تعاملنا معها بقسوة، لهذا السبب من المهم عدم فرك العينين بقسوة أو إفراط ويمكن تدليك المنطقة المحيطة بالعينين بين فترة وأخرى. لذلك فنحن بحاجة إلى بذل قصارى جهدنا للامتناع عن القيام بذلك لأنه يزيد من خطر الإصابة بالعدوى وإتلاف القرنية وظهور التجاعيد حول العينين.

النوم والاسترخاء والوسائد

معظمنا على دراية بمفهوم النوم وجمال النوم وخاصة بعد عمل مجهود ويوم طويل، وكيف أن النوم المريح يجعل الجلد يرتاح ويجدد شبابهم،

ولكننا على يقين من أن الكثير منا لا يعرف أن النوم وغطاء الوسادة يمكن أن يؤدي إلى التجاعيد والخطوط وعلامات الشيخوخة الأخرى، وذلك نظراً إلى أن القطن هو المادة الأكثر شيوعاً المستخدمة في أكياس الوسائد، لذلك يجد العلماء أنه من الأفضل تغطية الوسائد بقماش صديق للبيئة ولا يحتوي على مواد كيميائية ضارة بالبشرة، كالحبرير فهو يمنع من تكسر الكولاجين ولا يؤدي إلى ظهور التجاعيد والخطوط المبكرة، بالإضافة إلى بعض المواد الأخرى.

هذه بعض الأمور والعادات والممارسات التي تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة وفقدان نضارة الوجه، لذلك من الجميل أن نتذكرها بطريقة أو بأخرى في حياتنا اليومية.