

بدنتان زودتر از سن شما در حال پیر شدن است

شاید بسیاری از ما تا سنین بالای چهل سالگی متوجه گذر عمر خود نباشیم. اما جالب است بدانید که بدن شما در صورت پیر شدن به شما هشدار می دهد که باید مراقب باشید.



شاید بسیاری از ما تا سنین بالای چهل سالگی متوجه گذر عمر خود نباشیم. اما جالب است بدانید که بدن شما در صورت پیر شدن به شما هشدار می دهد که باید مراقب باشید. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: شاید بسیاری از ما تا سنین بالای چهل سالگی متوجه گذر عمر خود نباشیم. اما جالب است بدانید که بدن شما در صورت پیر شدن به شما هشدار می دهد که باید مراقب باشید.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، برخی علائم به شما می گویند که علی رغم این که سن بالایی ندارید اما سن بدنتان از شما پیشی گرفته است.

ریزش مو دارید

به نظر می رسد ریزش مو یک تهدید جدی برای سلامتی به نظر می رسد. البته گاهی ریزش مو به عللی مثل کمبود ویتامین، استفاده از برخی داروها، شیمی درمانی یا حتی استرس و افسردگی مرتبط است اما اگر بی دلیل ریزش مو دارید یا موهائتان نازک و سفید شده اند بهتر است بیشتر از ویتامین ها استفاده کنید و مراقب سلامتی خود باشید.

در بلند کردن وزنه های سنگین مشکل دارید

برخی از افراد عادت دارند همه وسایل موردنیاز خود را به راحتی و بدون کمک حمل کنند. مثلاً هنگام خرید از فروشگاه خودشان همه کیسه های خرید را تا ماشین حمل می کنند یا از بغل کردن کودکان خود که وزنی کمی هم ندارند نگران نیستند اما جالب است بدانید که برخی افراد ناگهان توانایی بلند کردن وزنه های سنگین را از دست می دهند و با مشکلات عضلانی رو به رو می شوند. ضعف عضلانی یکی از نشانه های جدی مشکلات پیر شدن بدن است.

کبودی های زیادی روی بدن خود مشاهده می کنید

درست است که ضربه خوردن به بدن باعث کبودی می شود اما به طور معمول در سنین زیر 40 سالگی بدن شما سریعتر کبودی ها را ترمیم می کند یا نسبت به ضریات مقاوم تر است اما اگر سن زیادی ندارید و با کوچکترین ضربه یا حتی قرار گرفتن زیر آفتاب دچار کبودی پوست می شوید بهتر است سری به پزشک خود زده و تقاضای چکاپ بدهید.

چروک شدن پوست

یکی از رایج ترین علامتهای پیر شدن پوست این است که پوستتان چروک شود. البته چروک شدن پوست عادی است اما نه در سنین پایین. اگر در سنین بسیار پایین با چروک های پوستی شدید مواجه شده اید باید به سلامت پوست خود رسیدگی بیشتری کنید. شما می توانید این کار را با مراجعه به متخصصان پوست و دریافت کرم های مخصوص شروع کنید.

علاقه ای به بیرون رفتن با دوستان خود ندارید

افسردگی لزوماً با افزایش سن افزایش نمی یابد، اما می تواند زمینه ساز پیری بدن شود. وقتی شما علاقه خود به گردش و تفریح را از دست می دهید و دیگر تمایلی به معاشرت با دوستان خود ندارید، به این معنی است که کم کم اعتماد به نفس خود را از دست داده اید و این نشانه خوبی نیست بنابراین بهتر است برای مبارزه با حالت افسردگی با یک پزشک مشورت کنید.