

۴ نوع و مسیر پیری که اگر آن ها را بشناسید جوان تر می مانید

پیری انواع مختلفی دارد و در افراد مختلف نوع آن متفاوت است. شما می توانید با تشخیص نوع پیری خود پروسه پیر شدن خود را به تاخیر بیندازید.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، این روزها افراد در سراسر جهان عمر طولانی تری دارند. تا سال ۲۰۵۰ جمعیت کل جهان مملو از افراد ۶۰ سال به بالا خواهد بود و انتظار می رود که جمعیت جهان به دو میلیارد برسد.

اما یکی از مهم ترین چیزها در مورد چگونگی سالم و جوان ماندن هنوز به شکل یک سوال باقی مانده است. در این قسمت از سلامت در مورد تحقیقاتی در این زمینه صحبت می کنیم که انواع پیری را برای افراد مختلف معرفی می کند.

چهار الگوی پیری و اثرات آن روی بدن

فرآیند پیری از طرق مختلف روی افراد تاثیر می گذارد. محققان روی ۱۰۶ فرد سالم بین سنین ۲۹ تا ۷۵ سال مطالعه کردند و نمونه های مدفوع و خون آن ها را مورد آزمایش قرار دادند. نتیجه این آزمایش این بود که انواع پیری در افراد مختلف متفاوت است.

به همین دلیل است که افراد به شکل های متفاوتی پیر می شوند. زمانی که ستان بالا می رود، ممکن است با مشکلات زیادی از لحاظ جسمی مواجه شوید اما افراد مختلف تجربه متفاوتی در این زمینه دارند.

به طور کل ۴ نوع پیری وجود دارد که باعث ایجاد چهار نوع مشکل خواهد شد یا بهتر بگوییم بدن از ۴ طریق شروع به پیری میکند که شامل: متابولیسم، سیستم ایمنی، کبد و کلیه. البته ممکن است این مشکلات از این تعداد بالاتر باشد. هر کدام از این مشکلات روی قسمت های مختلفی از بدن تاثیر می گذارد.

تاثیر فرآیند پیری بر روی قسمت های مختلف از بدن

دانشمندان قسمت های مختلف بدن را هنگام بالا رفتن سن بررسی کردند و به نتایج زیر رسیدند:

نوع پیری که مربوط به متابولیک می شود، معمولاً باعث می شود که افراد بعد از بالا رفتن سن دچار بیماری هایی مثل دیابت شوند.

در نوع کبدی، مشکلات بیشتری برای بیماری های کبد ایجاد می شود.

پیری که مربوط به سیستم ایمنی می شود، باعث می شود افراد بیش از بقیه در معرض اختلالات سیستم ایمنی و التهابات قرار بگیرند.

پیری مربوط به کلیه باعث افزایش خطر در بیماری های کلیوی می شود.

روش جلوگیری از فرآیند پیری

چنانچه گفته شد شما اول از همه باید نوع پیری خود را بشناسید سپس عادات خود را تغییر دهید. همچنین می توانید یک راه مناسب برای تمرین کردن و دوری از انواع خاص غذاها استفاده کنید.

اگر نوع پیری خود را بدانید، می توانید فرآیند پیری را آهسته تر کنید، نوع پیری فقط به تشخیص شما بستگی ندارد بلکه به افراد کمک می کند که عوامل خطر آفرین سلامتی خود را کاهش دهند. اگر بدانید که در آینده با چه مشکلاتی روبه رو می شوید و می توانید روی آن ها کار کنید، بنابراین بدن شما مدت زمان بیشتری جوان خواهد ماند.

پس چنانچه در بخش سلامت اشاره شده است این ۴ الگوی پیری بدن را در نظر داشته باشید و با انجام اقدامات لازم از مراقبت تا با حفظ سلامت این ۴ الگو از پیری بدن خود تا حد امکان جلوگیری کنید. نکته جالب این جا است که قادر خواهید بود پروسه پیری را به تاخیر بیندازید و آن را آهسته تر کنید.

ممکن است نوع پیری شما ترکیبی باشد

تیم تحقیقاتی همچنین به این موضوع اشاره کرده اند که شاید شما بیش از یک نوع پیری داشته باشید. در چنین حالتی ممکن است با مشکلات سلامتی زیادی به صورت ترکیبی مواجه شوید. این تحقیقات بسیار مهم است زیرا می توانید متوجه شوید که چگونه زندگی خود را آسان تر پیش ببرید و از شر مشکلات جسمانی خلاص شده و روی جوان ماندن خودتان تمرکز کنید.

سبک زندگی نمی تواند نوع پیری را تشخیص دهد

همچنین یکی از یافته های این مطالعات این است که در طول دو سال آزمایش، محققان متوجه شدند که شرکت کنندگان تمایلی به تغییر نوع پیری خود ندارند. بعد از تغییراتی در سبک زندگی مثل رژیم غذایی، باعث شدند که سرعت فرآیند نوع پیری خودشان کاهش پیدا کند. به این معنا که با سرعت کم تری پیر می شدند.