

6 علامات غير متوقعة تشير إلى التقدم في العمر بصحة جيدة

21 يوليو، 2026



كشف تقرير نشره موقع theage.com.au عن ست علامات غير مألوفة قد تدل على أن الشخص يتقدم في العمر بشكل جيد، ووفقًا لآراء خبراء الصحة والشيخوخة. وأوضح التقرير أن هذه المؤشرات، رغم بساطتها أو غرابتها، تعكس قدرة الجسم على الحفاظ على وظائفه الأساسية مع التقدم في السن.

القدرة على ارتداء الجوارب واقفًا
أورد التقرير أن القدرة على ارتداء الجوارب أثناء الوقوف تتطلب توازنًا وتنسيقًا بين عدة أجهزة في الجسم. وأشارت دراسة منشورة في المجلة البريطانية للطب الرياضي عام 2022 إلى أن ضعف التوازن على ساق واحدة يرتبط بزيادة خطر السقوط ومعدلات الوفاة.

الجلوس في وضع القرفصاء العميق
أوضحت theage.com.au أن القدرة على الحفاظ على وضع القرفصاء العميق تعكس مرونة المفاصل وقوة السلسلة الخلفية للجسم، ما يعكس الحفاظ على القدرة الوظيفية. وينصح الخبراء بالمحافظة على النشاط البدني والتدريب المنتظم للمقاومة للحفاظ على هذه القدرات.

القيام من الأرض دون استخدام اليدين
أكد التقرير أن النهوض من الأرض دون الاستعانة باليدين يتطلب
توازنًا وقوة وتنسيقًا حركيًا، وهي عوامل مهمة للحفاظ على
الاستقلالية وتجنب مضاعفات السقوط لدى كبار السن.

إخراج الغازات بانتظام
ذكرت theage.com.au أن إخراج الريح عدة مرات يوميًا مؤشر على صحة
الجهاز الهضمي وتوازن البكتيريا المعوية. وأشارت إلى أن النشاط
البدني المعتدل، مثل المشي بعد تناول الوجبات، يسهم في تعزيز صحة
الجهاز الهضمي.

التعرق المبكر أثناء التمارين
أفاد البروفيسور غارون دود من جامعة ملبورن أن التعرق المبكر
أثناء ممارسة الرياضة يدل على فعالية نظام تنظيم حرارة الجسم،
وهو مؤشر على اللياقة البدنية والمرونة الفسيولوجية مع التقدم في
السن.

قوة قبضة اليد
بيّن التقرير أن قوة القبضة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة العامة
وقوة العضلات، حيث أشارت دراسة شملت أكثر من 139,000 شخص إلى أن
قوة القبضة أفضل من ضغط الدم في التنبؤ بخطر الوفاة المبكرة.
أهمية النشاط البدني والتدريب المنتظم

شدد الخبراء الذين نقلت عنهم theage.com.au على أهمية الاستمرار
في النشاط البدني والتدريب المنتظم للحفاظ على هذه المؤشرات
الصحية مع التقدم في العمر. وأوصوا بممارسة تمارين المقاومة
مرتين أسبوعيًا على الأقل للبالغين، وثلاث مرات لكبار السن.