

- [f](#)
- [t](#)
- [a](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [s](#)

الجمعة ٢١ ربيع الأول ١٤٤٨ هـ - 4 سبتمبر 2026 م

أخبار النافذة

[أطفال التوحد والعودة إلى المدرسة.. بداية جديدة تحتاج إلى التهيئة والصبر العلمانية الطائفية ورقة بالية.. اليمن المتطرف يدو أنه نبت](#)
[النية للانقضاء على تنبهاهولغز المرشد الإيراني.. ما الذي يمنع محتوى من الظهور؟ نزع السلاح أم نزع الكرامة العربية؟ الفيفا: 9.89](#)
[مليارات دولار قيمة انتقالات لاعبي كرة القدم خلال صيف 2026 لا داعي لانتظار هدوء الحياة كي تعيشها 7 علامات صحية تشير إلى تقدمك](#)
[في السن.. تعرف عليها](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

7 علامات صحية تشير إلى تقدمك في السن.. تعرف عليها





الجمعة 4 سبتمبر 2026 05:00 م

على الرغم من أنك قد لا تكون سعيدًا بكل تغيير يأتي مع التقدم في السن، إلا أن بعض الأشياء تُعد جزءًا طبيعيًا من دخول تلك المرحلة من الحياة.

وكشف الدكتور باباك أشرفي، الطبيب العام في موقع (Superdrug Online Doctor)، لصحيفة "مترو" عن العلامات الدقيقة التي تدل على أن الشخص يتقدم في السن رسميًا.

الاستيقاظ كثيرًا خلال الليل

بحسب الدكتور أشرفي، فإن التغيرات في النوم يمكن أن تكون واحدة من العلامات الأقل وضوحًا للشيخوخة، بدءًا من الاستيقاظ بشكل متكرر والاستيقاظ مبكرًا عما اعتدت عليه، وصولًا إلى صعوبة النوم في المقام الأول. ويقول: "يمكن أن يتغير نومنا بشكل طبيعي مع تقدمنا في العمر، وقد نقضي وقتًا أقل في مراحل النوم العميق".

ويرجع ذلك جزئيًا إلى كيفية إنتاج الجسم لعدد أقل من الهرمونات المحفزة للنوم مثل الميلاتونين والكورتيزول بمرور الوقت، إلى جانب التحولات البيولوجية في الساعة البيولوجية الداخلية للجسم.

ومع ذلك، يؤكد الدكتور أشرفي أن "المعاناة المنتظمة من صعوبة النوم أو البقاء نائمًا لا ينبغي تجاهلها تلقائيًا باعتبارها "مجرد تقدم في السن"، وإذا استمرت مشاكلك، فيجب عليك طلب استشارة الطبيب.

انخفاض الرغبة الجنسية

يقول الدكتور أشرفي إن الرغبة الجنسية غالبًا ما تتراجع بمرور الوقت، حيث تلعب الهرمونات دورًا رئيسيًا في ذلك.

عند الرجال، قد يكون ذلك بسبب حقيقة أن "مستويات هرمون التستوستيرون تميل إلى الانخفاض تدريجيًا"، بينما بالنسبة للنساء، تنخفض مستويات هرمون الاستروجين والتستوستيرون بشكل حاد خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث.

مع ذلك، قد يكون هناك أيضًا عدد من العوامل الأخرى وراء ذلك، بما في ذلك التوتر والنوم والأدوية والحالات الصحية.

وبصيف: "إذا لاحظت تغييرًا كبيرًا في رغبتك الجنسية، وبخاصة مع أعراض مثل التعب أو صعوبات الانتصاب، فمن الأفضل مناقشة هذا الأمر مع أخصائي بدلاً من افتراض أن العمر هو التفسير الوحيد".

تغيرات في الانتصاب

صعوبات الانتصاب قد تزداد مع التقدم في السن. ومع ذلك، لا ينبغي اعتبارها بالضرورة جزءًا لا مفر منه من الشيخوخة.

يوضح الدكتور أشرفي قائلاً: "إن صعوبة الحصول على الانتصاب أو الحفاظ عليه من حين لآخر أمر شائع، ولكن إذا حدث ذلك بانتظام، فمن الأفضل طلب المشورة الطبية".

قد يكون لضعف الانتصاب أسباب نفسية، ولكنه قد يرتبط أيضًا بمشاكل صحية جسدية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ومرض السكري.

وأوضح، أنه "في بعض الحالات، يمكن أن يكون ذلك بمثابة دافع مبكر لإلقاء نظرة فاحصة على صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام".

الارتفاع التدريجي في ضغط الدم

مع التقدم في السن، يصبح من الضروري مراقبة ضغط الدم.

يقول الدكتور أشرفي إنه قد تشعر حتى بأنك "بصحة جيدة تمامًا" بينما يرتفع ضغط دمك ببطء، لأنه في بعض الأحيان لا يسبب أعراضًا ملحوظة.

وبضيف: "تصبح الأوعية الدموية أقل مرونة بشكل طبيعي مع تقدمنا في العمر، وهذا أحد أسباب زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. تكمن الصعوبة في أنك غالبًا لن تعرف أن ضغط دمك مرتفع إلا إذا قمت بفحصه".

وأشار إلى أن قياس ضغط الدم بانتظام جزء مهم من الاهتمام بصحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل.

من الناحية المثالية، يجب أن يهدف الشخص البالغ السليم إلى أن يكون ضغط الدم الانقباضي أقل من 120 ملم زئبق (الرقم العلوي) وضغط الدم الانبساطي أقل من 80 ملم زئبق (الرقم السفلي).

تغير مستويات الكوليسترول

حتى لو كنت تتناول طعامًا صحيًا، ولم يتغير شيء في نظامك الغذائي، فإن مستويات الكوليسترول قابلة للتغيير مع مرور الوقت.

يمكن أن يؤثر العمر على ذلك، وكذلك العوامل الوراثية والنظام الغذائي ومستويات النشاط والحالات الصحية الأخرى.

لا توجد عادةً أي أعراض واضحة، مما يجعل إجراء الاختبارات أمرًا بالغ الأهمية.

يقول الدكتور أشرفي: "إن تحديد ارتفاع نسبة الكوليسترول يمنحك فرصة لإجراء تغييرات في نمط الحياة، وعند الضرورة، مناقشة العلاج قبل أن يساهم في مشاكل قلبية وعائية أكثر خطورة".

صعوبة في الحفاظ على نفس الوزن

يقول الدكتور أشرفي إن هذا يرجع عادةً إلى كيفية فقدان أجسامنا لكتلة العضلات مع التقدم في السن - وهو ما قد يكون مشكلة أكبر إذا كنت تتبع نمط حياة خامل.

وبصيف: "لأن العضلات تستخدم الطاقة، فإن هذا يمكن أن يؤثر على عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك. يصبح الحفاظ على العضلات من خلال تمارين المقاومة المنتظمة، إلى جانب البقاء نشيطًا واتباع نظام غذائي متوازن، أمرًا بالغ الأهمية".

وقت طويل للتعافي بعد التمرين

بينما يشعر معظمنا ببعض الألم بعد التمرين، فمن الطبيعي أن نشعر بتعب أكبر مع مرور السنين.

ويتابع الدكتور أشرفي قائلاً: "قد يستغرق التعافي وقتًا أطول مع تقدمنا في العمر، لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك التوقف عن تحدي جسمك. ممارسة الرياضة بانتظام هي واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم الشيخوخة الصحية".

وفقًا له، "يمكن أن يساعد الجمع بين النشاط القلبي الوعائي وتدريب المقاومة وتمارين الحركة في الحفاظ على صحة العضلات والعظام واللياقة القلبية الوعائية".

تقارير



[خصم 50% على مونوريل شرق النيل يكشف أزمة التسعير وضعف إقبال محدودي الدخل](#)
الجمعة 22 مايو 2026 06:30 م

تقارير



[استغاثة عاجلة لإنقاذ حياة الدكتورة شيرين شوقي المعتقلة بسجن العاشر من رمضان](#)
الأربعاء 15 أبريل 2026 11:00 م

مقالات متعلقة

ةيجانة لإاو عاكذلاو داعسلا كحنمة قحايص تاداء 9 ..ةهجاولاا دوعي تادجلا نيتور

[روتين الحدات يعود للواجهة.. 9 عادات صباحية تمنحك السعادة والذكاء والإنتاجية](#)
لأفطلاأ تانومرهيء رثوة م لأأ بيلاحي فةيتايميك دالوم فاشتكأ ..رطاخ سوقاف

[ناقوس خطر.. اكتشاف مواد كيميائية في حليب الأم تؤثر على هرمونات الأطفال](#)

فوقو عافصرتكا اموي عنصة قطيسب داء...ركايل حابصلا في طاقيتسلاو ركبملا موندلا

النوم المبكر والاستيقاظ في الصباح الباكر.. عادة بسيطة تصنع يوماً أكثر صفاءً وقوة
وبرلاو لصاغملا باهتلاى لاقىقلخلا بويعلانم اءدب...ةحصلابرضة يلزنملا فيظنتلا تاجتئم

منتجات التنظيف المنزلية تضر بالصحة.. بدءًا من العيوب الخلقية إلى التهاب المفاصل والربو

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026