

Σε ποιες ηλικίες εμφανίζονται τα πιο κοινά προβλήματα υγείας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: ygeiaonline.gr

Ερευνητές από την Αγγλία επινόησαν ένα χρονοδιάγραμμα, που αποκαλύπτει τις ηλικίες στις οποίες είναι πιο πιθανό να εμφανιστεί κάθε μία από τις πιο κοινές παθήσεις.

Ραντεβού με τα «θύματά» τους φαίνεται ότι κλείνουν οι πιο συνηθισμένες παθήσεις και ενοχλήσεις στο σώμα, καθώς σύμφωνα με νέα μελέτη, κάθε μία από αυτές κάνει την εμφάνισή της σε συγκεκριμένες ηλικίες.

Όπως δείχνει η μελέτη, η οποία διεξήχθη σε 2.000 άτομα, οι άνθρωποι είναι πολύ πιθανό να ξεκινήσουν να υποφέρουν από πονοκεφάλους και ημικρανίες στην ηλικία των 24 ετών, να παρουσιάσουν προβλήματα στην πλάτη στα 33 και να ανακαλύψουν την πρώτη γκρίζα τρίχα τους στην ηλικία των 39 ετών.

Επίσης, είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν προβλήματα στους αστραγάλους στα 32 και αδυναμία στα γόνατα στα 37. Στις περισσότερες γυναίκες οι εξάψεις εμφανίζονται όταν φτάνουν τα 50, ενώ ο μέσος άνθρωπος παρουσιάζει αρθρίτιδα και πόνο στις αρθρώσεις από την ηλικία των 40 ετών. Ακόμα και από αυτούς που είχαν καλή φυσική κατάσταση όταν ήταν νέοι, ένας στους πέντε δήλωσε ότι τώρα υποφέρει από προβλήματα που οφείλονται σε ιστορικό αθλητικών κακώσεων.

Άλλα ευρήματα

Από την ίδια μελέτη, προέκυψαν μεταξύ άλλων και τα παρακάτω:

Τα δύο τρίτα των συμμετεχόντων άνω των 30 ανέφεραν πως αισθάνονται ότι η υγεία τους επιδεινώνεται καθώς μεγαλώνουν.

Μεγαλύτερες ανησυχίες των ανθρώπων ήταν η υγεία της καρδιάς, τα προβλήματα μνήμης και τα υψηλά επίπεδα άγχους και όχι οι πόνοι.

Τέσσερις στους δέκα ενήλικες δήλωσαν ότι θεωρούν πως είχαν την καλύτερη φυσική κατάσταση στην δεκαετία των είκοσι, ενώ το ένα τέταρτο στη δεκαετία των τριάντα.

Περισσότεροι από τους μισούς πιστεύουν ότι ο κρύος καιρός έχει μεγαλύτερες επιπτώσεις στην υγεία καθώς μεγαλώνουν.

Τρεις στους δέκα δήλωσαν ότι τώρα έρχονται αντιμέτωποι με τις επιπτώσεις του τρόπου ζωής που ακολουθούσαν όταν ήταν νεότεροι.

Οι σημαντικότεροι συντελεστές των τρεχόντων προβλημάτων υγείας διαπιστώθηκε ότι ήταν η κακή διατροφή, η έλλειψη άσκησης, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και η έλλειψη ύπνου.

Το κάπνισμα και η υπερβολική έκθεση στον ήλιο ήταν κακές συνήθειες πολλών, οι οποίοι παραδέχθηκαν ότι εξακολουθούν να τις έχουν.

Ένας στους δέκα ενοχοποίησε τις βάρδιες για την κακή κατάσταση της υγείας του και το ένα τέταρτο των συμμετεχόντων είπαν ότι μια πολύ αγχωτική δουλειά συνέβαλε στην εμφάνιση των προβλημάτων τους.

Η μελέτη διαπίστωσε, επίσης, ότι οι άνθρωποι αρρωσταίνουν τρεις φορές το χρόνο, κατά μέσο όρο,, αλλά δεν επισκέπτονται γιατρό.

Η έρευνα διεξήχθη από την εταιρία συμπληρωμάτων Healthspan, προκειμένου να λανσάρι μια υπηρεσία, τη «Uniquely You», η οποία έχει σχεδιαστεί για να προσαρμόσει τις βιταμίνες στις εξατομικευμένες ανάγκες.

Πηγή: liveit.gr