

۹ کاری که بهتر است بعد از سن ۴۰ سالگی انجام ندهید

وقتی که وارد ۴۰ سالگی می شوید، از لحاظ روحی روانی تغییرات زیادی را پشت سر می گذارید. بعضی از اقدامات هستند که بهتر است بعد از سن ۴۰ سالگی آن ها را انجام ندهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه ما بعد از ۴۰ سالگی دچار تغییرات روحی و جسمی زیادی می شویم بنابراین باید بعد از این سن کارهایی که به ضرر بدنمان است را انجام ندهیم.

وقتی که وارد ۴۰ سالگی می شوید، از لحاظ روحی روانی تغییرات زیادی را پشت سر می گذارید. از طرفی جسم شما هم دچار تغییراتی می شود. به همین دلیل بعضی از اقدامات هستند که بهتر است بعد از سن ۴۰ سالگی آن ها را انجام ندهید که در این مطلب آن ها را به شما معرفی می کنیم.

در هر سنی باید ذهن تان را تمرین دهید. این موضوع بعد از سن ۴۰ سالگی بیشتر اهمیت دارد، زیرا شما بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستید و در نتیجه باید یاد بگیرید که چگونه ذهن خود را تقویت کنید که بسیاری از افراد انجام این کار را فراموش می کنند. سعی کنید که با تمرینات ذهنی خودتان را به چالش بکشید. به عنوان مثال مسیر جدیدی را برای رفتن به خانه انتخاب کنید. مهارت جدیدی را یاد بگیرید و سعی کنید که فکر خود را فعال نگه دارید.

پوزیشن غلط بدن

پوزیشن بدن خود را اصلاح کنید، زیرا بعد از ۴۰ سالگی بیشتر مستعد مشکلات ارتوپدی هستید و امکان کمر درد، شانه درد و دیگر درد های بدن در شما افزایش پیدا می کند. پس سعی کنید که بعد از این سن، توجه بیشتری به پوزیشن بدن خود داشته باشید.

انجام سریع ورزش

بله شما در هر سنی باید ورزش کنید تا جسم و روح سالمی داشته باشید اما بعضی از افراد بعد از سن ۴۰ سالگی فکر می کنند خیلی دیر شده و باید هرچه سریع تر دست به کار شوند و در نتیجه آن ها ورزش را خیلی زود شروع می کنند و زمانی که به باشگاه می روند، بدون گرم کردن کارشان را آغاز می کنند و حتی بعد از پایان ورزش هم بدن خود را سرد نمی کنند.

انجام این کار باعث آسیب به بدن و ماهیچه ها نیز خواهد شد. پس باید مراقب باشید که ورزش را خیلی سریع شروع نکنید و اول خودتان را آماده کنید. مهم تر از همه این که باید یک برنامه ورزشی مشخص زیر نظر فرد متخصص داشته باشید و طبق آن پیش بروید. نکته مهم دیگری که باید حین ورزش کردن به آن توجه داشته باشید، این است که ورزش خود را تنوع دهید و مدام یک عضله را به کار نگیرید تا بتوانید تناسب اندام بیشتر و جسم سالم تری داشته باشید.

مصرف سیگار

بله هر چه سریع تر باید سیگار را ترک کنید و بدانید هر چه بیشتر آن را به تعویق بیندازید، بیشتر در معرض عوارض آن قرار می گیرید. سیگار نه تنها به ریه آسیب وارد می کند، بلکه برای کلیه و مثانه هم مشکلات زیادی را به بار می آورد که شاید جبران ناپذیر باشد. پس بهتر است که هرچه سریع تر به فکر انجام این کار باشید.

بی توجهی به فشار خون

اکنون بعد از سن ۴۰ سالگی زمان مناسبی است که فشار خون خود را اندازه بگیرید. اگر فشارخون مناسبی نداشته باشید، احتمال آسیب به دیگر قسمت های بدن مثل کلیه ها وجود دارد. پس نباید این مورد را نادیده بگیرید.

اضافه وزن

حتما باید مراقب وزن خود باشید، زیرا اضافه وزن بعد از سن ۴۰ سالگی عامل ایجاد مشکلاتی از جمله سرطان های مختلف، کلیه و مثانه است.

مراقبت نکردن از سطح تستوسترون

معمولاً مردان بعد از سن ۴۵ سالگی با کاهش شدید هورمون تستوسترون در بدن مواجه می شوند و خودشان خیلی پیگیر آن نیستند اما کمبود این

هورمون در بدن مشکلات بی شماری را ایجاد می کند. پس باید مراقب هورمون های بدن خودتان باشید که معمولاً بعد از ۴۰ سالگی باید حساسیت بیشتری نسبت به این موضوع نشان دهید.

نادیده گرفتن مشکلات پروستات

سرطان پروستات یکی از سرطان های رایج است که معمولاً مردان از چهل سالگی به بعد بیشتر در معرض خطر آن هستند و علائم آن را نادیده می گیرند و خیلی در مورد این موضوع اطلاعات و آگاهی ندارند. قبل از هر چیز باید اطلاعات کافی در مورد آن به دست بیاورید و مراقب این قضیه باشید.

به تعویق انداختن کلونوسکوپی

طبق اطلاعات موجود و پیشنهادات متخصصان، کلونوسکوپی می تواند مهم ترین راه تشخیص زود هنگام سرطان باشد و از بسیاری از خطرات و بیماری ها جلوگیری کند و در نتیجه نباید آن را نادیده بگیرید.