

Επτά σημάδια ότι... γερνάμε επικίνδυνα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

deec7c1381f4427be67c02d73e2f9c0e_L

1. Οι συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα

Περίπου στην ηλικία των 50, η κύστη αρχίζει να αποδυναμώνεται με αποτέλεσμα τη συχνουρία. Παράλληλα, με την πάροδο των ετών ο οργανισμός παράγει μικρότερες ποσότητες της αντι-διουρητικής ορμόνης. Εάν η συχνότητα ενούρησης και το χρώμα των ούρων παρουσιάζουν μεταβολές, συνιστάται η επίσκεψη στο γιατρό.

2. Οι δυσκολίες στην ακοή

Η ακοή μας ξεκινά να εξασθενεί μόλις από τα 25 χρόνια, η διαφορά όμως γίνεται εντονότερη από τα 60 και μετά. Αυτό οφείλεται στη μείωση των νευρικών ινών που βρίσκονται στο ακουστικό νεύρο.

3. Οι δυσκολίες στην ανάγνωση

Η πρεσβυωπία ξεκινά συνήθως να εκδηλώνεται μετά τα 40 χρόνια της ζωής. Έτσι, μπορεί να χρειαστούν γυαλιά για να διαβάσουμε μια εφημερίδα ή ένα βιβλίο.

4. Η δύσπνοια

Η δύσπνοια μπορεί να είναι αποτέλεσμα κακής κατανομής του οξυγόνου στην καρδιά και τους πνεύμονες. Μπορεί να εκδηλωθεί εντονότερα λόγω της αποχής από την άσκηση.

5. Η αποδυνάμωση της φωνής

Οι φωνητικές χορδές αποδυναμώνονται όσο μεγαλώνουμε. Μετά την εμμηνόπαυση, η φωνή των γυναικών μπορεί να γίνει πιο βαθιά, λόγω της έλλειψης οιστρογόνων.

6. Η προτίμηση στις δυνατές μυρωδιές

Όσο μεγαλώνουμε, συνήθως μας αρέσουν περισσότερο οι δυνατές μυρωδιές. Από την ηλικία των 55 και μετά, η όσφρηση γίνεται πιο αδύναμη, κυρίως λόγω καταστροφής των νευρικών απολήξεων της μύτης.

7. Καθημερινά κενά μνήμης

Δε βρίσκετε πού αφήσατε τα κλειδιά σας ή τι ανεβήκατε να πάρετε από τον επάνω όροφο; Μάλλον κάτι δεν πάει καλά... Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η μνήμη μας αρχίζει να αποδυναμώνεται από τα 20 κιόλας χρόνια της ζωής. Τα κενά και η απώλεια μνήμης μπορεί να οφείλονται στη μειωμένη παραγωγή συγκεκριμένων πρωτεϊνών στον εγκέφαλο ή απλώς στην έντονη κούραση.

Πηγή: onmed.gr