

## خبراء روس: الشيخوخة غير منتظمة وتمر بفترات ذروة حرجة



أفادت الدكتورة أولغا تكاتشييفا، كبيرة أطباء الشيخوخة في وزارة الصحة الروسية، بأن مسار الشيخوخة يختلف من شخص لآخر ويعتمد على العوامل الوراثية ونمط الحياة وعوامل صحية أخرى.

وأوضحت تكاتشييفا أن: "كل فرد يمتلك ملف شيخوخة شخصي وفريد، لا يمكن فهمه بالكامل إلا مع ظهور حاسبات العمر البيولوجي"، مشيرة إلى أن: "الشيخوخة تحدث بشكل غير منتظم، وأن هناك ما يسمى بـ "ذرى الشيخوخة"، وهي فترات تتسارع فيها التغيرات الجزيئية والأيضية والوظيفية في الجسم".

وأضافت أن: "هذه التحولات تشمل تغير مستوى بروتينات الدم، وتسارع الالتهاب، وانخفاض مرونة الأوعية الدموية، وتدهور المؤشرات الأيضية، وأنها تتراكم بشكل مكثف في فترات عمرية محددة تجعل الجسم حساسًا للعوامل الضارة، لكنها في الوقت نفسه أكثر تقبلاً للإجراءات الوقائية، ما يتيح فرصة لتحسين الصحة والوقاية من مضاعفات التقدم في العمر".