

7 علامات تدل على أنك تتمتع بصحة جيدة ☑️ تعرف عليها



الاثنين 24 أغسطس 2026 04:00 م

كشف خبراء الصحة عن سبع علامات تدل على أن الشخص يتمتع بصحة جيدة، شريطة أن تكون سليم الجسم ولا تعاني من أمراض كامنة تؤثر على قدرتك على الحركة أو وظائف جسمك ☑️

وسألت صحيفة "مترو" الخبراء عن الإشارات التي يتفقون معها، وما الذي يوصون أيضًا بالانتباه إليه ☑️

ارتداء جواربك وأنت واقف

قد يبدو هذا الأمر سهلاً بسيطاً للبعض، لكن الوقوف على ساق واحدة هو أحد أقوى المؤشرات على طول العمر ☑️

وفقاً للدكتور دونالد جرانت، الطبيب العام وكبير المستشارين السريريين في الصيدلية المستقلة ببريطانيا، وجدت دراسة أجريت عام 2022 أن كبار السن الذين لا يستطيعون الوقوف على ساق واحدة لمدة 10 ثوانٍ لديهم خطر أعلى بنسبة 84٪ للوفاة في غضون 10 سنوات ☑️

يصف الدكتور جرانت هذا بأنه "مؤشر مفيد بالفعل وليس مجرد حيلة ترفيهية"، مضيفاً: "يعتمد التوازن على مزيج من قوة العضلات، واستقرار المفاصل، والجهاز العصبي، وكلها تعمل معاً" ويميل هذا المزيج إلى التراجع تدريجياً مع التقدم في السن أو قلة النشاط قبل أن يلاحظه الناس في حياتهم اليومية".

لكن كيلي فيشر، ممرضة الصحة والرفاهية في بيندين هيلث، تشير أيضاً إلى أن عدم القدرة على القيام بذلك لا يعني أنك غير صحي ☑️

وتقول: "قد تكون هناك أسباب كثيرة تمنعك مثل شد العضلات أو تصلب المفاصل، كما أن العديد من الأشخاص الذين ذكرهم الباحثون في الدراسة يعانون أيضاً من أمراض صحية أخرى مثل السمنة وأمراض القلب".

إذا كنت تعاني من صعوبة، فهي تنصح بتمارين التمدد اللطيفة مثل اليوجا للمساعدة في بناء المرونة، بالإضافة إلى دمج تمارين التوازن على ساق واحدة في روتينك اليومي ☑️

وتضيف: "حاول التدريب لمدة 30 ثانية على كل ساق أثناء تنظيف أسنانك أو انتظار غليان الماء في الغلاية".

النهوض من الأرض دون استخدام اليدين

يقول جوش فريزر يونج، صانع المحتوى الشهير والمتخصص في علم النفس والصحة النفسية على منصة "تيك توك": "جربوا ذلك، دون استخدام أيديكم أو ركبكم أو الأثاث ☑️ إنه يتطلب القوة والتوازن والمرونة والتنسيق والقدرة في آن واحد" تُظهر الدراسات أن الأشخاص الذين يستطيعون فعل ذلك يميلون إلى العيش لفترة أطول من أولئك الذين لا يستطيعون".

وتوافق كيلي على ذلك، موضحة: "يمكن أن تكون هذه الحركة مؤشراً رائعاً للياقة الهوائية، وقوة العضلات والجذع، والاستقرار، والمرونة، والتوازن، وكلها أمور أساسية نحتاجها للتقدم في السن بشكل صحي وتقليل خطر الإصابات الناجمة عن السقوط".

وكما هو الحال مع تمرين الجوارب، يقول الدكتور جرانت: "إن إيجاد صعوبة في هذا الأمر أكثر من ذي قبل أمر شائع حيث يصبح الناس أقل نشاطاً، وهذا في حد ذاته ليس سبباً للقلق".

وأضاف: "إذا أصبح الأمر صعبًا باستمرار، أو كان مصحوبًا بالألم أو تيبس في المفاصل، فمن الجدير بالفحص، لأنه قد يشير أحيانًا إلى انخفاض كتلة العضلات أو مشكلة كامنة في المفصل".

قبضة محكمة

بحسب الدكتور جرانت، فإن "قوة القبضة هي واحدة من أكثر المؤشرات موثوقية في (قائمة جوش)".

ويتابع قائلاً: "إنه يعكس قوة العضلات العامة والوظيفة العصبية، وقد ربطت الأبحاث ضعف قوة القبضة بزيادة خطر الإصابة بالوهن وحتى التدهور المعرفي في وقت لاحق من الحياة، وهو أكثر مما يمكن قوله عن معظم الاختبارات البدنية السريعة".

مع ذلك، تؤكد كيلي مرة أخرى أنه على الرغم من أنه "قد يعطي مؤشرًا مفيدًا للصحة العامة"، إلا أنه "من المهم ألا يُستخدم كقيمة مستقلة وأن تُؤخذ الظروف الفردية في الاعتبار أيضًا".

الشعور بالجوع في أوقات منتظمة

يقول جوش: "إن إشارات الجوع المستمرة تعني أن عملية التمثيل الغذائي وهرمونات الجوع لديك منظمة بشكل جيد".

ويؤكد الدكتور جرانت هذا الكلام، موضحًا أنه "يمكن أن يعكس مستوى السكر في الدم وأنماط الأكل المستقرة".

وتحذر كيلي من أنه "لا يزال من المفيد الانتباه إلى مشاعر الجوع تلك، أحيانًا قد تظهر عندما نشعر بالملل أو التوتر، ويشار إليها أحيانًا بالأكل العاطفي، أو قد يتم كبثها إذا تناولنا كمية كبيرة من الكافيين".

القيام بوضعية القرفصاء العميقة مع تثبيت القدمين على الأرض

نحن لا نتحدث هنا عن تمرين القرفصاء المعتاد في صالة الألعاب الرياضية؛ بل عن تمرين القرفصاء أثناء الراحة الذي تقوم به دون رفع كعبيك

يوضح الدكتور جرانت قائلاً: "إن القدرة على القيام بوضعية القرفصاء مع تثبيت القدمين تشير إلى شيء ما يتعلق بعرونة الورك والكاحل، ولكنها تتشكل من خلال العادة ونمط الحياة بقدر ما تتشكل من خلال الصحة الأساسية".

ويتابع كيلي قائلة: "إن الشعور بالضيق في الكاحلين والوركين يمكن أن يجعل هذه المناورة صعبة، بالإضافة إلى قضاء فترات طويلة من اليوم في الجلوس".

يمكن أن يساعد التدريب على تمارين القرفصاء العميقة في حل هذه المشاكل، ومن أفضل الطرق لأداء هذا التمرين وضع ساقيك على جانبي إطار باب متين^١ يساعدك إطار الباب على الحفاظ على توازنك أثناء التدريب تدريجياً حتى تتمكن من أداء الحركة دون مساعدة^٢

صعود السلالم دون أن تشعر بضيق في التنفس

على الرغم من عدم إدراجها في قائمة جوش، يقول الدكتور جرانت إن القدرة على صعود بضعة طوابق من السلالم دون الشعور بضيق في التنفس (على الأقل ليس إلى درجة المعاناة الشديدة) يمكن أن "تثبت فائدتها في قياس الصحة".

يوصي الاتحاد الأوروبي لأمراض القلب باختبار صعود الدرج المكون من أربعة طوابق، للمساعدة في تحديد صحة القلب بشكل عام إلى جانب خطر الإصابة بأمراض القلب^٣

في الدراسات، أُعتبر أولئك الذين تمكنوا من صعود أربعة طوابق (حوالي 60 درجة) بوتيرة سريعة وثابتة دون توقف وبأقل قدر من ضيق التنفس في أقل من 90 ثانية أقل عرضة للخطر^٤

على العكس من ذلك، فإن أولئك الذين احتاجوا إلى التوقف أو عانوا من ضيق شديد في التنفس أو ألم في الصدر كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض الشريان التاجي^٥

شعور بالراحة بعد الاستيقاظ من النوم

على الرغم من أن جوش يسلط الضوء على الاستيقاظ قبل المنبه كعلامة على الصحة الممتازة، إلا أن كيلي تقول إن الأمر أكثر دقة من ذلك^٦

من وجهة نظرها، فإن جودة الراحة هي مؤشر أفضل، حيث "إذا شعرت بالخمول عند الاستيقاظ، فقد يكون هذا علامة على أنك لم تنل نومًا جيدًا".

ربطت العديد من الدراسات بين النقص طويل الأمد في الراحة الجيدة ومجموعة من المشكلات، بدءًا من أمراض القلب والسكري من النوع الثاني وصولاً إلى التدهور المعرفي واضطرابات الصحة العقلية^٧

باختصار، الأمر لا يتعلق فقط بعدد ساعات النوم التي تحصل عليها، بل يتعلق أيضًا بأن يكون النوم متواصلًا ويتركك تشعر بالانتعاش في الصباح.