

الضغط العصبي يسرع شيخوخة الجهاز المناعي



وفقًا لدراسة جديدة ، فإن الإجهاد و الضغط العصبي الناتج عن الأحداث المؤلمة ، والإجهاد الوظيفي ، والضغط اليومية ، يؤدي إلى تسريع شيخوخة جهاز المناعة ، مما قد يزيد من خطر إصابة الشخص بالسرطان.

لا ترتبط شيخوخة الجهاز المناعي بالسرطان فحسب ، بل ترتبط أيضًا بأمراض القلب والأوعية الدموية ، وزيادة خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي ، وانخفاض فعالية اللقاحات .

قد يساعد نمط الحياة الصحي و تحسين النظام الغذائي و التمارين لدى كبار السن في تعويض شيخوخة الجهاز المناعي المرتبط بالتوتر و الضغط العصبي.