

# آیا یائسگی زودرس موجب افزایش دیابت می‌شود؟

24 فروردین 1404

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که قبل از ۴۰ سالگی یائسه می‌شوند، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی زودرس می‌تواند سلامت متابولیک را تهدید کند.

براساس تحقیقات جدید، زنانی که یائسگی را قبل از ۴۰ سالگی تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. پژوهشگران با بررسی داده‌های سلامت بیش از ۱.۱ میلیون زن یائسه در کره جنوبی، به این نتیجه رسیدند که هرچه یائسگی زودتر شروع شود، خطر ابتلا به دیابت افزایش می‌یابد. این نتایج اهمیت تغییرات هورمونی در سلامت متابولیک زنان را نشان می‌دهد.

## چرا یائسگی زودرس موجب افزایش خطر دیابت می‌شود؟

یائسگی باعث کاهش سطح هورمون استروژن در بدن می‌شود که این تغییر تأثیر مستقیمی بر حساسیت بدن به انسولین و متابولیسم گلوکز دارد. استروژن به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند، بنابراین کاهش زودهنگام این هورمون می‌تواند موجب افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود.

## یافته‌های اصلی تحقیق

نتایج تحقیق نشان می‌دهد زنانی که پیش از ۴۰ سالگی یائسه می‌شوند، در مقایسه با زنانی که در سنین بالاتر به یائسگی می‌رسند، به‌طور قابل توجهی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. این یافته‌ها نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین تغییرات هورمونی و سلامت متابولیک است.

## توصیه‌های پژوهشگران برای کاهش خطر دیابت

پژوهشگران به زنان مبتلا به یائسگی زودرس توصیه کرده‌اند که به حفظ وزن سالم خود توجه کنند و از رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم بهره‌مند شوند. این اقدامات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

## اهمیت تشخیص زودهنگام و سبک زندگی فعال

پروفسور گا یون نام، پژوهشگر ارشد این تحقیق، بر اهمیت مداخله زودهنگام تأکید کرده و اظهار داشت که زنانی که یائسگی زودرس را تجربه کرده‌اند باید به سلامت خود بیشتر توجه کنند و سبک زندگی فعالی

داشته باشند. همچنین، انجام معاینات منظم و مراقبت‌های پیشگیرانه می‌تواند به کاهش خطر دیابت در این زنان کمک کند.

نتایج این پژوهش در ۲۱ ژانویه ۲۰۲۵ در نشریه JAMA Network Open منتشر شد.