

یک عامل مهم در ابتلا به یائسگی زودرس

مطالعات روی بیش از ۱۱ هزار زن نشان داد که تشخیص دیابت نوع ۱ قبل از ۳۰ سالگی یا دیابت نوع ۲ بین ۳۰ تا ۳۹ سالگی هر دو با شروع زودتر یائسگی مرتبط هستند.

گفته می‌شود زنانی که در سنین جوانی به دیابت مبتلا می‌شوند، بیشتر مستعد پیری تخمدان و یائسگی زودرس هستند. تحقیقات نشان می‌دهد هرچه زنان در سنین کمتر و پایین‌تر به دیابت مبتلا شوند، ممکن است زودتر وارد یائسگی شوند. یافته‌ها حاکی از این است که تشخیص دیابت نوع ۱ قبل از ۳۰ سالگی یا دیابت نوع ۲ بین ۳۰ تا ۳۹ سالگی، هر دو با شروع زودرس یائسگی ارتباط دارد.

همزمانی دیابت و یائسگی

دیابت و یائسگی وقتی با یکدیگر همراه می‌شوند، می‌توانند تاثیرات مختلفی بر روی بدن داشته باشند که مهم‌ترین آنها «تغییر سطح قند خون» است. در این شرایط، پاسخی که سلول‌ها به ترشح هورمون انسولین می‌دهند، تحت تأثیر دو هورمون استروژن و پروژسترون قرار می‌گیرد. با تغییر سطح هورمون‌های زنانه در دوران یائسگی، سطح قند خون هم دچار نوسان می‌شود. در این دوران ممکن است متوجه شوید که قند خونتان بیشتر از قبل تغییر می‌کند، ناگهان افت می‌کند یا ناگهان بالا می‌رود. در صورتی که میزان قند خون از کنترل خارج شود، ریسک بروز عوارض دیابت بالا می‌رود.

یائسگی می‌تواند کنترل قند خون را دشوار کند، با این حال می‌توان این وضعیت را مدیریت کرد؛ کافیت یک سبک زندگی سالم را انتخاب کنید؛ برنامه غذایی مغذی و روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی ساده علاوه بر کنترل دیابت، در کاهش عوارض یائسگی و ایجاد حس بهتر نقش دارد. در این بین، اندازه‌گیری مکرر قند خون و فشار خون را فراموش نکنید.

منبع: up