

# راهی برای کاهش خطر زایمان زودرس در زنان مبتلا به دیابت بارداری

ورزش متوسط تا شدید خطر زایمان زودرس را در زنان باردار مبتلا به دیابت بارداری کاهش می‌دهد.

به گزارش هلث دی؛ فایده ورزش فیزیکی با شدت متوسط تا شدید (MVPA) در دوران بارداری در زنان مبتلا به دیابت بارداری (GD) با کاهش خطر زایمان زودرس مرتبط است. این یافته‌ها در مطالعه‌ای که به تاریخ ۱۹ دسامبر در JAMA Network Open منتشر شد، اعلام گردید.

وانگلوئنگ گو، دکترای علوم از آزمایشگاه زیست‌علوم و بیوپزشکی وستلیک در چین و همکارانش ارتباط بین الگوهای فعالیت فیزیکی به دست آمده از شتابسنج و زایمان زودرس را در زنان مبتلا به دیابت بارداری بررسی کردند. این تحلیل شامل ۱۴۲۷ زن مبتلا به دیابت بارداری با داده‌های فعالیت فیزیکی به دست آمده از شتابسنج‌های پوشیدنی بود.

نتایج نشان داد که بین افزایش مدت زمان فعالیت متوسط تا شدید (MVPA) و کاهش خطر زایمان زودرس ارتباط معکوس وجود دارد. به طور خاص، برای هر ۳۰ دقیقه افزایش در فعالیت MVPA، خطر زایمان زودرس به ترتیب ۳۶ درصد و ۳۱ درصد کاهش یافت. علاوه بر این، با افزایش مدت زمان MVPA در روز، احتمال زایمان زودرس به تدریج کاهش یافت و این کاهش خطر در مدت زمان ۷۴ دقیقه فعالیت MVPA در روز به ثبات رسید. این فایده‌ها بدون توجه به اینکه فعالیت  $\geq 30$  MVPA دقیقه در روز) در چند روز فشرده یا به صورت منظم در طول هفته انجام شود، مشابه بود.