

# یک عامل مهم ابتلا به یائسگی زودرس را بشناسیم

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد هرچه زنان در سنین پایین و زودتر به دیابت مبتلا شوند، ممکن است زودتر وارد یائسگی شوند. از آنجا که نرخ دیابت به طور پیوسته افزایش یافته است، هدف از این تحقیق این بود که پیامدهای طولانی‌مدت دیابت پیش از یائسگی بر سلامت باروری زنان بررسی شود. مطالعات روی بیش از ۱۱۰۰۰ 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 زودرس یائسگی ارتباط دارد. از طرفی تشخیص دیابت نوع ۲ بعد از ۴۰ سالگی، در مقایسه با زنانی که به دیابت مبتلا نیستند، با یائسگی دیررس مرتبط است.

ناگفته نماند که در این میان، محققان هیچ ارتباط معناداری بین دیابت در [دوران بارداری](#) (دیابت بارداری) و سن یائسگی پیدا نکردند.

دکتر وراتی مهرا، نویسنده این مطالعه از دانشگاه تورنتو، گفت: ما در طی این مطالعات، دریافتیم ارتباطی قطعی میان تشخیص زودهنگام دیابت و یائسگی زودرس [در مقایسه با افرادی که دیابت نداشتند] وجود دارد.

او گفت: امیدواریم نتیجه تحقیقات ما، شروعی باشد برای تحقیقات مفصل در این زمینه؛ تا بتوانیم اثرات طولانی‌مدت دیابت بر بدن انسان و سیستم تولید مثل را بهتر درک کنیم و تا حد ممکن از عوارض آن پیشگیری نماییم.

## 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. انسولین هورمونی است که برای دریافت و استفاده از قند خون توسط سلول‌ها ضروری است. 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 در شما 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 در شما نقش دارد.

در این بین، اندازه‌گیری مکرر قند خون و [فشار خون](#) را فراموش نکنید.

طبق گفته کارشناسان، نتایج حاصل از تحقیق فوق، به شواهد روبه‌رشد عوارضی که دیابت بر بدن انسان وارد می‌کند، افزوده شده است. یافته‌ها نشان می‌دهند زنانی که در سنین جوانی به دیابت مبتلا می‌شوند، بیشتر مستعد پیری تخمدان و یائسگی زودرس هستند.