

## زنگ خطر افزایش دیابت

## در جوانان به علت اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل از افزایش دیابت در جوانان به علت اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب خبر داد و گفت: افراد چاق، بی تحرک، دارای سابقه خانوادگی دیابت، سابقه بیماری های قلبی عروقی، سابقه دیابت بارداری و افراد بالای ۳۵ سال بدون علامت حتما تست های غربالگری دیابت را انجام دهند. به گزارش ایسنا، دکتر مرجان موعودی اظهار کرد: دیابت یک بیماری با اختلال سوخت و ساز بدن بوده که با افزایش قند خون مشخص می شود و در سال های اخیر به علت تغییر در سبک زندگی، فراوانی این بیماری، افزایش پیدا کرده است. موعودی فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی بابل بیان کرد: در حال حاضر ۵۲۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ این میزان به ۶۴۳ میلیون نفر در جهان افزایش یابد. این پزشک با ذکر این نکته که بر اساس مطالعه اخیر ۱۰۵ درصد افراد جهان مبتلا به دیابت هستند، تصریح کرد: شیوع دیابت در مازندران ۱۴ درصد بوده است.



در دیابت نوع یک که به آن دیابت وابسته به انسولین گفته می شود تولید انسولین در بدن کاهش می یابد. این نوع دیابت شیوع کمتری دارد و معمولاً در سن پایین تری شروع می شود.

به گفته این فوق تخصص غدد، در دیابت نوع دو که شایع ترین نوع دیابت است، مقاومت سلول های بدن به انسولین رخ می دهد و در سن بالاتری شروع می شود، ولی به علت اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب شیوع آن در جوانان هم افزایش

یافته است.

# گام های ساده برای تقویت استخوان ها



استخوان های سالم تر خواهیم پرداخت.

اگر مانند اکثر آمریکایی ها هستید، احتمالاً به اندازه کافی از کلسیم برای حفظ سلامت استخوان های خود استفاده نمی کنید. کلسیم استخوان های شما را سفت و متراکم می کند. اگر سطح کلسیم شما خیلی کم باشد، بدن شما آن را از استخوان های شما می گیرد. از دست دادن بیش از حد ممکن است منجر به پوکی استخوان یا بیماری استخوان شکننده شود که شانس شما را برای افتادن و شکستگی استخوان افزایش می دهد.

با شروع حدود ۵۰ سالگی، شما به حدود ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز برای جلوگیری از تحلیل استخوان نیاز دارید. با این حال، باید حتی بیشتر از این مقدار یعنی ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز بین سنین ۹ تا ۱۸ سالگی دریافت کنید تا برای بزرگسالی ذخیره کنید.

منابع غذایی خوب عبارتند از:

یک فنجان ماست کم چرب ساده (۳۰۰ میلی گرم)

یک فنجان لوبیا پخته (۱۴۰ میلی گرم)

همچنین بدون ویتامین D نمی توانید کلسیم غذاها را جذب کنید. این وضعیت بدن شما را مجبور می کند تا به اسکلت شما برای یافتن این ماده مغذی حمله کند و استخوان های شما را ضعیف می کند. همچنین از ساخت استخوان جدید قوی توسط بدن جلوگیری می کند. آزمایش خون می تواند سطح ویتامین D موجود در بدن شما را به نمایش بگذارد. سطح طبیعی ویتامین D برای بزرگسالان برابر با بیشتر از ۲۰ نانوگرم در میلی لیتر است. سطح کمتر از ۱۲ نانوگرم در میلی لیتر به این معنی است که شما کمبود ویتامین D دارید.

پوست شما ویتامین D را از نور خورشید می سازد. فقط چند دقیقه در معرض آفتاب قرار گرفتن در هر روز این کار را انجام می دهد. راه دوم نیز دریافت این ویتامین از طریق مصرف