

## مهم ترین عامل ابتلاء به دیابت

متخصص داخلی و فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: از عوامل اصلی ابتلای افراد به دیابت، اضافه وزن و کم تحرکی است.



سلامت نیوز: متخصص داخلی و فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: از عوامل اصلی ابتلای افراد به دیابت، اضافه وزن و کم تحرکی است.

دکتر رضا حیدرپور افزود: دیابت، شایع ترین بیماری متابولیک در انسان است که می تواند عوارض زیادی را برای فرد ایجاد نماید و به همین دلیل پیشگیری از ابتلاء به این بیماری از اهمیت فراوانی برخوردار است.

وی از جمله عوامل زمینه ساز ابتلاء به دیابت را ژنتیکی، بی تحرکی یا کم تحرکی، چاقی و رژیم غذایی نامناسب دانست و تاکید کرد: از این عوامل، چاقی و کم تحرکی از اهمیت بیشتری برخوردار هستند.

متخصص داخلی و فوق تخصص غدد و متابولیسم در پایان یاد آورش: بر اساس مطالعات انجام شده بهترین روش پیشگیری از بروز دیابت، رژیم غذایی مناسب، ورزش و کاهش وزن است و توصیه می شود در صورتی که فرد فاکتورهای ابتلاء به دیابت را نداشته باشد، هر سه سال یکبار از سن 45 سالگی و به صورت مرتب قند خون خود را چک نماید.