

#بروز

## زنگ خطر افزایش دیابت در جوانان



عضو هیئت 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 بیماری‌های قلبی عروقی، سابقه دیابت بارداری و افراد بالای ۳۵ سال بدون علامت حتما تست‌های غربالگری دیابت را انجام دهند.

به گزارش ایسنا، مرجان موعودی اظهار داشت: دیابت یک بیماری با اختلال سوخت‌وساز بدن بوده که با افزایش قند خون مشخص می‌شود و در سال‌های اخیر به علت تغییر در سبک زندگی، فراوانی این بیماری، افزایش پیدا کرده است.

موعودی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی بابل بیان کرد: در حال حاضر ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و پیش‌بینی می‌شود 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 می‌شود تولید انسولین در بدن کاهش می‌یابد. این نوع دیابت شیوع کمتری دارد و معمولاً در سن پایین‌تری شروع می‌شود.

به گفته این فوق تخصص غدد، در دیابت نوع دو که شایع‌ترین نوع دیابت است، مقاومت سلول‌های بدن به انسولین رخ می‌دهد و در سن بالاتری شروع می‌شود، ولی به علت اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب شیوع آن در جوانان هم افزایش پیدا یافته است.

وی با ذکر این نکته که مهم‌ترین اقدام در پیشگیری از دیابت اصلاح سبک زندگی است، اظهار داشت: هموطنان باید رژیم غذایی مناسب و متعادل داشته باشند و از صرف غذاهای حاوی قند بالا و کالری زیاد اجتناب کنند.

این پزشک با اشاره به اینکه استفاده از غذاهای حاوی فیبر می‌تواند به کاهش جذب قند کمک کند، خاطرنشان کرد: افرادی که دچار چاقی یا اضافه وزن هستند وزن اضافی را کاهش دهند و فعالیت فیزیکی منظم حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط داشته باشند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل با اشاره به اینکه غربالگری و تشخیص زودرس دیابت می‌تواند در پیشگیری از عوارض دیابت مؤثر باشد، گفت: توصیه می‌شود تمامی افراد بالای ۳۵ سال بدون علامت تست‌های غربالگری دیابت را انجام دهند چون بسیاری از افراد دیابتی از بیماری خود مطلع نیستند و نیز در افراد چاق، بی‌تحرک، دارای سابقه خانوادگی دیابت، سابقه بیماری‌های قلبی عروقی، سابقه دیابت بارداری و سابقه تخمدان پلی کیستیک تست‌های غربالگری دیابت انجام شود.

#بروز

## هشدار پزشکان آلمانی درباره پیامدهای زیانبار سیگارهای الکترونیکی



یکی از انجمن‌های رسمی پزشکان در ایالت «نوردراین وستفالن» در آلمان خواستار ممنوعیت یا محدودیت فروش سیگارهای الکترونیکی(سیگار برقی) شد.

به گزارش ایسنا به نقل از دوپچه‌وله، آمارها حاکی از آن است که تنها بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ میلادی فروش سیگارهای الکترونیکی به ویژه انواع یکبار مصرف آن در آلمان ۴۰ درصد افزایش یافته است و افزایش مصرف این سیگارها و همچنین پیامدهای زیانبار آن برای سلامتی شهروندان بر نگرانی‌ها در زمینه افزایش مصرف دخانیات در آلمان افزوده است.

اکنون رئیس انجمن رسمی پزشکان در منطقه نوردراین در آلمان هشدار می‌دهد که شکل سیگارهای برقی و رنگ‌های متنوع آنها باعث شده تا این کالای مضر برای سلامت انسان و محیط زیست به ویژه در میان جوانان از محبوبیت قابل توجهی برخوردار شوند؛ سیگارهایی با شکل ظاهری فریبنده که عمدتا مصرف‌کنندگان جوان را به عنوان هدف فروش خود در نظر گرفته است.

انجمن رسمی پزشکان منطقه نوردراین بر این عقیده است که بهترین راه برای جلوگیری از مصرف سیگارهای الکترونیکی، ممنوعیت فروش یا تعیین محدودیت‌های مشخصی برای فروش این سیگارها است.

وزیر محیط زیست آلمان نیز ماه سپتامبر گذشته گفته بود که تصمیم دارد از ممنوعیت سیگارهای الکترونیکی یکبار مصرف در اتحادیه اروپا حمایت کند.

مقامات آلمان می‌گویند که سیگارهای الکترونیکی، همچنین آسیب قابل توجهی برای محیط زیست به همراه دارند چراکه اغلب مصرف‌کنندگان به اشتباه این سیگارها را در میان زباله‌های خانگی دور می‌اندازند؛ موضوعی که زیان مضافی را برای محیط زیست به دنبال دارد.

این سیگارها را پس از مصرف نمی‌توان مجددا شارژ کرد و از این‌رو حتما باید دور انداخته شوند که همین مسئله، به تولید بیشتر زباله‌های الکترونیکی می‌انجامد.

### دانش و پژوهش

danesh@kayhan.ir

#سبک زندگی

کیهان بررسی می‌کند

مهدی برانزده

# نقش سبک زندگی و تغذیه بر کاهش آثار زیانبار آلودگی هوا

رسیدگی به این وضعیت هستند، باید عمومی است، خصوصا در رابطه با تردد موتورسیکلت‌ها در مرکز شهر تهران، این حجم از موتورها شاید از نظر ارتفاع اقتصادی هم خارج باشند، اما در حال تولید آلاینده هستند و باید تدابیر جدی در این رابطه اندیشیده شود.
فرشیدی در پاسخ به این سؤال که وزارت بهداشت و درمان در رابطه با اجرای قانون هوای پاک، چقدر به وظایف خود عمل کرده است و نحوه مدیریت آن چگونه بوده است، افزود: در رسیدگی به این وضعیت هستند، باید توجه بیشتری نسبت به این موضوع و از همه مهم‌تر سلامت مردم داشته باشند.
**تاکید بر مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان و ضد التهابی در زمان آلودگی هوا**
جدا از اهمیت توجه به تأثیر آلودگی هوا بر سلامت افراد و لزوم رسیدگی دستگاه‌های ذی‌ربط به این مسئله، لازم است یک‌سری نکات تغذیه‌ای در این شرایط توسط مردم رعایت شود.
احمد اسماعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در این باره در گفت‌وگو



با کیهان اظهار داشت: در زمان آلودگی هوا، به‌دلیل اینکه التهاب در بدن انسان زیاد می‌شود و سلامت افراد به‌دلیل این التهاب‌ها افزایش پیدا می‌کند، تاکید ما بر مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان و ضد التهابی است.
وی ادامه داد: باید در نظر داشت که التهاب در بدن افراد چاق بیشتر است، بنابراین اگر در طی سال می‌خواهیم سلامت خود را غیر از زمان مواجهه با آلودگی هوا بالا ببریم، باید به وزن خود دقت کنیم.

کاهش وزن بسیار مهم است و التهاب بدن را کاهش می‌دهد و اثرات مضر ناشی از آلودگی هوا در بدن را نیز کم می‌کند.
در کنار این توصیه لازم است افراد از انواع میوه و سبزیجات، خصوصا میوه و سبزیجات رنگی مانند گوجه‌فرنگی، هویج، طالبی، هندوانه و به‌طور کلی میوه‌هایی که دارای رنگدانه‌های زرد و نارنجی هستند استفاده کنند، باید دانست که این مواد هم آنتی‌اکسیدان و هم فیبر دارند و در حفظ سلامت بدن بسیار کمک می‌کنند.

رابطه با اجزای قانون هوای پاک، تنها یک وزارتخانه مسئول مقابله با آلودگی هوا نیست، مهم‌ترین موضوع هماهنگی دستگاه‌ها با یکدیگر در رسیدن به هدف مشترک است.

اینکه یک سازمان یا مؤسسه چقدر در این زمینه خوب عمل کرده است، تنها در صورت عملکرد سایر دستگاه‌ها مؤثر خواهد بود و اگر نتیجه نهائی مناسب باشد، یعنی ما هم خوب عمل کرده‌ایم.

**اثبات تأثیر آلاینده‌ها در بروز دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی**
در رابطه با تأثیر آلودگی هوا بر سلامت افراد، علیرضا مهدوی، معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت نیز در گفت‌وگو با کیهان اظهار داشت: آلودگی هوا در سال گذشته به عنوان یکی از عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر، یعنی تغذیه، فعالیت بدنی، دخانیات و الکل اضافه شده است.
ریزگردها و ذرات و آلاینده‌های موجود در هوا در بروز دیابت و فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی اثر اثبات‌شده دارند. بنابراین دستگاه‌هایی که مسئول

صفحه ۸

سه‌شنبه ۱۴۰۲ آذر ۲۷

۱۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - شماره ۲۳۴۵۶

#ساخت ایران



به همت دانش‌بنیان‌ها و در شرایط تحریم رقم خورد

## ساخت کیت تشخیص سرطان روده ۱۵ دلاری وارداتی فقط با ۲ دلار



محققان کشورمان در یک شرکت دانش بنیان موفق به ساخت کیت تشخیص سریع سرطان روده شده‌اند؛ محصولی فناوریانه که سازنده آلمانی آن از سال ۱۳۹۸ صادرات این محصول به ایران را به دلیل تحریم‌ها قطع کرده بود.

به گزارش ایرنا، سرطان روده سومین سرطان شایع در دنیا و یکی از کشنده‌ترین بیماری‌ها محسوب می‌شود و تشخیص آن با پیش از این نیاز به کولونوسکوپی داشت و درآور و گران بود. حالا محققان کشورمان در یک شرکت دانش بنیان موفق به ساخت کیت تشخیص این سرطان شده‌اند که می‌تواند با نمونه‌گیری و با سرعت بیشتر و هزینه کمتر این بیماری را تشخیص دهد.

مدیرعامل شرکت دانش بنیان «زیست تشخیص سنج» با بیان اینکه این شرکت فناوری تولیدکننده کیت‌های تشخیصی سریع در حوزه سلامت کشور است، تصریح کرد: بیش از ۹ محصول دانش‌بنیان داریم و توانست‌ایم هفت پروانه تولید از وزارت بهداشت و درمان دریافت کنیم. هادی باقری با بیان اینکه، سبد محصولات این شرکت دانش‌بنیان بیشتر در حوزه سلامت است، ساخت و بومی‌سازی کیت تشخیص سلامت، کیت تشخیص سرطان روده، کیت تشخیص عفونت معده و پیل بابری و پیل عفونی را از جمله محصولات این شرکت فناوری نام برد.

**اختلاف قیمت ۷۰ درصدی با نمونه اروپایی**

ایسن فعال حوزه دانش بنیان در ادامه با تاکید بر اینکه، مزیت اصلی شرکت دانش‌بنیان زیست تشخیص سنجه و دانش فنی آن در کاهش قیمت تمام شده خلاصه شده است، افزود: امروز مفتخریم که قیمت تمام شده محصولات ما حداقل ۳۰ درصد از محصولات مشابه چینی در بازار کمتر است ضمن اینکه در مقایسه با محصولات مشابه شرکت‌های اروپایی این اختلاف قیمتی به بیش از ۷۰ درصد نیز می‌رسد.

باقری تاکید کرد، همچنین مدعی هستیم کیفیت کیت‌های تشخیصی ما بیشتر از کیت‌های چینی است و همین فرمول حفظ کیفیت و کاهش قیمت تمام شده رمز موفقیت ما بوده است. وی با اشاره به دستاورد جدید این شرکت فناوری تحت عنوان کیت سرطان روده تصریح کرد: پیش از این سازنده این کیت تنها یک شرکت آلمانی بود و این شرکت هم از سال ۱۳۹۸ صادرات این محصول به ایران را به دلیل تحریم‌ها قطع کرد.

مدیرعامل شرکت دانش‌بنیان زیست تشخیص سنجه افزود: با توجه به شرایط، از همان زمان شروع تحریم‌ها، مرحله تحقیق و توسعه برای ساخت این کیت را شروع کردیم و توانستیم نمونه اولیه آن را بومی‌سازی کنیم و این محصول در حال حاضر در مرحله کلینیکال تریال در بیمارستان شریعتی و بیمارستان طالقانی استفاده می‌شود.

**حمایت داخلی‌ها و ثبت اختراع از سوی خارجی‌ها**

باقری گفت: برای ساخت این کیت از تکنولوژی نانو استفاده شده است و به همین دلیل معاونت علمی و ستاد نانو حمایت‌های خوبی از ما داشته‌اند. همچنین توانست‌ایم گواهی ثبت اختراع این محصول فناوریانه را از آمریکا دریافت کرده‌ایم.

وی همچنین با اشاره به مزیت رقابتی کیت تشخیص سرطان روده ایرانی نسبت به نوع آلمانی گفت: مزیت رقابتی ما با شرکت آلمانی در وهله نخست قیمت آن است به طوری که شرکت آلمانی این محصول را ۱۵ دلار به ایران صادر می‌کرد در حالی که قیمت اولیه ما برای فروش این محصول کمتر از دو دلار است.

مدیرعامل شرکت دانش‌بنیان زیست تشخیص سنجه همچنین ایجاد فرصت صادراتی و ارزآوری برای کشور و البته تأمین نیاز داخلی به این محصول فناوریانه و جلوگیری از خروج ارز آن هم در شرایط سخت تحریمی کشور را از دیگر مزیت‌های این نوآوری در حوزه سلامت کشور عنوان کرد.

باقری همچنین تصریح کرد: در طول ۱۰ ماه گذشته توانست‌ایم بیش از ۱۰ درصد سهم بازار کیت‌های ریبیدست را از شرکت‌های واردکننده به دست آوریم، این در شرایطی است که شرکت‌های واردکننده بعضا در حال استفاده از ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی یا ۲۸ هزار تومانی هستند. وی در عین حال ادامه داد: به عنوان تولیدکننده داخلی توقع نداریم که جلوی واردات گرفته شود چرا که این باعث افزایش هرچه بیشتر کیفیت محصول تولیدی در کشور خواهد شد اما حداقل توقع ما این است که برای رقابت با واردکنندگان جلوی ارز ۲۲۰۰ تومانی گرفته شود و به آنها نیز ارز ۲۸ هزار تومانی تلقی گیرد تا انگیزه تولیدکنندگان داخلی افزایش یابد. مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان گفت: در زمینه اشتغال‌رایی نیز در طول دو سال گذشته توانست‌ایم برای نفر ۲۵ اشتغال‌زایی داشته باشیم که بیشتر آنها دارای مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری هستند.

#محیط زیست

## تغییرات اقلیمی چگونه بر مغز ما اثر می‌گذارد؟

منطقه استوایی اقیانوس آرام ایجاد شده است که احتمالا منجر به افزایش دمای جهانی و تغییرات اقلیمی می‌شود.
کارشناسان معتقدند که تغییرات اقلیمی در حال رسیدن به نقاط ناشناخته‌ای است و افزایش دمای جهانی همراه با پدیده آلینو منجر به ثبت رکوردهای جدیدی خواهد شد.
**ثبت رکورد جدیدی از گرمایش زمین**
بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۱۲ ماه گذشته گرم‌ترین ماه‌های کره زمین بوده‌اند.
بر اساس تحلیلی که از سوی سازمان غیرانتفاعی «Climate Central» منتشر شد، ۱۲ ماه گذشته، گرم‌ترین ماه‌های ثبت شده زمین بوده است.

کارشناسان میانگین دمای جهانی را از نوامبر ۲۰۲۲ تا اکتبر تجربه و تحلیل کردند و دریافتند که حدود ۱،۳۲ درجه سانتیگراد بالاتر از میانگین قبل از دوران صنعتی شدن بوده است.
این تحلیل نشان داد که در ۱۲ ماه گذشته، ۹۰ درصد از جمعیت جهان حداقل ۱۰ روز را با درجه حرارت بالا تجربه کرده‌اند که بدون تأثیر تغییرات آب و هوایی وقوع چنین وضعیتی بعید بود.

«اندرو پرشینگ»، معاون علمی این سازمان جهانی بهداشت (WHO) نیز اخیرا گفته است: سازمان جهانی بهداشت انتظار دارد که در ماه‌های آینده رویدادهای آب و هوایی شدید از جمله امواج گرما، سیل و طوفان در سطح جهانی آغاز شود.
سازمان جهانی هواشناسی (WMO) نیز هشدار داد که شرایط پدیده آب و هوایی آلینو برای اولین بار در هفت سال گذشته در سال گذشته تجربه کرده است.

کارشناسان می‌گویند تغییرات آب و هوایی ناشی از سوزاندن سوخت‌های فسیلی عامل اصلی افزایش دما است. همچنین پدیده «آلینو» نیز در این زمینه مؤثر بوده است.
داده‌های ای بررسی‌ای جای تعجبی ندارد. به گفته کارشناسان، تا زمان کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای، زمین رکوردهای جدیدی از گرما را تجربه می‌کند.

برابر واقعیت‌های آینده تغییرات آب و هوایی اقدام کنیم.

همچنین می‌بایست بهتر از مغزمان برای مقابله با آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد، استفاده کنیم.

**تغییرات اقلیمی، خطری جدی و تهدیدکننده**
در حال حاضر، نویسندگان این مطالعه هوایی که تنفس می‌کنیم، آبی که می‌نوشیم و مکان‌هایی که ما از آن‌ها به عنوان سرپناه استفاده می‌کنیم، تأثیر می‌گذارد.
تغییرات اقلیمی همچنین می‌تواند با ایجاد



دگرگونی در فراوانی یا شدت رویدادهای شدید آب و هوایی و انتشار آفات و بیماری‌های خاص، به سلامت و رفاه افراد تأثیر بگذارد.
به گفته کارشناسان، تغییرات آب و هوایی از دو طریق بر سلامت افراد تأثیر می‌گذارد: با تغییر در شدت یا فراوانی مشکلات سلامتی که افراد در حال حاضر با آن مواجه هستند؛ با ایجاد مشکلات بهداشتی جدید یا پیش‌بینی نشده در افراد.

آنها بر این باورند که چنین رویدادهایی ممکن است ساختار، عملکرد و سلامت کلی مغز را تغییر دهند و همچنین نیاز به تحقیقات بیشتر برای ارزیابی چگونگی توضیح تغییرات در رفاه و رفتار افراد را دارند.
به گفته کارشناسان، هم عملکرد مغز و هم تغییرات آب و هوایی حوزه‌های بسیار پیچیده‌ای هستند، ما باید آنها را مرتبط به هم ببینیم و برای محافظت از مغزمان در