

پژوهشی ایرانی با بازتاب جهانی

عواملی چون سبک زندگی باعث طغیان دیابت نوع ۲ در ایران و جهان شده است و برای همین پیشگیری و درمان آن اهمیت زیادی پیدا کرده، به تازگی پژوهشی از دانشگاه علوم پزشکی سمنان درباره تاثیر سرعت پیاده روی بر درمان این بیماری، توجه رسانه های مهم دنیا را جلب کرد. به این بهانه با دکتر جیدی سرپرست این مطالعه گفت و گو کردیم

صابر | روزنامه نگار

پرونده

نتایج پژوهشی در دانشگاه علوم پزشکی سمنان به سرپرستی دکتر احمد جیدی انعکاس وسیعی در رسانه های جهان داشت. در این پژوهش که برای اولین بار با این گستردگی و کیفیت در دنیا انجام می شد، مشخص شد افرادی که تند و سریع پیاده روی می کنند، خطر ابتلا به دیابت را تا ۳۹ درصد کاهش می دهند. نتایج جالب توجه این مطالعه که با اتکاء به سال ها تحقیق و بررسی وضعیت مردم در نقاط مختلف دنیا به دست آمده می تواند با توجه به طغیان دیابت نوع ۲ در ایران و جهان، از اهمیت زیادی برخوردار باشد؛ برای همین طی یکی دو روز اخیر بسیاری از رسانه های فرآگیر و معتبر دنیا به انعکاس جزئیات آن پرداختند. به همین بهانه در این پرونده سراغ این دستاورد بزرگ در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ رفتیم و با دکتر احمد جیدی که طی این روزها با بسیاری از رسانه های خارجی گفت و گو کرده بود به عنوان اولین رسانه داخلی در این باره صحبت کردیم. با ابعاد مختلف این موضوع همراه ما باشید.

چرا پیشگیری از دیابت نوع ۲ مهم است؟

بالا رفتن سن، نداشتن تحرک، تغذیه نامناسب، افزایش وزن و زمینه وراثتی افراد ازادی در خطر ابتلا به دیابت قرار می گیرند. تکرار ادرار، تشنگی، احساس دایمی گرسنگی و خستگی، تاری دید و ترمیم نشدن زخم ها از علایم ابتلا به این بیماری است که می تواند زندگی فرد و اطرافیانش را دستخوش تغییراتی کند و در صورت توجه نکردن به کنترل و درمان ممکن است عواقب ناخوشایند زیادی هم داشته باشد. چندی روز قبل بود که رئیس پژوهشکده غدد متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که ابتلا به دیابت در کشور از حدود ۷ درصد به حدود ۱۵ درصد رسیده است، گفته است: «دیابت نوع ۲ در جوانان افزایش یافته که ارتباط مستقیمی با افزایش چاقی و اضافه وزن در جوانان دارد.» مدتی قبل هم معاون فنی مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت ضمن تشریح آخرین وضعیت بروز دیابت در ایران و جهان، گفت: «دیابت نوع ۲ معمولاً بیماری میان سالان و سالمندان است؛ اما طی سال های اخیر به علت افزایش میزان چاقی، نداشتن تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب، در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به طور فزاینده ای دیده می شود.» او درباره وضعیت بروز دیابت در جهان هم بیان کرده: «تعداد



سرعت پیاده روی در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ موثر است

بر اساس پژوهش جدیدی که پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی سمنان، محققان امپریال کالج لندن و کالج دانشگاه نیوساوسلدر نروژ در مطالعه بین المللی خود نشان داده اند و در مجله «پزشکی ورزشی بریتانیا» منتشر شد و علاوه بر رسانه های حوزه سلامت، رسانه هایی مثل «دویچه وله»، «سی ان ان» و «ایندپندنت» هم نتایجش را منعکس کردند، پیاده روی با سرعت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. بر اساس این پژوهش، پیاده روی سریع خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سنین بالاتر در زندگی را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.

تکمیل ۱۰ پژوهش

به گزارش سی ان ان، نویسندگان این پژوهش ۱۰ تحقیق قبلی را که در سال های ۱۹۹۹ تا ۲۰۲۲ انجام شد، بررسی کردند. آن ها از طریق این پژوهش ها ارتباط بین سرعت راه رفتن و ابتلا به دیابت را در ایالات متحده آمریکا، بریتانیا و ژاپن سنجیدند. محققان پس از بررسی داده ها طی هشت سال متوجه شدند افرادی که با سرعت متوسط پیاده روی می کردند، ۱۵ درصد کمتر با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مواجه بودند، در حالی که در افرادی که سریع تر

پیاده روی می کردند، خطر ابتلا به دیابت ۲۴ درصد کاهش یافت. در افرادی که سریع و تند پیاده روی می کردند هم خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تا ۳۹ درصد کمتر گزارش شد. **با چه سرعتی پیاده روی کنیم؟** در این تحقیق، سرعت پیاده روی آرام ۳.۲ کیلومتر در ساعت، پیاده روی معمولی ۴.۲ تا ۴.۸ کیلومتر در ساعت، پیاده روی نسبتاً تند ۴.۸ تا ۶.۴ کیلومتر



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۲

۱۸ جمادی الاول ۱۴۴۵ • ۲ دسامبر ۲۰۲۳

شماره ۲۱۳۲۲

۲۵۹۱

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

خوراکی هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

۱۵ موضوع اساسی در خواستگاری

این به شما بستگی دار دکه چه سوال هایی در جلسه خواستگاری بپرسید اما ۱۵ موضوع مهم وجود دار دکه باید در باره تک تک

آن ها قبل از از دواج صحبت کنید

تاثیرات مخرب اینترنت بر سلامت روان

ثابت نشد

طنز! لطفاً سکاتس شام فیلم عروسی خود را

معدوم کنید

اولین مطالعه جامع جهان درباره اثر سرعت پیاده روی بر دیابت را انجام دادیم

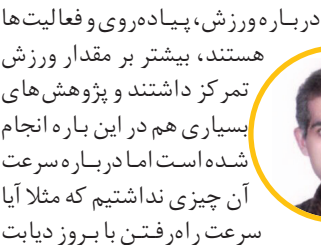
گفت و گو با دکتر احمد جیدی، سرپرست این پژوهش از دانشگاه علوم پزشکی سمنان که در زمرة دانشمندان ۲ درصد برتر جهان سال ۲۰۲۳ هم قرار گرفته است

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



انتشار نتایج محققان دانشگاه علوم پزشکی سمنان و دانشگاه لندن درباره ارتباط راه رفتن سریع تر با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، مورد توجه بسیاری از سایت ها و خبرگزاری های جهان قرار گرفت. با دکتر احمد جیدی، سرپرست این پژوهش از دانشگاه علوم پزشکی سمنان تماس گرفتیم تا اطلاعات بیشتری درباره این پژوهش و دلیل توجه رسانه های مشهور جهانی اعم از گاردین، دویچه وله، سی ان ان، ایندپندنت و... را از او بپرسیم.

مطالعات قبلی درباره سرعت پیاده روی نبود



در باره ورزش، پیاده روی و فعالیت ها هستند، بیشتر بر مقدار ورزش تمرکز داشتند و پژوهش های بسیاری هم در این باره انجام شده است اما درباره سرعت آن چیزی نداشتیم که مثلاً آیا سرعت راه رفتن با بروز دیابت ارتباطی دار دانه. چون موضوع آن جالب بود و نشریه ای هم که آن را چاپ کرد، معتبرترین نشریه جهان در این زمینه است، مورد توجه بسیاری از سایت ها و خبرگزاری های معتبر جهان قرار گرفت. نتایج این پژوهش برای اولین بار در مجله «پزشکی ورزشی بریتانیا» که معتبرترین



دکتر جیدی» درباره انجام این پژوهش می گوید: «این پژوهش ۴ نویسنده و محقق دارد که ۳ نفر آن ها از دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان هستند. یعنی نویسنده اول، دوم و سوم از همکارهای من در دانشگاه علوم پزشکی سمنان هستند و نفر چهارم هم از دانشگاه لندن بود که با او همکاری کردیم. این را هم بگویم که تقریباً همه اطلاعات این پژوهش در نشریه ای که گفتم، منتشر شده ولی باید بدانید که این پژوهش چون یک مطالعه مروری بود، تقریباً ۲ ماه زمان برد که این مطالعات مختلف از سراسر جهان را جمع آوری کنیم، یک آنالیزی روی آن ها انجام بدهیم و سپس نتیجه گیری کنیم. از زمانی هم که نتایج این تحقیق را برای چاپ در این نشریه ارسال کردیم، فرایند چندین باره داوری آن، بررسی نتایج آن و ۶۰۰ ماه طول کشید تا به مرحله چاپ رسید.»

روند ابتلا به دیابت نوع ۲ در جهان صعودی است

به او می گویم که ما در پرونده زندگی سلام مورخ ۳۰ آبان با تیتیر «طغیان زیرپوستی دیابت نوع ۲ در کشور» به دلایل ابتلا و راه های پیشگیری از آن پرداختیم که می گوید: «بله، این مسئله مهمی است که نیاز به اطلاع رسانی و فرهنگ سازی دارد. چندوقت پیش اعلام شد که «متفورمین» شایع ترین داروی مصرفی در ایران است که برای دیابتی ها استفاده می شود. ضمن این که چندروز

پیش، مدیرکل بیمه سلامت کشور اعلام کرد که سالی هزار میلیارد تومان فقط پول داروی انسولین در کشور است که هزینه می شود. روند ابتلا به دیابت نوع ۲ هم در کشور های در حال توسعه مثل ایران رو به صعود است. البته در جهان هم همین طور است. بنابراین مقالاتی در این باره که معتبر باشند و در حوزه فعالیت فیزیکی برای پیشگیری از دیابت باشد، به آن توجه ویژه ای می شود.»

آقایان ۸۷ گام و خانم ها ۱۰۰ گام در دقیقه

او که دکترای تخصصی تغذیه دارد، درباره نتیجه این پژوهش به نکته ای اشاره می کند که هنوز رسانه ای نشده است و می گوید: «راهکاری که ما به عنوان نتایج این پژوهش به آن رسیدیم، خیلی ساده است و مداخله پیچیده ای در رفتار های فرد برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نیست. فقط از افرادی خواهد که وقتی برای انجام فعالیت های روزمره یا زمان ورزش راه می روند، یک مقداری تندتر راه بروند. مایک عددی هم در این پژوهش به دست آوردیم که کمترین سرعتی است که به پیشگیری از بروز دیابت نوع ۲ کمک می کند، تقریباً راه رفتن با سرعت ۴ کیلومتر در ساعت که همه جا منتشر شده است. این نکته را هم باید اضافه کنیم که این سرعت می شود ۸۷ گام در دقیقه برای آقایان و ۱۰۰ گام در دقیقه برای خانم ها. یعنی حداقل سرعت و تعداد گام در دقیقه که کمک می کند از بروز دیابت پیشگیری شود، این مقدارهایی است که خدمتتان عرض کردم.»

یکی از دانشمندان برتر ۲ درصد جهان در ۲۰۲۳ هستیم

یک هفته پیش بود که معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از قرار گرفتن نام دکتر احمد جیدی در فهرست دانشمندان برتر ۲ درصد جهان در سال ۲۰۲۳ خبر داد. او در این باره می گوید: «دانشگاه استنفورد آمریکا، راباتی ترین دانشگاه جهان شناخته می شود که یک سری معیارها را برای اعلام این فهرست مشخص کرده است. مثلاً تعداد مقالات علمی فرد، نشریاتی که آن ها چاپ می شود، تعداد راجعانی که پژوهش های دیگر به این مقالات دارند و چند شاخص ترکیبی دیگر که همه آن ها را کنار یکدیگر قرار می دهد و هر ساله پژوهشگر های ۲ درصد برتر جهان را انتخاب می کند که در فهرست سال ۲۰۲۳، من یک نفر از آن ها بودم.»