

## منشاء دیابت نوع یک چیست؟

یک سرماخوردگی ساده می‌تواند آغازگر دیابت نوع یک در کودکان در معرض خطر باشد (دیابت نوع یک نوعی از دیابت است که در آن سلول‌های ایمنی، سلول‌های بتای لوزالمعده را که در عمل تولید انسولین نقش دارند، از بین می‌برند).

بررسی ۲۶ مطالعه‌ای که تا به امروز منتشر شده است نشان داده، کودکان مبتلا به دیابت نوع یک نسبت به کودکان سالم تقریباً ۱۰ برابر بیشتر امکان دارد که علائم ابتلا به عفونت یا آنروویروس‌ها را نشان دهند. آنروویروس‌ها دومین عامل اصلی ایجاد سرماخوردگی‌های ویروسی در کودکان هستند. این واقعیت شاید بتواند به توجیه افزایش شیوع دیابت در کودکان کمک نماید و منجر به انتخاب راه‌های مناسب‌تر برای پیشگیری و درمان بیماری گردد.

در گذشته نشان داده شده بود که الگوی ژنتیکی، سیستم ایمنی و عوامل محیطی می‌توانند در شروع دیابت نوع یک نقش داشته باشند. در بین این عوامل آنروویروس‌ها به مدت یک دهه به عنوان آغازگر احتمالی بیماری مورد بررسی قرار گرفتند. اما برخی از بررسی‌ها شواهدی برای



این ارتباط نشان می‌داد و برخی موفق به نشان دادن ارتباط نمی‌شدند. اما این بررسی جدید که برای اولین بار از نتایج ملکولی نیز استفاده نمود، به وضوح نشان داد که ارتباط زیادی بین عفونت آنروویروسی و دیابت نوع یک وجود دارد. در این بررسی RNA و پروتئین‌های تولید شده توسط آنروویروس‌ها را در خون، مدفوع و بافت‌های افراد مبتلا به دیابت نوع یک تعیین کردند و با افراد سالم مقایسه نمودند. کودکان مبتلا به دیابت نوع یک نسبت به کودکان سالم ۹/۸ برابر بیشتر احتمال آلوده بودن با آنروویروس‌ها را داشتند.

در حال حاضر تولید واکسن علیه آنروویروس‌ها به عنوان راهی برای پیشگیری از دیابت نوع یک بسیار منطقی به نظر می‌رسد. اما چالش پیش رو این است که بیش از ۱۰۰ گونه از این ویروس در دنیا وجود دارد و به احتمال زیاد تنها تعدادی از آن‌ها می‌توانند در این زمینه مفید باشند. البته در کنار آنروویروس‌ها شاید عوامل محیطی مهم دیگری نیز در بروز دیابت نوع یک نقش مهمی داشته باشند. در برخی مطالعه‌ها تماس زودهنگام کودکان با گلوتن و شیرگاو نیز از عوامل مؤثر در بروز دیابت نوع یک ذکر شده است. از این رو لازم است تا نقش عوامل دیگر را نیز در نظر گرفت.

منبع:

www.webMD.com/Feb,2011

## آخرین توصیه‌ها برای پیشگیری از سرطان



در حدود ۷/۶ میلیون نفر هر ساله به دلیل ابتلا به سرطان جان خود را از دست می‌دهند و ۱۲/۷ میلیون بیمار جدید شناسایی می‌شوند. بر اساس گزارش‌های مرکز بین‌المللی کنترل سرطان یک سوم از موارد سرطان در صورت تشخیص سریع قابل درمان هستند و حدود یک سوم از اغلب سرطان‌های رایج با داشتن رژیم غذایی سالم، تناسب اندام و عدم مصرف الکل قابل پیشگیری می‌باشند.

فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کاهش خطر ابتلا به انواع بخصوصی از سرطان‌ها برای افراد در تمام رده‌های سنی توصیه می‌شود. بدین منظور افراد بالغ باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی ملایمی داشته باشند. این امر می‌تواند با پیاده‌روی به مدت ۳۰ دقیقه - ۵ روز در هفته و یا دوچرخه‌سواری ایجاد شود. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان افراد همچنین باید کشیدن سیگار را ترک نمایند، از تماس بیش از اندازه با نور خورشید پرهیز کنند و خود را از ابتلا به عفونت‌های ایجادکننده سرطان محافظت نمایند. به طور کلی مرکز تحقیقات سرطان راه‌های زیر را برای جلوگیری از ایجاد سرطان توصیه می‌نماید:

- \* مصرف محدود غذاهای پرکالری، بخصوص غذاهای حاوی قند زیاد، فیبر کم یا چربی بالا
- \* پرهیز از نوشیدنی‌های قندی
- \* مصرف انواع گوناگون سبزیجات، میوه، غلات و حبوبات
- \* مصرف کمتر گوشت قرمز
- \* مصرف کمتر غذاهای پرنمک و غذاهای حاوی سدیم
- \* مکمل‌های غذایی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان توصیه نمی‌شوند

- \* کاهش وزن تا حد مجاز
- \* داشتن فعالیت ورزشی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر
- به منظور جلوگیری از ابتلا به سرطان مراکز و پژوهشگران متعددی راه‌های ممکن را آموزش می‌دهند. مرکز جهانی سرطان بر اساس بیانیته خود برای مبارزه با سرطان سعی دارد تا سال ۲۰۲۰ به هدف‌های زیر دست یابد:

کاهش چشمگیر مصرف تنباکو، چاقی و الکل، انجام برنامه‌های جهانی واکسیناسیون علیه هپاتیت B و ویروس پاپیلوماهای انسانی (HPV)، در دسترس قرار دادن داروهای ضد درد مؤثر و تلاش برای برطرف نمودن درک ناصحیح در مورد سرطان.

منبع:

www.webMD.com/Feb,2011