



## افزایش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به دیابت با حذف صبحانه

رئیس سازمان امداد و نجات با اشاره به اینکه حذف یک وعده صبحانه در هفته می‌تواند ۲۰ درصد خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد، گفت: تزریق واکسن آنفلوآنزا در بیماران دیابتی سبب کنترل قند خون آنها می‌شود.

رئیس سازمان امداد و نجات با اشاره به اینکه حذف یک وعده صبحانه در هفته می‌تواند ۲۰ درصد خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد، گفت: تزریق واکسن آنفلوآنزا در بیماران دیابتی سبب کنترل قند خون آنها می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز، مهران زمان زاده در گفت‌وگو با فارس، در ارتباط بیماری دیابت و شروع فصل سرما اظهارداشت: برخی می‌گویند دیابتی‌ها بیشتر دچار سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی می‌شوند که این مسئله به دلیل قند خون بالای آنها می‌تواند مورد تأیید باشد.

وی افزود: در واقع قند خون بالا به سلول ماکروفاژ که گروهی از سلول‌های دفاعی بد است آسیب می‌رساند و اگر فرد نتواند قند خون خود را به خوبی تحت کنترل قرار دهد سلول‌های ماکروفاژ به درستی عمل نمی‌کند.

وی افزود: در صورتی که سلول‌های ماکروفاژ دچار مشکل شوند مقاومت بدن در برابر عوامل ویروسی و عفونت‌ها کاهش می‌یابد.

متخصص بیماری‌های غدد و داخلی اضافه کرد: به همین علت به تمام افراد دیابتی توصیه می‌شود که در ابتدای فصل پاییز واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند چرا که با هر بار سرماخوردگی و التهاب، قند خون از کنترل خارج می‌شود.

زمان‌زاده خاطرنشان کرد: در واقع واکسن آنفلوآنزا با کاهش احتمال ابتلا به این بیماری و بیماری‌های عفونی به کنترل قند خون کمک می‌کند.

وی در مورد ضرورت مصرف صبحانه تصریح کرد: تحقیقات دانشگاه‌های معتبر جهان نشان می‌دهد حتی حذف یک وعده صبحانه در هفته می‌تواند 20 درصد اثر ابتلا به دیابت را افزایش دهد بنابراین توجه به این مسئله بسیار حائز اهمیت است.