

برای کمک به مدیریت قند خون، مقدار زیادی آب بنوشید. البته نوشیدنی‌های شیرین نخورید چون می‌تواند باعث ایجاد سنبله در گلوکز شود. اگر جزو زنان مبتلا به دیابت هستید لازم است که در طول روز حدود یک لیتر و نیم (معادل ۶ و نیم لیوان) آب بنوشید. این میزان برای مردان مبتلا به دیابت معادل ۸ و نیم لیوان آب خواهد بود.



۵
دیابت را
بشناسید

اگر به دیابت مبتلا شدید، حتماً درباره این بیماری و وضعیت خود آگاهی لازم را کسب کنید. یاد بگیرد که چگونه غذاها، فعالیت‌ها و داروهای مختلف بر قند خون شما تأثیر می‌گذارند. برای تنظیم دقیق برنامه مدیریت خود با یک متخصص غدد یا متخصص تغذیه مشورت کنید. علاوه بر این خوب بخوابید، چون بد خوابی منجر به گر سگی و روی آوردن به غذاهایی با کالری و کربوهیدرات بالا می‌شود.



ویژه‌نامه تندرستی + ۴ آذر ۱۴۰۳ + شماره ۲۶ + دوره جدید

هلمشهری تندرستی

زندگی خوب با قند خون

۶ توصیه برای بیماران که بتوانند
چالش‌های ابتلا به دیابت را در زندگی کاهش دهند



از افراد دیابتی می‌گویند که ترس از ایجاد عوارض متناسب به دیابت روی سلامت روانشان اثر می‌گذارد.



از افراد مبتلا به دیابت به سختی می‌توانند نسبت به وضعیت خود مثبت فکر کنند.



از افراد دیابتی پریشانی و اضطراب ناشی از دیابت را تجربه می‌کنند.



بیماران مبتلا به دیابت هم می‌توانند

زندگی سالم و با کیفیتی داشته باشند، اما میلیون‌ها نفر از افراد مبتلا به دیابت برای مدیریت وضعیت خود در خانه، محل کار و مدرسه با چالش‌های روزانه مواجه هستند. آنها باید به شکل سازمان یافته، منعطف و مسئولانه بر سلامت جسمی و روانی خود تأثیر مثبت بگذارند. این در حالی است که بسیاری تصور می‌کنند مراقبت از دیابت فقط تمرکز بر قند خون است اما مدیریت این بیماری به عوامل مختلفی بستگی دارد. چون دیابت، بیماری‌ای خاموش است که علامتی ندارد ولی نرم نرم مانند موربانه کار خودش را انجام می‌دهد و منجر به عوارض بسیاری می‌شود؛ به عنوان مثال شایع‌ترین علت نابینایی در دنیا دیابت است و عوارض چشمی، کلیوی، قلبی، سکته‌های مغزی و عوارض عصبی و شایع‌ترین علت قطع پا به دلیل دیابت است. به همین دلیل ضرورت دارد با فراهم کردن دسترسی مناسب به مراقبت‌های دیابت، حمایت برای رفاه حال دیابتی‌ها و حتی ارائه آموزش‌های لازم همه بیماران شانس زندگی خوب با دیابت را داشته باشند. دکتر سید وحید احمدی طباطبایی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در این باره به چند نکته اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

عوامل مؤثر بر مدیریت بیماری

کنترل وزن، رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی، مراقبت از پاها، ترک مصرف دخانیات و مصرف داروهای تجویز شده از سوی بیماران دیابتی بسیار حیاتی است. بیماران دیابتی، به‌ویژه افرادی که اضافه وزن دارند، باید وزن خود را کاهش دهند. این امر به کنترل بهتر دیابت کمک خواهد کرد. بیماران دیابتی بهتر است تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش و در عوض مقدار غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهند. این بیماران هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذا را حذف کنند به‌ویژه بیماری‌هایی که دارو مصرف می‌کنند یا انسولین تزریق می‌کنند.

مهم‌ترین چکاپ

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای بیماران دیابتی بررسی دقیق پاها به صورت منظم است زیرا آنها در معرض عوارض زخم پای دیابتی قرار دارند. بنابراین توصیه می‌شود پاها هر روز شسته و از نظر قرمزی، تورم و تغییر رنگ بررسی شوند. بیماران دیابتی برای اینکه کف پایشان را ببینند بهتر است از آینه استفاده کنند. آنها باید هر روز پاهایشان را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشت‌های پا را با حوله نرم خشک کنند. به دیابتی‌ها توصیه می‌شود از کفش‌های راحتی پاشنه کوتاه و پنجه پهن و در خانه هم از دمپایی و یا کفش‌های راحتی استفاده کنند.

خوراکی‌های مفید و مضر

مصرف حبوبات در برنامه غذایی بیماران دیابتی مفید است. بهترین نان هم نان سبوس‌دار مانند سنگک است. بیماران دیابتی نباید قند، شکر، آبنبات، شکلات، شیرینی، گز و امثال این موارد را مصرف کنند. همچنین مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی به میزانی که باعث افزایش وزن نشود، می‌تواند مصرف شود که البته همان هم باید به صورت محدود باشد. بهتر است مصرف چربی‌ها در بیماران دیابتی کاهش یابد و این بیماران از سرخ کردن غذا خودداری کنند. بهترین پخت غذا برای این بیماران آب‌پز و کباب‌پز است. آنها همچنین باید از گوشت‌های کم چرب و شیر و ماست کم چرب استفاده کنند.

باور نادرست

یکی از باورهای غلط این است که دیابتی‌ها اگر تریاک استفاده کنند قندشان را می‌سوزاند. این تصور اشتباه است و مصرف تریاک نه تنها عامل کنترل قند خون نیست بلکه عوارض بیماری را بیشتر می‌کند.

این میوه‌ها را حذف کنید

مصرف میوه‌های شیرین در وعده‌های غذایی بیماران دیابتی باید کاهش پیدا کند. بهتر است این بیماران مصرف میوه‌هایی مثل انگور، خرما، توت و یا مصرف خشکبار شیرین مثل توت خشک را محدود اما از میوه‌های غیر شیرین و سبزی‌ها در وعده غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند.

ورزش مهم است

ورزش برای بیماران دیابتی بسیار مهم است و حتی اگر قادر به انجام ورزش‌های سنگین نیستند، باید پیاده‌روی روزانه داشته باشند و به تدریج زمان آن را افزایش دهند. البته اگر این بیماران حین ورزش یا پیاده‌روی احساس درد قفسه سینه و نفس تنگی داشتند، باید با پزشک خود مشورت کنند.



توصیه +

۵ راهکار برای کاهش مصرف شیرینی‌ها

خوراکی‌های حاوی شکر شانس ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند اما به گفته دکتر لورا اشمیت، جامعه‌شناس و استاد خط مشی سلامتی دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا علاقه زیاد به آنها تقصیر ما نیست، تبلیغات و سبک زندگی هم در این زمینه مؤثرند. او تأکید می‌کند که مردم نباید این خوراکی‌ها را یک چیز شیطانی بدانند اما لازم است میزان مصرف آنها را کاهش دهند.

البته حذف شکر همیشه آسان نیست زیرا بسیاری از مواد غذایی از نوشابه، کیک و شیرینی‌ها تا موارد پنهانی تر مانند غلات صبحانه، نان، ماست و سس گوجه‌فرنگی حاوی قند هستند، اما در عین حال ۵ راهکار هم برای کاهش مصرف خوراکی‌های شیرین وجود دارد.

نوشیدنی‌های شیرین را کنار بگذارید

از مصرف نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های مخصوص ورزش، نوشابه‌های انرژی‌زا و آمیوه‌های غیرطبیعی اجتناب کنید زیرا حاوی مقدار زیادی شکر افزودنی هستند.

مراقب وسوسه‌های شیرین باشید

اگر در محل کار نوشیدنی‌های شیرین در معرض دیدتان قرار دارد از آنها دوری کنید یا حذف آنها را درخواست کنید. کار از مایه‌های بالینی نشان می‌دهند توقف عرضه نوشیدنی‌های شیرین در محل کار دور کمر کارمندان که نوشابه مصرف می‌کردند را طی ۱۰ ماه به‌طور متوسط ۱.۲ سانتی‌متر کمتر کرده است.

خوراکی‌های شیرین نخرید

برای خودتان و اعضای خانواده برنامه بگذارید که برای خانه شیرینی و مواد حاوی شکر افزودنی نخرید و آنها را فقط بیرون از خانه میل کنید.

یک زمان برای مصرف مواد غذایی شیرین

غذاهای شیرین را برای دسر نکه دارید و اجازه ندهید در تمام بخش‌های رژیم غذایی تان نفوذ کنند.

برچسب تغذیه را بخوانید

استاندارد مصرف روزانه شکر برای زنان کمتر از ۶ قاشق چایخوری، برای مردان کمتر از ۹ قاشق چایخوری، کودکان کمتر از ۴ قاشق چایخوری و برای خردسالان زیر ۳ سال، پرهیز از شکر است. برچسب تغذیه‌ای مواد غذایی بسته‌بندی را بخوانید و از میزان شکر موجود در این محصولات آگاه شوید.