



چگونه قند خوئمان را متعادل نگه داریم؟

حفظ تعادل در اوج دیابت!



۱ رژیم غذایی مناسب:

برای کنترل قند خوئتان باید غذا خوردنتان را کنترل و سعی کنید بدنتان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه‌های مشخص و در زمان‌های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می‌کند قندتان را به کمک قرص‌ها کنترل کند. اما هرگز گرسنه نمانید چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قند خون را مختل می‌کند.

۲ آموزش، رکن درمان:

امروزه دیگر شکی باقی نمانده است که افراد دیابتی تنها در صورتی موفق به کنترل دیابت خود خواهند شد که در مورد اصول پایه درمان دیابت، آموزش‌های لازم را دیده باشند. آموزش را می‌توان مهم‌ترین پایه درمان دیابت به حساب آورد. به همین دلیل است که شرکت در کلاس‌های آموزشی دیابت می‌تواند برای شما بسیار سودمند باشد؛ چراکه به شما فلسفه دیابت و اصول تغذیه صحیح را می‌آموزد، به شما یاد می‌دهد که چگونه می‌توان با داشتن یک رژیم نسبتاً آزاد، قند خون را کنترل کرد، به شما انگیزه می‌دهد که ورزش کنید و شما را توانمند می‌سازد که گام بردارید و موفق شوید. احتمالاً پس از شرکت در کلاس، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی احساس بهبود خواهید کرد.

۳ پیاده‌روی روزانه:

ورزش یکی از پایه‌های درمان دیابت است. پزشکان معتقدند پیاده‌روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر بیندازد.

۴ کاهش وزن:

بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می‌آید.

۵ مصرف مرتب داروها:

داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیان‌تان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند.

داروهایتان را روزانه در زمان‌های ثابت و مشخص مصرف کنید چون نظم این کار منجر به تنظیم قند خوئتان می‌شود. قرص‌های دیابت را باید دقیقاً قبل از غذا بخورید.

۶ اندازه‌گیری قند خون:

قندخوئتان را مرتب کنترل کنید. آزمایش HbA1C یک نوع آزمایش خون است که نشان می‌دهد وضعیت کنترل قند خوئتان در یک ماه گذشته چطور بوده. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آنها می‌توانید در هر ساعتی از روز قند خوئتان را چک کنید.

۷ آشنایی با عوارض بیماری:

مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز و کاهش قند خون از رایج‌ترین عوارض دیابت و داروهای مورد مصرف در این بیماری است. دانستن علایم این مشکلات می‌تواند کمک کند بیماری‌تان را کنترل کنید. پیگیری بیماری‌تان و عوارضش باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ مخصوصاً در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.

۸ مراقبت از پاها:

خیلی مراقب پاهای خودتان باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای دیابتی‌ها کم نیست.

۹ اصلاح شیوه زندگی:

خلاصه اینکه دیابت، جدا از همه درمان‌های طبی‌اش، یک درمان مادام‌العمر دارد و آن چیزی نیست به جز «اصلاح شیوه زندگی» که مهم‌ترین مولفه‌اش همین توصیه‌های ساده است.