



۶ روش پیشگیری از افت قند خون شبانه در مبتلایان دیابت

افت سطح قند خون در دیابتی ها بسیار شایع است به طوری که مبتلایان به دیابت نوع یک یا دو تجربه ابتلا به هیپوگلیسمی یا افت قند خون به خصوص در هنگام خواب را دارند.

افت سطح قند خون در دیابتی ها بسیار شایع است به طوری که مبتلایان به دیابت نوع یک یا دو تجربه ابتلا به هیپوگلیسمی یا افت قند خون به خصوص در هنگام خواب را دارند.

به گزارش خبرگزاری مهر، هیپوگلیسمی شبانه را می توان به علل مختلف ربط دارد و اگر از آن جلوگیری نشود، می تواند منجر به سردرد، از دست دادن خواب، تشنج و عوارض جدی تر شود. خبر خوب این است که با اجرای چند راهکار ساده می توان از افت قند خون دیابتی ها در شب هنگام جلوگیری کرد.

قند خون خود را قبل از خواب بررسی کنید: برای مبتلایان به دیابت نوع ۱ و دو بسیار مهم است که قبل از رفتن به رختخواب قند خون خود را کنترل کنند. اگر سطح قند خون در هنگام خواب کم است، خوردن یک میان وعده سالم قبل از خوابیدن را در نظر بگیرید. اندازه میان وعده باید بر اساس شیب افت قند خون باشد به عنوان مثال اگر قند خون شما یک افت کوچک دارد، نیاز نیست یک وعده بزرگ را انتخاب کنید.

نشانه های افت قند خون شبانه را بشناسید: علائم هیپوگلیسمی زمانی بیشتر می شود که سطح قند خون به زیر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد. این علائم شامل لرزش، عرق کردن، سردرگمی، رفتار نامنظم، سردرد، احساس سبکی در سر و ... است. با پزشک خود درباره راه هایی برای تشخیص هیپوگلیسمی شبانه صحبت کنید بخصوص اگر تصور می کنید تشخیص علائم آن برای شما دشوار است.

از وعده غذایی شام صرف نظر نکنید: صرف نظر کردن از شام یکی از علل اصلی افت قند خون شبانه است. مصرف یک شام سالم و متعادل را در شب فراموش نکنید.

اجتناب از ورزش شدید در اواخر شب: ورزش منظم به بیماران دیابتی توصیه می شود اما ورزش شدید پیش از خواب می تواند منجر به افت شدید قند خون گردد. قبل از خواب از اعمال شدید ورزشی پیشگیری کنید. اگر سطح قند خون شما کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر و آنهم بعد از ورزش بود، حجم میان وعده خود را قبل از خواب برای جلوگیری از شیب ناخواسته قند خون دو برابر کنید.

الکل ننوشید: مصرف الکل می تواند منجر به خطر ابتلا به هیپوگلیسمی شبانه شود.

برای افت قند خون آماده باشید: اگر در هنگام خواب علائم افت قند خون را حس کردید، همیشه چیزی در بالین خود مانند نوشیدنی شیرین یا آب در دسترس داشته باشید تا بلافاصله و بدون بیرون آمدن از رختواب برای درمان بتوانید واکنش درست نشان دهید.

اگر افت قند خون شبانه یک مشکل شایع در شما است، با پزشک خود درباره تغییر در برنامه درمانی دیابت و کنترل بهتر قند خون در شب مشورت کنید.