

نکاتی که دیابتی‌ها در فصل گرما باید رعایت کنند

هوای گرم روی دیابت و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر تاثیر می‌گذارد. در این میان کم شدن آب بدن شایع‌ترین مشکل است که می‌تواند خطر افزایش قند خون را در مبتلایان به این بیماری به همراه داشته باشد.



همشهری آنلاین: هوای گرم روی دیابت و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر تاثیر می‌گذارد. در این میان کم شدن آب بدن شایع‌ترین مشکل است که می‌تواند خطر افزایش قند خون را در مبتلایان به این بیماری به همراه داشته باشد.

یکی از نگرانی‌های عمده دیگر در رابطه با دیابتی‌ها در روزهای گرم افت ناگهانی قند خون یا هیپوگلیسمی است. تعریق و خستگی ناشی از آب و هوای گرم می‌تواند نشانه‌ای از هیپوگلیسمی در این افراد باشد. البته علاوه بر کم شدن آب بدن، گرما زدگی و افزایش قند خون، مشکلات پانیز در این بیماران در روزهای گرم زیاد می‌شود.

کم شدن آب بدن: هر کس صرف نظر از وضعیت سلامت خود، در روزهای گرم باید مطمئن باشد که به میزان کافی آب می‌نوشد. مبتلایان به دیابت نوع 2 با این حال با چالش‌های اضافه تری رو به رو هستند چون اگر سطح قند خون‌شان بالاتر برود، میزان دفع ادرار در آنها بالا رفته و در نتیجه مایعات بیشتری را از دست خواهند داد.

بعضی از داروها از جمله متفورمین خطر کم آب شدن بدن را افزایش می‌دهند. شما به عنوان یک فرد دیابتی باید مطمئن باشید که در روزهای گرم سال به اندازه کافی آب می‌نوشید. مصرف آب معمولی یا حاوی چند قطره لیمو، اجتناب از نوشیدنی‌های کافئین دار بسیار اهمیت دارد.

به یاد داشته باشید که علائم هشداردهنده‌ای از قبیل سرگیجه، غش کردن، عرق کردن بیش از حد، گرفتگی عضلانی، سردرد، پوست رنگ پریده، ضربان قلب سریع، در مبتلایان به دیابت در فصل گرم سال شایع است. در صورت مشاهده این علائم باید فوراً با پزشک تماس داشت.

سلامت پا: مراقبت از سلامت پا در مبتلایان به دیابت مهم است و اهمیت آن در روزهای گرم دوچندان می‌شود چون تعریق ناشی از استفاده از جوراب و برخی کفش‌ها سلامت پای این افراد را می‌تواند تهدید کند. به این افراد توصیه می‌شود که پاهای خود را در روزهای گرم همیشه خشک نگه دارند حتی زمانی که خارج از منزل هستند. پاها هر روز از نظر ابتلا به زخم باید بررسی شوند.

ورزش در گرما: بسیاری از بیماران به ورزش‌های تابستانی می‌پردازند یا ممکن است فعالیت جسمی شدیدی داشته باشند. خوب است بدانیم که بیماران مبتلا به دیابت تحت شرایط خاصی باید ورزش کنند.

به طورمثال، قند خون آنها باید بین 80 تا 250 میلی‌گرم در دسی لیتر خون باشد. در غیر این صورت ورزش کردن موجب بدتر شدن وضعیت قند خون می‌شود و در نتیجه بیمار یا دچار افت قند خون و کاهش سطح هوشیاری و یا دچار افزایش بیش از حد قند خون و ابتلا به کوما دیابتی و کتواسیدوز می‌شود.

ورزش‌هایی که بیمار مبتلا به دیابت می‌تواند انجام دهد، شامل شنا، پیاده روی و دویدن است البته به شرطی که مشکلات عروقی و قلبی و زخم پای دیابتی نداشته باشد. در مورد بهترین برنامه ورزشی در روزهای گرم، دیابتی‌ها باید با پزشک‌شان مشورت کنند.

نکته مهم این است که شما به عنوان یک فرد مبتلا به دیابت، در روزهای گرم، باید قند خون خود را به دفعات بیشتری کنترل کنید. چون فعالیت در هوای گرم تاثیر چشمگیری روی نیازهای انسولینی بدن دارد. بنابراین اطلاع بیشتر و دقیق‌تر از وضعیت قند خون در طول روز برای این بیماران ضروری است.

فراموش نکنید که حتماً از خود در برابر آفتاب سوختگی محافظت کنید. آفتاب سوختگی در هر شرایطی مضر است اما برای بیماران دیابتی خطرناک‌تر است چون این فرآیند پوستی می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

