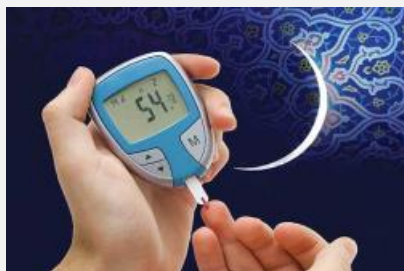


نکاتی که دیابتی‌ها در فصل گرما باید رعایت کنند

مهیار خسروشاهی در ارتباط با نکاتی که دیابتی‌ها در فصل گرما باید رعایت کنند، اظهارداشت: هوای گرم روی دیابت و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر تأثیر 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.



به گزارش جام جم آنلاین به نقل از فارس، مهیار خسروشاهی در ارتباط با نکاتی که دیابتی‌ها در فصل گرما باید رعایت کنند، اظهارداشت: هوای گرم روی دیابت و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر تأثیر 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.

وی با اشاره به اینکه یکی از نگرانی‌های عمده دیگر در رابطه با دیابتی‌ها در روزهای گرم افت ناگهانی قند خون یا هیپوگلیسمی است، افزود: 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 پا نیز در این بیماران در روزهای گرم زیاد می‌شود.

متخصص دیابت ادامه داد: 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.

خسروشاهی اضافه کرد: بعضی از داروها از جمله متفورمین خطر کم آب شدن بدن را افزایش می‌دهند. فرد دیابتی باید مطمئن باشد که در روزهای گرم سال به اندازه کافی آب بنوشد. مصرف آب معمولی یا حاوی چند قطره لیمو و اجتناب از نوشیدنی‌های کافئین دار بسیار اهمیت دارد.

وی گفت: 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 که بیمار در صورت مشاهده این علائم باید فوراً با پزشک تماس داشته باشد.

متخصص دیابت در مورد سلامت پا گفت: مراقبت از سلامت پا در مبتلایان به دیابت مهم است و اهمیت آن در روزهای گرم دو چندان 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، پاهای هر روز از نظر ابتلا به زخم باید بررسی شوند.

خسروشاهی در ارتباط با ورزش در گرما گفت: 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 طور مثال، قند خون آنها باید بین 80 تا 250 میلی گرم 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 یا دچار افزایش بیش از حد قند خون و ابتلا به کوما دیابتی و کتواسیدوز می‌شود.

وی گفت: 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.

متخصص دیابت خاطرنشان کرد: یک فرد مبتلا به دیابت، در روزهای گرم، باید قند خون خود را به دفعات بیشتری کنترل کند، چون فعالیت در هوای گرم تأثیر چشمگیری روی نیازهای انسولینی بدن دارد. بنابراین اطلاع بیشتر و دقیق‌تر از وضعیت قند خون در طول روز برای این بیماران ضروری است.

خسروشاهی با تأکید بر اینکه بیماران دیابتی باید خود را در برابر آفتاب سوختگی محافظت کنند، گفت: آفتاب سوختگی در هر شرایطی مضر بوده اما برای بیماران دیابتی خطرناک‌تر است چون این فرآیند پوستی می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.