

۸ روش مفید کاهش اضطراب در دیابتی ها

هورمون در خون باعث افزایش قند می‌شود گفت: دیابتی‌ها 2 برابر در معرض این خطرند و باید از اضطراب به شدت دور باشند.



هورمون در خون باعث افزایش قند می‌شود گفت: دیابتی‌ها 2 برابر در معرض این خطرند و باید از اضطراب به شدت دور باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مهربار خسروشاهی، در مورد تأثیر استرس بر افزایش قند خون اظهار داشت: استرس باعث ترشح هورمونی بنام کورتیزول شده که ماندگاری این هورمون در خون باعث افزایش قند می‌شود.

وی افزود: در این حالت انسولین نمی‌تواند قند را به سلول‌ها برساند و بدن این حالت را مثل یک حالت استرسی می‌داند و دوباره کورتیزول ترشح می‌کند البته دیابتی‌ها دو برابر در معرض این خطرات هستند و باید از استرس به شدت دور باشند.

این متخصص دیابت به بیان اینکه برای کاهش استرس با روش خوردن غذا می‌توانید مواد غذایی استرس را تا حدودی کاهش دهید، عنوان داشت: ماست، شکلات تلخ، مرکبات، بادام، کلم بروکلی، سیر و چای در این رابطه می‌تواند موثر واقع شود.

خسروشاهی به 8 روش مفید کاهش استرس اشاره کرد و گفت: از قطع ارتباط با دیگران احساس گناه نکنید، تا زمانی که موضوعی برای نگرانی ندارید نگران نباشید و وسیله ای که دارید دوباره نخرید همچنین فکر نکنید که همیشه باید در حال انجام کاری باشید.

وی بیان داشت: حتما از تعطیلات‌تان استفاده کنید و حتی اگر می‌توانید دور هم با دوستان جمع شوید و بگویید و بخندید، همچنین به هیچ وجه خود را با کسی مقایسه نکنید و فقط خود را با یک هفته پیش خود مقایسه کنید و در صورت نداشتن پیشرفت، تغییراتی در خود ایجاد کنید.

این متخصص دیابت ادامه داد: تمام زندگی خود را روی یک شخص یا یک اتفاق سرمایه گذاری نکنید و یادمان باشد زندگی بدون مشکلات هیچ معنی نخواهد داشت پس با هر توانایی مالی مشکلات با ما هستند و وقتی از پس یک مشکل برمی‌آییم، لذت می‌بریم.