

## چرا دچار نوسانات قند خون می شویم؟



از آنجا که بیماری دیابت یکی از بیماریهایی است که روز به روز به شمار مبتلایان به آن اضافه می شود، ضروری است بدانیم کدام غذاها، داروها و یا شرایط زندگی باعث افزایش یا کاهش سطح قند خون می شوند.

از آنجا که بیماری دیابت یکی از بیماریهایی است که روز به روز به شمار مبتلایان به آن اضافه می شود، ضروری است بدانیم کدام غذاها، داروها و یا شرایط زندگی باعث افزایش یا کاهش سطح قند خون می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، در اینجا 15 دلیل برای نوسانات قند خون در مبتلایان به این بیماری معرفی شده اند:

**کافئین:** نوشیدن قهوه حتی نوع بدون شکر آن، قند خون را افزایش می دهد. چای سیاه، چای سبز و نوشیدنی های انرژی زا نیز مانع کنترل قند خون در دیابتی ها می شود. از آنجا که هر فرد دیابتی واکنش متفاوتی به غذاها و نوشیدنی های شیرین نشان می دهد، بهتر است نحوه پاسخ این افراد به چنین خوراکی هایی مورد بررسی قرار گیرد.

خوراکی های بدون شکر: بسیاری از غذاهای بدون شکر سطح قند خون را بالا می برند اما چرا این غذاها می توانند حاوی کربوهیدراتهای حاوی نشاسته، باشند. بررسی میزان کربوهیدرات این غذاها قبل از انتخاب آنها ضروری است. شما همچنین باید به سوربیتول و گزلیتول آنها نیز دقت کنید. این شیرین کننده های مصنوعی دارای کربوهیدرات هستند و باعث افزایش قند خون می شوند.

**سرماخوردگی:** قند خون شما افزایش می یابد زمانی که بدن در حال مبارزه با یک بیماری است. آنتی بیوتیک ها، ضد احتقان ها و سایر داروهای مشابه می تواند بر روی قند خون شما تاثیر بگذارد. توصیه می شود آب و مایعات زیادی بنوشید تا آب کافی به بدنتان برسد. اگر بیشتر از دو ساعت دچار اسهال و استفراغ هستید و یا دو روز متوالی بیمار هستید و بهتر نشده اید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

**استرس شغلی:** ناراضی بودن از کار و به طور کلی استرس های مرتبط با کار می تواند هورمون هایی را در بدن آزاد کند که باعث افزایش قند خون شوند. این روند در افراد مبتلا به دیابت نوع دو شایع تر است. سعی کنید با استراحت، تنفس عمیق و ورزش مدیریت استرس خود را به دست بگیرید و اگر ممکن است موقعیت و مسئولیت خود را عوض کنید.

**نوشیدنی های ورزشی:** برخی از این نوشیدنی ها حاوی شکر فراوان هستند اگرچه کمبود آب بدن را جبران می کنند. اگر قرار است کمتر از یک ساعت ورزش کنید، بهترین نوشیدنی همان آب است. اگر می خواهید ورزش های طولانی تر و سنگین تر انجام دهید، با پزشک خود در مورد کالری، کربوهیدرات و مواد معدنی این نوشابه ها باید مشورت کنید.

**میوه های خشک:** انتخاب میوه، یک انتخاب سالم است اما باید بدانید که میوه های خشک شده کربوهیدرات بیشتری دارند و قند خون را به سرعت بالا می برند.

**استروئیدها:** کورتیکواستروئیدهایی مانند پردنیزولون برای درمان جوش یا تاول، ورم مفاصل، آسم و بسیاری دیگر از شرایط پزشکی می تواند قند خون را بالا ببرد و حتی خطر ابتلا به دیابت در برخی افراد را افزایش دهد. دیورتیک ها یا همان کمک کننده ها به کنترل فشار خون بالا نیز همین خاصیت را دارند. برخی از داروهای ضد افسردگی نیز باعث نوسانات قند خون می شوند.

**داروهای سرماخوردگی:** ضد احتقان هایی مانند پزودوافدرین یا فنیل افرین می تواند قند خون را بالا ببرد. داروهای ضد سرماخوردگی گاهی حاوی شکر است. آنتی هیستامین ها مشکل خاصی در رابطه با قند خون ایجاد نمی کنند. در مورد اثرات احتمالی این داروها قبل از خرید، با داروساز یا پزشک مشورت کنید.

**فعالیت های خانگی:** این فعالیت ها با شدت متوسط کمک کننده به مبتلایان به دیابت است و می تواند باعث کاهش

ماست: از نوع پروبیوتیکش، حاوی باکتری های سالم است که روند هضم را بهبود می بخشد و منجر به تقویت سیستم ایمنی و کنترل قند خون می گردد. از انتخاب ماست های حاوی قند و شکر پرهیز کنید.

رژیم گیاه خواری وگان: یک مطالعه نشان داده که مبتلایان به دیابت نوع دو که این رژیم را دنبال می کنند، قندخونشان بهتر کنترل شود و نیازشان به انسولین کاهش می یابد. البته باید قبل از هر گونه تغییر در رژیم غذایی با پزشک مشورت کرد.

ورزش: هنگامی که فرد آنقدر ورزش می کند که عرق می کند و ضربان قلبش زیاد می شود، قند خون ممکن است بالا برود و سپس افت کند. ورزش های شدید و یا استقامتی می توانند باعث کاهش قند خون حداقل به مدت کمتر از 24 ساعت گردند. قندخونتان را قبل، حین و بعد از ورزش بررسی کنید.

هورمون های زنانه: هنگامی که هورمون زنانه تغییر می کند، میزان قند خون نیز تغییر می کند. ماهیانه قندخونتان را کنترل کنید تا ببینید قاعدگی چه تاثیری بر قندخونتان دارد. تغییرات هورمونی در یائسگی ممکن است باعث بروز مشکلاتی در کنترل قند خون گردد. با پزشک خود راجع به خطرات و فواید درمان های هورمونی صحبت کنید.

خواب: برخی دیابتی های نوع یک، در طول خواب، قندخونشان به شدت افت می کند. بهتر است قبل از خواب و بعد از بیدار شدن از خواب، قند خون خود را بررسی کنید. خوردن یک میان وعده قبل از خواب ممکن است مفید باشد.

دارچین: برخی تحقیقات حاکی از آن است که مصرف دارچین، به بدن کمک می کند تا از هورمون انسولین استفاده کند و ممکن است قند خون را در دیابتی های نوع 2 کم می کند.