

افزایش قند صبحگاهی



«پدیده بامدادی» یا افزایش صبحگاهی قند خون رویدادی است که در نتیجه افزایش طبیعی هورمون‌ها در صبح‌ها در همه افراد رخ می‌دهد. اما در افراد دیابتی این افزایش صبحگاهی قند خون ممکن است خطرناک باشد.

پدیده بامدادی؛ یا افزایش صبحگاهی قند خون رویدادی است که در نتیجه افزایش طبیعی هورمون‌ها در صبح‌ها در همه افراد رخ می‌دهد.

اما در افراد دیابتی این افزایش صبحگاهی قند خون ممکن است خطرناک باشد.

برای مقابله با این خطر به این نکات توجه کنید:

- شامتان را در شب زودتر صرف کنید.

- پس از شام برای پیاده‌روی به بیرون بروید یا به فعالیت جسمی دیگری بپردازید.

- اگر پس از انجام دادن این اقدامات بازهم قند ناشتای شما بالا است، به دکترتان مراجعه کنید.