

همه موارد بی‌ربطی که بر قند خون تاثیر می‌گذارند

گاهی همه توصیه‌های لازم و نکات تذکر داده شده پزشک را رعایت کرده‌اید ...



گاهی همه توصیه‌های لازم و نکات تذکر داده شده پزشک را رعایت کرده‌اید اما در کمال تعجب می‌بینید، قند خونتان با آنچه فکر می‌کنید بسیار تفاوت دارد، در صورتی که در این میان تقصیری متوجه شما نیست و چیزهایی که فکرش را نمی‌کنید باعث بالا رفتن قند خونتان شده، شامل موارد زیر می‌شود:

قهوه: به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه وقایع اتفاقیه، یکی از افزایش‌دهنده‌های قند خون است. پس از مصرف قهوه زیاد، قند خونتان ممکن است بالا برود حتی اگر قهوه کاملاً تلخ یا به اصطلاح سیاه یا قهوه رژیمی باشد. در افراد سالم که مشکل قند خون ندارند، برخی ترکیبات موجود در قهوه می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت نوع 2 مؤثر باشد.

سرماخوردگی شدید: وقتی بدن شما با یک بیماری مبارزه می‌کند، قند خون شما بالا می‌رود و این طبیعی است که در چنین شرایطی اندازه‌گیری قند خون شما عدد بالاتری را نشان دهد اما اگر برای بیش از 6 ساعت تهوع، استفراغ و اسهال داشتید یا بیماری سرماخوردگی‌تان بیشتر از دو روز طول کشید و روندش بدتر شد حتماً به دلیل بیماری دیابت خود به پزشک مراجعه کنید تا تحت درمان قرار بگیرید. همچنین این نکته را بدانید که برخی آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌ها و داروهایی که برای سینوزیت یا آبریزش بینی و سرماخوردگی تجویز می‌شوند بر میزان قند خون تأثیر می‌گذارد و آن را بالا و پایین می‌برد.

داروهای سرماخوردگی: برخی داروها از جمله داروهای دکونژستان‌آنهايي که سودوافدرین یا فنیل‌افرین دارند، می‌توانند قند خون را افزایش دهند. در عین حال بسیاری از داروهای سرماخوردگی حاوی قند یا الکل هستند که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم قند خون را بالا می‌برند. اگرچه شاید به نظر تان میزان قند موجود در این داروها جزئی و بسیار کم باشد اما باز بهتر است از داروهای بدون قند و الکل که در دسترس هستند، استفاده کنید. برخلاف برخی شایعات، داروهای آنتی‌هیستامینیک بر قند خون تأثیر ندارند و آن را بالا نمی‌برند.

میوه‌های خشک: میوه‌های خشک جزء افزایش‌دهنده‌ها برای افراد دیابتی است. میوه‌های خشک نسبت به میوه‌های طبیعی در واحد وزن یا حجم، کالری و قند بیشتری دارند و در نتیجه نمی‌توانند برای بیماران قندی انتخابی مناسب باشند.

گرما: در ماه‌های گرم سال به‌ویژه زمانی که هوا ناگهانی خیلی گرم می‌شود، قند خون افراد دیابتی جهش می‌یابد. اگر در چنین شرایط آب‌وهوایی قرار دارید، بهتر است کمتر از خانه خارج شوید و خانه‌تان را خنک نگه دارید. اگر در هوای گرم قرار گرفتید به میزان کافی آب بنوشید تا از کم‌آبی بدنتان جلوگیری شود. در ضمن باید این را هم بدانید که آیا داروها و دستگاه تست قند شما به گرما حساس است یا نه و آیا گرما بر عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد یا نه. حتی اگر به گرما حساسیتی نداشتند، هیچگاه آنها را در محل گرم و زیر تابش مستقیم نور آفتاب قرار ندهید.

دارچین: برخی مطالعات جدید نشان داده‌اند مصرف دارچین می‌تواند توان پاسخگویی سلول‌های بدن را به انسولین بالا ببرد. در نتیجه در افراد مبتلا به تیپ 2 دیابت، قند خون را کاهش می‌دهد و علائم بیماری را بهبود می‌بخشد؛ البته این مورد نیازمند مطالعات بیشتر است، اگرچه برخی پژوهش‌ها نشان داده مکمل‌های حاوی دارچین در افراد دیابتی مفید نیستند. با توجه به همه این موارد بهتر است از دارچین، به‌عنوان ادویه مفید استفاده کنید اما در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

گیاهخواری: مطالعات نشان داده مبتلایان به دیابت نوع 2 که گیاهخوار شده‌اند؛zwj& شده، قند خون خود را بهتر کنترل می‌کنند و نیاز آنها به انسولین کمتر است. برخی محققان معتقدند، خوردن فیبر بیشتر با مصرف غلات کامل حبوبات و آهسته‌آهسته؛zwj& کردن جذب کربوهیدرات؛zwj& ها در این اتفاق خوب نقش دارند. با توجه به این پژوهش؛zwj& ها حتی اگر به گیاهخواری علاقه؛zwj& ای ندارید، بهتر است سبزی؛zwj& ها و مواد حاوی فیبر را به رژیم غذایی؛zwj& تان اضافه کنید.

ماست: یکی از کاهش؛zwj& دهنده؛zwj& های قند خون است. غذاهای حاوی میکروپ؛zwj& های مفید برای بدن به اصطلاح؛zwj& پروبیوتیک؛zwj& نامیده می‌شوند که پرمصرف؛zwj& ترین این؛zwj& گونه غذاها در جهان، ماست است. این غذاها باعث بهبود هضم و جذب گوارشی بهتر و کنترل بهتر قند خون می‌شوند اما در زمان مصرف حواستان باشد که برخی ماست؛zwj& ها شیرین شده؛zwj& اند، میوه؛zwj& های شیرین دارند و ممکن است قند خون را بالا ببرند.

هورمون؛zwj& های زنانه (قابل توجه خانم؛zwj& های میانسال): زمانی که میزان ترشح هورمون یک زن بالا و پایین می‌رود؛zwj&، قند خون او نیز کاهش و افزایش می‌یابد. بهترین کار برای یک خانم مبتلا به دیابت این است که هر روز رقم؛zwj& های قند خون خود را یادداشت کند. این؛zwj& گونه پس از چند ماه خود او و پزشک معالجش به؛zwj& خوبی می‌توانند متوجه شوند که با چه تغییرات هورمونی، قند خون این خانم بالا یا پایین می‌رود. به؛zwj&، سنجش تغییرات قند خون در دوران بالا و پایین؛zwj& شدن هورمون؛zwj& های زنانه در دوران یائسگی سخت؛zwj& تر از سنجش بالا و پایین؛zwj& شدن؛zwj& های دوران عادت ماهانه است. خانم؛zwj& های میانسال باید با متخصصان غدد و زنان درمورد فواید و مضرات احتمالی مصرف هورمون؛zwj& های جایگزین در کنترل یا برهم؛zwj& زدن قند خون مشورت کنند و سپس به مصرف آنها بپردازند.

منبع: living with Diabet