

DIABETES



چگونه دیابت را در محل کارمان کنترل کنیم؟

اگر دیابتی‌ها در محل کار پشت میز نشین هستند، باید فعالیت‌های فیزیکی در طول مدت کارشان را مورد توجه قرار دهند.

اگر دیابتی‌ها در محل کار پشت میز نشین هستند، باید فعالیت‌های فیزیکی در طول مدت کارشان را مورد توجه قرار دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، دیابت یکی از مشکلاتی است که هر فردی فارغ از گروه سنی ممکن است با آن دست و پنجه نرم کند یکی از بهترین راهکارها برای مدیریت این بیماری و مقابله با آن به ویژه در محل کار از طریق مدیریت رژیم غذایی و سبک زندگی است؛ در ادامه روش‌هایی که به کاهش و کنترل این عارضه کمک می‌کند اشاره می‌کنیم.

تغییر در سبک زندگی

شیفت کاری برای افراد دیابتی اهمیت بالایی دارد، چرا که باید خواب کافی داشته باشند و رژیم غذایی آن‌ها هم تغییر نکند. بر این اساس خود مراقبتی اولین گام برای کاهش استرس و به دنبال آن تنظیم قند خون است.

مسئولیت پذیر بودن

عود کردن دیابت بر خلق و خوی افراد تاثیر دارد، بنابراین افراد دیابتی در محل کار باید مسئولیت‌ها و وظایف خود را به خوبی شناخته و به آن پایبند باشند تا دچار تنش‌های ناشی از کار نشوند.

استفاده از میان وعده‌های سالم

خوردن میان وعده‌های سالم برای افراد دیابتی یکی از مهم‌ترین عواملی است که علاوه بر کنترل بیماری به بهبود عملکرد بدن هم کمک می‌کند.

دیابتی‌ها باید در مصرف وعده‌های غذایی، میزان آن و نوع مواد استفاده شده در خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنند دقت ویژه‌تری داشته باشند تا قند خون آن‌ها برایشان دردسر ساز نشود، بنابراین بهتر است در وعده ناهار از سبزی‌ها و پروتئین و در میان وعده‌ها از اسنک‌هایی همچون نوشیدنی‌های بدون قند، چای سبز و ترکیبی از آجیل‌ها استفاده کنند.

انجام فعالیت‌های فیزیکی

اگر دیابتی‌ها در محل کار پشت میز نشین هستند، باید فعالیت‌های فیزیکی در طول مدت کارشان را مورد توجه قرار دهند و هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند شوند و چند گام بردارند، چرا که ماهیچه‌ها بعد از مدت طولانی پشت میز نشینی منقبض می‌شوند.

انجام تست قند خون

دیابتی‌ها باید هر روز میزان قند خون خود را اندازه بگیرند و این کار جزو برنامه اصلی باشد، همچنین انسولین را باید در دمای مناسب نگهداری کنند تا نه یخ بزند و نه گرما باعث تخریب آن شود، بنابراین اتاق افراد دیابتی باید دمای متعادلی داشته باشد.