



افزایش خطر ناپایداری قند خون و فشارخون در شرایط بحران

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت هشدار داد: استرس و تغییر سبک زندگی در شرایط بحران و بلایا می‌تواند باعث افزایش خطرناک قند خون و فشارخون شود

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت هشدار داد: استرس و تغییر سبک زندگی در شرایط بحران و بلایا می‌تواند باعث افزایش خطرناک قند خون و فشارخون شود و بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون باید پایش منظم، مصرف دقیق داروها و رعایت رژیم غذایی سالم را جدی بگیرند.

به گزارش نصر، جعفر جندقی با اشاره به تأثیر شرایط بحرانی بر سلامت بیماران مزمن گفت: استرس و تغییر در سبک زندگی در زمان بحران‌ها می‌تواند باعث افزایش خطرناک قند خون و فشارخون شود. وی اظهار کرد: در شرایط بحران و بلایا، تغییر در الگوی خواب، تغذیه، سفر و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند موجب بی‌ثباتی قند خون و فشارخون شود.

به گفته وی، این وضعیت در پزشکی به عنوان دوره‌های پرخطر «ناپایداری متابولیک و همودینامیک» شناخته می‌شود. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت افزود: مبتلایان به دیابت باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشند، الگوی «بشقاب سالم» شامل نصف بشقاب سبزیجات، یک چهارم پروتئین مانند گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی یا حبوبات و یک چهارم کربوهیدرات‌های پیچیده مانند برنج، نان یا ماکارونی است که می‌تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند. همچنین مصرف نوشابه‌های قندی، نوشابه‌های انرژی‌زا و آبمیوه‌های صنعتی باید محدود یا قطع شود و در صورت تمایل به مصرف شیرینی، این مواد به مقدار کم و همراه وعده غذایی اصلی مصرف شوند.

جندقی با تأکید بر پایش منظم قند خون گفت: بیماران دیابتی در زمان تغییر برنامه روزانه یا سفر باید دفعات اندازه‌گیری قند خون را افزایش دهند و در صورت تغییر رژیم غذایی یا فعالیت بدنی، قند خون ۲ ساعت پس از غذا را نیز بررسی کنند. به گفته وی، اگر قند خون ناشتا بیش از ۲۵۰ یا کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، مراجعه و مشورت با پزشک ضروری است.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت بر مصرف منظم داروها و انسولین تأکید کرد و افزود: بیماران باید داروهای خود را حتی در سفر همراه داشته باشند و برنامه زمانی مصرف دارو را حفظ کنند، همچنین نگهداری انسولین در دمای مناسب و حذف نکردن وعده‌های غذایی از نکات مهم در مدیریت دیابت است.

وی در ادامه درباره فشارخون بالا نیز گفت: مصرف روزانه نمک باید کمتر از پنج گرم باشد و بیماران از مصرف غذاهای شور مانند کنسروها، خیارشور و چیپس پرهیز کنند، استفاده از فشارسنج دیجیتال بازویی برای پایش فشارخون در منزل و سفر نیز توصیه می‌شود.

به گفته جندقی، حد مطلوب فشارخون در اغلب بیماران کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه و در مبتلایان به دیابت کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه است.

وی تأکید کرد: فشارخون ۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بالاتر نیازمند مراجعه فوری به پزشک و فشارخون ۲۰۰ روی ۱۲۰ یا بیشتر نیازمند تماس فوری با اورژانس است.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به نقش استرس در تشدید بیماری‌های مزمن گفت: اضطراب و خلق افسرده در مبتلایان به دیابت و فشارخون بالا می‌تواند باعث افزایش قند خون و فشارخون، کاهش پایداری به درمان و اختلال خواب شود. حتی استرس حاد بدون تغییر در رژیم غذایی می‌تواند قند خون را ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و فشارخون را ۱۰ تا ۲۰ میلی‌متر جیوه افزایش دهد.

وی برای کاهش استرس در شرایط بحران توصیه کرد: استفاده از تکنیک‌های ساده آرام‌سازی مانند تمرین تنفس عمیق، محدود کردن بحث‌های تنش‌زا، برنامه‌ریزی روزانه و کاهش مواجهه با اخبار نگران‌کننده می‌تواند کمک‌کننده باشد.