



## توصیه‌های نوروزی برای دیابتی‌ها

این روزها درباره خانه‌تکانی و رعایت نکات ایمنی مربوط به آن زیاد می‌شنویم یا مطالبی را در این زمینه می‌خوانیم.

جام جم آنلاین: این روزها درباره خانه‌تکانی و رعایت نکات ایمنی مربوط به آن زیاد می‌شنویم یا مطالبی را در این زمینه می‌خوانیم. اما متأسفانه هنوز خیلی از افراد بدرستی نمی‌دانند چطور باید روزهای آخر سال را سپری کنند تا مشکلی برایشان ایجاد نشود و با سلامت و نشاط سال جدید را آغاز کنند.

درست است که خانه تکانی رسمی قدیمی برای نظافت خانه است، اما رعایت توصیه‌های متخصصان و اهل فن هم از آن دست مسائلی است که نباید فراموش شود؛ این توصیه‌ها بخصوص برای گروه‌های خاصی مانند بیماران دیابتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

پس برای این‌که با سلامت کامل به استقبال سال جدید بروید و روزهای تعطیل را بخوبی و خوشی بگذرانید، بهتر است نکاتی را بدانید و به آنها عمل کنید؛ مواردی ساده ولی مهم که برای حفظ سلامت شما ضروری است.

رئیس انجمن دیابت ایران در گفت‌وگو با [#171جام‌جم](#) در این باره توضیح می‌دهد: در روزهای پایانی سال طبق یک رسم قدیمی، همه خانواده‌ها مشغول کار نظافت و تمیز کردن خانه می‌شوند. در این میان مشخص است که بیماران مبتلا به دیابت به دلیل افزایش میزان فعالیت‌شان باید دقت بیشتری داشته باشند و با آگاهی از شرایط و وضعیت جسمی خود، احتمال بروز مشکل را به حداقل برسانند.

دکتر اسدالله رجب با اشاره به افرادی که قند خون‌شان از کنترل مناسبی برخوردار نیست، می‌گوید: با توجه به این‌که فعالیت جسمی شدید و بیش از حدی که در روزهای پایانی سال شاهد آن هستیم، می‌تواند مشکلاتی را برای این افراد ایجاد کند و قند خون آنها را از کنترل خارج سازد، توصیه می‌کنیم دیابتی‌ها حتماً قبل از شروع کارها با مراجعه به پزشک نسبت به کنترل قند خونشان اقدام کنند و پس از مشورت با او در این مورد تصمیم بگیرند.

به گفته وی، فعالیت جسمی شدید و گاه غیرمعمولی که این روزها انجام می‌شود، به طور حتم می‌تواند فرد دیابتی را با مشکلاتی جدی روبه‌رو سازد بنابراین قند خون این افراد باید کنترل شود و زمانی که به مقدار کمتر از 200 رسید، آنها هم می‌توانند مانند سایر دیابتی‌هایی که از کنترل مطلوبی برخوردارند، فعالیت جسمی داشته باشند.

دکتر رجب با اشاره به دیابتی‌هایی که قند خون‌شان بخوبی تحت کنترل است، یادآور می‌شود: نظم باید در زندگی همه افراد وجود داشته باشد و این مورد بخصوص برای بیماران دیابتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. این افراد باید توجه کنند اگر کارها براساس نظم و برنامه پیش نرود، فعالیت جسمی ممکن است مشکلاتی را برایشان ایجاد کند.

وی با بیان این نکته که اگر دیابتی‌ها نظم و اصول مهم در ارتباط با این بیماری را فراموش کنند، با عوارض زودرس دیابت روبه‌رو خواهند شد، توضیح می‌دهد: عوارض زودرس دیابت می‌تواند به صورت هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون که بر اثر فعالیت شدید اتفاق می‌افتد، نمایان شود. این فعالیت‌ها همچنین می‌تواند موجب افزایش قند خون نیز بشود؛ چون گاهی بیمار هنگام افت قند خون، با مصرف مواد قندی می‌خواهد مشکل را جبران کند که در چنین شرایطی اگر اطلاعات کافی نداشته باشد و براساس برنامه اقدام نکند، ممکن است دچار افزایش قند خون شود.

دکتر رجب با اشاره به بیمارانی که قند خون‌شان بدون استفاده از دارو کنترل می‌شود، می‌گوید: فعالیت جسمی برای این گروه از بیماران می‌تواند بسیار مفید باشد، اما فراموش نکنید قبل از شروع فعالیت، میان انجام کارها و پس از پایان آن حتماً میزان قند خون خود را کنترل کنید.

رئیس انجمن دیابت می‌افزاید: افرادی که دیابت ندارند یا بیمارانی که بدون دارو، قندشان کنترل می‌شود، باید توجه کنند که هنگام فعالیت، انسولین کمتری وارد جریان خون شده و در نتیجه فرد بشدت دچار افت قند خون خواهد شد.

در مقابل، بیمارانی که با تزریق انسولین یا با استفاده از داروهای پایین‌آورنده قند خون بخصوص داروهایی مانند [#171گلیبن](#)

کلامید» قند خونشان کنترل می‌شود، باید توجه داشته باشند این مواد جایگزین انسولین شده و به همین دلیل چنین سیستمی در بدن وجود ندارد که بر اثر فعالیت، انسولین کمتری ترشح شود بنابراین مشخص است که این بیماران در صورتی که بدون برنامه پیش روند، با مشکلاتی جدی روبه‌رو خواهند شد.

### پذیرایی از بیماران دیابتی

با توجه به این‌که دیابت یکی از بیماری‌هایی است که تغذیه صحیح نقش مهمی در آن ایفا می‌کند، بهتر است بدانیم چگونه باید از یک بیمار دیابتی پذیرایی کنیم یا اگر در خانواده ما بیماری وجود دارد، چه نکاتی را باید در نظر داشته باشیم تا علاوه بر ایجاد حس خوب در روزهای عید، مشکلی نیز برای او ایجاد نشود.

دکتر رجب درباره تغذیه بیماران دیابتی توضیح می‌دهد: بیمارانی که آموزش دیده‌اند، بخوبی می‌توانند تغذیه مناسب را انتخاب کرده و براساس آن غذایشان را میل کنند، اما به خانواده دیابتی‌هایی که در این زمینه آموزش ندیده‌اند یا قند خون‌شان بخوبی تحت کنترل نیست، توصیه می‌کنیم در این روزها از تهیه شیرینی‌جات خودداری کنند.

به گفته وی، ممکن است برخی افراد دانش و آگاهی کافی در این زمینه نداشته باشند و در نتیجه نتوانند رفتارشان را تغییر دهند و براحتی میل به خوردن شیرینی‌جات را کنترل کنند.

علاوه بر این، بچه‌هایی که به دیابت مبتلا هستند نیز نمی‌توانند از خوردن شیرینی‌جات بگذرند و به همین دلیل به مراقبت بزرگ‌ترها نیاز دارند.

با توجه به این موارد، دکتر رجب تأکید می‌کند: خانواده‌ها باید دقت داشته باشند در روزهای عید، از خرید شیرینی‌جات خودداری کنند و در صورتی که به هر دلیلی موفق به انجام این کار نمی‌شوند مقدار بسیار کمی شیرینی تهیه شود تا حجم زیادی از آن در خانه نماند.

دکتر رجب با اشاره به این‌که اغلب در روزهای عید، مواد غذایی بیشتری مصرف می‌شود و تحرک و فعالیت جسمی نیز کاهش می‌یابد، می‌گوید: این عوامل می‌تواند موجب افزایش قند خون شود و به همین دلیل لازم است در این روزها به نکات مربوط به تغذیه صحیح، توجه بیشتری داشته باشید.

به گفته وی اگر میزان قند خون فرد دیابتی در حد معمول، طبیعی و تحت کنترل نباشد، او مجاز به مصرف شیرینی‌جات (در تمام انواع طبیعی و غیرطبیعی آن) نیست بنابراین مصرف هرگونه ماده قندی که با گذاشتن آن داخل دهان، طعم شیرینش احساس می‌شود، برای دیابتی‌هایی که قند خونشان بالای 180 میلی‌گرم درصد است، ممنوع بوده و باید کنار گذاشته شود.

همچنین خوب است بیماران دیابتی که در این روزها قصد سفر دارند، با دقت بیشتری لوازم سفر را جمع‌آوری کرده و همراه خود ببرند؛ دیابتی‌هایی که برای سفر برنامه‌ریزی می‌کنند حتماً باید وسایل مورد نیاز از جمله انسولین یا داروی مصرفی، دستگاه قند خون همراه باطری، لانس نمونه‌گیری خون، مواد قندی سریع‌الجذب و هر چیزی که فکر می‌کنند ضروری است همراه برده و در دسترس قرار دهند.

علاوه بر این، بیماران در صورت رانندگی باید در زمان حرکت مراقب باشند که قند خون آنها از ۹۰ میلی‌گرم درصد کمتر نباشد.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت