



توصیه هایی به دیابتی ها در سفر

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: «با ایجاد نظم و داشتن یک برنامه دقیق می‌توان قند خون دیابتی ها را در سفرهای نوروزی به خوبی کنترل کرد.» ...

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: «با ایجاد نظم و داشتن یک برنامه دقیق می‌توان قند خون دیابتی ها را در سفرهای نوروزی به خوبی کنترل کرد.»

دکتر اسداله رجب در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری: «سلامت نیوز»؛ با بیان اینکه عید نوروز به طور معمول با سفر همراه است اظهار داشت: «افراد دیابتی برای حفظ سلامتی خود باید با برنامه ریزی قبلی و هماهنگ شده در ایام نوروز به سفر بروند تا خطری سلامتی آنها را تهدید نکند. وی ادامه داد: «در صورت تغییر در شیوه زندگی قند خون نیز از کنترل خارج و سلامت شخص دیابتی را به خطر می‌افتد.»

رئیس انجمن دیابت ایران تصریح کرد: «قبل از سفر فرد دیابتی باید وسایل مورد نیاز جهت کنترل قند خون نظیر دستگاه تست خون انسولین سرنگ و قرص خود را تهیه کند تا در سفر و بین راه با مشکل مواجه نشود.»

رجب گفت: «همچنین نوع وسیله نقلیه قبل سفر باید مشخص شود تا بتوان یک برنامه کامل و سالمی را تنظیم کرد.» وی با اشاره به اینکه قبل از سفر قند خون باید به 120 برسد اظهار داشت: «به منظور پیشگیری از افت خون در بین راه و خوردن قند خون فرد دیابتی باید هر 2 ساعت کنترل و بررسی شود.»

رئیس انجمن دیابت ایران ادامه داد: «فرد دیابتی در اتوبوس، هواپیما و قطار باید مواد غذایی حاوی کربوهیدرات به همراه داشته باشد تا در صورت لزوم بلافاصله مصرف کند.»

رجب تصریح کرد: «با ایجاد نظم و داشتن یک برنامه دقیق می‌توان قند خون دیابتی ها را به خوبی کنترل کرد.» وی بیان داشت: «در تعطیلات نوروز امکان دسترسی به مراکز درمانی و بهداشتی کمتر می‌باشد و وظیفه اصلی پیشگیری و درمان به عهده خود مریض است.»

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: «در ایام نوروز و پذیرایی‌ها بیشتر مواد قندی شیرینی ها مورد استفاده قرار می‌گیرند و افراد دیابتی قبل اطلاع از وضعیت داخلی بدن و میزان قند خونشان نباید این مواد را مصرف کنند.»

رجب اظهار داشت: «با توجه به اینکه یکی از پایه های درمان افراد دیابتی به خصوص در کودکان ریشه در روانشناختی دارد می‌طلبد اطرافیان نیز رفتار سنجیده‌ای در برابر این افراد داشته باشند.»

وی با اشاره به روز طبیعت افزود: «کودکان و نوجوانان دیابتی در این روز به دلیل فعالیت شدید جسمی با مشکل افت قند خون مواجه هستند و به همین دلیل قند خونشان باید به طور مداوم تحت کنترل قرار گیرد.»

رئیس انجمن دیابت ایران تصریح کرد: «در خیلی از موارد نیز به دلیل پرخوری زیاد این کودکان دچار افزایش شدید قند خون می‌شود.»