

6 اشتباهی که دیابتی‌ها باید از انجامش بپرهیزند

نامش مرض قند است؛ خواه ژنتیکی باشد یا غیرژنتیکی، اما زندگی را برای فرد دیابتی دشوار می‌کند. به طوری که فرد مبتلا باید مدام دارو بخورد و حساب و کتاب میزان قند خونس را داشته باشد.



سلامت نیوز: نامش مرض قند است؛ خواه ژنتیکی باشد یا غیرژنتیکی، اما زندگی را برای فرد دیابتی دشوار می‌کند. به طوری که فرد مبتلا باید مدام دارو بخورد و حساب و کتاب میزان قند خونس را داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، باید حواسش به پاهایش باشد تا خدای نکرده زخمی نشود و خیلی مسائل دیگر را هم رعایت کند، اما گاهی دیابتی‌ها اشتباهاتی در خورد و خوراک، مراقبت از بدن، مصرف داروها و... نیز مرتکب می‌شوند که برای سلامت‌شان مضر است. در این مطلب به مرور شش اشتباه رایج روزمره دیابتی‌ها می‌پردازیم.

شناخت درستی از داروهایشان ندارند

اگر مبتلا به دیابت هستید، لازم است داروها و تاثیر هر کدام را بدرستی بدانید. اکثر دیابتی‌ها بدون آگاهی از نقش داروها، دقتی در نحوه صحیح استفاده از آنها ندارند. به عقیده متخصصان، بیمار باید ناظر تیزبین درمان خود باشد، بتواند داروهای موثر در تنظیم قند خونس را بدرستی مصرف کند و از اختلالات دارویی بیشتر بداند. علاوه بر این شما به عنوان یک بیمار دیابتی باید فهرستی از تمام داروهایی را که برای دیابت، فشار خون و کلسترول مصرف می‌کنید، تهیه کنید. این کار برای جلوگیری از تداخل دارویی و عوارض جانبی مصرف همزمان برخی داروهاست؛ مثلاً داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب مانند ایبوپروفن ممکن است به کلیه‌های بیمار دیابتی آسیب‌های جدی بزند. زمانی که به داروساز، پزشک عمومی و متخصص قلب و... مراجعه می‌کنید، فهرست داروهایتان را به او بدهید تا در جریان کامل درمان شما قرار گیرد. درخصوص داروهای تجویزی از پزشکتان سوال کنید و با آگاهی از کاربرد و عوارض احتمالی دارو آنها را مصرف کنید.

برخی مواد غذایی را حذف می‌کنند

به دلیل این که دیابتی هستید نیازی نیست پایه برنامه غذایی‌تان با یک فرد غیردیابتی متفاوت باشد. به عقیده متخصصان، حذف کردن مواد غذایی از برنامه غذایی دیابتی‌ها یک اشتباه رایج است. رژیم غذایی دیابتی‌ها باید متعادل و متنوع یعنی شامل پروتئیدها (15 درصد از کل کالری دریافتی)، گلوئییدها (50 تا 55 درصد) و لیپیدها (30 تا 35 درصد) باشد. نکته اساسی این است که شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت باید مصرف کربوهیدرات‌های (گلوئییدهای) زودجذب مانند محصولات غذایی شیرین را کاهش دهید؛ زیرا این مواد غذایی با سرعت زیادی قند خون را بالا می‌برند. توجه داشته باشید داشتن سه وعده غذایی در روز و کاهش میزان کالری دریافتی در شب (اگر اضافه‌وزن دارید) جزو اصول تغذیه درست دیابتی‌هاست.

زیاد حمام می‌روند

به طور کلی شست‌وشوی زیاد بدن به دیابتی‌ها توصیه نمی‌شود. البته منظورمان دوش کوتاه روزانه نیست. منظورمان شست‌وشوی افراطی بدن در حمام آن هم هر روز است. چون این کار خطر بروز بیماری قارچی (میکوز) در بیماران دیابتی را بیشتر می‌کند. علاوه بر این باید از استفاده صابون‌های خیلی قوی که باعث انتشار قارچ‌های زمینه‌ساز میکوز هستند بپرهیزید و از صابون‌های خنثی یا کمی چرب و بی‌رنگ استفاده کنید. باید حواس‌تان به بهداشت پاهایتان باشد و به هر نوع خراش یا زخمی حساس باشید.

سرخود عمل می‌کنند

آیا تصور می‌کنید دارویی مناسب‌تان نیست و به اصطلاح به شما نمی‌سازد؟ همسایه یا دوست‌تان، دارویشان را نامناسب و خطرناک ارزیابی می‌کند؟ شاید حق با شما باشد، اما نباید به صلاح‌دید خود یا سفارش اطرافیان دارو را قطع کنید. داروهای

دیابتی‌ها باید مرتب بررسی شده و در صورت نیاز میزان‌شان کم و زیاد شود. حتما مرتب با پزشک‌تان در تماس باشید و با او درباره ادامه یا قطع داروهایتان مشورت کنید.

پیاده‌روی نمی‌کنند

اگر دیابت دارید، حتما هر روز 30 دقیقه پیاده‌روی کنید. فرقی نمی‌کند بیماری‌تان در چه مرحله‌ای باشد یا چند سال دارید؛ کارکردن روی عضلات و تقویت آنها یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود استفاده از انسولین محسوب می‌شود. بی‌شک منظورمان دویدن چندساعته نیست. توصیه متخصصان این است که روزانه یا یک روز در میان فعالیت جسمانی مناسب و سبک مانند پیاده‌روی داشته باشید.

قند را مجرم اصلی می‌دانند

بیشتر مردم تصور می‌کنند دیابت صرفا به دلیل مصرف زیاد قند بروز می‌کند، اما این باور اشتباه است. دیابت قبل از هر چیزی در نتیجه دریافت کالری بیش از اندازه و کم‌تحركی و خانه‌نشینی بروز می‌کند. اگر تحرک بدنی‌تان کم است، خانه‌دار یا پشت‌میزنشین هستید و بندرت چند قدم راه می‌روید، بهتر است بیشتر به فکر سلامت‌تان باشید.