



شش راه برای پیشگیری از احساس خستگی ناشی از دیابت

احساس خستگی می‌کنید؟ خستگی می‌تواند یکی از علائم دیابت باشد.

احساس خستگی می‌کنید؟ خستگی می‌تواند یکی از علائم دیابت باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از انجمن اطلاع رسانی گابریک، اولین گام برای داشتن احساس بهتر، مشورت با پزشک است. پزشک وضعیت کلی سلامتی شما، از جمله چگونگی کنترل قند خون، و همینطور احتمال بروز هر گونه مشکل پزشکی دیگر را که نیازمند توجه است، بررسی خواهد نمود. شما به کمک پزشک می‌توانید برنامه ای برای افزایش سطح انرژی خود فراهم نمایید که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

ورزش کنید. هر چه تحرک شما بیشتر باشد، انرژی شما نیز بیشتر خواهد بود. افرادی که روزانه 30 دقیقه پیاده روی تند دارند کمتر از افراد بی تحرک خسته می‌شوند.

مراقب رژیم غذایی خود باشید. برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون خود، روزانه سه وعده غذای اصلی و 2 تا 3 میان وعده در طول روز بخورید که شامل منابع کربوهیدرات سالم مانند میوه‌ها و سبزیجات نشاسته‌ای و غلات سبوس دار، و همچنین منابع پروتئین بدون چربی مانند لوبیا، سویا، ماهی، و یا سینه مرغ بدون پوست، باشد.

از مصرف کافئین اجتناب کنید، به ویژه در اواخر روز. مصرف کافئین می‌تواند شما را بیدار نگه داشته و باعث اختلال در خواب شما شود. همچنین در صورت مصرف بیش از حد، می‌تواند کنترل قند خون را نیز دشوارتر نماید.

مصرف کافی ویتامین‌های گروه B را فراموش نکنید. ویتامین‌های B برای سلامت اعصاب ضروری هستند. مطمئن شوید که از منابع غذایی این ویتامین‌ها مانند ماهی، مرغ، غلات غنی شده، و تخم مرغ و یا در صورت لزوم از مکمل‌های این ویتامین‌ها استفاده کنید؛ البته بهتر پیش از مصرف مکمل‌ها با پزشک خود مشورت نمایید.

در صورت ابتلا به خر و پف حتماً با پزشک خود مشورت نمایید. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت چندین بار در طول شب برای مدت بسیار کوتاهی دچار توقف تنفس می‌شوند که آینه خواب نامیده می‌شود و با علائمی مانند خر و پف و احساس خستگی در طول روز همراه است.

به میزان کافی آب بنوشید. کم آبی بدن می‌تواند باعث احساس خستگی گردد. برای جلوگیری از این حالت روزانه حداقل 8 تا 9 لیوان مایعات، به خصوص آب، بنوشید.