

**بیا قندت نیفته!**

هیپوگلیسمی یا افت قند خون مشکلی است که گاهی برای بسیاری از ما اتفاق می افتد. در این شرایط بدن قادر نیست قندخون را در اندازه متعادل حفظ کند بنابراین تولید انرژی برای انجام کارهای روزانه تأمین نمی شود.



هیپوگلیسمی یا افت قند خون مشکلی است که گاهی برای بسیاری از ما اتفاق می افتد. در این شرایط بدن قادر نیست قندخون را در اندازه متعادل حفظ کند بنابراین تولید انرژی برای انجام کارهای روزانه تأمین نمی شود.

علت افت قندخون:

بنا به وضعیت بدن، افت قندخون می تواند علت های متفاوتی داشته باشد. گاهی ورزش شدید باعث سوخت سریع کالری و قند می شود. گاهی به علت تغذیه نامناسب، مصرف برخی داروها، بیماری، سرطان و... فرد دچار افت قند خون می شود. تنها راه تشخیص علت این مشکل، انجام آزمایش خون است.

علائم:

\* سردرگمی خفیف تا متوسط

\* سرگیجه شدید

\* لرز

\* رنگ پریدگی

\* گرسنگی شدید همراه با سردرد

\* ضربان شدید قلب

\* تعریق و خستگی بیش از حد

\* مشکل در تمرکز و ناهماهنگی اعضای بدن \*احساس بی حسی در دهان و زبان

\* از حال رفتن

\* دیدن کابوس

\* بدن درد

\* درد عضله و ضعف

\* مشکلات گوارشی

علت اصلی:

علت اصلی دیابت است. برخی از داروها که برای کنترل دیابت از آن استفاده می شود، باعث افت قند خون می شود.

راه های کنترل:

\*مصرف ۶ وعده غذای مغذی طی روز. این وعده غذایی باید حاوی قندهای ساده، میوه و سبزیجات باشد.

\*برنامه غذایی غنی از پروتئین حاوی گوشت بدون چربی مانند مرغ، بوقلمون، ماست و پنیر کم چرب، مغز میوه مفید است.

\*برای بهبود جریان خون و ثابت نگه داشتن میزان قند، آب کافی مصرف کنید.

\*ورزش های ملایم، خوردن تنقلات سالم و سبک قبل و بعد از ورزش مانع از افت قند خون و احساس سرگیجه و از حال رفتن می شود.

\*حتی خوردن تنقلات سالم قبل از خواب، مانع افت قند خون هنگام شب می شود. در نتیجه هنگام صبح احساس بیماری و ضعف نخواهید کرد.

\*شیرین بیان: این گیاه حاوی خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان است و در صورت مصرف، باعث ایجاد تعادل در تولید هورمون های کنترل قند خون می شود البته با مشورت پزشک اقدام به مصرف کنید.

\*چای سبز: این نوشیدنی به حفظ میزان قند خون کمک می کند. روزی ۲ تا ۳ بار مصرف آن منعی ندارد. چای سبز منبع عالی آنتی اکسیدان است و عارضه جانبی ایجاد نمی کند.

\*گیاهان دیگر، مانند جینسینگ، برگ های تمشک و... نیز در رفع این مشکل موثر است.

هرگاه احساس کردید دچار افت ناگهانی قندخون شده اید، بلافاصله کمی خوراکی سالم بخورید. از جمله:

\*چند قاشق عسل

\*آب میوه ارگانیک

\*میوه تازه یا خشک

\*ماست

\*شیر

هنگام افت قند از رانندگی بپرهیزید زیرا علاوه بر بدتر شدن حالتان ممکن است به دیگران نیز آسیب برسانید.