کد خبر: ۴۱۰۶۱۴
دوشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۱ ۱۱:۲۴

راهکارهای سریع برای کنترل قند خون

اطلاع از اهمیت تشخیص و مراقبت به موقع بیماری و خودمراقبتی دیابت نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز عوارض دارد؛ با اتخاذ روش‌هایی در زندگی می‌توانید برای برنامه‌ریزی بلندمدت کنترل قندخون آماده شوید.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، اگرچه ورزش‌های هوازی منظم مانند پیاده‌روی برای کنترل اضافه‌وزن و چاقی در دیابتی‌ها موثر است، اما انجام ورزش‌های آموزش قدرت برای حفظ توده عضلانی باعث کاهش مقاومت به انسولین در دیابتی‌ها می‌شود و انجام آنها دو تا سه وعده در هفته ضروری به‌نظر می‌رسد.
استرس و دیابت رابطه مستقیم باهم دارند؛ مدیریت استرس باید به‌طور موثر انجام شود. استفاده از روش‌های آرام‌بخشی و... برای دورکردن استرس و کنترل قندخون موثر است.

فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی یکی از موثرترین راه‌ها برای پایین‌آوردن قندخون است. انجام سه وعده ۱۵ دقیقه‌ای پیاده‌روی در طی روز در کنترل قندخون بسیار موثر است.

دیابت می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب بزند و منجر به دیر بهبودیافتن زخم در بدن و در نهایت قطع عضو به‌خصوص از ناحیه پاها شود. باید هر روز نسبت به بررسی سلامت پاهای خود اقدام کنند و در صورت بروز هر گونه بریدگی و کبودی اقدامات لازم را برای بهبود آن انجام دهند.

منبع: روزنامه آرمان ملی