

# نصائح لمرضى السكر خلال فصل الصيف



الأربعاء 16 يونيو 2021 01:39 م

يتأثر مرضى السكرى بحرارة الشمس والطقس الحار خلال فصل الصيف، والتي تؤثر على مستويات السكر في الدم، مما تلحق بالمرضى العديد من المضاعفات الصحية التي تصل إلى الجفاف الذى يعمل على ارتفاع مستويات الجلوكوز بالدم □  
و هناك بعض النصائح التي تساعد مرضى السكر لتجنب حدوث الجفاف وارتفاع مستويات السكر خلال فصل الصيف، نرصدها خلال السطور التالية ومنها:

1. تناول الماء بكثرة

تناول الكثير من الماء يسهم في الحفاظ على رطوبة الجسم أثناء النشاط البدني ، وهو أمر بالغ الأهمية لتجنب الإصابة بالجفاف □

2. الحفاظ على مستويات الأنسولين

من خلال الأدوية اللازمة وتناول الأطعمة التي تحافظ على استقرار الأنسولين داخل جسمك ولا تؤدي الى الارتفاع المفاجى به مثل النشويات والسكريات □

3. الالتزام بالفحص الدورى لمستويات السكر

اختبر مستويات السكر في الدم بشكل متكرر، نظرًا لأن درجات الحرارة المرتفعة يمكن أن تتسبب في تقلب مستويات السكر في الدم، وذلك لأن تأثير الأنشطة على نسبة السكر في الدم عادة ما يستمر لفترة أطول من الوقت □

4. تناول الوجبات الخفيفة

يمكن أن تكون بعض الوجبات الخفيفة بمثابة بديل للوجبات وتساعدك في منع انخفاض نسبة السكر في الدم والحفاظ على مستوياته في المعدلات الطبيعية □

5. الحفاظ على مضخة الأنسولين

لابد من الحفاظ على مضخة الأنسولين الخاصة بك من حرارة الشمس المرتفعة بقدر الإمكان أو حاول استبدالها باستخدام الأنسولين طويل المفعول وحقنة أنسولين الوجبة بدلاً منها □

6. تجنب مشروبات الكافيين

تجنب تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تحتوى على مادة الكافيين لأنها تعمل على فقدان الماء داخل الجسم