

دیابتی‌ها مراقب باشند؛ تابستان می‌تواند خطرناک باشد

4 خرداد 1405

متخصصان هشدار می‌دهند افزایش دمای هوا می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت خطرناک باشد، زیرا گرما علاوه بر افزایش احتمال کم‌آبی و گرم‌زدگی، ممکن است باعث نوسان قند خون و اختلال در عملکرد انسولین شود.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲ معمولاً نسبت به گرما حساس‌تر از سایر افراد هستند. دلیل آن این است که برخی عوارض دیابت می‌توانند عملکرد طبیعی بدن در تنظیم دما را مختل کنند.

چرا گرما برای افراد دیابتی خطرناک‌تر است؟

سلامت نیوز نوشت: آسیب به اعصاب و رگ‌های خونی در دیابت می‌تواند عملکرد غدد عرق را کاهش دهد. در نتیجه بدن سخت‌تر خنک می‌شود و احتمال گرم‌زدگی یا حتی گرم‌زدگی شدید (وضعیت خطرناکی که نیاز به مراجعه به پزشک دارد) افزایش پیدا می‌کند.

از طرفی، افراد دیابتی سریع‌تر دچار کم‌آبی بدن می‌شوند. کم‌آبی می‌تواند قند خون را بالا ببرد و قند خون بالا نیز باعث دفع بیشتر ادرار و تشدید کم‌آبی می‌شود. برخی داروها مانند مُدرها (داروهای ادرارآور) نیز این وضعیت را بدتر می‌کنند.

تأثیر گرما بر قند خون و انسولین

دمای بالا می‌تواند نحوه استفاده بدن از انسولین را تغییر دهد. به همین دلیل، در روزهای گرم ممکن است نیاز باشد:

قند خون بیشتر چک شود

دوز انسولین تنظیم شود

رژیم غذایی و مایعات تغییر کند

نقش رطوبت و گرمای هوا

حتی اگر دما خیلی بالا نباشد، ترکیب گرما و رطوبت می‌تواند خطرناک باشد. رطوبت باعث می‌شود تعریق بدن تبخیر نشود و بدن سخت‌تر خنک شود.

به همین دلیل شاخص گرمایی (Heat Index) اهمیت دارد و در شرایط خاص، حتی در دمای متوسط هم خطر گرم‌زدگی وجود دارد.

ورزش در گرما

فعالیت بدنی برای کنترل دیابت ضروری است، اما در ساعات گرم روز نباید در فضای باز ورزش کرد.

بهترین زمان‌ها:

صبح زود

عصر و شب

محیط‌های خنک یا دارای تهویه

نکات مهم در روزهای گرم برای دیابتی‌ها

نوشیدن آب کافی حتی بدون احساس تشنگی

پرهیز از الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار

چک کردن قند خون قبل، حین و بعد از فعالیت

پوشیدن لباس سبک و روشن

استفاده از ضدآفتاب و کلاه

راه نرفتن با پای برهنه

استفاده از محیط‌های خنک یا دارای کولر