

دلایل افت قند خون بعد رابطه جنسی

آیا سطح قند خون شما پس از رابطه جنسی با همسرتان به طور ناگهانی کاهش می یابد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت شاتز، آیا بعد از رابطه جنسی ناگهانی احساس سبکی سر می کنید؟ رابطه جنسی می تواند باعث کاهش سطح قند خون شما شود. همانطور که ممکن است برای بسیاری تعجب آور باشد، مطالعات نشان داده اند که رابطه جنسی می تواند بر سطح قند خون شما تأثیر بگذارد و می تواند تأثیر بیشتری بر افراد مبتلا به دیابت داشته باشد.

رابطه جنسی و سطح قند خون

درست مانند دویدن یا ایروبیک، رابطه جنسی مانند یک ورزش است که می تواند باعث کاهش سطح قند خون شود. این به این دلیل اتفاق می افتد که گلوکز منبع اصلی انرژی است که در طول فعالیت های بدنی و تمرینات استفاده می شود.

رابطه جنسی در حالی که می تواند باعث کاهش سطح قند خون شما شود، می توانید با روش های مختلف آن را مدیریت کنید.

راه های دیگری که دیابت بر زندگی جنسی شما تأثیر می گذارد

برای افراد مبتلا به دیابت، داشتن رابطه جنسی می تواند سطح قند خون را کاهش دهد، اما می تواند از راه های دیگر نیز بر شما تأثیر بگذارد. در اینجا برخی از روش های رایجی که دیابت بر زندگی جنسی شما تأثیر می گذارد آورده شده است:

1. خشکی واژن

بسیاری از زنان مبتلا به دیابت ممکن است خشکی واژن را تجربه کنند. بر اساس گزارش Diabetes UK، ابتلا به دیابت شانس ابتلا به خشکی واژن را افزایش می دهد. سطح بالای قند خون باعث می شود رگ های خونی در واژن شما آسیب ببینند و باعث خشکی شوند. از این رو،

رابطه جنسی می تواند دردناک باشد.

برای جلوگیری از هر گونه ناراحتی یا درد در حین رابطه جنسی از روان کننده ها استفاده کنید.

2. میل جنسی پایین

میل جنسی پایین یکی دیگر از مشکلات شایع در افراد مبتلا به دیابت است. مطالعاتی که در مجله علوم پزشکی ایران منتشر شد نشان داد که اختلال عملکرد جنسی در زنان مبتلا به دیابت شیوع بالایی دارد.

مهم است که با پزشک خود در مورد بهترین زمان مصرف داروهای دیابت خود صحبت کنید. برخی داروها می توانند باعث کاهش سطح قند خون شوند، بنابراین مصرف آن ها را با زمان رابطه جنسی خود تنظیم کنید.

3. عفونت های ادراری

دیابت از دیرباز با عفونت های دستگاه ادراری (UTIs) مرتبط بوده است.

مطالعات نشان داده اند که افراد دیابتی بیشتر مستعد ابتلا به UTI، مشکلات مثانه و اختلال عملکرد جنسی هستند. بر اساس مطالعه ای که در PLOS ONE منتشر شده است، دیابت حتی می تواند شرایط اورولوژیک را بدتر کند.

جلوگیری از افت ناگهانی سطح قند خون بعد از رابطه جنسی

کاهش ناگهانی سطح قند خون می تواند در زندگی جنسی شما اختلال ایجاد کند. در اینجا آنچه می توانید برای حفظ سطح قند خون خود انجام دهید، گفته شده است:

- سطح قند خون خود را مرتباً کنترل کنید تا از افت یا افزایش ناگهانی آن جلوگیری کنید.
- وعده های غذایی و میان وعده های خود را به موقع بخورید تا سطح قند خون خود را حفظ کنید.
- فعالیت های بدنی مانند رابطه جنسی می تواند بر سطح قند خون شما تأثیر بگذارد، بنابراین اگر متوجه شدید که سطح قند خون شما در حین یا بعد از [رابطه جنسی](#) کاهش می یابد، باید یک منبع کربوهیدرات همراه خود داشته باشید.

ضروری است که با پزشک و متخصص تغذیه خود صحبت کنید تا از حفظ سطح قند خون خود اطمینان حاصل کنید.

دیابتی ها چگونه می توانند از رابطه جنسی لذت ببرند؟

در حالی که رابطه جنسی ممکن است باعث کاهش ناگهانی سطح قند خون شما شود، لذت بردن از رابطه جنسی برای شما غیرممکن نیست. تنها چیزی که نیاز دارید چند نکته ساده است:

- با شریک زندگی خود ارتباط برقرار کنید: برقراری ارتباط با شریک زندگی خود در مورد وضعیت خود حیاتی است. همچنین باید نیازهای خاص خود را در این زمینه مشخص کنید تا از بروز عوارض در رابطه خود چه از لحاظ فیزیکی یا عاطفی جلوگیری کنید.

- سطح قند خون را به طور منظم چک کنید: قبل از انجام هر نوع فعالیت جنسی، مدیریت و بررسی سطح قند خون مهم است. این کار به شما کمک می کند تا مطمئن شوید که سطح قند خون شما به طور جزئی پایین نمی آید و از عوارض جلوگیری می کند.

- هیدراته و سیر بمانید: قدرت نوشیدن آب کافی را دست کم نگیرید. هیدراته ماندن سطح انرژی شما را ثابت نگه می دارد. علاوه بر این، باید با مصرف میان وعده بین وعده های غذایی، سطح قند خون خود را کنترل کنید.

- اجتناب از الکل: چه باور کنید چه نه، الکل در مدیریت دیابت اختلال ایجاد می کند و بهترین راه برای جلوگیری از آن مصرف نکردن الکل است.

- محدودیت های فیزیکی خود را درک کنید: گاهی اوقات ممکن است بخواهید با شریک زندگی خود پیاده روی کنید یا چیزهای جدیدی را امتحان کنید. اما برای جلوگیری از هرگونه عارضه ای که ممکن است بر لذت و امنیت جنسی شما تأثیر بگذارد، باید محدودیت های جنسی خود را درک کنید.

- از استرس بپرهیزید: استرس می تواند هم بر سطح قند خون و هم [میل جنسی](#) شما تأثیر بگذارد، بنابراین مطمئن شوید که سطح استرس خود را مدیریت می کنید تا از هرگونه عارضه ای جلوگیری کنید.

- با پزشک خود صحبت کنید: اگر از رابطه جنسی لذت نمی برید یا در حین رابطه جنسی با مشکلاتی مواجه نشده اید، با پزشک خود

صحبت کنید. به یاد داشته باشید، تجربه هر فرد از دیابت منحصر به فرد است، بنابراین گوش دادن به بدن و تمرکز بر سلامتی در طول فعالیت جنسی بسیار مهم است.