

نصائح لتجنب الإصابة بمرض السكري وكيفية إدارته والتعامل معه بشكل طبيعي



دويتشه فيله - الإمارات 71

تاريخ الخبر: 2023-11-15

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من مرض السكري ويُتوقع أن يصاب ملايين غيرهم بالمرض خلال فترة قصيرة ما يجعل من الضروري التعرف على عوامل الخطر المختلفة المسببة للإصابة بالمرض وكيف يمكن السيطرة عليها.

ويتطلب مرض السكري - وهو حالة مزمنة يحدث فيها ارتفاع لمستويات السكر في الدم - إدارة شاملة للحفاظ على الصحة المثلى.

وفي حين أن التدخلات الطبية ضرورية، إلا أن دمج الاستراتيجيات الطبيعية في نمط حياتك يمكن أن يلعب دوراً مهماً في السيطرة على مرض السكري.

فيما يلي عدة طرق لإدارة مرض السكري بشكل طبيعي، وتعزيز الرفاهية العامة واستقرار الحالة الصحية وفق توصيات خبراء منظمة الصحة العالمية.

1- تناول الأعشاب والتوابل التي يمكنها التحكم في نسبة السكر في الدم

أظهرت بعض الأعشاب والتوابل إمكانات جيدة في المساعدة على إدارة مرض السكري. يمكن دمج القرفة والحلبة والكرم في النظام الغذائي، سواء في الطهي أو كمكملات غذائية، وذلك بعد التشاور مع الطبيب الخاص.

2- مارس الرياضة يومياً

لممارسة التمارين الرياضية بانتظام فوائد كبيرة للغاية في إدارة والتعامل مع مرض السكري. يساعد النشاط البدني على تحسين مستويات الأنسولين، ويخفض من مستويات السكر في الدم، ويساهم في تقليل الوزن. يفضل أن تشمل التمارين مزيجاً من تمارين القوة وتمارين المرونة.

3- نم جيداً

يجب أن يحصل الشخص - وخصوصاً مريض السكري أو من يخشى الإصابة بالمرض - على قدر كاف من النوم الجيد لأن النوم غير الكافي أو المتقطع يمكن أن يؤثر على حساسية الأنسولين والتمثيل الغذائي للجلوكوز. يجب أن يكون المتوسط من 7 إلى 9 ساعات من النوم المتواصل كل ليلة لدعم الصحة العامة.

4- تعلم كيفية التعامل مع الضغوط

يؤثر الإجهاد المزمن بشكل سلبي للغاية على مستويات السكر في الدم. قم بدمج تقنيات إدارة الإجهاد في روتينك اليومي، مثل اليقظة مبكراً أو التأمل أو تمارين التنفس العميق أو الأنشطة التي تجلب لك السعادة.

5- إفحص مستوى السكر باستمرار

في حين أن هذه الاستراتيجيات الطبيعية يمكن أن تكمل إدارة مرض السكري التقليدية، فمن الأهمية بمكان العمل عن كثب مع الأطباء المتخصصين في مرض السكري لتطوير خطة عناية ومتابعة شخصية.

تعد المراقبة المنتظمة لمستويات السكر في الدم والالتزام بالأدوية والتواصل المفتوح مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك مكونات أساسية لإدارة الفعالة لمرض السكري.

6- حافظ على توازن وجبتك الغذائية

إن حجر الزاوية في إدارة مرض السكري هو اعتماد نظام غذائي متوازن ومغذي. ركز على تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون إلى جانب تناول الأغذية ذات المحتوى الدهني المفيد للجسم.

يجب أيضاً إعطاء الأولوية للأطعمة ذات نسبة السكر المنخفض للمساعدة في تنظيم مستويات السكر في الدم. تؤثر الكربوهيدرات بشكل مباشر على مستويات السكر في الدم ، مما يجعل من الضروري مراقبة كمية السكر التي تدخل الجسم.

اختر الكربوهيدرات المعقدة مع الألياف النباتية، مثل الحبوب الكاملة والبقوليات، لتعزيز امتصاص الجلوكوز التدريجي ومنع الارتفاعات الحادة.

وتلعب الألياف دوراً مهماً في إدارة مرض السكري عن طريق إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات، لذلك ينصح بتضمين الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة يومياً في الوجبة الغذائية.

7- إشرب الكثير من المياه

الترطيب الكافي للجسم ضروري للصحة العامة ويمكن أن يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. يعتبر الماء هو الخيار الأفضل لعمل ذلك، لكن شاي الأعشاب المختلفة يمكن أن يساهم أيضاً في تناول السوائل اليومية.



UAE71NEWS