

اگر قند خونم بالاتر از محدوده‌ی هدف یا بالاتر از ۲۵۰ باشد، ممکنه نیاز به کمک داشته باشم. برای این شرایط از نقشه‌ی نجات در قند بالا استفاده می‌کنم، شما هم می‌تونید در انجام این مراحل به من کمک کنید.

۱- مصرف آب بیشتر

لازمه هر یک ربع، یک لیوان آب بخورم و این کار رو تا یکی دو ساعت آینده انجام بدم تا قندهای اضافه زودی از بدنم بیرون برن.

۲- ورزش ممنوع

در قند خون ۲۵۰ یا بالاتر ورزش می‌تونه باعث افزایش قند و یا کتون بشه در این مواقع نمی‌تونم ورزش کنم اما می‌تونم کمک مربی یا داور بشم.

۳- چی بخورم؟

موقعی که قند بالاست و گرسنه هستم لازمه از خوراکی‌های کمکی استفاده کنم.

خوراکی‌های کمکی در قند بالا می‌تونن هم حس گرسنگی رو از بین ببرن و هم اجازه ندن که قندها بالاتر بره. مثل:

سبزیجات، آجیل و مغزیجات، تخم مرغ، تن ماهی بدون روغن، ژله‌ی رژیمی، ذرت بوداده البته به مقدار کم

۴- صندوقچه‌ی شیرین

اگر در قند خون بالا، خوراکی باشه که دوست دارم بخورم اما می‌تونه قندم رو بالاتر ببره، اون رو توی صندوقچه‌ی شیرین می‌ذارم تا موقعی که قندم به محدوده‌ی هدف برسه و بتونم اون خوراکی رو بخورم.

۵- کمک از بزرگ‌ترها

وقتی که قندم بالاست و حال خوبی ندارم، لازمه به بزرگ‌ترها مثل ماما، بابا، معلم یا مربی ورزش خبر بدم تا با هم برای این وضعیت تصمیم بگیریم.

۶- دوست من، انسولین

در قند بالا ممکنه به انسولین نیاز داشته باشم. برای تزریق انسولین حتما با ماما و بابا هماهنگ بشه.

ماکودکان دیابتی هر روز برای کنترل قندمون تلاش می‌کنیم. ممنون که وقتی قندم بالاست من رو سرزنش نمی‌کنی.

