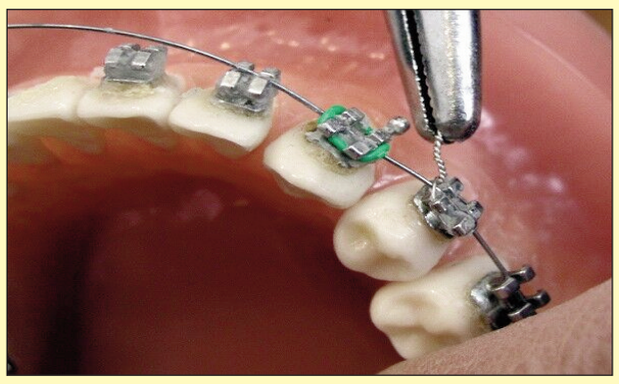
آیا بزرگسالان هم می توانند ارتودنسی انجام دهند



دانشیار ارتودنسی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره انجام ارتودنسی در سنین بالا، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سوده طهماسبی، با بیان اینکه حرکت دندانی را می‌توان در هر سنی انجام داد، گفت: البته در سنین بالاتر درمان‌های ارتودنسی به ملاحظات خاصی نیاز دارد، اما امکان پذیر است.

وی افزود: البته اگر سن رشد گذشته باشد، اصلاحات ناهنجاری‌ها و مشکلات فکی، فقط با انجام جراحی و ارتودنسی امکان پذیر است.

طهماسبی درباره انواع دستگاه‌های ارتودنسی توضیح داد: به طور کلی این دستگاه‌ها به دو دسته ثابت و متحرک تقسیم می‌شوند. دستگاه‌های متحرک دستگاه‌هایی هستند که بیمار خودش می‌تواند آن را داخل دهانش قرار دهد و دستگاه‌های ثابت دستگاه‌هایی هستند که در دهان بیمار به طور ثابت قرار می گیرند و اجزای دستگاه با مواد مخصوص روی دندان‌ها چسبانده می‌شوند و بیمار قادر نیست این نوع دستگاه‌ها را از دهانش خارج کند و خود مجدداً آن را داخل دهانش قرار دهد.وی درباره این دستگاه‌ها توضیح داد: هریک از این دستگاه‌ها انواع مختلفی دارند، ممکن است دستگاه‌های متحرک از نوع پلاک‌های ساده، یک فک، دو فک و یا نامرئی باشند. اینها با توجه به ظاهر و کارایی با یکدیگر متفاوت اند و وجه اشتراکشان این است که توسط بیمار داخل دهان قرار می گیرند.

تغذیه فصلی چیست؟

«جولیا زومپانو»، متخصص تغذیه از کلینیک کلیولند، می گوید: تغذیه فصلی به‌نوعی همان تغذیه از مواد غذایی محلی است. محصولات محلی معمولا مواد مغذی بیشتری دارند، زیرا به شیوه طبیعی عمل آمده‌اند و افراد بلافاصله پس از چیدنشان آن‌ها را مصرف می کنند.

به گزارش ایسنا، خوردن این مواد غذایی به افراد امکان می‌دهد تا بیش‌ترین میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی، پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها را که خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهند، به دست آورند.

انتخاب مواد غذایی که هر ماه به‌فور در بازار یافت می‌شود، راه خوبی برای شروع رژیم غذایی فصلی است، زیرا تعداد بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و کربوهیدرات‌های پیچیده را در دسترس ما قرار می‌دهند.

«شان هفرون»، متخصص قلب هم می‌گوید که برای تغییر رژیم غذایی باید ذهن بازی داشته باشید. او به افراد توصیه می کند تا از کلم بروکلی و سایر سبزیجات فراتر بروند و میوه‌ها و سبزیجات متنوع‌تری مصرف کنند.

به گزارش ایندیپندنت، توصیه کارشناسان این است که به بازارهای محلی بروید و از آنچه در هر فصل ارزانی می‌شود، بهره‌مند شوید. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که تغذیه فصلی تنها راه نیست و برخی مطالعات نشان داده‌اند که مردم در مناطق سردتر با کمبود مواد مغذی در زمستان مواجه‌اند. بنابراین تغذیه سالم و مصرف تمام مواد مغذی برای حفظ سلامت ضروری است.

بادکش درمانی؛ اصول و فواید

یک متخصص و مدرس طب ایرانی با اشاره به اینکه بادکش درمانی می‌تواند در موارد مختلف کارساز باشد، گفت: این روش در درمان مشکلات گوارشی و پوستی و همچنین درمان مشکلاتی که معمولا با طب فشاری درمان می‌شوند نیز می‌تواند مؤثر باشد.

مریم نواب‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا با تاکید بر اثر بسیار مفید بادکش بر تقویت ایمنی، بهبود وضعیت ریه و کاهش سرفه، اظهار کرد: روش عملی انجام بادکش به این صورت است که ابتدا یک پنس(سوزن گیر) و یا در صورت عدم دسترسی به آن، یک قیچی مناسب باید آماده کرد؛ بهتر است از قیچی‌های سبک کاغذ بری یا قیچی های استیل استفاده شود.

وی با بیان اینکه مقدار متناسبی پنبه را با پنس گرفته پنس را قفل کنید، افزود: نوک پنس را کف دست خود گذاشته، دست خود را ببندید و در حالی که فشار ملایمی اعمال می کنید، با دست دیگر، پنس یا قیچی را در یک جهت بچرخانید تا پنبه دور پنس به خوبی پیچیده شود.

این مدرس طب ایرانی با بیان اینکه لازم است تعدادی استکان یا لیوان شیشه‌ای آماده کنید، تصریح کرد: تعداد و اندازه آنها با توجه به محل بادکش تعیین می‌شود؛ به این معنی که هر قدر منطقه وسیعتر باشد، تعداد لیوان‌ها بیشتر است.

نواب زاده با بیان اینکه هر قدر بافت چربی و عضله منطقه نسبت به بافت استخوانی بیشتر باشد، استکان یا لیوان می‌تواند بزرگتر انتخاب شود، اظهار کرد: در سنین پایین تر در همه جای بدن بهتر است از استکان کوچک استفاده شود.

وی با بیان اینکه شیشه‌ای بودن لیوان یک خاصیت مهم دارد و آن هم دیدن اتفاقاتی است که درون آن خواهد افتاد، افزود: کاملا دقت کنید که لبه این لیوان‌ها بریدگی یا ترک خوردگی نداشته باشد در غیر این صورت، امکان ایجاد بریدگی‌های شدید وجود دارد.

این متخصص طب ایرانی بیان کرد: برای اینکه نتیجه بهتری از بادکش حاصل شود بهتر است محل بادکش را با یک روغن مناسب چرب کنید و برای این کار از روغن هایی مانند؛ زیتون، کنجد، بادام تلخ، سیاهدانه و ... استفاده کنید.

نواب زاده با بیان اینکه نوک پنس را داخل الکل فرو ببرید تا پنبه کاملا خیس شود، با فشردن پنبه به لبه‌های شیشه الکل، الکل اضافه آن را کاملا بگیرید، تصریح کرد: استفاده از الکل صنعتی به جای الکل طبی، آتش بهتر و بادکش موثرتری را برای شما فراهم خواهد کرد.وی با بیان اینکه پنبه آغشته به الکل را با فندک آتش بزنید، یادآور شد: لیوان را با دست دیگر گرفته در حالی که هر دو دست را در حداقل فاصله نسبت به پوست بدن نگه داشته‌اید، تنها برای یک لحظه، آتش را داخل لیوان کرده از آن خارج کرده و بلافاصله لیوان را روی پوست قرار دهید؛ خواهید دید که پوست، به داخل لیوان برآمده شده، لیوان به خوبی به پوست خواهد چسبید.

با گل هایی که بوییدنشان خاصیت درمانی دارد آشنا شوید

گلهای زیادی در رایحه درمانی مؤثرند؛ بنابراین در این گزارش فقط به معرفی پنج گل بسنده کرده‌ایم.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، بهار برای خیلی از ما گره خورده به بوی خوش گل محمدی، یاس، رز، نرگس شهلا، عطر بهار نارنج و خیلی گل‌های خوشبوی دیگر.

کافی است برای لحظه‌ای حجم زیادی از این رایحه‌های خوش را در جان فرو بروید تا خلسه‌اش مدت‌ها در عمق ذهنتان بماند و آرامش و لطافت را مهمان دلتان کند.

حس مشترکی که ممکن است حتی خیلی‌های‌مان را ببرد به خاطرات خوش کودکی. اما اثرات بوی خوش گلها به همین محدود می-شود؟ آروماتراپی (رایحه‌درمانی) یک نوع روش درمانی به وسیله عطر و رایحه خوش برای رسیدن به یک میل فیزیکی یا حالت احساسی مطلوب یا کمک به درمان بیماری است. این روش به خاطر طبیعی بودنش، یک روش درمانی موثر برای تسکین انواع بیماری‌های جسمی و روحی به شمار می‌رود.

رایحه‌درمانی یکی از شاخه‌های پزشکی است.

بر اساس دیدگاه طب کُل‌نگر در علم پزشکی، بیماری نتیجه عدم تعادل فیزیکی، احساسی، معنوی، اجتماعی و زیست محیطی در بدن است؛ پس باید برای درمان تمام نیازهای بیمار از جمله نیازهای روانی، جسمی و اجتماعی به عنوان یک کل در نظر گرفته شود. رایحه‌درمانی یکی از زیرشاخه‌های طب کل نگر است.

طبق اسناد تاریخی رایحه درمانی سابقه‌ای بیش از ۵۰۰۰ ساله دارد. احتمالا اولین بار مصریان باستان به صورت سنتی در مراسم مذهبی خود از روغن سدر برای مومیایی کردن اجساد استفاده می کردند. بقراط هم حمام‌های معطر را برای درمان برخی بیماری‌ها تجویز می کرده‌است. از سوی دیگر در احادیثی از امام رضا (ع) علیه السلام هم به این مسأله اشاره شده‌است.

فرآیند انجام

گیاهان به طور طبیعی دارای یک سری مواد شیمیایی مفید مثل اسانس هستند که از آن‌ها برای محافظت خود در برابر حشرات و عوامل بیماری زا مثل باکتری‌ها و ویروس‌ها استفاده می کنند.

به وسیله روش تقطیر، اسانس یا روغن از گیاهان مورد نظر گرفته می‌شود. بعد با الکل مخلوط می‌شود تا ماندگاری بیشتری داشته‌باشد و قدرت آفت و بیماری کشی آن حفظ شود.

انواع روش‌ها

روش‌های مختلفی برای استفاده از رایحه‌درمانی وجود دارد. در این میان می‌توان به روش‌هایی مانند ماساژ درمانی با روغنها، روغن‌مالی روی پوست، استحمام در وانی که روغن‌ها در آن ریخته شده‌است، استنشاق روغن با بینی و افشانه کردن یک یا چند روغن در هوا اشاره کرد.

گیاهان خوشبو

تنوع این گیاهان آنقدر زیاد است که شامل گل‌های زینتی، گیاهان دارویی، درختان میوه و درختان غیر مثمر می‌شود. پس برای راحتی کار آن‌ها را بر اساس محل استخراج روغن یا اسانس تقسیم بندی می کنیم.

گل: گل محمدی، رز، شمعدانی، یاس، نرگس، مریم، یاسمن و بابونه

کل گیاه (برگ و ساقه): آویشن، پونه، نعنا، رزماری و بادرنجبویه

میوه: پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سیب

برگ: اکالیپتوس

ریشه: زنجبیل

دانه: رازیانه

چوب: سدر و کاج

صمغ: درخت کندر

گل یا دوا

گلهای زیادی در رایحه درمانی مؤثرند؛ بنابراین در این گزارش کوتاه فقط به معرفی پنج گل بسنده کرده‌ایم.

گل نرگس: اگر درباره رایحه درمانی جست‌وجو کنید اولین گلی که به شما پیشنهاد می شود گل نرگس است که به نام درمانگر اصلی بیماری افسردگی معرفی شده. همچنین گفته‌می شود نرگس در درمان زکام و سرماخوردگی هم کارآمد است. از این رو امام رضا (ع) می‌فرمایند: استشمام گل نرگس را به تأخیر نیندازید؛ زیرا از زکام، ایمنی می بخشد. علاوه بر بو، رنگ‌های این گل زیبا هم در ایجاد روحیه نشاط و شادابی انسان موثرند.

گل مریم: این گل هم مثل گل نرگس عطری گرم و دلنشین دارد. بوییدنش در زمستان، در پیشگیری از سرماخوردگی و بهبود آن مؤثر است. عطر مریم، ایجاد حس شادی کرده طوری که می‌تواند در طول روز آدم را سرحال و شاداب نگه دارد.

گل محمدی: خیلی از ما ممکن است حس آرامش پس از بوییدن گل محمدی را تجربه کرده‌باشیم. این به خاطر تحریک مغز و افزایش ترشح بعضی مواد آرام‌بخش است. به همین دلیل از گل محمدی، برای درمان اضطراب و افسردگی استفاده می‌شود. از دیگر اثرات رایحه گل محمدی یا بخور گل‌های خشک‌شده آن می‌توان به تنظیم دوره‌های قاعدگی بانوان و رفع بی‌نظمی‌های آن اشاره کرد.

رایحه گل محمدی را هم می توان با بوییدن گل تازه و هم گلاب آن استنشاق کرد. درمانگران عطر درمانی معتقدند اگر مادران قبل از بارداری عطر یا اسانس گل محمدی را ببویند، در افزایش قدرت باروری و ایجاد آرامش و شادابی مادر موثر است.

گل یاس: عطر یاس هم گرم و شیرین است. پس در بهبود بیماری‌های روحی، تنظیم خواب و آرامش اعصاب بسیار اثر دارد. همچنین گفته می‌شود عطر یاس باعث تقویت حافظه، افزایش هوشیاری و فعالیت مغز، درمان فراموشی، صرع، کم‌کاری تیروئید و بعضی سردردها می‌شود.

گل رز: رز را گل عشق نامیده‌اند، چون با ایجاد احساساتی مثل شادی، عشق و هیجان، در درمان افسردگی، پرخاشگری و انزوا بسیار موثر است. اگر حیاط دارید یک بوته رز در آن بکارید تا این احساسات را هر روز تجربه کنید.

۱۰ کاربرد رایحه درمانی

یافته های تحقیقاتی و مرور مقالات مختلف نشان‌دهنده اثرات و کاربردهای مختلف رایحه‌درمانی است. در ادامه به ۱۰ مورد از این کاربردها اشاره می‌شود.

بهداشت روان: محققان اثر رایحه درمانی را روی دو گروه از بیماران بررسی کردند و در نهایت بیماران به بیان احساس تسکین و آرامش نسبت به احساسات آزاردهنده خود پرداختند. همچنین مطالعه دیگری نشان داد شش هفته رایحه درمانی باعث بهبود خلق و کاهش علائم اضطراب و افسردگی می‌شود. روغن‌هایی مثل روغن اسطوخودوس و بابونه می‌توانند در تسکین استرس و اضطراب مفید باشند.

تسکین درد: گفته می‌شود ماساژ با روغن گیاهان معطر باعث تحریک اندورفین و تسکین درد می‌شود.

اسطوخودوس به‌عنوان تسکین دهنده‌های موضعی درد کاربرد دارند. همچنین ماساژ با اسانس نعنا فلفلی و بادام شیرین در تسکین درد مؤثر است.

موقعیت‌های نورولوژیک: مطالعات روی بیماران صرعی نشان داده رایحه درمانی قابلیت کنترل حملات صرع را دارد. روغن یاسمن یکی از روغن‌های معطر موفق در این زمینه است.

درمان بیماری‌های تنفسی: بیشترین روغنی که برای کاهش مشکلات تنفسی کاربرد دارد، روغن اکالیپتوس است. این اسانس همراه با ماساژ درمانی باعث بهبود عملکرد ریه و تغییرات چشمگیر ضربان قلب بیماران می‌شود.

درمان بیماری‌های گوارشی: روغن معطر نعنا باعث کاهش اسپاسم روده می‌شود و بر سندروم روده تحریک‌پذیر مؤثر است. تحقیقات نشان داده ماساژ شکم همراه با این روغن‌ها شدت علائم گوارشی مرتبط با یبوست را کاهش و تعداد حرکات روده ای را افزایش می‌دهد.

درمان بیماری‌های پوست و مو: تأثیر رایحه درمانی روی اگزمای کودکان و ریزش مو مثبت ارزیابی شده.

تجارب قدیمی‌ها نشان می‌دهد مالیدن بعضی روغن‌ها روی پوست بدن و سر از آکنه، شوره سر، اگزما و سایر مشکلات پوستی جلوگیری می کند یا در درمان آن‌ها مؤثر است. به عنوان مثال، روغن درخت چای، اسطوخودوس، بابونه و در موارد نادری روغن هسته انگور برای سلامت پوست و درمان زخم‌ها مؤثرند، چون دارای اثرات ضد باکتریایی و ضد قارچی هستند.

مراقبت سرطان: ماساژ و رایحه درمانی میتواند در کاهش رنج و سازگاری بهتر بیماران با تشخیص سرطان کمک کند. همچنین این روش برای کاهش عوارض درمانهای سرطان نیز می‌تواند مفید باشد. مثلا ترکیب روغن چای و ترنج مخلوط خوبی برای شست‌وشوی دهان در افراد با التهاب مخاط است. به علاوه رایحه درمانی روی عوارض گوارشی ناشی از شیمی درمانی نیز مؤثر است.

بهداشت مادر و کودک: ادعاهایی وجود دارد که نشان می دهد بعضی روغن‌ها در کاهش عوارض بارداری مثل تهوع صبحگاهی، کمر درد، خستگی مفرط و ریفلاکس معده - مری تاثیر دارند. همچنین مطالعات نشان میدهد افرادی که از این روش استفاده کرده-اند در حین زایمان درد را بهتر تحمل کرده و نیاز به حس کمتری داشته‌اند و حتی ارتقای وضعیت جسمی و روحی مادران، کاهش خستگی و اضطراب آنها، تسهیل تعامل مادر و نوزاد و ترمیم سریعتر زخم بهتر صورت گرفته است.

بهبود وضعیت خواب: از آنجا که استفاده از رایحه‌درمانی منجر به کاهش استرس می‌شود، در نتیجه بر بهبود کیفیت خواب نیز تأثیر جانبی خواهدداشت؛ بنابراین افرادی که دچار اختلالات خواب مثل بدخوابی، کم‌خوابی و بی‌خوابی هستند می‌توانند از روغن‌های اسطوخودوس، بابونه و رز استفاده کنند.تقویت سیستم ایمنی: گفته می شود استفاده از روغن مرکبات می‌تواند باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی شود.منبع: جام جم

آیا خواب رفتن اندام‌های حرکتی ما خطرناک است؟

وقتی برای مدت زیادی به صورت ثابت در یک جا می‌نشینیم، دست یا پایمان خواب می‌رود. چه اتفاقی در بدن افتاده که چنین می‌شود؟

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، خواب‌رفتگی، مورمور و کرخ شدن موقت دست یا پا را چه کسی است که در طول زندگی خود تجربه نکرده باشد؟

وقتی برای مدت زیادی در حالتی یکنواخت می‌نشینیم ناگهان متوجه می‌شویم که پایمان کرخ و سنگین شده و موقع حرکت سوزن‌سوزن می‌شود. این علائم را اصطلاحا شکایات حسی خواب رفتن دست یا پا می‌نامند.

این حالت در اغلب موارد بی‌ضرر است و خطری ندارد، سریع ظاهر می‌شود و سریع هم از بین می‌رود. اندام را حرکت می‌دهیم یا شل می‌گذاریم تا آرام‌آرام این حالت رفع شود و پایمان به وضعیت طبیعی برگردد.

همین حالت در دست‌ها هم رخ می‌دهد. اصولا هر قسمت از بدن می‌تواند خواب برود. اما چرا؟

دلیلش معمولا یک یا چند عصب است؛ اعصابی که تحت فشار قرار گرفته‌اند یا اکسیژن و مواد غذایی لازم را مثلا به علت بد نشستن دریافت نمی‌کنند. در این صورت اطلاعاتی که دائما میان آن عصب و مغز در جریان است درست رد و بدل نمی‌شود. وقتی عملکرد انتقال پیام‌ها از اعصاب محیطی به مغز مختل شد پارستزی یا حالاتی مانند مورمور یا گزگز شدن آن موضع خاص رخ می‌دهد.

اگر اطلاعات مربوط به این عصب گیرافتاده به مغز ارسال شود مغز به ما فرمان می‌دهد که با حرکت کردن، آن عصب را از فشار برهانیم. در غیر این صورت دست یا پایمان مدت زیادی در حالت خواب‌رفته باقی مانده و کرخ می‌شود.

با این حال اگر کسی دست و پایش اغلب مواقع خواب می‌رود و با حرکت هم مدتی طولانی لازم است که به وضعیت طبیعی برگردد باید به پزشک مراجعه کند، چون که این می‌تواند علامتی از یک بیماری جدی باشد. برای مثال در بیماری‌های بیرون‌زدگی دیسک کمر، مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس) یا پلی‌نوروپاتی که آسیب اعصاب محیطی است چنین علامتی وجود دارد. پلی‌نوروپاتی یک بیماری ارثی است که در آن اعصاب به فشار بسیار حساس‌اند.منبع: ایسنا

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تاکید کرد؛

درد پاشنه را جدی بگیرید

ویژگی کفش استاندارد

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، هرگونه اقدام خودسرانه برای درمان درد پاشنه پا را ممنوع دانست.

به گزارش مهر، منصور رایگانی گفت: در مواردی که در پاشنه پا احساس درد دارید یا اصطلاحاً خارپاشنه دارید، این دردها را جدی بگیرید، شاید مبتلا به روماتیسم شده باشید، در صورتی که علت مشکل پای شما مشخص شود پزشک تشخیص می‌دهد که چه نوع درمانی برایتان مناسب‌تر است.

وی با بیان اینکه اگر به هر دلیلی احساس گزگز، انحراف و یا درد غیرمعمول در پا دارید، اول به دنبال علت ایجاد درد باشید، اظهار داشت: از هرگونه خود درمانی برای مشکلاتی که برای پاهایتان ایجاد می‌شود جدا پرهیز کنید.

رایگانی افزود: به طور کلی باید بدانید مشکل پا درد شما چرا ایجاد شده، اینکه بیماری زمینه‌ای دارید و یا مثلاً اختلالی در ستون فقرات و یا عصب پاهایتان ایجاد شده است.

وی با بیان اینکه استفاده از کفش مناسب موضوعی مهم است که به سلامت شما کمک می‌کند، اضافه کرد: کفش‌ها دسته‌بندی‌های مختلف دارند که باید متناسب با شرایط فرد مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن اینکه کارکردهای متفاوتی دارند. مثلاً کفش مناسب برای پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی، ورزش‌های تخصصی با کفشی که برای استفاده روزانه استفاده می کنید تفاوت دارد، فردی که به کوهنوردی می‌رود قطعاً برای او کفش دویدن مناسب نیست.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بهترین جنس برای کفش و استفاده معمول، چرم‌های طبیعی هستند، تاکید کرد: اگر از کفش‌های مصنوعی استفاده می کنید به این موضوع توجه کنید که کفش شما قدرت تبادل هوا را داشته باشد، ضمن اینکه یکی از ویژگی‌های کفش استاندارد این است که کفش دقیقاً سایز پای شما باشد.

اسلامیان عنوان کرد؛

افراد دیابتی قندخون خود را مدام چک کنند

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر ضرورت کنترل وضعیت افت قند خون بیماران دیابتی، گفت: بیماران دیابتی باید قند خون خود را با استفاده از دستگاه‌های تست قند خون خانگی پایش کنند.

به گزارش مهر، غزاله اسلامیان خاطرنشان کرد: افراد مختلف، حس‌های متفاوتی در زمان بروز افت قند خون دارند؛ اگر حس معمول و طبیعی نداشتید، حتماً قند خون خود را چک کنید.

وی افزود: اگر دچار افت شدید قندخون می‌شوید این سوالات را از خود بپرسید؛

آیا وعده یا میان وعده غذایی خود را مصرف کرده ام.

آیا وعده‌های غذایی خود را در زمان مشخص خورده ام.

آیا کمتر از معمول غذا خورده ام.

آیا کمتر از معمول منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کرده ام.

آیا بیشتر از معمول ورزش کرده ام.

آیا بیش از معمول انسولین تزریق کرده ام.

آیا اخیراً پزشک داروهایم را تغییر داده است.

اسلامیان یادآور شد: در مواقعی که احساس افت قندخون به فرد دست می‌دهد، بلافاصله قندخون باید چک شود. اگر قندخون زیر ۷۰ بود باید سریعاً یک ماده غذایی قندی دریافت شود. برای مثال نصف لیوان آب میوه یا شربت قندی بنوشد و یا یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر را در یک لیوان آب ریخته و مصرف کند.

وی افزود: باید ۱۵ دقیقه بعد قند خون فرد مجدد اندازه گیری شود. اگر هنوز قند خون زیر ۷۰ بود، مراحل بالا باید تکرار شود. در صورتی که فرد به قدری بی‌حال است که نمی‌تواند اقدامات بالا را انجام دهد و یا با وجود انجام اقدامات بالا، قند خون پس از نیم ساعت، بالای ۸۰ نیامده با اورژانس (شماره ۱۱۵) باید تماس گرفته شود.

این استادیار دانشگاه تاکید کرد: افراد دیابتی، همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آب‌نبات) باید همراه داشته باشند تا در صورت کاهش قند خون مصرف کنند.

اسلامیان به افراد دیابتی توصیه کرد در مواقعی که بیرون از منزل هستند یک ماده غذایی شیرین مانند آب‌نبات همراه خود داشته باشند تا در زمان افت قند خون استفاده کنند. همچنین هنگامی که در حال رانندگی هستند وقتی دچار افت قند خون می‌شوند نباید به رانندگی ادامه دهند.