

## قاصدک گابریکی - نقشه نجات در قند بالا

اگر قند خون من بالا باشه، از نقشه نجات در قند بالا استفاده می کنم. شما هم می تونید در انجام این نقشه به من کمک کنید.

۱- آب خوردن: لازمه هر یک ربع، یک لیوان آب بخورم و این کار رو تا یکی دو ساعت آینده انجام بدم تا قندهای اضافه زودی برن بیرون

۲- ورزش ممنوع: در قند خون ۲۵۰ یا بالاتر ورزش می تونه باعث افزایش قند بشه در این مواقع نمی تونم ورزش کنم اما می تونم کمک مری یا داور بشم.

۳- چی بخوریم؟ موقعی که قند بالا ست و گرسنه هستم لازمه از خوراکی های کمکی استفاده کنم.

خوراکی های کمکی، خوراکی های هستند که در قند بالا می توتن هم ما رو سیر کنن و هم اجازه ندن که قندها بالاتر بره مثل سبزیجات، آجیل و مغزیجات، تخم مرغ، تن ماهی بدون روغن، زله رژیمی، ذرت بوداده البته به مقدار کم

۴- کمک از بزرگ ترها: در مواقعی که قندم بالاست و حال خوبی ندارم، لازم هست که به بزرگترها مثل مامان، بابا، معلم یا مری ورزش خبر بدم تا بهتر این وضعیت رو کنترل کنیم.

۵- دوست من، انسولین: در قند بالا ممکنه که نیاز داشته باشم که از انسولین استفاده کنم که این نیاز داره حتما با والدینم هماهنگ بشه

۶- پیدا کردن سرنخ ها: بعد از هر قند بالا لازمه که سرنخ یا علت قند بالا رو پیدا کنم تا از تکرار قند بالا پیشگیری کنم.

۷- صندوقچه شیرین: اگر قندم بالا باشه و خوراکی باشه که باعث میشه قندم رو بالا ببره، می تونم تو صندوقچه شیرین بذارم تا موقعی که قندم به محدوده برسه.



مرسی که مراقبمی. همراهیت بهم احساس امنیت و آرامش میده.

کمک کن قندا زودی بره بیرون



بپا قنات بالاتر نره



غذاهای کمکی بخور



بزرگ‌ترها رو خبر کن



دوست من



سرنخ رو پیدا کن



غذاهای قرمز رو بزار تو صندوقچه،  
تا زمان قند سبز

