

## خودمراقبتی دیابت در زمان همه گیری بیماری کرونا (کووید-۱۹)

اگر دیابت به خوبی کنترل شده باشد، خطر اینکه فرد در اثر ابتلا به کووید-۱۹ علائم حاد را تجربه کند، به اندازه‌ی دیگر افراد عادی است.

### مقدمه:

بیماری دیابت، شایع ترین بیماری ناشی از اختلال های غدد و متابولیک می باشد. در این بیماری میزان قند خون بالاتر از حد طبیعی است. در صورت عدم درمان به موقع و مناسب، بالا بودن میزان قند خون باعث بروز اختلالاتی در سایر ارگانهای بدن خواهد شد. با تشخیص به موقع و درمان مناسب می توان از عوارض بیماری دیابت پیشگیری کرد.

پرادراری، تشنگی، ضعف و خستگی، گرسنگی، تاری دید و خارش پوست از شایع ترین علایم بیماری دیابت می باشند.



### مراقبت های لازم در زمان شیوع کرونا

بیماران مبتلا به دیابت، به علت ضعف سیستم ایمنی بیشتر دچار عفونت های مختلف از جمله سرماخوردگی های مکرر، عفونت ادراری و... شده و احتمال شدید بودن عفونت در آنها بیشتر است. در این شرایط، هر چه وضعیت کنترل قند خون بهتر باشد، سیستم ایمنی بدن بهتر می تواند با عفونت ایجاد شده، مقابله کند. با توجه به شیوع بیماری کووید ۱۹ در جهان و کشور ما و با توجه به اینکه احتمال بروز بیماری و شدت آن در افراد مبتلا به دیابت بیشتر است لازم است موارد زیر توسط افراد مبتلا به دیابت در این دوران رعایت شود:

۱. تا جایی که ممکن است از منزل خارج نشوید. فعلا در میهمانی شرکت نکنید و به سفر نروید. در صورت ضرورت خروج از منزل، از ماسک استفاده کنید و تا جایی که ممکن است، در محل های شلوغ حاضر نشوید.

۲. در صورت داشتن علائمی مانند تب، سرفه، مشکل تنفسی و... در اسرع وقت با پزشک معالج یا مراقب سلامت/بهبورز مشاوره کنید. در صورت داشتن علامت‌های بیماری، از ماسک استفاده کنید.
۳. بهداشت فردی را رعایت کنید؛ مهم‌ترین نکته، شست و شوی مناسب دست‌ها با آب و صابون و خشک کردن آنها با دستمال کاغذی است. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از یک ضد عفونی‌کننده‌ی دست که حاوی الکل ۷۰٪ است استفاده کنید. با دیگران دست ندهید و روبوسی نکنید. هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با قسمتی از بازو بپوشانید. از لمس صورت خود با دست‌های کثیف خودداری کنید. غذا، عینک، حوله و غیره را به صورت اشتراکی استفاده نکنید.
۴. بیماران همیشه حداقل برای مدتی داروی ذخیره داشته باشند تا تعداد دفعات مراجعه به داروخانه کمتر شود و به این ترتیب تا حدودی می‌توان از ابتلا به بیماری کرونا جلوگیری کرد.
۵. طبق دستور پزشک معالج برای کنترل بیماری خود به پزشک مراجعه نمایید. برای ویزیت‌های دوره‌ای و تجدید نسخه‌های دارویی، در حد امکان یکی از افراد جوان و سالم خانواده به مطب پزشک یا درمانگاه مراجعه کند. برای سوالات و مشکلات غیراورژانس پزشکی، از طریق تماس تلفنی طبق هماهنگی با پزشک معالج یا مراقب سلامت اقدام کنید.
۶. داروهای دیابت و فشارخون را بطور منظم مصرف نموده و سعی کنید کنترل قند خون در بهترین وضعیت باشد. از تغییر در مقدار دارو بطور خودسرانه خودداری کنید.
۷. آزمایش قندخون هر سه ماه یکبار و یا طبق دستور پزشک معالج انجام گردد. در صورت امکان دستگاه اندازه‌گیری قندخون (گلوکومتر) تهیه نموده و بطور مرتب میزان قند خون را در منزل اندازه‌گیری نمایید و در صورت عدم کنترل قند خون به پزشک یا مراقب سلامت اطلاع دهید.
۸. رژیم غذایی توصیه شده شامل پرهیز از مصرف مواد قندی، سرخ شده، فست فودها و ... استفاده بیشتر از سبزیجات و فیبر و مواد غذایی سالم و نوشیدن آب به میزان کافی را رعایت کنید.
۹. بایستی فعالیت بدنی طبق توصیه پزشک معالج در داخل منزل در این دوران نیز ادامه یابد.
۱۰. از استعمال دخانیات و الکل پرهیز گردد.
۱۱. مراقبت از پا بصورت شستشوی روزانه پاها، کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها، استفاده از جوراب تمیز، نخ‌ی و ضخیم، استفاده از دمپایی و کفش راحتی در منزل، معاینه و بررسی دقیق پاها از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن انجام گرفته و در صورت وجود هر کدام از علائم ذکر شده به پزشک معالج مراجعه کنید.
۱۲. فشارخون خود را بطور مرتب اندازه‌گیری کنید. در صورت امکان دستگاه فشارسنج تهیه نموده و در منزل فشارخون خود را اندازه‌گیری نمایید.

خشکی پوست ناشی از شستشوی زیاد دست و استفاده از محلول الکلی برای ضد عفونی چه مشکلاتی دارد

و چطور می‌توان آنرا مدیریت نمود؟

شستشوی زیاد این روزها قطعاً باعث خشک شدن دست می‌شود و در افراد مبتلا به دیابت که روزی **چند بار تست** قند انجام می‌دهند، اگر سر انگشت‌ها خشک باشد، اندازه‌گیری قند خون دردناک خواهد شد و حتی خون دیرتر بند می‌آید. پس برای جلوگیری

از این اتفاقات، در کنار انجام توصیه‌های بهداشتی و شست‌شو و ضدعفونی کردن دست‌ها، آنها را چرب کنیم تا پوست انگشت‌ها شکننده و خشک نباشد.



### معاونت بهداشت

### گروه پیشگیری و مراقبت از بیماری‌های غیرواگیر

گروه هدف: بیماران مبتلا به دیابت - عموم مردم

آبان ماه ۱۳۹۹