

## 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 علائم بیماری دیابت می باشند. 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.



## مراقبت های لازم در زمان شیوع کرونا

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:

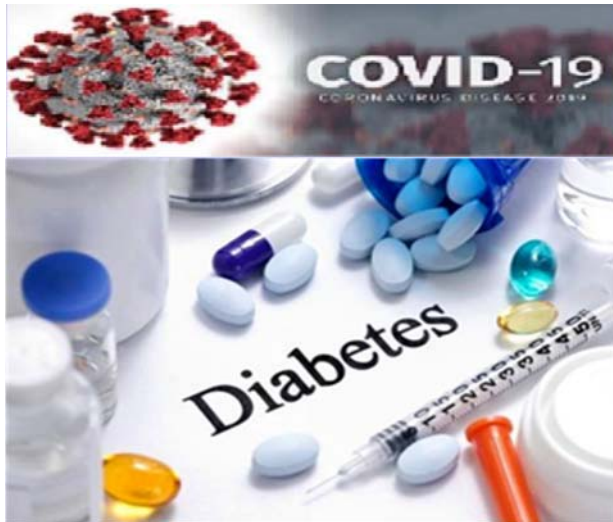
۱. تا جایی که ممکن است از منزل خارج نشوید. فعلا در میهمانی شرکت نکنید و به سفر نروید. در صورت ضرورت خروج از منزل، از ماسک استفاده کنید و تا جایی که ممکن است، در محل های شلوغ حاضر نشوید.
۲. در صورت داشتن علائمی مانند تب، سرفه، مشکل تنفسی و... در اسرع وقت با پزشک معالج یا مراقب سلامت/ بهورز مشاوره کنید. در صورت داشتن علامت های بیماری، از ماسک استفاده کنید.

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

۳. بهداشت فردی را رعایت کنید؛ مهم ترین نکته، شست و شوی مناسب دست ها با آب و صابون و خشک کردن آنها با دستمال کاغذی است. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از یک ضد عفونی کننده ی 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 دست های 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 می توان از ابتلا به بیماری کرونا جلوگیری کرد.
۵. طبق دستور پزشک معالج برای کنترل بیماری خود به پزشک مراجعه نمایید. برای ویزیت های دوره ای و تجدید نسخه های 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



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



معاونت بهداشت

گروه پیشگیری و مراقبت از بیماریهای غیرواگیر

گروه هدف: بیماران مبتلا به دیابت - عموم مردم

آبان ماه ۱۳۹۹

۱۱. مراقبت از پا بصورت شستشوی روزانه پاها، کوتاه نگهداشتن ناخن ها، 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 اندازه گیری کنید. در صورت امکان دستگاه فشارسنج تهیه نموده و در منزل فشارخون خود را اندازه گیری نمایید.

خشکی پوست ناشی از شستشوی زیاد دست و استفاده از محلول الکلی برای ضدعفونی چه مشکلاتی دارد و چطور می توان آنرا مدیریت نمود؟

شست و شوی زیاد این روزها قطعاً باعث خشک شدن دست می شود و در افراد مبتلا به دیابت که لازم است تست قند خون انجام دهند اگر سر انگشتها خشک باشد، اندازه گیری قند خون دردناک خواهد شد و حتی خون دیرتر بند می آید. پس برای جلوگیری از این اتفاقات، در کنار انجام توصیه های بهداشتی و شست شو و ضدعفونی کردن دستها، آنها را چرب کنیم تا پوست انگشتها شکننده و خشک نباشد.

همه‌هنگی با پزشک معالج یا مراقب سلامت اقدام کنید.

۶. داروهای دیابت و فشار خون 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 اندازه گیری قندخون (گلوکومتر) تهیه نموده و بطور مرتب میزان قند خون را در منزل اندازه گیری 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 فیبرو 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.