

مدیریت دیابت در اربعین

دکتر نازلی سلطانی

کارشناس مسئول بیماری های غیرواگیر
کارشناس برنامه پیشگیری و کنترل دیابت

مرداد ۱۴۰۲



دیابت همسفری است که در مسافرت ما را همراهی می کند...



برنامه‌ریزی و آمادگی قبل از سفر

شروع یک سفر با دیابت، نیازمند یک برنامه‌ریزی دقیق و آمادگی کامل است. سفر برای افراد دیابتی فقط شامل رسیدن به مقصد نیست بلکه برنامه‌ریزی قبل از سفر، جمع‌آوری تجهیزات کنترل قند خون، برنامه‌ریزی و برآورد وضعیت قند خون در طی سفر را هم شامل می‌شود. بی‌توجهی یا سهل‌انگاری در کنترل قند خون در طی سفر می‌تواند تجربیات تلخی را با خود به همراه داشته باشد. بنابراین توجه به دیابت می‌تواند در کاهش مشکلات کمک‌کننده و موثر باشد.

با پزشک خود مشورت کنید...

- اگر می‌خواهید برای مدت طولانی به مسافرت بروید، بهتر است ۶ هفته قبل از مسافرت به پزشک خود مراجعه کنید تا قبل از سفر معاینات و آزمایشات لازم را برای شما انجام دهد. همین‌طور از پزشک خود بخواهید که نامه‌ای بنویسد که در آن شرحی از بیماری، نوع درمان، نام دارو، مکمل‌های مصرفی، داروها یا غذاهای که به آن‌ها آلرژی دارید را ثبت کند تا چنانچه مشکلی در سفر پیش آمد بتواند به شما و کادر درمان کمک کند.
- از آنجا که به دلایل مختلف مثل گم شدن، آسیب دیدن و... ممکن است به تهیه انسولین و یا دارو در سفر نیاز داشته باشید، از پزشک معالج بخواهید تا یک نسخه اضافی برایتان بنویسد تا در صورت وقوع شرایط اضطراری در طول سفر با همراه داشتن آن، بتوانید از داروخانه انسولین و یا دارو تهیه کنید.

با پزشک خود مشورت کنید...

- اگر به کشوری سفر می‌کنید که حمل دارو به آن غیرقانونی است باید پیش از سفر از پزشک درخواست کنید که برای حمل دارو، نامه‌ای بنویسد که در آن اسم دارو، علت مصرف و نحوه مصرف آن ذکر شود.
- در صورت لزوم واکسینه شوید: لازمه سفر به بعضی از کشورها، انجام واکسیناسیون در برابر بعضی از بیماری‌ها است، حتماً به این مورد توجه کنید.

چک لیست سفر تهیه کنید...

قبل از اینکه وسایل موردنیاز برای سفر را جمع کنید، ابتدا یک لیست از وسایل و تدارکات لازم برای کنترل قند و تزریق انسولین در سفر تهیه کنید. شاید این کار به نظر زمان بر باشد اما تهیه این لیست قبل از سفر کمک می کند تا بتوانید وسایل موردنیاز خود را سریع تر و با اطمینان خاطر جمع آوری کنید و این لیست برای سفرهای بعدی نیز می تواند به شما کمک کند.

نکات مهم در حمل تجهیزات کنترل قند خون

- تجهیزات کنترل قند مانند نوار تست قند و سوزن‌های لنست، سرنگ یا سرسوزن‌های انسولین را دو برابر میزان مورد نیاز در طول سفر همراه خود داشته باشید و در کیف‌های مختلف آن‌ها را نگهداری کنید.
- مقدار انسولینی که همراه خود می‌برید حدود یک هفته بیشتر از میزان مورد نیازتان در طول مسافرت باشد تا در صورت طولانی‌تر شدن مدت سفر با کمبود انسولین مواجه نشوید.
- انسولین را داخل کیف‌های خنک‌کننده حمل کنید تا در اثر تغییرات دمای هوا دچار آسیب نشود.

نکات مهم در حمل تجهیزات کنترل قند خون

- همه انسولین و تجهیزات کنترل قند خون خود را در یک چمدان یا کیفدستی قرار ندهید، بلکه قسمتی از آن را در یک کیفدستی و مابقی را در کیف دیگری قرار دهید تا در صورت گم شدن یا آسیب دیدن یکی از این کیف‌ها، با کمبود انسولین یا تجهیزات کنترل قند خون مواجه نشوید.
- در طی سفر انسولین، داروها و دستگاه تست قند خون خود را در دسترس و نزدیک خود قرار بدهید تا برای استفاده از آن‌ها دچار مشکل نشوید.

نکات مهم در خصوص افت قند خون

- چنانچه داروهای خوراکی دیابت و یا انسولین مصرف می کنید، همیشه برای مواقع ضروری مواد قندی جهت درمان افت قند خون به همراه داشته باشید.
- چنانچه از انسولین استفاده می کنید، همواره یک کیت تزریق گلوکاگون با خود به همراه داشته باشید. کیت گلوکاگون یک بسته حاوی یک ویال گلوکاگون و یک سرنگ و سر سوزن است.
- تزریق گلوکاگون باعث افزایش سریع قند خون می شود. چنانچه شما دچار هیپوگلیسمی شدید شوید، برای درمان خود نیاز به کمک خواهید داشت.
- تزریق گلوکاگون را به اعضای خانواده، دوستان و همکاران خود آموزش دهید تا در موقع لزوم بتوانند به شما کمک کنند.

نکات مهم در خصوص قند خون بالا

زمانی که قند خون غیرناشتا بالاتر از محدوده توصیه شده باشد (مخصوصاً بالاتر از ۲۵۰)، لازم است مراحل زیر را دنبال کنید:

- مایعات بدون قند بنوشید. (یک لیتر در یک ساعت به معنای هر یک ربع یک لیوان)
- از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسته ای استفاده نکنید.
- مطمئن شوید که قرص یا انسولین خود را مصرف کرده اید. اگر آن را فراموش کرده اید با پزشک خود تماس بگیرید تا شما را در مصرف دارو راهنمایی کند.
- اگر دیابتی نوع یک هستید، زمانی که قندخون بالاتر از ۲۵۰ است، ادرار خود را از نظر وجود کتون بررسی کنید. در روزهای بعدی به دفعات بیشتری قندخون خود را اندازه بگیرید تا ببینید آیا هنوز بالاست؟

هشدار: با قند بالای ۲۵۰ مجاز به انجام پیاده روی یا ورزش نیستید.

نکات مهم در حمل و نقل

- کارت شناسایی دیابت را همراه خود داشته باشید.
- استفاده از نشانه های معرفی دیابت مثل دستبند یا گردنبند می تواند برای مواقع اورژانس بسیار سودمند باشد.
- در سیستم نقلیه سفر، خوراکی های مناسب همراه خود داشته باشید. این خوراکی ها به سه دسته تقسیم می شوند:
 - ❖ خوراکی های که برای درمان افت قند هستند (مثل آب میوه، قند، شکر، عسل و یا قرص گلوکز)
 - ❖ خوراکی های برای پیشگیری از افت قند (مثل بیسکویت)
 - ❖ خوراکی های مناسب برای زمان قند بالا (مثل آجیل یا سبزی ها)
- در تهیه بلیط وسایل حمل و نقل بهتر است بلیتی را تهیه کنید که گزینه سرو غذا داشته باشد.
- از ساعات سرو غذا در هواپیما یا قطار آگاه شوید تا بتوانید زمان بندی مناسب را برای مصرف وعده ها و میان وعده های غذایی خود داشته باشید.
- صندلی کنار راهرو را انتخاب کنید تا راحت تر بتوانید برای تزریق انسولین جابجا شوید و یا از دستشویی استفاده کنید.

نکات مهم در حمل و نقل

- در هنگام سفر با هواپیما، انسولین و دستگاه تست قند را به قسمت بار تحویل ندهید علاوه بر اینکه آن‌ها در دسترس شما نیستند، امکان دارد به دلیل تغییرات دما در قسمت بار مثل سرمای شدید انسولین و دستگاه تست قند شما آسیب ببینند. از کیف خنک‌کننده برای حمل انسولین مصرفی خود استفاده کنید.
- صندوق عقب و یا داشبورد ماشین محل مناسبی برای نگهداری انسولین در سفر نیست چراکه حرارت و نور می‌تواند سبب کاهش اثربخشی انسولین شده و کنترل قند خون را با مشکل مواجه کند.
- در قطار یا هواپیما اگر نیاز به جای خنک برای نگهداری داروها یا وسایل خود دارید حتماً به مهماندار هواپیما یا قطار بگویید.

نکات مهم در حمل و نقل

- اگر با هواپیما مسافرت می کنید به بازرس بگویید که سرنگ و لنست در کیف دستی خود دارید.
- اگر با هواپیما سفر می کنید و پمپ انسولین یا دستگاه های پایش مداوم قند خون (CGM) دارید باید خدمه پرواز را مطلع کنید برای اینکه این دستگاه ها ممکن است سبب اختلال در عملکرد برخی از هواپیماها شوند.
- اگر تنها سفر می کنید حداقل به یک نفر از هم گروهی های خود و یا مهماندار هواپیما و یا قطار بگویید که دیابتی هستید.
- مسافرت نباید سبب غفلت در کنترل دیابت شود، به همین منظور از یک وسیله یادآوری مثل هشدار موبایل برای به یاد آوردن زمان مصرف داروها (قرص یا انسولین) استفاده کنید.

نکات مهم در حمل و نقل

- هنگام عبور از گیت از نوع آن مطلع شوید. عبور از گیت های فلزیاب بر روی عملکرد پمپ انسولین و دستگاه های پایش مداوم قند خون (CGM) تاثیر ندارد اما عبور از گیت X-ray می تواند سبب اختلال در عملکرد پمپ های مدترونیک، تاندم و دستگاه های پایش مداوم قند خون مثل دکسکام و مدترونیک شود. بهتر است قبل از پرواز با سازنده فناوری خود در این مورد مشورت کنید.
- در زمان عبور از گیت این موضوع را به مسئول گیت اطلاع دهید و بگویید که قادر به جدا کردن این وسایل از خود نیستید. تجهیزات پمپ و یا سنسور اضافی خود را در کیف دستی قرار دهید و از مسئول گیت بخواهید که بدون رد کردن آنها از اشعه ایکس و با چک کردن دستی اجازه عبور دهد.

وعده ها و میان وعده ها

- از مصرف وعده‌های غذایی و میان وعده در سفر غافل نشوید.
- در همه مسافرت‌ها (هواپیما، قطار و ماشین) مقداری میان وعده و یا غذا به همراه داشته باشید که اگر دسترسی به غذا یا رستوران نداشتید یا اینکه غذا دیرتر آماده شد شما دچار مشکل نشوید. میان وعده‌های انتخاب کنید که نیاز به نگهداری در یخچال نداشته باشند مثل میوه، پاپ کورن، آجیل یا یک لقمه نان و پنیر. همچنین خوراکی‌های لازم برای درمان افت قند را همیشه همراه خود داشته باشید.
- در سفر برای مسواک زدن بجای آب لوله‌کشی حتماً از بطری‌های آب آشامیدنی استفاده کنید.

وعده ها و میان وعده ها

- ابتلا به دیابت به این معنا نیست که شما نمی‌توانید غذاهای مورد علاقه خود را بخورید یا نمی‌توانید غذای جدیدی را امتحان کنید، بلکه باید در انتخاب اندازه و نوع غذاها بیشتر دقت کنید. از خرید غذاهای خیابانی پرهیز کنید و بهتر است از سبزیجات پخته‌شده، میوه‌های که قابل پوست‌گیری هستند، لبنیات پاستوریزه شده، غذاهای سالم که از رستوران‌های تمیز و بهداشتی تهیه شده است، استفاده کنید.
- سفر در هواپیما یا مناطق گرمسیر احتمال کم‌آبی را می‌تواند افزایش دهد. بنابراین به مصرف آب توجه کنید و حتماً از آب نوشیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنید.

مراقبت از پاها

- در مسافرت بیشتر مراقب پاهای خود باشید به همین منظور کفش‌های راحتی همراه خود داشته باشید و هرگز بدون کفش یا دمپایی راه نروید.
- هر روز پاهای خود را از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن معاینه کنید و بهداشت آن را رعایت کنید.
- حتی الامکان هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشوید و بین انگشتان خود را با حوله نرم خشک کنند.
- ناخن‌های پا را کوتاه نگه‌دارید. ناخن را مستقیم گرفته و گوشه‌های آن را نگیرید و در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود.
- جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.
- از کفش راحتی، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید.

توجه به میزان فعالیت بدنی

به میزان فعالیت بدنی خود در طی سفر و اثر آن بر روی قند خون توجه کنید. تغییر میزان فعالیت بدنی در زمان سفر، می تواند باعث نوسانات قند خون شود.

مثلاً زمانی که مسیر طولانی را در ماشین یا هواپیما به حالت نشسته هستید میزان فعالیت شما کم است و این کم تحرکی می تواند سبب افزایش قند خون شود. در حالی که وقتی در حال پیاده روی یا راهپیمایی هستید میزان فعالیت شما زیاد شده است و احتمال افت قند وجود دارد. پس لازم است در سفر قندهای خود را قبل از هر وعده غذا و ۲ ساعت بعد از آن و در صورت لزوم به دفعات بیشتر چک کنید تا بهتر بتوانید قند خود را به بهترین حالت کنترل کنید.

هر روز برنامه مربوط به آن روز را مرور کنید...

- میزان فعالیت بدنی و یا پیاده روی من امروز چند ساعت است؟
- آیا در طی روز می توانم سریعاً به مایعات، غذا و میان وعده دسترسی داشته باشم؟
- چه نوع غذاهای را می توانم تهیه کنم؟
- ساعات خواب یا استراحتم به چه میزان خواهد بود؟
- سهمیه مصرف داروی روزانه و زمان مصرف دارو چه مقدار و چه زمان است؟

با سپاس از توجه شما