

دیابت

پی گیری درمان و مراقب

در بیماران دیابتی دسترسی مناسب به درمان و مراقبت های زیر می بایست به صورت دوره ای انجام شود.

کنترل هر ۳ ماه یکبار :

- ارزیابی داروها
- ارزیابی پاها
- بررسی نتایج اندازه گیری روزانه قند خون
- کنترل فشار خون
- اندازه گیری وزن و دور کمر
- بررسی وضعیت (تغذیه، فعالیت بدنی، الکل، دخانیات)

کنترل هر ۶ ماه یکبار:

- اندازه گیری HbA1c

کنترل هر ۱۲ ماه یکبار:

- مراجعه به چشم پزشک، متخصص غدد، متخصص مغز و اعصاب و تغذیه
- بازنگری آموزش ها
- مشاوره با داروساز
- اندازه گیری کراتینین و پروتئین ادرار و چربی خون

دیابت و فواید ورزش و تغذیه سالم

- افزایش تحمل تنش های عصبی
- بهبود سطح قند خون
- اعتماد به نفس بیشتر
- کاهش نیاز به داروها
- آمادگی عضلانی
- کنترل بیماری
- کنترل وزن

دیابت و آموزش

مدیریت دیابت نیازمند کسب دانش و مهارت در زمینه های زیر می باشد:

- اندازه گیری قند خون
- نکات تغذیه
- علائم قند بالا و پایین
- نحوه مصرف داروهای خوراکی
- نحوه تزریق انسولین



دیابت و بیماریهای واگیردار

با توجه به وجود بیماری کرونا در کشور، باید اذعان داشت افراد مسن و افراد دارای بیماری زمینه ای (مانند دیابت، بیماری قلبی و آسم) در صورت تماس با ویروس ۱۹- COVID آسیب پذیرتر هستند. هنگامیکه افراد دیابتی به عفونت ویروسی مبتلا می شوند، به دلیل نوسانات در سطح

قند خون و احتمالاً وجود عوارض دیابت، درمان دشوارتر می شود. همچنین سیستم ایمنی بدن ضعیف تر و مبارزه با ویروس دشوارتر و احتمالاً منجر به دوره نقاهت طولانی تر می شود. بنابراین بیماران مبتلا به دیابت، باید بطور مداوم بیماری خود را کنترل کرده تا دچار شرایط عفونت ویروسی نشوند.



بیماری های واگیردار در افراد مبتلا به دیابت باعث افزایش التهاب می شود که علت این عارضه بالا بودن قند خون است. اگر در فردی علائمی شبیه به آنفلوآنزا مثل تب، سرفه یا تنگی نفس مشاهده شود لازم است حتماً با پزشک مشورت شود تا از بروز عوارض شدیدتر جلوگیری شود. با توجه به همزمانی بیماری کرونا و آنفلوآنزا در فصل

سرما، رعایت تمام نکات ایمنی برای مبارزه با بیماری های عفونی سیستم تنفسی در بیماران مبتلا به دیابت، اهمیتی دو چندان پیدا می کند.

توصیه هایی برای بیماران دیابتی مبتلا به کرونا:

- کنترل مداوم قند خون
- نوشیدن آب کافی
- کاهش استرس
- خواب کافی

ابعاد خودمراقبتی روزانه

مهمترین عامل زمینه مرگ و میر در بیماران دیابتی، عدم خود مراقبتی است.

خودمراقبتی و خودپایشی شامل:

- فعالیت فیزیکی منظم
- انجام آزمایش قند خون
- پیگیری رژیم غذایی
- مصرف به موقع داروها
- مراقبت عمومی از پاها



جمع آوری و ترجمه

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت - آبان ۱۴۰۰

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام علی (ع) کرمانشاه