



به مناسبت روز جهانی دیابت، پیشنهادهایی
برای مراقبت از افراد مبتلا به این بیماری در زمانه کرونا داریم

سلامتی؛ شیرین تر از قند

جهانی دیابت، یک سبک زندگی کرونایی جمع و جور برای مراقبت و پیشگیری از ابتلا به کرونا برای دیابتی‌ها پیشنهاد داده‌ایم. علاوه بر این برای پیشگیری از ابتلا به دیابت هم سبک زندگی ویژه داریم. *باتشکر از دکتر علیرضا مهدوی، مدیر برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت

دیابت مبتلا هستند و هر روز هم خطر ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود. کرونا برای همه، مخصوصاً برای افرادی که بیماری زمینه‌ای، مانند دیابت دارند، سخت‌تر و سنگین‌تر است. این اما به معنای آن نیست که آنها باید زندگی روزمره خود را از یاد ببرند و این روزهای سخت کرونایی، را به تلخی بگذرانند. به مناسبت ۲۴ آبان روز

از همان روزهای اول، یعنی زمانی که ویروس کرونا هنوز وارد ایران نشده بود، گفتند کرونا برای بیماران دیابتی خطرناک است. خبری که بعدها بارها و بارها تکرار شد و ترس را به جان کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، انداخت. این ترس زمانی در کشوری مانند ایران بغرنج‌تر می‌شود، که بدانیم، ۱۱ درصد ایرانی‌ها به بیماری

لیلا شوقی

روزنامه نگار

سبک زندگی افراد مبتلا به دیابت

مدارا با کرونا؛ درست است که این ویروس برای دیابتی‌ها خطرناک‌تر است اما این دلیل نمی‌شود نگران باشید و بد به دلتان راه بدهید. استرس را کنار بگذارید و مهم‌ترین بخش جلوگیری را در دستور روزمره زندگی‌تان قرار دهید. در ادامه راه‌هایی برای پیشگیری در مقابله با کرونا و درمان در زمان ابتلا پیشنهاد داده‌ایم.

پیشگیری

ماسک بزنید: از همان روزهای اول هم سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد مهم‌ترین راه جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا استفاده از ماسک است؛ پس اگر در بیرون از خانه رفت و آمد دارید، ماسک بزنید تا در مقابل ویروس کرونا در امان باشید. ماسک زدن می‌تواند شما را تا ۷۰ درصد ایمن کند. برای پیشگیری از بیماری که نه راه درمان دارد و نه دارو، این عدد خوب است.

بشوید: دست‌هایتان را مرتب بشوید. شست‌وشوی مرتب دست‌ها مثل یک زره می‌ماند. حتی اگر در بیرون از خانه هستید یا به آب و صابون دسترسی ندارید، از مواد ضد عفونی‌کننده و آب و صابونی که برای خودتان آماده کردید و همراه دارید، استفاده کنید.

فاصله را رعایت کنید: در مکان‌های شلوغ حاضر نشوید. حرف بسیاری از کارشناسان این است که شما باید در خانه بمانید و کمتر در مکان‌های شلوغ حاضر شوید؛ اما اگر به اجبار باید خودتان را به جایی برسانید، مثلاً به مطب پزشکان مراجعه کنید و اگر مجبور شدید در مکانی که تردد در آن زیاد است، حضور داشته باشید فاصله بیش از دو متر را با افراد دیگر رعایت کنید.

درمان

به پزشک مراجعه کنید: اگر علائم اولیه ابتلا به بیماری، مانند سردرد، گلودرد، سرفه، از کار افتادن حس بویایی و چشایی و سینه درد را احساس کردید، ترس را کنار بگذارید و سریع به پزشک مراجعه کنید. همه افراد مبتلایی که کارشان به بیمارستان کشیده می‌شود، در مراجعه به پزشک کوتاهی کرده‌اند.

قند خونتان را کنترل کنید: در صورت ابتلا به بیماری کرونا، حداقل چهار بار در روز، قند خونتان را کنترل کنید؛ با این کار می‌توانید بیماری را کنترل کنید و در صورت لزوم اقدام موثر و لازم را انجام دهید. کم و زیاد کنید؛ اگر انسولین تزریق می‌کنید، با نظر پزشک و نه خودسرانه میزان انسولین خونتان را کم و زیاد کنید. با این کار، می‌توانید میزان قند خونتان را کنترل کنید. آب بخورید؛ به اندازه کافی آب مصرف کنید تا قند خونتان پایین بیاید؛ مصرف هشت لیوان آب در روز، می‌تواند به کنترل و کاهش قند خون کمک کند.

کنترل دارویی: اگر بیمار شدید درباره بیماری دیابت‌تان حتماً به پزشک‌تان بگویید. ممکن است پزشک برای درمان بیماری کرونا برای شما داروهایی را تجویز کند که باعث افت فشار خون یا حتی قند خون بشود. چنانچه باید داروی کرونا مصرف کنید، از همزمانی استفاده دارویی دیابت و کرونا از پزشک مربوط بپرسید. اگر لازم است دوز داروی مصرفی دیابتان را کم یا زیاد کنید، حتماً با نظر پزشک این کار را انجام دهید، خودسرانه، دارویتان را قطع، کم یا زیاد نکنید.

قند خونتان را چک کنید:

هر روز قند خونتان را چک کنید. چون نوسانات قند خون برای شما خطرناک است. اگر با استرس، نگرانی یا خبر بد، به یک باره انسولین خونتان افت کرده باشد، سیستم ایمنی بدن‌تان هم ضعیف می‌شود و خب کاهش سیستم ایمنی بدن می‌تواند سلامت شما را در برابر ویروس کرونا به خطر بیندازد. **داروهایتان را مصرف کنید:** این روزها انسولین نایاب شده است و خیلی‌ها به سختی آن را پیدا می‌کنند، این اما دلیل نمی‌شود دارویشان را مصرف نکنید. در شرایطی که انسولین در داروخانه‌ها به سختی پیدا می‌شود، بهترین کار این است که حتی الامکان برای مدت معینی دارو تهیه کنید. بدون تجویز پزشک، دارویشان را کم یا زیاد نکنید. این کار می‌تواند انسولین خونتان را کاهش دهد.

چاق نشوید: در روزهایی که کمتر از خانه بیرون می‌روید و تحرکات کمتر است، مراقب اضافه وزن‌تان باشید. با چاق شدن، نظم قند خونتان هم به هم می‌ریزد و این می‌تواند برای‌تان خطرناک باشد.

رژیم غذایی مناسب: رژیم غذایی مناسب را برای خود انتخاب کنید. غذا می‌تواند برای شما دارو باشد، بنابراین غذاهایی را که قند خون شما را بالا می‌برد، کمتر استفاده کنید.