

مهم ترین گام های خودمراقبتی برای مبتلایان به دیابت، در مواقع بحران

رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه در شرایط بحرانی مانند بلایای طبیعی، جنگ، یا کمبود خدمات درمانی، افراد مبتلا به دیابت با چالش های خاصی روبه رو هستند؛ آمادگی و آگاهی را دارای نقش حیاتی در حفظ سلامت فرد مبتلا دانست.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «فریبا مرادی» با بیان اهمیت ایجاد آمادگی پیشگیرانه در مبتلایان به دیابت در شرایط بحرانی، از بیماران خواست تا نسبت به پیش بینی مقداری داروی اضافی (انسولین یا قرص) و لوازم مصرفی مانند نوار تست قند، الکل، سوزن و لانست اقدام کرده و یک بسته اضطراری شامل انسولین یا داروهای خوراکی دستگاه قند خون و باتری اضافه، مواد غذایی پرکالری و پایدار مثل بیسکوئیت، نان خشک، قند، آب معدنی تهیه کنند.

او تهیه لیست داروها و دوزهای کپی نسخه پزشک، شماره تماس پزشک یا مرکز درمانی و همراه داشتن حلقه دیابت یا کارت شناسایی دیابت که نوع دیابت، داروهای مصرفی و شماره تماس ضروری روی آن نوشته شده باشد را ضروری خواند.

ضرورت پایبندی بیماران به مصرف منظم داروها

دکتر مرادی با تاکید بر ضرورت پایبندی بیماران به مصرف منظم داروها در شرایط بحرانی گفت: لازم است داروهای خوراکی و انسولین طبق برنامه مصرف شود و در صورت عدم دریافت غذای کافی یا اختلال در رژیم غذایی معمول، تب، اسهال یا استفراغ، تنظیم دوز دارو با نظر پزشک صورت گیرد.

رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی شیراز پایش علائم قند خون را دیگر گام خودمراقبتی در شرایط کنونی برای این گروه از بیماران برشمرد و توصیه کرد: برای مدیریت دارو و کنترل قند خون، تعداد دفعات اندازه گیری قندخون را افزایش دهید، به نشانه های افت قند شامل لرزش، تعریق، گرسنگی ناگهانی؛ همچنین نشانه های افزایش قند شامل تشنگی شدید، ادرار زیاد و خستگی توجه کنید.

اهمیت رعایت رژیم غذایی، حتی در بحران ها

او در ادامه با بیان اهمیت رعایت رژیم غذایی حتی در بحران ها، پرهیز از قند ساده، نوشابه، شیرینی ها و مصرف منابع غذایی مانند نان خشک، حبوبات پخته و سبزی ها را دو گام عملیاتی مهم در این زمینه عنوان کرد و از بیماران مبتلا به دیابت خواست تا ضمن نوشیدن دست کم ۶ لیوان آب آشامیدنی در طول روز، از قرار گرفتن در گرما و تعریق که می تواند باعث افزایش قند خون شود، پرهیز کنند.

جلوگیری از زخم پا و عفونت ها دیگر توصیه این مقام مسوول در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود و از مبتلایان به بیماری دیابت خواست تا ضمن بررسی روزانه پاها، شست و شوی پا با آب ولرم، خشک کردن کامل پا و پوشیدن جوراب تمیز و کفش مناسب حتی در پناهگاه را به یاد داشته باشند.

دکتر مرادی همچنین از بیماران مبتلا به دیابت خواست تا با آرام‌سازی ذهنی، تنفس عمیق و استراحت منظم، به کاهش اضطراب و کنترل قند خون خود کمک کنند.

ضرورت نگهداری مناسب داروی بیماران مبتلا به دیابت

او در ادامه بر ضرورت نگهداری مناسب داروی بیماران مبتلا به دیابت تاکید کرد و افزود: لازم است داروها را در دمای مناسب نگهداری کنید؛ در صورت نبود دسترسی به یخچال برای نگهداری انسولین، آن را دور از نور خورشید و گرمای مستقیم نگه دارید، همچنین در شرایط بحرانی، دارو درون پارچه مرطوب یا در ظروف سفالی مرطوب، در کوتاه مدت قابل نگهداری است.

دکتر مرادی توجه به نشانه‌های هشداردهنده را نیز ضروری خواند و گفت: قند خون بالاتر از ۲۵۰ mg/dL یا کمتر از ۷۰ mg/dL، عدم بهبود پس از اقدامات اولیه، تهوع، استفراغ مداوم، تنفس عمیق و بوی استون (کتواسیدوز دیابتی)، از دست دادن هوشیاری یا گیجی، قطع ناگهانی انسولین یا دارو به دلیل اتمام دارو، زخم عفونی و تب از جمله این نشانه‌ها محسوب می‌شود که در صورت مشاهده، لازم است بی‌درنگ به نزدیک‌ترین پایگاه درمانی مراجعه شود.

راهکارهای درمان افت قندخون

رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی شیراز در خصوص راهکارهای درمان افت قندخون نیز توضیح داد: در صورت بروز علائم افت قند خون مانند لرزش، تعریق، ضعف، سرگیجه، تپش قلب، تاری دید، تغییر ناگهانی رفتار مانند عصبانیت و پرخاشگری، در گام نخست، چهار حبه قند یا یک قاشق عسل در یک لیوان آب حل کنید و میل کنید، اگر علائم برطرف نشد و یا قند خون را اندازه گرفتید و هنوز پایین بود، بار دیگر گام یک را تکرار کنید و ۱۵ دقیقه بعد علائم را بررسی کنید و در صورتی که علائم بهبود پیدا کرده بود، گام دو را اجرا کنید که شامل خوردن یک میان وعده مانند نان و پنیر یا نان و تخم مرغ است.

او یادآور شد: در صورت بیهوشی یا ناتوانی در بلع، به هیچ عنوان به بیمار از راه دهان، خوراکی ندهید و به سرعت به اورژانس اطلاع دهید.

پایان خبر