



مراقبت بیماری دیابت در بحران



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان
گروه آموزش و ارتقاء سلامت



اگر از انسولین استفاده میکنید در شرایط اضطراری به این نکات توجه داشته باشید:

- تجهیزات تزریق انسولین و تست قند خود را کنار هم نگه دارید تا دسترسی به آنها آسان تر باشد.
- خوراکی های مناسب برای افت قند را همراه داشته باشید، مثل آبمیوه، بیسکویت.
- تاریخ انقضای انسولین خود را چک کنید.
- از قرار دادن انسولین در معرض گرما یا سرما و نور شدید خودداری کنید.
- انسولین برای ۲۸ روز در دمای اتاق (زیر ۳۰ درجه) قابل نگهداری است.
- از سالم بودن انسولین مطمئن شوید. در صورت مشاهده تغییراتی از جمله ته نشین شدن، تغییر رنگ و غیره را در انسولین مشاهده کردید از مصرف آن اجتناب کنید.

مراقبت‌های دیابت در شرایط بحران:

- استرس ناشی از واقعه می‌تواند باعث نوسانات قند خون شود پس تا جای ممکن آرامش خود را حفظ کنید.
- وعده‌های غذایی نامنظم و فعالیت بدنی بیش‌ازحد می‌تواند باعث شود قند خون شما از کنترل خارج کند.
- در صورت بالا بودن دما و رطوبت، ممکن است نتایج دستگاه تست قند دقیق نباشد.
- در صورت دسترسی به پزشک در مورد دیابت و داروهای مصرفی خود به او اطلاع دهید.
- کارت شناسایی دیابت خود را در دسترس خود نگهدارید.
- در صورتی که علائم ضعف، حالت تهوع، استفراغ و تب را مشاهده کردید، فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- کفش و لباس‌های محافظت‌کننده بپوشید.
- مراقب آسیب‌های فیزیکی باشید.
- هرروز پاهای خود را معاینه کنید و آنها را تمیز کنید.
- وعده‌های غذایی منظم و آب سالم و کافی دریافت کنید.
- در صورت فعالیت بدنی شدید غذای بیشتری بخورید تا از افت قند پیشگیری شود.
- در صورت امکان قند خود را در دفعات بیشتری چک کنید.

در شرایط بحران افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مثل دیابت بیشتر در معرض آسیب هستند؛ چراکه رویارویی با این شرایط می‌تواند فرد را در معرض موقعیت‌هایی قرار دهد که کنترل و مدیریت بیماری را برای او دشوار سازد. از آنجاکه افراد دیابتی به کنترل مداوم قند خون نیاز دارند، اختلال در روند مراقبت‌ها، مثل قطع مصرف انسولین یا داروها، عدم اندازه‌گیری قند خون، بی‌نظمی در وعده‌های غذایی و استرس ناشی از واقعه، می‌تواند باعث افزایش و یا نوسان قند خون در فرد شود.

آمادگی پیش از وقوع شرایط اضطراری

- آموزش افراد مبتلا به دیابت باید در زمینه دیابت (تا بتوانند در تمامی شرایط، قند خون خود را به بهترین شکل کنترل کنند).
- تحت کنترل بودن قند خون پیش از وقوع بحران
- داشتن مدارکی که بتواند دیابتی بودن فرد را به خدمات پزشکی ثابت کند
- اطلاع فرد یا اعضای خانواده در مورد داروهای مصرفی و دوز مصرفی هر دارو
- به همراه داشتن مقداری انسولین (به‌اندازه مصرف یک ماه)، نوار تست قند خون، سرسوزن یا سرنگ تزریق انسولین
- به همراه داشتن کیت دیابت مقاوم و ضد آب که شامل: لیست داروهای مصرفی و دوز آنها، شماره تماس ضروری، انسولین و داروهای مصرفی برای مصرف یک ماه، کیف خنک نگه‌دارنده انسولین، دستگاه تست قند خون همراه حداقل ۵۰ عدد نوار تست قند، خوراکی برای درمان افت قند مثل آبمیوه، بیسکویت و ... و برگه راهنمای اطلاعات دیابت باشد.

برگه راهنمای اطلاعات دیابت به منظور اینستکه اگر افراد دیگر خواستند به شما کمک کنند، متوجه شوند که شما دیابتی هستید و از چه طریقی می‌تواند کمک‌رسانی انجام دهد.