

## دیابت و کرونا

پیام های آموزشی  
برای بیماران مبتلا  
به دیابت در  
زمان همه گیری  
کووید 19

تهیه کننده : لیلا سلیمانی اصل  
تایید کننده : دکترزینب کریمی محلی  
تاریخ تهیه : 1400/08/19  
تاریخ بازنگری : 1401/08/19

منبع :

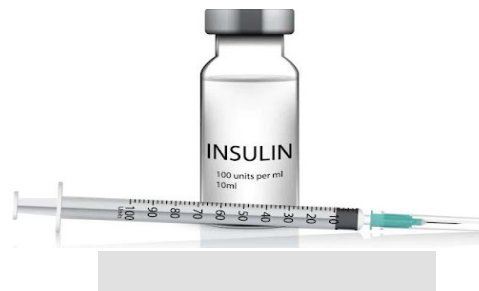
سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
<https://behdasht.gov.ir/>

- ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می شود، بنابراین داشتن فعالیت بدنی روزانه ضروری است، اما باید از حضور در مکان های شلوغ مانند باشگاه ها خودداری کنیم.



- برای کاهش بروز عفونت ریه باید واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک را انجام دهیم.

- برای حفظ قندخون طبیعی، ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به تغییرات مکرر در دوز انسولین و تعداد تزریقات روزانه باشد.



## تغذیه بیماران دیابتی

- تغذیه سالم بخش اصلی مدیریت دیابت است. بنابراین باید رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشیم تا مقدار قندخون خود را ثابت نگه داشته و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم.



- از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری کنیم.

- مصرف غذاهای شیرین، کربوهیدرات و چربی را محدود کنیم.
- پروتئین های بدون چربی (ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات کم چرب، لوبیای کامل پخته شده) را انتخاب کنیم.
- سبزی های سبز و برگ دار بخوریم.

- روزانه دو یا سه وعده میوه بخوریم.



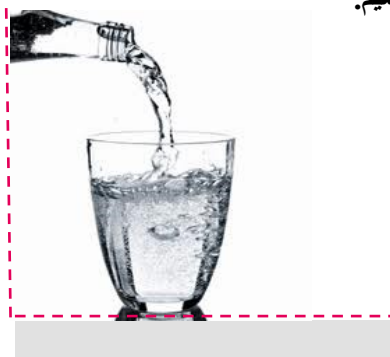
## افت قندخون را جدی بگیریم

هشدارهای افت قند خون را باید جدی گرفت. به خصوص در مواردی که بیمار دیابت دارد. بدن ما محتاج قند است. باک سوخت بدنمان را خالی نگه نداریم.

### علائم افت قند خون

- لرز و احساس مور مور شدن در دست‌ها و لب‌ها
  - سردرد و منگی
  - اضطراب، عصبانیت و تغییرات خلقی
  - تعریق
  - افزایش یا کاهش ضربان قلب
  - احساس سرگیجه یا سبکی سر
  - احساس گرسنگی و تهوع
  - خواب‌آلودگی یا گیجی
  - اختلالات بینایی و تکلم
  - ضعف و خستگی
  - کابوس شبانه
  - کاهش سطح هوشیاری
- تشنج و اغما

- هرگونه عفونت ممکن است قندخون را بالا برده و نیاز به مایعات را افزایش دهد، بنابراین باید آب کافی در دسترس داشته باشیم.



- باید داروهای مورد نیاز خود را به میزان کافی در اختیار داشته باشیم.



- در صورت افت ناگهانی قندخون، آمادگی اصلاح وضعیت افت قندخون (هایپوگلیسمی) را داشته باشیم.
- از کار بیش از حد خودداری کنیم و خواب شبانه خوبی داشته باشیم.



مبتلایان دیابت در دوران بیماری کووید 19، اضطراب بیشتری را متحمل می‌شوند. بنابراین باید از فشارهای روانی دور باشند و استرس خود را مدیریت کنند.

- به کنترل قندخون خود توجه بیشتری کنیم. کنترل و پایش منظم قندخون می‌تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قندخون کمک کند و احتمال بروز عفونت ریه را نیز کاهش می‌دهد.



- اگر علایمی مانند آنفلوآنزا (تب، سرفه، مشکل در تنفس و...) داریم، به پزشک مراجعه کنیم.
- اگر سرفه می‌کنیم، ممکن است نشان دهنده عفونت کرونا باشد، بنابراین باید سریع به دنبال مشاوره پزشکی و معالجه باشیم.