

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده وبا ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد و در همین راستا در هفته پیشگیری از پوکی استخوان اقدام به برگزاری کمپین رسانه‌ای با عنوان « پیشگیری از پوکی استخوان با تشخیص به موقع » نموده است..در گزارشی که می خوانید راه های کنترل دیابت و اقدامات احتیاطی بیماران در زمان همه گیری کووید ۱۹ مورد بررسی قرار گرفته است.

دیابتی ها مراقب ویروس کرونا باشند



– هنگام مراجعه به مراکز تشخیصی درمانی، حتما از ماسک و ترجیحا دستکش استفاده و از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنیم.

– غیر از موارد اورژانسی، از مراجعه به مرکز بهداشتی، مطب، درمانگاه و کلینیک بدون وقت قبلی خودداری کنیم.

– از حضور بیش از یک نفر در اتاق پزشک یا ارایه دهنده مراقبت بهداشتی خودداری کنیم مگر در شرایط ضروری مانند سالمند یا ناتوان که نیاز به همراه دارد.

– در صورتی که سالمند هستیم بهتر است برای دریافت خدمات و مراقبت حضوری در ساعت های اولیه بازگشایی خانه بهداشت یا پایگاه سلامت مراجعه کنیم.

داشته باشیم.

– 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.

– مصرف روزانه سبزیجات و میوه به بیماران دیابتی توصیه



مقدمه:

ساری – سهیلا مراتی : دکتر قاسم اویس، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه دیابت از بیماری های شایع عصر حاضر است که به دنبال شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع بشری به سرعت در حال افزایش است، گفت: افزایش شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع بشری به معنای تغییر سبک زندگی بشر به سوی استفاده بیشتر از ماشین آلات، تکنولوژی و به طبع آن کاهش فعالیت بدنی، تغذیه ناسالم و افزایش بروز چاقی است که از عوامل اصلی دیابت به شمار می آید. بنابراین می توان نتیجه گرفت کنترل دیابت به معنای تغییر سبک زندگی نادرست است که برای داشتن سبک زندگی سالم باید به فعالیت بدنی، تغذیه سالم توجه شود.

وی با بیان اینکه مبتلایان به دیابت باید مدیریت کنترل دیابت خود را برعهده بگیرند، افزود: پزشک، همسر و خانواده نمی تواند تغییر و رفتار سالم را در شما ایجاد و سبک زندگی شما را اصلاح کند آن ها فقط می توانند در این مسیر به شما کمک کنند بنابراین شما سکان کشتی کنترل دیابت خود را برعهده دارید و برای این که مدیر خوبی باشید نیازمند فراگیری آموزش های لازم برای کنترل دیابت هستید. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با تاکید بر اینکه کنترل دیابت برخلاف بسیاری از بیماری ها تنها با مصرف دارو امکان پذیر نیست، ادامه داد: کنترل دیابت نیازمند کسب مهارت های چهارگانه مدیریت شخصی دیابت(تغذیه، فعالیت بدنی، استفاده صحیح از داروهای کنترل قند خون و پایش فردی قند خون) است و شما می توانید با یادگیری این مهارت های چهارگانه، به سادگی دیابت خود را کنترل کرده و از عوارض آن پیشگیری کنید. خطر عوارض ناشی از دیابت در بین افرادی که قند خون خود را کنترل می کنند، بسیار کمتر است و کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از ایجاد و پیشرفت عوارض دیابت بشمار می آید بنابراین می توان نتیجه گرفت که با وجود دیابت می توان زندگی سالمی داشت. آموزش دیابت ما را توانمند می سازد تا با استفاده از مهارت هایی که آموخته ایم عادت های نادرست را در زندگی خود اصلاح کنیم و به خاطر داشته باشید هر چه اطلاعات شما از دیابت کامل تر باشد در مدیریت دیابت خود نیز موفق تر خواهید بود.

وضعیت دیابت در جهان ، ایران و استان مازندران

دکتر اویس با اشاره به ابتدای افراد به این بیماری در جهان، گفت: در سال ۲۰۱۹ میلادی ۴۸۳ میلیون بزرگسال در جهان (از هر ۱۱ نفر ۱ نفر) مبتلا به دیابت بودند و ۴٫۲ درصد در جهان بر اثر این بیماری فوت کردند و دیابت مسوول ۱۰ درصد از هزینه های صرف شده در سلامت می باشد. با

کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از عوارض دیابت

دیابت یک بیماری جدی و طولانی مدت است و زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند انسولین تولید کند و یا نمی تواند به طور موثر از آن استفاده کند.

به طور کلی دیابت در سه گروه طبقه بندی می شود: دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری.

دیابت نوع ۱: این نوع دیابت بیشتر بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می تواند در هر سنی رخ دهد و یک بیماری خود ایمنی است که در نتیجه آن سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده تخریب می شوند و تولید انسولین در بدن به طور کلی متوقف می شود و فرد مبتلا باید همیشه از انسولین استفاده کند و در حال حاضر هیچ مداخله موثر و ایمن برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود ندارد ولی مبتلایان به دیابت نوع یک در صورت تامین دائمی انسولین، آموزش، خودمراقبتی و اندازه گیری قند خون می توانند زندگی سالمی داشته باشند و عدم دسترسی به انسولین، عدم تشخیص و یا تاخیر در تشخیص دیابت نوع ۱ منجر به کتواسیدوز دیابتی می شود که علت شایع مرگ در کودکان و جوانان مبتلا به دیابت است .

چاقی و اضافه وزن مهمترین عامل ایجاد کننده مقاومت به انسولین است

دیابت نوع ۲ : افراد در سنین بالا بیشتر به این بیماری مبتلا و اغلب در افراد چاق ایجاد می شود ولی در سال های اخیر به دلیل افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان شاهد بروز دیابت نوع ۲ در سنین کمتر هستیم.

در دیابت نوع ۲ بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود و انسولین ترشح شده تاثیر نایجیزی در جذب قند دارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد و امروزه ثابت شده که چاقی و اضافه وزن به خصوص چاقی شکمی مهمترین عامل ایجاد کننده مقاومت به انسولین است.

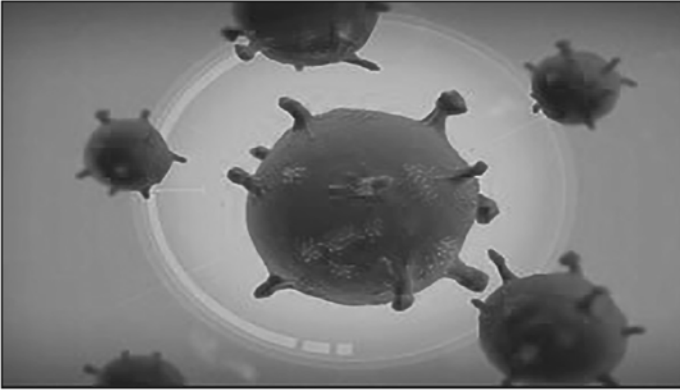
دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است و در مراحل اولیه دیابت، فرد می تواند با رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت ورزشی

– به کنترل قندخون خود توجه بیشتری کنیم زیرا کنترل و پایش منظم قندخون می تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قندخون کمک کند و احتمال بروز پنومونی باکتریایی را نیز کاهش دهد.

– اگر علایمی مانند آنفولانزا(تب، سرفه، مشکل در تنفس و...) داریم، به پزشک مراجعه کنیم.

– اگر سرفه می کنیم، ممکن است نشان دهنده عفونت کرونا باشد، بنابراین باید سریع به دنبال مشاوره پزشکی و معالجه باشیم.

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



داشته باشیم.

– حداقل پنج روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط توصیه می شود.(نظر پزشک معالج اخذ گردد)

– ارتباط بین بیمار دیابتی و پزشک و مراقب سلامت در زمان شیوع کرونا ضروری است و حتما با رعایت پروتکل بهداشتی، بیمار دیابتی توسط پزشک و مراقب سلامت ویزیت گردد.

– 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

منظم و کاهش وزن(در صورت داشتن اضافه وزن و چاقی) قند خود را کنترل کند ولی نهایتا برای کنترل قند خون نیازمند دریافت داروهای خوراکی و یا تزریق انسولین می باشد.

دیابت نوع ۲ شایع ترین دیابت در سراسر جهان است و حدود ۹۰ درصد از مبتلایان را تشکیل می دهد که می توان با آموزش، خودمراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو این بیماری را کنترل کرد.

شواهد محکمی مبنی بر اینکه پیشگیری از دیابت نوع ۲ و ابتلا به عوارض آن با خود مراقبتی امکان پذیر است وجود دارد بنابراین پایش منظم عوامل خطر برای مشکلات دیابت و مداخله زودهنگام منجر به کاهش بستری و بهبود نتایج بالینی می شود.

دیابت بارداری: خانم ها در دوران بارداری هورمون هایی تولید می کنند که می تواند باعث ایجاد مقاومت به انسولین شوند و تولید این هورمون ها در اواخر بارداری بسیار افزایش پیدا می کند و اگر پانکراس نتواند انسولین کافی را در زمان بارداری تولید کند، دیابت بارداری ایجاد می شود.

افرادی که به دیابت بارداری مبتلا می شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو در سال های آینده می باشند و در حقیقت دیابت بارداری از عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع دو به شمار می آید.



– از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.

– از وجود تهویه مناسب در سالن انتظار و اتاق پزشک یا ارائه دهنده خدمت مطمئن شویم.

– در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل، می توانیم به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و مراکز بهداشتی دستگاه خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.

– بعد از برگشتن به خانه، ماسک و دستکش را در سطل زباله انداخته و تمام لباس های خود را در سبد شستشو یا ماشین لباسشویی قرار دهیم، بلافاصله دوش بگیریم و لباس تمیز بپوشیم.

– بعد از برگشتن به خانه، وسایلی که همراه داشته ایم (کیف دستی، گوشی، ...) را با محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنیم.

– از پزشک یا ارایه دهنده خدمت بخواهیم در صورت استفاده از دستکش بعد از معاینه هر بیمار دستکش خود را هر عوض کند و یا در صورت عدم استفاده از دستکش بعد از هر بار معاینه بیمار، شستشوی دست با آب و صابون یا محلول ضدعفونی را انجام دهد.

– از پزشک یا ارائه دهنده خدمت بخواهیم بازوبند دستگاه اندازه گیری فشارخون و گوشی پزشکی را بعد از هر بار استفاده با محلول الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کند.

– در صورت استفاده از تخت معاینه، از ارایه دهنده خدمت بخواهیم روکش تخت را عوض کند.

– از ارائه دهنده خدمت بخواهیم صندلی معاینه را برای هر بیمار ضدعفونی کند.

– در صورتی که نیاز است از دستگاه اندازه گیری قندخون استفاده شود از پزشک یا ارایه دهنده خدمت بخواهیم قبل و بعد از استفاده، دستگاه را ضدعفونی کند.

– در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری قندخون در منزل، می توان به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و یا مراکز بهداشتی، دستگاه خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.

اقدامات احتیاطی برای پیشگیری از کووید ۱۹ هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی – درمانی و مطب ها

– از پزشک خود بخواهیم تا حدی که به درمان، مراقبت و سلامت ما لطمه ای وارد نشود، اقدامات تشخیصی درمانی را به تعویق بیندازد یا به حداقل ممکن کاهش دهد.

– در صورت مراجعه به مراکز بهداشتی – درمانی، از حضور در فضاهای انتظار شلوغ خودداری و در صورت امکان تا رسیدن نوبت، در فضای آزاد (خارج از مرکز) منتظر بمانیم.

– پشت درب اتاق پزشک، مراقب سلامت و بهورز تجمع نکنیم

– در زمان انتظار برای ویزیت در سالن انتظار مراکز بهداشتی – درمانی، بیمارستان یا مطب، حداقل فاصله یک متر را با سایر افراد رعایت کنیم.

