

خود مراقبتی دیابت در مواقع بحران

Education.sums

اقدامات مهم خودمراقبتی برای بیمار دیابتی در بحران:

۱. آمادگی پیشگیرانه:
 - مقداری داروی اضافی (انسولین یا قرص) و لوازم مصرفی (نوار تست قند، الکترولیت، سوزن، لانس) تهیه کنید.
 - یک بسته اضطراری شامل موارد زیر آماده داشته باشید:
 - ◀ انسولین یا داروهای خوراکی، دستگاه قند خون و باتری اضافه، مواد غذایی پرکالری و ماندگار مثل بیسکویت، نان خشک، قند، آب معدنی
 - ◀ لیست داروها و مقدار مصرفی آنها، کپی نسخه پزشک، شماره تماس پزشک یا مرکز درمانی
 - ◀ حلقه دیابت یا کارت شناسایی دیابت که نوع دیابت، داروهای مصرفی و شماره تماس ضروری روی آن نوشته شده باشد.

مبتلایان به دیابت در شرایط بحران، به دلیل کاهش دسترسی به مراقبت پزشکی و منابع دارویی، اختلال در رژیم غذایی و تغذیه مناسب، کاهش فعالیت بدنی و افزایش استرس، با چالش در کنترل بیماری دیابت مواجه می‌شوند.

آموزش اصول خود مراقبتی با کاهش وابستگی به مراکز درمانی در شرایط بحران، می‌تواند نقش حیاتی در حفظ سلامت شما ایفا نماید.



۲. مصرف منظم داروها:

داروهای خوراکی و انسولین باید طبق برنامه مصرف شود. در صورت عدم دریافت غذای کافی یا اختلال در رژیم غذایی معمول، تب، اسهال یا استفراغ لازمست تنظیم میزان مصرف دارو با نظر پزشک صورت گیرد.

۳. پایش علائم قند خون:

جهت مدیریت دارو و کنترل قند خون، تعداد دفعات اندازه گیری قند خون را افزایش دهید. به علائم افت قند (لرزش، تعریق، گرسنگی ناگهانی) و علائم افزایش قند (تشنگی شدید، ادرار زیاد، خستگی) توجه نمایید.

۴. رعایت رژیم غذایی حتی در بحران:

پرهیز از مصرف قند ساده، نوشابه، شیرینی ها و توجه به مصرف منابع غذایی مانند حبوبات، سبزیجات و لبنیات در حد دسترسی

۵. نوشیدن مایعات کافی:

افزایش مصرف روزانه آب حداقل ۶ لیوان آب در روز به دلیل اینکه قرار گرفتن در گرما و تعریق می تواند باعث افزایش قند خون شود.

۶. جلوگیری از زخم پا و عفونت ها:

بررسی روزانه پاها، شستشو با آب ولرم، خشک کردن کامل و پوشیدن جوراب تمیز و کفش مناسب حتی در پناهگاه.

۷. کاهش استرس و خواب کافی:

آرام سازی ذهنی با تنفس عمیق، استراحت منظم، به منظور کاهش استرس و کنترل بهتر قند خون

۸. نگهداری مناسب دارو:

- داروها را در دمای مناسب و دور از گرما و سرما نگهداری کنید.
- در مورد انسولین، در صورت عدم دسترسی به یخچال، آن را دور از نور خورشید و گرمای شدید نگه دارید.
- همیشه مقداری کیسه یخ در فریزر جهت خنک نگهداشتن انسولین در شرایط بحران داشته باشید.

توجه داشته باشید که از تماس مستقیم

انسولین با یخ خودداری کنید.

- اکثر انسولین ها بعد از باز شدن تا ۴ هفته در دمای اتاق قابل نگهداری است (در این زمینه به بروشور شرکت سازنده توجه کنید)

۹. توجه به علائم هشدار دهنده:

- قند خون بالاتر از 250 mg/dL یا کمتر از 70 mg/dL و 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

نکته: در صورت مشاهده موارد فوق لازمست سریعاً به نزدیک ترین پایگاه درمانی مراجعه کند.

درمان افت قند خون:

در صورت بروز علائم افت قند خون (لرزش، تعریق، ضعف، سرگیجه، تپش قلب، تاری دید، تغییر ناگهانی رفتار مانند عصبانیت و پرخاشگری و...) اقدامات زیر را انجام دهید:

- گام اول:** تعداد ۴ 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، مجدداً گام یک را تکرار کنید و ۱۵ دقیقه بعد علائم را بررسی نمایید. در صورتیکه علائم بهبود پیدا کرده بود گام ۲ را اجرا کنید.
- گام دوم:** یک میان وعده مانند نان و پنیر یا نان و تخم مرغ مصرف نمایید.