

## دیابت و کرونا ویروس

بیماری کرونا ویروس یا کووید ۱۹ نوعی بیماری ویروسی است که ابتدا در اواخر سال ۲۰۱۹ در یکی از شهرهای چین ظاهر شد و به دلیل شیوع بالا به سایر کشورها نیز انتقال پیدا کرد.

بیماری کرونا در کسانی که بیماری دیابت، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی عروقی دارند و همچنین افراد سالمند، ممکن است با شدت بیشتری بروز کند لذا لازم است این افراد برای پیشگیری از این بیماری دوچندان احتیاط نمایند.

افراد مبتلا به دیابت به دلیل اختلال در سیستم ایمنی مستعد ابتلا به عفونتها هستند و در صورت ابتلا به ویروس کرونا می توانند دچار بیماری شدید شوند.

با توجه به اینکه برخی از افراد ناقل بدون علامت هستند و از سوی دیگر دوره پنهان بیماری حدودا ۱۴ روز می باشد که در این مدت نیز قابلیت انتقال بیماری وجود دارد، مهمترین اقدام در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، محدود کردن تردد بیمار دیابتی در خارج از منزل و تجمعات می باشد.

استفاده از ماسک، حفظ فاصله ۲متر با دیگران، شستشوی مرتب دستها با آب و صابون از جمله اقدامات مهم پیشگیری از بیماری است.

## نکاتی که یک بیمار دیابتی در زمان شیوع

### بیماری کرونا باید بداند:

- ❖ علائمی مانند آنفولانزا (تب، سرفه، مشکل در تنفس) ممکن است نشاندهنده عفونت باشد بنابراین سریعا به دنبال مشاوره پزشکی باشید. **(مراجعه به مرکز ۱۶ساعته)**
- ❖ هر گونه عفونت ممکن است قندخون شما را بالا ببرد و نیاز به مایعات را افزایش دهد بنابراین توصیه میشود در روز آب بیشتری بنوشید.
- ❖ فکر کنید ناچارید خودتان را برای چند هفته قرنطینه کنید بنابراین اطمینان حاصل نمایید که مواد غذایی کافی، وسایل مورد نیاز و دارو به اندازه کافی در اختیار دارید.
- ❖ شماره تلفن پزشک، مراکز درمانی، داروخانه ها، سوپرمارکتها، آزمایشگاهها و دوستان نزدیک را در دسترس داشته باشید.
- ❖ خواب شبانه کافی داشته باشید.
- ❖ ورزش باعث بهبود سیستم گردش خون و تقویت سیستم ایمنی میگردد بنابراین با رعایت عدم حضور در مکانهای شلوغ روزانه ۳۰ دقیقه ورزش نمایید.
- ❖ ممکن است بعضی داروهای کاهنده قندخون مانند متفورمین باعث کاهش شدید قندخون و حتی کما شوند لذا در صورت ابتلا به ویروس کرونا مکررا قندخون خود را اندازه گیری نمایید و با نظر پزشک مقدار داروی خود را تنظیم نمایید.

## بیمار دیابتی باید با رژیم غذایی متنوع و متعادل قندخون خود را کنترل نماید:

➤ از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری کنید.

➤ مصرف غذاهای شیرین، کربوهیدرات و چربی را محدود کنید.

➤ پروتئین های بدون چربی را انتخاب کنید (ماهی، تخم مرغ، شیر، گوشت بدون چربی، لوبیای پخته شده و لبنیات کم چرب)

➤ سبزیجات سبز و برگ دار بخورید.

➤ روزانه دو تا سه عدد میوه میل کنید.

قند خون کنترل شده و ثابت، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد.

\*\*\* مراقبین سلامت با تماس از طریق شماره ۴۰۳۰

وضعیت سلامت بیماران را پیگیری می نمایند.