



دکتر محمد علی زکریاوند
معاونت بهداشت



گروه هدف: بیماران مبتلا به دیابت

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی بهبهان

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

پاییز ۱۳۹۹

بیمار دیابتی مبتلا به ویروس کرونا لازم است به کنترل قند خون خود توجه بیشتری کند .

سالمدان دارای چندبیماری زمینه ای و بیماران قلبی عروقی	افراد بالای ۳۰ سال فاقد بیماری زمینه ای	
۱۵۰۶۷۰ و HbA1C کمتر از ۸٪	۱۳۰۶۷۰ و HbA1C کمتر از ۷٪	قندخون ناشناخته مطلوب در دو نوبت متوالی

در شرایط فعلی و به منظور حضور کمتر بیماران در جامعه ، بر خودمراقبتی توسط بیمار تأکید می گردد . جهت این امر استفاده از آموزش های غیر حضوری و اپلیکیشن های آموزشی در حوزه های کنترل دیابت ، فشارخون و اصلاح شیوه زندگی با موضوع فعالیت بدنی، تغذیه و ... میتواند مورد استفاده قرار گیرد.

از جمله اپلیکیشن های مورد تأیید وزارت بهداشت ، اپلیکیشن رایگان **idia** است که از وبسایت آیدیا ، گوگل پلی و کافه بازار قابل دریافت می باشد .



- استرس و فشارهای روانی باعث کاهش سیستم ایمنی میگردد بنابراین بهتر است :**
- ❖ از تمرکز بیش از حد بر روی اخبار کرونایی و دریافت اطلاعات لحظه ای دوری کنیم .
 - ❖ در محیط خانه موسیقی های شاد یا آرامبخش پخش کنیم .
 - ❖ به معنویات بپردازیم و از اعتقاداتمان برای ایجاد آرامش بیشتر کمک بگیریم .
 - ❖ خود را سرگرم کنیم ، فیلم تماشا کنیم یا هر فعالیت لذتبخشی که ما را آرام میکند .
 - ❖ در صورتی که سطح استرس ما به حدی رسیده که قابل کنترل نیست با روانشناس تلفنی یا مجازی مشاوره کنیم . (تماس با ۴۰۳۰ و پاسخگویی به تماسهای ۴۰۳۰)