

به مناسبت هفته ملی مبارزه با دیابت ۲۴ لغایت ۳۰ آبان ماه

پیام های آموزشی برای بیماران مبتلا به دیابت در زمان همه گیری کووید ۱۹

- به منظور خودپایشی و کنترل دیابت می توانیم از اپلیکیشن "idia" به صورت رایگان استفاده کنیم.
- مبتلایان دیابت در دوران بیماری کووید ۱۹، اضطراب بیشتری را متحمل می شوند. 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 می تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قندخون کمک کند و احتمال بروز پنومونی باکتریایی را نیز کاهش می دهد.
- اگر علایمی مانند آنفلوانزا (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.
- 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.
- 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.

