

## دیابت

بر اساس آخرین آمار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حدود ۱۱ درصد از مردم ایران به بیماری دیابت مبتلا هستند و هر سال تعداد قابل توجهی به جمع این بیماران اضافه می شوند که علاوه بر تبعات اجتماعی و روحی و روانی، هزینه‌های سنگینی را نیز به خانواده‌ها، نظام سلامت و اقتصاد ملی تحمیل می‌کند.

دیابت یا بیماری قند (Diabetes Mellitus) یک اختلال سوخت و سازی (متابولیک) در بدن است. و توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود. یا بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود؛ ۴۶۰ میلیون نفر در دنیا به دیابت مبتلا هستند و سالانه چهار میلیون و ۲۰۰ هزار نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند.

به اعتقاد کارشناسان تغییر سبک زندگی، تغذیه ناسالم، کم تحرکی، اضافه وزن، مصرف دخانیات و سیگار، سابقه فAMILIARY مثبت، مسائل اجتماعی و فرهنگی و جدی نگرفتن آموزش‌ها از جمله دلایل شیوع بیماری دیابت در کشور است.

در کشورمان به دلیل تغییر سبک زندگی، افزایش چاقی و اضافه وزن و تغذیه نامناسب با افزایش روند ابتلا به دیابت مواجه هستیم. ویروس کرونا از اواخر سال 98 در دنیا و کشورمان شیوع پیدا کرد و امروز، همه گیری آن به بزرگترین معضل

کشورها تبدیل شده و همه ابعاد زندگی بشر از جمله بهداشت و درمان را تحت تاثیر قرار داده است؛ مبتلا شدن به این ویروس علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی را به همراه دارد و در موارد حاد می تواند به مرگ و میر منجر شود.

افراد دارای بیماری زمینه ای و ضعف ایمنی از جمله گروه‌های آسیب پذیر در برابر این ویروس بشمار می آیند که مبتلایان به دیابت در زمره آنها هستند زیرا افزایش قند خون در دراز مدت باعث تخریب اعضای بدن از جمله قلب، کلیه، اعصاب و چشم می شود و آسیب پذیری آنها را در برابر عوامل خطری مانند ویروس کرونا تشدید می کند.

بر اساس تحقیقات انجام شده، میزان شدت بیماری زایی کووید ۱۹ با افزایش وزن و چاقی ارتباط مستقیم دارد و افزایش قند خون می تواند باعث تغییر عملکرد سلول های موثر در سیستم دفاعی بدن و ایجاد التهاب بیشتر شود؛ همچنین دیابت کنترل نشده می تواند باعث افزایش غلظت قند در ریه ها و سیستم تنفسی شود و زمینه رشد و تکثیر عوامل بیماری زا را افزایش دهد.

با توجه به موارد مذکور، بیماران مبتلا به دیابت در دوران همه گیری کرونا با مشکلات و تهدیدهای بسیاری همراه هستند و لازم است نهایت تلاش خود را در کنترل بیماری و قند خود داشته باشند، تا جای ممکن از خانه خارج نشوند و شیوه نامه های بهداشتی را بطور کامل رعایت کنند.

تاثیر دیابت در سرعت ابتلای به کرونا

شماری از پزشکان و کارشناسان اعتقاد دارند که با توجه به ابتلای حدود ۱۱ درصد از مردم کشور به دیابت و شیوع فزاینده آن، این بیماری تاثیر بسزایی در افزایش روند ابتلا به کووید- ۱۹ دارد و اگر بیماران دیابتی به خوبی کنترل نشوند، سهم آنها در تعداد بیماران و جان باختگان از کرونا افزایش می یابد.

به گفته رییس هیات مدیره انجمن خیریه دیابت اصفهان، نمی توان آمار دقیقی از سهم بیماران دیابتی در بین افراد مبتلا به کرونا ارایه کرد اما بدون شک کنترل نشدن دیابت، صعودی بودن شیب ابتلا به کرونا را تشدید می کند و باعث بالا رفتن شتابگونه تعداد مبتلایان می شود.

در سال های اخیر تیپ ۲ دیابت در بین کودکان و نوجوانان نیز مشاهده شده که یکی از مهمترین دلایل آن کم تحرکی و افزایش وزن است و شرایط ناشی از کرونا این موضوع را تشدید خواهد کرد.

اگر دیابت دارید و به بیماری کرونا دچار شدید:

بیماری کووید ۱۹ می تواند با افزایش فشار خون، شرایط بی آبی (دهیدراتاسیون) را به وجود آورد. بنابراین به میزان کافی آب بنوشید و فشار خون خود را اندازه گرفته و به پزشک اطلاع دهید.

به میزان کافی بخوابید، در حد توان ورزش کرده و برای ارتباط با دوستان یا خانواده از تکنولوژی استفاده کنید. و مهم تر از همه اینکه الان در برهه‌ای خاص از زندگی مان قرار داریم و اوضاع همیشه به همین منوال باقی نخواهد ماند.



کمیسیون تخصصی مراقبت‌های بهداشتی

کد: KH-NC-HE 129	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 1400/02	میانه
تاریخ ابلاغ: 1400/02	

## عنوان

### کرونا در بیماران با سابقه دیابت



تهیه و تنظیم: افسانه آقایی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

اگر دیابت دارید چه اطلاعاتی را در مورد کووید ۱۹ باید بدانید؟

اطلاعات اولیه‌ی به دست آمده نشان می‌دهد که افراد دیابتیک یا دارای هر بیماری زمینه‌ای دیگر، بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری کرونا هستند. محققان در حال بررسی چگونگی اثر ویروس کرونا بر سیستم ایمنی هستند و بر این باورند که بیماران مبتلا به دیابت به نسبت افراد غیر دیابتی در معرض خطر بیشتری نیستند؛ بلکه در صورت ابتلا علائم شدیدتری را تجربه می‌کنند. این بیماران بیشتر دچار عفونت‌های مختلف از جمله عفونت‌های تنفسی می‌شوند و امکان شدید بودن عفونت در آنها بیشتر است. زیرا قند خون بالا توان سلول‌های ایمنی را در مبارزه با عفونت کم می‌کند. بنابراین افراد با قند خون بالا به علت ضعف در سیستم ایمنی در مقابل عفونت‌های ریوی حساس‌تر هستند. البته هنوز اطلاعات کاملی در مورد وجود ارتباط احتمالی بین قند خون کنترل شده و کووید ۱۹ وجود ندارد.

منابع:

- <https://www.health.harvard.edu>
- <https://gabric.ir/covid19/>

آدرس: بیمارستان خاتم الانبیا میانه

تلفن: 5- 52220901

بهتر است افرادی که مبتلا به دیابت هستند، پیش از ابتلا به ویروس کرونا برنامه ریزی کنند که چه کاری باید انجام دهند، به عنوان مثال شماره تلفن ارائه دهنده خدمات درمانی خود را در دست داشته باشند.

از منابع کافی داروها و مواد مصرفی برای نظارت بر قند خون در خانه برخوردار باشند، به طوری که آنها در صورت بیماری، نیازی به بیرون رفتن نداشته باشند یا فقط زمان بازبودن داروخانه محلی اینکار را انجام دهند.

بیماران اگر به ویروس مبتلا شوند، ممکن است دچار کاهش کنترل قند خون خود در طی بیماری باشد. آنها باید برای بهبود جبرانی دیابت خود، "قوانین روزانه" را که برای هر وضعیت استرس زا توصیه می‌شود، تمرین کنند.

در صورت ابتلا بیماران باید روزانه چند بار قند خون خود را کنترل کنند، دریافت مجدد نسخه برای داروهای خود (خصوصاً انسولین) و آنچه ممکن است لازم باشد در داروها یا رژیم غذایی خود انجام دهند و با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرند.

این پزشک متخصص با تاکید بر اینکه اگر بیماران دیابتی به کرونا مبتلا شوند، عوارض شدید و جدی در آنها ایجاد می‌شود، افزود: ابتلا به کرونا باعث می‌شود تا لوزالمعده این افراد بطور کامل از کار بیفتد و همچنین هیچ انسولینی در بدن آنها تولید نشود.

راه های پیشگیری از کرونا در بیماران دیابتی

شست شوی مکرر دست ها با آب و صابون، مصرف مایعات زیاد، سرفه کردن در قسمت داخلی آرنج یا دستمال کاغذی، در خانه بمانید، مگر اینکه واقعاً لازم باشد بیرون بروید، در صورت احساس بیماری در خانه بمانید، در بیرون از خانه فاصله با افراد دیگر حداقل 6 قدم را حفظ کنید، در بیرون از منزل، از ماسک و دستکش استفاده کنید.