

راهنمایی برای افراد مبتلا به دیابت در شیوع بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (COVID-19)

در اواخر سال ۲۰۱۹، ویروس کرونا جدید (ویروسی اختصاصی که باعث بیماری انسان و حیوانات می شود) به عنوان علت ابتلا به بیماری های ذات الریه در ووهان، شهری در استان هوبی چین مشخص شد. پس از تشخیص به سرعت گسترش یافت و در نتیجه شیوع این بیماری همه گیر در سراسر چین، بر گسترش سریع آن در سطح جهان و تقریباً در همه قاره ها تأثیر گذاشت. درک این ویروس کرونا جدید هنوز در حال تحول است.

چگونه مردم تحت تأثیر قرار می گیرند؟

ویروس می تواند از حیوانات آلوده گسترش یابد (به احتمال زیاد در چین از مصرف حیوانات وحشی آغاز شده است)، اما انتقال آن از انسان به انسان نیز ممکن است. مانند هر بیماری تنفسی دیگر، از طریق ذرات هوای آلوده که هنگام صحبت، سرفه یا عطسه از دهان افراد آلوده خارج شده، پخش می شود. این ویروس می تواند از چند ساعت تا چند روز در محیط زیست زنده بماند (بسته به سطح و شرایط محیطی) و لمس کردن سطوح آلوده و سپس دهان یا بینی موجب انتقال آن می شود. این ویروس در محیط با محلول های الکلی از بین می رود.

شدت عفونت چگونه است؟

خبر خوب این است که معمولاً این بیماری خفیف است و حدود ۹۸٪ از مبتلایان به این بیماری زنده مانده اند. ابتلا در اکثر موارد (بیشتر از ۸۰٪) خفیف است (فقط حداقل علائم آنفلوآنزا را نشان می دهند) و افراد می توانند در خانه بهبود یابند. برخی از موارد (حدود ۱۴٪) شدید هستند و تعداد کمی از آنها (حدود ۵٪) ممکن است به نوع حاد آن مبتلا شوند. برخی از افراد هیچ علامتی ندارند، یا فقط علائم خفیف سرماخوردگی دارند. اما در افراد دیگر، COVID-19 می تواند منجر به مشکلات جدی مانند ذات الریه یا حتی مرگ شود. این مسئله بیشتر در افرادی که مشکلات سلامتی دیگری دارند، به ویژه سالمندان، مبتلایان به بیماری قلبی عروقی، بیماری مزمن ریه و فشار خون بالا دارند، متداول است.

مبتلایان به دیابت از جمله دسته های پرخطر هستند که در صورت ابتلا به ویروس می توانند بیماری جدی (دقیقاً مانند آنفلوآنزا) داشته

باشند.

علامت احتمالی بیماری چیست؟

مبتلایان به COVID-19 می توانند تب، سرفه، تنگی نفس (مشکل تنفسی)، احساس خستگی و درد عضلات داشته باشند. مشکلات مربوط به تنفس هنگامی اتفاق می افتد که عفونت روی ریه ها اثر بگذارد و باعث ایجاد پنومونی شود. علائم معمولاً چند روز پس از آلوده شدن فرد به ویروس شروع می شود که در بیشتر موارد تقریباً ۳ تا ۷ روز پس از مواجهه مشاهده می شود. اما در بعضی از افراد ممکن است بروز علائم (حتی تا ۱۴ روز) بیشتر طول بکشد.

اگر احتمال آلودگی وجود دارد چه کاری انجام دهید؟

اگر فردی با سرفه یا مشکل تنفسی دچار تب شده و ممکن است در معرض COVID-19 باشد (اگر آنها ۱۴ روز قبل از بیمار شدن در چین زندگی کرده یا به آنجا سفر کرده اند، یا اینکه در اطراف فردی بوده اند که احتمالاً ویروس داشته است) باید برای مشاوره با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرد. بهتر است سریعاً به بیمارستان شهر خود مراجعه نکنید، تا بیماری به افراد دیگر و وسایل انتقال داده نشود، در این مواقع به جای اینکه شما در نوبت قرار بگیرید و به ترتیب ویزیت شوید، ویزیت توسط پرسنل پزشکی به اولویت انجام می شود.

اگر به آن ها توصیه شود به کلینیک یا بیمارستان بروند، باید ماسک بپوشند. کادر پزشکی ممکن است آنها را در جایی دور از افراد دیگر به انتظار بگذارند تا بتوانند آن ها را با ایمنی مناسب معاینه کنند. نمونه مایعات گرفته شده از بینی یا گلو نشان می دهد ویروس وجود دارد یا خیر. تاکنون درمان خاصی برای این بیماری انجام نشده است اما از آنجا که بیشتر موارد خفیف است، فقط تعداد بسیار کمی از افراد برای مراقبت های حمایتی مجبور به بستری در بیمارستان هستند. هر چند لازم است برای اینکه ویروس بیشتر شیوع پیدا نکند، این موارد و افراد دیگری که با آنها در تماس بوده اند شناسایی و در چند هفته ایزوله شوند.

در صورتیکه به شما توصیه شود در خانه بمانید چه کاری باید انجام دهید؟

بیماران و خانواده باید برای افراد مبتلا که در خانه می مانند، اقدامات مناسبی را جهت پیشگیری و کنترل عفونت انجام دهند. مدیریت چنین بیمارانی باید بر جلوگیری از انتقال به دیگران و نظارت بر وخامت بالینی که ممکن است بستری سریع در بیمارستان را به دنبال داشته باشد، متمرکز شود.

افراد مبتلا باید در یک اتاق منفرد با تهویه مناسب قرار بگیرند، اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند و یا در صورت عدم امکان، فاصله حداقل ۱ متر از فرد بیمار را حفظ کنند (به عنوان مثال، خوابیدن در یک تخت جداگانه) و مراقبت های بهداشتی دست (شستن دست ها با صابون و آب) پس از هر نوع تماس با بیماران یا محیط آنها را فوراً انجام دهید.

هنگام شستن دست، بهتر است از حوله های کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن آنها استفاده کنید. اگر این موارد در دسترس نیست، باید از حوله های تمیز استفاده شود و هنگام خیس شدن آنها را تعویض کنید. برای کنترل ترشحات تنفسی، باید ماسک پزشکی در اختیار بیمار قرار داده شده و تا حد ممکن پوشیده شود.

افرادی که نمی توانند ماسک پزشکی را تحمل کنند باید بهداشت تنفسی را به شدت رعایت کنند، یعنی دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه باید با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف پوشانده شود.

مراقبین همچنین باید ماسک پزشکی محکم داشته باشند که دهان و بینی آنها را هنگامی که در اتاق بیمار هستند، بپوشاند.

اگر مبتلایان به دیابت به ویروس کرونا مبتلا شوند، چه کاری باید انجام دهند؟

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 و 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 لاینکار را انجام دهند.

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

در صورت ابتلا بیمار ان 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.

قوانین روزانه بیمار برای مبتلایان به دیابت

- آب کافی بنوشید.
- قند خون خود را کنترل کنید.
- دمای بدن خود را کنترل کنید.
- اگر انسولین تزریق می کنید، کتون بدن خود نیز کنترل کنید.
- توصیه های تیم مراقبت های بهداشتی خود را دنبال کنید.

چگونه می توان از بیماری جلوگیری کرد؟

برای جلوگیری از بیماری باید اقدامات ساده و معقول در زندگی روزمره انجام شود:

- مرتباً دستها را با صابون و آب بشویید یا از محلول های الکل استفاده کنید، به خصوص قبل از خوردن غذا و بعد قرار گرفتن در معرض عموم (بیرون رفتن از خانه)
- غذا، وسایل، لیوان و حوله خود را به اشتراک نگذارید.
- از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. اگر کسی به وضوح بیمار است، سرفه یا عطسه می کند، از وی دوری کنید.
- اگر به علائم تنفسی مبتلا هستید، در خانه بمانید و دیگران و ارائه دهنده خدمات درمانی خود را از این شرایط مطلع کنید.
- هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان را با یک دستمال یا با کنج آرنج بپوشانید. دستمال را در سطل پرتاب کنید.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و حیوانات مزرعه خودداری کنید.
- سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند برای افرادی که علائم تنفسی ندارند، پوشیدن ماسک پزشکی هنگام حضور در جامعه الزامی نیست، حتی اگر COVID-19 در این منطقه شیوع دارد. پوشیدن ماسک اهمیت سایر اقدامات عمومی را برای جلوگیری از عفونت کاهش نمی دهد و ممکن است منجر به مشکلات و هزینه های غیرضروری شود.