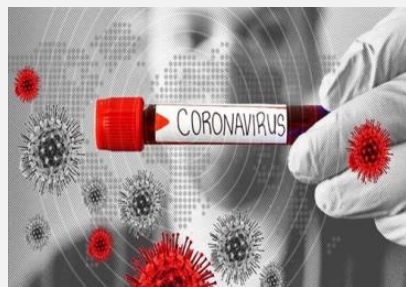


## چند توصیه کرونایی به بیماران دیابتی

پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با توجه به شیوع ویروس کرونا در هفته های اخیر، توصیه هایی را برای بیماران دیابتی ارائه کرد.



پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با توجه به شیوع ویروس کرونا در هفته های اخیر، توصیه هایی را برای بیماران دیابتی ارائه کرد.

به گزارش ایسنا، براساس اعلام این پژوهشکده، آمار ابتلا به بیماری دیابت در ایران رو به افزایش است. بیماران مبتلا به دیابت، بیشتر دچار عفونت های مختلف از جمله عفونت های تنفسی می شوند و امکان شدید بودن عفونت در آنها بیشتر است.

در این شرایط، هر چه وضعیت کنترل قند خون برای بیمار دیابتی بهتر باشد، بدن او بهتر می تواند با عفونت ایجاد شده، مقابله کند. وجود بیماری های مزمن دیگر مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی و ریوی نیز خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد؛ پس در شرایط کنونی و با توجه به شیوع ویروس کووید 19 یا همان کرونا، به عنوان یک فرد مبتلا به دیابت، باید تلاش کنیم به تمام اصول ایمنی توصیه شده عمل کنیم تا به این ویروس مبتلا نشویم یا اگر هم مبتلا شدیم، به راحتی بیماری را پشت سر بگذاریم. در ادامه با هم این اصول را مرور می کنیم:

- با رعایت رژیم غذایی، فعالیت و ورزش بیشتر در منزل و مصرف منظم داروهای دیابت و فشار خون، سعی کنیم کنترل قند خون در بهترین وضعیت باشد.

- تا جایی که ممکن است از منزل خارج نشویم.

- برای ویزیت های دوره ای و تجدید نسخه های دارویی، در حد امکان، یکی از افراد جوان و سالم خانواده به مطب پزشک یا درمانگاه مراجعه کند.

- برای سوالات و مشکلات غیراورژانس پزشکی، در حد امکان، از طریق تماس تلفنی طبق هماهنگی با پزشک معالج یا درمانگاه اقدام کنیم.

- فعلا در میهمانی شرکت نکنیم و به سفر نرویم.

- در صورت خروج از منزل، تا جایی که ممکن است، در محل های شلوغ حاضر نشویم.

- با دیگران دست ندهیم و روبوسی نکنیم.

- بهداشت فردی را رعایت کنیم؛ مهم ترین نکته، شست و شوی مناسب دست ها با آب و صابون و خشک کردن آنها با دستمال کاغذی است. در صورت داشتن علامت های بیماری، از ماسک استفاده کنیم.

- اعضای خانواده ما نیز با دقت بیشتری اصول بهداشت فردی و اجتماعی را رعایت کنند و در صورت داشتن علائم بیماری مانند تب، سرفه و تنگی نفس، ضمن توصیه به پیگیری مطابق دستورالعمل های عمومی پیشگیری و درمان، با احترام از آن ها دوری کنیم.