



افراد دیابتی هنگام بحران چه کنند؟

اگر شما مبتلا به دیابت هستید، حتماً از خود سؤال کرده اید که در صورت بروز وقایعی از قبیل سیل، زلزله، طوفان و... چه باید بکنید.

۱- **هنگام امداد رسانی عنوان کنید که مبتلا به دیابت هستید.** اهمیت این مسئله در آن است که مراقبت های مناسب را در زمان مناسب دریافت کنید. در هنگام بحران، اولویت بخشی امداد رسانی بر اساس شدت جراحت و وضعیت بیمار صورت می گیرد. معرفی شما به عنوان یک بیمار دیابتی، که ممکن است به عوارض دیابت (مانند مشکلات قلبی و کلیوی) نیز مبتلا باشید، احتمال دریافت معالجات مناسب و به هنگام را به میزان زیادی افزایش می دهد.

۲- **کم آبی** در مواقع بحرانی دغدغه عمده ی دیابتی ها دسترسی به آب است. هر زمان که قند خون از مقدار طبیعی بالاتر باشد بدن تلاش میکند با ترشح قند اضافی به داخل ادرار آن رادفع کند. در این حالت مقدار زیادی آب نیز به شکل ادرار و به همراه قند از بدن دفع میشود که میتواند به مرور منجر به کم آبی بدن شود مگر این که فرد آب از دست داده را با نوشیدن مایعات جبران کند. بنابراین یکی از نکات مهم در درمان یک فرد دیابتی توجه به جایگزینی مایعات است. البته این مایعات نباید آلوده یا حاوی کربوهیدرات (قند) باشند.

۳- **افت قند خون (هائپو گلیسمی)** نیز ممکن است در افرادی که داروهای پایین آورنده قند خون (مانند انسولین، یا داروهای خوراکی که سبب ترشح بیش تر انسولین میشوند) مصرف میکنند، به وجود آید. یک فرد دیابتی باید همیشه مواد قندی به همراه داشته باشد تا بتواند در هنگام بحران از آن ها استفاده کند. با توجه به عوارض جدی و عواقب خطر آفرین افت قند خون و با در نظر گرفتن این مسئله که ممکن است این افراد درمان مناسب را در زمان وقوع بحران با تاخیر دریافت کنند و یا تعدادی از آنها به دستگاه گلوکومتر دسترسی نداشته باشند، در این مواقع می توان سطوح قند خون را کمی بالاتر از حد طبیعی نگاه داشت تا خطر بروز هائپو گلیسمی به حد اقل برسد.

۴- **پیش گیری از عفونت** به خصوص عفونت پاها بسیار مهم است. لازم است بیماران دیابتی در هنگام بروز حوادث از راه رفتن بی مورد بخصوص در آب و محل های آلوده خودداری کنند. معاینه دقیق پاها از نظر وجود زخم، تاول و بریدگی نیز باید دقیقاً انجام و همچنان به صورت روزانه دنبال شود. بروز هر یک از علائم عفونت (تورم، قرمزی یا بدون وجود ترشح از زخم) باید به فوریت درمان شود.

۵- **مصرف داروها** نیز باید با همان جدیت قبل دنبال شود. یقیناً مبتلایان به دیابت نوع ۱ به دلیل وابستگی به تزریق انسولین، بیشتر در معرض خطر هستند. این بیماران معمولاً در طول روز چندین بار نیاز به تزریق دارند. اگر انسولین در دسترس نبود باید مصرف کربوهیدرات ها محدود شود و اگر امکان دسترسی به انسولین به هیچ عنوان وجود نداشت برای جلوگیری از بروز کم آبی باید آب کافی مصرف شود.

به محض این که انسولین در دسترس قرار گرفت بیماران باید انسولین مناسب خود را دریافت کنند و باید توجه کرد که ممکن است مقدار نیاز به انسولین در این مواقع تغییر کند.

برای دیابتی های نوع ۲ که انسولین مصرف نمی کنند نیز پیش گیری از کم آبی بسیار مهم است. باید توجه داشت که در این مواقع احتمال کاهش وزن و نیاز به تغییر مقدار دارو وجود دارد. گاهی نیز با توجه به بحرانی بودن شرایط مقدار مناسب غذا در دسترس این بیماران قرار نمی گیرد که این مسئله هم زمان با مصرف انسولین و داروها میتواند خطر آفرین باشد و باید در تنظیم داروها به این مورد توجه کرد.

توجه داشته باشید که در نواحی بحران زده داروخانه ها ممکن است بدون نسخه و فقط با داشتن شیشه یا جلد داروها، آن ها را در اختیار بیماران قرار دهند. در ضمن در صورت مصرف داروهای پایین آورنده فشار و چربی خون قطع مصرف آنها نیز خطرناک خواهد بود.