



افراد دیابتی در مواقع 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.

1- هنگام امداد رسانی عنوان کنید که مبتلا به دیابت هستید. اهمیت این مسئله در آن است که مراقبتهای مناسب را در زمان مناسب دریافت کنید. در موقع بحران، امداد رسانی بر اساس شدت جراحت و وضعیت بیمار است. معرفی شما به عنوان یک بیمار دیابتی، که ممکن است به عوارض دیابت (مانند مشکلات قلبی و کلیوی) نیز مبتلا باشید، شانس شما را در دریافت معالجات مناسب به میزان زیادی افزایش می دهد.

2- کم آبی در مواقع بحرانی یک دلواپسی عمده ی دیابتی ها میباشد و حالتی است که بدنبال هایپرگلیسمی (قند خون بالا) ایجاد میشود. هر زمان که قند خون از مقدار طبیعی بالاتر باشد بدن تلاش میکند با ترشح قند اضافی به داخل ادرار آن را دفع 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 شود مگر اینکه فرد آب از دست داده را با نوشیدن مایعات جبران کند. با پیشرفت کم آبی، مشکلات جدی بوجود خواهد آمد. بنابر این یکی از نکات مهم در درمان یک فرد دیابتی توجه به جایگزینی مایعات است. البته این مایعات نیز باید کاملاً "بهداشتی بوده و حاوی کربوهیدرات (قند) نباشد.

3- افت قند خون (هایپو گلیسمی) نیز ممکن است در افرادی که داروهای پایین آورنده قند خون (مانند انسولین، یا داروهای خوراکی که سبب ترشح بیشتر انسولین میشوند) مصرف میکنند، بوجود آید. یک فرد دیابتی باید در صورت امکان همیشه مواد قندی به همراه داشته باشد تا بتواند در مواقع اورژانسی از آن 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، بهتر است در برنامه درمانی قند خون هدف این بیماران کاملاً "در حد نرمال و یا نزدیک به آن در نظر گرفته نشود و اجازه بدهیم که قند کمی از مقادیر طبیعی کمی بالاتر باشد تا امکان بروز افت قند به تاخیر بیفتد.

4- پیشگیری از عفونتها به خصوص عفونت پاها بسیار مهم است. لازم است بیماران دیابتی در هنگام بروز حوادث از راه رفتن بيمورد بخصوص در آبهام و محلهاي آلوده خودداری کنند. معاینه دقیق پاها از نظر وجود زخم، تاول و بریدگی نیز باید دقیقاً انجام و همچنان بصورت روزانه دنبال شود. بروز هر کدام از علائم عفونت (تورم، قرمزی یا بدون وجود ترشح از زخم) باید بصورت اورژانسی درمان شود.

5- مصرف داروها نیز باید با همان جدیت قیل دنبال شود. یقیناً مبتلایان به دیابت نوع 1 به دلیل وابستگی به تزریق انسولین بیشتر در معرض خطر هستند. این بیماران معمولاً "در طول یک روز چندین بار نیاز به تزریق خواهند داشت. اگر انسولین در دسترس نبود مصرف کربوهیدرات ها باید 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 اینکه انسولین در دسترس قرار گرفت بیماران باید انسولین مناسب خود را دریافت کنند و باید توجه کرد که ممکن است مقدار آن در این مواقع تغییر کند.

برای دیابتی های نوع 2 که انسولین مصرف نمیکنند هم پیشگیری از کم آبی بسیار مهم است. نکته مهمی که باید توجه داشت، احتمال کاهش وزن و نیاز به تغییر مقدار دارو میباشد. گاهی نیز با توجه به بحرانی بودن شرایط مقدار مناسب غذا در دسترس این بیماران نمیشود که این مسئله همزمان 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 داروها، آن را در اختیار بیماران قرار دهند. در ضمن در صورت مصرف داروهای پایین آورنده فشار و چربی خون نیز باید آنها را سریعاً شروع کرد.