

توصیه در بیماران دیابت در مراسم تشییع رهبر شهید

بیمار دیابتی وابسته به انسولین و داروهای خوراکی در مراسم تشییع رهبر شهید چه وسایلی را باید همراه خود داشته باشد
انسولین و قرص‌ها و سایر داروهای مصرفی کمی بیش از تعداد لازم پیش‌بینی شده برای مدت سفر

- لانسِت (تیغ مخصوص) برای خون‌گیری و نوارهای آزمایش قند خون (در صورت داشتن گلوکومتر)
- قند حبه‌ای، نبات، بیسکویت و آب‌میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون
- میان وعده‌های مناسب (مانند میوه و ساندویچ‌های کوچک)
- بطری آب آشامیدنی حتماً همراه خود داشته باشد
- رعایت بهداشت پا مشاهده و مراقبت از پا در صورت وجود هرگونه التهاب و قرمزی و زخم
- پا در مسیر به پزشک مراجعه کنند
- بیماران دیابتی خصوصاً بیماران با مصرف انسولین قبل از شروع مراسم قند خون خود را اندازه‌گیری نمایند

شرایط زیر بهتر است ابتدا با پزشک مشورت کنید یا پیاده روی را به تعویق بیندازید:

- ❖ قند خون بسیار بالا (مثلاً بالای ۲۵۰ تا ۳۰۰ تا زمانی که درمان و اصلاح شود.
- ❖ هایپوگلیسمی (قند خون کمتر از ۷۰ mg/dL تا زمانی که درمان و اصلاح شود.
- ❖ تب، بیماری حاد یا کم‌آبی شدید
- ❖ وجود زخم فعال پا یا درد شدید هنگام راه رفتن

توجه: در صورت فعالیت بدنی و فراموشی داروها کاهش غیر معمول دریافت مواد غذایی به علت بیماری (یا عدم دسترسی) می تواند باعث کاهش قند خون گردد که می تواند از اورژانسهای مهم دیابت باشد

علائم کاهش قندخون در قندهای کمتر از ۷۰ بروز

می نماید

علائم هایپوگلیسمی (افت قند خون) عبارتاند از:

علائم اولیه:

- لرزش دست
- تعریق سرد
- گرسنگی شدید
- تپش قلب
- اضطراب یا احساس بی قراری
- رنگ پریدگی
- گزگز اطراف دهان یا انگشتان

علائم پیشرفته

- ❖ سرگیجه
- ❖ ضعف و خستگی
- ❖ تاری دید

❖ سردرد

❖ اختلال در تمرکز یا گیجی

❖ تغییرات رفتاری (مانند تحریک پذیری یا پرخاشگری)

❖ اختلال در تکلم یا راه رفتن

❖ علائم شدید

اگر افت قند درمان نشود، ممکن است به موارد زیر منجر شود:

❖ تشنج

❖ از دست دادن هوشیاری

❖ کما (در موارد نادر)

در صورت بروز علائم چه باید کرد؟

اگر فرد هوشیار است و می تواند چیزی بخورد یا بنوشد:

• حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات با جذب سریع مصرف کند، مانند :

○ ۵ حبه قند در یک لیوان آب

○ نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه معمولی (غیر رژیمی)

○ ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل

پس از ۱۵ دقیقه دوباره قند خون را اندازه بگیرد. اگر هنوز کمتر از ۷۰ mg/dL

است، همین مقدار کربوهیدرات را دوباره مصرف کند (قاعده «۱۵-۱۵»).

اگر فرد بیهوش است یا قادر به بلع نیست:

- ✓ چیزی از راه دهان به او ندهید، زیرا خطر خفگی وجود
- ✓ فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
- ✓ اگر مکرراً دچار افت قند خون می‌شوید، لازم است برنامه غذایی، میزان فعالیت بدنی و دوز داروهای دیابت با پزشک یا تیم درمانی بررسی شود

افزایش قند خون به جز عوارض مزمن در صورت افزایش شدید و کم آبی می‌تواند از اورژانس‌های بیماران دیابت باشد

علائم هایپرگلیسمی شدید

- اگر قند خون بسیار بالا بماند، ممکن است علائم زیر ظاهر شوند:
- تهوع و استفراغ
- درد شکم
- تنفس عمیق و سریع
- بوی میوه‌ای یا استونیِ نفس
- خواب‌آلودگی یا گیجی
- کاهش سطح هوشیاری

در صورت بالا بودن قند خون و وجود علائم فوق چه باید کرد؟

سریعاً با پزشک مشورت کنید

توصیه در بیماران فشارخون بالا در مراسم تشییع رهبر شهید

بیمار فشارخون بالا

- ۱- داروی کافی برای طول مدت سفر به همراه داشته باشید
- ۲- برخی از فعالیتها در سفر ممکن است منجر به تغییر فشارخون شود و برای شما خطرناک باشد مثلاً غواصی یا کوهنوردی و... برای انجام اینگونه فعالیتها با پزشک خود مشورت کنید
- ۳- در طول سفر از غذاهای کم نمک و کم چرب مثل سبزیجات و میوه ها استفاده کنید و بیش از اندازه از تنقلات استفاده نکنید
- ۴- خودداری از نشستن و بی تحرکی طولانی در طول سفر

توجه

بیماران دیابتی ، فشارخون بالا و بیماران با سابقه علائم قلبی و عروقی در صورت احساس علائم زیر به تیم های پزشکی در اسرع وقت مراجعه نمایند یا با اورژانس تماس بگیرند

- **درد یا احساس فشار در قفسه سینه** که ممکن است به صورت فشار، سنگینی، فشردگی یا سوزش احساس شود و معمولاً بیش از چند دقیقه طول بکشد یا برود و دوباره برگردد .
- **انتشار درد** به بازوی چپ یا راست، شانه ها، گردن، فک یا پشت .
- **تنگی نفس** که ممکن است همراه با درد قفسه سینه یا حتی بدون آن رخ دهد .
- **عرق سرد و ناگهانی** .
- **حالت تهوع یا استفراغ** .

- **سرگیجه، احساس ضعف یا غش .**

- **خستگی غیرعادی،** به ویژه در برخی افراد که ممکن است ساعت ها یا روزها قبل از سکته ظاهر شود .

در برخی افراد، به خصوص سالمندان و افراد مبتلا به دیابت، علائم ممکن است کمتر واضح باشند و بیشتر به صورت تنگی نفس، خستگی شدید، تهوع، درد فک یا پشت، یا ناراحتی خفیف در قفسه سینه بروز کنند.

اگر فردی دچار درد قفسه سینه یا سایر علائم مشکوک به سکته قلبی شد که بیش از چند دقیقه ادامه داشت یا شدت گرفت، باید فوراً با خدمات اورژانس تماس بگیرد . دریافت درمان در اولین ساعات پس از شروع علائم می تواند آسیب به عضله قلب را به طور قابل توجهی کاهش دهد.