



# دیابت و آنفلوآنزا



## شناسنامه پمفلت آموزشی

موضوع	دیابت و آنفلوآنزا
تهیه کننده	ف.بخشی کارشناس دیابت بیمارستان امین
تأیید کننده علمی	دکتر فخرالسادات مدنی
سمت	متخصص عفونی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۳۹۸
کد پمفلت	PLT/SPS-PRF/022-01

مایعات بدون کالری مثل آب بنوشید ✓



در صورتیکه قادر به مصرف غذا نیستید حتما هر ساعت یک واحد کربوهیدرات مصرف کنید خصوصا اگر دچار اسهال یا استفراغ هستید. با مصرف مایعات کافی می توانید از کم شدن بدن جلوگیری کنید



### مراجعه فوری به پزشک

در چه شرایطی باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد؟  
 بیش از ۲ ساعت است که دچار حالت تهوع و یا استفراغ هستید مقدار کتون ادرار در حد متوسط یا بالاتر باشد  
 سطح قند خون بالاتر از ۲۴۰ باشد و حتی با وجود پیروی از دستور پزشک همچنان مقدار قند خون بالا است  
 علائمی شبیه به شرایط کتواسیدوز، کم آبی یا سایر اختلالات خاص مانند سوزش سینه، به سختی نفس کشیدن، احساس بوی میوه از تنفس، خشکی و ترک لبها و زبان وجود داشته باشد بیماری طولانی شده است، تب دارید و بهبودی حاصل نشده باشد



هنگام عطسه یا سرفه با دست جلوی دهان یا بینی خود را نگیرید بلکه از آرنج خود استفاده کنید تا از انتشار ویروس جلوگیری کنید ✓



دستمال کاغذی های مصرفی خود را سریعاً دور بیندازید ✓



به مصرف انسولین و داروهای کاهش دهنده قند خون ادامه دهید ✓



قند خون خود را هر ۴ ساعت اندازه گیری و ثبت کنید ✓



## دیابت و آنفولانزا

پائیز همواره با سرد شدن هوا فصل شیوع بیماری های تنفسی و ویروسی است، از مهم ترین و شایع ترین این بیماری ها آنفولانزا است. آنفولانزا بیماری همه گیر است که می تواند به سرعت پیشرفت کند. علاوه بر آنفولانزا، سرماخوردگی نیز از بیماری های شایع فصل پاییز است که با توجه به علائم مشترک با آنفولانزا بسیاری از افراد تفاوت بین سرماخوردگی و آنفولانزا را نمی دانند. تمایز سرماخوردگی از آنفولانزا از آن جهت حایز اهمیت است که سرماخوردگی معمولا منجر به ایجاد عفونت هایی مثل ذات الریه، عفونت های باکتریایی و بستری شدن در بیمارستان نمیشود.



### تفاوت آنفولانزا و سرماخوردگی

اگرچه بسیاری از علائم سرماخوردگی و آنفولانزا مشترک هستند اما به طور کلی آنفولانزا بیماری شدیدتری است و علائمی مثل تب، بدن درد، سرفه های خشک و خستگی در آنفولانزا بیشتر و شدیدتر دیده می شوند. سرماخوردگی معمولا علائم ملایم تری دارد و علائمی مثل آبریزش بینی و اشک ریزش در سرماخوردگی بیشتر از آنفولانزا دیده می شود. تمایز سرماخوردگی از آنفولانزا از آن جهت حایز اهمیت است که سرماخوردگی معمولا منجر به ایجاد عفونت هایی مثل ذات الریه، عفونت های باکتریایی و بستری شدن در بیمارستان نمی شوند. دیابت با تضعیف سیستم ایمنی بدن، مبارزه با ویروس آنفولانزا را سخت تر می کند. از طرف دیگر آنفولانزا سبب کاهش اشتها می شود که این شرایط می تواند کنترل قند خون را دشوارتر کند.

**اولین قدم در مبارزه با آنفولانزا، پیشگیری از آن است**



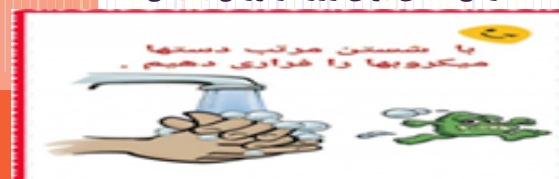
### واکسن آنفولانزا

تزریق واکسن آنفولانزا بهترین راهکار برای مقابله با آن است. در کشور ما واکسن به صورت تزریقی وجود دارد. بعد از تزریق واکسن ممکن است کمی احساس تب و خستگی ایجاد شود که به دلیل وجود ویروس ضعیف شده در واکسن آنفولانزا است اما واکسن باعث بیماری نمی شود.



### شستشوی دستها

ویروس آنفولانزا می تواند در سطوحی مثل میز کار یا ناهار خوری، دستگیره درها و یا هر سطح دیگری تا ۸ ساعت یا بیشتر باقی بماند. تماس با این سطوح می تواند سبب آلوده شدن دستها شود و تماس دستها با چشم، بینی یا دهان می تواند سبب ورود ویروس به بدن شود. شستشوی دستها در واقع سدی برای ورود ویروس به بدن است.



## کنترل قند خون

اگر مبتلا به دیابت هستید، باید تمام تلاش خود را برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا انجام دهید. البته همه احتمال مبتلا شدن به این عفونت ویروسی را دارند، اما مبتلایان به دیابت کار سخت تری برای مبارزه با آن دارند. آنفولانزا می تواند استرس بیشتری را در بدن شما ایجاد کند، که می تواند بر میزان قند خون شما تأثیر بگذارد و احتمال بروز عوارض جدی سلامتی را هم افزایش دهد. با حفظ قند خون در محدوده کنترل می توانید به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کنید.



با رعایت برنامه غذایی متعادل، ۴ روز در هفته ورزش و ۷-۹ ساعت خواب در شبانه روز می توانید سیستم ایمنی خود را تقویت کنید به استفاده از داروهای دیابت خود ادامه دهید مگر اینکه پزشکتان شما را منع کند.

### در صورت ابتلا به آنفولانزا، چه باید کرد؟

در زمان ابتلا به آنفولانزا توصیه های مشترک برای همه افراد وجود دارد، اما به یاد داشته باشیم که برای افراد دیابتی توصیه های خاصی وجود دارد. حتما هم به توصیه های افراد دیابتی و مشترک توجه کنید. زمانی که مبتلا به آنفولانزا شدید، در منزل بمانید تا بهتر شوید. با این کار از اشتراک گذاردن ویروس با همکاران و دوستان خود جلوگیری می کنید.

