



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر واحد آموزش سلامت

### دیابت و آنفولانزا

#### شناسنامه بروشور آموزشی بیمار

عنوان: دیابت و آنفولانزا

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی ( سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

\_ 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 لب ها و زبان وجود داشته باشد بیماری طولانی شده است، تب دارید و بهبودی حاصل نشده باشد .

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

افراد وجود دارد برای افراد دیابتی توصیه های خاصی وجود دارد. زمانی که مبتلا به آنفولانزا شدید، در منزل بمانید تا بهتر شوید. باین کار از اشتراک گذاردن ویروس با همکاران و دوستان خود جلوگیری می کنید.

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 دارو های کاهش دهنده قند خون ادامه دهید.

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

\_ مایعات بدون کالری مثل آب بنوشید. در صورتیکه قادر به مصرف غذا نیستید حتماً هر ساعت یک واحد کربوهیدرات مصرف کنید. خصوصاً اگر دچار اسهال یا استفراغ هستید. با مصرف مایعات کافی می توانید از کم آب 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.

## دیابت و آنفولانزا

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 باتوجه به علائم مشترک با آنفولانزا بسیاری از افراد تفاوت بین سرما خوردگی و آنفولانزا را نمی دانند.

### تفاوت آنفولانزا و سرما خوردگی

اگرچه بسیاری از علائم سرما خوردگی 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. سرما خوردگی معمولا علائم ملایم تری دارد و علائمی مثل آبریزش بینی و اشک ریزش در سرما خوردگی بیشتر از آنفولانزا دیده می شود تمایز سرما خوردگی از آنفولانزا از آن جهت حائز اهمیت است که سرما خوردگی معمولا منجر به ایجاد عفونت هایی مثل ذات الریه، عفونت های باکتری و بستری شدن در بیمارستان نمی شوند. دیابت با تضعیف سیستم ایمنی بدن، مبارزه با ویروس آنفلوآنزا 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.

## علامت آنفولانزا:

سر درد \_ تب بالا برای ۳ و ۴ روز  
درد بدنی متوسط تا زیاد \_ خستگی و ضعف برای ۳، ۴ هفته  
سرفه شدید \_ ناراحتی و درد قفسه سینه

### علامت های سرما خوردگی

سر درد خفیف یا ندارد \_ تب خفیف  
درد خفیف بدن \_ عطسه \_ آبریزش بینی \_ گلودرد  
سرفه خفیف تا متوسط

**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



## نشستشو دست ها: ویروس آنفلوآنزا می تواند در

سطوحی مثل میز کار یا ناهار خوری، دستگیره درها و یا 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. نشستشو 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 بان 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. باحفظ 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 تا 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 شمارا منع کند.

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

در زمان ابتلا به آنفولانزا توصیه های مشترک