

مراقبت های حین سفر پیاده روی اربعین برای افراد دیابتی

- از یک دستبند یا گردنبند استفاده کنید که نشان دهد دیابت دارید.
- انسولین نیازی به نگهداری در یخچال ندارد، اما نباید در دمای خیلی گرم (بالای ۳۰ درجه) یا خیلی سرد(کمتر از ۲ درجه) نگهداری شود. مهم است که انسولین را به درستی حمل کنید. انسولین را در کوله پشتی کنار بقیه لوازم نگذارید و آن را در کیف مخصوص حمل و نگهداری انسولین قرار دهید تا از آسیب احتمالی در اثر گرما و یا ضربه در امان بماند. انسولین یا داروهای دیابت را در زیر نور مستقیم خورشید یا در ماشین داغ نگهداری نکنید. انسولین را مستقیماً روی یخ قرار ندهید.
- داروهای خود را بشناسید تمام دستورالعمل های داروهای خود را به دقت بخوانید تا از هرگونه هشدار در مورد گرما آگاه شوید.
- اگر می‌توانید داروها را در کیسه‌های جداگانه قرار دهید ، برای مثال، اگر با دوستی همسفرهستید یکی از کیسه های دارو نزد او باشد، در صورت گم کردن داروی خود بتوانید از آن استفاده کنید.
- مرتبا قند خون خود را با توجه به توصیه های ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود اندازه گیری کنید.
- فعالیت های خود را طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید زمان انسولین و وعده های غذایی خود ر ا به درستی مدیریت کنید.
- هنگام پیاده روی از میان وعده سالم استفاده کنید. حتما همراه خود میان وعده داشته باشید. فکر نکنید هر جا که باشید غذا پیدا خواهید کرد.
- اگر مقداری از مسیر را رانندگی می کنید، کولر روشن باشد و غذاهای سالم و آب فراوان همراه داشته باشید.
- گرما می تواند به دستگاه اندازه گیری قند خون، پمپ انسولین و سایر تجهیزات دیابت آسیب برساند. آنها را در ماشین یا زیر نور مستقیم خورشید رها نکنید. همین امر در مورد لوازمی مانند نوار تست نیز صدق می کند.
- می توانید گزینه های غذایی سالم مانند غذاهای پروتئینی، میوه جات، مغزیجات و لبنیات را در طی مسیر مصرف کنید.
- قند خون خود را مرتباً چک کنید و طبق دستور پزشک دیابت، بالا یا پایین رفتن آن را درمان کنید.

- اگر می خواهید طولانی مدت راه بروید، قند خون خود را قبل و بعد از آن چک کنید و در صورت نیاز غذا و انسولین را بر اساس ساعات پیاده روی تنظیم کنید.
- در پیاده روی اربعین حتی الامکان در گرمای روز پیاده روی نکنید. زیر نور مستقیم آفتاب و با پای برهنه راه نروید.
- ساعات پیاده روی را به حداقل برسانید. بهتر است ساعات ابتدایی روز یا صبح زود یا شب پیاده روی کنید.
- در صورت پیاده روی در روز در سایه و جای خنک راه بروید.
- هنگام استراحت پای خود را معاینه کنید در صورت بروز زخم یا تاول پیاده روی را متوقف نمایید.
- پای خود را مرتب بشویید و ماساژ دهید.
- دستمال های یکبار مصرف همراه داشته باشید تا بتوانید قبل از اندازه گیری قند خون دست های خود را تمیز کنید.
- محلهای تامین انسولین در کشور مقصد را بررسی کنید
- دمای بسیار بالا یا پایین در فضای باز، وقوع سه وضعیت بالقوه تهدید کننده زندگی را برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ افزایش می‌دهد:
  - هیپوگلیسمی شدید (قند خون پایین)
  - کتواسیدوز دیابتی (خون بیش از حد اسیدی)
  - ایست قلبی ناگهانی / آریتمی بطنی (از دست دادن ناگهانی عملکرد قلب / ضربان قلب خیلی سریع).

۱. دیابت به دلیل آسیب به رگ‌های خونی و اعصاب، توانایی بدن برای دفع گرمای اضافی از طریق تعریق را مختل می‌کند. گرمای بیش از حد افراد را در معرض خطر آریتمی قرار می دهد که احتمالاً به دلیل کم‌آبی بدن است، اما می‌تواند به علت گشاد شدن رگهای خونی پوست و کاهش خون قلب نیز باشد.

۲. استرس گرمایی ممکن است جریان خون کبد را نیز کاهش دهد و در نتیجه توانایی کبد را برای تبدیل داروهای خاص از شکل فعال به غیر فعال کند نماید. در نتیجه تأثیر دارو بیشتر خواهد شد. علاوه بر این، هوای سرد و گرم، حفظ مقدار ثابت گلوکز در خون را دشوار می کند.

۳. کم آبی بدن در هوای گرم می تواند یک مشکل باشد و سطوح بالاتر گلوکز خون می تواند این خطر را بیشتر کند. بنابراین باید حتما قند خون شما در محدوده هدف باشد و مصرف مایعات خود را در هوای گرم برای جبران دفع آب از طریق تعریق، با نوشیدن آب به طور منظم در طول روز افزایش دهند.

٤. یکی از نگرانی های عمده در مورد دیابت و هوای گرم، خطر افزایش یا کاهش سطح قند خون و ایجاد هیپوگلیسمی یا هیپرگلیسمی است.

٥. هوای گرم می تواند خطر هیپوگلیسمی را برای کسانی که از داروهای کاهش دهنده قند خون مانند انسولین استفاده می کنند، افزایش دهد. متابولیسم بدن در هوای گرم و مرطوب بالاتر است و با افزایش جذب انسولین منجر به افزایش احتمال هیپوگلیسمی می شود. تشخیص هایپو ممکن است در هوای گرم کمی سخت تر باشد و با علائم گرمازدگی اشتباه شود. به همین دلیل لازم است مرتبا قند خون خود را چک کنید تا این مورد را به راحتی بتوانید مدیریت و یا پیشگیری کنید.

٦. در صورت قند خون زیر ۷۰ حتما آن را با آب قند یا آب عسل درمان کنید.(۱۵ گرم کربوهیدرات سریع اثر در نصف لیوان آب).

۷. دستمال های یکبار مصرف همراه داشته باشید تا بتوانید قبل از بررسی قند خون دست های خود را تمیز کنید.

۸. در کشورهای گرم، بزرگترین تهدید برای سلامتی، نور خورشید است، بنابراین پوشیده باشید.

۹. لباس هایی بپوشید که پوست شما را بپوشانند و از آن محافظت کنند و از ضد آفتاب با فاکتور بالا استفاده کنید.

۱۰. لباس‌های سبک وزن و گشاد به شما کمک می‌کند تا خود را خنک نگه دارید، به خصوص اگر قصد دارید زمانی را در خارج از منزل بگذرانید.

۱۱. عینک آفتابی نیز باید دارای UV4 باشد

۱۲. دمای بیش از حد در فضای باز ،که به دلیل تغییرات آب و هوایی رایج‌تر می‌شود ، باعث بدتر شدن شرایط مزمن پزشکی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، تنفسی و دیابت می‌شود. هوای گرم می‌تواند سطوح گلوکز خون شما را حتی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید دچار نوسان کند.

- افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر گرمازدگی هستند. گرمازدگی زمانی اتفاق می افتد که بدن شما بیش از حد گرم می شود و در حفظ یا تنظیم دمای خود مشکل پیدا می کند. اضافه وزن یا چاقی نیز ممکن است خنک شدن بدن را دشوارتر کند.

روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه – مرداد ۱۴۰۳