Journal of Diabetes Nursing
2020; Volume 8 Number 3

pISSN:2345-5020
eISSN:2423-5571

Role of Self-Care in Diabetic Patients During COVID-19 Pandemic

Zareipour MoradAli[1], Movahed Ehsan [2], Zamaniahari Sahar[1], **Jadgal Mohammad Saeed[3*]**

1. Health System Research Unit, Health Center of Urmia, Urmia University of Medical Sciences, Urmia, Iran
2. Department of Public Health, Faculty of Public Health, Jiroft University of Medical Sciences, Jiroft, Iran
3. Department of Public Health, Faculty of Nursing and Midwifery, Iranshahr University of Medical Sciences, Iranshahr, Iran

Letter to the editor

Article information:

Letter to editor

Received: **2020/09/29**

Accepted: **2020/10/28**

JDN 2020; 8(3)

1131-1136

Corresponding Author:
Mohammad Saeed Jadgal,
Iranshahr University of Medical Sciences
jadgal15@gmail.com

Abstract

People with diabetes are at higher risk of COVID-19 since the mortality rate of COVID-19 in diabetic patients is reported to be 9.2%, while this rate in healthy individuals is 1.4%. Therefore, self-care against COVID-19 should be an inevitable part of the daily lives of diabetic patients as it is the fastest and cheapest way to protect them from Covid-19. Self-care against COVID-19 in diabetic patients has two aspects, namely general self-care and specific self-care. People with diabetes should feel responsible for the health of themselves and their community, and this sense of responsibility is fulfilled through general and specific self-care. Therefore, diabetics should consider self-care as an important part of their daily activities to control and prevent complications and mortality due to COVID-19.

Key words: *Self-care, Diabetes, COVID-19.*

Access This Article Online	
Quick Response Code:	Journal homepage: http://jdn.zbmu.ac.ir
	How to site this article: Zareipour M, Movahed E, Jadgal M S, Zamaniahari S. Role of Self-Care in Diabetic Patients During COVID-19 Pandemic. J Diabetes Nurs. 2020; 8 (3) :1131-1136

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-24]

[DOR: 20.1001.1.23455020.1399.8.3.7.6]

فصلنامه علمی پژوهشی پرستاری دیابت زابل
سال ۸، شماره ، تابستان ۹۹
صفحات: ۱۱۳۶-۱۱۳۱

pISSN:2345-5020
eISSN:2423-5571

نقش خود مراقبتی در بیماران دیابتی در همه گیری کووید-۱۹

مرادعلی زارعی پور[۱]، احسان موحد[۲]، سحر زمانی اهری[۱]، **محمد سعید جدگال**[۳*]

۱. واحد تحقیقات نظام سلامت، مرکز بهداشت ارومیه، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران.
۲. گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جیرفت، جیرفت، ایران.
۳. گروه بهداشت عمومی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر، ایرانشهر، ایران.

نویسنده مسئول: محمد سعید جدگال، دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر **jadgal15@gmail.com**

چکیده

افراد مبتلا به بیماری دیابت بیشتر در معرض خطر کووید-۱۹ هستند؛ به گونه ای که نرخ مرگ و میر از کووید-۱۹ در بیماران دیابتی ۹/۲ درصد در مقابل ۱/۴ درصد در افراد سالم است. خود مراقبتی در این ایشان بخصوص در بیماری کووید-۱۹ باید در زندگی این بیماران جاری باشد، خودمراقبتی در واقع سـریعترین و ارزانترین روش برای پیشگیری از کووید-۱۹ در این افراد است که می تواند در ۲ بعد خود مراقبتی عمومی و خود مراقبتی اختصاصی مورد توجه قرار گیرد. افراد دبابتی باید در مقابل سلامتی خود و جامعه احساس مسئولیت کنند و این احساس مسئولیت با خود مراقبتی عمومی و اختصاصی محقق خواهد شد.

کلید واژه ها: خود مراقبتی، دیابت، کووید-۱۹

How to site this article: Zareipour M, Movahed E, Jadgal M S, Zamaniahari S. Role of Self-Care in Diabetic Patients During COVID-19 Pandemic. J Diabetes Nurs. 2020; 8 (3) :1131-1136

امروزه بیماری کرونا (COVID-19) یک عفونت ویروسی است که به یک بیماری پاندمیک تبدیل شده و شرایط بحرانی را در سراسر دنیا ایجاد کرده است (۱). کووید-۱۹ که اصطلاحاً با نام کرونا شهرت یافته به سرعت در حال گسترش است. در حال حاضر پاندمی کرونا یکی از مسائل مهم و اصلی بهداشت و درمان در تمام دنیا می باشد. علائم کووید-۱۹ در ۸۰ درصد افراد خفیف و قابل درمان است، یکی از اولین نیازهای افراد در زمان بحران هایی از جمله کرونا ویروس، کسب اطلاعات معتبر برای تصمیم گیری دقیق و مراقبت از خود می باشد. با توجه به اینکه بیماری کووید-۱۹ واکسن و درمان نداشته و بیمار مدت زمان طولانی با آن درگیر است، افراد می بایست کار و زندگی خود را با این بیماری سازگار کنند. لذا به نظر می رسد مراقبت از خود به عنوان اصلی ترین

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.23455020.1399.8.3.7.6]

روش برای پاسخ به بیماری، به ویژه در بیماران دیابتی است. مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ در افراد مبتلا به بیماری مزمن بالاست. نرخ مرگ و میر (CFR[1]) از کووید-۱۹ در بیماران دیابتی ۹/۲ درصد بوده در حالی که در افراد سالم ۱/۴ درصد گزارش شده است (۲). افراد مبتلا به دیابت در صورت ابتلا به کووید-۱۹ علائم و عوارض شدیدی را تجربه می‌کنند. اگر دیابت به خوبی کنترل شده باشد، خطر اینکه فرد در اثر ابتلا به کووید-۱۹ علائم حاد را تجربه کنند، به اندازه‌ی دیگر افراد عادی است. اگر دیابت کنترل نشود و شاهد نوسان قند خون باشیم، فرد در معرض مشکلات ناشی از دیابت قرار می‌گیرد. بیماری قلبی و سایر بیماری‌ها نیز در کنار دیابت احتمال شدت بیماری در اثر ابتلا به کووید-۱۹ را، مانند سایر بیماری‌های مسری بالا می برد زیرا توانایی بدن در مبارزه با عفونت کاهش یافته است. بیماری‌های مسری در افراد مبتلا به دیابت باعث افزایش التهاب یا ورم داخلی نیز می شود. علت این عارضه بالا بودن قند خون است و هردو منجر به بروز عوارض شدیدتر می‌شود (۳). اگرچه هنوز مکانیسم های پاتوفیزیولوژیک مشخص نشده اند، اما مشاهده شده بیشتر موارد شدید و کشنده با کووید-۱۹ در افراد مسن یا در بیماران مبتلا به بیماری قلبی- عروقی[2] (CVD)، دیابت، بیماری مزمن ریوی و کلیوی، فشار خون بالا و سرطان اتفاق افتاده است که شاید دلایل ذیل در این موضوع نقش داشته باشند: اولاً، سیستم ایمنی تحلیل می رود به طوری که عمل مبارزه با ویروس دشوارتر و احتمالا دوره‌ی نقاهت طولانی‌تر می‌شود. دوماً، ممکن است ویروس در بستر بالا بودن گلوکز خون رشد بیشتری داشته باشد (۴). از طرفی دیگر قرنطینه خانگی و محدودیت های اجتماعی و تغییر در سبک زندگی در شرایط کووید-۱۹ احتمالاً منجر به بدتر شدن کنترل قند بیماران شود. قرنطینه خانگی برای مهار بیماری، می تواند فعالیت های جسمی افراد مبتلا به دیابت را محدود کند ثانیاً، محدودیت در منابع غذایی در حین قرنطینه خانگی و محدودیت های اجتماعی، افراد مبتلا به دیابت را مجبور به تغییر عادات غذایی خود می کند که قبلاً با کنترل خوب قند خون مرتبط بودند. ثالثاً، تهیه داروهای کنترل دیابت و نوارهای گلوکز در محدودیت های اجتماعی مداوم کووید-۱۹ دشوار است. و نهایتاً، افراد مبتلا به دیابت نمی توانند برای پیگیری های معمول به کلینیک و پزشک خود مراجعه کنند. بنابراین تنظیم دقیق داروهای ضد دیابت امکان پذیر نیست. این عوامل می تواند منجر به بالا رفتن قند خون بیماران دیابتی شود. بیماران دیابتی در این شرایط بـاید کنترل بیشتری بر سلامت خود داشته باشند. و جهت پیشگیری از کووید-۱۹ باید بیشتر از گذشته از خود مراقبت کرده و با رعایت اصول بهداشتی زمینه سلامت خود و خانواده را فراهم کنند؛ این کار مستلزم خود مراقبتی است.

خود مراقبتی شامل اعمالی است؛ اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند و از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود پس از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند، خودمراقبتی به وضوح باعث افزایش کارآیی و مهارت های فردی می‌شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تأکید بر رفتار سالم است (۵). خودمراقبتی مهمتـرین شـکل مراقبت های اولیه چه در کشورهای توسعه یافته که ساختار سـلامت بهتـری دارند و سطح سواد در آن ها بالاتر است و چه در کـشورهای در حـال توسعه که بیشتر مردم فقیر هستند و دسترسـی کمتـری بـه مراقبـت هـای پزشکی تخصصی وجود دارد، می باشد (۶). تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبـت هـای بهداشـتی به وسیله خود

[1] - case fatality rates

[2] - Cardiovascular disease

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-24]

[DOR: 20.1001.1.23455020.1399.8.3.7.6]

شخص و خانواده اش، بدون دخالت افراد متخصص اعمال می شود که در آن از روش های سنتی و غیرطبی استفاده می شود. به نظر می رسد خودمراقبتی دربرگیرنده فعالیت هایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و آسیب و درمان و توانبخشی بیماری ها است (۷). در اهمیت خود مراقبتی می توان گفت افراد دیابتی در طول یک سال به طور متوسط حدود ۳ ساعت با یک متخصص بهداشتی تماس دارند و بقیه ۸۷۵۷ ساعت باقیمانده سال را با استفاده از توصیه هایی که متخصصان در طول این ۳ ساعت ارایه داده اند یا با استفاده از مهارتی که از طریق برنامه های منسجم آموزش خودمراقبتی کسب نموده اند، از خود مراقبت می کنند (۸). همچنین، در میان عوامل تعیین کننده سلامت، رفتارهای خود مراقبتی ارتقاء دهنده سلامت به عنوان اساسی ترین راه کنترل قند خون بیماران دیابتی است. از این رو رفتارهای خودمراقبتی باید به عنوان راهبرد اصلی جهت پیشگیری و کنترل عوارض کووید-۱۹ مورد توجه قرار گیرند.

با توجه به اهمیت ذکر شده خودمراقبتی، شایعترین پاسخ رفتاری پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ در افراد دیابتی است (۴). و مهمترین دستاورد تقویت رویکرد خودمراقبتی این است که افراد دیابتی تصمیمات درستی درباره استفاده صحیح از مراقبت های بهداشتی گرفته و رفتارهای خودمراقبتی را به طور مناسب در مورد کرونا ویروس انتخاب و اجرا کنند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارآیی و مهارت های فردی افراد دیابتی در مقابل بیماری کووید-۱۹ می شود و نباید به عنوان بخشی از مداخلات بهداشتی که هیچ کس تمایلی به انجام آن ندارد یا دولت نمی تواند متخصصین کافی برای تحقق آن تربیت کند، مطرح شود.

از طرفی، اجرای فعالیت های خودمراقبتی می تواند فرد دیابتی را به سمت حفظ سلامتی و خوب بودن سوق دهد، سازگاری فرد دیابتی را با کرونا ویروس افزایش دهد، توان مراقبت از خود را در افراد بیشتر کند و میزان ابتلا و از کارافتادگی بیماران و هزینه های درمانی را کاهش دهد.

شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه اگر آب و صابون نبود از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده شود، پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه، خوداری از تماس با افرادی که علائمی شبیه کرونا ویروس و آنفولانزا دارند، استفاده از ماسک برای بیرون رفتن بخصوص در تجمعات انبوه، پرهیز از دست دادن با دیگران، حفظ فاصله اجتماعی (حداقل یک و نیم متری از همدیگر)، گرفتن دستمال جلوی دهان هنگام سرفه یا عطسه و دفع بهداشتی دستمال، پرهیز از لمس وسایل و سطوح عمومی در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، پرهیز از لمس چشم و صورت خود به ویژه در بیرون از منزل، پرهیز از مهمانی های بزرگ و تجمعات انبوه، ماندن درخانه تا حد امکان بخصوص اگر در معرض خطربیشترابتلا هستید.

رعایت رژیم غذایی متعادل، فعالیت و ورزش مرتب در منزل، حفظ وزن مطلوب، مصرف منظم داروهای دیابت ، آزمایش قند خون به طور مرتب در خانه، حفظ قند خون در بهترین وضعیت، استفاده از یکی از افراد جوان و سالم خانواده برای نسخه‌های دارویی، در حد امکان ویزیت و مراقبت پزشکی از راه دور[3]، پیروی از دستورات پزشک معالج، ارتباط مرتب با پزشک خود، وارسی مرتب پاهای خود برای پیشگیری از زخم پا، اجتناب از مصرف دخانیات، مدیریت استرس، اضطراب و فشار روحی.

موضوع خود مراقبتی بیماران دیابتی در کووید-۱۹ باید در زندگی افراد جاری باشد، خودمراقبتی در واقع سریعترین و ارزانترین روش برای پیشگیری از کووید-۱۹ در این افراد است. یک عامل اصلی تعیین کننده انجام فعالیتهای خودمراقبتی توسط بیماران دیابتی ، مسئولیت پذیری سلامت است. افراد دبابتی باید در مقابل سلامتی خود و

[3] - Tele Medicine

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-24]

[DOR: 20.1001.1.23455020.1399.8.3.7.6]

جامعه احساس مسئولیت کنند و این احساس مسئولیت با خود مراقبتی محقق خواهدشد. بنابراین افراد دیابتی برای کنترل و پیشگیری از عوارض و مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ باید خودمراقبتی را بعنوان جزئی مهمی از فعالیتهای روزانه شان قرار دهند.

تضاد منافع: هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-24]

[DOR: 20.1001.1.23455020.1399.8.3.7.6]

References

1. Xu Z, Shi L, Wang Y, Zhang J, Huang L, Zhang C, et al. Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome. The Lancet Respiratory Medicine. 2020; 8(4): 420-2.

2. World Health Organization. Report of the WHO-China joint mission on Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Geneva: World Health Organization; 2020.

3. Yang J, Zheng Y, Gou X, Pu K, Chen Z, Guo Q, et al. Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Infectious Diseases. 2020; 94: 91-5.

4. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019)COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA. 2020; 323(13): 1239-42.

5. Zareipour M, Jadgal MS, Movahed E. Health ambassadors role in self-care during COVID-19 in Iran. Journal of Military Medicine. 2020; 22(6): 672-4.

6. Zalak K, Kazemi Haki B, Matlabi H. Obstacles to self-care from the viewpoint of type II diabetic patients and guidelines to remove them. Jorjani Biomedicine Journal. 2012; 1: 30-7.

7. Hajinabi K. Effect of empowerment of rural islamic councils on the implementation of individual self-care programs. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. 2018; 6(3): 283-92.

8. Instructions executive education programs and health promotion. Tehran: Ministry of Health and Medical Education; 2015.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-24]

[DOR: 20.1001.1.23455020.1399.8.3.7.6]