pISSN:2345-5020
eISSN:2423-5571

نامه به سردبیر

مراقبت بیماران دیابتی در مقابل سویه اُ میکرون کووید ۱۹

نصرت اله مسینایی نژاد

۱. دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل، ایران

نویسنده مسئول: نصرت اله مسینایی نژاد، دانشگاه علوم پزشکی زابل nmasinaei@yahoo.com

مقدمه

در میان ابهامات و شایعاتی که در مورد آخرین نوع سویه COVID-19 بنام Omicron وجود دارد، بهتر است به جای نگرانی در مورد ان، از دستورالعمل های خاصی پیروی گردد تا افراد و خانواده ها در مقابل ان ایمن نگه داشته شوند. با توجه به افزایش سریع موارد ابتلا به Omicron در داخل کشور و سراسر جهان، توصیه می شود به خصوص افراد مبتلا به دیابت که اسیب پذیرتر هستند، اقدامات احتیاطی بیشتری را نسبت به افراد سالم جامعه رعایت نمایند (۱).

رعایت رفتارهای مناسب برای در امان ماندن از امیکرون، استفاده از ماسک N-95 یا دوماسک سه لایه همزمان، پرهیز از رفتن به مکان های شلوغ، شستشوی بهداشتی دست، ضد عفونی سطوح در خانه که اغلب بیشتر لمس می شوند، احتیاط نسبت به لمس سطوح در بیرون از خانه و رعایت فاصله ایمن با دیگران هنگام صحبت کردن و پرهیز از مصرف مواد غذایی در خارج از خانه ضروری می باشد. توصیه های دیگر بهداشتی به بیماران دیابتی، در اسرع وقت نسبت به تزریق دو دوره واکسن و یک دوز یاداور اقدام نمایند و ایمنی طبیعی خود را با ورزش منظم و خوردن یک رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان افزایش دهند. در حالی که واکسیناسیون بیمار دیابتی را با ایمنی سلول های تی (T) مسلح می کند، خوردن وعده های غذایی به موقع و مغذی باعث تقویت ایمنی طبیعی می شود (۲،۱).

درصد افراد مبتلا به دیابت که پیگیریهای توصیه شده پزشکی خود را در سال ۲۰۲۰-۲۱ دریافت کردند، حداقل یک سوم کمتر از مدت مشابه قبل از همه گیری کووید ۱۹ بوده است. کاهش در برخی از فرآیندهای مراقبت فردی، مانند کنترل و مراقبت از پا، به ویژه شدید بوده است (۳).

از اقدامات ضروری که بیماران مبتلا به دیابت باید برای حفاظت از ابتلا به سویه امیکرون باید مورد توجه قرار دهند، کنترل قند خون- در شرایطی که سویه امیکرون شایع شده و بیماران مبتلا افزایش پیدا می کنند لازم است که بیمار دیابتی سطح قند خون خود را بیشتر از قبل کنترل کنند. برای مقایسه، نتایج قند خون را ثبت کنند. آزمایش HbA1C که هر سه ماه یکبار انجام می شود می تواند تصویر خوبی از سطح قند خون در طول ۳ ماه ارائه دهد. بیمار باید اطمینان حاصل کند که سطح قند خون در محدوده نرمال می باشد. زیرا سطوح کنترل نشده قند خون خطر بسیاری برای بیمار به همراه دارد و شانس ابتلای ان را به امیکرون افزایش می دهد (۱،۴).

داروها – بیماران باید تمام داروهای تجویز شده خود را به طور منظم مصرف کنند. اگر کمبود ویتامین D و یا ویتامین B12 دارند با دستور پزشک مکمل‌های لازم را دریافت کنند. ازمایشات دوره ای خود را انجام دهند. در صورت کاهش ناگهانی سطح انسولین که می تواند منجر به افزایش ناگهانی سطح قند خون می شود، بلافاصله با پزشک مشورت کنند. در صورت ابتلا به امیکرون برخی از داروهای خوراکی دیابت ممکن است در طول بیماری شدید به خوبی تحمل نشوند. لذا، پزشکان ممکن است دوز داروی دیابت را تنظیم کنند و انسولین را نیز تجویز نمایند. در صورت ابتلا به امیکرون، مهمترین چیز این است که بیماران نباید وحشت کنند زیرا پس از بهبودی احتمال زیادی وجود دارد که دوزهای دارویی دوباره تنظیم شوند و تزریق انسولین

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-10-11]

اضافه شده در طی ابتلا به بیماری را بعد از بهبودی می توان قطع کرد (۱).

رژیم غذایی- همزمان با شیوع امیکرون بیماران دیابتی از یک رژیم غذایی متعادل و مغذی استفاده کنند که قند و چربی های ناسالم کمی داشته باشد. از غذاها و نوشیدنی های سرخ شده، فرآوری شده، بسته بندی شده خودداری کنند. غذاهای خانگی تازه تهیه شده، میوه ها و سبزیجات تازه، آجیل باید بر اساس نیازهای سلامتی مصرف شوند. از مصرف مواد مغذی، داروهای گیاهی و غیره بدون مشورت با پزشک خودداری کنند. رژیم غذایی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به امیکرون داشته باشد. یک رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان برای دفع ویروس ها توصیه می شود. انتی‌اکسیدان‌ها مانند آجیل، میوه‌ها و سالادها در رژیم غذایی نقش اساسی دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها اساساً از آسیب‌های جدید به DNA جلوگیری می کند و همچنین مواد مضری که در بدن تولید می‌شوند باعث کاهش ایمنی فرد می شوند که با عث دفع مواد مضر تشکیل شده در بدن می گردند (۱).

فعالیت بدنی روزانه – شیوع امیکرون نباید بهانه ای برای نادیده گرفتن پیاده روی و ورزش روزانه گردد. بلکه باید فعالیت های خود را به داخل خانه منتقل کنند. به عنوان مثال، می توانند آساناهای مختلف یوگا را تمرین کنند که می توانند در داخل خانه انجام شوند، فرم های رقص با انرژی متوسط تا پر انرژی یا حتی دوی سرعت نقطه ای و دویدن ایستا را تمرین کنید(۱).

واکسیناسیون - در حالی که ورزش می تواند به تقویت ایمنی بیمار کمک کند، هیچ جایگزین بهتری برای واکسینه شدن وجود ندارد. باید هر دو دوز واکسن کووید-۱۹ و دوز احتیاطی (دوز سوم در صورت واجد شرایط بودن) را بیماران دریافت کنند (۱،۲).

در صورتی که هر یک از علائم امیکرون در بیمار دیده شد، باید به طور منظم با پزشک خود تماس تلفنی داشته باشد.

اگر احساس کردند که علائم در حال بدتر شدن می باشد، به بیمارستان مراجعه کنند. در صورت نوسانات شدید قند خون، فوراً با متخصص دیابت یا پزشک معالج خود مشورت کنند. در صورت ابتلا به امیکرون نکات ذیل را رعایت کنند:

بیمار در یک اتاق با تهویه مناسب از خانه خود ایزوله یا قرنطینه گردد (ترجیحا اتاقی با توالت متصل). با پزشک مشورت کنند یا از راه دور با پزشک در ارتباط باشند و آزمایش خودآزمایی کووید یا RT PCR را انجام دهند. پزشک را در مورد سابقه پزشکی و هر بیماری دیگر و لیستی از تمام داروهای در حال مصرف مطلع نمایند. دوره درمانی تجویز شده توسط پزشک را دنبال کنند. به طور مداوم سطح قند خون، سطوح اشباع اکسیژن خون(SpO2) ، نبض و دمای بدن خود را کنترل کنند. مقدار زیادی مایعات سالم و یک رژیم غذایی متعادل استفاده نمایند.

در صورتی که بهبودی حاصل نشد و علائم ذیل را مشاهده کردند به بیمارستان مراجعه کنند یا رسانده شوند:

سطح اشباع اکسیژن خون (SpO2) به زیر ۹۳ رسیده باشد. تب شدید مکرر یا مداوم بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد وجود داشته باشد. تغییرات ناگهانی در سطح قند خون بیمار ایجاد شود. احساس تهوع شدید و استفراغ مکرر یا بی حالی و شلی عضلات وجود داشته باشد. مشکل تنفسی ایجاد شده باشد. درد یا ناراحتی مکرر در قفسه سینه احساس گردد. دچار از دست دادن ناگهانی هوشیاری گردند(۵).

به طور کلی، بیماران دیابتی سویه های کووید ۱۹ را جدی بگیرند و باید واکسیناسیون کامل را انجام داده و از رژیم غذایی و دارویی پیروی کرده، فعالیت جسمی کافی داشته باشند و پروتوکل های بهداشتی را رعایت کنند.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-10-11]

References

1. Uniyal P. Omicron: How people with diabetes can protect against new variant. Available at: https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/omicron-how-people-with-diabetes-can-protect-against-new-variant-101639307780068.html. [cited 2021 Dec 12].

2. Kluge H. Statement – Update on COVID-19: Omicron wave threatening to overcome health workforce. Available at: https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/statements/2022/statement-update-on-covid-19-omicron-wave-threatening-to-overcome-health-workforce. [cited 2022 January 11].

3. The COVID-19 Treatment Guidelines Panel's Statement on Therapies for High-Risk, Nonhospitalized Patients with Mild to Moderate COVID-19. Available at: https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/therapies/statement-on-therapies-for-high-risk-nonhospitalized-patients. [cited 2021 December 30].

4. Geddes L. What do we know about the new B.1.1.529 coronavirus variant and should we be worried? Available at: https://www.gavi.org/vaccineswork/what-we-know-about-new-b11529-coronavirus-variant. [cited 2021 *N*ovember 26].

5. Maslo C, Friedland R, Toubkin M, Laubscher A, Akaloo T, Kama B. Characteristics and Outcomes of Hospitalized Patients in South Africa During the COVID-19 Omicron Wave Compared With Previous Waves. JAMA. 2021 Dec 30. doi:10.1001/jama.2021.24868.

.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-10-11]