

چگونه با فرد دیابتی برخورد کنیم؟

کنترل قند خون یک شغل ۲۴ ساعته در تمام روزهای سال است که هیچ تعطیلی یا مرخصی ندارد. حتی با تمام تلاش‌های فرد دیابتی برای کنترل قند خون ممکن است، تغییرات ناخواسته یا نوساناتی در قند دیده شود. هر یک از این نوسانات قند می‌تواند همراه با تجربه احساسات متفاوت و یا حتی ناخوشایندی برای فرد دیابتی باشد. زندگی با دیابت به افزایش یا کاهش قند خون خلاصه نمی‌شود، تست قند روزانه، انتخاب غذای سالم، انجام فعالیت بدنی، تهیه دارو، مصرف صحیح و به موقع داروها، انجام آزمایشات سالیانه و ... مواردی هستند که فرد دیابتی در طی روز، هفته و سال با آنها روبه‌رو هست. به همین دلیل زندگی با دیابت بسیار پرچالش هست و در بعضی از شرایط می‌تواند خسته‌کننده و یا ناامیدکننده باشد.

آشنایی با مشکلات و چالش‌های که یک فرد دیابتی در طی روز با آن روبه‌رو است، می‌تواند به شما کمک کند تا در برخورد با او بیشتر دقت کنید. گاهی اوقات رفتار نزدیکان، دوستان و یا همکاران می‌تواند در ایجاد احساسات ناخوشایند مثل شکست، ناامیدی، خستگی در فرد دیابتی تأثیرگذار باشد.

با رعایت چند نکته ساده می‌توانید به فرد مبتلا به دیابت کمک کنید تا حال بهتری داشته باشد.

۱- در برخورد با فرد دیابتی نگران انتقال بیماری نباشید، دیابت یک بیماری مسری و یا واگیر دار نیست. به راحتی می‌توانید در کنار فرد دیابتی بشینید، غذا بخورید و از معاشرت با آنها لذت ببرید.

۲- دیابت به علت خوردن شکلات یا شیرینی ایجاد نمی‌شود. علت بروز دیابت براساس نوع آن متفاوت است و لازم است که در مورد انواع دیابت و علت آنها مطالعه کنید.

۳- فرد دیابتی را قضاوت و یا سرزنش نکنید.

افراد دیابتی هم مانند سایر افراد از قضاوت و یا سرزنش شدن، متنفر هستند. گاهی اوقات برای اینکه مورد قضاوت و یا سرزنش قرار نگیرند رفتارهای دفاعی را انتخاب می‌کنند که می‌تواند به سلامت جسم و یا روح آنها لطمه بزند. انزوا طلبی و فاصله گرفتن از جمع، عدم تست قند و یا استفاده از داروها در جمع، غذا خوردن‌های مخفیانه، مخفی کردن قند بالا یا افت قند از دیگران رفتارهای دفاعی است که می‌تواند در دلسوز ساز باشد.

۴- نیاز به دلسوزی یا ترحم نیست فقط کافی است که همدلی کنید.

دلسوزی و حس ترحم نیز مانند قضاوت و یا سرزنش می‌تواند نتایج منفی و ناخوشایندی را به همراه داشته باشد. افراد دیابتی به همدلی بیشتر نیاز دارند. به عنوان مثال اگر دوست یا همکار دیابتی دارید همراه او برای ورزش یا پیاده روی بروید، این کار شما می‌تواند سبب افزایش انگیزه او و کنترل قند خون شود. در انتخاب غذاهای سالم می‌توانید به آنها کمک کنید و آنها را در رعایت تغذیه سالم همراهی کنید. رفتارهای حمایتی شما حتی اگر کوچک هم باشد می‌تواند به آنها کمک کند تا در شرایط بحرانی مثل خستگی یا ناامیدی از کنترل قند با شما صحبت کنند و از شما انگیزه و انرژی بگیرند.

۵- در مصرف غذا یا میان وعده به آنها اصرار نکنید.

به فرد دیابتی اجازه دهید که براساس قند خون و شرایط خود، نوع غذا یا میان وعده و زمان مصرف آن را انتخاب کند. اصرار به مصرف غذا یا میان وعده می‌تواند فرد دیابتی را در معذوریت قرار داده و به دنبال مصرف آن خوراکی فرد دچار قند بالا شود. در این شرایط می‌توانید خوراکی مورد نظر را بسته بندی کنید و در اختیار او قرار دهید تا در زمان مناسب از آن استفاده کند.

۶- با شرایط اورژانسی دیابت آشنا باشید.

شرایط اورژانسی دیابت شامل افت قند، قند خون بالا و کتو اسیدوز است. در هر کدام از این موقعیت‌ها لازم است که شما آرامش خود را حفظ کنید و با استفاده از اطلاعات صحیحی که دارید به فرد کمک کنید.



افت قند

یکی از موقعیت‌های اورژانسی دیابت افت قند است که در این موقعیت قند خون فرد به ۷۰ یا کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌رسد. در زمان افت قند فرد مبتلا به دیابت ممکن است علائم مختلفی را تجربه کند، از جمله:

- عرق سرد
- لرزش دست و پا
- تپش قلب
- احساس ضعف و گرسنگی
- سردرد و سرگیجه
- عدم تمرکز
- بی‌حالی و خستگی

درمان افت قند

در هنگام وقوع افت قند فرد مبتلا به دیابت باید آن را به موقع و به روش اصولی درمان کند. در صورتی که درمان به موقع و صحیح انجام نگیرد، یا افت قند بسیار شدید باشد، می‌تواند منجر به بی‌هوشی یا کما شود. درمان افت قند خون شامل سه مرحله است:

مرحله اول: فرد باید یکی از موارد زیر را مصرف کند که حاوی قند ساده و خالص هستند.

- ۴ حبه قند
- ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل
- نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه غیررژیمی

مرحله دوم: فرد بعد از مصرف خوراکی، باید ۱۵ دقیقه صبر کند و سپس قند خون خود را مجدداً با دستگاه تست قند خون اندازه‌گیری کند. در صورتی که پس از ۱۵ دقیقه قند خون فرد بالاتر از ۷۰ بود، گام سوم درمان را انجام دهد. اما در صورتی که پس از ۱۵ دقیقه هنوز قند خون فرد در محدوده افت قند (۷۰ یا کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) بود، فرد باید مجدداً گام اول درمان را تکرار کند.

مرحله سوم: در این مرحله در صورتی که فرد کمتر از ۳۰ دقیقه با وعده غذایی اصلی فاصله دارد، وعده غذایی خود را استفاده می‌کند. اما در صورتی که فاصله با وعده غذایی زیاد است، برای پیشگیری از افت قند مجدداً فرد باید خوراکی‌ای حاوی یک واحد کربوهیدرات پیچیده (مانند ۲ عدد بیسکویت یا یک واحد نان) استفاده کند.

در هنگام افت قند نباید فرد را سرزنش کنیم یا نسبت به او ترحم نشان دهیم، در این شرایط بهترین کار همدلی با فرد دیابتی است و در صورتی که در درمان افت قند خود نیاز به کمک دارد، در کنار او باشیم. اما در صورتی که فرد قادر به خوردن یا نوشیدن نیست نباید فرد را مجبور به نوشیدن یا خوردن مواد قندی کنیم، در صورتی که گلوکاغون در دسترس است آن را تزریق کنیم و در غیر این صورت، مقداری عسل را روی لثه‌های فرد قرار دهیم. در افت قندهای منجر به بی‌هوشی و شدید ضروری است با اورژانس تماس گرفته شود.

قند خون بالا و کتواسیدوز

قند خون می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی بالا رود، از جمله تغذیه نامناسب، استرس، بیماری‌ها و غیره. قند بالا می‌تواند در افراد مبتلا به دیابت با علائم مختلفی همراه باشد، مانند:

- پرنوشی
- پرادراری
- ضعف و گرسنگی
- سردرد و سرگیجه
- تاری دید
- بی‌حالی و خستگی

به هنگام بالا بودن قند خون فرد ممکن است از راهکارهای مختلفی، از جمله نوشیدن آب بیشتر، فعالیت بدنی، تزریق انسولین، برای کاهش قند خون استفاده کند. به هنگام قند خون بالا نباید فرد مبتلا به دیابت را به خاطر افزایش قند سرزش و قضاوت کنیم و یا نسبت به او ترحم نشان دهیم، تنها با همدلی کنار او باشیم.

کتواسیدوز

یکی دیگر از شرایط اورژانسی دیابت کتواسیدوز دیابتی است که به دلیل عدم وجود انسولین یا ناکافی بودن آن و یا بیماری اتفاق می‌افتد و در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به کمای دیابتی شود و زندگی فرد را به خطر اندازد.

در کتواسیدوز دیابتی فرد در کنار علامت‌های قند بالا ممکن است علائم زیر را نیز نشان دهد:

- پوست خشک یا برافروخته
- تهوع، استفراغ
- درد شکمی
- اختلال در تنفس
- استشمام بوی میوه گندیده در تنفس فرد
- اختلال در تمرکز یا گیجی
- کاهش سطح هوشیاری

در صورتی که علائم کتواسیدوز در فرد مشاهده شد، باید سریعاً به مراکز درمانی مراجعه شود.