



اقدامات لازم برای پیشگیری از عفونت در افراد مبتلا به دیابت چیست؟

## دیابت و عفونت

### آیا افراد دیابتی در معرض خطر بیشتر ابتلا به عفونت ها هستند؟

بله، افراد با دیابت شانس بیشتری برای ابتلا به انواع عفونت ها دارند. پزشکان معتقدند علت این مساله ممکن است موارد زیر باشد:

- قند بالای خون - قند بالای خون میتواند باعث اختلال در عملکرد سلول های دفاعی بدن بشود.
- آسیب عصبی - در دراز مدت دیابت میتواند منجر به آسیب عصبی شود. این مساله میتواند منجر به اختلال در حس درد در پای فرد مبتلا شود. بنابراین آسیب پوست پا ناشی از برش با جسم نوک تیز یا زخم ناشی از آسیب گوشه ناخن به موقع توسط فرد تشخیص داده نمیشود. بنابراین با عدم درمان به موقع، این زخم عفونت کرده و گسترش می یابد.
- مشکلات عروقی - در دراز مدت دیابت منجر به آسیب عروقی میشود. اختلال در خونرسانی به اندام منجر به تاخیر در بهبود زخم میشود.

اگر شما مبتلا به دیابت هستید، مراجعه به پزشک بلافاصله بعد از بروز علائم عفونت ضرورت دارد.

### در افراد مبتلا به دیابت چه عفونت هایی شیوع بیشتری دارند؟

عفونت های شایع در افراد مبتلا به دیابت عبارتند از:

- عفونت های پوستی

- عفونت های قارچی واژن در زنان
- عفونت های سیستم ادراری شامل مثانه و کلیه
- عفونت در پا
- عفونت قارچی دهان که به آن تراش گفته میشود.
- عفونت های ریوی
- عفونت زخم به دنبال جراحی

### من کی باید به پزشک مراجعه کنم؟

بعضی علامت ها میتوانند نشانگر بروز عفونت باشند. در صورت وجود دیابت با هر کدام از علائم زیر، باید به پزشک مراجعه کنید:

- تب، لرز و بدن درد
- قرمزی، تورم، گرمی و درد تشدید شده در اطراف زخم
- ترشح چرک از زخم
- تکرر ادرار، سوزش ادرار یا تغییر رنگ یا بوی ادرار
- خارش یا ترشح از واژن در زنان
- ضایعات سفید رنگ داخل دهان یا روی زبان

### آیا من میتوانم برای پیشگیری از عفونت کاری کنم؟

بله، افراد مبتلا به دیابت با یکسری اقدامات میتوانند احتمال بروز عفونت را کاهش دهند. یکی از مهمترین این اقدامات، کنترل قند خون در محدوده طبیعی است. به این ترتیب احتمال آسیب عصبی و عروقی ناشی از دیابت کاهش می یابد.

اقدام موثر دیگر مراقبت مناسب از پا میباشد. این مساله میتواند از بروز عفونت جلوگیری کند. برای مراقبت از پا، شما میتوانید:

۱. پوشیدن کفش یا پاپوش در همه اوقات. هرگز بدون کفش راه نروید.
۲. گرفتن ناخن های پا با دقت و به طور مستقیم در سرتاسر طول ناخن و سوهان زدن آن. پوست یا تاول های پوستی را نبرید. در صورت رشد گوشه ناخن، از پزشک خود در مورد نحوه برداشتن آن سوال پرسید.



۳. شستشوی روزانه پا با آب ولرم و صابون های ملایم و سپس خشک کردن پا. برای عدم خشک شدن پوست بعد از شستشو باید از پمادهای نرم کننده استفاده کنید.
۴. بررسی روزانه تمام قسمتهای پا از نظر هرگونه زخم، برش، تاول، تورم یا قرمزی. به ناحیه بین انگشتان پا دقت کنید. اگر قادر به دیدن کف پای خود نیستید، از یک آینه استفاده کنید یا از دیگران کمک بخواهید.



۵. پوشیدن جورابی که راحت و غیر تنگ باشد. جوراب خود را روزانه عوض کنید.
۶. پوشیدن کفش با سایز مناسب و غیر تنگ که باعث فشرده شدن انگشتان روی هم نشود.



۷. بررسی داخل کفش قبل از پوشیدن آن. مطمئن شوید که داخل کفش جسم نوک تیزی وجود نداشته باشد.

۸. اطلاع به پزشک در صورت بروز هرگونه زخم در پا

برای پیشگیری از بروز عفونت در سایر نقاط بدن، شما میتوانید:

- مراقبت از پوست- با تمیز و خشک نگه داشتن آن. همچنین شما باید حین استفاده از ترکیبات شیمیایی آسیب رسان به پوست مثل مواد شوینده حاوی اسید یا قلیا دستکش بپوشید. به دنبال بروز هر زخم به دقت آن را با آب بشوید و سپس با یک پارچه تمیز بپوشانید. در صورت عدم بهبود آن یا تشدید علائم، باید به پزشک مراجعه کنید.
- مراقبت از لثه و دندان- با مسواک زدن دندانها ۲ بار در روز و نخ کشیدن بین دندانها به صورت روزانه. بهتر است طبق یک برنامه منظم به دندان پزشک مراجعه کنید.
- مصرف رژیم غذایی سالم شامل پروتئین، میوه و سبزیجات با چربی و قند کمتر.
- دریافت واکسن آنفولانزا و پنومونی به صورت سالانه.
- شستشوی مکرر دستها به خصوص اگر نزدیک افراد بیمار هستید.
- اجتناب از نگه داشتن ادرار به مدت طولانی
- ترک سیگار- زیرا سیگار کشیدن میتواند منجر به تشدید اختلال عروقی میشود.

اگر با تشخیص عفونت برای شما آنتی بیوتیک تجویز شد، از مصرف درست آن طبق دستور پزشک مطمئن شوید. اگر شما درمان آنتی بیوتیک خود را به طور کامل استفاده نکنید، خطر عود عفونت وجود دارد.