

گروه دارویی کیش مدیفارم

سرماخوردگی و آنفلوآنزا برای همه ناخوشایند است، اما اگر دیابت دارید، این بیماری‌ها می‌توانند چالش‌های بیشتری ایجاد کنند. در این مقاله، به ارتباط دیابت و سرماخوردگی، نکات کلیدی برای مدیریت بهتر بیماری و پیشگیری از عوارض احتمالی می‌پردازیم.

۷ علت اصلی که سرماخوردگی در دیابتی‌ها خطر بیشتری دارد!

سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیماری‌هایی هستند که همه افراد را درگیر می‌کنند، اما برای بیماران دیابتی سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌توانند خطرناک‌تر و چالش‌برانگیزتر باشند. وقتی بدن شما با عفونت‌هایی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مبارزه می‌کند، هورمون‌هایی ترشح می‌شوند که قند خون را افزایش می‌دهند. این موضوع کنترل قند خون را دشوارتر می‌کند و ریسک عوارضی مثل کتواسیدوز دیابتی (DKA) یا حتی کمای دیابتی را افزایش می‌دهد. [WEBMD](#)

۱. هورمون‌های استرس و تاثیر آن‌ها بر قند خون: هنگامی که بدن با یک عفونت مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا روبرو می‌شود، به طور طبیعی هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند. این هورمون‌ها به بدن کمک می‌کنند تا با استرس مقابله کند، اما در عین حال باعث افزایش قند خون می‌شوند. در افراد دیابتی، بدن یا انسولین کافی تولید نمی‌کند یا سلول‌ها به انسولین پاسخ مناسبی نمی‌دهند؛ بنابراین، افزایش قند خون ناشی از این هورمون‌ها می‌تواند به سرعت به سطوح خطرناک برسد.

۲. دشواری در کنترل قند خون: در زمان سرماخوردگی، بیماران دیابتی ممکن است اشتهای خود را از دست بدهند یا به دلیل تهوع و استفراغ نتوانند وعده‌های غذایی منظم مصرف کنند. این موضوع باعث می‌شود کنترل

قند خون دشوارتر شود، زیرا مصرف نکردن غذا می‌تواند باعث افت قند خون (هیپوگلیسمی) شود و از طرف دیگر، مصرف داروهای دیابت بدون مصرف غذا می‌تواند خطرناک باشد.

۳. افزایش خطر هیپوگلیسمی (افت قند خون): در زمان سرماخوردگی، افراد دیابتی ممکن است کمتر غذا بخورند یا به دلیل تهوع و استفراغ، وعده‌های غذایی را حذف کنند. این موضوع به ویژه برای کسانی که انسولین یا داروهای خوراکی دیابت مصرف می‌کنند، می‌تواند منجر به افت شدید قند خون شود.

۴. افزایش احتمال کم‌آبی بدن (دهیدراسیون): در زمان بیماری، بدن ممکن است آب بیشتری از دست بدهد (به دلیل تب، تعریق، استفراغ یا اسهال). کم‌آبی می‌تواند باعث غلیظ شدن خون و در نتیجه افزایش بیشتر قند خون شود. همچنین، دهیدراسیون می‌تواند کلیه‌ها را تحت فشار قرار دهد و خطر عوارض کلیوی را افزایش دهد.

۵. تداخل داروهای سرماخوردگی با دیابت: بسیاری از شربت‌های سرفه و داروهای سرماخوردگی حاوی قند هستند که می‌توانند قند خون را افزایش دهند. انتخاب داروهای بدون قند برای بیماران دیابتی بسیار مهم است. **مگافن رست** حاوی استامینوفن و دیفن هیدرامین بوده علاوه براینکه فاقد قند است می‌تواند خوابی راحت را در زمان سرماخوردگی به همراه داشته باشد.

۶. ضعف سیستم ایمنی در بیماران دیابتی در سرماخوردگی: افراد مبتلا به دیابت، به ویژه اگر قند خون آن‌ها کنترل نشده باشد، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. این موضوع باعث می‌شود بدن آن‌ها در مقابله با

عفونت‌ها مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا ضعیف‌تر عمل کند و مدت زمان بیماری طولانی‌تر شود.

۷. افزایش احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی: عفونت‌ها می‌توانند فشار بیشتری به قلب و عروق وارد کنند. در بیماران دیابتی که ریسک بیماری‌های قلبی عروقی بالاتری دارند، سرماخوردگی می‌تواند این خطر را افزایش دهد.

مدیریت دیابت در سرماخوردگی: نکات کلیدی برای کنترل بهتر قند خون

مدیریت دیابت در سرماخوردگی بسیار مهم است، زیرا عفونت‌ها می‌توانند سطح قند خون را تغییر دهند. مهم است که از دمای مناسب بدن خود مراقبت کنید و طبق دستور پزشک داروها و انسولین را مصرف کنید. همچنین، تغذیه صحیح و هیدراته ماندن بدن نقش اساسی در کنترل قند خون دارد. همچنین، ممکن است نیاز باشد که سطح قند خون خود را بیشتر بررسی کنید و در صورت لزوم، دوز داروها را تنظیم کنید. به یاد داشته باشید که مراقبت‌های پیشگیرانه و پیگیری دقیق وضعیت سلامتی در این دوران بسیار اهمیت دارد.

در مدیریت دیابت در زمان سرماخوردگی، آگاهی از نوع عفونت و شدت آن اهمیت زیادی دارد. دانستن تفاوت میان سرماخوردگی‌های رایج و تشخیص نوع سرماخوردگی می‌تواند به انتخاب روش درمان مناسب و پیگیری از عوارض کمک کند. با توجه به اینکه هر سال ممکن است گونه‌های جدیدی از ویروس سرماخوردگی شایع شوند، بهتر است با انواع ویروس جدید سرماخوردگی و علائم آن‌ها نیز آشنا باشید تا بتوانید اقدامات مراقبتی و پیشگیرانه موثرتری انجام دهید.

- پرهیز از مصرف قندهای ساده و غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا
- مراقبت از سیستم ایمنی با مصرف ویتامین‌ها و مواد مغذی
- جلوگیری از ابتلا به عفونت‌ها با رعایت بهداشت
- مصرف دارو و انسولین طبق دستور پزشک
- تغذیه سالم و هیدراته نگه داشتن بدن
- استراحت کافی و مراقبت از دمای بدن
- مشاوره با پزشک برای تنظیم دوز دارو
- بررسی وجود کتون در ادرار یا خون
- استفاده از داروهای بدون قند
- بررسی مداوم سطح قند خون
- ثبت علائم و تغییرات

راهکارهای طبیعی برای کاهش عوارض سرماخوردگی در دیابتی‌ها

در زمان سرماخوردگی، بیماران دیابتی باید علاوه بر رعایت توصیه‌های پزشکی، از راهکارهای طبیعی و تغذیه‌ای برای کاهش عوارض و تسریع بهبود استفاده کنند. این راهکارها باید با احتیاط و توجه به وضعیت قند خون انتخاب شوند تا هم ایمنی بدن تقویت شود و هم از نوسانات قند خون پیشگیری گردد.

۱. نوشیدن آب و مایعات گرم بدون قند: نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا شیرین شده با قند افزوده را حذف کنید تا قند خون کنترل شود. مصرف آب و

مایعات گرم مانند دمنوش‌های گیاهی بدون شکر، سوپ رقیق و آب ساده به حفظ تعادل آب بدن و جلوگیری از کم‌آبی کمک می‌کند. در صورت بالا بودن قند خون، نوشیدن آب کافی به دفع گلوکز اضافی کمک می‌کند.

۲. تغذیه سالم: مصرف سبزیجات تازه، میوه‌های کم‌قند، سوپ سبزیجات، ماست پروبیوتیک و غذاهای زودهضم توصیه می‌شود. وعده‌های غذایی کوچک و مکرر، به‌ویژه اگر اشتها کم است یا مشکلات گوارشی وجود دارد، به کنترل قند خون کمک می‌کند. از غذاهای پرچرب، سرخ‌کرده و شیرین پرهیز کنید تا نوسانات قند خون به حداقل برسد.

۳. استفاده از دمنوش‌های گیاهی مفید در زمان سرماخوردگی افراد دیابتی: زنجبیل، بابونه، نعناع، گل گاو زبان و علف لیمو می‌تواند کمک کننده باشد.

۴. مصرف سوپ مرغ و غذاهای گرم: سوپ مرغ به دلیل دارا بودن مواد مغذی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، یکی از بهترین گزینه‌ها برای بیماران دیابتی در سرماخوردگی است.

راهکارهای طبیعی مانند نوشیدن مایعات گرم، تغذیه سالم، استفاده از دمنوش‌های گیاهی، مصرف سوپ مرغ، تامین ویتامین C، استراحت کافی و پرهیز از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار می‌تواند به کاهش عوارض سرماخوردگی در دیابتی‌ها کمک کند. همواره قبل از استفاده از روش‌های جدید یا گیاهان دارویی، با پزشک خود مشورت کنید تا از ایمنی و تاثیر آن‌ها مطمئن شوید.

علائم هشداردهنده سرماخوردگی در دیابتی‌ها که نیاز به مراقبت فوری دارند

زمانی که فردی مبتلا به دیابت و دچار سرماخوردگی می‌شود، باید توجه ویژه‌ای به مدیریت وضعیت سلامتی خود داشته باشد. همان‌طور که گفته شد سرماخوردگی و سایر بیماری‌های ویروسی می‌توانند بر قند خون تأثیرگذار باشند و باعث تغییرات غیرمنتظره‌ای در سطح قند خون شوند. این تغییرات می‌توانند خطرناک باشند، به‌ویژه در افرادی که از انسولین یا داروهای دیگر برای کنترل دیابت استفاده می‌کنند. بنابراین، دیابت و سرماخوردگی باید با دقت مدیریت شوند و اگر علائمی ایجاد شد که ممکن است مشکلات جدی ایجاد کنند، باید سریعاً به پزشک مراجعه شود.

اگر فردی مبتلا به دیابت، علائم سرماخوردگی را تجربه می‌کند، باید به چند نکته مهم توجه داشته باشد. در این زمان، بدن ممکن است نیاز به بررسی دقیق‌تری داشته باشد تا از بروز مشکلات جدی مانند افت قند خون، افزایش قند خون یا حتی کتوآسیدوز دیابتی جلوگیری شود. این مشکلات می‌توانند به سرعت در اثر یک بیماری ویروسی مانند سرماخوردگی به وجود آیند و در صورت عدم درمان سریع، منجر به عوارض جدی مانند آسیب به اندام‌ها، مشکلات تنفسی یا حتی کما شوند.

در صورتی که با این وضعیت روبه‌رو شوید، نکات زیر را باید جدی بگیرید و در صورت بروز هر یک از علائم، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

- قند خون به طور مداوم بالاتر از ۱۸۰ یا پایین‌تر از ۷۰ میلی‌گرم/دسی‌لیتر: افزایش یا کاهش شدید قند خون در هنگام سرماخوردگی می‌تواند منجر

به مشکلات جدی شود. اگر قند خون شما به طور مداوم بالا یا پایین باشد، نیاز به تغییر دوز دارو یا انسولین است.

- استفراغ یا اسهال مداوم (بیش از سه بار در ۲۴ ساعت): این علائم می‌توانند به کم‌آبی بدن و همچنین اختلال در جذب داروها منجر شوند. استفراغ و اسهال مداوم نیاز به مراقبت فوری دارد، به‌ویژه در افراد دیابتی.

- تب بالای ۳۸.۵ درجه سانتی‌گراد که بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد: تب بالا ممکن است نشان‌دهنده عفونت باشد که نیاز به درمان دارد. در صورت ادامه تب به مدت بیش از ۲۴ ساعت، باید با پزشک مشورت کنید.

- علائم کم‌آبی شدید یا مشکل در تنفس: کم‌آبی بدن یکی از مشکلاتی است که می‌تواند در نتیجه استفراغ یا اسهال زیاد به وجود آید. همچنین، مشکل در تنفس می‌تواند نشان‌دهنده عفونت تنفسی جدی یا مشکلات قلبی باشد که نیاز به درمان فوری دارند.

- وجود کتون در ادرار یا خون: وجود کتون‌ها در ادرار یا خون نشان‌دهنده این است که بدن شما نمی‌تواند به درستی از گلوکز استفاده کند و ممکن است وارد وضعیت کتوآسیدوز دیابتی شود. این وضعیت به درمان فوری نیاز دارد و می‌تواند خطرناک باشد.

به‌طور کلی، افراد مبتلا به دیابت در سرماخوردگی به‌طور ویژه وضعیت خود را تحت نظر داشته باشند. بررسی منظم قند خون، مصرف دارو طبق دستور پزشک و مراقبت از سلامتی بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. در صورتی که هر یک

از علائم فوق را مشاهده کردید یا وضعیت شما بدتر شد، نباید تردید کنید و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا از بروز مشکلات جدی جلوگیری شود.

عدم درمان به موقع سرماخوردگی و آنفولانزا می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد، به‌ویژه برای افراد مبتلا به دیابت. در این شرایط، عفونت‌ها ممکن است کنترل قند خون را دشوارتر کنند و احتمال بروز عوارضی مانند عفونت‌های سینوسی، برونشیت، ذات‌الریه، کتواسیدوز دیابتی یا حتی کمای دیابتی را افزایش دهند. آگاهی از عوارض سرماخوردگی و اقدام سریع برای درمان، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات جدی و حفظ سلامت بیماران دیابتی دارد.

توصیه نهایی برای افراد مبتلا به دیابت در زمان سرماخوردگی

سرماخوردگی و آنفولانزا برای بیماران دیابتی فقط یک بیماری ساده نیستند، بلکه می‌توانند باعث نوسانات شدید قند خون، افزایش خطر کتواسیدوز دیابتی، کم‌آبی بدن و حتی بروز عوارض قلبی شوند.

کنترل منظم قند خون، مصرف دارو طبق دستور پزشک، تغذیه سالم، هیدراته ماندن و استراحت کافی از مهم‌ترین اقداماتی هستند که باید در این دوران رعایت شوند. همچنین استفاده از راهکارهای طبیعی مانند نوشیدن مایعات گرم، دمنوش‌های گیاهی و مصرف سوپ مرغ می‌تواند به بهبود سریع‌تر کمک کند، اما هرگونه تغییر یا مصرف گیاهان دارویی باید با مشورت پزشک باشد.

در صورت مشاهده علائم هشداردهنده مانند قند خون بسیار بالا یا پایین، استفراغ یا اسهال مداوم، تب بالا یا وجود کتون در ادرار، مراجعه فوری به پزشک ضروری است. مدیریت دقیق و آگاهانه می‌تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری کند و سلامت بیماران دیابتی را در سرماخوردگی حفظ نماید.