

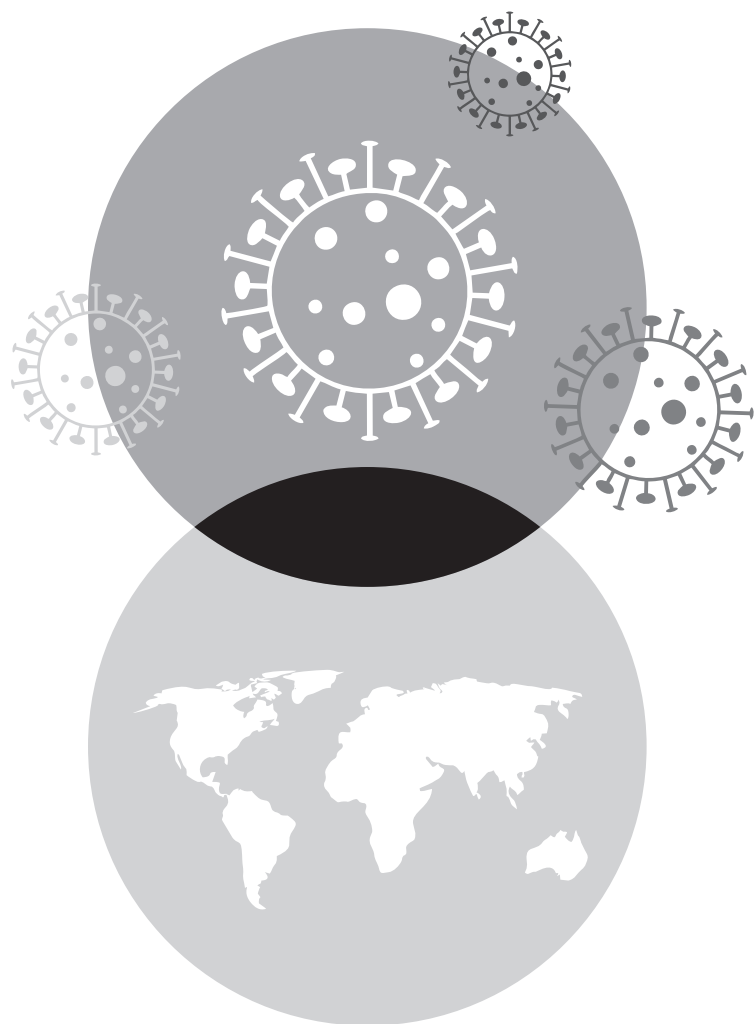


COVID-19 i DIJABETES

sigurnost je
u našim rukama



Opšta bolnica Pirot



KORONA VIRUS COVID-19

Šta je COVID-19?

COVID-19 je oboljenje izazvano novim korona virusom, što znači da pre toga nije bio pronađen. Kao rezultat toga još uvek ne postoji određni način lečenja niti vakcina.

Način širenja virusa je isti kao i kod drugih respiratornih oboljenja, vazдушnim prenosom kontaminiranih kapljica iz usta/nosa zaražene osobe tokom razgovora, kašljanja, kihanja. Virus opstaje u spoljašnjoj sredini od nekoliko sati do nekoliko dana (u zavisnosti od površine, i uslova sredine), tako da način prenosa može biti i nakon kontakta sa kontaminiranom površinom i daljim dodirivanjem usta i nosa. Primena rastvora na bazi alkohola u spoljašnjoj sredini ubija virus.

Koji su najčešći znaci (simptomi) infekcije virusom COVID-19?

Povišena telesna temperatura, kašalj, otežano disanje (kratak dah), osećaj umora, iscrpljenost, slabost i bolovi u mišićima. Problemi sa disanjem nastaju kada infekcija zahvati pluća i uzrokuje zapaljenje pluća-pneumoniju. Često se javlja gubitak čula mirisa i čula ukusa. Simptomi obično nastaju nekoliko dana nakon što se osoba inficirala virusom, i to unajvećem broju slučajeva 3-7 dana od izlaganja. Međutim, u nekih ljudi ovaj period od kontakta sa virusom do pojave prvih simptoma može biti i duži (i do 14 dana). Postoji mogućnost da se neko zarazi, ali da ne razvija nikakve simptome i da se oseća dobro. Smatra se da su ljudi najviše zarazni kada imaju simptome.

Kako COVID-19 utiče na osobe sa dijabetesom?/ Da li osobe sa dijabetesom imaju povišen rizik od oboljenja od COVID-19?

Osobe koje imaju dijabetes nemaju veću verovatnoću da dobiju COVID-19 nego opšta populacija. Međutim, infekcija COVID-19 može izazvati teže simptome i komplikacije kod nekih osoba obolelih sa dijabetesom, obzirom da veoma često imaju pridružene druge bolesti kao što su kardiovaskularna oboljenja (povišen krvni pritisak, anginu pektoris). Pridružene bolesti kod osoba sa dijabetesom nose dodatni rizik za razvoj komplikovane infekcije korona virusom.

Potrebno je naglasiti da osobe koje nemaju ispoljene komplikacije šećerne bolesti i čiji je šećer u krvi dobro regulisan nemaju veći rizik od razvoja težih oblika COVID-19 od opšte populacije.

Šta se podrazumeva pod dobro regulisanim dijabetesom?

Dobro regulisan dijabetes znači da su vrednosti šećera u krvi i HbA1c u individualnim ciljnim vrednostima, koje je odredio lekar. Prema važećem Nacionalnom vodiču za lečenje dijabetesa, to su:

- šećera u krvi našte <7 mmol/L,
- šećera u krvi 2h nakon jela <9 mmol/L
- HbA1c, koji odražava prosečnu vrednost glikemije u plazmi tokom prethodna 3 meseca <7%

Zato je važno u periodu vladajuće pandemije redovno i često kontrolisati šećer u krvi i voditi računa o ishrani.

Da li postoje neke posebne mere zaštite za osobe sa dijabetesom?

Kako bi se smanjio rizik od oboljenja osobe sa dijabetesom trebalo bi da primenjuju iste jednostavne, a efikasne mere zaštite svakog dana, kao i svi drugi. Preporuke Ministarstva zdravlja Republike Srbije i Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ o tome kako se zaštititi od novog COVID-19 virusa su:

- Često perite ruke sapunom i vodom (u trajanju od najmanje 20 sekundi) ili koristite sredstvo za dezinfekciju na bazi 70% alkohola.
- Izbegavajte bliski kontakt sa osobama koje imaju povišenu temperaturu, kijaju i/ili kašlju.
- Izbegavajte pozdravljanje rukovanjem ili ljubljenjem, a sa sagovornicima održavajte razdaljinu od najmanje jednog metra.
- Ako kašljete ili kijate prekrijte usta i nos nadlakticom ili papirnom maramicom. Maramicu odmah bacite u kantu za otpatke sa poklopcem i operite ruke.
- Često provetravajte prostorije u kojima boravite.
- Izbegavajte okupljanja sa većim brojem ljudi u zatvorenom prostoru.

- Ne uzimajte antibiotike na svoju ruku.
- Masku koristite samo ako kijate, kašljete ili ukoliko negujete bolesne.

Da li postoji razlika u riziku od oboljenja od COVID-19 za osobe sa dijabetesom tipa 1 u odnosu na dijabetes tipa 2?

Rizici su slični kod osoba sa dijabetesom tipa 1 i 2. Osobe sa dijabetesom tipa 1 imaju povećan rizik od dijabetesne ketoacidoza, ukoliko imaju virusnu infekciju.

Koje mere predostrožnosti preporučiti osobama sa dijabetesom u ovim okolnostima vanrednog stanja?

Osobe sa dijabetesom, pored adekvatnih lekova, bi trebale u slučaju loše kontrole šećera u krvi, niskih ili visokih vrednosti, da imaju trake za merenje glukoze u krvi, trakice za merenje šećera i ketona u mokraći. Takođe posebno je imati i med, džem, zaslađen sok ili druge oblike prostih šećera u slučaju niskih vrednosti šećera u krvi.

Pacijenti bi trebalo da paze i na znakove upozorenja za hitne slučajeve, kao što su: otežano disanje ili nedostatak daha, uporni bol ili pritisak u grudima, konfuzija, pojave plavih usana ili lica.

Šta bi osobe koje imaju dijabetes trebalo da urade ako imaju ili sumnjaju da imaju simptome COVID-19?

Poštujte preporuke date od strane Ministarstva zdravlja i ukoliko je moguće kontaktirajte svog lekara opšte medicine, pre odlaska u bolnicu. Budite spremni da lekaru kažete sledeće informacije: koje simptome imate i koje su vrednosti šećera u krvi ili ketona (ukoliko imate dostupne), da li ste imali kontakt sa osobom kod koje je potvrđena infekcija ili je doputovala iz inostranstva. Pridržavajte se saveta lekara u vezi sa primenom lekova. Uzimajte svakodnevno dovoljno tečnosti oko 2,5 l u toku dana (pri ruci imajte nezaslađena pića), obroke uzimajte redovno u manjim porcijama.

Koje bi konkretne mere trebalo da preduzmu osobe sa dijabetesom i koje su preporuke ukoliko osoba sa dijabetesom oboli od COVID-19?

U slučaju bolesti u osoba sa dijabetesom, savetuje se postupanje prema navedenim smernicama, čak i u slučaju zadovoljavajućih vrednosti nivoa šećera u krvi:

- Nastaviti sa uobičajenom terapijom za dijabetes. Nikada ne obustavljati terapiju insulinom.
- Proveravati nivo šećera u krvi na svaka 2-3h.
- Konzumirati dodatnu tečnost (bez kalorija), i nastaviti sa redovnim obrocima. Unosite dosta tečnosti – 120 do 180 ml na svakih 30 min u cilju prevencije dehidracije.
- Proveravati svakodnevno telesnu težinu. Smanjenje telesne težine uprkos redovnoj regularnoj ishrani može ukazati na prisustvo hiperglikemije.
- Proveravati nivo telesne temperature ujutru i uveče. Povišene vrednosti mogu biti znak infekcije.

Postoje li dodatne mere predostrožnosti koje treba da preduzmu porodica / prijatelji i negovatelji osoba koji imaju dijabetes i COVID -19?

Svi bi trebalo da slede iste preporuke Ministarstva zdravlja i Instituta za javno zdravlje za smanjenje izloženosti virusu, uključujući temeljno pranje ruku, sprovođenje mera predostrožnosti uključujući dobru higijenu i izbegavanje kontakta sa osobama koje su obolele od COVID-19.

Kada se i kome javiti u slučaju pogoršanja dijabetesa tokom infekcije COVID-19?

Osobe sa dijabetesom treba da potraže pomoć lekara i u sledećim situacijama:

- U slučaju hiperglikemije duže od 24h
- U slučaju postojanja simptoma koji ukazuju na razvoj dijabetesne ketoacidoze. Treba se, dakle, javiti prvo izabranom lekaru u slučaju sledećih simptoma:
 - Nivo glukoze u krvi iznad 15 mmol/l
 - Prisustvo ketona u urinu
 - Pojačano žeđenje
 - Otežano disanje
 - Pospanost, izražena slabost

Hitnoj pomoći se treba javiti u slučajevima da je došlo do:

- Povraćanja, kao što je kontinuirano povraćanje (bez mogućnosti unosa hrane i pića duže od 6h), koje može dovesti do teškog stepena dehidracije
- Ubrzanog disanja sa zadahom na aceton
- Bola u truhu
- Poremećaja svesti

Koje su preporuke za osobe sa tipom 2 dijabetesa?

Potreban je oprez u osobe sa T2D u slučaju postojanja sledećih simptoma koji se ispoljavaju u prisustvu povišenih vrednosti nivoa glukoze u krvi:

- Pojačano žeđenje/suvoća usta
- Učestalo mokrenje
- Pojačano zamaranje
- Gubitak u telesnoj težini

Koje bi bile konkretne preporuke za osobe sa tipom 2 dijabetesa, koje su na terapiji oralnim agensima (tabletama)?

Preporuka je da osobe sa tipom 2 na oralnoj terapiji u stanjima infekcije vrše samokontrolu glikemija češće zbog mogućnosti hiperglikemije. Optimalni opseg nivoa glukoze u krvi je od 6 do 10 mmol/l. Savetuje se proveriti nivoa glukoze u krvi u periodu bolesti najmanje 2 puta na dan.

Koje bi bile konkretne preporuke za osobe sa tipom 2 dijabetesa, koje su na terapiji insulinom?

Potrebno je da osobe sa tipom 2 na insulinskoj terapiji imaju dovoljnu količinu test traka za monitoring glukoze u krvi, naročito u uslovima infekcije. Optimalni opseg nivoa glukoze u krvi tokom bolesti je od 6 do 10 mmol/l.

U slučaju nivoa glukoze u krvi > 10 mmol/l, potrebno je povećanje doze insulina. Često je potreban ekstra bolus. Proveravati nivo glukoze u krvi na svaka 4h, naročito ako su vrednosti glukoze u krvi > 15 mmol/l.

Ketoni: U slučaju povišenih vrednosti nivoa glukoze u krvi (iznad 15 mmol/l), potrebno je proveriti prisustvo ketona u urinu. U slučaju pozitivnog nalaza kontaktirati službu Hitne pomoći.

Kako osobe sa dijabetesom da ostanu fizički aktivne u kućnim uslovima?

Vežbanje može pomoći da se smanji nivo stresa kao i simptomi dijabetesa. Mnoge osobe koje imaju dobro kontrolisan dijabetes postižu dobru kontrolu šećera u krvi zahvaljujući lekovima, edukaciji o dijabetesu, planu ishrane i fizičkoj aktivnosti. Redovna fizička aktivnost može da pojača osetljivost na dejstvo insulina, što znači da će šećer iz krvi prelaziti u mišiće i pretvarati se u energiju, umesto da dovodi do hiperglikemije, odnosno skokova šećera u krvi. Vežbanje takođe omogućava mišićima da skladište šećer kao rezerve energije, čak i bez insulina, što dovodi do bolje kontrole nivoa šećera u krvi.

U ovom periodu kada nam je ograničeno kretanje, ukoliko ste u karantinu ili izolaciji, možete i dalje raditi vežbe snage kod kuće. Ukoliko nemate tegove, koristite flaše napunjene vodom ili peskom. Elastične trake mogu takođe biti od koristi ukoliko ih imate.

Nauka je dokazala da vežbe snage vode do bolje kontrole nivoa šećera u krvi i manjem riziku od komplikacija kod osoba sa dijabetesom. Ovim vežbama se gradi mišićna masa što dovodi do bolje iskoristljivosti nivoa šećera u krvi, i bolje kontrole nivoa šećera u krvi.

#ostanikodkuće



Koji bi to bili praktični saveti za osobe sa dijabetesom i fizičku aktivnost u kućnim uslovima?

- Započnite i završite dan sa vežbama istezanja: 5 minuta ujutru i 10 minuta uveče.
- Vežbe sa blagim opterećenjem za jačanje mišića, sa napunjenim flašicama ili elastičnim trakama.
- Vežbe koje podižu puls: ukoliko ste u karantinu ili izolaciji i ne možete da šetate 30 minuta napolju, penjanje i spuštanje niz stepenice, ili stepenik (steper) mogu biti od pomoći da pomognu dobroj kontroli dijabetesa kod kuće.
- Potražite na internetu snimke i preporuke fitness centara za vežbanje.
- Pijte dovoljnu količinu tečnosti u toku vežbanja i u toku celog dana.
- Vežbajte 3 puta nedeljno sa jednim danom pauze između dva vežbanja.

Koji su saveti za ishranu za osobe sa dijabetesom u periodu karantina i izolacije?

U situaciji u kojoj će sada naći osobe obolele od dijabetesa dešavati se da nisu u mogućnosti da budu fizički aktivne, i da smanje svoje dnevne rutine šetanja. U situacijama smanjene fizičke aktivnosti smanjena je i potrošnja šećera u organizmu, pa se i ishrana mora korigovati, tj. Unos hrane se može smanjiti jer ne postoji potreba organizma za istom količinom energije.

Prva stvar koja se savetuje je da osobe sa dijabetesom nastave da se pridržavaju svog plana ishrane koji je napravio lekar ili nutricionista. Takođe, potrebno je smanjiti unos namirnica koje imaju visok sadržaj ugljenih hidrata kao što su namirnice napravljene od belog brašna, hleb, testenine ili namirnice sa visokim sadržajem skroba, kao što je krompir ili kuvana šargarepa i cvekla.

Preporučuju se redovni obroci – više manjih obroka u toku dana, i namirnice kao što su: meso, riba, jaja, maslac, sirevi i povrće kao što je spanać, brokoli, pečurke, paradajz i paprike.

Da li je snabdevanje lekovima za dijabetes neometano i imali dovoljno lekova?

Svih insulina i svih lekova za dijabetes koje pacijenti u Srbiji dobijaju na recept trenutno ima na tržištu, i mogu se naći u apotekama. Važna informacija takođe je da se produžava važenje elektronskog recepta svim pacijentima sa hroničnom terapijom na period važenja od 3 meseca. To znači da će moći neometano da podižu svoje mesečne količine terapije svakog meseca, a da 3 meseca ne odlaze kod izabranog lekara po recept.

Gde oboleli od dijabetesa mogu da nađu savete kako da se ponašaju i leče tokom ove epidemije COVID-19?

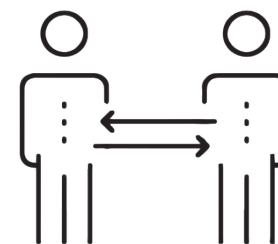
Preporuke za tretman dijabetesa tokom infekcije koje je objavila Republička stručna komisija za prevenciju i kontrolu šećerne bolesti Ministarstva zdravlja Republike Srbije, zajedno sa Udruženjem za dijabetes Srbije i Dijabetološkim savezom Srbije se mogu naći na sajtu Dijabetološkog saveza Srbije kao i u okviru naloga na društvenim mrežama ostalih relevantnih Udruženja pacijenata. Uskoro će se naći u apotekama.

Na kraju jedina istina je da shvatimo - **sigurnost je u našim rukama,** svako od nas pojedinačno ima veliku ulogu u borbi protiv virusa.

Autor: Dr Snežana Marinković, Specijalista interne medicine-endokrinolog

Kontakt telefon: **010 305 327**

**BUDITE OPREZNI I PRIMENITE
PRAVILA TOKOM BOLESTI!**





#ostanikodkuće



Opšta bolnica Pirot