

COVID-19 ir cukrinis diabetas

Informacija pacientui, kuri padės išvengti pavojingos ligos, o susirgus tinkamai elgtis, kad pasveiktumėte

Kodėl COVID-19 pavojingesnė sergantiems cukriniu diabetu?

Sergantiems diabetu dažniau pasireiškia sunkūs šios ligos simptomai, dažnesnės ir komplikacijos palyginus su nesergančiais. Sergantiems diabetu atsiranda glikemijos svyravimai: didėja hipoglikemijų rizika dėl blogesnio apetito, o karščiavimas didina glikemiją, didėja ketozės rizika. Todėl, sunku kontroliuoti glikemiją, reikia papildomų pastangų valdyti ligą.

COVID-19 simptomai

- Karščiavimas
- Pasunkėjęs kvėpavimas arba dusulys;
- Nuolatinis skausmas ar spaudimas krūtinėje.
- Sunku orientuotis, mieguistumas
- Melsvos lūpos arba veidas

Susirgus COVID-19

- Gerkite nesaldintus skysčius, kad išvengtumėte dehidratacijos.
- Dažnai ir po nedaug valgykite.
- Dažniau matuokite glikemiją - kas 2-3 valandas.
- Jei namuose glikemijos nematuojate – pažinkite aukštos glikemijos simptomus: dažnas šlapinimasis, troškulys, silpnumas, galvos skausmas.
- Jei glikemija žema – naudokite papildomai cukraus tabletes, medų ar kt.
- Jei du matavimus iš eilės glikemija daugiau nei 13 mmol/l – patikrinkite ketonus - diabetinės ketoacidozės profilaktikai.
- Jei nustatėte ketonus – pasikonsultuokite su gydytoju.
- Žinokite, kad vaistai savo sudėtyje turintys paracetamolio mažina glikemijos matavimo prietaisų (DexcomG5, Medtronic Enlite, Guardian) tikslumą. Reguliariai tikrinkite glikemiją ir iš piršto.

Kas tai COVID-19?

COVID-19 tai liga, kurią sukelia korona virusas. Užsikrečiama oro lašeline būdu sergančiam kosint, čiaudint, kalbant ar liečiant užkrėstus daiktus (ranktūriai, rankenos, stalai, kėdės ir kt). Liga pavojingesnė vyresnio amžiaus žmonėms, ypač sergantiems lėtinėmis ligomis, taip pat ir cukriniu diabetu, nepriklausomai nuo diabeto tipo.

Prieš susergant COVID-19

Atsargos

- Po ranka turėkite savo gydytojo telefoną.
- Susirašykite visus vartojamus vaistus ir jų dozes.
- Turėkite greitų angliavandenių hipoglikemijos profilaktikai (gliukozės tabletės, medus, saldainiai, saldūs gėrimai ir kt.).
- Rekomenduojama turėti vartojamų vaistų atsargas savaitei ar mėnesiui.
- Būtina turėti Jūsų vartojamo insulino savaitei ar mėnesiui.
- Muilo ir rankas dezinfekuojančio skysčio.
- Gliukagono, ketonų ir glikemijos matavimo juostelių, esant žemai ar aukštai glikemijai.
- Turėkite namuose maisto, kad ilgiau būtumėte namuose ir išvengtumėte kontakto ir užsikrėtimo.

Pasitarkite su gydytoju

- Kada paskambinti (pasikeitus apetitui, atsiradus ketonams, keičiant vaistų dozes ir kt).
- Kaip dažnai matuoti glikemiją.
- Kada tikrinti ketonus.
- Kokius vaistus vartoti pakilus temperatūrai.
- Vaistų nuo diabeto dozavimo pakeitimus užsikrėtus.

Kasdienė užsikrėtimo COVID-19 profilaktika

- Gera glikemijos kontrolė padeda stiprinti organizmo apsauginius mechanizmus, mažina diabeto komplikacijų riziką.
- Vengti kontakto su sergančiais.
- Kosint, čiaudint nosį ir burną pridengti vienkartinėmis servetėlėmis ar kosėti į rankos alkūnės srityje esančius rūbus.
- Plauti rankas muilu 20 sekundžių, ypač nusivalius nosį, po kosėjimo, čiaudėjimo ar pabuvus viešoje vietoje.
- Jei nėra galimybės plauti rankų, dezinfekuokite specialiu skysčiu, kuris turi bent 60 % alkoholio.
- Vengti liesti: lifto mygtukus, įsikibimo turėklus, durų rankenas. Jei būtina liesti, naudokite servetėles ar rūbus, kad uždengtų rankas.
- Venkite rankų paspaudimo kitiems.
- Plaukite rankas sugrįžus.
- Venkite liesti akis, nosį, burną.
- Dezinfekuokite dažnai liečiamus paviršius – stalus, durų rankenas, jungiklius, klozetą, mobilius telefonus.
- Nesidalinkite su kitais maistu, įrankiais, akiniais, rankšluosčiais.
- Vengti žmonių susibūrimų, ypač uždaroje patalpoje.
- Vengti kelionių.
- Vengti kontakto su laukiniais žvėrimis ir ūkiuose auginamais galvijais.

Gera glikemijos kontrolė padeda išvengti infekcijų stiprinant natūralias organizmo apsaugines funkcijas.