

Priporočila za ravnanje oseb s sladkorno boleznijo v času pandemije bolezni COVID-19



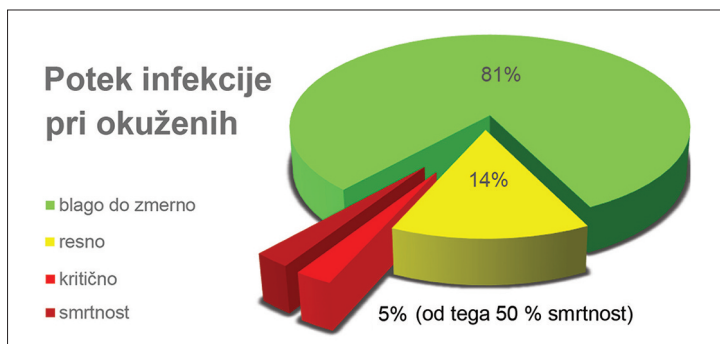
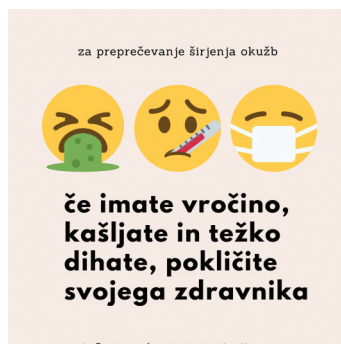
Splošna priporočila za preprečevanje okužbe z boleznijo COVID-19, ki jo povzroča koronavirus¹

- ▶ Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.
- ▶ Ne dotikamo se oči, nosu in ust.
- ▶ Če zbolimo, ostanemo doma.
- ▶ Upoštevamo pravila higiene kašlja.
- ▶ Redno si umivamo roke z milom in vodo.
- ▶ Če voda in milo nista na razpolago, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke. Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.
- ▶ V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi.
- ▶ Skrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.

Zakaj morajo biti osebe s sladkorno boleznijo med pandemijo bolezni COVID-19 bolj previdne?

Po doslej znanih podatkih se delež okuženih s koronavirusom med osebami s sladkorno boleznijo ne razlikuje od deleža okuženih v splošni populaciji².

Če imate sladkorno bolezen, torej ne pomeni, da je večja verjetnost, da se boste okužili.



Simptomi bolezni COVID-19 so pri večini obolelih mili in 98 odstotkov okuženih preživi³.

Vendar je potek bolezni COVID-19 povezan s starostjo bolnika in s pridruženimi boleznimi, ki jih ima.

Ljudje s sladkorno boleznijo so med zelo ogroženimi skupinami, pri katerih se bolezen lahko razvije v zelo resni obliki³. Med obolelimi osebami s sladkorno boleznijo so zabeležili trikrat višjo umrljivost⁴. Bolezen posebno ogroža starejše bolnike in bolnike s pridruženimi boleznimi (arterijska hipertenzija, srčno-žilne bolezni, kronična pljučna bolezen in sladkorna bolezen).

Dodatni dejavniki, ki zvišujejo tveganje za okužbo oseb s sladkorno boleznijo:

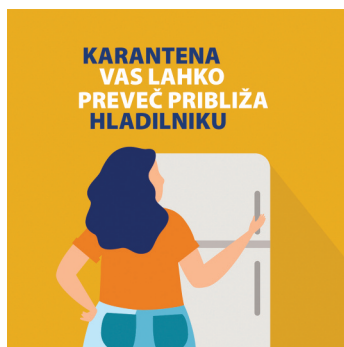
- ▶ slab nadzor ravni krvnega sladkorja (višja raven krvnega sladkorja oslabi imunski sistem),
- ▶ dolgotrajna sladkorna bolezen,
- ▶ pretirano čezmerna telesna teža,
- ▶ visoka starost,
- ▶ kajenje,
- ▶ zapleti zaradi ostalih kroničnih bolezni.

Zdaj je dobro urejena sladkorna bolezen še posebno pomembna

Osebam s sladkorno boleznijo poleg splošnih preventivnih ukrepov diabetologi priporočajo še naslednje posebne ukrepe:

- ▶ Ne hodite v javne prostore in ne izpostavljajte se večjim skupinam ljudi – posebno to velja za starejše.
- ▶ Tudi v lekarno ne hodite, če ni res nujno. S pomočjo bližnjih poskrbite, da imate na zalogi dovolj zdravil, insulina in ostalih pripomočkov za obvladovanje sladkorne bolezni.
- ▶ Poskrbite za dober nadzor krvnega sladkorja s pogostejšimi meritvami.
- ▶ Poskrbite za čim boljši nadzor nad sladkorno boleznijo, predvsem si pogosto merite krvni sladkor in ga skušajte vzdrževati na priporočljivi ravni, kar zniža tveganje za okužbo in resnost obolenja, oziroma upoštevajte navodila svojega zdravnika.





- ▶ Poskrbite za zdravo prehrano in ustrezen vnos beljakovin, mineralov in vitaminov.
- ▶ Poskrbite za ustrezno hidracijo (vsaj pol kozarca na uro), da bosta krvno-žilni sistem in celična presnova v dobri kondiciji.
- ▶ Zmerna telesna vadba krepi odpornost, a pri tem velja previdnost in izogibanje ostalim ljudem.
- ▶ Pomembno se je cepiti proti gripi in pnevmokoknim okužbam (cepijo proti tem tudi zniža tveganje za sekundarno bakterijsko pljučnico po respiratorni virusni okužbi).
- ▶ Vedno imejte na dostopnem mestu nujne telefonske številke, ki jih potrebujete ob zdravstvenih težavah.



Posebne skupine oseb s sladkorno boleznijo

- ▶ **Nosečnice z nosečniškim diabetesom in nosečnice, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1:** poskrbijo naj, da raven krvnega sladkorja ni previsoka. Zanje poteka individualni nadzor in telefonsko posvetovanje.
- ▶ **Za osebe s sladkorno boleznijo, ki morajo biti prisotne na delovnem mestu:** če so sicer zdrave, sladkorna bolezen ni kontraindikacija in samo zaradi tega v času epidemije ne morejo na bolniško. Posebno za mlade osebe s sladkorno boleznijo³ ni nobenih omejitev, če upoštevajo navodila za varno delo. Osebe s sladkorno boleznijo so tudi med zdravstvenimi delavci.
- ▶ **Dodatno priporočilo za osebe s sladkorno boleznijo tipa 1, ki uporabljajo inzulinso črpalko:** v primeru akutnih zdravstvenih težav, kot so na primer bruhanje, driska ali povišana temperatura, naj si pogosteje merijo ketone, nadomeščajo tekočino in dajejo dodatne boluse inzulina po postopkih funkcionalne inzulinske terapije. Povečana raven ketonov namreč lahko nakazuje, da je presnova prekopila na kurjenje maščob namesto glukoze, kar lahko povzroči ketoacidozo (DKA).
- ▶ **Dodatno priporočilo za osebe s sladkorno boleznijo tipa 2, ki imajo predpisane SGLT2 zaviralce (dapagliflozin, empagliflozin, canagliflozin) in bruhaajo, imajo drisko ali povišano temperaturo:** ukinejo naj jemanje zdravila (SGLT2 zaviralca) – to vam bo svetoval tudi vaš osebni zdravnik, ki ga v takih primerih obvezno pokličite. S terapijo naj nadaljujejo šele po odsotnosti teh težav. Ta terapija je sicer zelo učinkovita v obvladovanju sladkorne bolezni in jo uporabljajo zelo pogosto (pogosto v kombinaciji z metforminom).
- ▶ **Ljudje s sladkorno boleznijo in pridruženimi srčnimi boleznimi ali ledvično boleznijo** potrebujejo posebno nego. Treba je skušati stabilizirati njihov kardiološki oziroma ledvični status.

V nujnih primerih pokličite številko 112.

Ukrepi za osebe s sladkorno boleznijo v primerih zdravstvenih težav in okužbe z boleznijo COVID-19

Kot pri vseh virusnih okužbah se lahko pojavi težava z nadzorovanjem krvnega sladkorja. V takih primerih naj oseba s sladkorno boleznijo nemudoma pokliče svojega osebnega zdravnika.

Potrebe organizma po inzulinu namreč pri virusni okužbi narastejo, zato je nujno prilagoditi tako zdravljenje z zdravili kot tudi prehrano.

- ▶ Če oseba s sladkorno boleznijo dobi povišano temperaturo, kašlja, ima izcedek iz nosu ali težko diha, naj obvesti svojega zdravnika in se z njim posvetuje (tudi o testiranju).
- ▶ Okužena oseba naj bo v izolaciji 14 dni ali dokler simptomi ne izginejo (kar traja dlje).
- ▶ Večina bolnikov ima milo obliko bolezni, ki jo lahko preboli doma. Vzdrževati je treba ustrezno hidracijo, svetujejo blažene simptome s paracetamolom.
- ▶ Obolele osebe s sladkorno boleznijo tipa 1 naj si pogosto merijo krvni sladkor in ketone v urinu. Za vzdrževanje normalne ravni krvnega sladkorja bodo morda potrebne pogoste spremembe v doziranju bazalnega inzulina kot dodatni korekcijski bolusi prandialnega (hitro delujočega) inzulina.
- ▶ Hospitalizirani pacienti z resno obliko bolezni potrebujejo pogoste meritve krvnega sladkorja.
- ▶ Oralna zdravila, posebno metformin in zaviralce SGLT2, je v določenih kliničnih stanjih treba ukiniti.
- ▶ Priporočljiva terapija za nadzor hiperglikemije pri obolelih hospitaliziranih pacientih je inzulin.
- ▶ **Za osebe s sladkorno boleznijo z zdravstvenimi težavami, ki jih osebni zdravnik opredeli kot zelo hitro in nujno, delujejo urgentne diabetološke ambulante po vsej Sloveniji.**
- ▶ **Diabetološke ambulante imajo tudi posvetovalne telefone, ki delujejo v posameznih zdravstvenih domovih.**

Upoštevati je treba tudi vse ukrepe državnih organov na tem področju – preprečevanje širjenja okužbe je naša skupna odgovornost.

Viri

¹ <https://www.nijz.si/>

² <https://www.diabetes.org/>

³ <https://www.idf.org/>

⁴ <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130?resultClick=1>

⁵ <https://www.diabetes-zveza.si/>

Zveza društev diabetikov Slovenije

Kamniška ulica 25, 1000 Ljubljana, E: sloda@siol.net S: www.diabetes-zveza.si

Številka
za informacije o bolezni
COVID-19
080 14 04
(od 8.00 do 20.00)

