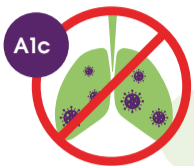


ЗА ПАЦИЕНТИТЕ С ДИАБЕТ ПО ВРЕМЕ НА COVID-19 ЕПИДЕМИЯ

Ако сте с диабет тип 1 или диабет тип 2 е важно да знаете^{1,2}

- Хората с диабет не са изложени на по-голяма опасност да се разболеят от COVID-19 в сравнение с останалото население
- При хората с диабет е по-вероятно да се развият тежки симптоми и усложнения вследствие на вирусна инфекция
- Има по-висок риск от развитие на усложнения от COVID-19 инфекция при пациенти с диабет
- При добър контрол на диабета, рискът да се разболеете тежко от COVID-19 е същият, както при хората без диабет

Какво е необходимо да правите?²



Поддържайте добър контрол на кръвната захар
Когато кръвната захар е добре контролирана, рискът от инфекция и развитие на тежко заболяване е по-нисък.



Хората с диабет и придружаващо заболяване на сърце или бъбреци се нуждаят от специална грижа
Консултирайте се с Вашия лекуващ лекар, за да осигурите контрол на тези състояния.



По-често измервайте нивата на кръвната захар
Важно е по-често да проследявате нивото на кръвната захар, защото е възможно да имате и високи, и ниски стойности.



Хранете се балансирано
Обръщайте внимание на храненето и си осигурявайте достатъчно количество белтъчна храна. Ако имате недостиг на минерали и витамини, може да е необходимо да приемате подходящи добавки.



Бъдете физически активни
Редовните физически упражнения могат да подобрят имунитета, въпреки това избягвайте места с много хора като фитнес зали и басейни.

Препоръки за ограничаване разпространението на Коронавирус^{3,4}



Мийте често ръцете си



Не докосвайте носа, устата и очите си



Избягвайте близък контакт с другите (спазвайте поне 1 метър дистанция)



Избягвайте местата с много хора



Покривайте устата и носа си с кърпичка за еднократна употреба, когато кашляте или кихате или го правете в сгъватата на лакътя си



Избягвайте ръкостискането и прегръдките

В случай, че имате грипозни симптоми, останете си у дома и се свържете със семейния си лекар или съответния здравен център

5 правила за поведение на хора с диабет по време на заболяване⁵

1



Пийте течности

2



Проверявайте нивото на кръвната захар често и записвайте измерените стойности

3



Измервайте редовно температурата си

4



Следете за появата на кетони в кръвта или урината, ако сте на лечение с инсулин

5



Следвайте указанията на лекуващия Ви лекар и ги прилагайте своевременно

Не прекъсвайте назначеното Ви лечение, освен при изрични указания от лекуващия лекар

Измервайте често нивата на кръвната захар и ако сте на лечение с инсулин, при нужда коригирайте дозата на инсулина за постигане на оптимален контрол
Ако сте на лечение с инсулин никога не спирате приложението му без съвет от лекуващия Ви лекар

Съвети за хора с диабет тип 1 по време на инфекция^{1,5}

- Лечението с инсулин никога не трябва да се спира
- Може да се наложи да увеличите дозата на инсулина, както и да добавите бърз инсулин за понижаване на високи нива на кръвната захар
- Нивата на кръвната захар трябва да се проверяват редовно - поне на всеки 4 часа
- Приемайте достатъчно количество несладки течности, за да избегнете обезводняване
- Нивата на кръвна захар трябва да са в диапазон 6-10 mmol/l
- Тествайте се за кетони в урината или кръвта по време на инфекция или когато кръвната Ви захар е висока
- Ако тестът за кетони е положителен веднага се свържете с лекуващия Ви лекар или близък здравен център

Съвети за хора с диабет тип 2 по време на инфекция⁵

Ако сте с диабет тип 2 следете за появата на описаните симптоми, които могат да се дължат на високи нива на кръвната захар:

- жажда/сухота в устата
- отделяне на по-голямо количество урина (това може да доведе до обезводняване)
- поява на умора
- загуба на телло

Обърнете се към лекуващия Ви лекар при съмнения и въпроси

РЕФЕРЕНЦИИ:

- ADA. COVID-19 (Coronavirus), 2020; <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19> (last accessed April 2020)
- Ritesh Gupta et al., Clinical considerations for patients with diabetes in times of COVID-19 epidemic. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews 14 (2020) 211-212
- IDF. COVID-19 outbreak: guidance for people with diabetes. <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/196-information-on-corona-virus-dl-ease-2019-covid-19-outbreak-and-guidance-for-people-with-diabetes.html> (last accessed April 2020)
- AAACE Position Statement: Coronavirus (COVID-19) and People with Diabetes. <https://www.aaace.com/recent-news-and-updates/aaace-position-statement-coronavirus-covid-19-and-people-diabetes-updated> (last accessed April 2020)
- IDF. How to manage diabetes during an illness? "SICK DAY RULES". <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/196-information-on-corona-virus-disease-2019-covid-19-outbreak-and-guidance-for-people-with-diabetes.html> (last accessed April 2020)