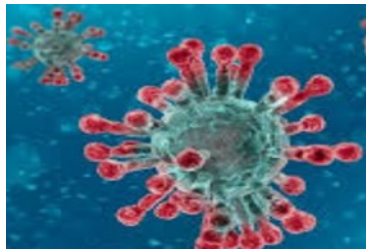


ŠEĆERNA BOLEST I COVID-19



CORONA VIRUS (COVID-19)

Suočeni smo s pandemijom zaraze-COVID-19, izazvane novim Corona virusom, koji se iz Kine proširio svijetom od prosinca 2019. Inkubacija je prosječno oko 5 dana, često i 14, a možda i duža. Kod preko 80% zaraženih klinička slika bolesti je blaga. Važno je znati da se ne radi o sezonskoj gripi! Malo teži oblik je upala pluća, koju osobe s očuvanim imunitetom i bez pridruženih težih bolesti mogu uspješno prebroditi. Međutim kod rizičnih skupina stanje je mnogo teže, upala pluća se pogoršava, osobe ne mogu samostalno disati, mora se koristiti respirator, a stanje se postupno pogoršava i dolazi do multiorganskog zatajenja (otkazivanja vitalnih organa) i smrti. Nova bolest posebice je opasna za starije od 60 godina, one koji već boluju od kroničnih bolesti kao što su plućne, srčano-žilne, zloćudne i osobe oboljele od šećerne bolesti. Šansa za zarazu ovim virusom je podjednaka za sve, ali posljedice su mnogo teže za rizične skupine. Važno je napomenuti da je tijekom bolesti COVID-19 mnogo teži u rizičnih skupina. Prema nekim podacima smrtnost u osoba koje boluju od šećerne bolesti i zaraze se ovim virusom je 7,3 % , što je mnogo više nego kod ostale populacije zaraženih.

Kada je u pitanju COVID-19, podjednako su ugroženi oboljeli od tip 1 i tip 2 šećerne bolesti. Na tijekom bolesti COVID 19 u osoba sa šećernom bolešću može utjecati dob, prisutnost težih komplikacija i pridruženih bolesti, te regulacija šećera u krvi (dobro regulirani imaju veću šansu za bolji ukupni ishod).

Situacija je vrlo ozbiljna i zahtjeva maksimalnu osobnu disciplinu u poštivanju svih mjera koje pomažu da se što uspješnije borimo i prevladamo ovu krizu sa što manje štete. Suočeni smo s bolešću koja može ugroziti naš život, ali uz neodgovorno ponašanje možemo ugroziti živote ljudi oko nas.

Napomena: osim zaliha hrane, higijenskih potrepština važno je imati zalihu SVIH LIJEKOVA I POMAGALA KOJE KORISTITE. Apeliram na HZZO i sve one koji mogu pomoći oboljelima od tip 2 šećerne bolesti koji su na tabletama da im doniraju trakice za samokontrolu kućnim samomjeračem za ovo krizno vrijeme.

Provjeriti zalihe svih potrebnih lijekova - savjet je imati zalihe bar za 3-4 tjedna svih potrebnih lijekova koje osoba uzima (ne samo za šećer), pomagala za kontrolu šećera, vitamina ili drugih suplemenata, kreme za stopala.

U slučaju naglog pada šećera u krvi (hipoglikemije) važno je imati nešto slatko što brzo djeluje: glukozni bonboni, šećer, med, ili slatki sok.

Za osobe koje se liječe inzulinom ne zaboraviti na GLUCAGON Hypokit! (za teški slučaj hipoglikemije).

Ne zaboraviti na pravilnu prehranu (koliko je moguće), tjekevlježbu sukladno mogućnostima, samokontrolu i redovito uzimanje propisanih lijekova.

ZA ONI KOJI ŽIVE SAMI I NEMAJU NIKOGA DA IM POMOGNE POTREBNO JE ANGAŽIRATI VOLONTERE. Svi koji znamo za takove ljude pomognimo im - nazovimo ih telefonom, ohrabrimo, pitajmo što trebaju, nazovimo volontere Crvenog križa da im dostave potrebne stvari.

DRŽIMO SE UPUTA

Redovito prati ruke sapunom i vodom ili otopinom koja sadrži najmanje 60% alkohola, 20 sekundi. Ne dirati rukama nos, usta.



Respiratorna higijena: kod kihanja i kašlja staviti maramicu na usta i nos, ili kašljati u unutarnji dio lakta.



Ostati kod kuće, izbjegavati socijalne kontakte.



Zaštitna maska- obvezatno je moraju nositi zaraženi, te oni koji kišu, kašlju.



Održavati higijenu, prati i dezinficirati površine na kojima bi se virus mogao zadržavati: stolovi, radne površine, telefoni, mobiteli, tipkovnice računala, prekidači, kvake, toaleti, umivaonici, slavine, podovi.



Do slijedećeg javljanja srdačno vas pozdravljam,

Dr. Anica Badanjak, endokrinolog i dijabetolog u mirovini