

ŠEĆERNA BOLEST I COVID-19 (2. dio)

Ne možeš odabrati kako ćeš se osjećati, ali možeš odabrati sto ćeš napraviti u vezi toga (nepoznat autor)



Pravila za „bolesne dane“ sa šećernom bolešću - opće upute oboljelima od šećerne bolesti ako se razbole:

- održavati hidraciju – unositi dovoljno tekućine u organizam
- kontrolirati razinu šećera u krvi
- mjeriti tjelesnu temperaturu
- osobe koje se liječe inzulinom neka kontroliraju ketone u krvi ili mokraći
- držati se uputa zdravstvenog tima

Važno je slijediti ove upute uvijek, i kada je šećer unutar ciljnih vrijednosti:

- Redovito uzimati uobičajenu terapiju. Ako se radi o inzulinu nikada ne prekinuti primjenu
- Kontrolirati šećer u krvi svaka 4 sata, adaptirati doze inzulina prema uputama
- Uzimati dodatnu količinu tekućine (bez šećera), pokušati jesti normalno
- Kontrolirati težinu (gubitak težine uz dobar apetit znak je visokog šećera u krvi)
- Kontrolirati tjelesnu temperaturu ujutro i navečer (povećana temperatura upućuje na infekciju)

NADOKNADA TEKUĆINE: piti 120 do 180 ml svakih pola do 1 h. Ako ne možete konzumirati 50 g ugljikohidrata hranom, dodajte šećer u tekućinu. Kontrolirati šećer u krvi i paziti da se previše ne podigne.

VODIČ ZA OSOBE SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU TIP 2

Simptomi koji upućuju na visok šećer u krvi:

žeđ, suha usta, pojačano mokrenje (opasnost od dehidracije), umor, gubitak težine.

LIJEČENJE TABLETAMA:

Osobe koje se liječe **metforminom moraju ga izostaviti** (pojedinačne ili kombinirane tablete metformina s nekim drugim lijekom). Kada se izostavi metformin potrebno je uvesti alternativnu oralnu terapiju ili inzulin (kod teške infekcije ili dehidracije).

Osobe koje se liječe drugim hipoglikemijskim lijekovima moraju provoditi samokontrolu i paziti da šećer previše ne padne i da se ne dogodi hipoglikemija.

Provoditi samokontrolu, adaptirati doze lijekova. Testiranje ne mora biti često, ako nije pridružena nova akutna bolest.

U slučaju bolesti:

Šećer u krvi obično poraste. Održavati vrijednosti šećera između 6 i 10 mmol/l. Kontrolirati šećer u krvi 2x dnevno.

UPUTE ZA OSOBE SA ŠEĆERNOM BOLESTI TIP 2 KOJI SE LIJEČE INZULINOM

Nabaviti dovoljnu količinu pomagala za samokontrolu (igle, trakice)

Vrijednost šećera održavati između 6-10 mmol/l

AKO je šećer stalno iznad 10mmol/l potrebno je povećati dozu inzulina (postupno povećavati dok se ne dobije željena vrijednost, po 2-3 j.)

Potrebna su češća testiranja, najmanje svaka 4 sata, a ako je šećer visok preko 15mmol/l i češće.

Kontrola ketona u krvi - ako je preko 15mmol/l, kontrolirati i u mokraći. Ako su ketoni u mokraći pozitivni potrebno je kontaktirati liječnika (po mogućnosti dijabetologa)

UPUTE ZA OSOBE SA ŠEĆERNOM BOLESTI TIP 1 KOJI SE LIJEČE INZULINOM - po shemi bazal bolus (brzodjelujući inzulin prije glavnih obroka + bazalni - dugodjelujući inzulin, obično prije spavanja)

- Ako je šećer u krvi - **ŠUK <3,9 mmol/l, KETONI u krvi NEG** - **SMANJITI DOZU BRZODJELUJUĆEG INZULINA PRIJE JELA,**

U SLUČAJU POVRAĆANJA KONTAKTIRATI LIJEČNIKA

- Ako je **ŠUK 4,0-16,0 mmol/l, KETONI u krvi <0,6 mmol/l** - nastaviti uobičajene doze, kao i prije bolesti

- Ako je **ŠUK 4,0-16,0 mmol/l, KETONI u krvi ≥0,6 mmol/l** - **POVEĆATI DOZU BRZODJELUJUĆEG / ZA 10%, BAZALNI inzulin nastaviti u istoj dozi**

- Ako je **ŠUK >16 mmol/l, KETONI u krvi ≥0,7-1,4 mmol/L** - **POVEĆATI DOZU BRZODJELUJUĆEG INZULINA ZA 15% uz obroke, BAZALNI inzulin nastaviti u istoj dozi**

- Ako je **ŠUK >16 mmol/l, KETONI u krvi ≥1,5-3,0** - **POVEĆATI DOZU BRZODJELUJUĆEG INZULINA ZA 20% uz obroke, BAZALNI inzulin nastaviti u istoj dozi. JAVITI SE LIJEČNIKU**

KONTAKTIRATI LIJEČNIKA:

- ako niste sigurni što da radite,
- ako povraćate i ne možete uzimati ništa na usta duže od 6 sati,
- ako je šećer u krvi visok više od 24h.

Kod osoba sa šećernom bolesti kada se dodatno razbole regulacija šećera u krvi se naglo pogorša, i teško se kontrolira i uz primjenu inzulina zbog oslobađanja nekih hormona koji dižu šećer (kortizol). Kod ovih pacijenata i blaža bolest može opasno povećati razine šećera

u krvi i izazvati po život opasno stanje – dijabetičku ketoacidozu ili hiperosmolarno hiperglikemijsko stanje. Bolesti koje pogoršavaju kontrolu glikemije i metabolički status su infekcije (prehlada, gripa, COVID-19, upala grla, bronhitis, infekcija mokraćnih puteva, želučani poremećaji, proljev, infekcije kože poput apscesa (posebice kada je praćen visokom temperaturom ili groznicom).

Ako mislite da je vaš život stao, sjetite se da život uvijek teče dalje. (nepoznat autor)

Dr Anica Badanjak, dijabetolog i endokrinolog u mirovini