



ŠEĆERNA BOLEST I COVID-19

Do sada znamo da u osoba koje boluju od šećerne bolesti, u odnosu na ostalu populaciju, nije povećan rizik zaražavanja korona virusom, ali oni koji se zaraze mogu imati teži tijek bolesti i smrtni ishod. Ono što smo saznali iz dosadašnjeg tijeka pandemije i objavljenih istraživanja ukazuje da korona virus može izazvati oštećenja u cijelom organizmu, a ne samo u području respiratornog sustava. Preko tzv. ACE2 receptora može napasti sve organe koji te receptore posjeduju uključujući srčani mišić, bubrege, krvne žile, jetru. Može zahvatiti centralni nervni sustav. Objavljeni su slučajevi moždanih udara kod mlađih zdravih ljudi (izazvani korona virusom) sa slabim ili nikakvim simptomima COVID-19. Radilo se o patološkom zgrušavanju krvi u velikim arterijama. Za sada ne možemo utjecati na ponašanje virusa ali možemo na sebe. I dalje je ključno spriječiti mogućnost infekcije uz redovito pranje ruku sapunom u trajanju od 20 sekundi, održavanjem osobne i higijene prostora u kojem se krećemo, dezinfekcije površina koje koristimo, dezinfekcije ruku (kada izlazimo iz kuće i posjećujemo druge prostore), nošenje maski kada smo izvan kuće, uz poštivanje mjera socijalne distance. Odnosno, **pridržavati se uputa Stožera.**



Tijekom COVID-19 pandemije bili su odgođeni svi NEHITNI pregledi, dijagnostička obrada i operativni zahvati. Uskoro će zdravstveni sustav profunkcionirati u punom obimu, ali moramo znati da će raditi u otežanim prilikama i na nov način. Veliki broj osoba oboljelih od šećerne bolesti čeka na nastavak svakodnevnog rada liječnika, jer i kada je šećerna bolest dobro kontrolirana prema nalazima dnevnih profila, tjednih, dvomjesečnih (Hba1c) bez značajnijih fluktuacija (hipo i hiperglikemija) potrebne su redovite kontrole (godišnje, a ponekad i češće), radi praćenja razvoja kroničnih komplikacija i pravovremenih intervencija.

U ovim neizvjesnim vremenima ne smijemo zaboraviti na uobičajenu skrb o našoj šećernoj bolesti i ne ostavljati ispravljanje grešaka za susret s dijabetologom. Ako nešto ne znamo sami riješiti potrebno se telefonski konzultirati s dijabetologom (npr. na info telefon- HSDU na svojim stranicama objavljuje imena liječnika i termine kada se s njima može razgovarati). Pročitati upute liječnika od prethodnih pregleda, proučiti literaturu koju ste dobili u dijabetološkim ordinacijama - sve to pomaže u rješavanju problema.

Oboljeli od šećerne bolesti ne smiju zaboraviti da samo dobra kontrola šećerne bolesti, krvnog tlaka, masnoća u krvi i tjelesne mase može smanjiti, odgoditi ili čak spriječiti pojavu kroničnih komplikacija. U najboljim okolnostima to nije lako postići, a sada u ovoj teškoj i neizvjesnoj situaciji kada smo izolirani u kućama to predstavlja veliki izazov. Teško se pridržavati pravilne prehrane, redovito vježbati, prevladavati strahove, neizvjesnost i biti dobrog raspoloženja. Uz dobru organizaciju, komunikaciju sa stručnjacima, prijateljima, možemo prevladati većinu prepreka i održavati ciljeve liječenja.

Dostatna opskrba hranom, lijekovima, pomagalicama za kontrolu šećera u krvi su primarne potrebe. A potom slijedi prilagodba ponašanja, nošenje sa stresom. Teško je izbjeći prejedanje, manjak aktivnosti, grickanje uz gledanje tv-a što dovodi do teže kontrole šećera, a loši šećeri utječu na kvalitetu spavanja.

Kako izbjeći zamke?

Držati se osnovnih preporuka za liječenje šećerne bolesti: uravnotežena prehrana, tjelesna aktivnost, samokontrola šećera u krvi, lijekovi. Paziti na tjelesnu masu! Bitno je da se ne povećava, a kod onih koji imaju idealnu težinu da se ne smanjuje. Osobe s prekomjernom težinom koje počnu naglo gubiti na težini bez svoje volje moraju se javiti liječniku. Ne pušiti. Piti dovoljno tekućine dnevno, najbolje vodu, ili nezaslađeni čaj, limunadu. Ne piti alkohol!- samo u dozvoljenim granicama (jedno piće za žene, dva pića za muškarce dnevno, maksimalno. Npr. jedna čaša suhog vina uz ručak).

Provođenje tjelesne aktivnosti može biti problem, ali tu bih navela pravilo - tko želi pronaći će način, a tko ne želi naći će izgovor.

Neizvjesnost, strah, stres i usamljenost su normalni za ove izvanredne teške uvjete u kojima smo se svi našli.

Uz više aktivnosti možemo zaboraviti na poteškoće, smanjiti negativne misli i osjećaje. Tu nam mogu pomoći ukućani, razgovori s prijateljima koji su optimističnog raspoloženja i realistični. Izbjegavajmo negativistične osobe. Nemojmo se prepustiti televiziji i gledati po cijeli dan. Uključimo radio, zaplešimo, krećimo se uz glazbu, ili jednostavno se udobno smjestimo, duboko dišimo...

Sada imamo priliku uraditi mnoge stvari za koje prije nismo imali vremena. Preporuka je mnogo od onih tipa pospremanja stana (ladica, ormara), usavršavanja kuhanja, čitanja knjiga (ako ih možete nabaviti), razgovarati s osobama s kojima dugo nismo, a želimo, slikati, pisati, heklati, štrikati. Stručnjaci upozoravaju da vam ne treba biti neugodno i da se ne trebate osjećati manje vrijednima ako vam se ne da raditi ništa dodatnog. Iskoristite vrijeme za dovoljno sna.

Obvezatno se javiti liječniku ako se osjećate bezvoljno, umorno, ne da vam se kuhati, jesti, kontrolirati šećer, ne uzimate lijekove redovito, slabo spavate.

ZAPAMTITE! NISMO SAMI DOK IMAMO MOGUĆNOST KOMUNIKACIJE I POVEZANOSTI – možemo se čuti, vidjeti i uz socijalnu distancu. Meni se čini da na ovaj način mogu pomoći bar nekome. Veselilo bi me da imam povratnu informaciju, upit, prijedlog ili samo kratki osvrt na to kako VI doživljavate i preživljavate ove „ KORONA DANE“.



Netko je rekao: „KADA VIŠE NE MOŽEŠ, TADA NAJVIŠE MOŽEŠ“. OŠTANIMO DOMA, BUDIMO AKTIVNI, BUDIMO POVEZANI, POMOGNIMO JEDNI DRUGIMA!

Dr. Anica Badanjak, spec. internist, dijabetolog i endokrinolog