

Navodila za osebe s sladkorno boleznijo: kako se obnašati v času epidemije?

Pripravila Sergeja Širca, infografike Sara Štern

»Panika zaradi COVID-19 pri osebah s sladkorno boleznijo je popolnoma odveč, vendar se morajo oni še posebno strogo držati vseh splošnih priporočil. Še posebej naj bodo previdni starejši bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 in pridruženimi boleznimi, ki naj ne hodijo v javne prostore, če to ni nujno potrebno,« je odločno poudaril dr. Andrej Janež, predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in boleznih presnove na UKC Ljubljana.

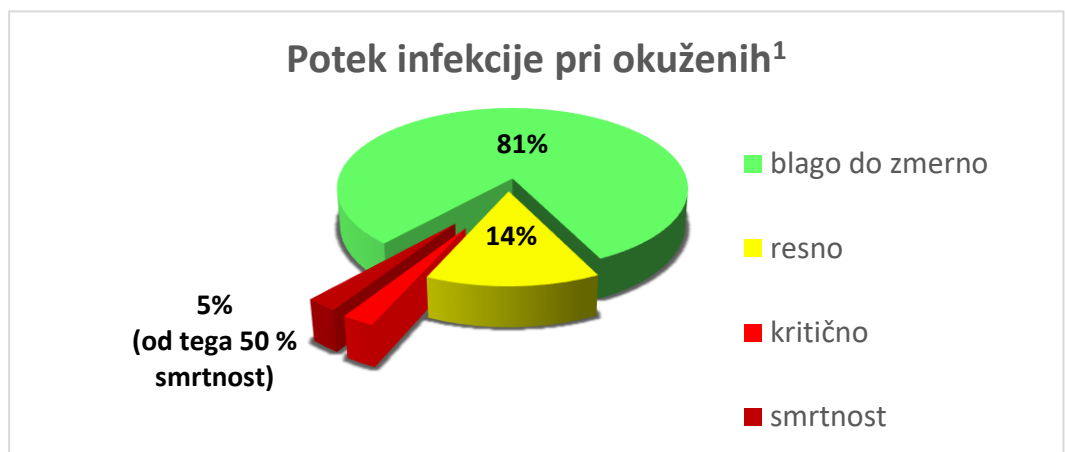
Poleg priporočil, ki veljajo za vse, dr. Janež posebno izpostavlja, da je dobra urejenost sladkorne bolezni zdaj še bolj pomembna. »S pomočjo svojih bližnjih naj poskrbijo, da bodo imeli doma dovolj zdravil, inzulina in ostalih pripomočkov za obvladovanje sladkorne bolezni - idealno za 90 dni oziroma količino v skladu z Uredbo o omejitvi izdaje zdravil, torej zdravilo za uporabo v humani medicini na recept v količini, ki ustreza zdravljenju bolnika za obdobje enega meseca,« je svetoval dr. Janež.

Dr. Janež osebam s sladkorno boleznijo svetuje, naj se v primeru kakršnihkoli težav posvetujejo s svojim zdravnikom, sicer pa verjame, da so diabetološki centri povsod po Sloveniji organizirani tako, da nudijo pomoč po telefonu. Za nujne primere delujejo urgentne diabetološke ambulante.

Višje tveganje za okužbo, višja umrljivost

Glede na do zdaj znane podatke gre pri bolezni COVID-19, ki jo povzroča koronavirus (SARS-CoV-2), za okužbo, pri kateri je potek bolezni povezan s starostjo bolnika in pridruženimi boleznimi, ki jih ima. »Osebe s sladkorno boleznijo imajo res višje tveganje za okužbo, med njimi beležijo višjo umrljivost, sploh med starejšimi bolniki in tistimi s pridruženimi boleznimi. Podatki z območja Wuhan, kjer se je okužba razširila, je pokazala da so pridružene bolezni pomemben prediktor umrljivosti. Te so arterijska hipertenzija, srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen.

Na podlagi vseh študij in kliničnih izkušenj ugotavljajo, da pri 81 odstotkih okuženih infekcija poteka blago do zmerno, pri 14 odstotkih resno, pri 5 odstotkih pa je potek bolezni kritičen in med temi bolniki je smrtnost skoraj 50-odstotna,« je pojasnil dr. Janež.



Navaja podatke iz članka¹, ki statistično povzema značilnosti izbruha na Kitajskem, v katerem so opisali 72.314 obolelih s COVID-19. »Umrljivost pri obolelih, ki so imeli tudi sladkorno bolezen, je višja: splošna umrljivost je 2,3 odstotka, pri osebah s sladkorno boleznijo pa 7,3 odstotka. Če za COVID-19 oboli starejša oseba s sladkorno boleznijo, pa je prognoza še toliko slabša,« opozarja dr.

Janež in dodaja, da ostaja nekaj vprašanj, na katera še nimamo odgovora. »Tako ne vemo, ali na obolevnost in potek okužbe vpliva dejstvo, ali ima oseba sladkorno bolezen tip 1 ali tip 2. Prav tako ni potrjeno, ali je izid okužbe odvisen od stopnje urejenosti sladkorne bolezni – da bi recimo oseba, ki ima HbA1c pod 7, imela boljšo prognozo kot nekdo, ki ima HbA1c nad 10.«

Pomen dobre urejenosti sladkorne bolezni

Diabetologi so kljub temu prepričani, da je dobra urejenost sladkorne bolezni pri tej okužbi, kot tudi pri okužbah nasploh, zelo pomembna. Zato velja v tem obdobju res dobro skrbeti zase in skrbno nadzorovati sladkorno bolezen. Osebam s sladkorno boleznijo v tem obdobju diabetologi priporočajo:

1. Preprečevanje okužbe s COVID-19:

- Najbolj pomembno: strogo upoštevajte vsa priporočila, ki veljajo za splošno javnost.
- 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, inzulina in ostalih pripomočkov za obvladovanje sladkorne bolezni.
- Poskrbite za čim boljši nadzor nad sladkorno boleznijo, predvsem si pogosto merite krvni sladkor.
- Nosečnice z nosečniškim diabetesom in nosečnice, ki imajo sladkorno bolezen tip 1: diabetologi so nad vsemi vzpostavili individualni strokovni nadzor. Zanje poteka individualno tudi telefonsko posvetovanje. Za nosečnice, ki imajo sladkorno bolezen tip 1, je pomembno, da poskrbijo, da ni sladkor previsok.
- Za osebe s sladkorno boleznijo, ki morajo biti prisotne na delovnem mestu: če so sicer zdravi, sladkorna bolezen ni kontraindikacija in samo zaradi tega v času epidemije ne morejo na bolnišnico. Posebno za mlade osebe s sladkorno boleznijo ni nobenih omejitev, če upoštevajo navodila za varno delo. Tudi med zdravstvenimi delavci so osebe s sladkorno boleznijo.
- Za testiranje na okuženost s koronavirusom velja enako kot za splošno javnost. Več informacij o tem, ali vas bodo testirali, dobite pri svojem osebnem zdravniku.



2. Ukrepanje v primerih zdravstvenih težav

- Če imate kakršnekoli zdravstvene težave, pokličite svojega osebnega zdravnika.
- 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.
- Dodatno priporočilo za osebe s sladkorno boleznijo tip 1, ki uporabljajo inzulinsko črpalko: v primeru akutnih zdravstvenih težav, kot so na primer bruhanje, driska, povišana temperatura, si pogosteje merite ketone, nadomeščajte tekočino in dajte dodatne boluse inzulina po postopkih funkcionalne inzulinske terapije.
- Dodatno priporočilo za osebe s sladkorno boleznijo tip 2, ki imajo predpisane zaviralce SGLT2 in bruhaajo, imajo drisko ali povišano temperaturo: ukinejo naj jemanje zdravila (zaviralca SGLT2) – to vam bo svetoval tudi vaš osebni zdravnik, ki ga v takih primerih obvezno pokličite.

Dr. Janež navaja še priporočila Ameriške diabetološke zveze, ki poudarja, da imajo osebe s sladkorno boleznijo že sicer višje tveganje za okužbe, posebno za gripo in pljučnico. To tveganje lahko znižajo z dobrim nadzorom krvnega sladkorja, ni pa ga mogoče popolnoma eliminirati. Zato vsem osebam s sladkorno boleznijo (tudi otrokom, starejšim od dveh let) priporočajo cepljenje proti pnevmokoknim okužbam in gripi. Ko se namreč ljudje s sladkorno boleznijo okužijo z respiratornim virusom, se okužba razvije v resno bolezen. Poudarjajo, da se bo naše poznavanje bolezni COVID-19 in poteka pri osebah s sladkorno boleznijo še poglobilo. Zaenkrat pa je pri osebah s sladkorno boleznijo razumno predvidevati večje tveganje za razvoj okužbe s koronavirusom. Pridružene bolezni (srčne bolezni, ledvična bolezen, pozna starost in krhkost) pa verjetno še okrepijo težavnost obolenja.

PREPREČITE ŠIRJENJE COVID-19 S POMOČJO TEH PREPROSTIH KORAKOV

- 01 Redno si umivajte roke.
- 02 Izogibajte se dotikanja obraza: še posebej oči, nosa in ust.
- 03 Kašljajte v rokav puloverja ali v robec.
- 04 Izogibajte se prostorom, kjer je veliko ljudi, in stika s tistimi, ki kašljajo ali imajo vročino.
- 05 Če se ne počutite dobro, ostanite doma.
- 06 Če imate vročino, kašljate in težko dihate, pokličite svojega zdravnika.
- 07 Zaupajte samo informacijam iz preverjenih virov.



vir: Svetovna zdravstvena organizacija

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

- Zdrava prehrana in ustrezen vnos beljakovin, mineralov in vitaminov.
- Zmerna telesna vadba krepi odpornost, a pri tem velja previdnost in izogibanje ostalim ljudem.
- Pomembno se je cepiti proti gripi in pnevmokoknim okužbam (cepivo proti tem tudi zniža tveganje za sekundarno bakterijsko pljučnico po respiratorni virusni okužbi).
- Dober nadzor krvnega sladkorja s pogostejšimi meritvami, kar zniža tveganje za okužbo in resnost obolenja.
- Ljudje s sladkorno boleznijo in pridruženimi srčnimi boleznimi ali ledvično boleznijo potrebujejo posebno nego. Potrebno je skušati stabilizirati njihov kardiološki oziroma ledvični status.

Ukrepi za osebe s sladkorno boleznijo, ki so okuženi s COVID-19:

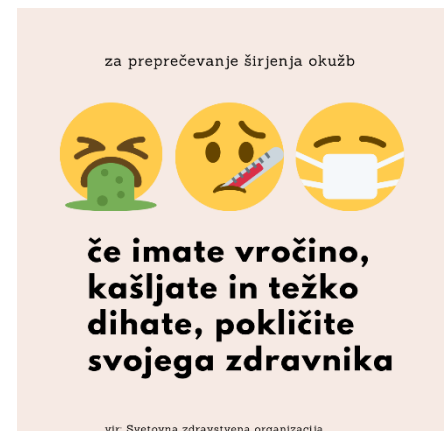
- Če oseba s sladkorno boleznijo dobi povišano temperaturo, kašlja, ima izcedek iz nosu ali težko diha, naj obvesti svojega zdravnika in se z njim posvetuje (tudi o testiranju).
- Okužena oseba naj bo v izolaciji 14 dni ali dokler simptomi ne izginejo (kar traja dlje). Upoštevati je potrebno tudi ukrepe v posamezni državi.
- Večina bolnikov ima milo obliko bolezni, ki jo lahko preboli doma. Vzdrževati je treba ustrezno hidracijo, svetujejo blažjenje simptomov 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 potrebno ukiniti.
- Priporočljiva terapija za nadzor hiperglikemije pri obolelih hospitaliziranih pacientih je inzulin.

Zdravljenje v poskusni fazi, cepiva še ni

Ker za zdravljenje COVID-19 nimamo specifičnega antivirusnega zdravila, infektologi poročajo o uporabi zdravil, kot so lopinavir, ritonavir, interferon-1b, zaviralec RNA polymerase remdesivir in klorokin.

Najpomembnejše orodje pri spopadanju s to epidemijo pa je cepivo proti koronavirusu, ki ga pospešeno razvijajo raziskovalci po vsem svetu.



Viri:

1. Wu, Zunyou. Značilnosti in pomembne lekcije ob izbruhu koronavirusne bolezni 2019 (COVID-19) na Kitajskem (povzetek poročila Kitajskega centra za nadzor in preprečevanje bolezni o 72.314 obolelih). JAMA Network Open. Dostopno na: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130?resultClick=1>
2. Gupta Ritesh, Ghosh Amerta, Singh Awadhesh Kumar, Misra Anoop. Klinični pomisleki za osebe s sladkorno boleznijo v času epidemije COVID-19. Science Direct: Sladkorna bolezen in metabolični sindrom: klinične raziskave in pregledi. Dostopno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871402120300424>