

# COVID-19: smjernice za osobe sa dijabetesom

## Udruženja endokrinologa i dijabetologa u BiH prema preporukama IDF i WHO

Kako je dijabetes hronična bolest, razumljiva su pitanja i zabrinutost oko infekcije COVID-19.

### Šta znamo o koronavirusu?

Krajem 2019. godine novi je koronavirus (specifični virus koji uzrokuje bolest kod ljudi i životinja) identificiran kao uzrok slučajeva upale pluća u gradu Wuhan, gradu u kineskoj provinciji Hubei. Nakon toga brzo se proširio, rezultirajući epidemijom širom Kine, koja se brzo proširila globalno, zahvaćajući sada gotovo svaki kontinent - pandemija.

### Kako se ljudi zaraze?

Virus se može proširiti sa zaraženih životinja, ali je također moguće prenošenje sa čovjeka na čovjeka. Širi se poput bilo koje druge respiratorne bolesti, putem zagađenih kapljica zraka koje izlaze iz usta zaražene osobe kada razgovaraju, kašlju ili kišu. Virus može preživjeti u okolišu od nekoliko sati do nekoliko dana (ovisno o površinama i uvjetima okoliša) i dodiranjem zahvaćenih površina, a nadalje su usta ili nos način prenošenja. Virus ubijaju otopine na bazi alkohola.

### Koliko ozbiljna može biti infekcija?

Osobe oboljele od šećerne bolesti, posebno stariji od 65 godina i oni koji imaju **lošu regulaciju glikemije**, imaju povećan rizik od nekih infekcija i često mogu imati lošije ishode. Korona virus može izazvati teže simptome i komplikacije kod ljudi koji imaju dijabetes, jednako kao i kod starijih ljudi, bolesnika s drugim hroničnim stanjima, kao što su karcinom, popuštanje srca ili hronična bolest pluća.

Dobra vijest je da COVID-19 u 80% ima blagu kliničku sliku (pokazuje samo minimalne simptome nalik sezonskoj gripi) i ljudi se mogu oporaviti kod kuće. Neki slučajevi (oko 14%) su teški i vrlo malo (oko 5%) može rezultirati kritičnim bolestima. To se češće događa kod ljudi koji imaju i drugih zdravstvenih problema, posebno starijih osoba, onih s kardiovaskularnim bolestima, hroničnim plućnim bolestima i hipertenzijom. Osobe sa šećernom bolešću spadaju u kategoriju visokog rizika koja može dobiti ozbiljne bolesti ukoliko dobiju virus.

### Koji su mogući simptomi bolesti?

Korona virus (COVID-19) uzrokuje infekciju respiratornog trakta, a klinička slika može varirati od blagih respiratornih simptoma (npr. curenje nosa) do teških simptoma, uključujući kašalj, temperaturu i otežano disanje.

Simptomi obično počinju nekoliko dana nakon što je osoba zaražena virusom, a većina slučajeva se javlja otprilike 3-7 dana nakon izlaganja. Kod nekih ljudi može proći i do 14 dana od izlaganja COVID-19 dok se simptomi ne pojave.

### **Šta učiniti ako postoji mogućnost zaraze?**

Ako osoba ima groznicu sa kašljem ili poteškoćama u disanju i možda je bila izložena COVID-19 (ako živi u zemlji ili je posjetila zemlju u kojoj je zahvaćena virusom 14 dana prije nego što se razboljela, ili ako je bila u blizini osobe koja je možda imala virus), treba nazvati svog liječnika ili medicinsku sestru za savjet. Najbolje je ne žuriti u bolnicu, izbjeći prenošenje virusa drugima i čekanje u redu. Ako osoba dobije savjet da ode u kliniku ili bolnicu, morat će staviti masku za lice. Uzorci uzeti iz nosa ili grla pokazaće da li je virus prisutan ili ne. Međutim, ključno je da se oboljeli i oni s kojima su u kontaktu identificiraju i izoliraju nekoliko sedmica da se izbjegne dalje širenje virusa.

### **Šta učiniti ako ste dobili upute za samoizolaciju kući?**

Pojedinci i porodice koje ostaju kod kuće trebale bi praktikovati odgovarajuće mjere za sprječavanje i kontrolu infekcije. Trebalo bi se fokusirati na sprječavanje prenošenja na druge i praćenje kliničkog pogoršanja, što može ubrzati hospitalizaciju. Pogođene osobe trebaju biti smještene u dobro prozračenoj jednokrevetnoj sobi, dok članovi domaćinstva trebaju ostati u drugoj sobi ili, ako to nije moguće, održavati udaljenost od najmanje jednog metra od osobe koja je pogođena (npr. spavati u odvojenom krevetu) i obavljati higijenu ruku (pranje ruku sapunom i vodom) nakon bilo kakve vrste kontakta sa pogođenom osobom ili njihovim neposrednim okruženjem. Prilikom pranja ruku, poželjno je koristiti papirne ručnike za jednokratnu upotrebu kako biste ih osušili. Ako takvi nisu dostupni, treba koristiti ručnike od čiste tkanine i zamijeniti ih kada postanu vlažni. Da bi zadržali respiratorne kapljice, oboljeli treba nositi medicinsku masku što je više moguće. Pojedinci koji ne podnose medicinsku masku trebaju provoditi strogu respiratornu higijenu - tj. usta i nos trebaju prekriti papirnom maramicom za jednokratnu upotrebu prilikom kašljanja ili kihanja. Negovatelji bi trebali da nose medicinsku masku koja pokriva usta i nos kada se nalaze u istoj prostoriji u kojoj je oboljela osoba.

### **Preporuke za smanjivanje mogućnosti izlaganja virusu i zaštiti zdravlja:**

Osobe sa dijabetesom trebaju unaprijed planirati što učiniti prije nego se razbole. Osobe moraju imati kontakt informacije njihovog pružatelja zdravstvene zaštite i da se pobrinu da kod kuće imaju odgovarajuću zalihu lijekova i potrepština za praćenje glukoze u krvi, tako da ne bi trebali napuštati kuću ako se razbole. U bolesnika koji boluju od šećerne bolesti je važno da uvijek imaju dostupne lijekove, inzulin, iglice, lancete, trakice, rehidracijske otopine, šećer, glukagon i svu drugu opremu potrebnu za kontrolu šećerne bolesti.

## Šta bi trebale raditi osobe sa dijabetesom ako imaju virus?

Idealno je da se svaki bolesnik podsjeti „pravila za dane bolesti“ (engl. Sick-day rules), a ukoliko postoje nejasnoće da kontaktiraju svog liječnika. Bolesnici s dijabetesom moraju paziti na sebe, znajući da promjene u načinu života, stres i bolesti mogu utjecati na razinu glukoze na sve moguće načine. Važno je nadzirati nivo glukoze i prilagođavati terapiju prema potrebi, kako bi glikemija ostala u normalnom rasponu. Idealno je unaprijed napraviti plan za slučaj bolesti.

### Pravila za dane bolesti (engl. “Sick day rules”) :

- **S (sugar):** provjeravati glikemiju svakih 2 do 3 sata ili češće i korigirati hiperglikemiju
- **I (insulin):** uvijek nastaviti primjenjivati inzulin unatoč bolesti kako bi se izbjegla dijabetička ketoacidoza, vjerojatno će biti potrebne veće doze inzulina, nego uobičajeno
- **C (carbs):** osigurati unos ugljikohidrata i piti dosta tekućine (od 30 do 100 ml/sat). Ako je glikemija visoka piti tekućinu bez ugljikohidrata, a ako je glikemija niska piti tekućinu s ugljikohidratima
- **K (ketones):** Ako ste na inzulinu provjeravati ketone u krvi ili urinu svaka 4 sata. Uzeti brzodjelujući inzulin ukoliko su ketoni prisutni. Piti puno vode kako bi se ketoni izlučili iz organizma.

Također je potrebno pratiti temperaturu i pridržavati se preporuka zdravstvenog tima.

***Osobe na inzulinskoj pumpi moraju misliti na potrošni materijal koji uključuje i baterije! Osim toga, jako je važno imati dugodjelujući inzulin u zalih (Levemir, Toujeo, Tresiba, Lantus...) za slučaj kvara inzulinske pumpe. Njega nije lako nabaviti preko recepta ako ste na pumpi, ali pokušajte objasniti situaciju liječniku ili zamoliti prijatelja dok još nije kriza. (op. ur.)***

### Kako se virus može izbjeći?

Kako cjepivo za korona virus nije dostupno, jedino su moguće mjere prevencije infekcije.

## Savjeti za sprječavanje širenja virusa



Temeljito i redovito perite ruke sapunom i vodom.

Ako sapun i voda nisu dostupni koristite otopinu na bazi alkohola, posebno prije jela i nakon što ste u javnosti.



Korištene maramice odložite u smeće i što je prije moguće nakon toga oprati ruke.



Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa ili usta ukoliko ruke nisu čiste.



Kišite i kašljite u papirne maramice.

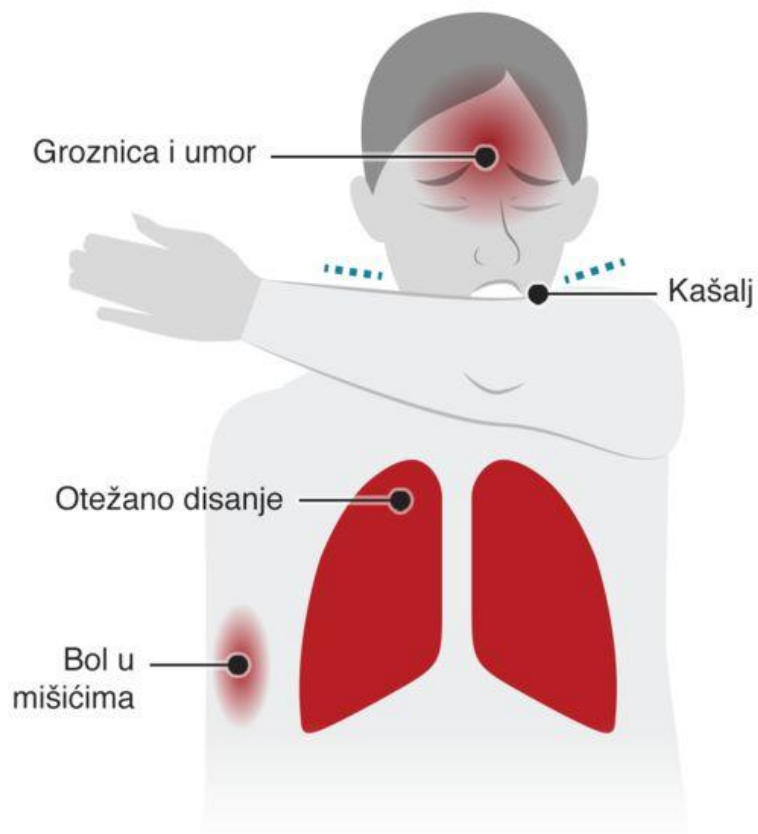


Ako nemate maramicu pri ruci iskoristite rukav



Pokušajte izbjeći kontakt s osobama koje pokazuju simptome respiratornih bolesti, poput kašlja

- Redovito čistite najčešće korištene površine i uređaje koje dodirnete ili kojima rukujete.
- Ne dijelite hranu, pribor, čaše i ručnike.
- Pridržavajte se nacionalnih savjeta o putovanjima.
- Ako se razbolite i imate respiratorne simptome, ostanite kod kuće i potražite liječničku pomoć.
- Ako imate zakazanu kontrolnu posjetu svom liječniku, prvo ih kontaktirajte kako biste provjerili druge mogućnosti (odgoda kontrolnog pregleda ako nije neophodno, kontrola e-mailom ili telefonska kontrola) jer posjetom bolnici možete povećati rizik da budete izloženi virusu.
- Izbjegavajte gužve i situacije u kojima je prisutna velika grupa ljudi u zatvorenom prostoru.



**Ukoliko mislite da imate virus,  
ovo su simptomi**