

Сахарный диабет и коронавирусная инфекция



Каждая новая информация о коронавирусной инфекции (далее - COVID-19) вызывает обоснованный интерес у широкого круга читателей: что там новенького происходит в мире? Когда, наконец-то, будет создана вакцина? Не появилось ли действенное лекарство, схема лечения? Практически в каждой новости упоминают о том, что люди с хроническими заболеваниями подвержены особенно серьезному риску. Причем, диабет всегда ставят на одно из первых мест в списке этих заболеваний.

В этой связи хотелось бы отметить, что люди с сахарным диабетом (далее - СД) не чаще инфицируются COVID-19, чем население в целом, однако, диабет может ухудшить прогноз для больного с COVID-19. Резкие скачки уровня глюкозы в крови у пациентов с СД и наличие болезней сердца или других осложнений диабета могут сделать течение вирусных инфекций, в том числе COVID-19, более тяжелым. Да и иммунитет у людей с диабетом все-таки чуть слабее иммунитета здорового человека.

Поэтому пациентам с СД следует строго соблюдать все общие правила профилактики заболевания COVID-19, а также принять ряд специальных мер по профилактике и плану действий при заболевании COVID-19.

Общие мероприятия по профилактике COVID-19 :

до минимума сократить контакты с другими людьми;

попытайтесь не участвовать в массовых мероприятиях - вирусы хорошо распространяются в толпе

выходить на улицу в маске и перчатках;

тщательно и часто мойте руки. Носите с собой антибактериальный гель или спрей с содержанием спирта не менее 60 % и регулярно его используйте;

избегайте контакта с людьми, имеющими симптомы ОРВИ, не касайтесь их. Соблюдайте дистанцию, если видите людей, которые кашляют и чихают;

чихайте в локоть или в бумажный платок, который сразу же выбрасывайте, затем тщательно обработайте руки.

старайтесь не трогать неммытыми руками лицо (особенно глаза и губы). Особенно это важно в общественных местах — транспорте, ресторанах, туалетах. Придя домой, обязательно хорошо помойте руки с мылом.

Специальные меры по профилактике COVID-19 для пациентов с СД:

нормализовать питание, отказавшись от сахара, белой муки полностью, не использовать даже диабетические сладости, резко сократить долю животных жиров, но не исключать из рациона источники белка (нежирное мясо, рыба, кисломолочные напитки, творог 2-5% жирности), витаминов (ягоды, несладкие фрукты, овощи, кроме картофеля);

принимать поливитаминные комплексы для диабетиков;

следить за достаточным потреблением жидкости;

оставаясь дома и снизив физические нагрузки, более внимательно следить за рационом питания, в первую очередь, потреблением легкоусвояемых углеводов и жиров, не допускать повышения веса тела;

принимать антидиабетические лекарственные средства по назначенной врачом схеме;

проводить самоконтроль глюкозы и следить за соответствием результатов самоконтроля целевым показателям глюкозы крови, рекомендованным врачом;

вести дневник самоконтроля;

подготовить список всех лекарственных средств с указанием дозировок и расходных материалов, необходимых для лечения диабета;

дополнить список контактными номерами телефонов для связи с работниками учреждения здравоохранения (поликлиники или диспансера), в котором Вы состоите на диспансерном учете;

убедиться, что у Вас дома есть запас как минимум на 1 месяц медикаментов, включая препараты, снижающие уровень гликемии, и другие назначенные Вам лекарственные средства, тестовых полосок для самоконтроля гликемии.

Особые рекомендации для пожилых пациентов:

избегать гипогликемий;

не использовать лекарственные средства без консультации врача;

рекомендуемый уровень глюкозы крови натощак 5,0-10,0 ммоль/л и 6,1-11,1 ммоль/л перед сном;

при ухудшении состояния информировать лечащего врача.

Если же пациент с СД заболевает ОРВИ, COVID-19, следует выполнять перечисленные ниже рекомендации, даже если уровень глюкозы в крови находится в пределах целевого диапазона:

принимать лекарства от диабета как обычно;

чаще контролировать гликемию;

соблюдать привычный режим питания;

увеличить объем выпиваемой жидкости (от 120 до 180 мл каждые полчаса);

измерять температуру утром и вечером.

УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»