



Dr Predrag Bojović

COVID-19 i dijabetes:

- **Šta je COVID-19?**

Korona virusi (CoV) predstavljaju veliku porodicu virusa koji izazivaju bolesti koji se kreću od obične prehlade do ozbiljnih oboljenja kao što su MERS (Bliskoistočni respiratorni sindrom) i SARS (Teški akutni respiratorni sindrom). COVID-19 je oboljenje izazvano novim korona virusom, što znači da pre toga nije bio pronađen. Kao rezultat toga još uvek ne postoji određni način lečenja niti vakcina.

Način širenja virusa je isti kao i kod drugih respiratornih oboljenja, vazдушnim prenosom kontaminiranih kapljica iz usta/nosa zaražene osobe tokom razgovora, kašljanja, kihanja. Virus opstaje u spoljašnjoj sredini od nekoliko sati do nekoliko dana (u zavisnosti od površine, i uslova sredine), tako da način prenosa može biti i nakon kontakta sa kontaminiranom površinom i daljim dodirivanjem usta i nosa. Primena rastvora na bazi alkohola u spoljašnjoj sredini ubija virus.

- **Koji su simptomi infekcije virusom COVID-19?**

Ljudi zaraženi COVID-19 mogu imati povišenu temperaturu, kašalj, otežano disanje (kratak dah), osećaj umora, slabosti i bolove u mišićima. Problemi sa disanjem nastaju kada infekcija zahvati pluća i uzrokuje zapaljenje pluća-pneumoniju. Simptomi obično nastaju nekoliko dana nakon što se osoba inficirala virusom, i to u najvećem broju slučajeva 3-7 dana od izlaganja. Međutim, u nekih ljudi ovaj period od kontakta sa virusom do pojave prvih simptoma može biti i duži (i do 14 dana).

Postoji mogućnost da se neko zarazi, ali da ne razvijaje nikakve simptome i da se oseća dobro. Smatra se da su ljudi najviše zarazni kada imaju simptome.

Kod nekih ljudi, COVID-19 može dovesti do nastanka ozbiljnih stanja, kao što su

upale pluća ili čak i smrtni ishodi. Ovakvi ishodi češći su kod ljudi koji imaju hronične zdravstvene probleme, dominantno starije osobe, kao i osobe sa kardiovaskularnim oboljenjima, hroničnim plućnim bolestima, ili sa hipertenzijom.

- **Kako COVID-19 utiče na osobe sa dijabetesom?/ Da li osobe sa dijabetesom imaju povišen rizik od oboljenja od COVID-19?**

Osobe koje imaju dijabetes nemaju veću verovatnoću da dobiju COVID-19 nego opšta populacija. Međutim, COVID-19 može izazvati teže simptome i komplikacije kod nekih osoba obolelih sa dijabetesom.

Osobe koje nemaju komplikacije, i čiji je šećer u krvi dobro regulisan nemaju veći rizik od razvoja težih oblika COVID-19 od opšte populacije.

- **Šta se podrazumeva pod dobro regulisanim dijabetesom?**

Dobro regulisan dijabetes znači da su vrednosti šećera u krvi i HbA1c u individualnim ciljnim vrednostima, koje je odredio lekar. Prema važećem Nacionalnom vodiču za lečenje dijabetesa, to su:

- šećera u krvi našte <7 mmol/L,
- šećera u krvi 2h nakon jela <9 mmol/L
- HbA1c, koji odražava prosečnu vrednost glikemije u plazmi tokom prethodna 3 meseca <7%

- **Da li postoje neke posebne mere zaštite za osobe sa dijabetesom?**

Kako bi se smanjio rizik od oboljenja osobe sa dijabetesom trebalo bi da primenjuju iste jednostavne, a efikasne mere zaštite svakog dana, kao i svi drugi. Preporuke Ministarstva zdravlja Republike Srbije i Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ o tome kako se zaštititi od novog COVID-19 virusa su:

- Često perite ruke sapunom i vodom (u trajanju od najmanje 20 sekundi) ili koristite sredstvo za dezinfekciju na bazi 70% alkohola.
- Izbegavajte bliski kontakt sa osobama koje imaju povišenu temperaturu, kijaju i/ili kašlju.
- Izbegavajte pozdravljanje rukovanjem ili ljubljenjem, a sa sagovornicima održavajte razdaljinu od najmanje jednog metra.
- Ako kašljete ili kijate prekrijte usta i nos nadlakticom ili papirnom maramicom. Maramicu odmah bacite u kantu za otpatke sa poklopcem i operite ruke.
- Često provetravajte prostorije u kojima boravite.
- Izbegavajte okupljanja sa većim brojem ljudi u zatvorenom prostoru.
- Ne uzimajte antibiotike na svoju ruku.
- Masku koristite samo ako kijate ili kašljete ili ukoliko negujete bolesne.

- **Koje mere predostrožnosti biste preporučili osobama sa dijabetesom u ovim okolnostima vanrednog stanja?**

Osobe sa dijabetesom, pored adekvatnih lekova, bi trebale u slučaju loše kontrole

glikemije, niskih ili visokih šećera u krvi, da imaju trake za merenje glukoze u krvi, trakice za merenje šećera i ketona u urinu. Takođe posebno je imati i med, džem, zaslađen sok ili druge oblike prostih šećera u slučaju niskih vrednosti šećera u krvi. Pacijenti bi trebalo da paze i na znakove upozorenja za hitne slučajeve, kao što su: otežano disanje ili nedostatak daha, uporni bol ili pritisak u grudima, konfuzija, pojave plavih usana ili lica.

- **Šta bi osobe koje imaju dijabetes trebalo da urade ako imaju ili sumnjaju da imaju simptome COVID-19?**

Poštujte preporuke date od strane Ministarstva zdravlja i ukoliko je moguće kontaktirajte svog lekara opšte medicine, pre odlaska u bolnicu. Budite spremni da lekaru kažete sledeće informacije: koje simptome imate i koje su vrednosti šećera u krvi ili ketona (ukoliko imate dostupne). Pridržavajte se saveta lekara u vezi sa primenom lekova.

- **Koje bi konkretne mere trebalo da preduzmu osobe sa dijabetesom i koje su preporuke ukoliko osoba sa dijabetesom oboli od COVID-19?**

U slučaju bolesti u osoba sa dijabetesom, savetuje se postupanje prema navedenim smernicama, čak i u slučaju zadovoljavajućih vrednosti nivoa glukoze u krvi:

- Nastaviti sa uobičajenom terapijom za dijabetes. **Nikada ne obustavljati terapiju insulinom.**
- Proveravati nivo glukoze u krvi na svaka 2-3h.
- Konzumirati dodatnu tečnost (bez kalorija), i nastaviti sa redovnim obrocima. Unosite dosta tečnosti – 120 do 180 ml na svakih 30 min u cilju prevencije dehidracije.
- Proveravati svakodnevno telesnu težinu. Smanjenje telesne težine uprkos redovnoj regularnoj ishrani može ukazati na prisustvo hiperglikemije.
- Proveravati nivo telesne temperature ujutru i uveče. Povišene vrednosti mogu biti znak infekcije.

- **Kada se i kome javiti u slučaju pogoršanja dijabetesa tokom infekcije COVID-19?**

Osobe sa dijabetesom treba da potraže pomoć lekara i u sledećim situacijama:

- U slučaju hiperglikemije duže od 24h
- U slučaju postojanja simptoma koji ukazuju na razvoj dijabetesne ketoacidoze. Treba se, dakle, javiti prvo izabranom lekaru u slučaju sledećih simptoma:
 - Nivo glukoze u krvi iznad 15 mmol/l
 - Prisustvo ketona u urinu
 - Pojačano žeđenje

Hitnoj pomoći se treba javiti u slučajevima da je došlo do:

- Povraćanja, kao što je kontinuirano povraćanje (bez mogućnosti unosa hrane i pića duže od 6h), koje može dovesti do teškog stepena dehidracije
- Ubrzanog disanja sa zadahom na aceton
- Bola u trbuhu
- Poremećaja svesti

- **Koje su preporuke za osobe sa tipom 2 dijabetesa?**

Potreban je oprez u osobe sa T2D u slučaju postojanja sledećih simptoma koji se ispoljavaju u prisustvu povišenih vrednosti nivoa glukoze u krvi:

- Pojačano žeđenje/suvoća usta
- Učestalo mokrenje
- Pojačano zamaranje
- Gubitak u telesnoj težini

- **Koje bi bile konkretne preporuke za osobe sa tipom 2 dijabetesa, koje su na terapiji oralnim agensima (tabletam):**

Preporuka je da osobe sa tipom 2 na oralnoj terapiji u stanjima infekcije vrše samokontrolu glikemija češće zbog mogućnosti hiperglikemije. Optimalni opseg nivoa glukoze u krvi je od 6 do 10mmol/l. Savetuje se provera nivoa glukoze u krvi u periodu bolesti najmanje 2 puta na dan.

- **Koje bi bile konkretne preporuke za osobe sa tipom 2 dijabetesa, koje su na terapiji insulinom?**

Potrebno je da osobe sa tipom 2 na insulinskoj terapiji imaju dovoljnu količinu test traka za monitoring glukoze u krvi, naročito u uslovima infekcije. Optimalni opseg nivoa glukoze u krvi tokom bolesti je od 6 do 10mmol/l.

- U slučaju nivoa glukoze u krvi > 10 mmol/l, potrebno je povećanje doze insulina. Često je potreban ekstra bolus. Proveravati nivo glukoze u krvi na svaka 4h, naročito ako su vrednosti glukoze u krvi > 15 mmol/l.
- Ketoni: U slučaju povišenih vrednosti nivoa glukoze u krvi (iznad 15 mmol/l), potrebno je proveriti prisustvo ketona u urinu. U slučaju pozitivnog nalaza kontaktirati službu Hitne pomoći.

- **Kako osobe sa dijabetesom da ostanu fizički aktivne u kućnim uslovima?**

Redovna fizička aktivnost može da pojača osetljivost na dejstvo insulina, što znači da će šećer iz krvi prelaziti u mišiće i pretvarati se u energiju, umesto da dovodi do hiperglikemije, odnosno skokova šećera u krvi. Vežbanje takođe omogućava mišićima da skladište šećer kao rezerve energije, čak i bez insulina, što dovodi do bolje kontrole nivoa šećera u krvi.

Nauka je dokazala da vežbe snage vode do bolje kontrole nivoa šećera u krvi i manjem riziku od komplikacija kod osoba sa dijabetesom. Ovim vežbama se gradi mišićna masa što dovodi do bolje iskoristljivosti nivoa šećera u krvi, i bolje kontrole nivoa šećera u krvi.

- **Koji su saveti za ishranu za osobe sa dijabetesom u periodu karantina i izolacije?**

Potrebno je smanjiti unos namirnica koje imaju visok sadržaj ugljenih hidrata kao što su namirnice napravljene od belog brašna, hleb, testenine ili namirnice sa visokim sadržajem skroba, kao što je krompir ili kuvana šargarepa i cvekla.

Preporučuju se redovni obroci – više manjih obroka u toku dana, i namirnice kao što su: meso, riba, jaja, maslac, sirevi i povrće kao što je spanać, brokoli, pečurke, paradajz i paprike.

- **Gde oboleli od dijabetesa mogu da nađu savete kako da se ponašaju i leče tokom ove epidemije COVID-19?**

Preporuke za tretman dijabetesa tokom infekcije koje je objavila Republička stručna komisija za prevenciju i kontrolu šećerne bolesti Ministarstva zdravlja Republike Srbije, zajedno sa Udruženjem za dijabetes Srbije i Dijabetološkim savezom Srbije se mogu naći na sajtu Dijabetološkog saveza Srbije.