

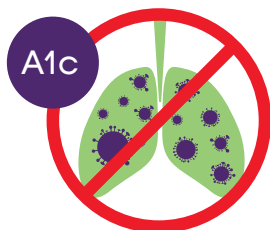
Πανδημία COVID-19 και άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη

Τι χρειάζεται να γνωρίζετε αν πάσχετε από Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 ή 2^{1,2}

- Τα άτομα με διαβήτη δεν διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν με COVID-19 σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.
- Σε γενικές γραμμές τα άτομα με διαβήτη είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν σοβαρά συμπτώματα και επιπλοκές όταν νοσήσουν από έναν ιό.
- Όταν νοσήσουν με COVID-19, τα άτομα με διαβήτη αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη πιθανότητα να βιώσουν σοβαρές επιπλοκές.
- **Αν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι καλά ρυθμισμένα, ο κίνδυνος να αρρωστήσουν σοβαρά από τον COVID-19 είναι σχεδόν ο ίδιος με το γενικό πληθυσμό.**



Τι πρέπει να γνωρίζετε;²



Διατηρήστε έναν καλό γλυκαιμικό έλεγχο

Η διατήρηση ενός καλού γλυκαιμικού ελέγχου μπορεί να συμβάλει στη μείωση τόσο του κινδύνου όσο και της σοβαρότητας της λοίμωξης.



Τρώτε υγιεινά

Να είστε προσεκτικοί με τη διατροφή σας και διασφαλίστε ότι λαμβάνετε επαρκή ποσότητα πρωτεϊνών. Μπορεί να χρειαστεί να λάβετε συμπληρώματα διατροφής εάν έχετε ανεπάρκεια ιχνοστοιχείων ή βιταμινών.



Οι ασθενείς με διαβήτη και συνυπάρχουσα καρδιαγγειακή ή νεφρική νόσο χρειάζονται ειδική φροντίδα.

Μιλήστε με τον ιατρό σας ώστε να διασφαλίσετε ότι έχετε μια σταθερή καρδιακή ή νεφρική λειτουργία.



Παρακολουθείτε συχνότερα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε συχνότερα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας καθώς είναι πιο πιθανό να βιώσετε είτε αύξηση, είτε μείωση των επιπέδων τους.



Να ασκήστε συχνά

Η άσκηση έχει φανεί ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Πρέπει ωστόσο να αποφεύγετε τα μέρη με συνωστισμό όπως τα γυμναστήρια και τις πισίνες.

Οδηγίες περιορισμού της Διασποράς του Κορωνοϊού^{3,4}



ΠΛΕΝΕΤΕ
συχνά
τα χέρια σας



ΜΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ
τη μύτη, το στόμα
ή τα μάτια σας



ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
την κοντινή επαφή
με άλλα άτομα
(διατηρήστε απόσταση
τουλάχιστον 1 μέτρο)



ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
τα μέρη
με πολύ κόσμο



ΚΑΛΥΨΤΕ
το στόμα και τη μύτη σας
με ένα μαντηλάκι
μιας χρήσης όταν
βήχετε ή φταρνίζεστε,
ή χρησιμοποιήστε
το εσωτερικό του αγκώνα σας



ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
χειραψίες
και αγκαλιές

Στην περίπτωση που έχετε συμπτώματα γρίπης, παραμείνετε στο σπίτι και επικοινωνήστε με τον ιατρό σας ή με τον ΕΟΔΥ στο τετραψήφιο τηλέφωνο 1135.

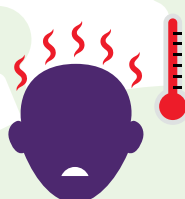
5 Απλοί Κανόνες για τη διαχείριση του Διαβήτη κατά τη διάρκεια της νόσου⁵



Παραμείνετε
καλά ενυδατωμένοι



Παρακολουθείτε τα επίπεδα
της γλυκόζης στο αίμα σας
συχνά και κρατήστε αρχείο
με τις μετρήσεις σας



Παρακολουθείτε
τη θερμοκρασία σας
τακτικά



Διατηρήστε τα επίπεδα
των κετονών σας
υπό έλεγχο
(σε περίπτωση
ινσουλινοθεραπείας)



Ακολουθείτε
πιστά τις οδηγίες
που λαμβάνετε
από τον θεράποντα
ιατρό σας

Μη διακόπτετε την αγωγή σας παρά μόνο εάν σας το υποδείξει ο θεράπων ιατρός σας.

Διασφαλίστε ότι παρακολουθείτε συχνά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, και αν λαμβάνετε ινσουλίνη προσαρμόστε τη δόση σας αντίστοιχα ώστε να επιτύχετε τον κατάλληλο γλυκαιμικό έλεγχο.

Η θεραπεία με ινσουλίνη δεν πρέπει να διακόπτεται ποτέ χωρίς τη σχετική οδηγία από τον ιατρό σας.

Οδηγίες για τα άτομα με Διαβήτη Τύπου 1^{1,5}

☼ **Η θεραπεία με ινσουλίνη δεν πρέπει ποτέ να διακόπτεται.**

☼ Η δόση της ινσουλίνης μπορεί να χρειαστεί να αυξηθεί και μπορεί να είναι απαραίτητη η λήψη επιπλέον δόσεων ταχείας δράσης ινσουλίνης ώστε να μειώσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας.

☼ Τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας πρέπει να μετρώνται τουλάχιστον κάθε τέσσερις ώρες.

☼ Τα ιδανικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα πρέπει να είναι ανάμεσα στο 110-180 mg/dL.

☼ Πρέπει να λαμβάνετε πολλά υγρά χωρίς ζάχαρη ώστε να αποφευχθεί η αφυδάτωση.

☼ Στη διάρκεια νόσησης ή όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι υψηλά πρέπει να πραγματοποιείτε τεστ για κετόνες.

☼ Εάν το τεστ για κετόνες είναι θετικό θα πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τον ιατρό σας.

Οδηγίες για τα άτομα με Διαβήτη Τύπου 2⁵

Τα άτομα με Διαβήτη Τύπου 2 πρέπει να παρατηρούν εάν αναπτύσσουν τα παρακάτω συμπτώματα, τα οποία είναι ενδεικτικά υψηλού σακχάρου στο αίμα:

☼ Δίψα / Ξηροστομία

☼ Μεγάλη ποσότητα ούρων (αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση)

☼ Κόπωση

☼ Απώλεια Βάρους

Επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας σε περίπτωση αμφιβολίας για κάτι από τα παραπάνω

Βιβλιογραφικές Παραπομπές

1. ADA. COVID-19 (Coronavirus), 2020; <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19> (last accessed April 2020)
2. Ritesh Gupta et al., Clinical considerations for patients with diabetes in times of COVID-19 epidemic. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews 14 (2020) 211-212
3. IDF, COVID-19 outbreak: guidance for people with diabetes. <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/196-information-on-corona-virus-disease-2019-covid-19-outbreak-and-guidance-for-people-with-diabetes.html> (last accessed April 2020)
4. AACE Position Statement: Coronavirus (COVID-19) and People with Diabetes. <https://www.aace.com/recent-news-and-updates/aace-position-statement-coronavirus-covid-19-and-people-diabetes-updated> (last accessed April 2020)
5. IDF, How to manage diabetes during an illness? "SICK DAY RULES". <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/196-information-on-corona-virus-disease-2019-covid-19-outbreak-and-guidance-for-people-with-diabetes.html> (last accessed April 2020)

SAGR.DIA.20.04.0088α / Μάιος 2020