

COVID-19 И ДИЈАБЕТЕС

Шта могу учинити људи са дијабетесом и њихови ближњи?

За људе који живе са дијабетесом важно је да предузму мере предострожности како би се избегла могућност инфекције корона вирусом и оболевање од заразне болести COVID-19. Препоруке за понашање током пандемије заразном болешћу COVID-19 које су већ доступне општој популацији су дупло важније за људе који живе са дијабетесом и све особе које су у блиском контакту са њима.

Држите се следећих препорука:

Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима

Редовно перите и дезинфикујте руке

Не додирујете лице уколико нисте претходно опрали и осушили руке

Очистите и дезинфикујте све предмете и површине које се често додирују у животном и радном простору

Не делите храну, чаше, пешкире, алате са другим особама

Кашљите и кијајте у лакат или у марамицу, а затим ту марамицу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте

Активно ветрите просторије у којима боравите

Покушајте да избегнете контакт са свима који показују видљиве симптоме респираторних болести као што је кашаљ и кијање

Размислите да ли можете извршити промене које ће вам помоћи да заштитите себе или своје ближње током пандемије, на пример: избегните непотребна пословна путовања, избегните места и догађаје окупљања већег броја људи, избегните јавни превоз

Ако сте болесни са симптомима сличним грипу, останите код куће

Уколико имате дијабетес:

Припремите се за случај да се евентуално разболите од заразне болести COVID-19

Обавезно имајте код себе све потребне контакте за случај да вам у тој ситуацији затребају

Обратите додатну пажњу на контролу нивоа шећера у крви. Редовно праћење може да помогне да се избегну компликације изазване високим или ниским нивоима шећера у крви

Ако имате симптоме сличне грипу (повишена температура, кашаљ, отежано дисање), важно је да одмах консултујете изабраног лекара, односно потражите лекарску помоћ и лечење

Свака инфекција ће повећати ниво шећера у крви и повећати вашу потребу за течношћу, зато будите сигурни да имате приступ довољним залихама пијаће воде

Обавезно осигурајте довољне залихе потребних лекова за дијабетес. Добро размислите шта би вам требало уколико бисте морали да будете у карантину на неколико недеља.

Обавезно обезбедите довољно адекватне хране

Будите сигурни да ћете моћи да коригујете нагли пад шећера у крви

Ако живите сами, будите сигурни да се можете ослонити на некога ко зна да имате дијабетес јер ће вам бити потребна помоћ уколико се разболите

Држите се својих дневних рутина, избегавајте прекомерни рад и спавајте довољно и редовно

Здрава исхрана је битна компонента у контроли дијабетеса. Зато је важно да особе са дијабетесом имају разнолику и уравнотежену исхрану како би одржали потребан ниво шећера у крви и оснажили свој имуни систем.

Држите се следећих препорука:

- Дајте предност храни са ниским гликемијским индексом (нпр. поврће, тестенине од целог зрна пшенице)
- Избегавајте прекомерну конзумацију пржене хране
- Ограничите потрошњу намирница са високим садржајем шећера, угљених хидрата и масти
- Бирајте намирнице са немасним протеинима (нпр. риба, месо, јаја, млеко, кувани пасуљ)
- Једите зелено, лиснато поврће
- Једите воће у две или три порције дневно
- Бавите се редовно физичким вежбањем у складу са вашим здравственим капацитетима поштујући мере ограниченог кретања ван куће

COVID-19 је нова заразна болест. Будите информисани о најновијим сазнањима у вези инфекције корона вирусом и заразне болести COVID-19, пратећи савете владе, кризних штабова, здравствених институција, националне асоцијације за дијабетес и других поузданих извора.

Извор: International Diabetes Federation (IDF)