01 listopada 2021

Czy wiesz, że ….pacjenci z cukrzycą posiadają wyższe ryzyko rozwoju ciężkich powikłań i zgonu z powodu COVID-19, niż osoby bez cukrzycy.

U osób, zwłaszcza ze złą kontrolą choroby i wahaniami poziomu cukru istnieje większe ryzyko rozwoju powikłań cukrzycowych. Obecność choroby serca lub innych powikłań poza cukrzycą może dodatkowo zwiększać ryzyko pacjenta, związane z rozwojem ciężkiej postaci COVID-19. Jest to podobna sytuacja jak w przypadku innych zakażeń wirusowych, która wynika z upośledzonej zdolności organizmu do walki z infekcją. Infekcja wirusowa u pacjentów z cukrzycą, jak każdy ostry stan zapalny, może prowadzić do gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi i zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycowej kwasicy ketonowej (CKK), dotyczy to przede wszystkim chorych na cukrzycę typu 1.

Codziennie przestrzegaj odpowiednich środków ostrożności:

- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi osobami.
- Stosuj działania profilaktyczne: często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund; szczególnie po czyszczeniu nosa, kaszlnięciu, kichnięciu lub po pobycie w miejscu publicznym.
- Jeśli woda i mydło nie są dostępne, stosuj płyn odkażający zawierający co najmniej 60% alkoholu.
- Jeśli to tylko możliwe, unikaj dotykania często używanych powierzchni w miejscach publicznych, takich jak przyciski w windzie, klamki, drzwi, poręcze; unikaj podawania ręki na przywitanie, itd. Jeśli musisz czegoś dotknąć, używaj chusteczki lub rękawa.
- Po dotknięciu tych powierzchni umyj ręce.
- Unikaj dotykania twarzy, nosa, oczu, itd.
- Myj i dezynfekuj powierzchnie i przedmioty w domu, aby usunąć zarazki: regularnie czyść często dotykane powierzchnie (np. stoły, klamki drzwi, włącznik światła, uchwyty, biurka, toalety, kurki i telefony komórkowe)
- Unikaj zatłoczonych, słabo wentylowanych miejsc. Ryzyko kontaktu z wirusami przenoszonymi drogą kropelkową, jak COVID-19, wzrasta w zatłoczonych, zamkniętych pomieszczeniach o słabym przepływie powietrza, w których znajdują się chore osoby.
- Zrezygnuj ze wszystkich niepotrzebnych podróży, w tym z zaplanowanych wcześniej wyjazdów.

Obserwuj, czy nie występują u ciebie objawy ostrzegawcze COVID-19, wymagające pilnej interwencji medycznej:

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- Trudności w oddychaniu lub duszność.
- Utrzymujący się ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej.
- Splątanie lub trudności z obudzeniem się.
- Zasinienie warg lub twarzy.

Jeśli czujesz, że rozwijają się u ciebie objawy choroby, skontaktuj się telefonicznie ze swoim lekarzem:

- Zwróć uwagę na potencjalne objawy COVID-19, jak gorączka, suchy kaszel i duszność.
- Przed rozmową telefoniczną z lekarzem przygotuj: wyniki pomiaru glikemii; wynik pomiaru stężenia ciał ketonowych w moczu; zapisuj i podaj ilość przyjętych płynów (możesz do tego celu wykorzystać butelkę o pojemności 1 litra); jasno określ odczuwane objawy (na przykład: czy masz nudności? Czy masz tylko zatkany nos?); zapytaj o to, jak w tej sytuacji należy kontrolować cukrzycę.

Dowiedz się, jak masz postępować, kiedy zachorujesz. Poniżej znajduje się kilka częstych wskazówek, z których możesz skorzystać:

- Pij dużo płynów. Jeśli wymiotujesz, przyjmuj płyny małymi łyczkami, co 15 minut, żeby uniknąć odwodnienia.
- Jeśli zaobserwujesz spadek poziomu cukru (poniżej 70 mg/dl lub zalecanego docelowego przedziału glikemii), spożyj 15 gramów łatwo przyswajalnych cukrów prostych, jak miód, dżem, galaretka, sok lub słodzony napój typu coca cola i skontroluj poziom cukru za 15 minut, aby upewnić się, czy poziom glikemii wzrasta. Wykonuj dodatkowe oznaczenia poziomu cukru w ciągu dnia i w nocy (zazwyczaj co 2–3 godziny; jeśli używasz urządzenia do ciągłego monitorowania glikemii [CGM], często sprawdzaj odczyty).
- Jeśli stwierdzisz u siebie wysoki poziom cukru (powyżej 250 mg/dl) więcej niż w 2 kolejnych oznaczeniach, sprawdź stężenie ketonów w moczu, aby uniknąć rozwoju CKK.
- Jeśli w teście paskowym stwierdzisz średni lub wysoki poziom ketonów (ewentualnie ślad lub niski poziom ketonów zgodnie ze wskazówkami lekarza), niezwłocznie skontaktuj się z gabinetem lekarza.
- Pamiętaj o tym, że acetaminofen (Paracetomol) wpływa na wartości glikemii mierzone przez niektóre urządzenia CGM (Dexcom G5, MedtronicEnlite i Guardian). Dla pewności oznacz poziom cukru na glukometrze.
- Umyj ręce i oczyść miejsce nakłucia opuszki palca wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.

Czytaj więcej:

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

https://cukrzyca.info.pl/aktualnosci/nowy_koronawirus_sars_ cov_2_covid_19_a_cukrzyca

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT