

## **COVID-19 și Diabetul**

COVID-19 este un nou și potențial serios tip de coronavirus. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a declarat focarul de COVID-19 ca fiind o urgență de sănătate publică de importanță internațională.

Există mai multe tipuri de coronavirus, variind de la o gripă comună la virusuri mai serioase precum Sindromul respirator acut sever (SARS) și Sindromul respirator din Orientul Mijlociu (MERS). Sunt virusuri care au fost transmise de la animale la oameni. În cazuri severe, coronavirusurile pot cauza infecții ale plămânilor (pneumonie), insuficiență renală sau deces. În prezent, nu a fost descoperit un vaccin împotriva COVID-19.

Simptome comune sunt în general ale unei răceli comune: febră, tuse, dificultăți respiratorii, oboseală și dureri musculare. Simptomele încep de regulă între 3 – 7 zile după expunerea la virus, dar în unele cazuri a durat chiar și 14 zile până la apariția lor.

Persoanele pot fi infectate indiferent de vârstă. Pentru majoritatea (mai mult de 80% din cazuri), COVID-19 are o formă ușoară, cu simptome minime asemănătoare gripei. Unele persoane nu au prezentat simptome deloc (asimptomatici) sau doar unele ușoare, precum cele ale unei răceli comune. Majoritatea persoanelor care au luat acest virus nu au avut nevoie de spitalizare pentru îngrijiri. Cu toate acestea, în aproximativ 15% din cazurile COVID-19 au fost severe iar în jur de 5% au condus la boli critice. Majoritatea persoanelor infectate până la această dată (în jur de 98%) au supraviețuit.

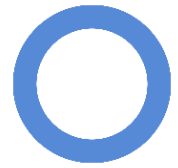
Persoanele în vârstă și cele cu afecțiuni medicale pre-existente (cum ar fi diabetul, bolile de inimă și astmul) par a fi mai vulnerabile la îmbolnăvirea severă cu virusul COVID-19. În momentul în care persoanele cu diabet dezvoltă o infecție virală, poate fi mai greu de tratat datorită fluctuațiilor nivelului glicemiei și, posibil, al prezenței complicațiilor diabetice. Se pare că există două motive pentru aceasta. Primul, sistemul imunitar este compromis, făcând mai grea lupta împotriva virusului și ducând la o recuperare pe o perioadă mai îndelungată. Al doilea, virusul poate prospera într-un mediu cu un nivel crescut de zaharuri în sânge.

Ca și orice altă boală respiratorie, COVID-19 este răspândit prin picăturile de aer care sunt dispersate atunci când o persoană infectată vorbește, strănută sau tușește. Virusul poate supraviețui de la câteva ore până la câteva zile, depinde de condițiile mediului înconjurător. Poate fi răspândit prin contact direct cu persoanele infectate sau cu suprafețele unde există virusul dacă în urma atingerii acestora duceți mâna la nas sau la gură (de aici, sfaturile comune pentru igiena mâinilor și distanțarea socială).

### **Ce pot face persoanele cu diabet și cei apropiați ale acestora?**

Pentru persoanele care trăiesc cu diabetul este important să fie precaute și să evite pe cât posibil acest virus. Recomandările care sunt vast difuzate publicului larg sunt de două ori mai importante pentru persoanele care trăiesc cu diabet și oricine este în contact strâns cu persoanele care trăiesc cu diabet.

- Spălați-vă bine și regulat pe mâini
- Încercați să evitați să vă atingeți fața înainte să vă spălați și să vă uscați mâinile
- Curățați și dezinfectați orice obiecte și suprafețe care sunt atinse frecvent.
- Nu împărtășiți mâncare, pahare, prosoape, instrumente etc.
- Când tușiți sau strănuțați, acoperiți gura și nasul cu un șervețel sau folosiți partea interioară a brațului dacă nu aveți un șervețel la îndemână (aruncați-l în mod corespunzător după utilizare).
- Încercați să evitați contactul cu oricine care prezintă simptome ale bolilor respiratorii, cum ar fi tuse.



- Gândiți-vă dacă puteți face schimbări care vă vor ajuta să vă protejați pe dumneavoastră sau pe cei dragi. De exemplu, puteți evita călătoriile de afaceri care nu sunt necesare? Poți evita adunările mari? Poți evita transportul în comun?
- Dacă aveți simptome asemănătoare gripei, rămâneți acasă.

### **Dacă aveți diabet:**

- Pregătește-te în caz că te îmbolnăvești.
- Asigurați-vă că aveți la dispoziție toate datele de contact relevante în cazul în care aveți nevoie de ele.
- Acordați o atenție suplimentară controlului glicemiei. Monitorizarea regulată poate ajuta la evitarea complicațiilor cauzate de glicemia ridicată sau scăzută.
- Dacă manifestați simptome asemănătoare gripei (temperatură crescută, tuse, dificultăți de respirație), este important să consultați un profesionist din domeniul sănătății. Dacă tusea este cu flegmă, aceasta poate indica o infecție, deci trebuie să solicitați imediat asistență medicală și tratament.
- Orice infecție vă va ridica nivelul glicemiei și vă va crește nevoia de lichide, deci asigurați-vă că puteți accesa o sursă suficientă de apă.
- Asigurați-vă că aveți o rezervă suficientă de medicamente pentru diabet. Gândește-te de ce ai avea nevoie dacă ar trebui să stai în carantină timp de câteva săptămâni.
- Asigurați-vă că aveți o rezervă suficientă de mâncare.
- Asigurați-vă că vă veți putea trata dacă glicemia scade brusc.
- Dacă locuiți singur, asigurați-vă că există cineva pe care vă puteți baza și are cunoștințe despre situația stării dumneavoastră pentru a vă acorda ajutor în cazul îmbolnăvirii.
- Faceți-vă un program regulat, evitați suprasolicitarea și respectați orele de odihnă.

Alimentația sănătoasă este o componentă esențială în managementul diabetului. Prin urmare, este important ca persoanele cu diabet să aibe o dietă variată și echilibrată pentru a-și menține nivelul glicemiei stabile și pentru a-și îmbunătăți sistemul imunitar. E recomandat să:

- Dați prioritate alimentelor cu un indice glicemic scăzut (de exemplu, legume, paste făinoase integrale / taitei)
- Evitați consumul excesiv de alimente prăjite
- Limitați consumul de alimente bogate în zahăr, carbohidrați și grăsimi
- Alegeți proteine slabe (de ex. pește, carne, ouă, lapte, fasole după ce sunt gătite complet).
- Mănâncă legume verzi cu frunze.
- Mănâncă fructe de 2-3 ori pe zi.

Ca răspuns la pandemia COVID-19, guvernele din multe țări au restricționat circulația cetățenilor lor, limitându-i la mediul de acasă. Activitatea fizică regulată este de mare beneficiu pentru populația generală și chiar mai mult pentru persoanele care trăiesc cu diabet.

COVID-19 este un nou coronavirus. Mențineți-vă la curent cu ultimele noutăți, căutând actualizări și sfaturi din partea guvernului dumneavoastră, a asociațiilor naționale de diabet și a altor surse de încredere.