

В последние дни количество звонков на номера Всероссийского диабет телефона с вопросами, как избежать заражения коронавирусом и как остаться в живых в случае заражения зашкаливает разумные пределы.
Российская Диабетическая Газета
публикует бытовые рекомендации
МОО «Российская диабетическая ассоциация»
(М. Богомолова) применимые до появления официальных рекомендаций Минздрава РФ.

Вот что вам нужно знать:

Люди с диабетом сталкиваются с более высоким риском заболеть коронавирусной инфекцией (КИ) и с риском осложнений вплоть до летальных исходов.

В целом, у людей с диабетом чаще возникают серьезные симптомы и осложнения при заражении вирусом. Проблема, с которой сталкиваются люди, страдающие диабетом - это, прежде всего, проблема худших исходов, а не большей вероятности заражения вирусом. В Китае, где до сих пор было большинство случаев заболевания, у людей с диабетом частота серьезных осложнений и смертности была намного выше, чем у людей без диабета. Мы ожидаем, что уровень смертности со временем снизится, так как мы научимся лучше выявлять и лечить этот конкретный вирус.

COVID-19 отличается от сезонного гриппа.

COVID-19 оказывается более серьезным заболеванием, чем сезонный грипп у всех, включая людей с диабетом. Все стандартные меры предосторожности во избежание заражения, о которых широко сообщалось, имеют еще большее значение при работе с этим вирусом.

Рекомендуемые меры предосторожности такие же, как и при гриппе, такие как частое мытье рук и ограничение кашля и чихания салфеткой или хотя бы рукой. Наиболее эффективны маски с клапаном выдоха, обычно используемые в промышленности

Центр контроля заболеваний (ЦКЗ – США) не рекомендуют использовать маски для лица людьми, которые не заражены. В РФ пока нет однозначных заявлений по этому поводу.

Мы призываем людей с диабетом следовать указаниям ВОЗ, Минздрава РФ и проверять, как вы проводите дни заболевания – предварительная подготовка к больничному листу может облегчить процесс профилактики осложнений и смертельных исходов.

Риск COVID-19 для людей с диабетом типа 1 по сравнению с диабетом типа 2:

В целом, мы не знаем ни одной причины полагать, что COVID-19 будет представлять собой разницу в риске между диабетом 1 и 2 типа. Более важно то, что люди с любым типом диабета различаются по возрасту, осложнениям и тому, насколько хорошо они справляются со своим диабетом. Люди, у которых уже есть проблемы со здоровьем, связанные с диабетом, вероятно, будут иметь худшие результаты, если они заразятся COVID-19, чем люди с диабетом, которые в остальном здоровы, независимо от того, какой тип диабета у них есть. Поэтому важно в дни эпидемии проводить тщательнейший самоконтроль, воспользовавшись нашими бесплатными видеоуроками для людей с диабетом 1 типа и
опубликованными занятиями
для людей с диабетом 2 типа. Обращаем внимание на проводимую сейчас акцию по
получению дополнительного идентичного тиража книги «Инсулинотерапия для «чайников»
, помогающую самостоятельно корректировать инсулинотерапию в домашних условиях

без госпитализации в стационар или похода в поликлинику. Издание вышло при спонсорской поддержке бренда
Multivita
.

Если COVID-19 распространяется в вашем регионе или сообществе, примите дополнительные меры, чтобы увеличить расстояние между вами и другими людьми, чтобы еще больше снизить риск заражения этим новым вирусом. Оставайтесь дома как можно дольше.

Прежде чем заболеть, составьте план на случай возникновения заболевания:

Соберите необходимые Вам материалы, информацию, документы:

Номера телефонов ваших врачей и медицинских работников, вашей аптеки и вашего страхового агента в системе ОМС

Список применяемых лекарств и доз (включая витамины и добавки).

Создайте запас и имейте его с собой из простых углеводов, таких как обычная газировка, мед, джем, желе, леденцы или фруктовое мороженое, которые помогают поддерживать уровень сахара в крови, если вы подвержены риску понижения сахара крови (гипогликемия) или слишком больны, чтобы есть.

Данные о возможности передачи коронавируса через продукты питания не подтвердились
.

Если будет объявлено чрезвычайное положение, получите заранее дополнительные лекарства по рецепту, чтобы вам не приходилось выходить из дома. Если вы не сможете

добраться до аптеки, ЗАРАНЕЕ узнайте о возможной доставке ваших лекарств даже из платных аптек.

Всегда имейте достаточно инсулина на месяц вперед, если вдруг вы заболеете или не сможете пополнить запас.

Имейте дополнительные принадлежности, такие как спирт и мыло для мытья рук.

- Глюкагон и кетоновые полоски, в случае взлетов и падений сахара в крови.

Имейте при себе достаточно предметов домашнего обихода и продуктов, чтобы вы могли оставаться дома в течение некоторого времени не менее двух недель.

Поговорите со своей командой здравоохранения о следующем:

Когда можно и следует звонить в кабинет вашего врача или на мобольный телефон врача по вашей частной договоренности (в отношении кетонов, изменений в потреблении пищи, корректировки лекарств и т. д.)

Как часто нужно проверять уровень сахара в крови?

Когда проверять кетоны в моче?

Какие лекарства, которые вы должны и можете использовать при простуде, гриппе, вирусах и инфекциях?

Как производить любые изменения в дозе ваших лекарств от диабета, когда вы больны?

Принимайте ежедневные меры предосторожности:

Избегайте тесного контакта с больными людьми.

Принять профилактические меры:

Часто мойте руки.

Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд, особенно после того, как высморкаешься, кашляешь, чихаешь или находишься в общественном месте.

Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% алкоголя (спирта). Водка имеет 40% и малоэффективна.

Насколько это возможно, избегайте касания поверхностей с высокой степенью касания другими людьми в общественных местах - кнопок лифтов, дверных ручек, поручней, рукопожатия с людьми и т. д. Используйте перчатки, салфетку или рукав, чтобы прикрыть руку или палец, если вы должны что-то касаться.

Мойте руки после касания поверхностей в общественных местах.

Старайтесь не касаться лица, носа, глаз и т. д.

Очистите и продезинфицируйте свой дом, чтобы удалить микробы: практикуйте обычную чистку часто затрагиваемых поверхностей (например: столы, дверные ручки, выключатели света, ручки, столы, туалеты, смесители, раковины и мобильные телефоны).

Избегайте скопления людей, особенно в плохо проветриваемых помещениях. Ваш риск воздействия респираторных вирусов, таких как COVID-19, может возрасти в людных, закрытых помещениях с небольшой циркуляцией воздуха, если в толпе есть люди, которые болеют.

Избегайте всех несущественных поездок, включая поездки на самолете, и особенно избегайте посадки на круизные лайнеры.

Следите за предупреждающими знаками:

Если вы почувствуете предупреждающие знаки для COVID-19, немедленно обратитесь к врачу. У взрослых предупреждающие симптомы включают в себя:

Затрудненное дыхание или одышку.

Постоянную боль или давление в груди.

Путаница в сознании или неспособность пробудить человека.

Синюшность губ или лица.

Если вы чувствуете, что у вас развиваются симптомы, позвоните своему врачу:

Обратите внимание на возможные симптомы COVID-19, включая жар, сухой кашель и одышку. Если вы чувствуете, что у вас развиваются симптомы, позвоните своему врачу.

Когда вы звоните – заранее соберите минимальный комплект для возможной госпитализации:

Имейте ваш обычный глюкометр для доступного определения глюкозы в крови (https://diacont.org/) с запасом не менее 150 полосок. МОО РДА рекомендует для адекватной частоты контроля использовать экономичные глюкометры и тест-полоски, указанные в ссылках.

Имейте упаковку полосок для определения кетонов в моче.

Следите за своим потреблением жидкости (вы можете использовать 1-литровую бутылку с водой, пополняя её по мере необходимости). Предпочтительны воды с щелочной реакцией , рекомендованные МОО РДА.

Проясните свои симптомы (например: вас тошнит? Просто заложенный нос?).

Задайте свои вопросы врачу по телефону о том, как управлять своим диабетом, заранее оговорив Ваше время звонка, чтобы мобильный телефон врача был свободен и доступен.

Если вы заболели, знайте, что необходимо делать.

Вот несколько общих советов, которые могут отличаться для каждого человека:

Пейте много жидкости. Если у вас возникают проблемы с удержанием воды, делайте маленькие глотки каждые 15 минут в течение дня, чтобы избежать обезвоживания.

Если у вас низкий уровень (уровень сахара в крови ниже 3,3 ммоль/л или целевого диапазона), съешьте 15 граммов простых углеводов, которые легко усваиваются, таких как мед, джем, желе, леденцы, фруктовое мороженое, сок или обычная газировка, и проверьте уровень сахара в крови через 15 минут, чтобы убедиться, что ваш уровень сахара в крови повышается. Проверяйте уровень сахара в крови в течение дня и ночи (обычно каждые 2-3 часа; при использовании системы постоянного мониторирования глюкозы в крови следите за показателями ежечасно, избегая синдрома избыточного контроля . Помните, что на некоторые датчики приборов постоянного воздействует ацетаминофен (Tylenol). Проверьте с помощью контрольных методов для обеспечения точности.

Если уровень сахара в крови был высоким (выше 13 ммоль/л) более 2 раз подряд, проверьте наличие кетонов, чтобы избежать диабетического кетоацидоза и диабетической комы.

Немедленно позвоните своему врачу, с которым ЗАРАНЕЕ договорились о возможности звонков, если у вас есть средние или большие кетоны (и если есть указания на наличие следов или небольших кетонов). Обращение в скорую или неотложную помощь будет менее эффективным, так как врачи реаниматологи и фельдшеры меньше приспособлены к оказанию помощи при диабетических осложнениях от коронавируса. Напоминаем, что члены Клуба «Школа здоровья им. Эрнесто Рома» сохраняют за собой право связи с врачом по телефону для коррекции дозировок препаратов и для получения советов в нестандартных ситуациях на время эпидемии.

Мойте руки и очищайте места для инъекций / инфузий и взятия крови из пальцев с мылом и водой или спиртом.

Знай свои права:

Напоминание: если у вас диабет, у вас есть законные права, которые не исчезают во время кризиса со здоровьем, такого как COVID-19. Даже в случае пандемии вы имеете

право на разумные условия проживания, на работе, которые могут включать в себя медицинский отпуск или альтернативные условия работы.

Следите за сообщениями Минздрава и Министерства просвещения о режиме обучения детей в Вашем регионе. Это будет применяться, если ваш ребенок болен или если вы решите оставить его или ее дома вне школы, чтобы избежать заражения COVID-19.

Люди с диабетом, находящиеся в заключении или находящиеся под стражей в полиции, имеют право на надлежащую и адекватную медицинскую помощь, и их медицинские потребности могут измениться во время вспышек инфекционных заболеваний.

Если вы обеспокоены тем, что из-за вашего диабета с вами обращаются несправедливо, свяжитесь с нами ПИСЬМЕННО на 5053399@ mail . ru , чтобы помочь Вам обратиться за помощью по правовой защите.

Для получения дополнительной информации, пожалуйста, звоните 7 920 567 00 55 или пишите на Форуме .