DIABET & Covid-19

Cum afectează Covid–19 persoanele cu diabet

1. Dacă ai diabet, indiferent dacă este vorba de tip 1 sau 2, ai aceleași șanse de a te infecta cu Covid - 19 ca orice persoană sănătoasă.
2. Ai însă un risc crescut de a dezvolta complicații, dacă te-ai infectat cu noul coronavirus, pentru că organismul tău are resurse limitate de apărare împotriva unei noi infecții. Acest risc este valabil şi pentru alte tipuri de infecții.
3. Este foarte important să îți menții glicemia sub control și să respecți tratamentul prescris pentru a trece cu bine peste infecție.
4. Riscul de a face o formă severă de COVID-19 este mai mare la persoanele cu diabet zaharat necontrolat, care au și alte boli asociate, cum ar fi boli cardiovasculare, obezitate, complicații ale diabetului și alte boli cronice.

RODIABET

Campanie susținută de

novo nordisk®

Cum ne protejăm în această perioadă

1. Consumați lichide suficiente pentru a evita deshidratarea (de preferat 2 l de apă / zi)
2. Mențineți echilibrul glicemic și monitorizați nivelul de zahăr din sânge pe parcursul zilei și al nopții pentru a evita episoadele hipoglicemice și cetoacidoza
3. Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun (minimum 20 secunde) și **NEAPĂRAT ÎNAINTEA UTILIZĂRII GLUCOMETRULUI ȘI A INJECTĂRII DE INSULINĂ SAU A ALTEI MEDICAȚII INJECTABILE**
4. Asigurați-vă că aveți suficientă medicație (3 luni) și destule teste de monitorizare a glicemiei pentru a nu exista întreruperi în administrare
5. Urmați o dietă bogată în fibre alimentare, legume și proteine de calitate, cu o cantitate modestă de leguminoase, cereale integrale, grăsimi vegetale și fructe și cu multe alimente bogate în probiotice
6. Dormiți cel puțin 7-8 ore pe noapte
7. Faceți cel puțin 30 de minute de mișcare, zilnic
8. Evitați consumul de alcool și alimente bogate din punct de vedere caloric
9. Faceți o listă cu persoanele de contact din familie, medicul de familie, medicul diabetolog și tratamentul urmat pentru a le avea la îndemână în caz de urgență
10. Păstrați legătura cu cei dragi pentru a evita stările de anxietate, panică sau depresie pe care le poate aduce izolarea