



## Сахарный диабет и COVID-19: меры профилактики для сохранения здоровья

Сахарный диабет – хроническое эндокринное заболевание, которое обусловлено дефицитом вырабатываемого инсулина или недостаточной его активностью.

Заболевание сопровождается слабостью, постоянной жаждой, слабым заживлением ран на коже, сниженным иммунитетом, осложняется ожирением, артериальной гипертензией, сердечной, почечной недостаточностью.

COVID-19 относится к вирусной инфекции рода коронавирусов, которая сегодня плохо изучена, влечет за собой непредсказуемые последствия. Если здоровый организм еще в состоянии самостоятельно справиться с болезнью или ее последствиями, то у пациентов с хроническими заболеваниями, в т.ч. сахарным диабетом, вероятен риск серьезных осложнений, вплоть до летального исхода. Как обезопасить себя от осложнений, рассказывает врач-эндокринолог Областной больницы № 15 **Елена Кутеева**.

*«Профилактикой в данных условиях может стать соблюдение режима самоизоляции и избегание либо ограничение посещений общественных мест. Необходимо использовать средства индивидуальной защиты, чаще мыть руки, использовать санитайзеры, по возможности ходить в магазины в то время, когда может быть мало людей.*

*Некоторые магазины ввели определенные часы для посещения пациентов старшего возраста, на это тоже следует обращать внимание. Если есть возможность, то пользуйтесь услугой по доставке продуктов», – говорит Елена Кутеева.*

Необходимо помнить, что сахарный диабет нужно держать под контролем, чтобы не прогрессировали сосудистые осложнения – диабетические микро- и макроангиопатии. Елена Кутеева напоминает, что пациентам с сахарным диабетом нужно как можно чаще проводить контроль уровня сахара с помощью глюкометра и вести дневник самоконтроля, записывая уровень сахара в крови. Данные меры помогут достичь целевых уровней показателей глюкозы и придерживаться их.

Если при контроле отмечен высокий уровень глюкозы, то необходимо скорректировать сахароснижающую терапию. Пациенты, получающие инсулин, могут провести терапию самостоятельно, увеличив дозу гормона. В других случаях необходимо обратиться за помощью к врачу.

В настоящий момент можно провести телеконсультацию для жителей населенных пунктов, где есть ФАПы, оснащенные компьютерами. При необходимости врачи выезжают на дом для оказания медицинской помощи и коррекции терапии. Возможно, для некоторых повышенный уровень сахара станет поводом перейти на инсулинотерапию.

Для пациентов старше 65 лет, а также для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, важно избегать низкого уровня сахара в крови или гипогликемии, потому что это может привести к очень серьезным сосудистым катастрофам, таким как инфаркт миокарда и инсульт.

Гипогликемия – это уровень сахара в крови ниже 4 ммоль/л. Признаками данного состояния являются резкая слабость, чувство голода, дрожь в руках, потливость, головная боль, головокружение. При появлении этих симптомов необходимо измерить уровень глюкозы в крови и принять растворенные в воде 4 кусочка сахара или 1-1,5 столовые ложки сладкого варенья, либо выпить полстакана или стакан сладкого сока. Если через 15 минут симптомы гипогликемии не исчезли, нужно повторить эти меры и обратиться за медицинской помощью. В последующем лучше связаться с врачом и обсудить возможные схемы изменения лечения сахарного диабета.

Врач-эндокринолог советует выпивать по стакану несладкой жидкости каждый час, а также

употреблять пищу маленькими порциями и избегать легко усваиваемых углеводов, то есть сахаросодержащих продуктов.

Помните, что в случае недомогания лучше сразу обратиться за медицинской помощью, не откладывая и не занимаясь самолечением. Берегите себя и следите за своим здоровьем!

**Материал подготовлен по видеоуроку «Школы здоровья» Областной больницы № 15.**