

Nowy koronawirus **SARS-Cov-2**

COVID-19 a Cukrzyca

POLSKIE TOWARZYSTWO
DIABETOLOGICZNE



23 Marzec 2020

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 jest wirusem RNA wywołującym chorobę COVID-19. Pierwsze przypadki zakażenia tym wirusem odnotowano pod koniec 2019 roku w Chinach, w miejscowości Wuhan. Zakażenie wirusem może przebiegać bezobjawowo, może wywołać chorobę COVID-19 o różnym pod względem ciężkości przebiegu.

Ciężki przebieg z niewydolnością oddechową wymaga intensywnego leczenia i użycia wentylacji mechanicznej. W dniu 11 marca 2020 Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię. COVID-19 uznano za poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego – osoby starsze i z ciężkimi chorobami przewlekłymi, w tym z cukrzycą, są bardziej narażone na rozwój powikłań i zakażenia o bardzo ciężkim przebiegu.

INFORMACJE, O KTÓRYCH WARTO WIEDZIEĆ:

Chorzy na cukrzycę nie znajdują się w grupie większego ryzyka zachorowania na COVID-19 niż osoby w populacji ogólnej

W grupie pacjentów z cukrzycą problemem jest nie tyle większe prawdopodobieństwo zakażenia wirusem, ile gorszy rezultat leczenia. W Chinach, gdzie odnotowano dotychczas najwięcej przypadków zakażenia, zauważono, iż pacjenci z cukrzycą są bardziej narażeni na rozwój ciężkich powikłań i zgon niż osoby bez cukrzycy. Ponadto można zauważyć pewną zależność między liczbą chorób towarzyszących (np. cukrzyca, choroba serca) a ryzykiem rozwoju ciężkich powikłań COVID-19 (im więcej chorób, tym to ryzyko jest wyższe). Oczekujemy również, że poprawa wykrywalności i leczenia zakażeń wywoływanych tym wirusem spowoduje z czasem spadek liczby zgonów.

CHORZY NA CUKRZYCĘ POSIADAJĄ WIĘKSZE PRAWDOPODOBIEŃSTWO ROZWOJU CIĘŻKICH POWIKŁAŃ COVID-19.

Chorzy na cukrzycę posiadają ogólnie większe prawdopodobieństwo rozwoju ciężkich objawów i powikłań infekcji wirusowych. **Jeśli cukrzyca jest dobrze kontrolowana, ryzyko rozwoju ciężkiej postaci zakażenia COVID-19 jest podobne do tego, które obserwujemy w populacji ogólnej.**

U osób 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 zwiększyć ryzyko rozwoju cukrzycowej kwasicy ketonowej (CKK). Dotyczy to przede wszystkim chorych na cukrzycę typu 1.

COVID-19 różni się od grypy sezonowej.

Jak się okazuje, COVID-19 ma cięższy przebieg niż grypa sezonowa, co potwierdzono u chorujących, w tym u osób z cukrzycą. Wszystkie standardowe środki ostrożności pozwalające uniknąć zakażenia nabierają w przypadku walki z tym wirusem jeszcze większego znaczenia.



Zalecane środki ostrożności są podobne do tych, które są stosowane w przypadku grypy i obejmują przede wszystkim **częste mycie rąk mydłem i ciepłą wodą**. Ważne jest również, aby **w trakcie kaszlu lub kichania zakrywać usta chusteczką lub też kichać/kaszeć w przedramię/dół łokciowy**. Zlecane jest także: **unikanie zgromadzeń, ograniczenie przebywania w miejscach publicznych i zachowanie bezpiecznej odległości od rozmówcy – nie mniejszej niż 1-1,5 m, odkażanie telefonów komórkowych, unikanie dotykania nieumytymi rękoma twarzy, rezygnacja z podróży**.

Nie zaleca się noszenia maseczek na twarzy przez osoby zdrowe.

Zachęcamy osoby z cukrzycą do postępowania zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego (<https://gis.gov.pl/>) i Administracji Państwowej (<https://www.gov.pl/>).

Ryzyko u pacjentów z cukrzycą typu 1 i 2 jest podobne.

Nie są znane jakiegokolwiek przyczyny, dla których ryzyko rozwoju COVID-19 u pacjentów z cukrzycą typu 1 lub 2 miałyby być inne. Ważniejszy jest fakt, iż osoby z cukrzycą danego typu różnią się między sobą wiekiem, powikłaniami i sposobem kontroli choroby podstawowej.

Osoby z powikłaniami cukrzycowymi posiadają prawdopodobnie wyższe ryzyko osiągnięcia gorszych rezultatów leczenia COVID-19 niż chorzy na cukrzycę bez powikłań lub innych schorzeń bez względu na typ choroby.

Producenci leków nie zgłaszają problemów z dostępem do preparatów insuliny oraz innych środków wynikających z pandemii COVID-19.

Wiodący producenci na świecie podają, że COVID-19 nie ma wpływu na obecne możliwości produkcji i dystrybucji insuliny oraz innych środków potrzebnych do leczenia cukrzycy. Monitorujemy tę sytuację, tak aby w razie jakichkolwiek zmian przekazać aktualne informacje.

Stosowanie ACE-inhibitorów i sartanów

W mediach pojawiły się informacje mogące wzbudzić obawy co do stosowania leków z tych grup w okresie infekcji CoV-19. W świetle dostępnych aktualnych informacji nie ma podstaw do modyfikacji terapii – rezygnacji z leczenia inhibitorem konwertazy lub sartanem.

Jest to jednocześnie aktualne stanowisko Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego.



Jeśli COVID-19 rozprzestrzeni się w Twojej społeczności,

stosuj dodatkowe środki ostrożności, zachowując właściwą odległość od innych osób. Pozwoli to zmniejszyć ryzyko zakażenia nowym wirusem. Jeżeli możesz, zostań w domu.

Przygotuj plan na wypadek ewentualnego zachorowania.

01

Numery telefonów do lekarzy i zespołu terapeutycznego, apteki oraz ubezpieczyciela

02

Listę leków, które stosujesz i ich dawek (w tym witamin i suplementów)

03

Zestaw produktów zawierających cukry proste, takich jak słodzone napoje gazowane, miód, dżem, galaretki lub landrynki na wypadek hipoglikemii, dużego osłabienia spowodowanego chorobą, które utrudnia normalne przyjmowanie pokarmów

04

Przygotuj sobie zapas insuliny na tydzień do przodu na wypadek choroby lub niemożności wykupienia kolejnej recepty.

05

Dodatkowe środki, jak płyn dezynfekujący na bazie alkoholu i mydło do odkażania/mycia rąk.

06

Glukagon i testy paskowe do badania stężenia ciał ketonowych w moczu, jeżeli jesteś leczony insuliną.

07

Przygotuj odpowiedni zapas artykułów gospodarstwa domowego i produktów żywnościowych na wypadek konieczności pozostania w domu przez dłuższy czas.



Porozmawiaj z członkiem zespołu terapeutycznego na następujące tematy:

1. Kiedy należy zadzwonić do gabinetu lekarza (w sprawie stężenia ketonów w moczu, zmian w diecie, dawek leków, itd.).
2. Jak często należy kontrolować poziom cukru we krwi.
3. Kiedy należy oznaczyć stężenie ketonów w moczu
4. Jakie leki należy przyjmować na przeziębienie, grypę, infekcje wirusowe.
5. Jak należy dostosować leczenie cukrzycy w trakcie choroby.



Codziennie przestrzegaj odpowiednich środków ostrożności:



- 01.** Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi osobami.
- 02.** 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 publiczny.
- 03.** Jeśli woda i mydło nie są dostępne, stosuj płyn odkażający zawierający co najmniej 60% alkoholu.
- 04.** Jeśli to tylko możliwe, unikaj dotykania często używanych powierzchni w miejscach publicznych, takich jak przyciski w windzie, klamki, drzwi, poręcze, unikaj także podawania ręki na przywitanie, itd. Jeśli musisz czegoś dotknąć, używaj chusteczki lub rękawa.
- 05.** Po dotknięciu tych powierzchni umyj ręce
- 06.** Unikaj dotykania twarzy, zwłaszcza nosa, oczu i ust.
- 07.** 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).
- 08.** 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.
- 09.** Zrezygnuj z wszystkich niepotrzebnych podróży, w tym z zaplanowanych wyjazdów.

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

Jeśli wystąpią u Ciebie takie objawy, niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z lekarzem. U dorosłych objawy ostrzegawcze wymagające pilnej interwencji medycznej obejmują:

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

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 zatknięty nos?).
- Zapytaj o to, jak w tej sytuacji należy kontrolować cukrzycę

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

Dowiedz się, jak masz postępować, kiedy zachorujesz

Poniżej znajduje się kilka częstych wskazówek, z których możesz skorzystać:

01

Pij dużo płynów. Jeśli wymiotujesz, przyjmuj płyny małymi łydkami, co 15 minut, żeby uniknąć odwodnienia.

02

Umyj ręce i oczyść miejsce iniekcji/infuzji oraz nakłucia opuszki palca wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.

03

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.**

04

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).

05

Pamiętaj o tym, że acetonofen (Paracetamol) wpływa na wartości glikemii mierzone przez niektóre urządzenia CGM (Dexcom G5, Medtronic Enlite i Guardian). Dla pewności oznacz poziom cukru na glukometrze.

06

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.

Aby uzyskać więcej informacji, należy dzwonić na numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem - 800 190 590.

Listę wszystkich stacji sanitarno-epidemiologicznych (wojewódzkich i powiatowych) można znaleźć na stronie GIS.

Listę szpitalnych oddziałów chorób zakaźnych działających na terenie całego kraju znaleźć można na stronie Ministerstwa Zdrowia.

Praktyczne informacje na temat postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia nowym koronawirusem można uzyskać na stronie www.gov.pl/koronawirus

W imieniu ZG Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

Prof. dr hab. med. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

Prof. dr hab. med. Krzysztof Strojek Konsultant krajowy w dziedzinie diabetologii

Materiał przygotowany w oparciu o zalecenia Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego zaadaptowane do warunków polskich oraz Zalecenia Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia.

Podziękowania dla Novo Nordisk za pomoc w tłumaczeniu części materiału.