

COVID-19 kan şekerini olumsuz etkileyebiliyor



thi - Diyabet, sıklığı ve yarattığı sorunlar nedeniyle tüm dünyada önemi gittikçe artan bir sağlık sorunu. Yaşam tarzındaki

hızlı değişimle birlikte gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların tümünde diyabet görülme sıklığının yükseldiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İlhan Tarkun, "COVID-19 diyabet, obezite ve ilişkili hastalığa sahip kişilerin bazılarında daha ciddi bulgulara ve komplikasyonlara neden olabilir. Çeşitli araştırmalarda, diyabetik ve/veya obez kişilerde COVID-19 enfeksiyonunun daha ağır seyrettiği, yoğun bakım ihtiyacının arttığı ve hatta daha ölümcül olabileceği gösteriliyor. Bununla birlikte eğer kan şekeri kontrolünüz yeterli düzeyde ise COVID-19 enfeksiyonu riski, genel toplumdan çok da farklı değil. Ancak virüs bulaşmış diyabetli kişilerin kan şekeri kontrollerinde bir bozulma görülebileceği için birtakım önlemler alınmalı" açıklamasında bulundu.

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF), 2020 yılı itibari ile dünyadaki diyabetli birey sayısı 463 milyon iken bu sayının 2045 yılında yüzde 67 oranında artarak 693 milyona ulaşacağını öngörüyor. Diyabet tanısı olan kişilerin COVID-19 ile enfekte olma olasılığının genel nüfusa kıyasla daha sık olmadığına, yani diyabet hastalarına COVID-19'un daha kolay bulaşmadığına dikkat çeken Anadolu Sağlık Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İlhan Tarkun, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü vesilesiyle önemli bilgiler verdi.

Pandemi döneminde de kontroller ihmal edilmemeli

Pandemi döneminin uzaması nedeniyle, psikolojik stresin artması, egzersizin kısıtlanması, diyetle uymakta zorluklar

nedeniyle hastaların kan şekeri regülasyonunun genellikle olumsuz etkilendiğini söyleyen Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İlhan Tarkun, “Bu dönemde hastaların aile hekimlerine veya hastanelere başvurmaktan çekinmesi ve kontrollerine gitmemeleri de hastalığın seyrini olumsuz etkilemeye başladı. Kan şekeri ayarının uzun süre bozulması göz, böbrek, kalp ve sinir uçları gibi birçok organda bazen geri dönüşü olmayan kalıcı hasarlara yol açabiliyor. Sürecin uzaması nedeniyle diyabetik hastaların gerekli koruyucu önlemleri alarak, güvenli gördükleri sağlık merkezlerine başvurarak kontrollerini yaptırmaları gerekir. Dışarı çıkması sakıncalı birden çok hastalığı olan veya çok yaşlı diyabetik bireylerin uzaktan iletişim araçlarını kullanarak hekimleri ile temas kurması gerekir” önerisinde bulundu.

Genel korunma önlemlerine mutlaka uyulmalı

Diyabetik kişiler için de COVID-19’dan genel korunma önlemlerinin tümüyle geçerli olduğunun altını çizen Prof. Dr. İlhan Tarkun, “Yani maske, mesafe ve temizlik kurallarına azami dikkat edilmeli. Hastalıktan korunmak diyabetik bireyler için çok daha fazla önem taşıyor. Bunun dışında diyabetik bireylerin dikkat etmesi gereken bazı özel durumlar da var. Diyabetli kişiler evde kan şekerini izlemek için gerekli malzeme ve yeterli ilaç bulundurmalı. Ayrıca düşük kan şekeri (hipoglisemi) riski altındaysa ve yeterli gıda alımını sağlayamayacak kadar düşükün ise kan şekerini yüksek tutmaya yardımcı olmak için şekerli içecekler, bal, reçel, şekerlemeler gibi yeterli miktarda basit karbonhidrat içeren yeterli miktarda gıda bulundurmalı” hatırlatmasında bulundu.

Sağlıklı beslenmeye, hareket etmeye ve ilaçların düzenli alınmasına özen gösterilmeli

İlaçların düzenli kullanılması, uygun ve dengeli beslenilmesi, vücut ısısının korunması ve yeterince sıvı alınmasının diyabet hastaları için çok önemli olduğunun altını çizen Prof. Dr.

İlhan Tarkun, “Ev ortamında yeterince hareket etmelisiniz. İlaç ihtiyaçlarınızı gözetmelisiniz. İlaçlarınızın reçete günü yaklaştığında eczaneniniz ile temas kurup, ilaçlarınızın hazırlanmalarını sağlamalısınız. Dışarıya düzenli olarak çıkan ev halkından birisinin ilaçlarınızı getirmesini sağlamalısınız. Yalnız iseniz akraba, komşu ya da belediyelerin sunmuş oldukları hizmetlerden yararlanmaya çalışmalısınız. Raporlu ilaçları eczaneler doğrudan vermeye yetkili oldukları için, reçeteniz için sağlık kurumuna gitmeniz gerekli olmayacaktır” dedi.

Diyabetik bireyler COVID-19’a karşı bir eylem planı hazırlamalı

Diyabetik bireylerin COVID-19’a karşı önceden bir eylem planı oluşturmalarının faydalı olabileceğini söyleyen Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İlhan Tarkun, “Hasta bulguları gelişirse, hangi hastane veya doktora başvurması gerektiğini önceden planlamalı. Ateş, boğaz ağrısı, öksürük, nefes darlığı, tat ve koku alamama, yaygın eklem ve kas ağrısı gibi bulgular ortaya çıkarsa önceden belirlediği hekime veya sağlık kurumuna başvurmalı” şeklinde konuştu.

Glikoz ve gerekirse keton değerlerinin sürekli takip edilip sıvı tüketimini artırmaları ve ilaç kullanımı konusunda hekimin tavsiyelerine uymaları gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. İlhan Tarkun, “Öğün atlamamaya çalışmalı, daha küçük porsiyonlarda ve daha sık yemek yemeye çalışılmalı. Hastayla tek bir kişi ilgilenmeli. Kendisi ile mümkün olduğunca sosyal mesafeyi korumalı ve odalar hep iyi havalandırılmalı. Görüşme süresi olanaklıysa 15 dakikayı geçmemeli. Özellikle çoklu hastalığı ve/veya 65 yaş ve üstü olanlardan uzak durulmalı” açıklamasında bulundu.

Virüs kan şekerinde bozulmaya neden olabiliyor

Virüs bulaşmış diyabetli kişilerin kan şekeri kontrollerinde bir bozulmanın görülebileceğini ve birtakım önlemlerin

alınması gerektiğini vurgulayan Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İlhan Tarkun, "COVID-19 enfeksiyonunda kullanılan tedavi şemaları diyabetli ve diyabetik olmayan bireylerde benzerdir. Ancak diyabetik bireylerde kan şekeri ayarlanmasında kullanılan bazı ilaçlar, enfeksiyonun şiddeti ve hastanın genel durumuna göre, doktorunuzun önereceği şekilde kesilebilir veya tedaviye insülin eklenebilir" dedi.

Diyabet ilaçları ve kan şekerinin izlenmesi ile ilgili doktor (veya diyabet ekibi) tavsiyelerine uyulması gerektiğini söyleyen Prof. Dr. İlhan Tarkun, diyabetik hastalarda COVID-19 tedavisi ile ilgili şu bilgileri verdi: "Hiperglisemi (normalden daha fazla idrara çıkma), çok susamış olma (özellikle geceleri), baş ağrısı, yorgunluk ve uyku hali gibi belirtilerin farkında olunmalı. Kan şekeri gündüz ve gece boyunca 2-3 saatte bir izlenmeli ve bol su tüketilmeli. Kan şekeri 70 mg/dl'nin altında veya hedef aralığın altındaysa, sindirimi kolay olan 15 gram basit karbonhidrat yenilmeli (örneğin bal, reçel, sert şeker, meyve suyu veya şekerli içecek) ve şeker seviyelerinin yükseldiğinden emin olmak için kan şekeri 15 dakika içinde kontrol edilmeli. Kan glikoz seviyeleri arka arkaya iki kez 240 mg/dl'den yüksek ölçülmüşse, kan veya idrar ketonları kontrol edilmelidir. Orta veya yüksek keton seviyelerinde ise derhal doktora başvurulmalı."