

INFORMAȚII PENTRU PACIENȚII DIABETICI

Persoanele cu sistem imunitar mai deficitar, precum adulții în vârstă și cei cu afecțiuni medicale cronice precum diabetul zaharat, sunt mai vulnerabili la COVID-19 și au un risc crescut pentru a dezvolta forme mai grave.

De aceea, pentru persoanele cu diabet zaharat, este foarte importantă protecția și prevenția pentru a evita infectarea cu noul coronavirus, ceea ce presupune luarea unor precauții speciale

De ce sunt persoanele cu diabet zaharat mai vulnerabile la infecții și complicații ale infecțiilor?

Persoanele cu diabet au un sistem imunitar mai puțin eficient, ceea ce înseamnă că lupta împotriva infecțiilor virale durează mai mult și are efecte mai severe pentru organism. Ca orice boală infecțioasă, poate determina dezechilibre glicemice, cu valori crescute și fluctuații ale glicemiei, ceea ce face ca diabetul să fie mai greu de controlat. Virusurile pot prospera în medii cu glicemie crescută.

În plus, prezența complicațiilor diabetului zaharat, cum ar fi bolile cardio-vasculare, hipertensiunea arterială, boala renală cronică, se pot agrava în condițiile infecției cu COVID-19 și a dezechilibrului glicemic, ceea ce poate crește severitatea infecției.

Ce ar trebui să facă persoanele cu diabet pentru a se pregăti? Recomandările Federației Române de Diabet, Nutriție, Boli metabolice

Recomandările generale de prevenție și protecție trebuie respectate. La acestea se adaugă și alte recomandări specifice pentru persoanele cu diabet zaharat:

- Evitarea aglomerației;
- Reducerea numărului de persoane cu care se intră în contact;
- Evitarea contactului cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute;
- Reducerea deplasărilor, reducerea timpului petrecut în afara casei; pentru cumpărături urgente desemnarea unei singure persoane;
- Curățarea suprafețelor cu care vin în contact mai multe persoane cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool;
- Utilizarea personală a veselei, prosoapelor, hainelor, a altor obiecte;
- Evitarea atingerii feței, ochilor, nasului și gurii cu mâinile nespălate sau nedezinfectate;
- Spălatul foarte frecvent al mâinilor, cu apă și săpun, minim 20 secunde, și neapărat înaintea utilizării glucometrului și a injectării de insulină sau a altei medicații injectabile;
- Utilizarea măștilor de protecție în cazurile în care se suspectează prezența bolii și în apropierea altor persoane necunoscute;
- Pentru protecția celor din jur, în caz de strănut sau tuse, indiferent de cauză, se va folosi șervețel de unică folosință sau plica cotului;
- Nu se administrează medicamente antivirale și nici antibiotice fără prescripție medicală;

- Menținerea legăturii cu specialistul diabetolog și medicul de familie pentru planificarea vizitei / prescrierii rețetei și stabilirea metodei prin care se intră în posesia rețetei / medicației;
- Asigurarea medicației, a testelor de monitorizare a glicemiei și a consumabilelor pentru pompa de insulină și sistemele de monitorizare continuă a glucozei pe o perioadă de 3 luni, pentru a nu exista întreruperi în administrare; nu doar medicația pentru diabet trebuie asigurată, ci și cea adresată altor boli, cum ar fi hipertensiunea arterială, hipercolesterolemia, hiper/hipotiroidismul, etc.
- Dacă în această perioadă există probleme în aprovizionarea farmaciilor cu medicația antidiabetică, consultarea cu medicul diabetolog care să recomande o medicație de înlocuire, este foarte importantă;
- **Controlul glicemic este foarte important, trebuie respectate recomandările de stil de viață și medicație:**
 - Respectarea recomandărilor de dietă [asigurarea cantităților de rezonabile de fructe, legume congelate (în lipsa celor proaspete), nuci, iaurt, etc.]
 - Odihna corespunzătoare - somn de 7-8 ore;
 - Activitate fizică în casă (gimnastica, dans, plimbare în curtea proprie, nu sală)
 - Asigurarea controlului și tratamentului hipoglicemiei (zahăr la îndemână, glucagon)
- Persoanele cu diabet trebuie să:
 - fie pregătite pentru posibilitatea autoizolării / carantinei / îmbolnăvirii: asigurarea necesarului pentru câteva săptămâni,
 - să aibă pregătit necesarul de lucruri personale,
 - să facă o listă cu persoanele de contact din familie, medic de familie, medic diabetolog, tratamentul urmat, medicația, pentru a fi disponibilă în caz de urgență
 - să facă o listă cu pașii de urmat și numerele de telefon la care trebuie sunat în caz de îmbolnăvire:
 - Medic de familie
 - Medic diabetolog
- Dacă locuiți singur, asigurați-vă că la nevoie aveți o persoană de încredere care să vă ajute, inclusiv apelați la organizații de voluntari (informații la medicul de familie, Direcțiile Județene de Sănătate Publică, primărie)
- În afară de infecția cu COVID-19, pot să apară și alte boli acute sau infecții respiratorii, în acest caz luați legătura telefonic cu medicul de familie sau sunați la 112 dacă situația se înrăutățește.
- **Nu întrerupeți tratamentul cu insulină!**
- **Măsurați glicemia mai des!**
- **Beți lichide (apă), până la consultul cu medicul!**

COVID-19 este un nou coronavirus, puțin cunoscut. În acest moment nu există toate datele referitoare la acesta, de aceea încercați să vă informați zilnic de evoluția situației, din surse sigure (oficialități, societăți medicale profesionale).

Recomandăm ca fiecare persoana cu diabet zaharat să se pregătească pentru eventualitatea infecției cu COVID.

Luați toate măsurile de prevenție și protecție!

Este singura metodă de a trece cu bine peste această pandemie!

Cum sunt organizate consultațiile în ambulatoriul de specialitate și internările în Secția de Diabet, Nutriție, Boli metabolice pe perioada stării de urgență?

Cabinetele de ambulatoriu de specialitate pentru pacienții cu diabet zaharat din cadrul spitalului funcționează după programul normal de activitate. Pentru a evita deplasările care nu sunt neapărat necesare, luați legătura telefonic cu medicul diabetolog unde vă aflați în evidență cu câteva zile înainte de data programată pentru control pentru a stabili modalitatea de consultație. Există posibilitatea de a vă oferi consultații telefonice și rețete electronice care să evite deplasarea la cabinet. Pentru persoanele cu diabet aflate în carantină instituționalizată sau autoizolare, consultația telefonică este singura modalitate prin care se poate asigura continuitatea tratamentului. Medicul diabetolog vă va oferi toate detaliile necesare.

Dacă împreună cu medicul stabiliți că este nevoie de o consultație la cabinet, nu uitați să vă completați declarația pe proprie răspundere pentru justificarea deplasării în afara domiciliului!

Găsiți mai jos numerele de telefon ale medicilor din Ambulatoriul de specialitate de Diabet, nutriție, boli metabolice. Vă rugăm să aveți în vedere că în această perioadă liniile telefonice pot fi mai ocupate ca de obicei, dar apelul dumneavoastră va fi preluat de îndată ce este posibil.

Am fost diagnosticat recent cu diabet zaharat. Ce pași am de urmat?

Pacienții nou diagnosticați cu diabet, se pot programa consultații de luare în evidență și eliberare de prescripții medicale. Vă rugăm să contactați secretariatul clinicii la numărul de telefon 0264-594455 de unde veți fi direcționați către un cabinet ambulatoriu.

Pentru consultații de psihologie și suport psihologic, pacienții cu diabet zaharat pot apela la Psih. Andreia Mocan.

Program: L-V: orele 9.00 - 15.00

Telefon : 0745570833

Email: . psihologdiabetcluj@gmail.com

Se fac internări în această perioadă?

Internările pe secția de Diabet, Nutriție, Boli Metabolice în această perioadă sunt limitate la cazurile care nu pot fi gestionate la domiciliu.

Luați legătura cu medicul diabetolog de ambulatoriu la care sunteți în evidență sau cu medicul de familie și discutați dacă vă recomandă internarea. În acest caz, ne puteți

contacta la numărul de telefon (0264-594455 sau 0264-296841) pentru a stabili detaliile internării.

Dacă starea dumneavoastră este semnificativ alterată, apălați la 112. Personalul de la serviciul ambulanță va decide dacă veți fi transportat la Unitatea de Primiri Urgențe unde veți fi evaluat și se va decide secția cea mai potrivită pentru rezolvarea problemei dumneavoastră de sănătate.

Ce se întâmplă cu internările de zi?

Internările de zi pentru evaluările periodice sunt suspendate în această perioadă și vor fi reprogramate.

Numere de telefon

Secretariat	0264-594455
Secție cu paturi	0264-296841
Cabinet Dr. Anca Cerghizan	0264- 296834
Cabinet Dr. Monica Ispas	0264-296771
Cabinet Dr. Adriana Fodor	0264-296756
Cabinet Dr. Livia Duma	0264-296757
Cabinet Dr. Ilinca Copcea	0264-296775
Cabinet Dr. Mirela Florea	0264-296781

Mai multe informații sunt disponibile pe site-ul Federației Române de Diabet Zaharat: www.federatiaromanadiabet