



## **Preporuke ISPAD 25. marta 2020. Za djecu i mlade oboljele od Diabetes mellitusa: Sažetak preporuka za COVID-19 kod djece oboljele od dijabetesa:**

Budite smireni i pažljivo slušajte preporuke i savjete Ministarstva zdravlja Republike Srpske.

Uprkos mnogim neizvjesnostima, preporuke za pandemiju COVID-19 u većini zemalja uključuju osobe koje imaju dijabetes među populaciju „u riziku“.

Pedijatrijski endokrinolozi iz Wuhana, Kina i Italije izvještavaju da nisu imali slučajeve COVID-19 kod djece, adolescenata ili mlađih odraslih od 25 godina sa dijabetesom koji su zahtijevali hospitalizaciju.

U tim neformalnim izvještajima navodi se da djeca oboljela od dijabetesa nisu pokazala drugačiji obrazac bolesti u poređenju sa djecom koja nemaju dijabetes.

Zabilježeno je da su djeca uglavnom manje pogođena od odraslih.

To ni na koji način ne umanjuje potrebu da se osoba pridržava javnozdravstvenih smjernica – iste mjere opreza su potrebne za djecu koja imaju dijabetes.

Svakom bolešću dijabetes se otežava i može povećati rizik od dijabetičke ketoacidoze.

Ovi izvještaji uvjeravaju da mladi s dijabetesom nisu podložniji COVID-u nego njihovi vršnjaci.

### **Ako imate dijabetes: Pripremite se u slučaju da se razbolite.**

- Obavezno imajte sve relevantne kontakte u slučaju da ih zatrebate.
- Obratite dodatnu pažnju na kontrolu glukoze. Redovno praćenje može pomoći u izbjegavanju komplikacija uzrokovanih visokom ili niskom glukozom u krvi.
- Ako imate simptome nalik gripu (povišena temperatura, kašalj, otežano disanje), važno je da se posavjetujete sa zdravstvenim stručnjakom. Ako iskašljavate iscjedak, to može ukazivati na infekciju, pa trebate odmah potražiti medicinsku pomoć i liječenje.
- Svaka infekcija povisit će nivo glukoze i povećat će potrebu za tekućinom, tako da osigurajte pristup dovoljnim zalihama vode.



- Obavezno osigurajte dobru zalihu lijekova za dijabetes koji su vam potrebni. Pomislite šta bi vam trebalo ako biste morali nekoliko sati provesti u karantenu.
- Provjerite imate li dovoljno hrane.
- Obavezno pokušajte ispraviti situaciju ako vam glukoza u krvi naglo padne.
- Ako živite sami, osigurajte da neko na koga se možete osloniti zna da imate dijabetes jer će vam možda trebati pomoć ako se razbolite.
- Držite se redovnog rasporeda, izbegavajte prekomjerni rad i spavajte dovoljno.

Zdrava prehrana je bitna komponenta liječenja dijabetesa. Zato je važno da osobe s dijabetesom jedu raznoliku i uravnoteženu prehranu kako bi održali razinu glukoze u krvi stabilnom i poboljšali svoj imunološki sistem.

#### **Preporučuje se:**

- Dajte prednost hrani sa niskim glikemijskim indeksom (npr. Povrće, tjestenina / rezanci od cijelog zrna pšenice).
- Izbjegavajte pretjeranu konzumaciju pržene hrane.
- Ograničite konzumiranje hrane s visokim sadržajem šećera, ugljikohidrata i masti.
- Izaberite nemasne proteine (npr. Riba, meso, jaja, mlijeko, pasulj potpuno kuvan).
- Jedite zeleno, lisnato povrće.
- Voće jedite u dvije ili tri porcije.

Kao odgovor na pandemiju COVID-19, vlade u mnogim zemljama su ograničile kretanje svojih građana, ograničavajući ih na kućno okruženje. Redovna fizička aktivnost od velike je koristi za opštu populaciju, a još više za djecu i mlade s dijabetesom. Pogledajte niz svakodnevnih vježbi koje možete izvoditi kod kuće.

- ISPAD naglašava važnost kontinuiranog opreza prema standardnoj njezi dijabetesa kako bi se izbjegla potreba za hospitalizacijom i hitnim posjetima, ali ako se javi potreba onda koriste ta sredstva



**UDRUŽENJE ENDOKRINOLOGA I DIJABETOLOGA REPUBLIKE SRPSKE**  
**ASSOCIATION OF ENDOCRINOLOGISTS AND DIABETOLOGISTS OF REPUBLIC OF SRPSKA**

- Došlo je do brzog povećanja tele-zdravlja kao načina da se nastavi briga za mlade s dijabetesom i umanju rizik od infekcije. Komunikacija između pacijenata, porodice i zdravstvenih timova je od vitalne važnosti. Ovaj načini da se izbjegne posjeta klinikama ili bolnicama može pružiti potrebne savjete o dijabetesu i smanjiti rizik od prijenosa COVID-19.
- Izuzetno je važno da kao davaoci zdravstvene zaštite pružimo potporu našim pacijentima i porodicama, kao i našim kolegama u ovom stresnom vremenu.

Prof. dr Gordana Bukara-Radujković

Pedijatar-endokrinolog