

מטופל יקר,
השהיה בתנאי בידוד\הסגר מחייבת טיפול מוקפד בסוכרת.
מצורפות המלצות מעשיות לגבי ההתנהלות היום יומית של חולי הסוכרת במהלך
בידוד\הסגר.

מה אתם צריכים לדעת?

- מטופלים עם סוכרת אינם בסיכון גבוה יותר להידבק בווירוס.
- מטופלים עם סוכרת הנדבקים בקורונה חשופים יותר לסיבוכים קשים של הווירוס.
- סביר להניח שמטופלים עם סוכרת הסובלים מסיבוכי המחלה (למשל מחלת לב איסכמית) או מחלות נלוות (למשל עישון, יתר לחץ דם וכד') חשופים יותר לסיבוכי קורונה לעומת מטופלים עם סוכרת שאינם סובלים מסיבוכים.
- לא ידוע על הבדל בתגובה לקורונה בין מטופלים עם סוכרת מסוג 1 לסוכרת מסוג 2.
- הפסקת עישון מיידית והורדת חשיפה משנית לעישון תוריד את הסיכון לפתח את סיבוכי המחלה.
- חשוב לעשות כל מאמץ להימנע מהדבקה וליישם בקפידה את ההמלצות של משרד הבריאות.

חברי הוועדה :

דר ענת צור , דר רועי אלדור, דר אילנה הרמן, אורית ויזינגר,
דר ברוך יצחק, רוחמה כהן, דר יבגני מרזון, דר גבי סלומון, מרים שפיגלמן

מה להכין מראש?

רשימת תרופות ומינונים מסודרת

סיכום מידע רפואי המפרט את כל הבעיות הרפואיות ומחלות הרקע.

מד סוכר (גלוקומטר) + מקלונים למדידת סוכר + דוקרנים

מלאי תרופות לפחות לחודש ימים.

במטופלים הנמצאים בסיכון לנפילת סוכר (היפוגליקמיה):

גלוקוז זמין – בטבליות או בנוזל למקרים של היפוגליקמיה.

שתייה ממותקת ופחממות פשוטות (בסקוויטים/קרקרים)

במטופלים המשתמשים במשאבת אינסולין:

יש לוודא שקיימת תוכנית חלופית להזרקת אינסולין במזרק/עט והצידוד הנדרש לכך, במקרה חירום

שבו המשאבה לא תפעל.

כיצד להתנהל בהסגר/בידוד?

המנעו מלצאת מהבית בהתאם להנחיות משרד הבריאות.

ביציאתכם מהבית התמגנו עם מסיכה וכפפות חד פעמיות.

מומלץ להקפיד על שגרת יום, וארוחות מסודרות.

מומלץ להקפיד על פעילות גופנית סדורה ומותאמת- נסו להקדיש לפחות 30 דקות ביום לאימון גופני.

הקפידו על שתייה בכמות נאותה והמנעות מהתיבשות.

חשוב להקפיד למדוד את ערכי הסוכר לאורך היממה. באם אתם מרגישים שמחלת הסוכרת יצאה

מאיזון, מומלץ ליצור קשר טלפוני עם הצוות הרפואי המטפל לקבלת ייעוץ והמלצות.

מומלץ להמנע מעישון.

טיפול רפואי בזמן הסגר/בידוד

במצבי חרום רפואיים יש לפנות לחדר מיון/טר"מ או קופות החולים כפי שהיה נהוג לפני הופעת הקורונה.

לא לשנות את הטיפול התרופתי (כולל אינסולין) מבלי להיוועץ בצוות המטפל.

○ קיימים פרסומים רבים בלתי מוכחים על הפסקת תרופות שונות ברשת. כרגע ההמלצות של כל האיגודים המקצועיים הן לא לשנות/ להפסיק את הטיפול התרופתי הקבוע ללא ייעוץ עם הרופא המטפל.

הקפידו על קשר טלפוני או דיגיטלי תקופתי עם הצוות הרפואי המטפל בכם.

○ בכל קופות החולים קיימת אפשרות לשיחת טלפון/ביקור וידאו עם הצוות המטפל.

במידה ויש לכם תור למרפאה- אין לבטלו. התור יתבצע טלפונית או בשיחת וידאו. במקרים מיוחדים ועל פי החלטת הצוות המטפל יוזמן המטופל לביקור פיזי במרפאה.

בידקו מדי יום את כפות רגליכם על מנת לשמור על בריאות כף הרגל.

○ אל תלכו יחפים אפילו בבית.

○ במקרה של פצע או זיהום בכף הרגל יש להתייעץ במידי עם הצוות הרפואי

במידה ואתם מזהים קשיים נפשיים, סימני חרדה או דיכאון אנא פנו לצוות המטפל לקבלת עזרה.

○ קופות החולים והשירותים הסוציאליים מאפשרים פנייה ישירה הן לעובדים סוציאליים והן לפסיכולוגים רפואיים במספר שפות. השתמשו בשירותים האלה גם להפגה של תחושת הבדידות וחוסר עונים.

טיפול בארוע של נפילת סוכר (היפוגליקמיה- ערך סוכר נמוך מ70מג'%)

○ אם אתם חשים בסימני היפוגליקמיה (רמה נמוכה של סוכר הדם ערך סוכר נמוך מ70מג'%), כמו הזעה מרובה, רעב פתאומי, חולשה, סחרחורת או בלבול – יש לשתות מיד כוס שתייה מומתקת (או תחליף 15 גרם פחממה פשוטה) ולבדוק רמת סוכר. יש לעקוב אחרי רמת הסוכר כעבור רבע שעה ואם עדיין אין עליה ברמת הסוכר- לחזור על התהליך. ובהמשך לאכול פחממה מורכבת - פרוסה עם אבוקדו/טחינה לדוגמא בכדי למנוע נפילת סוכר בהמשך.

○ אם אירועי נפילת סוכר חוזרים בתדירות גבוהה – יש ליצור קשר עם הצוות המטפל

שימו לב שמדי סוכר רציפים עלולים להיות מושפעים משימוש במינון גבוה של

תרופות כמו אקמול / אספירין ויטמין C וכד'.

נגיף הקורונה

נגיף הקורונה מופרש מדרכי הנשימה של אדם חולה בעיקר בעת עיטוש או שיעול. הטיפות הניתזות יכולות להישאף על ידי אנשים אחרים או לנחות על משטחים. אנשים אשר זמן קצר לאחר מכן יגעו במשטחים אלה ובהמשך יגעו בפה, באף או בעיניים של עצמם עלולים להדבק. ישנה גם עדות להדבקה מצואה של אדם שנדבק במחלה.

- חשוב להקפיד הקפדה יתרה על היגיינה ולהימנע מלחיצות ידיים או מגע פיזי אחר.
- חשוב להקפיד על רחיצת ידיים עם מים וסבון לפחות 20 שניות ולהשתמש פעמים תכופות בתכשירי ג'ל אלכוהול לחיטוי הידיים.
- מומלץ להימנע מנגיעות ללא צורך בעיניים, באף ובפה ולאזורר חדרים - גם אם בחוץ קר.
- מומלץ להשתעל לתוך המרפק או מטפחת אף מנייר-טישו
- מומלץ לחטא משטחים בהם יתכן ונגעו אנשים אחרים כגון ידיות, רהיטים, עגלות סופר, טלפונים סלולרים ושירותים. מומלץ לגעת באביזרים שבהם אחרים נגעו כמו ידית משבת הדלק, לחצן המעלית, בעזרת מטפחת חד פעמית (טישו).
- הימנעו ממגע או קירבה לאנשים חולים או אלו הנמצאים בבידוד בשל חשיפה אפשרית.
- יש לעטות מסכה בעת יציאה למקום ציבורי או מפגש עם אחרים מחוץ לבני הבית הגרעיני

תסמינים וסימנים:

- במידה ומופיע אחד מן התסמינים הבאים: כאב גרון ו/או שיעול ו/או חום מעל 38 ו/או קוצר נשימה, ו/או / אבדן חוש טעם וריח, ו/או שלשול ו/או תחושה האופיינית לשפעת יש ליצור קשר טלפוני עם קופת החולים/ הצוות המטפל או מוקד החירום של מד"א- 101 לקבלת הנחיות. במידה ובוצעה בדיקה לאיתור קורונה, עד קבלת התשובות יש להשאר בבידוד בכדי להמנע מאפשרות של הדבקת אחרים.
 - סימנים למחלה קשה עלולים לכלול קושי בנשימה, בלבול, ישנוניות, כחלון בשפתיים וכאב מתמשך בחזה.
- הסיכון המרבי לסיבוכי המחלה ולתמותה הינו בעיקר לבני 60 ומעלה ולאלו הסובלים ממחלות רקע כרוניות (כגון עישון, מחלות לב, סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות בדרכי הנשימה או דיכוי חיסוני), עם זאת חשוב לזכור כי הסיכויים של מי שנדבק בקורונה להחלים גבוהים.

הקו הבריא לסוכרתיים

המועצה הישראלית לסוכרת פתחה קו ייעוץ ותמיכה ארצי ייחודי למטופלים סוכרתיים אשר יפעל במרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא).

חייגו: 08-9542552

ותקבלו מענה ע"י צוות רפואי בנוגע לטיפול בסוכרת בימי הקורונה.

שעות פעילות ימים א-ה: 8:00 - 15:00

