Liječenje dijabetesa u vrijeme pandemije korona virusom

 Pandemija novog korona virusa donijela je mnoge promjene u načinu života i uopšte svakodnevnog funkcionisanja. Iako sve ljude pogađa nedostatak slobode, socijalno distanciranje i sve češća potreba za potpunom izolacijom, čini se da su time ipak najviše pogođeni oboljeli od hroničnih bolesti.

 COVID 19 nam je osim brojnih nepoznanica vezanih za samo oboljenje, donio i one koje nismo očekivali: Da li ćemo imati dovoljno lijekova? Kako da se ponašamo u karantinu? Da li ćemo moći da dođemo do adekvatne zdravstvene zaštite na vrijeme? I mnoge druge.

 U svakom slučaju, obaveza ljekara je da brinu kako o fizičkom zdravlju pacijenata, tako i o mentalnom.

 Pacijenti koji žive sa dijabetesom su se u ovo vrijeme susreli sa brojnim izazovima, ali svakako treba da imaju u vidu da nisu u povećanom riziku za dobijanje COVID 19 infekcije u odnosu na opštu populaciju. Međutim, kod ove populacije COVID 19 može da izazove ozbiljnije simptome i teže komplikacije.

U svakom slučaju, neka **opšta preporuka je da nosite masku, perete ruke i izbjegavate prisne kontakte sa drugim ljudima.** U tom smislu. donosimo vam nekoliko savjeta koji će vam olakšati ovaj period.

Preuzeto sa: <https://www.diabeteswhatsnext.com/global/en/support/managing-diabetes-in-the-time-of-the-coronavirus.html>

**Kupovina namirnica**

 Ako ste u lokalnom supermarketu vidjeli vjesti o ljudima koji „panično kupuju“, možda ste se zapitali: Da li postoji potreba za promjenom načina kupovine namirnica? I koje bi prehrambene proizvode trebalo da preferiram u ovom trenutku imajući u vidu da imam dijabetes?

Prvo, ako već imate plan obroka koji vam odgovara, nema potrebe da dopustite da vas vanredni uslovi primoraju da odustanete od onog što vam je do sad odgovaralo. Kada kupujete hranu, potražite namirnice koji sadrže ugljene hidrate sa niskim glikemijskim indeksom. Ovi ugljeni hidrati se nazivaju i sporo delujućim (ili sporo oslobađajućim) složenim ugljenim hidratimai.Na primjer, namirnice bogate sporo oslobađajućim ugljenim hidratima: smeđa riža, ovsena kaša, kvinoja, faro, proso, bulgur, grašak, pasulj, sočivo, slatki kukuruz i bundeva. Hljeb, tjestenine i krekeri od integralnog brašna takođe bi trebali biti na vašoj listi za kupovinu. Dobra ideja je i potražiti uzbudljive recepte on line kako biste svojim sastojcima sa niskim GI dali najbolje moguće kulinarsko uokvirivanje. Ako novonastalo slobodno vrijeme dobro iskoristite razvijajući svoje kulinarske vještine, možda ćete čak dobiti olakšanje od trenutaka tjeskobe ili dosade.

**Imate potrebu da nešto grickate sve vrijeme?**

Kada radite ili provodite puno vremena kod kuće, frižider može izgledati bliže nego ikad. To može otežati održavanje redovnog rasporeda obroka i užina. Odličan način da izazovete sebe jeste da vidite da li možete dodati neke nove ukusne i zdrave grickalice svojim „klasikama“. On line postoji mnoštvo uzbudljivih recepata. Na jednoj veb stranici pronašli smo recepte za guacamole od krušaka sa pistacijama, jaja sa roštiljem sa ćuretinom slaninom, pečene tikvice pržene sa parmezanom, ujede krastavaca sa humusom i paradajzom, hladnu supu od graška sa rakom i mentom, i još mnogo toga ... Zvuči ukusno? Ako želite da postanete kreativni i sami izmislite neke nove grickalice, imajte na umu da je vrlo malo ugljenih hidrata u mesu, ribi, morskim plodovima, jajima, sirevima, maslacu, šparogama, spanaću, brokoliju, pečurkama, paprici i avokadu.

**Osjećate anksioznost?**

 Ako budete prisiljeni da ostanete u kući sa ograničenim socijalnim kalendarom, vaš um može da djeluje na neočekivani način. Dodajte tome nesumnjivo vrlo ozbiljnu pandemiju poput COVID-19 i nije iznenađujuće ako se osjećate tjeskobno. Problem anksioznosti je taj što može iskriviti vaše razmišljanje i uticati na vaše ponašanje na načine koji vam dugoročno mogu spriječiti da živite najbolji život kakav biste mogli da živite. Dakle, iako je anksiozno reagovanje na nešto ponekad razumno, razgovarajmo o različitim načinima za smanjenje rizika i uticaja anksioznosti i nelagodnosti.

**Učenje disanja i pažnja**

 Vježbe disanja su visoko efikasan način za poboljšanje mentalnog zdravlja i minimiziranje anksioznosti. Osim što vam pomažu da postanete pažljiviji, ove vježbe koje se lako nauče imaju brojne prednosti: pomažu vam da se više opustite i usredsredite. Dokazano je da pomažu u smanjenju nivoa stresa. One povećavaju vašu kontrolu nad emocijama. One vam mogu pomoći da bolje spavate noću. Nekoliko savjeta pre nego što započnete disanje:

 Imajte na umu držanje tela.

Sjedite ili stojte uspravno, bez ukočenosti, a ramena držite unazad.

Ograničite pažnju na posmatranje sopstvenih respiratornih pokreta.

Budite svjesni svakog udisaja i izdaha i usredsredite se na senzacije koje osjećate dok vazduh ulazi u vaše telo kroz nos i grlo i ispunjava prsa. K

ada primjetite kako vam misli lebde, preusmjerite pažnju na dah, a da pri tome ne ometate pažnju. Dišite „kroz stomak“. Drugim riječima, pretvarajte se da udisanjem naduvate stomak, a zatim nabreknite u grudima. Dok izdišete, preokrenite postupak.Pomislite na umirujuće misli dok dišete. Koristan primjer je: „Udišem smireno, izdahnem stres“. Ali naravno možete biti kreativni i stvoriti svoju tihu mantru. Kao i kod svega, vježba i strpljenje su ključni. Pa zašto ne eksperimentisati i otkriti šta vam najbolje odgovara? Vjerovatno ćete se osećati opuštenije, što se duže držite svoje rutine pažljivosti.

 Postoji mnogo aplikacija za pažnju i vježbanje disanja koje možete preuzeti, na primer Headspace, Calm, Breathe, Zen Calm, Panic Relief, Aura i mnoge druge. Anksioznost se kod nekih ljudi može pogoršati izolacijom. Ako se ovo podudara sa vašim iskustvom, postoji jednostavan savjet: povežite se sa prijateljima, porodicom i kolegama na mreži, stavite telefon na upotrebu, uključite veb kameru i pošaljite poruke da biste provjerili kako su vam prijatelji i porodica. Ovo je vrijeme da istražimo i budemo zahvalni na svim oblicima društvene interakcije koje su nam pružile aplikacije i Internet. Da li ste ikada pokušali istovremeno gledati isti film sa prijateljima na različitim lokacijama i malo komentirati uživo na veb kameri tokom gledanja? Ako niste, pokušajte.

**Savjeti za vježbanje kod kuće**

 Vježbanje može olakšati upravljanje stresom kao i simptomima dijabetesa. Mnogi ljudi mogu da žive dobro sa dijabetesom zahvaljujući kombinaciji lijekova, zdravstvenog obrazovanja, plana ishrane prilagođenog samo njima i vježbanja. Redovno vježbanje može povećati osetljivost na insulin, što znači da šećer u krvi može da uđe u vaše mišićne ćelije i pruži vam energiju umjesto da izazove hiperglikemiju - poznatu kao skok nivoa šećera u krvi. Vježbanje takođe povećava sposobnost vaših mišića da skladište i koriste šećer za energiju, čak i bez insulina, koji ima stabilizujući efekat na nivo šećera u krvi. U vremenima ograničenog kretanja, na primjer tokom karantina, i dalje možete kod kuće da obavljate trening s utezima. Ako ne posjedujete komplet tegova, koristite boce za vodu. Ako vam treba nešto teže i imate mogućnost da prošetate, pokušajte da sakupite kamenčiće ili pijesak koji ćete staviti u prazne bokale za mlijeko ili plastične boce. Ako slučajno imate bilo kakve elastične ili otporne trake, one su takođe korisne, ali ne i obavezne. Naučnici su otkrili da trening sa tegovima može dovesti do bolje kontrole šećera u krvi i smanjiti rizik od komplikacija kod osoba sa dijabetesom. To je zato što se treningom sa tegovima gradi mišićna masa, što znatno olakšava postizanje stabilnog nivoa šećera u krvi. Nekoliko dodatnih savjeta za izgradnju mišića u zatvorenom: Započnite sa nekoliko jednostavnih vježbi istezanja. Vježbajte zglobove i mišiće 5 minuta ujutru i 10 minuta uveče. Zašto ne biste potražili dobre video zapise koji odgovaraju vašoj kondiciji? Mnogi fitnes centri prave videe i ostavljaju ih na YouTube. Pokušajte da napravite 3 sesije nedeljno i ne zaboravite da planirate dan odmora između treninga. Ostanite hidrirani i obratite pažnju na nivo šećera u krvi prije, tokom i poslije fizičke aktivnosti. Pokušajte ubrzati puls. Radite stepenice - idite gore-dole stepenicama ili na steperu, to je odličan način za upravljanje dijabetesom u privatnosti vašeg doma. Mnogo je neiskorišćenih mogućnosti vježbanja u zatvorenom - od joge i tai chia i pilatesa i zumbe. Ponovo, mnogi fitnes centri nude odličan video materijal besplatno na YouTube.

**#STAYHOME Wellness izazov**

Da bi vam pomogao da to radite ove stvari kod kuće u vrijeme kada je COVID-19 primorao ljude da usvoje karantinske uslove, osmišljen #STAYHOME Wellness Izazov (inspirisan Personal Revolution Fitness). Ne prihvatajte dosadu kao novi dio života. U ovo digitalno doba možete se zapravo boriti protiv socijalne izolacije tokom karantina. Zašto ne postati ambiciozni i motivisati jedni druge da urade nešto novo? Gledajte na novootkriveno vrijeme kao na poziv da izazovete sebe i svoje najbliže - sve dok se zabavljate! Evo kako funkcioniše izazov:

Odštampajte tablu rezultata (link dole) i okačite je na frižider. Ili, ako daljinski izazivate ljude, pošaljite im vezu do Google dokumenta i umjesto toga ga koristite. Svaki učesnik postiže poen svaki put kada izvrši zadatak na listi. Svake nedelje pratite na semaforu ko vodi. Pobjednik izazova je osoba sa najvišim rezultatom posle 4 nedelje.

Izazov dizajnirate sami, pa budite kreativni! Evo nekoliko prijedloga kako učesnici mogu da postignu 1 poen:

* Odspavajte 7 sati.
* Uradite petominutnu seansu zagrijevanja ujutru. Ili se dogovorite koje vježbe da radite .
* Napravite odgovarajuću pauzu za ručak.
* Sjedite za sto i pokušajte da ne obraćate pažnju na telefon ili druge ekrane. Izađite 10 minuta na svjež vazduh. Ako šetnja nije moguća, sjedite na balkonu ili u bašti.
* Odradite popodnevni trening u trajanju od 10 minuta, prateći video na YouTube-u ili koristeći aplikaciju za fitnes.
* Ako imate djecu, uključite i zadatke prilagođene djeci kao što su:

 - kuvanje zajedno

- čitanje priče

- šetnja psa

- čišćenje 5 igračaka

Ne zaboravite da objavite nagradu za pobjednika 4-nedeljnog izazova. Možete odlučiti da stimulišete motivaciju učesnika dodjelom malih nagrada i na kraju svake nedelje. #STAYHOME Wellness izazov samo je jedan primjer kako prijatelji i članovi porodice mogu ostati motivisani i zdravi u vrijeme kada je zbog karantinaizuzetno važno pronaći nešto smisleno za obavljanje, ostati zdrav i upravljati hroničnom bolešću najbolji mogući način.

Link za izazov: <https://www.diabeteswhatsnext.com/content/dam/patientengagementprogram/shared/content-pages/pdfs/challenge-sheet.pdf>

**Pripremila : Dr Tamara Knežević**