

## **În cazul în care aveți diabet, este important să știți cum să gestionați situațiile în care nu vă simțiți bine. În special dacă este nevoie să mergeți la spital.**

Dacă sunteți bolnav/ă, acest lucru poate interfera cu [modul dvs. de gestionare a diabetului](#), deci trebuie să știți ce trebuie să faceți pentru a vă păstra nivelul glucozei (zahărului) din sânge cât mai aproape posibil de valoarea țintă. Unele persoane cunosc aceste lucruri sub numele de [reguli pentru zilele de boală](#).

Trebuie să știți cum să gestionați insulina sau alte medicamente pentru diabet, analizele de sânge sau de urină și regimul dvs. alimentar. Acest lucru este foarte important dacă mergeți la spital. Spuneți întotdeauna cadrelor medicale care vă tratează că aveți diabet. Trebuie să primiți îngrijire medicală de înaltă calitate cât timp vă aflați în spital - este unul dintre cele [15 servicii medicale esențiale](#) și unul dintre drepturile dvs.

### **Cum poate fi afectat diabetul dvs. de faptul că sunteți bolnav/ă**

Bolile și infecțiile, precum și alte forme de stres, vă pot ridica nivelul glucozei (zahărului) din sânge. Ca parte a mecanismului de apărare al corpului dvs. în lupta împotriva bolii și infecției, este eliberată mai multă glucoză în fluxul sanguin. Acest lucru poate avea loc chiar dacă nu mâncați sau mâncați mai puțin decât de obicei.

Persoanele care nu au diabet pur și simplu produc mai multă insulină pentru a face față. Dar corpul dvs. nu poate face acest lucru dacă aveți diabet. [Simptomele diabetului](#) se pot adăuga peste cele ale bolii sau infecției inițiale și o pot agrava.

Dacă vă simțiți sau sunteți bolnav/ă sau aveți diaree, acest lucru poate face ca nivelul zahărului din sângele dvs. să scadă, deoarece nu absorbiți mâncarea ca de obicei.

### **Dacă sunteți deshidratat/ă atunci când aveți diabet**

Dacă aveți febră sau vomitați, acest lucru poate conduce la deshidratare. În unele cazuri, deshidratarea severă și nivelul ridicat al zahărului din sânge pot însemna că trebuie să mergeți la [spital](#).

Așadar, este important să fiți pregătit/ă și să urmați sfaturile noastre pentru a gestiona situația atunci când vă îmbolnăviți. Puteți oferi aceste informații unui prieten sau unui membru al familiei, pentru a vă ajuta dacă vă îmbolnăviți.

## Gestionarea diabetului atunci când vă îmbolnăviți

- Nu intrați în panică - contactați echipa pentru diabet care vă va ajuta în cazul în care aveți întrebări sau nu sunteți sigur/ă ce să faceți.
- Continuați să luați medicamentele pentru diabet - chiar dacă nu vă vine să mâncați. Dar există unele medicamente pe care nu trebuie să le luați în aceeași cantitate sau nu trebuie să le luați deloc. Asigurați-vă că discutați cu echipa pentru diabet de îndată ce nu vă simțiți bine, pentru a primi îndrumările corecte.
- Dacă vă verificați nivelul zahărului din sânge acasă, probabil că va fi nevoie să faceți acest lucru mai des - cel puțin o dată la patru ore, inclusiv în timpul nopții. Dacă nu vă testați nivelul zahărului din sânge acasă, aveți grijă la semnele unei hiperglicemii.
- Hidratați-vă - consumați multe băuturi neîndulcite și mâncați puțin și des.
- Dacă aveți diabet de tip 1, verificați-vă cetonele dacă nivelul zahărului din sânge este ridicat (în general 15 mmol/l sau mai mult sau 13 mmol/l dacă folosiți o pompă pentru insulină, dar este posibil ca echipa dvs. să vă fi dat valori țintă diferite). Dacă sunt prezente cetone, contactați echipa pentru diabet.
- Dacă aveți un anumit tip de comprimate pentru diabet numite SGLT2i și nu vă simțiți bine, trebuie să nu le mai luați. Trebuie să vă verificați cetonele și zahărul din sânge (dacă vi s-a spus să faceți acest lucru și aveți echipamentul) și să discutați cu echipa de asistență medicală. Denumirile mărcilor producătoare ale acestor comprimate sunt Forxiga, Invokana și Jardiance. Dacă luați aceste comprimate când nu vă simțiți prea bine, acest lucru vă poate crește riscul de a dezvolta cetoacidoză diabetică (CAD), deci trebuie să cunoașteți simptomele la care să aveți grijă.
- Continuați să mâncați și să beți - dacă nu puteți reține mâncarea, încercați gustări sau băuturi care conțin carbohidrați, pentru a vă oferi energie. Încercați înghițituri mici de băuturi zaharoase (precum suc de fructe sau limonadă sau cola nedietetică) sau sugeți comprimate de glucoză sau dulciuri, de exemplu jeleuri. Dacă lăsați acidul să iasă din băuturile acidulate, acest lucru vă poate ajuta să le rețineți în stomac. Dacă vomitați

sau nu puteți reține lichide, solicitați asistență medicală cât mai curând posibil.

## **Dacă luați steroizi**

Unele afecțiuni, precum boala Addison, astm sever, artrită reumatoidă și lupus, sunt tratate cu steroizi. Dacă aveți diabet și luați doze mari de steroizi pe perioade lungi de timp, acest lucru vă poate crește nivelul zahărului din sânge.

Aceasta nu ar trebui să vă oprească să luați steroizi, dacă medicul vi i-a prescris, chiar dacă nivelul zahărului din sânge vă este afectat. Dar trebuie să discutați cu medicul dvs. despre cel mai bun mod de a vă gestiona diabetul în timp ce luați steroizi. Poate veți avea nevoie de o mărire a dozei de medicamente sau poate este necesar să le schimbați. Dacă steroizii au fost prescriși pentru o perioadă scurtă de timp, de obicei nivelul zahărului din sângele dvs. va reveni la normal atunci când nu îi mai luați.

## **Dacă este nevoie să mergeți la spital**

Vă puteți afla în situația de a avea nevoie de urmărire medicală pentru ceva ce nu este legat de diabet, precum un accident sau o leziune. Aceasta înseamnă că poate fi nevoie să mergeți la departamentul de urgențe al spitalului local. Și poate fi nevoie să așteptați o vreme până vă vede cineva.

Asigurați-vă că, imediat ce ajungeți, spuneți cuiva că aveți diabet și că este posibil să fie nevoie să mâncați pentru a evita o [hipoglicemie](#). Dacă vi s-a spus că trebuie să faceți o operație și că nu puteți mânca sau bea nimic, spuneți medicului că aveți diabet. Dacă simțiți nevoia să mâncați sau să beți, discutați mai întâi cu personalul.

Ar putea fi nevoie să stați în spital. Acest lucru poate fi din motive legate de diabet sau nu. În timp ce vă aflați acolo, este foarte important să aveți grijă de diabetul dvs.– este unul dintre cele [15 servicii medicale esențiale](#). Puteți găsi aici câteva recomandări să vă ajute:

- Discutați cu medicul sau cu asistenta medicală despre diabetul dvs. și conveniți un plan pentru a-l gestiona pe durata internării dvs. în spital.
- Întrebați un membru al personalului dacă aveți temeri cu privire la gestionarea diabetului dvs., indiferent dacă acestea sunt la nivel concret sau emoțional.

- Verificați dacă personalul din secție a discutat despre planul de îngrijire a diabetului dvs. cu echipa pentru diabet. Dacă nu au făcut încă acest lucru, asigurați-vă că nu uită.
- Asistenta sau medicul dvs. trebuie să se asigure că vă sunt verificate picioarele în fiecare zi, pentru a rămâne sănătoase.
- Spitalul trebuie să vă dea medicamentele pe care le folosiți în mod normal - dar aceasta poate să dureze, deci luați cu dvs. câteva pentru a evita întârzierile.
- Luați-vă propriile echipamente pentru diabet, precum cele pentru testarea sângelui sau cele necesare pompei (probabil că nu vă vor putea furniza ce aveți nevoie pentru pompă).
- Când sunteți în spital, nivelul zahărului din sânge vă poate fi mai ridicat sau mai scăzut decât în mod normal. Aceasta poate fi din cauză că sunteți bolnav/ă, vă simțiți stresat/ă sau pentru că nu sunteți foarte activ/ă. Ar putea fi nevoie să vă testați nivelul zahărului din sânge mai des și să vă ajustați tratamentul.
- Trebuie să primiți asistență și sprijin cu privire la evitarea și gestionarea [hipoglicemiilor](#) și a [hiperglicemiilor](#).
- Trebuie să primiți ajutor pentru alegerea meselor și gustărilor, iar personalul trebuie să se asigure că medicamentele corespund cu orele meselor, dacă este necesar.
- Nu presupuneți că toți cei care vă tratează știu că aveți diabet - este întotdeauna mai bine să continuați să le menționați.
- Discutați cu medicul sau cu asistenta dvs. despre planificarea externării dvs. din spital și îngrijirea diabetului în viitor.

Dacă nu primiți în spital această îngrijire și acest sprijin, discutați cu medicul sau cu asistenta dvs. sau cu echipa pentru diabet.

**Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.**