

## Πρακτικές συστάσεις για ασθενείς με μεταβολικά νοσήματα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Έχει φανεί από νωρίς ότι η παρουσία παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη ή άλλων μεταβολικών προβλημάτων αυξάνει τον κίνδυνο για COVID-19, ενώ επηρεάζει αρνητικά την έκβαση της νόσου. Συγκεκριμένα, υπολογίζεται ότι ως και 50% των ανθρώπων που απεβίωσαν από COVID-19 παγκοσμίως είχαν μεταβολικές ή/και αγγειακές διαταραχές. Σε ένα άρθρο, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Lancet Diabetes Endocrinol*, ειδικοί επιστήμονες παρουσιάζουν αναλυτικά τις σχετικές επιδημιολογικές και παθοφυσιολογικές συσχετίσεις και παρέχουν κλινικές οδηγίες.

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Λίνα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τις σημαντικότερες πρακτικές συστάσεις για ασθενείς με μεταβολικά νοσήματα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19:

- Ενημέρωση για την αναγκαιότητα του εμβολιασμού και προτροπή για συμμετοχή όλων στη διαδικασία
- Ενθάρρυνση για περιορισμό των κοινωνικών επαφών, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης
- Προτροπή να ακολουθείται ένας υγιεινός τρόπος ζωής με ισορροπημένη διατροφή και άσκηση, ειδικά κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι για μεγάλα χρονικά διαστήματα
- Καλή ενυδάτωση με τακτική λήψη νερού ή άλλων υγρών
- Περπάτημα 30 λεπτά την ημέρα, αν δεν υπάρχει αντένδειξη
- Συνέπεια στη σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής
- Ζύγισμα σε εβδομαδιαία βάση
- Μέτρηση βημάτων ανά ημέρα
- Αυτοέλεγχος γλυκόζης σε κάποιους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, σε συχνότητα που καθορίζεται από τον θεράποντα ιατρό
- Συγκεκριμένοι στόχοι γλυκόζης, με αποφυγή υπογλυκαιμιών αλλά και υψηλών τιμών γλυκόζης
- Μέτρηση αρτηριακής πίεσης σε καθημερινή βάση
- Χρήση της τηλεϊατρικής, δηλαδή επαφή των ασθενών με τους λειτουργούς υγείας μέσω εικονικής σύνδεσης

- Προτροπή για χρήση εργαλείων διαχείρισης άγχους, συχνά και ψηφιακών
- Εντατικοποίηση της φροντίδας των ποδιών, ειδικά σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη
- Παρακολούθηση της αποβολής ούρων και της εμφάνισης πιθανού οιδήματος