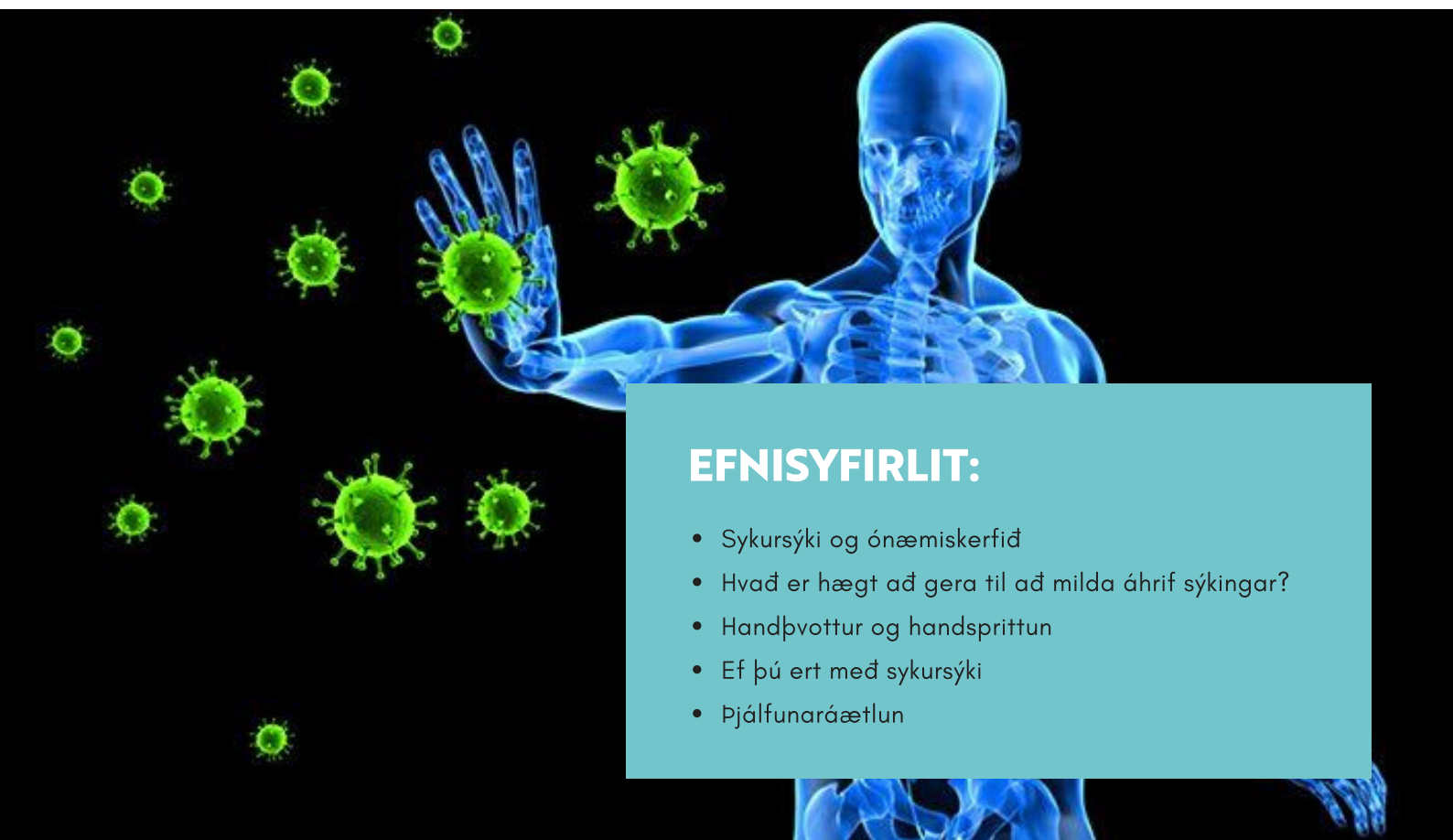


HEILSUPISTILL



EFNISYFIRLIT:

- Sykursýki og ónæmiskerfið
- Hvað er hægt að gera til að milda áhrif sýkingar?
- Handþvottur og handsprittun
- Ef þú ert með sykursýki
- Þjálfunaráætlun



COVID-19 OG SYKURSÝKI

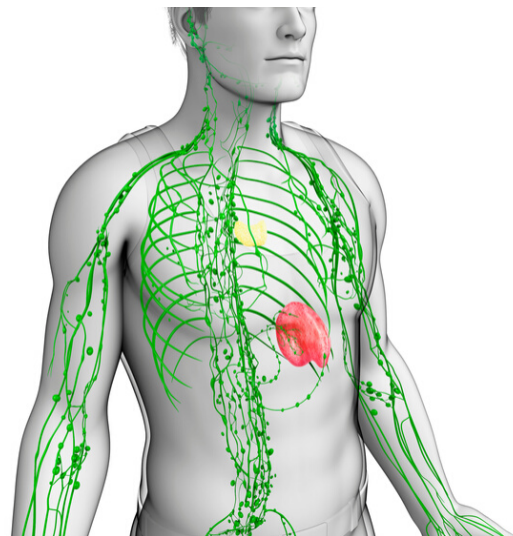
Höfundur pistils: Arna Guðmundsdóttir, læknir

Höfundur pistils er Arna Guðmundsdóttir læknir, með sérhæfingu á sviði innkirtla og sykursýki. Fengum við góðfúslegt leyfi til að birta samantekt hennar tengda Covid-19 og sykursýki.

SYKURSÝKI OG ÓNÆMISKERFIÐ

Sykursýki hefur letjandi áhrif á ónæmiskerfi fólks sem veldur því að fólk er lengur að ráða niðurlögum sýkinga og er lengur að jafna sig. Það er líka mögulegt að veiran lifi lengur í umhverfi þar sem sykurinn er hár.

Þegar fólk með sykursýki fær veirusýkingu þá getur orðið erfiðara að meðhöndla veikindin vegna hækkunar á blóðsykri. Það getur einnig flækt málið ef viðkomandi hefur þekkta fylgikvilla af sinni sykursýki (t.d. hjartasjúkdóm, skerta nýrnastarfsemi og háþrýsting). Þess vegna hefur fólk með sykursýki verið skilgreint sem sérstakur áhættuhópur vegna COVID-19 sýkinga.



HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA TIL AÐ MILDA ÁHRIF SÝKINGAR?

- Í fyrsta lagi er mikilvægt að forðast sýkingu með öllum ráðum og fara enn varlegar en áður
- Þvo hendur oft og vel
- Forðast að snerta andlitid áður en maður þvæir og þurrkar sér um hendurnar
- Sótthreinsa yfirborð sem maður snertir oft
- Ekki deila með öðrum mat, glæraugum, handklæðum eða áhöldum
- Hósta í olnbogabótina eða í klút
- Forðast alla sem eru með einkenni um öndunarferasýkingu
- Forðast fjölmenna staði
- Ef þú ert lasinn, vertu þá heima!



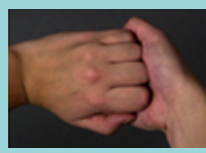
1. Lófum nuddað saman



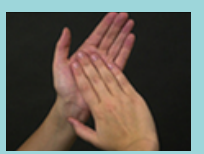
2. Handarbök beggja handa nuddað með lófum



3. Nuddað vel milli allra fingra



4. Fingurgómar og neglur beggja handa nuddað vandlega



5. Þumalfingur hvorrar handar nuddaður vandlega



6. Nuddað vandlega inni í báðum lófum

AÐFERÐ TIL AÐ NOTA VIÐ HANDÞVOTT OG HANDSPRITTUN

- Endurtakið a.m.k. fimm sinnum hvert atriði handhreinsunarinnar
- Aðferð sem miðar að því að ekkert svæði handanna verði útundan

“

Þegar fólk með sykursýki fær veirusýkingu þá getur orðið erfiðara að meðhöndla veikindin vegna hækkunar á blóðsykri

EF ÞÚ ERT MEÐ SYKURSÝKI

- Undirbúðu þig vel ef til þess kæmi að þú þyrftir að fara í sóttkví eða einangrun
- Tryggðu að eiga nægar birgðar af insúlíni og öðrum sykursýkilyfjum. Einnig að eiga nóg af strímlum til mælinga, blóðhnífa og nálar á penna. Hugsaðu hvað þú þarft að eiga mikið fyrir næstu 4 vikur
- Vertu viss um að eiga nægan mat, einkum það sem þú notar venjulega til að leiðrétta sykurföll. Mikilvægt að eiga þrúgusukur, sykurgel og Glucagen hypostop sprautur ef blóðsykurinn skyldi lækka skyndilega. Það getur meðal annars gerst ef maður verður lystarlaus vegna veikinda
- Sýking af hvaða tagi sem er eykur vökvapörf þína, ekki gleyma að drekka nóg af vatni og öðrum vökva
- Vertu dugleg(ur) að mæla blóðsykurinn ef þú ert lasinn og sérstaklega ef þú færð háan hita. Þá geturðu þurft að mæla þig á 2-3ja tíma fresti og gefa aukalega hraðvirkt insulin til að halda blóðsykrinum innan marka. Gefðu alltaf grunninsúlínid og mundu að stundum þarf líka að auka það
- Fáðu leiðbeiningar hjá lækni hvort þú þurfir að stöðva eða breyta skömmtum af sykursýkitöflunum þínum (þetta á t.d. við um jardiance, forxiga, glimeryl og metformin)
- Ef þú ert með sykursýki af tegund 1, þá eykst hættan á ketónblóðsýringi (DKA, diabetic ketoacidosis) í bráðum veikindum. Rifjaðu upp leiðbeiningar sem þú hefur fengið um viðbrögð við veikindum. Tryggðu þér þvagstrímla til að stíxa þvagið fyrir ketónum og hafðu samband við heilbrigðisstarfsfólk ef þig grunar ketonsýring.
- Ef þú færð flensulík einkenni (háan hita, hósta, öndunarerfidleika), þá er mjög mikilvægt að þú hafir samband við lækni. Hafðu tilbúin símanúmer hjá þínum lækni og/eda hjúkrunarfræðingi eða vertu með rafrænan aðgang að Heilsuveru
- Ef þú býrð ein/einn vertu þá viss um að einhver sem þú treystir viti að þú ert með sykursýki og að hann geti aðstoðað þig ef þú veikist og þarft á hjálp að halda



ÞJÁLFUNARÁÆTLUN FRÁ 1. VIKU Í SAMKOMUBANNI; LOKIÐ (X)

Hér að neðan er sýnishorn af útfylltri þjálfunaráætlun frá síðustu viku þar sem heildartíma í mínútum fyrir vikuna og hve oft heimaæfingar eru gerðar hefur verið tekin saman.

Mán 16. mars	Þri 17. mars	Mið 18. mars	Fim 19. mars	Fös 20. mars	Lau 21. mars	Sun 22. mars	Samantekt	
Þol 30 min (x)	Þol 30 min (x)	Þol 30 min (x)	Þol 30 min (x)	Þol 30 min (x)	Þol 30 min (x)	Þol 30 min (x)	Þol Mínútur á viku:	Samtals: 210
	Heimaæfing 1 (x)		Heimaæfing 1 (x)		Heimaæfing 1 (x)		Heimaæfingar Skipti á viku:	Samtals: 3

ÞJÁLFUNARÁÆTLUN FYRIR 2. VIKU Í SAMKOMUBANNI

Hér að neðan er að finna þjálfunaráætlun vikunnar, önnur vika í samkomubanni á landinu. Dagleg hreyfing er nú aukin frá síðustu viku um 2 mínútur á dag og verður því samtals 224 mínútur yfir vikuna ef þú hreyfir þig alla daga. Þú getur einnig unnið áfram eftir þeirri heimaáætlun sem þú hefur fyrir þinn hóp sem eru á grænum, bleikum, bláum, gulum eða hvítum (gráum) heimaablöðum, allt eftir því hvaða hópi þú tilheyrir. Ef þú ert að ganga minna eða meira þá setur þú þína tölu, mínútumagn, á blaðið í staðinn fyrir 32 mínútur. Hafðu í huga að þessi vika á að hafa aðeins hærra mínútumagn í heildina en síðasta vika.

Heimaæfingar 1 og 2 hafa verið settar inn á heimasvæðið okkar. Við deilum heimaæfingum nú á fjóra daga, heimaæfing 1 á mánudag og fimmtudag en heimaæfing 2 á þriðjudag og föstudag, sjá skipulag hér að neðan. Merkið eins og áður (x) í svigann þegar æfingum eða þolþjálfun (göngu) er lokið og reiknið síðan út í lok vikunnar samtals mínútur fyrir þolið og skiptin fyrir heimaæfingarnar undir samantekt.

Mán 23. mars	Þri 24. mars	Mið 25. mars	Fim 26. mars	Fös 27. mars	Lau 28. mars	Sun 29. mars	Samantekt	
Þol 32 min ()	Þol 32 min ()	Þol 32 min ()	Þol 32min ()	Þol 32 min ()	Þol 32min ()	Þol 32min ()	Þol Mínútur á viku:	Samtals: _____
Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()		Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()			Heimaæfingar Skipti á viku:	Samtals: _____

Veldur þér tíma á deginum fyrir þolþjálfun (ganga, synda, hjóla o.s.frv.)

Veldu þér tíma á deginum fyrir heimaæfingu (styrkjandi æfingar með eigin líkama, laus lóð eða teygjur)

Stundaðu lídkandi æfingar, teygjuæfingar og jafnvægisæfingar í tengslum við alla þjálfun.

Þú vinnur eftir þessari áætlun eða þeirri heimaáætlun sem þú ert með á blaði frá Janusi heilsuefningu. Þar getur þolþjálfunartíminn verið styttri eða lengri, allt eftir því í hvaða þrepi þú ert staddur/stödd.

GANGI ÞÉR VEL!

