

HƯỚNG DẪN

Về việc phòng ngừa bệnh COVID-19 đối với người đái tháo đường

Bệnh virus corona 2019 hay COVID-19 (tiếng Anh: *Coronavirus disease 2019*) là một bệnh đường hô hấp cấp tính truyền nhiễm gây ra bởi chủng virus corona mới, SARS-CoV-2 (trước đây được gọi tạm thời là 2019-nCoV). Bệnh xuất hiện từ tháng 12 năm 2019 tại Thành phố Vũ Hán (tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc), sau đó lan rộng ra toàn Trung Quốc và hầu hết các nước trên thế giới.

Ngày 11/3/2020, Tổ chức Y tế Thế giới đã tuyên bố COVID-19 là một đại dịch toàn cầu. Tính tới ngày 7 tháng 4 năm 2020, đã có 209 quốc gia và vùng lãnh thổ ghi nhận trường hợp nhiễm COVID-19 với 1.362.105 người nhiễm, 76.240 người tử vong. Theo thông tin từ Ban Chỉ đạo Quốc gia phòng, chống dịch COVID-19, cho đến ngày 07/4/2020 nước ta đã có 249 người nhiễm, chưa có người tử vong, nhưng đã có những bệnh nhân rất nặng do tuổi cao, mắc nhiều bệnh nền trong đó có bệnh đái tháo đường.

Căn cứ hướng dẫn mới nhất của Liên đoàn Đái tháo đường Quốc tế và Quỹ Đái tháo đường Thế giới, Hội người Giáo dục bệnh Đái tháo đường Việt Nam khuyến cáo về việc phòng ngừa bệnh COVID-19 đối với người đái tháo đường như sau:

Bệnh lây nhiễm như thế nào?

Virus SARS-CoV-2 được cho là có nguồn gốc từ động vật nhưng phương thức lây truyền chủ yếu của nó hiện nay là lây truyền từ người sang người, thường được lây truyền thông qua các giọt dịch hô hấp mà người bệnh ho, hắt hơi, hoặc thở ra. Virus có thể tồn tại ngoài môi trường vài giờ tới vài ngày tùy thuộc vào bề mặt vật dụng và điều kiện môi trường. Một người nhiễm bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng sau thời gian ủ bệnh kéo dài từ 2 đến 14 ngày, trung bình là 5-7 ngày, trong thời gian ủ bệnh virus vẫn có thể truyền nhiễm. Các biện pháp để giúp hạn chế lây truyền bệnh bao gồm vệ sinh cá nhân sạch sẽ và rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang, lau khử trùng bề mặt vật dụng.

Các triệu chứng khi nhiễm bệnh như thế nào?

Virus corona chủ yếu ảnh hưởng đến đường hô hấp dưới (cũng có các triệu chứng ở đường hô hấp trên nhưng ít gặp hơn) và dẫn đến một loạt các triệu chứng được mô tả giống như cúm, bao gồm sốt, ho khan, khó thở, đau cơ và mệt mỏi, với sự phát triển cao hơn nữa sẽ dẫn đến viêm phổi, hội chứng suy hô hấp cấp tính, nhiễm trùng huyết, sốc nhiễm trùng và có thể gây tử vong. Các biện pháp điều trị đối với căn bệnh này thường là cố gắng kiểm soát các triệu chứng lâm sàng vì hiện tại chưa tìm thấy phương pháp điều trị hiệu quả nào.

Tại sao người bệnh đái tháo đường khi mắc COVID-19 thường nặng hơn?

Người mắc bệnh đái tháo đường thường dễ bị bệnh nặng hơn khi nhiễm virus COVID-19 vì các lý do như sau.

- Thứ nhất, hệ thống miễn dịch của người bệnh vốn đã bị tổn hại, khiến việc chống lại virus khó khăn hơn và khả năng phục hồi cũng lâu hơn.
- Thứ hai, virus có thể phát triển mạnh hơn trong môi trường đường huyết tăng cao.
- Thứ ba, khi nhiễm virus cơ thể cố gắng chống lại bệnh bằng cách giải phóng đường dự trữ để cung cấp năng lượng do đó đường trong máu tăng lên.
- Thứ tư, người đái tháo đường thường có nhiều biến chứng, nhiều bệnh kèm theo như tăng huyết áp, tim mạch, các nhiễm trùng khác, biến chứng bàn chân sẽ càng nghiêm trọng hơn.

Người mắc bệnh đái tháo đường và người thân cần phải làm gì?

Đối với những người mắc đái tháo đường, điều quan trọng là phải có biện pháp phòng ngừa để tránh nhiễm virus nếu có thể. Các khuyến cáo đang được ban hành rộng rãi cho cộng đồng rất quan trọng đối với người mắc bệnh đái tháo đường và bất cứ ai tiếp xúc gần với người mắc đái tháo đường đó là.

- Rửa tay kỹ và thường xuyên bằng xà phòng, nước sát khuẩn.
- Cố gắng tránh chạm tay vào mặt (mũi, miệng, mắt) trước khi rửa và lau khô tay.
- Làm sạch và khử trùng mọi bề mặt vật thể thường xuyên chạm vào.
- Không chia sẻ thức ăn, không dùng chung kính, khăn, dụng cụ,...
- Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc sử dụng cánh tay để che mũi, miệng nếu không có khăn giấy (bỏ khăn giấy ngay sau khi sử dụng vào thùng rác đầy nắp).
- Cố gắng tránh tiếp xúc với bất kỳ ai có triệu chứng bệnh về đường hô hấp như ho, hắt hơi, nghi ngờ nhiễm virus.
- Người đái tháo đường và người thân của họ nên ở tại nhà, không đi ra ngoài nếu không cần thiết.
- Không tụ tập đông người, nếu phải đi ra ngoài tránh sử dụng giao thông công cộng, phải đeo khẩu trang thường xuyên, giữ khoảng cách ít nhất 2 mét với người khác, thay quần áo, rửa tay ngay khi về nhà.
- Nếu có các triệu chứng giống cúm (ho, hắt hơi, sổ mũi, người mệt mỏi,..) hãy liên lạc với số điện thoại cần thiết để được hỗ trợ về y tế, không nên đến ngay phòng khám, bệnh viện khám vì có thể lây bệnh cho người khác hoặc bị nhiễm bệnh.

Quản lý bệnh đái tháo đường như thế nào?

- Phải chuẩn bị chi tiết mọi thứ cần thiết nếu chẳng may nhiễm COVID-19.

- Hãy chắc chắn có đầy đủ địa chỉ, số điện thoại liên lạc khi cần (của bệnh viện, hiệu thuốc, của bác sĩ, người thân, cửa hàng thực phẩm,...).
- Phải chú ý hơn đến việc tự kiểm soát đường huyết, chế độ ăn, luyện tập.
- Tự thử đường máu thường xuyên hơn, nếu bạn không kiểm tra được đường trong máu tại nhà, hãy chú ý đến các dấu hiệu đi tiểu nhiều hơn (đặc biệt là vào ban đêm), rất khát nước, đau đầu, mệt mỏi, thờ ơ, bủn rủn chân tay, vã mồ hôi, hoa mắt, chóng mặt. Nếu có các triệu chứng trên tăng lên hãy liên hệ với bác sĩ để được hướng dẫn xử trí.
- Nếu có các triệu chứng giống như cúm (sốt, ho, khó thở), nên gọi hỗ trợ y tế và điều trị ngay lập tức.
- Bất kỳ nhiễm trùng nào cũng sẽ làm tăng mức glucose và tăng nhu cầu về nước, vì vậy hãy đảm bảo uống đủ nước, đặc biệt là người già phải uống đủ nước dù không thấy khát.
- Phải chuẩn bị đủ các loại thuốc trị đái tháo đường, thuốc điều trị biến chứng. Hãy chuẩn bị những thứ sẽ cần nếu phải cách ly trong vài tuần.
- Hãy đảm bảo chắc chắn có đủ thực phẩm cần thiết cho chế độ ăn của người đái tháo đường để có thể ăn đúng thời gian, đủ bữa, đủ dinh dưỡng, không được bỏ bữa.
- Nghiên cứu cho thấy ở nhà nhiều thường có xu hướng ăn nhiều hơn, ít vận động, vì vậy chỉ nên ăn đủ ngày 3 bữa chính, không ăn quá 3 bữa phụ, hạn chế tối đa nước uống có ga, nước uống liền. Có thể bổ sung dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất bằng cách ăn hoa quả vào các bữa phụ.
- Chuẩn bị những gì cần thiết để có thể xử trí trong các trường hợp hạ đường máu đột ngột như đường gói, bánh ngọt, sữa.
- Nếu người đái tháo đường sống một mình, phải có người thân biết rõ tình trạng bệnh để khi cần có thể hỗ trợ.
- Dù ở tại nhà, hạn chế đi lại, người đái tháo đường vẫn phải hoạt động thể chất thường xuyên để kiểm soát tốt đường máu như đi bộ, chạy tại chỗ,..
- Nếu là người đái tháo đường týp 1, hãy kiểm tra đường máu hàng ngày (thử lúc đói và cả vào ban đêm), nếu có máy tự kiểm tra được ketone máu và nước tiểu càng tốt. Nếu đường máu cao trên 15mmol/l (270mg/dl) hoặc nếu mẫu thử có ketone, hãy liên hệ với bác sĩ để được tư vấn.
- Với người đái tháo đường thai kỳ phải kiểm tra đường máu thường xuyên 4 lần/ ngày vào các thời điểm đường máu lúc đói buổi sáng, đường máu sau ăn sáng, sau ăn trưa và sau ăn tối 2 tiếng đồng hồ. Hàng tuần phải liên hệ với bác sĩ sản hoặc bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn. Nếu thấy đường máu tăng đột ngột phải thông báo cho bác sĩ ngay.
- Nếu bạn có lịch hẹn tái khám, hoặc phải mua thuốc mà đang có các triệu chứng ho, hắt hơi, sốt thì không nên đến ngay phòng khám, bệnh viện, nhà thuốc mà phải gọi điện đến bác sĩ điều trị hoặc bệnh viện nơi đăng ký khám chữa bệnh để được tư vấn.

- Nếu bạn đang điều trị biến chứng đái tháo đường như loét bàn chân, biến chứng tim mạch, suy thận mà không có triệu chứng COVID-19, vẫn nên tiếp tục điều trị và phải liên hệ hẹn trước nơi khám, điều trị.
- Trong giai đoạn này, mọi lịch hẹn kiểm tra thường quy nên được trì hoãn cho tới khi tình hình dịch trở về bình thường. Khi lệnh cách ly được dỡ bỏ bạn phải tái khám lại ngay. Trong thời gian chờ tái khám vẫn phải uống thuốc theo đơn, thực hiện chế độ ăn, luyện tập thể lực, bạn nên liên lạc với bác sĩ điều trị để được tư vấn thêm về đơn thuốc.
- Nếu phát hiện ra điều gì bất thường như nốt phỏng rộp, thâm tím ở chân hãy gọi cho bác sĩ để được tư vấn ngay. Hãy duy trì thói quen kiểm tra và tự chăm sóc bàn chân hàng ngày.
- Hãy theo dõi thông tin chính thống về tình hình dịch bệnh, các ca nhiễm bệnh, các khu vực đã có người nhiễm bệnh để có biện pháp tránh tiếp xúc gần, nhằm phòng bệnh cho cả người bệnh và gia đình.
- Trường hợp người đái tháo đường tít 2 bị nhiễm virus COVID-19, sẽ có một số thuốc phải thận trọng khi sử dụng vì dễ gây nhiễm toan hoặc nhiễm trùng đường niệu, ví dụ các thuốc nhóm SGLT2 (biệt được Jardiance, Forxiga, Ivocana). Những trường hợp này cần có sự tư vấn đặc biệt của bác sĩ chuyên khoa.

Hội người Giáo dục bệnh Đái tháo đường Việt Nam sẽ thường xuyên cập nhật các nghiên cứu, khuyến cáo mới nhất về mức độ ảnh hưởng của COVID-19 tới người đái tháo đường và cộng đồng trên website: <https://suckhoenoitiet.vn/> và fanpage: <https://www.facebook.com/tapchidaithaoduong>. Mọi vấn đề khẩn cấp, tư vấn liên quan đến bệnh đái tháo đường xin gửi tới địa chỉ email: vanphong.vdea@gmail.com, hoặc số điện thoại hỗ trợ hotline: 0983.609.369.

Để đảm bảo phòng chống hiệu quả dịch bệnh COVID-19 cho những người mắc đái tháo đường, Hội người Giáo dục bệnh Đái tháo đường Việt Nam kính đề nghị các Quý cơ quan tăng cường khuyến cáo, truyền thông tới người đái tháo đường trên toàn quốc những nội dung trên.

Nơi nhận:

- Bộ Y tế (để báo cáo);
- Ban BVCSSKTW;
- Tổng hội YHVN;
- Các Hội Y học;
- Sở Y tế các tỉnh;
- Các Bệnh viện;
- Hội VEDA các tỉnh;
- Các Cơ quan Báo chí;
- Lưu: VT.

**T/M BCH TRUNG ƯƠNG HỘI
CHỦ TỊCH**



PGS.TS. TẠ VĂN BÌNH