



dovolte mi navázat na Vaši návštěvu v mé ordinaci. Dokáži si představit, že se Vám dostalo hodně informací najednou a že si vše potřebujete nějak pro sebe utřídit. Z Vašich výsledků vyšetření vyplývá, že **máte cukrovku (diabetes mellitus) 2. typu.**

Vaše hladina glukózy
v krvi nalačno byla **mmol/l.**

Cukrovka je onemocnění, které se musí léčit, i když sama o sobě Vás nebolí a ani Vám nepřináší žádné další potíže. Právě v tom je zrádná. Pokud by se s tím nic nedělalo, na Vašem zdraví by se to mohlo podepsat. Výrazně by se zvyšovala pravděpodobnost, že Vás postihne infarkt, mrtvice, selhání ledvin nebo ztráta zraku. **Na snížení tohoto rizika se musíme podílet společně,** bez Vaší spolupráce mnoho nezmůžu. Budeme mimo jiné sledovat tzv. glykovaný hemoglobin. Toto vyšetření říká, jak je Vaše cukrovka pod kontrolou v delším časovém období, nejenom v okamžiku odběru krve.

Cílová hodnota glykovaného hemoglobinu by měla
ve Vašem případě být **mmol/mol.**

Je zcela nutné brát předepsané léky. Pokud z jakéhokoli důvodu dojde k jejich vysazení, prosím, informujte mě o tom bez prodlení. Bude také nutné upravit stravovací zvyklosti. Nemusíte se bát, diabetická dieta je v podstatě to, čemu se říká zdravá strava. Také by bylo vhodné zvýšit pohybovou aktivitu, počítá se i pravidelná chůze. Cukrovka úzce souvisí s obezitou, je tedy třeba velkou pozornost věnovat Vaší tělesné hmotnosti. Každá změna, kterou tímto směrem uděláte, je cenná. **Podrobnější informace,** ke kterým se můžete kdykoli vracet, najdete na webových stránkách **www.kapitolyozdravi.cz.** Naleznete zde i rady a tipy, jak i s cukrovkou žít kvalitní život. Pokud zde nenajdete odpověď na některou ze svých otázek, probereme to při příští kontrole.