




Mějte cukrovku pod kontrolou

Stručný přehledník všeho,
co potřebujete vědět o diabetu 2. typu



**Milá
pacientko,
milý paciente**



Nepochybujeme
o tom, že máte o cukrovce
2. typu více než dostatek informací,
které jsou dnes k mání v nejrůznějších
tištěných formách i na webových stránkách.
Většina pravidel, jež je při léčbě tohoto
onemocnění třeba dodržovat, je rovněž známá:
úprava životního stylu (především jídelníčku),
pravidelné pohybové aktivity, snížení tělesné
hmotnosti apod. Cílem této brožurky je přinést
jednoduchý přehled informací, které se týkají nejen
léčby, ale i prevence komplikací, které mohou
být s tímto onemocněním spojeny. Věříme,
že vám budou k užitku a umožní vám
úspěšné dosažení cílů
vaší léčby.

Nebojte se diety, ani té diabetické!

Budete-li dodržovat
desatero správného stravování,
uděláte v boji s cukrovkou
důležitý krok.

Obecné desatero správného stravování diabetika 2. typu

1. Vyhýbejte se všemu sladkému.
2. Vyhýbejte se tučným jídlům, dejte přednost rostlinným tukům.
3. Důležitá je pestrost stravy, zapomeňte na módní a jednostranné „rychlodiety“. Ve vašem jídelníčku nesmí chybět zelenina – kromě vlákniny, vitamínů a stopových prvků přispěje i k pocitu sytosti a bezproblémovému vyprazdňování. Nepřehánějte to s konzumací ovoce – je plné jednoduchých cukrů.
4. Lékař vám doporučí pro vás vhodné denní množství sacharidů (tj. 120 g, 150 g, 175 g, 225 g, případně jiné množství). Toto doporučení důsledně dodržujte.
5. Pamatujte, že vaše strava obsahuje kromě sacharidů i tuky a bílkoviny. Dodržíte-li i dostatečný denní příjem bílkovin (maso, tvaroh, tvrdé sýry), nebudete mít hlad (zhruba 1 gram bílkovin na 1 kg hmotnosti).
6. Alkohol je pro vás jako pro diabetiky nevhodný, zce-
la se mu vyhněte, vaší slinivce to jen prospěje.
7. Vyhněte se „dia“ potravinám, obsahují sice umělá
sladidla, ale i ta vám glykémii zvýší.
8. Důležitý je způsob zpracování potravin – upřednost-
něte vařená, dušená a pečená jídla bez přidání tuku.
9. Smažená jídla jsou chutná, ale nezdravá (a to i sma-
žená zelenina jako například květák či brokolice).
10. Na jídlo si vždy udělejte čas – nejezte za pochodu,
nedívejte se na televizi, nečtete při jídle a vyvarujte
se průběžného „uždibování“ jídla během dne. Ne-
pravidelné jídlo a nadbytečné množství jídla zbyteč-
ně přetěžuje vaši slinivku!



Dbejte
na dostatečný
příjem tekutin



Cvičím, tedy jsem

Pravidelné cvičení je jen jednou z forem pohybových aktivit, které jsou pro náš organismus tolik potřebné. Nejhorší je začít, ale když má člověk motivaci, jde to vždycky lépe.

Jak doběhnout glykémii?

Nemusíte běhat, stačí se hýbat

Nikde není psáno, že musíte běhat maraton nebo trávit hodiny na tenisovém kurtu. Stačí si vybrat nějakou pohybovou aktivitu, která je vám blízka – klidně to může být třeba jen chůze, která je ostatně nejpřirozenější formou pohybu. Jen je nutné chodit pravidelně, třeba alespoň část cesty do práce a zpět, samozřejmě neuškodí procházky nebo výlety. Přiměřené (a také dlouhodobé) pohybové aktivity pomáhají předcházet řadě onemocnění, příznivě ovlivňují kardiovaskulární systém, zpevňují kosterní svalstvo a u diabetiků jsou zvláště důležité, protože zvýší citlivost k vlastnímu inzulínu a tím zlepší vychytávání glukózy tkáněmi (hlavně svaly). Výsledek je pak jasný: budete se cítit mnohem lépe!

Co mi jako diabetikovi nejlépe prospěje?

- Typ a intenzitu pohybové aktivity, která je konkrétně pro vás nejvhodnější, vám vybere lékař.
- Kromě chůze se nejčastěji doporučuje jízda na kole (i na rotopedu či pásu) nebo plavání.
- Pokud nezládnete cvičit denně, najdete alespoň 45 minut 3× týdně.



Bez glukometru **ani krok!**

Kontrola naměřených hodnot glykémie vám pomůže odhadnout, zda je vaše léčba z dlouhodobého hlediska účinná.

Proč potřebuji znát hodnotu glykémie a glykovaného hemoglobinu?

Odpověď je jednoduchá: dobrá hodnota glykovaného hemoglobinu znamená, že máte cukrovku pod kontrolou. Na rozdíl od glykémie z glukometru poskytne hodnota glykovaného hemoglobinu obraz průměrné hladiny glykémii zpětně za zhruba dva měsíce.



Co mám pro to udělat?

- Základním vodítkem pro správnou léčbu diabetu je kontrola glykemií z kapilární krve (tedy vpíchem do bříška prstu): je to aktuální hodnota a pomůže vám vyvarovat se nízké (hypoglykémie) i vysoké glykémii (hyperglykémie).
- Vyšetřete si glykémii vždy, když se nebudete cítit dobře.
- Frekvenci a dobu vyšetřování glykemií určuje lékař individuálně.
- Dodržujte doporučený postup při odběru kapilární krve z bříška prstu. Získané hodnoty si zaznamenejte spolu s jídlem a pohybovou aktivitou a konzultujte s lékařem.
- Hodnotu glykovaného hemoglobinu vám vyšetří a výsledek s vámi zhodnotí lékař.



Léčba a komplikace

Naprostou nutností je pravidelné užívání léků, důsledné dodržování léčby a konzultace s lékařem. Jen tak předejdete komplikacím, které dělíme na akutní a pozdní.

Léčba diabetes 2. typu

Kromě dodržování diety a pohybové aktivity vám lékař doporučí vhodné léky (tablety) nebo injekce, někdy i inzulín, a poradí vám, kdy a jak je správně užívat. Dodržujte pečlivě jeho doporučení, nezapomínejte léky užívat pravidelně, sami léky nevynechávejte ani neupravujte jejich dávky. Nesprávné užívání léků významně přispívá k tzv. akutním komplikacím cukrovky. Dlouhodobě nebo nedostatečně neléčená cukrovka pak vede k tzv. pozdním komplikacím: poškozují všechny cévy a nervy, což se různým způsobem projeví na funkci jednotlivých orgánů. Co rozumíme akutními a co pozdními komplikacemi, vysvětlíme dále.



Čím vás bezprostředně ohrožuje diabetes 2. typu - **akutní komplikace**

Kdykoli při nedostatečné léčbě a nedodržování pravidelné diety a pohybových aktivit můžete mít vysokou (hyperglykémie) nebo nízkou (hypoglykémie) hodnotu cukru v krvi.



Hodnoty u diabetiků

Hypoglykémie

méně než 3,9 mmol/l

Optimální glykémie

4-6 mmol/l

Hyperglykémie

nalačno více než 6-7 mmol/l,

po jídle a během dne

více než

8-10 mmol/l



Hyperglykémie

- Vysokou glykémii nemusíte na rozdíl od hypoglykémie poznat hned, příznaky se mohou dostavit v řádu dnů (slabost, únava, velká žízeň, časté močení hlavně v noci, nevolnost, později i hubnutí).
- Příčinou bývá nejčastěji infekční onemocnění (včetně viróz). Vždy je nutné konzultovat lékaře, který vám upraví léčbu diabetu.

Hypoglykémie

- Nejčastější příčinou bývá nedostatek jídla a hodně pohybu.
- Projevuje se subjektivními příznaky (které většinou budete vnímat). Nejčastěji je to nervozita, vnitřní chvění, brnění jazyka a rtů, třes, pocení, zhoršené vidění, hlad.
- Při příznacích hypoglykémie si nejlépe ihned na glukometru změřte glykémii. Pokud bude nižší než 4 mmol/l, vypijte 2 dcl coca-coly nebo 100% džusu, případně spolkněte 4 kostky cukru a vzápětí se najezte (rohlík, pečivo, chléb). Takto postupujte i v případě, že glukometr nemáte po ruce.
- Glykémii zkontrolujte optimálně za hodinu a případně postup opakujte.

Čím vás může diabetes 2. typu ohrožit v budoucnu – **pozdní komplikace**

Pozdní komplikace může být i prvním projevem diabetu 2. typu, který není delší dobu rozpoznán a léčen. U diabetiků 2. typu jsou častěji postiženy velké cévy (kardiovaskulární komplikace), ale může dojít i k poškození nejmenších cév (mikrovaskulární komplikace).

Kardiovaskulární komplikace

Patří sem především srdeční infarkt, selhávání srdeční funkce, mozková mrtvice, ischemická choroba dolních končetin (ucpávání cév).

Mikrovaskulární komplikace

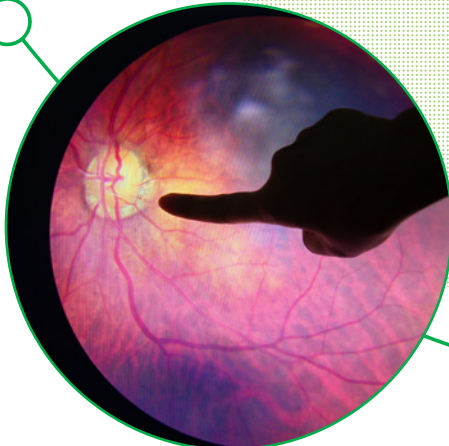
Poškození cirkulace krve v nejmenších cévách se může projevit na sítnici (diabetická retinopatie), v ledvinách (diabetická nefropatie) a v nervové tkáni (diabetická neuropatie).

Diabetická neuropatie spolu s postižením všech cév, místní infekcí, postižením kostí a kloubů a také kouřením může vést k rozvoji tzv. diabetické nohy. To je závažné poškození tkáně nohy, které může vést až k amputaci končetiny.

Prevence pozdních komplikací

Pro prevenci všech pozdních komplikací jsou nutné pravidelné lékařské kontroly. Váš lékař vás bude pravidelně posílat na oční, interní a neurologické vyšetření. Bude vám také pravidelně vyšetřovat glykovaný hemoglobin, hladinu tuků v krvi, kontrolovat funkci ledvin, moč, krevní tlak, hmotnost a dolní končetiny. Měli byste ho informovat i o netypických potížích (například změny nálad). Dobrý psychologický stav významně přispívá k dobrým výsledkům léčby diabetu a obráceně.





**Příznaky,
které mohou
být projevem
pozdních
komplikací**


Oči

I nenápadné zhoršení vidění může být známkou stárnutí oka, zákalu čočky, ale také pokročilé diabetické retinopatie, a tady „jen“ správné brýle nepomohou. Diabetická retinopatie se léčí laserovou koagulací sítnice, ale není-li léčba zahájena včas, může hrozit nebezpečí, že přijdete o zrak. Proto nevynechávejte pravidelné kontroly u očního lékaře.

Nohy

Dbejte na dostatečnou hygienu a průběžně své nohy prohlížejte (plosky, mezíprstí). Všimněte si otlaků, zhrublé kůže, drobných zarudnutí a plísňe v mezíprstí. Drobná poranění či prasklinky ihned dezinfikujte a informujte svého lékaře. Nohy denně promašťujte. Nechodte bosí, vždy noste ponožky. Pozor na popálení nebo omrznutí, které často snižují citlivost nohou.

Nezapomínejte ani na svou obuv, dbejte, aby vnitřek bot byl úplně hladký. Nejlepší jsou boty zhotovené speciálně pro diabetiky, které zajistí správné rozložení tlaku na plosky. Tyto pravidelné jednoduché návyky vás uchrání i od nejhoršího – ztráty končetiny.



**Snížit
a oddálit vznik
těchto komplikací
můžete dlouhodobým
dodržováním léčebného
režimu, který vám
doporučí váš
lékař.**



Společnost Teva

je největší světovou lékárníčkou s více než
1 800 léky - vyrábí 120 miliard tablet a kapslí
ročně - slouží 200 000 000 lidí každý
den - má vedoucí pozice v oblasti
generik - široké zaměření
v oblasti výzkumu a vývoje.

**Takto pomáháme
lidem žít lepší
a zdravější
život.**



Odborná spolupráce:
doc. MUDr. Alena Šmahelová, Ph.D. a Bc. Gabriela Knížková



Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Business park Futurama, Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha