




Majte cukrovku pod kontrolou

Stručný prehľad všetkého, čo potrebujete
vedieť o cukrovke 2. typu



**Milá
pacientka,
milý pacient**



Nepochybujeme
o tom, že máte o cukrovke
2. typu viac ako dostatok informácií,
ktoré sú dnes k dispozícii v najrôznejších
tlačených formách aj na webových stránkach.
Väčšina pravidiel, ktoré treba pri liečbe tohto
ochorenia dodržiavať, je tiež známa: úprava
životného štýlu (predovšetkým stravovania),
pravidelné pohybové aktivity, zníženie telesnej
hmotnosti a pod. Cieľom tejto brožúrky je priniesť
jednoduchý prehľad informácií, ktoré sa týkajú
nielen liečby, ale aj prevencie komplikácií, ktoré
môžu byť s týmto ochorením spojené. Veríme,
že pre vás budú užitočné a umožnia vám
úspešné dosiahnutie cieľov
vašej liečby.

Nebojte se diéty, ani tej diabetickej!

Ak budete dodržiavať desatoro
správneho stravovania,
urobíte v boji s cukrovkou
dôležitý krok.

Všeobecné desatoro správneho stravovania pacienta s cukrovkou 2. typu

1. Vyhýbajte sa všetkému sladkému.
2. Vyhýbajte sa tučným jedlám, dajte prednosť rastlinným tukom.
3. Dôležitá je pestrosť stravy, zabudnite na módne a jednostranné rýchle diéty. Vo vašom jedálnom lístku nesmie chýbať zelenina – okrem vlákniny, vitamínov a stopových prvkov prispeje aj k pocitu sýtosti a bezproblémovému vyprázdňovaniu. Nepreháňajte to s konzumáciou ovocia – je plné jednoduchých cukrov.
4. Lekár vám odporúča pre vás vhodné denné množstvo sacharidov (t. j. 120 g, 150 g, 175 g, 225 g, prípadne iné množstvo). Toto odporúčanie dôsledne dodržiavajte.
5. Pamätajte si, že vaša strava obsahuje okrem sacharidov aj tuky a bielkoviny. Ak dodržíte aj dostatočný denný príjem bielkovín (mäso, tvaroh, tvrdé syry), nebudete mať hlad (zhruba 1 g bielkovín na 1 kg hmotnosti).
6. Alkohol je pre vás ako pre pacienta s diabetom nevhodný, celkom sa mu vyhnite, vášmu pankreasu to len prospeje.
7. Vyhnite sa diapotrávinám, obsahujú síce umelé sladidlá, ale aj tie vám glykémiu zvýšia.
8. Dôležitý je spôsob spracovania potravín – uprednostnite varené, dusené a pečené jedlá bez pridania tuku.
9. Vyprážené jedlá sú chutné, ale nezdravé (a to aj vyprážená zelenina, ako napr. karfiol či brokolica).
10. Na jedlo si vždy urobte čas – nejedzte za pochodu, pri jedle nepozerajte televíziu, nečítajte a vyvarujte sa priebežného „zobkania“ jedla počas dňa. Nepravidelné jedlo a nadbytočné množstvo jedla zbytočne preťažujú váš pankreas!



Dbajte
na dostatočný
príjem tekutín



Cvičím, teda som

Pravidelné cvičenie je len jednou z foriem pohybových aktivít, ktoré sú pre náš organizmus tak potrebné. Najhoršie je začať, ale keď má človek motiváciu, ide to vždy lepšie.

Ako dobehnúť glykémiu?

Nemusíte behať, stačí sa hýbať.

Nikde nie je napísané, že musíte behať maratón alebo tráviť hodiny na tenisovom kurte. Stačí si vybrať nejakú pohybovú aktivitu, ktorá je vám blízka – pokojne to môže byť napr. len chôdza, ktorá je ostatne najprirodzenejšou formou pohybu. Len je potrebné chodiť pravidelne, napr. aspoň časť cesty do práce a späť, samozrejme neškodí prechádzky alebo výlety. Primerané (a tiež dlhodobé) pohybové aktivity pomáhajú predchádzať celému radu ochorení, priaznivo ovplyvňujú kardiovaskulárny systém, spevňujú kostrové svalstvo a u pacientov s cukrovkou sú osobitne dôležité, pretože zvyšujú citlivosť k vlastnému inzulínu a tým zlepšujú vychytávanie glukózy tkanivami (predovšetkým vo svaloch). Výsledok je potom jasný: budete sa cítiť oveľa lepšie!

Čo mi ako pacientovi s cukrovkou najviac prospeje?

- Typ a intenzitu pohybovej aktivity, ktorá je konkrétne pre vás najvhodnejšia, vám vyberie lekár.
- Okrem chôdze sa najčastejšie odporúča jazda na bicykli (aj na rotopede či páse) alebo plávanie.
- Pokiaľ nezvládnete cvičiť denne, nájdete si aspoň 45 minút trikrát týždenne.



Bez glukometra **ani krok!**

Kontrola nameraných hodnôt glykémie - cukru v krvi - vám pomôže odhadnúť, či je vaša liečba z dlhodobého hľadiska účinná.

Prečo potrebujem poznať hodnotu glykémie a glykovaného hemoglobínu?

Odpoveď je jednoduchá: dobrá hodnota glykovaného hemoglobínu znamená, že máte cukrovku pod kontrolou. Na rozdiel od hodnoty glykémie z glukometra poskytnete hodnotu glykovaného hemoglobínu obraz priemernej hodnoty glykémie spätne za približne dva mesiace.

Čo mám pre to urobiť?

- Základným vodidlom pre správnu liečbu cukrovky je kontrola glykémii z kapilárnej krvi (teda vpichom do bruška prsta): je to aktuálna hodnota a pomôže vám vyvarovať sa nízkej glykémie (hypoglykémie) aj vysokej glykémie (hyperglykémie).
- Vyšetrite si glykémiu vždy, keď sa nebudete cítiť dobre.
- Frekvenciu a čas vyšetrovania glykémie určuje lekár individuálne.
- Dodržiavajte odporúčaný postup pri odbere kapilárnej krvi z bruška prsta. Získané hodnoty si zaznamenávajúte spolu s jedlom a pohybovou aktivitou a konzultujte s lekárom.
- Hodnotu glykovaného hemoglobínu vám vyšetří a výsledok s vami zhodnotí lekár.



Liečba cukrovky 2. typu a komplikácie

Je absolútne nevyhnutné pravidelne užívať lieky, dôsledne dodržiavať liečbu a konzultovať s lekárom. Len tak predídete komplikáciám, ktoré delíme na akútne a neskoré.

Liečba cukrovky 2. typu

Okrem dodržiavania diéty a pohybovej aktivity vám lekár odporučí vhodné lieky (tablety) alebo injekcie, niekedy aj inzulín, a poradí vám, kedy a ako ich treba správne užívať. Dodržiavajte dôkladne jeho odporúčania, nezabúdajte lieky užívať pravidelne, sami lieky nevynechávajte ani neupravujte ich dávky. Nesprávne užívanie liekov významne prispieva k tzv. akútnym komplikáciám cukrovky. Dlhodobou alebo nedostatočne neliečená cukrovka potom vedie k tzv. neskorým komplikáciám: poškodzuje všetky cievy a nervy, čo sa rôznym spôsobom prejaví na funkcii jednotlivých orgánov. Čo rozumieme pod akútnymi a čo pod neskorými komplikáciami, vysvetlíme ďalej.



Čím vás bezprostredne ohrozuje cukrovka 2. typu - **akútne komplikácie**

Kedykoľvek pri nedostatočnej liečbe a nedodržiavaní pravidelnej diéty a pohybových aktivít môžete mať vysokú hodnotu cukru v krvi (hyperglykémii) alebo nízku hodnotu cukru v krvi (hypoglykémii).



Hodnoty u pacientov s cukrovkou

Hypoglykémia
menej ako 3,9 mmol/l

Optimálna glykémia
4-6 mmol/l

Hyperglykémia
nalačno viac ako 6-7 mmol/l,
po jedle a počas dňa viac ako 8-10 mmol/l



Hyperglykémia

- Vysokú hodnotu glykémie nemusíte na rozdiel od hypoglykémie poznať hneď, príznaky sa môžu dostaviť rádomo v dňoch (slabosť, únava, veľký smäd, časté močenie, hlavne v noci, nevoľnosť, neskôr aj chudnutie).
- Príčinou býva najčastejšie infekčné ochorenie (vrátane viróz). Vždy je potrebné obrátiť sa na lekára, ktorý vám upraví liečbu.

Hypoglykémia

- Najčastejšou príčinou býva nedostatok jedla a veľa pohybu.
- Prejavuje sa subjektívnymi príznakmi (ktoré väčšinou budete vnímať). Najčastejšie je to nervozita, vnútorné chvenie, trpnutie jazyka a pier, tras, potenie, zhoršenie videnia, hlad.
- Pri príznakoch glykémie si najlepšie hneď na glukometri zmerajte glykémiiu. Ak bude nižšia ako 4 mmol/l, vypite 2 dl kokakoly alebo 100% džúsu, prípadne prehltnite 4 kocky cukru a hneď potom sa najedzte (rožok, pečivo, chlieb). Takto postupujte aj v prípade, že glukometer nemáte poruke.
- Glykémiiu skontrolujte optimálne o hodinu a postup prípadne opakujte.

Čím vás môže cukrovka 2. typu ohroziť v budúcnosti – **neskoré komplikácie**

Neskoré komplikácie môžu byť aj prvým prejavom cukrovky 2. typu, ktorý nie je dlhší čas rozpoznáný a liečený. U pacientov s cukrovkou 2. typu sú častejšie postihnuté veľké cievy (kardiovaskulárne komplikácie), ale môže dôjsť aj k poškodeniu najmenších ciev (mikrovaskulárne komplikácie).

Kardiovaskulárne komplikácie

Patria sem predovšetkým srdcový infarkt, zlyhávajúce srdcovej funkcie, cievna príhoda a ischemická choroba dolných končatín (upchávajúce cievy).

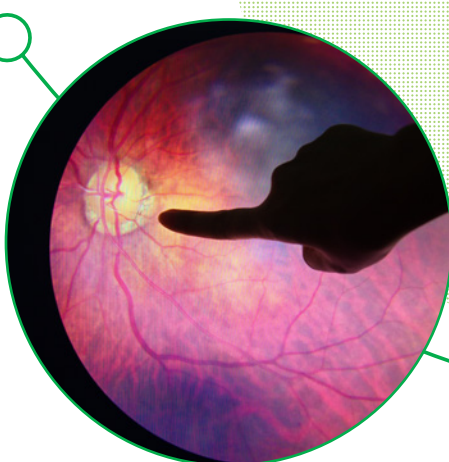
Mikrovaskulárne komplikácie

Poškodenie cirkulácie krvi v najmenších cievach sa môže prejaviť na sietnici (diabetická retinopatia), v obličkách (diabetická nefropatia) a v nervovom tkanive (diabetická neuropatia). Diabetická neuropatia spolu s postihnutím všetkých ciev, miestnou infekciou, postihnutím kostí a kĺbov a tiež fajčením môže viesť k rozvoju tzv. diabetickéj nohy. To je závažné poškodenie tkanív nohy, ktoré môže viesť až k amputácii končatiny.

Prevenca neskorých komplikácií

Pre prevenciu všetkých neskorých komplikácií sú nevyhnutné pravidelné lekárske kontroly. Váš lekár vás bude pravidelne posielat na očné, interné a neurologické vyšetrenie. Bude vám tiež pravidelne vyšetrovať glykovaný hemoglobín, koncentráciu tukov v krvi, kontrolovať funkciu obličiek, moč, krvný tlak, hmotnosť a dolné končatiny. Mali by ste ho informovať aj o netypických ťažkostiach (napr. o zmene nálad). Dobrý psychický stav významne prispieva k dobrým výsledkom liečby cukrovky a naopak.






**Príznaky,
ktoré môžu
byť prejavom
neskorých
komplikácií**

Oči

Aj nenápadné zhoršenie videnia môže byť známkou starnutia oka, zákalu šošovky, ale tiež pokročilej diabetickej retinopatie, a tu „len“ správne okuliare nepomôžu. Diabetická retinopatia sa lieči laserovou koaguláciou sietnice, ale ak nie je liečba zahájená včas, môže hroziť nebezpečenstvo, že prídete o zrak. Preto nevynechávajte pravidelné kontroly u očného lekára.

Nohy

Dbajte na dostatočnú hygienu a priebežne svoje nohy kontrolujte (chodidlá, medziprstové priestory). Všímajte si otlaky, zhrubnutú kožu, drobné začervenanie a plesne v medziprstových priestoroch. Drobné poranenia či popraskanú kožu ihneď dezinfikujte a informujte svojho lekára. Nohy denne premasťujte. Nechodte bosí, vždy noste ponožky. Pozor na popálenie alebo omrznutie, ktoré často zníži citlivosť nôh. Nezaobúďte ani na obuv, dbajte, aby vnútrajšok bol úplne hladký. Najlepšie sú topánky zhotovené špeciálne pre pacientov s cukrovkou, ktoré zabezpečia správne rozloženie tlaku na chodidlá. Tieto pravidelné jednoduché návyky vás uchránia aj pred najhorším - pred stratou končatiny.



**Znížiť
a oddialiť vznik
týchto komplikácií
môžete dlhodobým
dodržiavaním
liečebného režimu,
ktorý vám odporúča
váš lekár.**



Spoločnosť Teva

je najväčšou svetovou lekárnickou s viac ako 1 800 liekmi - vyrába 120 miliárd tabliet a kapslí ročne - slúži 200 miliónom ľudí každý deň - má vedúce postavenie v oblasti generík - široké zameranie v oblasti výskumu a vývoja. **Takto pomáhame ľuďom žiť lepší a zdravší život.**



Odborná spolupráce:
doc. MUDr. Alena Šmahelová, Ph.D. a MUDr. Vladimír Uličiansky



TEVA Pharmaceuticals Slovakia, s.r.o.
Teslova 26, 821 02 Bratislava, Slovenská republika, www.teva.sk