



Mějte cukrovku pod kontrolou

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



**Milá
pacientko,
milý paciente**

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. Nepravidelné 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 glykémie 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

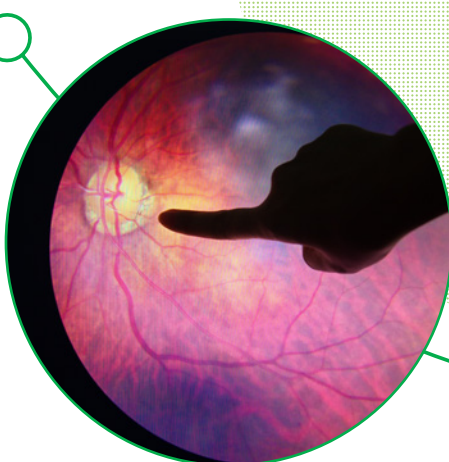
Poškození cirkulace krve v nejmenších cévách se může projevit na sítnici (diabetická retinopatie), v ledvinách (diabetická nefropatie) a v nervové tkáni (diabetická neuropatie).

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.**

Chcete se
léčit účinně?
Lečte se správně

Co je to **adherence**?

Slovem adherence označujeme míru spolupráce pacienta při léčbě. Důležité je především to, jestli se pacient řídí doporučením lékaře a/nebo lékárníka, jak užívat léky a jaká dodržovat režimová opatření. Spolupráce pacienta je totiž pro úspěch léčby zásadní. Pokud se pacient radami lékaře či lékárníka neřídí, mluvíme o tzv. non-adherenci (nespolupráci). Ta významně narušuje snahu zdravotníků pacientům pomoci a nutno říci, že se s ní bohužel setkáváme velmi často.

Jaké jsou nejčastější důvody **non-adherence**?

Důvodů, proč pacient nespolupracuje, je hned několik. Jednou z nejčastějších příčin je nepochopení léčebného režimu. Proto by se pacienti neměli bát lékaře nebo lékárníka zeptat, pokud něčemu nerozumějí; některé léčebné postupy bývají poměrně složité, pacient musí užívat více léků v různou dobu a v různých lékových formách, a proto určitě není namístě stydět se říct, že něčemu nerozumíme.

Velmi často se ale stává, že pacient léčbě nepřikládá význam – zapomíná brát léky nebo se mu jednoduše nechce dodržovat režimová opatření. Většinou se to týká chronicky nemocných, například lidí s vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cholesterolu, cukrovkou nebo obezitou. Tyto nemoci totiž nebolí, a tak člověk snadno zapomene, že mu něco je, a léčbu nepovažuje za důležitou. Až se nemoc projeví, bývá už ale většinou pozdě a může to také skončit trvalými následky nebo i hůř. Proto je mimořádně důležité, aby pacienti všechna doporučení zdravotníků důsledně dodržovali – jen tak je naděje, že léčba bude úspěšná.

Jak dosáhnout dobré adherence –

„Desatero“ pro pacienty

1. Vyslechněte si **všechny informace**, které vám lékař poskytuje.
2. Pokud čemkoliv nerozumíte, **nebojte se zeptat**.
3. **Uchovejte si** a využívejte všechny informační materiály, které vám lékař poskytl.
4. Snažte se **léky užívat přesně** tak, jak vám lékař předepsal.
5. Používejte nějakou formu **upomínek** (například na mobilním telefonu), abyste nezapomínali léky užívat.
6. Snažte se **dodržovat zásady** zdravého životního stylu.
7. Dodržujte **všechna** další doporučení lékaře.
8. Pokud vám léčba z nějakého důvodu nevyhovuje nebo se u vás objeví nežádoucí účinky, **informujte** o tom lékaře.
9. **Mluvte** o své nemoci a léčbě se svými blízkými.
10. Mějte na paměti, že pokud budete doporučení lékaře dodržovat, bude léčba **úspěšná a pomůže** vám.

Umožňujeme lidem prožívat lepší dny

Léky neúčinkují u pacientů, kteří je neužívají.

C. Everett Koop

Když máte jistotu,
že léky užíváte správně,
máte lepší den.

teva

Nové obaly Teva přinášejí



Snadnější orientaci



Bezpečnější užívání



Úsporu času



Piktogram vám ukazuje
typ, tvar a možnosti dělení
lékové formy a dále
množství účinné látky.



10 mg



Na zadní straně obalu
najdete přehledné
dávkování a rychlé
informace o produktu.

☑ Jedna tableta obsahuje 1 mg účinné látky.
Perorální podání. Přečtěte si příbalovou
informaci dříve, než začnete přípravek užívat.
Výdej léčivého přípravku vázán na lékařský předpis.

ⓘ Uchovávejte při teplotě do 30 °C.
Nepoužitelné léčivo vraťte do lékárny.

⚠ Uchovávejte mimo dohled a dosah dětí.

V Opavě jsme doma

Společnost Teva Czech Industries s.r.o. (dříve známá jako Galena) má ve svém portfoliu jak generické léčivé přípravky, tak i léčiva vyvinutá ve svých laboratořích.

Teva zaměstnává
přibližně
1500
zaměstnanců.

Teva je jedním z největších výrobců
léčiv v České republice.

Na co můžeme být hrdí

I tyto přípravky umožňují
prožívat lepší dny.

Stoptussin®

Správná volba proti kašli díky
2 účinným látkám.

Na začátku tiší dráždivý kašel
a obnovuje ochranný film
na sliznici dýchacích cest, ředí hlen
a tím napomáhá odkašlávání.



Olfen®, gel

Ulevuje od bolesti zad, svalů
a kloubů rychlým účinkem,
vysokou koncentrací v místě
bolesti a silou osvědčené
účinné látky.



Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou
informaci. Stoptussin®, perorální kapky,
roztok a Stoptussin® sirup jsou léčivé přípravky
k vnitřnímu užití. Olfen®, gel je léčivý přípravek k zevnímu
použití, obsahuje diclofenacum natrium.
O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem.



Jedna Teva

Výrobní závod
Teva Czech Industries s.r.o.
Ostravská 29
747 70 Opava, Komárov

Komerční jednotka
Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Sokolovská 651/136A
180 00 Praha 8

www.teva.cz

teva



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