

CO DĚLAT KDYŽ

SE CÍTÍM OHROŽEN CUKROVKOU

- poraďte se s lékařem a dbejte jeho rad
- dodržujte pohybový a stravovací režim, který vám byl doporučen
- omezte příjem alkoholu
- jste-li kuřák, pokuste se přestat kouřit

LÉKAŘ ZJISTIL POČÁTEK NEMOCI

- mějte na paměti, že vhodným životním stylem, zejména úpravou stravy a pohybem, můžete úspěšně bránit rozvoji nemoci
- jste-li kuřák, přestaňte kouřit

TRPÍM ROZVINUTOU CUKROVKOU

- mějte na paměti, že vhodný dietní a pohybový režim může úspěšně bránit vzniku komplikací cukrovky
- užívejte léky dle rady lékaře
- rozhodně nekuřte – omezíte riziko vzniku cévních komplikací

KDO JE OHROŽEN VZNIKEM DIABETU 2. TYPU

K vysokému riziku vzniku diabetu 2. typu cukrovky patří:

- výskyt diabetu v rodině
- nadváha a obezita (naprostá většina nemocných cukrovkou je obézní)
- nedostatek tělesného pohybu
- věk nad 40 let
- těhotenský diabetes, nebo porod dítěte s velkou hmotností

ČÍM JE DIABETES 2. TYPU NEBEZPEČNÝ

Cukrovka neznamena jen zvýšenou hladinu cukru v krvi. Mnohem závažnější je vysoké **riziko následných zdravotních komplikací – onemocnění srdce, nemoci ledvin, poruch zraku až slepoty, nemoci cév vedoucích až k amputacím končetin.**

JAK ZABRÁNIT VZNIKU DIABETU 2. TYPU

Diabetu 2. typu lze do značné míry úspěšně čelit vhodným životním stylem:

- pestrou vyváženou stravou v množství, při kterém nevzniká nadváha či obezita
- dostatkem přirozeného pohybu
- umírněnou konzumací alkoholu
- nekuřáctvím, které snižuje riziko cévních komplikací

KDY POMÝŠLET NA DIABETES

Signálem může být zvýšený výdej tekutin močí spojený s únavou, žízní, zhoršenou chutí k jídlu. Na diabetes je třeba myslet i při jiných onemocněních, jako jsou např. kožní či močové infekce, poruchy zraku a další.

Vydal: Liberecký kraj 2011

Spolupracovaly:

KHS Libereckého kraje se sídlem v Liberci

Diabetologické centrum
Krajské nemocnice Liberec, a. s.

KHS Libereckého kraje
se sídlem v Liberci



CUKROVKA

Diabetes Mellitus

**je onemocnění,
jehož vzniku a rozvoji je možné
do značné míry úspěšně čelit.**

**Jak postupovat právě ve Vašem
případě se můžete dozvědět**

- u svého **praktického lékaře**
- u specialistů v diabetologických poradnách
- pomoc nemocným s rizikem komplikací poskytne na doporučení specialisty nebo praktického lékaře Diabetologické centrum Krajské nemocnice Liberec

CO JE DIABETES MELLITUS

Chronické onemocnění známé pod názvem cukrovka, které není-li včas odhaleno nebo správně léčeno, **přináší svému nositeli řadu zdravotních komplikací a významné zhoršení kvality života.**

V Libereckém kraji překračuje počet léčených diabetiků 6% populace. Ve věku nad 60 let trpí touto nemocí již každý pátý člověk.

Asi polovina diabetiků přitom zůstává nerozpoznána, takže skutečný počet nemocných je téměř dvojnásobný.

TYPY DIABETU

Vyskytují se dva odlišné typy onemocnění.

Diabetes mellitus 1. typu

Postihuje nejčastěji děti, dospívající a mladé jedince do 35 let. Příčinou je nedostatek až úplná absence vlastní sekrece inzulínu, jako následek poruchy buněk slinivky břišní, které inzulín produkují. Tímto typem je postiženo v ČR jen necelých 10% nemocných diabetem.

Diabetes mellitus 2. typu

Je onemocnění s převahou výskytu ve středním a vyšším věku. Příčinou onemocnění je zhoršená schopnost slinivky uvolňovat inzulín a snížené působení inzulínu ve tkáních (játra, svalová a tuková tkáň). Tímto typem nemoci trpí naprostá většina (90%) nemocných.

PŘÍČINY VZNIKU, PRŮBĚH I LÉČBA OBOU TYPŮ NEMOCI SE VÝZNAMNĚ LIŠÍ

JE MOŽNÉ OVLIVNIT PRŮBĚH NEMOCI?

ANO, významně. Pokud se nám nepodařilo vzniku nemoci zabránit, máme ještě možnost vhodnou léčbou zmírnit její průběh a zabránit vzniku komplikací.

LÉČBA DIABETU 2. TYPU

Léčba diabetu 2. typu má tři úrovně, podle výše rozvoje nemoci, a to:

- vhodný životní styl – dieta, pohyb
- perorální antidiabetika (tablety)
- inzulín

LÉČBA • ŽIVOTNÍ STYL – VÝŽIVA

Úprava stravování patří mezi základní pilíře léčby cukrovky.

Z hlediska léčebného i preventivního je zásadní nejen dávka a složení sacharidů, ale také obsah tuků, bílkovin a dostatečný příjem dalších významných složek výživy – vitaminů, minerálů a dalších látek.

DIABETIK NEPOTŘEBUJE ZVLÁŠTNÍ POTRAVINY, ALE SPRÁVNĚ POSKLÁDANOU STRAVU

Hlavní zásady stravy se neliší od obecných principů správné výživy. Ve větší míře je třeba posuzovat individuální rozdíly a potřeby každého nemocného. Důležitým momentem v životním stylu nemocných a ohrožených diabetem je **minimální požívání alkoholu.**

LÉČBA • ŽIVOTNÍ STYL – POHYB

Přiměřená a pravidelná tělesná aktivita je spolu s dietním režimem základem léčby cukrovky. Při pohybu dodržujte tyto zásady:

- věnujte se **tělesné aktivitě o mírné intenzitě alespoň 30 minut denně**

(Například pěší cestu do práce a z práce, omezené používání výtahů, pěší nákupy, to vše chůzí rychlostí asi 4 km za hodinu.)

- věnujte se **tělesné aktivitě o střední intenzitě alespoň 30–45 min. 3x týdně**

(Vhodnou formou jsou především rychlá chůze, případně střídaná s během, plavání, jízda na kole, kondiční cvičení. **Tepová frekvence** během cvičení by ve věku do 60-ti let neměla přesáhnout 125 tepů za minutu a u starších 70-ti let 100 tepů za minutu.)

Přesnější informace o formách pohybu poskytne lékař.

DODRŽOVÁNÍ DIETNÍCH OPATŘENÍ SPOLEČNĚ S PRAVIDELNÝM PŘIMĚŘENÝM POHYBEM JE DOSTAČUJÍCÍ LÉČBOU