

A doctor in a white lab coat with a stethoscope around their neck is holding a large, ripe red apple in their hands. The background is softly blurred, suggesting a clinical or hospital setting. The overall image has a clean, professional aesthetic.

Roche

**Základné informácie  
o diabete (diabetes mellitus)  
alebo ochorení nazývanom  
CUKROVKA.**

**ACCU-CHEK®**



## Ako to funguje u zdravých ľudí

**Glukóza** je cukor nachádzajúci sa v potravinách, ktoré konzumujeme. Ľudské telo sa skladá z miliónov buniek. Tieto bunky potrebujú na správne fungovanie energiu. Ako hlavný zdroj energie využívajú glukózu, t.j. molekuly jednoduchého cukru, ktoré vznikajú štiepením potravy. Glukóza je následne cez krvný obeh prenesená k bunkám tela. V túto chvíľu začne jej hladina v krvi stúpať, ale postupne sa pomocou inzulínu vráti do normálu.

**Inzulín** je hormón, ktorý je tvorený podžalúdkovou žľazou (pankreasom). Ak však máte cukrovku, váš pankreas nie je schopný vytvárať dostatok inzulínu alebo vaše telo nie je schopné správne používať inzulín, a tým znížiť zvýšenú hladinu cukru v krvi. To znamená, že hladina glukózy v krvi je u diabetikov vyššia ako u ľudí bez cukrovky. Dlhodrvajúce vysoké hladiny glukózy v krvi môžu poškodiť vaše tkanivá, orgány a môžu viesť k závažným zdravotným komplikáciám.

**Cukrovka**, alebo odborne diabetes mellitus, je celoživotné ochorenie, ktoré je spôsobené poruchou, pri ktorej telo nie je schopné správne spracovať glukózu a udržiavať hladinu cukru v krvi (glykémii) v určitom rozmedzí z dôvodu nedostatku inzulínu alebo nedostatočného účinku inzulínu.



# Čo sa deje u ľudí s diabetom

Príznaky diabetu: Pokiaľ inzulín úplne chýba (diabetes 1. typu), alebo je neúčinný (diabetes 2. typu), glukóza nemôže vstúpiť do vašich buniek, a hromadí sa v krvi. Po určitej dobe sa glukóza dostane do moču, čo vedie k príznakom diabetu:



Polyúrii (časté močenie)



Nadmernému smädu



Hladu



Únave

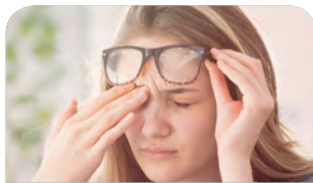
Medzi ďalšie príznaky, ktoré sa v tejto situácii môžu prejavovať, patria:



nehojace sa rany



opakované kožné, ústne, močové infekcie



rozmazané videnie



pokles telesnej hmotnosti bez zvláštnej diéty

# Typy diabetu

## Diabetes 1. typu

Cukrovka 1. typu je ochorenie, pri ktorom pankreas prestane vytvárať akýkoľvek inzulín. Tento typ cukrovky je zvyčajne diagnostikovaný u ľudí mladších ako 35 rokov, ale môže sa prejavovať v ktoromkoľvek veku.

Asi 10 % všetkých diabetikov má diabetes 1. typu.

Pacienti bývajú štíhli, a pred stanovením diagnózy majú väčšinou vyššie spomínané dramatické príznaky, ktoré sa objavia pomerne rýchlo. Zároveň sa v moči môžu objaviť okrem glukózy aj ketolátky, a glykémia môže kolísť od veľmi nízkej k veľmi vysokej počas veľmi krátkej doby. Typické sú zmeny nálady a zmätenosť.

Liečba je založená na užívaní inzulínu. Inzulín je zvyčajne podávaný injekčným perom alebo inzulínovou pumpou. Dôležitý je následne aj pravidelný self-monitoring glykémii.

## Diabetes 2. typu

Pri cukrovke 2. typu je pankreas stále schopný vytvárať inzulín, ale buď jeho tvorba nestačí na uspokojenie potrieb vášho tela alebo vytváraný inzulín nie je správne využitý. Tento typ cukrovky býva diagnostikovaný zväčša u pacientov nad 35 rokov, ale môže sa prejavovať v ktoromkoľvek veku. Asi 90 % všetkých diabetikov má diabetes 2. typu.

Pacienti majú väčšinou nadváhu a príznaky sa rozvíjajú relatívne pomaly, sú často nevýrazné, a môžu zostať nepovšimnuté. Glukóza v krvi dosahuje dlhodobu strednú až vysokú hodnotu, a typické je mravčenie/necitlivosť rúk alebo nôh od členkov nižšie.

V niektorých prípadoch môže byť tento typ zvládnutý cvičením a jednoduchými zmenami vo vašej strave, ale je nutné obmedziť príjem stravy na normálne množstvo. Pokiaľ sa zmenou stravy dostatočne neznížia glykémie (hladiny glukózy v krvi), môže vám váš lekár predpísať perorálne antidiabetiká vo forme tabliet alebo inzulín.

# Sledovanie hodnôt glykémie

Pravidelné testovanie vás informuje o tom, či je vaša hladina glukózy v krvi vysoká alebo nízka, a pomôže vám rozhodnúť sa, aké kroky je potrebné vykonať, aby ste udržali hladinu glykémie v správnom rozmedzí. Na základe výsledkov vašich glykémií tak môžete predchádzať hypoglykémii a hyperglykémii.

Udržiavaním glykémií v správnom rozmedzí môžete znížiť riziko rozvoja komplikácií súvisiacich s cukrovkou. Preto je životne dôležité, aby ste často testovali hladiny glukózy v krvi a náležite na ne reagovali.

Na posúdenie hladiny glukózy v krvi (glykémie) existujú dva hlavné typy testov:

- self-monitoring (samokontrola)
- HbA1C test

## Self-monitoring glykémii

Testovanie glykémie vykonávate sami odobraním kvapky krvi z končeka prsta pomocou glukometra. Tento typ testovania podá okamžitú informáciu o tom, aká je vaša momentálna hladina glukózy v krvi, a umožňuje vám rýchlo reagovať na prípadný stav hypoglykémie alebo hyperglykémie.

Samokontrola sa má vykonávať pravidelne podľa vášho zdravotného stavu na základe odporúčania vášho ošetrojúceho lekára.

## HbA1C test

Tieto testy vykonáva váš ošetrojúci lekár a podávajú informácie o tom, aké sú vaše priemerné hladiny glukózy v krvi počas minulého časového obdobia (2-3 mesiace) a umožňujú posúdiť či ste dobre kompenzovaný. Tak sa vy a váš lekár môžete uistiť, že užívané lieky, diéta a cvičenie postačujú na zvládanie cukrovky.

HbA1c sa má testovať najmenej 2-4x ročne v priebehu 3 až 6 mesiacov.

Udržiavanie hladiny HbA1c v cieľovom rozsahu vám pomôže znížiť riziko rozvoja závažných zdravotných komplikácií súvisiacich s diabetom, ktoré postihujú srdce, cievy, oči, obličky a nervovú sústavu.

Pokiaľ máte diabetes 1. typu, a vaša glykémia kedykoľvek prekročí 14 mmol/l, alebo sa necítite dobre, máte kŕče v žalúdku, bolí vás hlava, alebo máte pocit na vracanie, mala by sa vykonať kontrola ketolátok v moči. V takomto prípade okamžite kontaktujte svojho lekára alebo zdravotnú sestru.

## Testy na ketolátky

Ketolátky sú vysoko toxické a ich prítomnosť v krvi znamená, že vaše telo prešlo na núdzový zdroj energie, pretože nemá dostatok inzulínu na využitie glukózy nachádzajúcej sa v tele. Tieto testy vás môžu upozorniť na nebezpečný stav nazývaný diabetická ketoacidóza (DKA).\*

*\* Obyčajne sa vyskytuje len u ľudí s cukrovkou 1. typu.*



# Liečba diabetes mellitus

## Hypoglykémia

Hypoglykémia znamená nízku hladinu cukru v krvi. Pokiaľ sa hladiny glukózy v krvi rapídne znížia, alebo klesnú pod 4 mmol/l, môžu sa u vás objaviť príznaky ako nadmerné potenie, hlad, triaška, rýchly tep a zmätenosť. Je dôležité, aby ste vedeli rozpoznať tieto varovné signály a náležite konali. K poklesu glykémie môže dôjsť veľmi rýchlo, preto je potrebné ju urýchlene vrátiť do cieľového rozmedzia, inak tento stav môže viesť až k strate vedomia. S ľahkou hypoglykémiou sa stretá temer každý diabetik liečený inzulínom.

## Hyperglykémia

Hyperglykémia znamená zvýšenú hladinu glukózy v krvi. Dochádza k nej vtedy, keď vaša hladina cukru v krvi prekročí vaše cieľové rozmedzie. Hyperglykémia môže po určitej dobe spôsobiť poškodenie orgánov.



# Starostlivosť o svoje zdravie pri liečbe cukrovky

Starostlivosť o cukrovku je vaša zodpovednosť, v spolupráci s vaším lekárom a zdravotnou sestrou.

Mala by zahŕňať pravidelné kontroly celkového zdravotného stavu (krvný tlak, hladina tukov v krvi, vyšetrenie očí, nôh a obličiek).

Či už idete na dovolenku alebo ležíte chorí v posteli, existujú určité zdravotné udalosti, pri ktorých je potrebná zvýšená opatrnosť.

Porozprávajte sa so svojim lekárom ako tieto problémy ovplyvňujú vašu cukrovku, a ako pri nich postupovať.

***Vplyv na vaše zdravie v nutnosti úprav dávok inzulínu a častejšie testovanie glykémii má hormonálna substitučná liečba, plánovanie rodiny, očkovanie, chrípka, viróza, zubný problém, alebo ochorenie srdca.***

Antikoncepčná tabletky nie je vhodná pre všetky ženy s cukrovkou. Nie je vhodná, ak:

- ste staršia, fajčíte alebo máte nadváhu
- máte problémy s vysokým krvným tlakom, srdcom, krvným obehom alebo zrážaním krvi
- ak užívate určité lieky

*Porozprávajte sa so svojim lekárom, aby ste zistili, aké možnosti antikoncepcie sú pre vás najvhodnejšie.*

Pred cestovaním do niektorých častí sveta musíte byť zaočkovaní špeciálnymi vakcínami a navštíviť lekára. Pre podrobnejšie informácie na čo je dôležité pamätať pri cestovaní si pozrite aj nášho sprievodcu cestovaním s inzulínovou pumpou.

U diabetikov sa dôrazne odporúča: **NEPRESTAŤ** užívať lieky, ak sa necítia dobre kvôli chrípke, nádche alebo horúčke. Ak ste chorí a zvraciate tak, že nie ste schopní zjesť svoje lieky, okamžite kontaktujte svojho lekára alebo zdravotnú sestru.

Vždy informujte svojho zubára o tom, že máte cukrovku.

Cukrovka je spojená s vyšším rizikom vzniku srdcových ochorení. Pozrite si našu brožúru „Čo zvyšuje hladinu cukru v krvi“.

## Plán starostlivosti

- ✓ Starajte sa o svoje srdce a krvný obeh - jedzte zdravo a pravidelne cvičte.
- ✓ NEFAJČITE.
- ✓ Uchovávajte si záznamy o vašich glykémiiach - a reagujte na ne správne podľa odporúčaní svojho diabetológa.
- ✓ Snažte sa nemať nadváhu. Jedzte potraviny obsahujúce veľa vlákniny (napríklad celozrnný chlieb, zeleninu).
- ✓ Znížte príjem tučných a sladkých jedál (napríklad džemov a keksov).
- ✓ Aspoň raz do roka si nechajte skontrolovať krvný tlak a choďte na očné vyšetrenie.
- ✓ Každý večer si kontrolujte nohy, či nie sú poranené.





Roche

## Vedeli ste?

- ✓ Existujú dva hlavné druhy cukrovky - cukrovka 1. typu a cukrovka 2. typu
- ✓ Pravidelné testovanie, cvičenie a zdravá strava sú veľmi dôležité
- ✓ Udržiavanie glykémii v správnom rozmedzí vám umožní získať kontrolu nad cukrovkou

Spoločnosť Roche Diabetes Care sa snaží a bude sa naďalej usilovať o to, aby v jej publikáciách boli obsiahnuté vždy presné a aktuálne informácie. Roche Diabetes Care ani žiadna iná strana, ktorá by sa podieľala na vytváraní, produkcii alebo poskytovaní či zverejňovaní týchto informácií, žiadnym spôsobom nezodpovedá za akékoľvek priame, náhodné, následné a/alebo nepriame škody vzniknuté z použitia tu obsiahnutých informácií alebo akékoľvek chyby či nedostatky v ich obsahu. Informácie obsiahnuté a odkazované v publikácii slúžia iba na informačné účely, sú určené na podporu, nie na nahradenie vzťahu medzi pacientom a zdravotníkom a nemôžu byť chápané ako poskytovanie lekárskeho poradenstva ani sa na ne nemožno spoliehať ako na základ akéhokoľvek rozhodnutia či konania.

Zdroj:

B. Zobokova, E. Blaho a P. Minárik:  
Diéta pre Diabetikov, Raabe 2017  
[www.accu-chek.com/life-with-diabetes](http://www.accu-chek.com/life-with-diabetes)  
Ing. Peter Herceg a kolektív: dia šľabikár 2

Viac informácií o produktoch Accu-Chek nájdete na internetovej stránke [www.accu-chek.sk](http://www.accu-chek.sk)

ACCUCHEK Active, Accu-Chek Performa Nano a ACCUCHEK PERFORMA sú registrované ochranné známky spoločnosti Roche.  
© 2018 Roche Diabetes Care

**[www.accu-chek.sk](http://www.accu-chek.sk)**

Roche Slovensko, s. r. o.  
Diabetes Care, Pribinova 19  
811 09 Bratislava

**ACCUCHEK®**