

ZÁŘÍ 2021

DIAKARMAGAZÍN

pro zdravý životní styl

JÍDLEM KE ZDRAVÍ

**VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ
PRO MALÉ I VELKÉ**

ŽIVOT S DIABETEM



SOCIÁLNÍ SÍTĚ

dobrý sluha, špatný pán

Hurá na chilli papričky



MUZEUM DIABETU

STOVKY EXPONÁTŮ
POD JEDNOU STŘECHOU

WWW.DIABETESMUSEUM.CZ

MUZEUM DIABETU

Prostřednictvím svých exponátů přináší souhrnné poznatky o historickém vývoji léčby diabetu v českých zemích od nejstarších dob po současnost, a to v kontextu ke světovému trendu.

Rozšiřte exponáty muzea!

Máte-li doma zajímavé exponáty,
kontaktujte nás:

info@diabetesmuseum.cz

Karlovy VARY°

KARLOVARSKÝ
KRAJ

Živý kraj



místní Agenda 21

KV CITYCENTRUM, s.r.o.

ILCO.cz

Centrum pro zdravotně postižené
Karlovarského kraje
WWW.SLUZBYPOSTIZENYM.CZ

AMGEN

SONS

KamVy
KARLOVARSKÁ AMBULANCE VĚRY

AQUAFORUM

FAN®
SLADIDLA



Dr.Max+

BELLIS

Aliance žen
s rakovinou prsu

ZDRAVOTNÍ
POJISTOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR 211

Daruju Krev

Roche

promedica

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ K. VARY
zdravkavy.cz

dia
Svaz diabetiků ČR

Vodakva

BAGR
TYGR

TRIATLET
KARLOVY VARY



Škola v denním životě

BĚŽECKÁ ŠKOLA
Mladá Boleslav



Ing. Mgr. Edita Šimáčková
redaktorka

Rok pomoci, jistoty v nejistotě.

Jsmo stále v době, kdy naše každodenní aktivity ovlivňuje covid-19. Jsme rádi, že se mohly v letošním roce zrealizovat větší akce, jak společenské, tak preventivně osvětové.

Máme tu opět podzim a budeme věřit v pozitivní zprávy společenského života. Ještě před koncem volebního období stávající vlády se podařilo schválit tak dlouho diskutovaný zákon č. 48/1997 o veřejném zdravotním pojištění. Zde již najdeme definici patientské organizace, vznik nových center pro léčbu, i průlom v dostupnosti léčby nejenom u vzácných onemocnění.

Události posledního červnového týdne převrátily mnoha rodinám na jihu Moravy život naruby. Opět se ukázalo, že v případě potřeby se dokáže naše společnost semknout a pomoci.

Z osobní zkušenosti sama vím, že je třeba odpočívat a dostatečně spát, protože oba faktory ovlivňují naše zdraví. Je potřeba i v zimních měsících dbát na optimální váhu a psychickou pohodu. Přejídání se, nebo dlouhé trávení času na gauči u televize, s sebou přináší obezitu a tím mnoho zdravotních problémů a rizik.

Aktuální číslo i čísla minulá našeho magazínu můžete najít i na našich webových stránkách, kde jsou volně ke stažení. Budeme rádi, když nám napíšete vaše náměty a nápady pro další číslo.

Děkujeme za trvalou přzeň našim klientům, čtenářům, účastníkům akcí a zejména partnerům, kteří nás v naší práci podporují.

DIAKAR MAGAZÍN Č. 6

Redakční rada:

Ing. Mgr. Edita Šimáčková, Ing. Hana Bernátková,
MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.
Korektce: Dr. František Skalský

© Vydal: DiaKar, z. ú., K. Vary, září 2021



Obsah magazínu má pouze informační charakter a nenahrazuje lékařskou či další odbornou péči. Veškeré dotazy a nejasnosti ohledně léčby konzultujte vždy se svým lékařem.

Motto:

33 *Kdo nepěstuje svůj vnitřní svět, nemůže pochopit, jak obrovský vliv na člověka mají jeho vnitřní hodnoty. Vnitřní klid a vyrovnaná mysl jsou zdrojem štěstí a dobrého zdraví.* **33**

Dalajláma

OBSAH

- 4** 100 let inzulinu
- 8** Prediabetes předchází cukrovce
- 9** Postcovidový syndrom
- 10** Hypoglykemie
- 12** Život s cukrovkou
- 14** Výživová doporučení
- 16** Význam kompenzace cukrovky
- 17** Pohybem ke zdraví
- 18** Jak cukrovka poškozuje cévy
- 20** Bludný kruh diabetu
- 22** Co říct při pohovoru?
- 24** Zdravé recepty
- 25** Jídlem ke zdraví
- 26** Bariatrie v K. Varech
- 29** 5 signálů jak pomoci srdci
- 30** Zdravá chilli paprička
- 31** Čirok – moderní superobilnina
- 33** Jak pomoci srdci
- 34** Pomůcky pro ulehčení života
- 35** Sociální síť, dobrý sluha - špatný pán
- 37** Poradna
- 38** Dáme test?



International Diabetes Federation



Světový den diabetu

14. listopad

www.DenDiabetu.cz



Světový den srdce

29. září

www.RukuNaSrdce.cz



INSULIN AT 100

100 let inzulinu

Objev, který zachraňuje životy již 100 let

V roce 1921 objevil tým kanadských vědců molekulu inzulinu, a to byl začátek převratných inovací v léčbě.

V roce 1922 byl inzulin aplikován prvnímu pacientovi. Prvním pacientem, kterému inzulin zachránil život, byl čtrnáctiletý chlapec z Toronta. Za záchranu vědčil kanadským lékařům Fredericku Bantingovi a Charlesi Bestovi, kteří se o objev inzulinu jako léčebné látky zasloužili. Podařilo se jim to, když za pomoci fyziologa Johna Macleoda a biochemika Jamese Collipa extrahovali z pankreatu krav hormon inzulin.

Dnes máme štěstí, že pokrok jde stále dopředu a máme k dispozici nejmodernější léky a zdravotní prostředky. Bohužel přesto počet osob s diabetem stále roste, a to značně zatěžuje jednotlivce, rodiny i společnost.



Frederick Banting a Charles Best, jejich objev byl v roce 1923 oceněn Nobelovou cenou za medicínu.



Položili jsme diabetikům 2 otázky:
„Co pro vás osobně znamená, že si můžete aplikovat inzulín. A jak vidíte svoji budoucnost díky dostupnosti léčby?“

• Alena, 54 let (diabetes od 39 let věku)

Inzulín mě zachránil život, takže bych se bojíme jehel, musela jsem se naučit s cukrovkou žít. A to se vším, co k tomu patří. Díky moderním pokrokům v léčbě žiju plnohodnotný aktivní život se svojí rodinou, mohu chodit do práce. Díky kontinuální monitoraci a inzulínové pumpě mám volnější režim, nejsem striktně časově vázána na povinnosti jídla nebo odpočinku.

Mohu konstatovat, že jsem ráda za současné vymoženosti a individuální přístup lékařů.

• Jaroslav, 66 let (diabetes od 44 let věku)

Díky inzulínu jsem se dožil důchodu, jsem stále aktivní. Mohu se věnovat aktivně práci na zahradě u našeho domku, se svojí ženou podnikáme výlety nejenom po rodinách našich dětí.

U nás v rodině nikdo cukrovku neměl, proto jsem všem musel vysvětlovat, co je to cukrovka a co znamená s ní fungovat jak doma, tak v práci. Jsem rád, že mohu používat „nové“ inzulíny, inzulínová pera s pamětí, a free style libre namísto každodenního pravidelného zjišťování glykemie glukometrem.



• Monika, 45 let (diabetes od 4 let věku)

Cukrovku mám již od dětství, tj. z minulého století. Zažila jsem vyřezávání jehel, bolestivou aplikaci inzulínu. Měla jsem možnost jít s dobrou, a vyzkoušet si snad skoro vše, jak v pomůckách, tak působení různých typů inzulínů. V současné době používám inzulínovou pumpu. Vidím to jako velký posun v léčbě a trochu závidím i nově diagnostikovaným v přístupu k moderním technologiím při zahájení léčby.

Díky inzulínu jsem dospěla, mám zdravou dceru, mohu chodit do práce a užívat si života. Věřím, že díky dobré kompenzaci si oddálím co možná nejdéle zdravotní komplikace spojené s cukrovkou.

• Jan, 34 let (diabetes od 12 let věku)

Aplikovat si inzulín pro mě v pubertálním období znamenalo být stále ve stresu, hlídat se, být obezřetnější při sportu, nemožnost si užívat života, jako ostatní vrstevníci. Postupem let, vyzkoušení si všech možných „výmluv“ a nespolupráce, jsem zjistil, že díky inzulínové pumpě mohu být aktivní, sportovat, věnovat se aktivně svým zájmům i kamarádům. Přítelkyně akceptuje, že mám u sebe inzulínovou pumpu 24 hodin. Alarmy pumpy jsou pro mě důležité, neboť chrání mé zdraví.

Díky inzulínu mohu žít skoro jako „nediabetik“, jen u svých rozhodnutí musím trochu více přemýšlet.

DIAKAR

DiaKar je patientská nezisková organizace, která své úsilí a aktivity věnuje osobám s diabetem a srdečním selháním.

Diagnostikovaným osobám se snažíme předávat základní informace, aby dokázaly svoje onemocnění přijmout jako součást života a osobám blízkým poskytnout informace, jak se s tímto onemocněním vyrovnat.

Mezi naše hlavní aktivity patří:

- Informování o nemoci jako součásti plnohodnotného života
- Pořádání preventivních a vzdělávacích akcí
- Hájení zájmů pacientů
- Poskytování poradenství
- Podílení se na zlepšování podmínek pro pacienty (dostupnost léčby, nové možnosti léčby)

Ministerstvo připravilo portál pro pacienty, kterým je sdělena diagnóza nebo ji již mají, aby si mohli co nejjednodušeji vyhledat nejbližší patientskou organizaci, která by jim poskytla další informace pro plnohodnotný život.
www.pacientskeorganizace.mzcr.cz



Dobrovolnictví

Náš tým je složen z nadšenců, s diagnózou či bez, kteří se pravidelně scházejí, zajišťují chod organizace a aktivně se zapojují do všech aktivit. Rádi vás přivítáme jako posilu do našeho týmu pro realizaci veřejných preventivních a osvětových akcí.



V roce 2020 jsme vydali DiaKar magazín č. 5

20 minut v ordinaci se rekondicí nevyrovná

Zjistěte si ve svém okolí u patientských organizací, zda realizují tyto edukační pobyty. Účast na těchto pobytech vám dá teoretické i praktické informace, jak dobře zvládat cukrovku v běžném každodenním životě a snížit rizika komplikací. **Správných informací není nikdy dost!**

BAROMETR ZDRAVÍ

2. 10. 2021 • 10-15 h.
GLOBUS JENÍŠOV

DIAKAR logo and logo of the National Diabetes Institute (Národní ústav pro diabetologii).

Edukační a motivační setkání osob s diabetem 2. typu

Pojedte s DiaKarem a s DiAktivem CR na prodloužený víkend do Luhačovic.

Proč? Protože správných informací není nikdy dost. Můžete získat praktické znalosti a zvýšit svou motivaci ke zvládnutí diabetu a prevenci komplikací. To vše zábavnou formou s lékaři, zdravotníky a celým edukačním týmem.

Kdo? Z projektu mohou profitovat nejvíce osoby s DM 2. typu v produktivním věku a všichni, kdo chtějí diabetes lépe zvládat.

Pro aktuální informaci sledujte www.diakar.cz nebo www.diaaktiv.cz.



Národní zdravotnický informační systém

nzip.cz

Národní zdravotnický informační systém (NZIS) je jednotný celostátní informační systém veřejné správy, v němž jsou shromažďovány a zpracovány osobní a další údaje ze základních registrů orgánů veřejné správy, ministerstev, od poskytovatelů zdravotních služeb, případně dalších osob předávajících údaje do NZIS.

Ministerstvo zdravotnictví ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Portál pro pacienty a patientské organizace

Zdravotní politiky by měly odrážet reálné potřeby pacientů. MZČR vnímá důležitost přítomnosti legitimních zástupců pacientů u jednacího stolu, a proto zástupce patientských organizací informuje o plánovaných krocích a současně je s nimi konzultuje. Sekce Pro patientské organizace zahrnuje informace o aktivitách ministerstva směrem k patientským organizacím a pacientům, které zastupují.

Akademie patientských organizací (APO)



apo

akademie
patientských organizací

APO je vzdělávací a rozvojový projekt určený pro české patientské organizace. Snaží se přispět k řešení hlavních problémů a umožnit lepší porozumění v oblasti práva, potřeb a povinností pacientů.

Projekt byl spuštěn v roce 2012 a za jeho zrozením stojí Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP). Během své existence se k APO přidala spousta patientských organizací.

- Cíle APO:**
- podpořit nezávislost patientských organizací
 - umožnit jejich dlouhodobý rozvoj
 - naučit je efektivně získávat prostředky z českých i evropských zdrojů
 - zkvalitnit jejich prezentační a vyjednávací schopnosti

Národní asociace patientských organizací (NAPO), www.pacientisoba.cz



napo

V ČR existuje více než 120 patientských organizací, které sdružují pacienty jedné diagnózy, případně skupin podobných diagnóz. Od roku 2017 funguje rovněž poradní orgán ministra zdravotnictví ČR Patientská rada, která zprostředkovává hlas pacientů na ministerstvu. Jako poradní orgán MZ ČR je však vázán jednacím řádem a mlčenlivostí a tudíž a nemůže vystupovat vůči jiným orgánům státní správy.

Mnoho zdravotních témat se dotýká všech pacientů bez ohledu na diagnózu a je dobré k nim zaujmout jedno společné stanovisko, a to prosazovat na veřejnosti.

Proto vznikla myšlenka zastiřešující organizace, která by se zabývala právě těmi obecnými zdravotními tématy, které již jednotlivé patientské organizace nemají prostor řešit.

Jsou to otázky elektronizace zdravotnictví, dostupnosti zdravotní a následné péče, vytvoření standardů péče, měření kvality péče, ale také posílení role PO a zajištění jejich financování.

Zastiřešující organizace bude svým členům pomáhat a postupem času se jim stane i servisním zázemím. NAPO vznikne na konci roku 2021 a není zakládáno jako konkurenční organizace, protože v ČR podobná zastiřešující organizace pro patientské organizace není. Členem může být patientská organizace, která se ztotožňuje s posláním organizace.





Prediabetes

nelze brát na lehkou váhu

Prediabetes. Už podle názvu lze vidět, že jde o onemocnění předcházející diabetu, a to 2. typu. Prediabetes se projevuje zvýšenou hladinou krevního cukru, ale nedosahuje hodnot typických pro cukrovku.

Prediabetes nelze však brát na lehkou váhu. U více než poloviny pacientů je do 10 let diagnostikována cukrovka.

Dobrou zprávou je, že se dá tato situace zvrátit, vylepšit, a to vše díky změně životního stylu.

Prevence

Cukrovka 2. typu je v poslední době bohužel čím dál více diagnostikována u mladších osob. Důležitá je tedy prevence již od dětství, a to v podobě zdravého životního stylu. A to zejména pestré a racionální stravy, zařazení pravidelné fyzické aktivity i péči o psychické zdraví.

Stres patří mezi rizikové faktory vzniku cukrovky. Součástí tohoto procesu jsou i pravidelné prohlídky u praktického lékaře. Praktik sleduje i hladinu glukózy, a může již prediabetes odhalit. Zvýšená hodnota cukru v krvi (nalačno mezi 5,6-6,9 mmol/l) by měla být signálem pro změnu životního stylu. K dispozici jsou i léky, ale při dodržování pravidel není léčba léky potřebná.

Pro osoby s cukrovkou nebo s prediabetem je klíčové časté měření glykemie, a to pomocí osobního glukometru.



Prediabetes v životě

U více než čtvrtiny osob s prediabetem se neobjeví žádné příznaky, a v tomto stadiu mohou zůstat po zbytek života.

Pokud je již prediabetes diagnostikován, je nutné omezit všechny rizikové faktory (snižit příjem cukru, tuků, omezit alkohol, cigarety a začít s pravidelnou fyzickou aktivitou min. 30 minut 5x týdně).

Riziky pro vznik diabetu jsou sedavý způsob života, minimální nebo nulová fyzická aktivita, nadváha, obezita, vysoký krevní tlak. Prediabetes se může projevit i z těhotenské cukrovky.

Mezi rizikovou skupinu jsou řazeny osoby 45+, ale podle statistik by již třicátníci měli být také obezřetní. A to zejména, pokud mají v rodinné anamnéze cukrovku 2. typu nebo kardiovaskulární onemocnění.



Lékařka - specializace: interna, diabetologie, endokrinologie, sportovní lékařství
MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, PhD.
www.naseklinika.cz
spitalnikovasylvie@seznam.cz



Dia + Interní + rehabilitační ordinace
Mariánské Lázně, Kamenný dvůr
rehabilitační lékař, internista
MUDr. František Samek
www.poliklinikapraha.cz
ordinace.dvur@seznam.cz

Postcovidový syndrom



Většina pacientů má postcovidový syndrom

Lékaři již nyní pocítují nápor pacientů s tzv. postcovidovým syndromem. Přestože medicína nedisponuje rozsáhlými daty, je nyní již patrné, že onemocnění koronavírem a jeho následky mohou postihnout nejenom orgány v těle, ale i nemalou skupinu tvoří osoby s depresemi, úzkostmi nebo posttraumatickým stresem.



Co je postcovidový syndrom?

Je to stav přicházející po akutní fázi onemocnění. Zatímco v případě dlouhotrvajícího covidu jde o stále přítomnou infekci v organismu. Lékaři se s těmito stavy u pacientů setkávají čím dál častěji, neumí je vysvětlit, neví, zda se nestanou chronickými. Není výjimkou, když se u vyléčených osob objeví syndrom až s několikátýdenním či měsíčním zpožděním.

Komu hrozí?

Hrozí zejména všem, kteří prodělali onemocnění, a týká se to i mladých a objektivně zdravých jedinců. Více jsou ohroženy osoby dlouhodobě nemocné nebo s autoimunitním onemocněním (kardiaci, diabetici, obézní osoby, chronici).

Změny na srdci

Infekce zanechává změny i na srdečním svalu, které v mnohých případech nejde odhalit při běžném vyšetření. Zánět srdečního svalu může pak přejít do chronicity a skončit srdečním selháním. A pokud má pacient již diagnostikováno srdeční selhání nebo kardiovaskulární onemocnění, stoupá pravděpodobnost, že jakékoliv infekční onemocnění bude mít horší průběh.

Využívání telemedicíny

Pandemie zároveň ukázala, že využití telemedicíny může ulehčit kontakt lékaře s pacienty a jeho managementu v léčbě. Nejde však léčit nebo nastavit léčbu bez osobního kontaktu.

Následky infekce po překonání covidu:

- Zánět srdečního svalu
- Posílení cév
- Špatná srážlivost krve
- Způsobení tromboembolismu
- Poškození centrálního nervového systému
- Problémy s játry, slinivkou, ledvinami
- Žaludeční obtíže
- Zánět sítěv
- Bolesti hlavy
- Deprese, úzkost, posttraumatický stres

Hypoglykemie



Hypoglykemie („hypo nebo nízký cukr“) nastává, pokud hladinu cukru v krvi klesne podle pod 3,9 mmol/l. U zdravých osob si organismus s touto situací poradí. Proto i zdravý člověk může mít hypoglykemií.

Projevy hypoglykemie

Tělo musí zajistit cukry zejména pro mozek, pro který je cukr hlavním zdrojem energie. K tomu ještě urychluje rozklad glykogenu (zásobního cukru) na glukozu a podporuje tvorbu nového cukru. A to vše tím, že nadledviny uvolňují do krve stresové hormony (kortizol a adrenalin).

I Nízký cukr znamená pro tělo stres!

Příčina vzniku hypoglykemie

Obvykle za to mohou chyby v léčbě na straně diabetika. Cukrovka se léčí léky, které snižují hladinu cukru v krvi. Z medikace tablet to mohou způsobit zejména tzv. deriváty sulfonylmočoviny. Tyto léky stimulují slinivku, aby uvolňovala více inzulínu do krve.

V současnosti jsou již nahrazovány modernějšími léky, které v případě normální či nízké glykemie již dále hladinu cukru nesnižují.

„Adrenalinové“ příznaky hypoglykemie

- Závrať
- Vnitřní neklid
- Podrážděnost
- Studený pot
- Třes
- Bledost kůže
- Bušení srdce
- Zvýšení krevního tlaku
- Hlad, nevolnost, zvracení

„Neurologické“ příznaky hypoglykemie

- Bolest hlavy
- Únava a slabost
- Poruchy řeči
- Poruchy pohyblivosti
- Záchvaty křečí
- Problémy s koordinací
- Obtížné soustředění
- Poruchy orientace
- Bezvědomí, mdloby



Další možné příčiny hypoglykemie

- Těžší porucha jater
- Nadměrná konzumace sladkého nápoje
- Stavy po operacích žaludku (tzv. dumping syndrom)
- Poruchy vsířebávání anebo snášenlivosti některých cukrů
- Léky
- Chronické zneužívání alkoholu

Hypoglykemie ve spánku

Příznaky jsou podobné, diabetik obvykle zaspí – špatně spí. Pokud je tedy diabetik druhý den unavený, vyčerpaný, může to být způsobeno nočním poklesem cukru v krvi. Na toto zjištění pak obvykle navazuje úprava dávkování léků (zejména bazálního inzulínu), omezení večerní pohybové aktivity či konzumace alkoholu.





Cukrovka během těhotenství

Slinivka dítěte reaguje na vyšší hladinu cukru u matky a produkuje více inzulínu. Po narození může vést tento přebytek inzulínu u dítěte na několik dní k hypoglykemii.

Jak léčit hypoglykemií

• Lehká hypoglykemie

Člověk ji sám pozná a sám ji zvládne. Přichází obvykle během několika minut. Při mírných příznacích stačí zkonsumovat 10-20 g sacharidů. Při těžších příznacích je třeba asi 20-30 g glukózy a následovat by měla konzumace složených cukrů, které mají delší účinek. Do hodiny je třeba zkontrolovat glykémii.

• Těžká hypoglykemie

Vyžaduje pomoc druhé osoby. Při poruše vědomí (může být vkládání cukru do úst nebo podávání nápojů nebezpečné. Diabetici s rizikem hypoglykemie (zejména DM 1. typu) by měli být vybaveni injekcí nebo nosním zásypem (sprejem) s glukagonem – hormonem, který způsobí zvýšení krevního cukru. Injekci lze aplikovat i přes oblečení do svalů). Po podání je třeba volat záchrannou službu. Po podání je třeba doplnit cukr.

Hypoglykemie po aplikaci inzulínu

Hůře jsou na tom osoby aplikující si inzulín. Ty by měly upravovat dávky inzulínu podle toho, kolik sacharidů jídlo obsahuje, a také podle fyzické aktivity.

Inzulín se také musí vždy aplikovat do podkožního tuku, ne do svalů. Ve svalů dochází k rychlejšímu účinku.

Změna diety může také vést k rozvoji hypoglykemie (např. přechod na vegetariánství).

Hypoglykemie vlivem alkoholu

Alkohol snižuje tvorbu glukózy a zvyšuje tak riziko hypoglykemie. Alkohol může vyvolat hypoglykémii i u osob bez cukrovky, pokud konzumují alkohol s vyšším obsahem sacharidů a delší dobu nic nesnědli (píjí na lačno).

Rezervy v těle

Tělo má obvykle dostatek rezerv, aby překlenulo dočasný nedostatek glukózy. Jsou-li však přítomny další rizikové faktory, např. alkohol, léky, je třeba myslet na průběžné doplňování sacharidů (mít po ruce jídlo, nechodit spát bezprostředně po fyzické námaze bez kontroly glykemie).

Okolí diabetika (rodina, přátelé, kolegové) by mělo být dopředu informováno, jak rozpoznat příznaky hypoglykemie, co dělat a jak aplikovat glukagon.



ŽIVOT S DIABETEM JE JAKO ŘÍDIT AUTO



Je třeba absolvovat autoškolu (získat kvalitní informace o cukrovce), mít řidičák (edukaci), dobrý servis (zdravotnický tým), sledovat tachometr (hladinu glukózy) a jezdit podle předpisů (pravidla, jak funguje diabetes). Když jedeme příliš rychle nebo pomalu (hyper/hypoglykemie), prostě stav upravíme a jedeme dál. Není třeba (si) nodávat, hrořit se nebo to vzdávat.

V poslední době považujeme za pandemii zejména koronavirus způsobující onemocnění covid-19. Ale již od minulého století je za pandemií považováno onemocnění jménem cukrovka.

CUKROVKA je nevyléčitelné onemocnění, ale dá se s ní plnohodnotně žít. Cílem léčby je oddálit vznik pozdních komplikací a umožnění zklidnění a prodloužení života.

Osoby s diabetem 1. typu

jsou po stanovení diagnózy odkázány na aplikaci inzulínu, který jim nahrazuje inzulín produkovaný slinivkou u zdravého člověka.

Osoby s diabetem 2. typu

nebo osoby ve fázi prediabetu (mají zvýšené hodnoty cukru v krvi, ale ještě nesplňují další klinické parametry) mají velkou šanci díky změně životního stylu zůstat jen u diety nebo léčbě tabletami. Léčba tabletami může být kombinována s inzulínem nebo moderními antidiabetiky.

Pro všechny osoby s diabetem platí, a zejména pro „ty“ aplikující inzulín, že by měly znát aktuální hodnotu glykemie. Glykémii lze měřit glukometrem.

Velkým pokrokem v moderní léčbě jsou senzory, které sledují aktuální hodnotu glykemie po dobu 24 hodin. Dle typu měření lze v jednom cyklu měřit 6 – 10 dnů.

Ale jen léčba medikamenty nestačí!





Využijte proto možnosti účastnit se edukačních projektů, které realizují zejména pacientské organizace zaměřující se na vaše onemocnění.

Strava, pohyb, medikace a edukace

Nejenom pro diabetiky platí zdravý životní styl, tj. pestrá a vyvážená strava, aktivní pohyb odpovídající zdravotnímu stavu (min. 30 minut denně). Jako pohyb se počítá i rychlá a svěží chůze. Pohyb zlepšuje kompenzaci, snižuje krevní tlak, zlepšuje náladu a snižuje stres. Důležitá je i pravidelná medikace, tj. braní léků.

Osoby s diabetem by se měly stále sebevzdělávat, aby měly přehled o nových možnostech léčby, a dokázaly být rovnocenným partnerem lékaře. V dnešní době obvykle již většina lékařů individualizuje léčbu pro každého pacienta. A sami z vlastní zkušenosti víme, že není jednoduché vše zvládnout 365 dní v roce.

Faktory ovlivňující glykemii v krvi

Jídlo

- ↑↑ Množství a druh sacharidů
- ↑↑ Tuky
- ↑↑ Bílkoviny
- ↑↑ Kofein
- ↑↑ Alkohol
- ↑ Načasování jídla
- ↑ Dehydratace
- ? Zažívání

Léky

- ↑↓ Dávka a čas podání léků
- ↑↑ Vzájemná interakce léků
- ↑↑ Podání steroidů
- ↑ Niacin – vitamin B3

Aktivita

- ↑↓ Lehká cvičení
- ↑↑ Cvičení o střední a vyšší intenzitě
- ↑↓ Fyzická zdatnost
- ↑↑ Část dne
- ↑ Načasování jídla a inzulínu

Biologické vlivy

- ↑ Nedostatek spánku
- ↑ Nemoc a stres
- ↓ Nedávná hypoglykemie
- ↑ Glykemie během spánku
- ↑ Fenomén svítání
- ↑ Závada na infuzním setu
- ↑ Zjizvená tkáň a lipodystrofie
- ↑↓ Podání inzulínu do svalů
- ↑ Alergie
- ↑ Vysoká glykemie
- ↑↓ Perioda (menstruace)
- ↑ Puberta
- ↑↓ Celiakie
- ↑ Kouření

Vnější vlivy

- ↑ Prošlý inzulín
- ↑↓ Nepřesné měření glykemie
- ↑ Venkovní teplota, úžeh
- ? Nadmořská výška

Chování a rozhodování

- ↑↓ Četnost měření glykemie
- ↑↓ Výchozí nastavení a volby
- ↑ Zkreslená rozhodnutí
- ↑ Rodinné vztahy a společenský tlak



TŘINÁCT RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ



1 **Mějte na paměti, že výživa plodu a dále dítěte v prvních třech letech života může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy výživou dítěte konzultujte s lékařem.**

2 **Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25-75 percentilem. Optimálně mezi 10-90 percentilem) růstových grafů.**

3 **Podporujte fyzickou aktivitu dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.**

4 **Zjistěte, aby děti konzumovaly pestrou stravu, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do 5 denních jídel. Děti by neměly vynechávat snídani.**

5 **Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat dostatečné množství zeleniny (od vařených k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i ovoce.**

6 **Nejdříve po ukončení čtvrtého měsíce věku a nejspíše do ukončení sedmého měsíce děti měly dostávat obiloviny, nejdříve ve formě kaši, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat brambory, těstoviny, rýži. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i luštěniny (alespoň 1x týdně).**

7 **Jemné rybí maso (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte od šestého měsíce věku a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.**

8 **Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat mléko nebo mléčné výrobky alespoň v 5-6 porcích v kojeneckém věku přes 3-4 porce v batolacím a 2-3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat zakysané a méně sladké mléčné výrobky (syr, jogurt, zakysané mléčné nápoje, kefír).**



9 **Od předškolního a školního věku omezujte potraviny s vyšším množstvím živočišných tuků (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). Preferujte příjem tuků rostlinných (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně nabejte se máslem.**

10 **U dětí omezujte příjem přídavných cukrů, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.**

11 **Omezujte příjem kuchařské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ušinky). Kojencům a batolacím sůl do stravy vůbec nečleňte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřislaďte. Buďte příkladem.**

12 **Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: při tepelném zpracování dávajte přednost šetrným způsobům omezení smažení a grilování. K pravidelnému mytí rukou před konzumací potraviny veďte i své děti.**

13 **Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly pít i mimo dobu příjmu potravy, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je vhodná pitná voda, slabě mineralizovaná nejlépe neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šišky, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.**

Více informací najdete na www.vyzivaspol.cz





TŘINÁCT DOPORUČENÍ PRO SENIORY (70+)



- 1 Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou hodnotou BMI do 30 kg/m² (na rozdíl od dospělé populace s normou BMI (18,5-25,0) kg/m²).
- 2 Podle svých fyzických možností se pravidelně pohybujte alespoň 30 minut denně. Chůze a pohyb vám pomáhají udržovat svalovou a kostní tkáň, chrání vás před vznikem trombózy. Pohybové aktivity přispívají ke zlepšení vaší pohyblivosti a přispívají ke zlepšení vaší pohyblivosti a přispívají ke zlepšení vaší pohyblivosti.
- 3 Jezte pestrou stravu, podle potřeby i mechanicky upravenou a rozdělenou i do menších, ale častěji konzumovaných porcí.
- 4 Konzumujte denně čerstvou či tepelně upravenou zeleninu, zařazujte do jídelníčku i ovoce, případně v podobě pyré nebo šťávy.
- 5 Jezte pravidelně výrobky z obilovin (chléb a pečivo, těstoviny, rýži) a brambory.
- 6 Zařazujte do svého jídelníčku ryby a rybí výrobky.
- 7 Denně zařazujte mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry) nebo sýry; vybírejte si přednostně výrobky polotučné a s vyšším obsahem bílkovin.
- 8 V závislosti na svém zdravotním stavu konzumujte přiměřené množství tuku.
- 9 V závislosti na svém zdravotním stavu upravte příjem cukru, zejména konzumaci slazených nápojů, sladkostí, džemu, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
- 10 Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky a sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy. Výraznější chuť dosáhnete přidáním koření, přednostně sušených bylin.
- 11 Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.
- 12 Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné). Mějte nápoje stále připravené a pijte alespoň 6x-8x denně. Pijte, i když nemáte žízeň.
- 13 Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

Snižuje glykemii a méně namáhá nemocnou slinivku. Využívá částečně i účinek bazálního inzulínu, který je vylučován periodicky bez ohledu na přijímanou stravu. Nezvyšuje tělesnou váhu ani krevní tlak.

6 x denně malé dávky vhodné potraviny

Inzulin diabetika 2. typu umí zpracovat jen omezené množství glukózy. Větší příjem cukru vyvolává hyperglykemii se všemi negativními dopady.

Nepřesáhnout denní dávku sacharidů

Snížení váhy je jednou z mála cest, jak zlepšit kompenzaci diabetu. Je dokázáno, že při menší hmotnosti přijímá organismus glukózu za asistence stávajícího inzulínu lépe. Problém je v tom, že diabetik může tuto váhu snížit jen velmi pozvolna, protože si nemůže dovolit radikální hladovění. Takže jen důslednost diety dává tuto možnost realizovat. Snížení váhy snižuje i krevní tlak.

Snížování váhy

Pro metabolismus je nežádoucí přísun živočišných tuků zejména pro jejich obsah cholesterolu, který si navíc organismus sám v dostatečné míře vyrábí nezávisle na jeho přísunu v potravě. Jedná se o nežádoucí přísun kalorií, zátěž slinivky, nebezpečí aterosklerózy. Hladina cholesterolu v krvi se mění dle přijaté stravy obdobně jako glykemie, ale v pomalejších a mírnějších výkyvech.

**Nepřesáhnout denní dávku tuků
Omezit cholesterol**

Velmi důležité, i když na první pohled se nemusí zdát být podstatné. Emoční výkyv rychle zvyšuje glykemii, která pak obvykle klesá velmi pomalu. Má významný vliv na oscilaci a následně tak na atak cévního systému.

Vyhýbat se stresům a jakýmkoliv emocím, tzv. „nesmát se a nebrečet“

Kompenzovaná cukrovka

Kompenzovaná cukrovka se pohybuje v mezích glykemie, která nenarušuje metabolismus ani imunitní systém, zpomaluje rozvoj aterosklerózy a mikroangiopatie. Glykemie má být: 4–6 mmol/l nalačno a 5–8 mmol/l 1–2 hod. po jídle

Nepřesahovat denní dávku bílkovin

Metabolismus umí rozložit aminokyseliny bez vzniku toxických odpadových látek z jedné dávky jídla jen na omezené množství bílkovin.

Kontrola glykemie

Hodnota glykemie není pocitově zjištělná, je vhodné provádět její namátkové měření. Nejlépe ráno na lačno a 1–2 hod. po hlavním jídle. Jen tak můžeme lépe dlouhodobě monitorovat hladinu cukru v krvi. Můžeme zjistit reakci na jednotlivá jídla.

Pravidelná fyzická zátěž

Snižuje krevní tlak, glykemii, zvyšuje kapacitu buněk pro příjem glukózy. U cvičícího pacienta dokáže stávající inzulín předat organismu větší množství glukózy. Slinivka je pak méně namáhána. Cvičit se musí přiměřeně, aby nedošlo k negativnímu extrému – k hypoglykemii.



Pohybem ke zdraví

Pohyb hraje významnou roli zejména při chronických onemocněních.

Podle některých odborníků má pohyb větší vliv než přísná dieta.

A to zejména u diabetiků druhého typu s nadváhou či obezitou.

Pohyb v kombinaci s dietou je vlastně jedinou možností, jak zvýšit citlivost tkání na inzulín a obnovit tak průchodnost glukózy do buněk, kde dochází k jeho spotřebě. Další výhodou je, že díky pohybu dochází ke snížení rizikových faktorů aterosklerózy (snížení krevních tuků a hmotností, redukce stresu, snížení krevního tlaku a pokles dávky inzulínu), nebo zvýšení zdatnosti, trénovanosti, a tím i lepšího duševního pocitu.

Chceme-li být úspěšní, měl by být nedílnou součástí léčby i pravidelný pohyb 30-60 minut, nejlépe každý den – např. chůze, plavání, jízda na kole či cvičení. Vždy je třeba mít ale na paměti, že je nutné dbát na prevenci zranění a vzniku hypoglykemie během cvičení i po něm.

Prevence vzniku hypoglykemie

V rámci pohybové aktivity se nesmí zapomínat na pravidelné monitorování glykemie před cvičením, bezprostředně po něm, a také několik hodin po jeho ukončení. Jedině tak lze zjistit, jak organismus reaguje na pohybovou aktivitu.

Svaly namísto tuku

Při zahájení pravidelného pohybu nebo fitness zmenšujeme nejdříve objem, ne hmotnost. Můžeme předpokládat, že pokud budeme cvičit automaticky alespoň tři měsíce, začneme si nezávisle na své vůli vybírat potraviny s větším obsahem bílkovin.

Nesmí se zapomínat, že očekávaný a žádaný počátek úbytku tukové tkáně bývá nahrazen malým, ale hmotnostně nezanedbatelným přibýváním aktivní tělesné hmoty (svalstva). Následkem toho dochází ke zmenšení objemu (např. pasu), ovšem hmotnost zůstane stejná, nebo se dokonce, hlavně zpočátku, o něco zvýší.

Zvětšením svalové hmoty se pak zvýší počet míst, kterými může glukóza přecházet do krve,lepší se rychlost vstupu do buněk, a tím i hladina cukru v krvi.



10 kroků k lepší kondici nohou

-  Mějte diabetes pod kontrolou
-  Prohlížejte si nohy každý den
-  Nechte si nohy pravidelně kontrolovat lékařem
-  Nohy si každý den myjte
-  Pokožku nohou udržujte vláčnou
-  Pravidelně si stříhejte nehty
-  Nechoďte naboso
-  Pravidelným pohybem podporujte správnou cirkulaci krve v nohou
-  Chraňte nohy před extrémními teplotami
-  Noste vhodnou obuv

V případě výskytu jakéhokoli problému se okamžitě obraťte na svého ošetřujícího lékaře. I malá rána, která se zanedbá, může vést k vážným následkům.

Jak cukrovka poškozuje cévy?



Cukrovka patří k nemocem, které obvykle „nebolí“, ale pokud se nedodrží dlouhodobě doporučená léčebná opatření, hrozí brzký vznik a rozvoj pozdních komplikací. Komplikace vznikají při dlouhodobém vystavení organismu různým metabolickým změnám, a to zejména zvýšené hladiny cukru v krvi.

Jako chronické komplikace cukrovky označujeme poškození cév, které vede ke špatné funkci i selhání některých orgánů v těle. Patří sem mikroangiopatie (poškození malých cév) a makroangiopatie (poškození na velkých cévách). Při poškození malých cév dochází k nefropatii (poškození ledvin), retinopatii (poškození očních nervů) a neuropatii (poškození nervů). Jsou to poškození specifická pro osoby s cukrovkou.

O makroangiopatii mluvíme jako o nemoci kardiovaskulárního systému způsobené u diabetiků zejména urychleným procesem aterosklerózy. Patří sem ischemická choroba dolních končetin (ICHDK), ischemická choroba srdeční (IČHS), cévní mozkové příhody a také syndrom diabetické nohy, který je kombinací obojího (mikro- i makroangiopatie).

Nedostatečně kompenzovaná cukrovka

Cévy v našem těle zajišťují výživu orgánů kyslíkem a živinami. U nedostatečně kompenzované cukrovky dochází časem k poškození některých cév. V tomto případě mluvíme o chronických komplikacích cukrovky. Co je rizikovým faktorem pro špatně kompenzovanou cukrovku? Jedná se především o:

-  Zvýšené glykemie
-  Obezitu, nadváhu
-  Vysoký krevní tlak
-  Kouření
-  Zvýšené krevní tuky

Diabetická nefropatie

Ledviny pomáhají zbavovat se těla odpadních látek. Při onemocnění dochází k poškození cév v ledvinách, které obsahují asi milion malých cévních klubiček - glomeruly. Těmi protéká krev z celého těla, čímž se odfiltrují odpadní látky, které se pak vylučují močí. Toto se děje v glomerulech skrze tenké membrány. Při poškození se snižuje schopnost zbavovat tělo škodlivých látek. Do moči začnou procházet malá množství bílkovin (mikroalbuminurie). Ztráty bílkovin se mohou zvětšovat a vlivem vysoké glykemie se glomeruly poškozují.

Stav může skončit až selháním ledvin.

Proces začíná nenápadně a bez bolesti, proto bez pravidelného vyšetření nemusí být ohlášen včas.

Diabetická neuropatie

Jedná se o nejčastější komplikaci. Obvykle postihuje více nervů najednou v různých oblastech – polyneuropatie. Postižení obou stran těla (neuropatie symetrická), poškození dlouhých nervů (neuropatie distální).

Nejčastějšími projevy jsou pálení, mravenčení, bolesti, přecitlivělost na doteky, nejčastěji u prstů na nohou. Tyto projevy jsou horší v klidu, úlevu člověk pocítuje při tělesném pohybu. Dále je porušena schopnost cítit a rozlišit teplo a chlad na nohou.

V tomto případě vzniká riziko vzniku otlaků, stržené puchýře, třísky a různá jiná poranění.

Např. při kontaktu s horkou koupelí nebo topením může vzniknout popálenina nebo opaření.

Autonomní neuropatie zase může zapříčinit vznik přetrvávajících průjmů, zadržování moči nebo impotenci.





Diabetická retinopatie

Jedná se postižení cév vyživujících sítnici oka. Jejich buňky nemají schopnost obnovy, proto je jejich zachování podmínkou pro udržení funkčního zraku. Časem může dojít k rozostřenému vidění. U osob s diabetem 2. typu je obvyklé zaznamenání těchto změn v okamžiku stanovení diagnózy, které mohou probíhat bezpříznakově několik let. Možností léčby je laserová fotokoagulace. Díky tomuto zákroku se dá značně snižovat riziko ztráty ostrosti vidění a vznik slepoty.

Syndrom diabetické nohy (SDN)

Označuje se tak postižení dolní končetiny od kotníku směrem dolů. Kromě obvyklých příčin přispívá ke vzniku nesprávné nošení obuvi, plísňové onemocnění nehtů nohou, neošetřené puchýře a praskliny apod. SDN se může projevit vznikem infekce, ulcerace (vzniku vředu) nebo gangrény (odumřelá tkáň). Dále sem řadíme Charcotovu osteoartrózu (neuropatické změny na kostech a kloubech – otoky, zarudnutí a zvýšenou teplotou postižené nohy). Následkem těchto změn je větší pravděpodobnost vzniku hyperkeratózy - zrohovatění kůže na chodidlech, otlaků, plísň, puchýřů, kostních deformit (např. kladívkovité prsty, haluxy – vbočené palce).

Infekce u diabetiků

Při diabetu se vyskytuje také větší náchylnost k bakteriálním a plísňovým infekcím. Plísňové infekce se mohou objevit kdekoliv v organismu, nejčastěji však se jedná o plísně nohou, vaginální infekce u žen nebo obličejové lišaje, infekce dásní či celé ústní dutiny.

Jak předejít komplikacím?

Osoby a diabetem by měly pravidelně docházet na kontroly k lékaři, dbát na zdravý životní styl a nemoc nepodceňovat. Důležitá je snaha se pravidelně hýbat, nekouřit, snížit konzumaci alkoholu, omezit sladká a tučná jídla a nahradit je zdravější stravou.



Dodržováním doporučení a sebekontrolou svých tělesných parametrů se lze vyhnout či oddálit závažné komplikace diabetu, které mohou skončit až srdečním infarktem, slepotou, selháním ledvin nebo amputací nohy.

Zvyšuje se glykemie.

Alfa a beta buňky Langerhansonových ostrůvků slinivky břišní začínají pracovat nepřesně. Organismus ztrácí schopnost automatické samoregulace hladiny cukru v krvi.

1



Buňky organismu odmítají přijímat živiny.

V důsledku zvyšující se glykemie nastává „oslepnutí“ receptorů buněk, které pak odmítají přijímat živiny, mj. také cholesterol. Buňky „hladovějí“, i když je kolem nich relativně dostatek živin i glukózy.

2



Buňky vysílají signál „stavu nouze“.

Organismus uvěří bohužel tomuto signálu více než skutečnému stavu živin pro buňky v mezibuněčném prostoru a dává pokyn pro nouzovou výrobu energie (glukózy) z náhradních zdrojů, jako kdyby docházelo k dlouhodobému hladovění organismu.

3



Organismus začíná vyrábět glukózu z náhradních zdrojů,

tj. z tuků a bílkovin. Tato přeměna je u diabetiků více náročná, je nekvalitní a doprovázena vznikem nežádoucích toxických odpadů, např. acetonu. Beta buňky slinivky jsou dále a zbytečně přetěžovány. Hladina cukru v krvi se stále zvyšuje. Dochází k hyperglykemii.

4



5

Hladina cukru v krvi i v mezibuněčném prostoru se zvyšuje.

Cukrem (glukózou) začínají být drážděna mimo jiné i játra, která v reakci vylučují zvýšené množství cholesterolu. Cholesterol „osleplé“ buňky odmítají přijmout a naopak ochotně jej přijímají stěnové buňky cév (endotel). Je nastartován proces aterosklerózy.



6



Hladina cukru v mezibuněčném prostoru se stále zvyšuje.

Cukrem se začínají zanášet polopropustné stěny vlásečnic a do mezibuněčného prostoru (lymfy) stále obtížněji vstupuje kyslík a živiny. Je odstartován proces mikroangiopatie, která je nebezpečnou komplikací diabetu.

BLUDNÝ KRUH DIABETU



Perličky ze školní lavičky

Cukr je rafinovaný, protože se po něm tloustne

Pravý hovězí vývar se dělá ze dvou kostek

Švestkové knedlíky dělíme na jídlo a pecky

Sardinkám se uřezávají hlavy, aby se vešly do konzervy

Děda povídal, že alkohol sice kazí zrak, ale že má radši brejle než žízeň

Tatínek řekl, že na svůj svátek nechal pít, ale neví kde

Tři potraviny, bez kterých člověk nemůže žít, jsou snídaně, oběd a večeře

Experiment je třeba to, když maminka něco uvaří a my hádáme, co to je

Náš děda říká: Rum je jed, ale nejvíc je otrávený, když ho nemá

Jídlo musíme dojíst, aby ho mouchy nerozchášely po ostatních lidech

Alkohol zkracuje život, protože se po něm pořád spí

Česnek je zdravý pro lidi, ale společnost ho nesnáší

Včelím medem neplytváme, protože se nevyrábí, ale vzniká poctivou prací

Opilci páchají pod vlivem alkoholu i sebevraždu a druhý den o tom ani nevědí

Rybí maso je zdravé, protože obsahuje mnoho fosforu, který je smrtelně jedovatý

Konzervy nám uchovávají potraviny, ale jen do té doby, než se zkaží. Jsou zdravé, neboť obsahují hodně železa



Do práce s cukrovkou



Zákoník práce nevnímá diabetes jako překážku pro nástup do zaměstnání ani jeho výkon. Jaká je ale práce?

Patří diabetes na pohovor?

Potenciální zaměstnavatel nemá právo se na pohovoru ptát na zdravotní stav a potenciální zaměstnanec nemá povinnost oznamovat, jaká nemoc je u zájemce diagnostikována. Výjimku samozřejmě tvoří práce vyžadující určitou zdravotní způsobilost.

Obecně se osobám s diabetem nedoporučuje zaměstnání, při kterém by mohli v případě hypoglykemie ohrozit sebe nebo ostatní. Mezi taková povolání mohou patřit například práce ve výškách, v záchranných složkách nebo při řízení hromadných dopravních prostředků.

Problematické mohou být i směnné provozy, práce na přepážkách nebo zaměstnání nadměrně fyzicky či psychicky náročná.

Nejdůležitější je vždy individuálně posoudit vlastní zdravotní stav a schopnosti.

Práci nejvíce usnadňuje znalost těla a jeho reakcí.



Diskriminace a obavy

Obvykle zájemce o práci a svém onemocnění při pohovoru nehovoří. O nemoci a případné první pomoci kolegům říkají až po nástupu. A zkušenosti se značně liší. Nejčastěji přitom záleží na konkrétních lidech v pracovním kolektivu.

Diskriminace a nepříjemné zkušenosti jsou většinou spojené s mýty nebo zkreslenými představami o cukrovce.

Diabetici se v práci setkávají spíše s neznalostí, než s diskriminací. Pomůže osvěta.

Osvětou proti mýtům

Seznámit kolegy s diagnózou je výhodné pro obě strany. Diabetik získá jistotu, že se mu v případě krize dostane rychlé pomoci, kolegové zase blíže poznají, co obnáší život s cukrovkou. A tuto osvětu dále šíří.



Reakce dalších členů pracovního kolektivu bývají různorodé. Můžeme se setkat se starostlivostí, nezájmem i zlomyslností. Kolegům ale často jen chybí informace.

Nejde ale jen o obavu z nakažení. Občas se další zaměstnanci bojí toho, že kvůli častým absencím budou muset pracovat i za svého kolegu s diabetem. Dobře kompenzovaný diabetik však kromě pravidelné stravy a občasných návštěv lékaře speciální režim nepotřebuje.

Pět tipů nejen do práce

Následujících pět bodů jsou nejčastěji zmiňované odpovědi na otázku, co respondentům pomáhá zvládat diabetes v práci.

1 Nastavení mysli

Základem úspěšného života je nevnímat diabetes jako konec světa. Na rozdíl od normálních lidí musím mít schopnost pohlídat si glykemii a mít vždy něco k jídlu po ruce.

2 Moderní technologie

Umělá inteligence přinese do života více klidu, jakoby úlevu, že se nemusí diabetik bát – pomocí kontinuálního měření glykemie nebo okamžitého měření glykemie. Zkrátka jakékoli zařízení, které samo o sobě nebo v kombinaci s aplikací v chytrém telefonu či hodinkách pomáhá hlídat a případně i kompenzovat glykemii.

3 Dostatek sladkého

Někdo má v šuplíku sójové suky nebo hroznový cukr, jinému pomáhá automat na sladké na chodbě či zásobená kantýna. Jde zkrátka o dostupnost rychlého cukru pro případ hypoglykemie.

4 Režim i flexibilita

Při diabetu je důležitý pravidelný režim, zejména v případě jídla. Nespornou výhodou je možnost přizpůsobit si práci podle svých aktuálních potřeb.

Nejen kvůli rychlým pauzám na svačiny nebo odpočinek, ale třeba i kvůli cestám k lékaři bez toho, aby si museli domlouvat záskyky s kolegy. A kvůli únavě se hodí občasný home office.

5 Přátelský kolektiv

Ať už diabetik nadřazené a kolegy o nemoci informuje, nebo ne, na pracovišti s dobrými vztahy se nemoc zvládá lépe. Základem je nižší míra stresu i jistota, že se dočká podpory v krizových chvílích.

Faktem zůstává, že informovaný kolega může diabetikovi včasným zásahem zachránit život.



Kód zdravotní
POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU
 Příjemce a jiný
 Číslo pojistnice
 Rychlost (adresa)
 Měsíční pojistný AVO/VČP
 Stupeň poškození zdravotní Pomůcka (nová / dočasná)
 Druh pomůcky (vč. / bez)
 Druh pomůcky (vč. / bez)
 Datum uplatnění

**ZMĚNA
 V PLATNOSTI
 POUKAZŮ**

Upozorňujeme na změnu v souvislosti s účinností zákona č. 89/2021 Sb. o zdravotnických prostředcích. Od 26. 5. 2021 se zkracuje lhůta k uplatnění poukazu na zdravotnické prostředky z 90 na 30 dní. Přesné znění šesté části, §28, odstavce 4 je následující:

"Elektronický nebo listinný poukaz lze u výdejce uplatnit do 30 dnů od jeho vystavení, neurčí-li předepisující jinak, nejpozději však do 1 roku."

Zákon zároveň ponechává předepisujícímu volbu prodloužit výchozí platnost poukazu až na 1 rok.

ZDRAVÉ RECEPTY



NUTELLA Z AVOKÁDA

1 ks avokádo • 100 g hořká s vyšším obsahem kakaa • 10 – 15 g třtinový cukr (nebo 1 lžičce čekankový sirup – neobsahuje žádné sacharidy)

Dle výběru kvalitní čokolády bez alergenů je vhodná pro děti s intolerancí mléka a mléčných produktů, bez obsahu sůl, ořechů, vajec

Postup:

Na vodní lázni si rozpustíme hořkou čokoládu. Odpeckované a oloupané avokádo rozmixujeme tyčovým mixérem, postupně vmícháme čokoládu, dle chuti dosladíme.

! Vhodná kombinace potravin – pokrm plný vitamínů, minerálů, a kvalitních rostlinných tuků.

- Neobsahuje velké množství cukrů
- Nutriční hodnota je navýšena o rostlinný kvalitní tuk z avokáda
- Nutella z čokolády i díky avokádu obsahuje vitamíny, minerály, a rostlinné bílkoviny



MAKOVEC
S TVAROHEM
A JABLKY

4 žloutky • 200 g mletého máku • 250 g polotučný tvaroh • 2 nastrouhaná jablka • 2 lžičce medu • 1 prášek do pečiva • sníh ze 4 bílků

Postup:

Suroviny promícháme, nakonec přidáme našlehané bílky, dobře promícháme, těsto vylejeme na plech s pečicím papírem. Pečeme 30-40 min na 170 °C. Můžeme přidat mandle, ořechy apod.

! Výhody moučnicku

- obsahuje živočišné bílkoviny, ovoce, vlákninu
- nižší obsah přidaného cukru, zdravá svačinka
- rychlá a nenáročná příprava
- moučník je vhodný pro děti s celiakií – neobsahuje lepek
- má nižší glykemický index



CUKETOVÝ PERNÍK

1 cuketa - jemně nastrouhat (cca 250 g) • 1 jablko - jemně nastrouhat • 1/2 hrnku oleje • 1 hrnek třtinového cukru • 1 vanilkový cukr • 1 lžička koření do perníku • 3 hrnky polohrubé mouky • 1 tvaroh (250g) • 1 hrnek kefiru • 3 ks vejce • 3 lžičce kakaa • 1 lžička sody

Postup:

Vše dobře zamícháme. Plech vyložíme pečicím papírem. V předehřáté troubě pečeme dle výšky těsta 20 - 40 min. Po upečení dáme na horké těsto čokoládu, rozeřeme. Možno posypat ořechy, kokosem apod.

ZDRAVÉ TIPY

BAREVNÝ TALÍŘ

- Květáková rýže (uvařený květák nasekaný a jemně opražený na olivovém oleji s česnekem)
- Salát z červené řepy (červená řepa, nasekaná petrželka, červená cibule, citrónová šťáva, sůl, pepř, olivový olej.
- Jemně pokrájený ledový salát
- Vajíčkový salát

NACHOS

Zapečeme lupínky nachos s nastrouhanou mozzarellou, na závěr použijeme domácí salsu z rajčat, paprik, červené cibule, petrželky, černých oliv, olivového oleje a citrónové šťávy, mořská sůl, ozdobíme avokádem a můžeme posypat sezamem.

ZAPEČENÉ ŽAMPIONY

Zapečené žampiony s olivovým olejem, jarní cibulkou a chilli papričkou. Na závěr posypané mořskou solí a pokapaný citrónovou šťávou.



Jídlem ke zdraví



Proč nejde váha dolů

- Máš vysoký kalorický příjem
- Máš špatně poskládaný jídelníček
- Nedodržuješ pitný režim
- Máš na sebe velké požadavky
- Nedostatek spánku
- Málo se hýbeš
- Stres

Milovnice jídla, která ráda vaří a zkouší nové recepty, je Anežka Pancová. Vystudovaná nutriční asistentka nyní pokračuje studiem oboru nutriční terapeut. Zároveň pracuje jako nutriční kouč, ráda pomáhá lidem správně se stravovat a plnit jejich sny a cíle. Vede své klienty ke zdravému životnímu stylu. Vede také kruhové tréninky a hubnoucí kurz v Nejdku. Pokud si nevíte rady, jak změnit jídelníček, najdete ji na Facebooku „Jídlem ke zdraví“.



Jak vybrat pečivo

- Vybírejte pečivo celozrnné nebo žitné.
- Obsahuje dostatek vlákniny, má nízký GI, zasytí, napomáhá trávení.
- Vícezrnné, cereální, tmavé, multicereální, rustikální aj. neznamená CELOZRNNÉ.
- Volte pečivo, které není posypané solí.

Důvody, proč máte chuť na sladké

- Málo bílkovin
- Špatná skladba jídelníčku
- Stres
- Únava
- Málo spánku
- Nedostatečný pitný režim



Proč se večer přejídáš

- V jídle se zbytečně omezuješ
- Nestíháš se přes den najíst
- Jdeš z extrému do extrému
- Pocit hladu řešíš zeleninou, vodou, žvýkačkou...

CO S TÍM ?

- Plánuj a chystej si jídlo dopředu
- Hlídej si dostatečný příjem všech živin
- Zapomeň na slovo „dieta“
- Najdi si nové koníčky a nejez z nudy
- Neomezuj se, občas si dopřej to, co máš rád
- Spí 7-8 hodin denně

Boj s obezitou zahrnuje i operační řešení, nově v Karlovarské krajské nemocnici

Obezita je závažné chronické onemocnění, které způsobuje mnoho zdravotních komplikací, přispívá ke zkrácení života a snížení jeho celkové kvality.

Univerzální příčina obezity neexistuje, její příčiny jsou velmi různorodé, částečně geneticky podložené, nicméně velmi obecně řečeno jde o nepoměr mezi energetickým příjmem a výdejem.



V České republice se potýká s obezitou 20 až 25 % dospělých mužů a žen a jejich počet stále narůstá.

Příčinou obezity mohou být hormonální poruchy, avšak daleko častěji je příčinou nadměrný příjem potravy, pohodlnost či psychologické a genetické faktory.

Nadměrné množství tukové tkáně v organismu přispívá v 75 % případů ke vzniku cukrovky 2. typu, v 50 % případů ke zvýšení krevního tlaku a u 33 % případů ischemickým chorobám srdce a mrtvicím.

V důsledku vysoké hmotnosti dochází také k přetěžování kloubů, páteře a nadváha způsobuje obézním pacientům pohybové obtíže. Obezita má svůj podíl i na neplodnosti, resp. na problémech při otěhotnění.



Znáte svůj Body mass index (BMI) ?

Kategorie BMI	(kg/m ²)
Podváha	Pod 18,5
Normální váha	18,5 – 24,9
Nadváha	25 – 29,9
Obezita I. stupně	30 – 34,9
Obezita II. stupně	35 – 39,9
Obezita III. stupně	40 a více

Stupně obezity

se dělí do několika kategorií podle indexu tělesné hmotnosti, tzv. BMI (Body Mass Index). Podle BMI lze poté určit, v jaké kategorii se pacient nachází a jaká forma léčby připadá pro daného pacienta v úvahu.

Při léčbě obézních pacientů lze postupovat dvěma způsoby – konzervativně či chirurgicky.

Konzervativní léčba je vždy prvním řešením a spočívá ve zhodnocení kalorického příjmu, stravovacích návyků a jídelníčku. Poté musí dojít k úpravě životosprávy, adekvátní analýze nejen jídelníčku, ale i životních návyků, psychického nastavení a k nastavení pohybových aktivit. Je možné využít i léky – tedy tzv. farmakologickou léčbu, zejména jako startovací či podpurný stimul. Tato léčba obezity trvá většinou nejméně 3 až 6 měsíců a pokud nepřináší očekávané výsledky nebo dochází ke stagnaci, může přijít na řadu **chirurgická léčba – bariatrická chirurgie.**

Znáte svůj obvod pasu ?

Riziko onemocnění

	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Ženy	80 – 88 cm	89 cm a více
Muži	94 – 102 cm	103 cm a více





Bariatrická chirurgie

Bariatrická chirurgie je jedinou metodou, která prokazatelně zajistí udržení poklesu o více než 15 % celkové hmotnosti v dlouhodobém horizontu 10 let a která současně sníží úmrtnost, výskyt cukrovky, srdečního infarktu či cévní mozkové příhody. U žen pak snižuje i výskyt rakoviny.

Bariatrická operace je vhodná pro pacienty, jejichž BMI je i po konzervativní léčbě vyšší než 35. Není však metodou samospásitelnou. Její indikaci předchází důkladné zhodnocení dosavadních snah pacienta o redukci hmotnosti, psychologické vyšetření a další doplňková vyšetření. Sama o sobě bez dlouhodobé spolupráce s pacientem nemůže přinést v delším horizontu uspokojuv ý výsledek.

Na druhou stranu může významně zlepšit diabetes, snížit riziko kardiovaskulárních chorob či zlepšit šanci na otěhotnění.

I obezita může mít své řešení a každý by měl s vědomím jejích obrovských rizik zvážit, zda investice do sebe sama není tou investicí nejlepší.

Karlovarská krajská nemocnice a.s. zavádí od října 2021 v rámci chirurgického pracoviště do svého spektra výkonů také bariatrické operace a zařadí se tak k ostatním odborným centřům chirurgické léčby obezity v ČR.

Nově vznikající Centrum pro chirurgickou léčbu obezity v KKN tak chce poskytnout komplexní péči o pacienta s nadváhou – nejen chirurgickou část, ale ve spolupráci s dalšími odborníky (psychologem, obezitologickou ambulancí, nutričním specialistou a dalšími) umožnit celkový přístup k léčbě tohoto onemocnění.

Pokud máte nadváhu, neváhejte oslovit svého diabetologa či praktického lékaře a nechte se nasměrovat do některé z ambulančí zaměřených na léčbu obezity, kde zhodnotíte svůj zdravotní stav s odborníkem a nastavíte správný postup při léčbě. Chirurgická terapie pak může být jedním z terapeutických postupů.

www.kkn.cz
info@kkn.cz

Karlovarská krajská nemocnice a.s.



Karlovarská
krajská
nemocnice

TÝKÁ SE I MĚ SRDEČNÍ SELHÁNÍ ?



Dušnost



**Otoky dolních končetin,
kotníků nebo břicha**



Velká únava a vyčerpání



Kašel, sípání



Dušnost, i když ležíte



Ztráta chuti k jídlu



Rychlý tlukot srdce



**Častější chůze na záchod
(močení), i v noci**



**Náhle přibývání na váze
(>2kg za 2 dny)**

5 signálů, že srdce není v pořádku

Naše srdce bije bez zastavení a odpočinku 24 h denně, 7 dní v týdnu, a dokonce i ve chvíli, kdy odpočíváme, pracuje dál. Srdce neúnavně pumpuje krev a tím i nezbytný kyslík a živiny ke všem našim orgánům.

Díky němu máme každý den sílu vstát a žít. Srdce však není stroj. Je to orgán, který se může unavit. V tu chvíli můžeme mít co do činění se srdečním selháním – zrádnou nemocí 3. tisíciletí.

Při těchto pěti signálech byste měli zpozornět:

1. Nestačíte s dechem

Na zadýchávání při sportu není nic zvláštního. Problém nastává ve chvíli, kdy se nám dýchá namáhavě a ztěžka, aniž bychom předváděli výkony olympijských sportovců. Dušnost totiž patří mezi hlavní příznaky srdečního selhání. Obtíže se mohou dostavit nejprve jen při větší námaze. Později se však začnou projevovat i při lehčí zátěži, třeba při úklidu nebo na procházce.

Situace se může zhoršit natolik, že se zadýcháme i v klidu nebo při činnosti, která nám dříve nedělala sebemenší problémy.

Pokud se dušnost zhorší v noci, když si lehneme na záda, je nasnadě mít se na pozoru. Ulevit nám může podložení zad několika polštáři. S tím bychom se ale neměli spokojit, tady je třeba vyhledat lékaře.

2. Nárůst váhy i přes ztrátu chuti

V našem těle se při srdečním selhání začne hromadit krev i voda. Pozorovat můžeme znatelný nárůst váhy ve velmi krátkém čase (až dvě kila během jediného týdne).

Zároveň však přebytečná tekutina může způsobit ztrátu chuti k jídlu a nevolnost během jídla.

Celých 97 % z nás si nechutí k jídlu se srdcem nespojí, ale i tímto způsobem může tělo usilovat o pozornost.

Nepřehlížejte signály vašeho těla a zapomeňte na slova „to nic není, to vydržím“. Nečekejte, až napočítáte 5 důvodů, proč jít k lékaři, někdy stačí jen jeden. Protože pokud vaše srdce nebude dostatečně silné, nebudete mít dostatek síly ani vy.

3. Nevysvětlitelná únava a slabost

Po celodenní zátěži nebo sportu jsme všichni unavení a potřebujeme dostatek spánku. Signálem, že něco není v pořádku, je ale neustálá únava a vyčerpání, což může poukazovat na srdeční selhání. Naše srdce rozvádí krev, a tím i kyslík a důležité živiny, do celého těla. Pokud srdce zaostává, pumpuje krev přednostně do životně důležitých orgánů. Tím dochází k menšímu prokrvení našich svalů a my se cítíme malátní a unavení.

4. Nadměrné bušení srdce

Komu z nás se někdy zběsile nerozbušilo srdce, když uviděl někoho, koho má rád? Co když ale nadměrně buší a my vůbec netušíme proč? Někdy se snaží dohnat zpomalené tempo způsobené srdečním selháním a začít enormně pumpovat krev, která se v těle nahromadila. My pak cítíme bušení, které neodpovídá prožívané situaci.

5. Otoky

Otoky, které nesvedete na nepohodlí při cestování. Jedním ze signálů, že naše srdce nezvládá plnit svou funkci, jsou otoky nohou a kotníků. Jen 28 % Čechů si tento problém spojuje se srdcem, dvě pětiny z nás jej přisuzují stáří. Nenechme se ale zmást, otoky mohou značit závažné onemocnění srdce. Dalším ze signálů je zvětšení objemu v oblasti břicha, způsobené hromaděním tekutiny, které může doprovázet nechutenství.

Srdeční selhání

je onemocnění, které postihuje až 200 000 Čechů. Během života se rozvine u jednoho z pěti a umírá na něj více lidí než na rakovinu. Hlavní funkcí našeho srdce je udržovat krevní oběh, a zásobovat tak všechny naše orgány kyslíkem a živinami. Při srdečním selhání srdce tuto úlohu nezvládá, a orgány nejsou dostatečně prokrvené. Mezi příznaky se řadí dušnost, otoky nohou a kotníků, nárůst váhy, únava, nechutí k jídlu, nadměrné bušení srdce, vyšší frekvence močení. Když není silné vaše srdce, nebudete silní ani vy.

Ruku na srdce: Staráte se o něj?

www.rukunasrdce.cz

Chilli papričky

Kryštof Kolumbus chcel ušetriť, tak nahradil drahý pepř chilli papričkami a nevedomky spôsobil revolúciu.



Pálivé papričky snižujú hladinu cholesterolu v krvi, hladinu triglyceridů a agregáciu krvných destičiek. Zároveň zvyšujú schopnosť tela rozpúšťať fibrín, čož je látka spôsobujúca tvorbu krvných sraženín.

Kultúry, kde sa feferonky používajú, majú mnohým menší výskyt srdcového infarktu, cievnej mozgovej príhody a pľúcnej embólie.

Chilli papričky obsahujú látku zvanú kapsaicín, ktorá dáva papričkám jejich charakteristicky mierne až intenzívne páľivý výraz. Čím sytější farva, tým viac kapsaicínu.

Kapsaicín je jedna z hlavných zložiek účinných pro zdravie, ale i páľivosť. Kapsaicín je študovaný vo spojitosti s kĺbovými problémami, vysokým cholesterolom, lupénkou i cukrovkou.

- Neukládejte do ľadových pytlíkov – vede to ke hromadeniu vlhkosti, a tým rýchlejšiu kazivosť.**

Pálivé papričky snižujú hladinu cholesterolu v krvi, hladinu triglyceridů a agregáciu krvných destičiek. Zároveň zvyšujú schopnosť tela rozpúšťať fibrín, čož je látka spôsobujúca tvorbu krvných sraženín. Kultúry, kde sa feferonky používajú majú mnohým menší výskyt srdcového infarktu, cievnej mozgovej príhody a pľúcnej embólie.

Kapsaicín nepriamo pôsobí i na sliznice – podporuje odtok hľenu z nosnej dutiny a nosohltanu a uľahčuje odkašľávať.

Kapsaicín nepriamo pôsobí i na sliznice – podporuje odtok hľenu z nosnej dutiny a nosohltanu a uľahčuje odkašľávať.

Papričky majú zlú povest v súvislosti s žalúdočnými vredy. Ale naopak. Nejenže vredy nezpůsobujú, ony mu dokonca zabráňujú. Zabíjajú bakterie, ktoré nevedomky sníme v potravě.

Pamätajte

Čerstvé papričky musejú mať živou, sytou a lesklou farvu. Jejich povrch musí byť pevný a napjatý. Stonek by měl vypadat svěží. Čerstvé mohou být zavěšeny na slunci, kde postupně uschnou. Po usušení s nimi pracujte jako s pepřem (umelte je). Sušené vybírejte také podle barvy – pokud paprička ztratí barvu, ztratí i chuť.



Konzumáciou rozpoľhujete v tele proces zvaný termogeneza, čímž telo začne produkovať väčšiu teplotu, čož sa pro nás rovná viac vydané energie a z toho plyne úbytok nežiadúceho tuku, pretože ten sa neefektívnejšie spája v kľudu, keď ležíme.

Dle výzkumu může vám i klesnout hladina krvního cukru, pokud budete přidávat chilli do jídla. Dále obsahuje antioxidanty včetně vitamínu C a karotenoidů, což může rovněž přispět ke zlepšení regulace inzulínu.



Pokud to přeženete a z pusy vám šlehají plameny, napijte se mléka. Bílkovina zvaná kasein vám pomůže.

ČIROK

Čirok je stvořený pro bezlepkové pečení, výživnou snídani i lahodné rizoto.



Obilovina z čeledi lipnicovitých je velice odolná a má nízké nároky pro pěstování. Pochází z Afriky, odkud se rychle rozšířila do světa. Využívá se především pro krmení zvířat, to ovšem neznamená, že pro lidi je tato obilovina nevyhovující potravina. Naopak obsahuje množství prospěšných látek a variabilita možných pokrmů je až překvapující.

Čirok dvoubarevný je nejvhodnější odrůdou ke konzumaci

Odrůd je hned několik druhů. Pro lidskou konzumaci se nejlépe hodí čirok dvoubarevný, který je v obchodech běžně k dostání. Vděčí za to svým příznivým vlastnostem a obsahu látek, které jsou pro lidské tělo nejvhodnější. Bohužel však ne všechny odrůdy čiroku jsou pro náš organismus bezpečné. Mezi čiroky najdeme také jedovaté druhy, které jsou nevhodné kvůli jejich obsahu kyanidů a nitrátů. Jedním z takto toxických druhů je čirok obyčejný.

Zvýšené množství niacinu se dokonce lékařsky předepisuje lidem trpícím neurologickými či psychiatrickými chorobami. V čiroku jsou přítomny také hořčík, fosfor, draslík, mangan i selen.

Využití v kuchyni

Příprava je obdobně srovnatelná s ostatními obilovinami - uvařte jej v dvojnásobném množství osolené vody, hotový je za cca 20 minut. Po krátkém seznámení už se s čirokem vaří samo.

Nutriční hodnoty čiroku

Obsah živin v čiroku je bezpochyby blahodárný. Nejvíce je v něm zastoupena vláknina, která na sebe váže vodu a zvyšuje tak pocit sytosti. Dále pak bílkoviny, které stojí v hlavní roli při stavbě a obnově buněk a podílí se také na tvorbě důležitých protilátek. Z vitamínů se v čiroku nachází vitamin B7 neboli biotin (v organismu funguje správný metabolismus makroživin) a vitamin B3 (niacin). Ten pomáhá udržovat zdravou pokožku a přispívá k duševní pohodě.

Čiroková mouka – pšenice celiaků

Tato mouka má jemnou konzistenci a béžové zbarvení a pokrmům dodává lehce načervenalou barvu. Čiroková mouka je zdravotní alternativou k pšeničné mouce. Vaření a pečení nevyžaduje žádné speciální zacházení.





Srdeční selhání a dušnost

Dušnost je jedním z nejčastějších příznaků srdečního selhání. V raných stadiích onemocnění ji můžete pocítovat třeba jen po cvičení nebo při namáhavějších činnostech, jako je sekání trávy.



Ale jak onemocnění postupuje, dušnost se objevuje čím dál častěji, i během každodenních aktivit, jako je chůze do schodů nebo sprchování, dokonce i během odpočinku. Zhoršení může nastat při poloze vleže, což se může negativně podepsat na kvalitě vašeho spánku.

Stejně jako u většiny příznaků, se kterými se potýkají lidé se srdečním selháním, je dušnost následkem toho, že srdce nezvládá pumpovat krev do celého těla. Krev se potom hromadí v různých částech těla. Tekutina může prosáknout i do plic a zůstat v nich.



Naše plicy jsou složitý orgán, který odvádí oxid uhličitý a vyměňuje ho za kyslík. Pokud se v nich hromadí tekutina, pracuje se jím mnohem hůře. A právě to je důvodem, proč lidé se srdečním selháním trpí dušností. Vleže se dušnost může zhoršovat, protože se tekutina rozšíří po povrchu plic (představte si tekutinu v láhvi, když láhev stojí, a jak se tekutina rozšíří, když láhev položíte do vodorovné polohy).

Co můžete udělat pro zvládnutí dušnosti?

- 🔥 **Poslouchejte své tělo.** Pokud pozorujete dušnost pouze při cvičení, pak se naučte rozpoznat začátek příznaků a přestaňte cvičit, jakmile ucítíte první náznaky. Pravidelné cvičení zlepšuje výkonnost srdce, ale je dobré najít si takovou úroveň aktivity, kterou dokážete bez problémů zvládnout.
- 🔥 **Promluvte si se svým lékařem** a společně najdete takovou aktivitu, která pro vás bude vhodná. Obecně jsou pro oběh krve mnohem lepší pohybová cvičení (mírná jízda na kole, chůze, plavání) než cvičení na budování síly (posilování, kliky).
- 🔥 **Pokud nemůžete popadnout dech** při běžných aktivitách, jako je chůze do schodů nebo sprchování, promluvte si se svým lékařem o cvičeních, která vám pomohou dýchat, nebo o tom, zda vaše léčba funguje správně. Pokud jsou pro vás každodenní aktivity obtížné, požádejte o pomoc svého pečovatele nebo rodinu. Tím, že budete moci pokračovat v běžných aktivitách, podpoříte pocit, že máte svůj život pod kontrolou.
- 🔥 **Pokud se zadýcháváte při odpočinku,** poraďte se s lékařem. Pravděpodobně bude nutné upravit váš léčebný režim.
- 🔥 **Pokud se zadýcháváte vleže,** zkuste si pomoci několika polštáři, takže budete ležet ve vzpřímenější poloze.





Jak pomoci srdci

Lékař není jediný, kdo může vašemu srdci pomoci. Svou léčbu můžete podpořit jednoduchými změnami životního stylu, které mohou zabránit tomu, aby se srdce zbytečně namáhalo.

Upravte svůj jídelníček

Vyvážená a pestrá strava je základem. Jezte menší porce 5–6× denně. Poskládejte si svůj jídelníček tak, aby obsahoval dostatek vlákniny, zeleniny a ovoce. Volte takové potraviny, které vás nenadýmají a nedráždí. Pokud máte nadváhu, je nutné zařadit redukční dietu. Poradte se se svým lékařem nebo nutričním specialistou, jaká úprava jídelníčku pro vás bude nejhodnější.

Hlídejte si příjem tekutin

Pokud jste zvyklí hodně pít, bude nutné příjem tekutin snížit. Pro zmírnění příznaků chronického srdečního selhání bývá doporučen denní příjem přibližně 1,5–2 litry tekutin. O konkrétním množství, které je pro vás ideální, byste se měli domluvit se svým lékařem. Doporučuje se úplně se vyhnout alkoholu, stejně tak je nutné přestat kouřit. Nemusíte se ale vzdávat kávy, dopřát si můžete 1–2 šálky černé kávy denně.

Omezte solení

Tělo ke správnému fungování sůl potřebuje, ale jen malé množství. Příliš soli vede k dalšímu zadržování vody, které už tak srdeční selhání provází. Váš denní příjem soli by se měl pohybovat kolem 4–5 gramů za den. To je pro představu asi jedna zarovnaná kávová lžička. Špetka soli pak představuje asi 0,5 gramu.

Čtyři rychlé tipy k omezení solení

- 1) Při vaření místo soli vyzkoušejte různorodé bylinky, česnek nebo citronovou šťávu, které vašemu jídlu dají tu správnou chuť i bez použití velkého množství soli.
- 2) Dejte slánku pryč ze stolu, aby vás nelákala.
- 3) Většina denního příjmu soli nepochází ze solení, ale ze soli skryté v potravinách. Sledujte výživové informace na obalech potravin, abyste odhalili skrytou sůl. Pozor si dejte zejména na pečivo, uzeniny, polotovary a různé slané pochutiny.
- 4) Pokud jíte v restauraci, zeptejte se na množství použité soli, případně požádejte, aby vám pokrm nedosolovali.



Zvažte očkování proti chřipce

Komplikace v podobě chřipky by vaše srdce mohla oslabit, zhoršit váš zdravotní stav a v krajním případě vést i k hospitalizaci. Předějit tomu můžete prosřednictvím očkování. Zeptejte se svého lékaře, zda je pro vás očkování vhodné.

Nezapomínejte na pohyb

Přiměřené tělesné cvičení vám může prospět. Volte takovou aktivitu, u které se mírně zadýcháte. Může to být například chůze a procházky, nenáročná cyklistika nebo plavání.



pro snadnější cestu životem...

PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Občanům se zdravotním postižením, kteří používají kompenzační pomůcky a jsou v těžké situaci (poškození či zničení vlastní pomůcky, čekání na novou pomůcku, na poukaz, na schválení revizního lékaře apod.), popřípadě osobám s dočasným postižením (po úrazu, po operaci), nabízíme široké spektrum pomůcek k zapůjčení.



Půjčujeme



- pomůcky k chůzi (chodítka – krokovací, pevná, podpažní, na kolečkách), berle, hole,
- klozetová křesla,
- pomůcky pro vybavení koupelny a WC (židle do sprchy, sedačky na vanu, nástavce na WC),
- polohovací lůžka (mechanická, elektrická),
- vozíky (mechanické, elektrické, skútry), dětské kočárky
- rehabilitační pomůcky (rotopedy, rehabilitační polštáře, trenažér rukou a nohou),
- antidekubitní program,



Všechny další informace i odpovědi na Vaše dotazy, Vám rádi zodpovíme na našich pobočkách:

- **Karlovy Vary**, Sokolovská 54, telefon: 353 234 666, 602 340 549, karlovyvary@sluzbypostizenym.cz
- **Sokolov**, Rokycanova 1756, telefon: 352 628 788, 602 340 482, sokolov@sluzbypostizenym.cz
- **Cheb**, Komenského 40, telefon: 354 433 024, 602 340 483, cheb@sluzbypostizenym.cz



Sociální sítě

**dobrý sluha,
špatný pán**



Na sociálních sítích vznikla široká komunita uživatelů – pacientů, jejich rodin a lékařů, kteří se zaměřují na různá onemocnění. Je to skvělé, že si lidé mohou navzájem radit či podporovat i motivovat. Ale je třeba mít se na pozoru!



Internet a sociální sítě představují rychlý a velký zdroj snadno dostupných informací. Zadáme jakýkoli dotaz do vyhledávače a hned dostaneme neskutečný počet odpovědí, a to v jakoukoli denní hodinu kdekoli na světě. Ne všechny informace musí být pravdivé či zcela správné.

Proto je potřeba informace, údaje vždy pečlivě ověřit či zkontrolovat s lékařem. Sociální sítě propojují lidi mezi sebou navzájem. Nějakou formu komunikace již dneska využívá skoro každý. Jejich využívání je snadné a není jen dominantou „mladých“.

Přestože rady na diskusních fórech nejsou vždy špatné, vždy se ohleďte zdravotního stavu a medikace radte s lékařem. Na internetu může dojít k nedorozumění, které by mohlo v nejhorším případě skončit i újmou na zdraví. Rozhodně je třeba se vyvarovat překupování léků. Nikdy nevíte, jak byly léky skladovány a jaké jsou kvality. V dnešní době e-receptu není problém, aby lékař zaslal recept na chybějící léky formou SMS nebo emailu.



I lékaři občas zabrousí na sociální sítě. Málodky se zapojují do diskusí, ale spíše jako pozorovatelé mohou zjistit, co pacienty nejčastěji trápí.

Důvěřuj, ale prověřuj

Sociální sítě se staly již součástí našeho života. Na sociálních sítích se dá najít spousta užitečných informací a poměrně snadno spojit s dalšími lidmi, se stejnou nemocí, stejnými zájmy...

Virtuální svět má své výhody i nevýhody a je třeba ho využívat s rozumem. Využívejme tedy sociální sítě ke své radosti a užitku. V opačném případě si dopřejte raději „digitální dovolenou“.

Buďte vždy obezřetní při přejímání informací a řiďte se: „Důvěřuj, ale prověřuj“.

V případě nejasností vždy vše konzultujte s lékařem.



CO JE DIABETES

GLUKÓZA

ENERGIE

INZULIN

vaše tělo potřebuje inzulín pro přeměnu glukózy na energii

INZULIN

Když slinivka neprodukuje žádný inzulín, je to cukrovka 1. typu.

INZULIN

Když není inzulín dostatečně účinný díky obezitě, je to cukrovka 2. typu.

3

Když je inzulín méně účinný díky těhotenství, je to těhotenská cukrovka.

DIABETES RIZIKOVÉ FAKTORY

Rodičské zálož

Nedostatek pohybu

Nesdravá strava

Nadváha, obezita

DIABETES VROVNÉ PŘÍZNAKY

Časté močení

Úbytek váhy

Nadměrná žízeň

Nedostatek energie

Pokud máte některý z těchto příznaků, navštivte lékaře I-INED

DIABETES JAK SNÍŽIT RIZIKO

plavání

cyklistika

rychlá chůze

tanec

30 minutami denně snižte riziko cukrovky 2. typu až o 40 %



PORADNA

JE DŮLEŽITĚJŠÍ DIETA, NEBO POHYB?

Alena

Zajímalo by mě, zda je u diabetika důležitější strava, nebo pohyb?

Pohyb je při diabetu stejně důležitý jako úprava jídelníčku. Dokonce lze říci, že pravidelný pohyb je důležitější než přísná dieta. Fyzická aktivita zlepšuje kompenzaci diabetu, neboť intenzivní cvičení vede ke zvýšení citlivosti na inzulín, a to má za následek nižší hodnoty hladiny krevního cukru.

Pohybem lze u diabetika 2. typu léčeného dietou a tabletami oddálit potřebu podávat inzulín, u diabetika 1. typu a 2. typu léčeného inzulínem je možné snížit dávky inzulínu. Výborná kompenzace cukrovky zabraňuje vzniku diabetických komplikací. Při dlouhodobé pravidelné pohybové aktivitě dochází dále k celé řadě metabolických jevů a výsledkem je snížení rizika aterosklerózy (kornatění cév), snížení krevních tuků, snížení obezity a příznivé ovlivnění vysokého krevního tlaku.

Současně fyzická aktivita působí pozitivně na pohybový aparát a na naši náladu a psychiku obecně.

Důležité je, aby se denní pohyb stal rituálem, aby fyzická aktivita byla pravidelná. Doporučované formy pohybové aktivity jsou chůze, ideálně svižná chůze, turistika, jízda na kole, plavání, vytrvalostní běh, kondiční aerobní cvičení a jakýkoliv pohyb, který člověku přináší radost – lyžování, bruslení, tenis, kopaná, squash, tanec.

MOHU BRÁT PŘI DIABETU VITAMIN C?

Lenka

Mám diabetes 2. typu a chtěla bych brát vitamin C. Mohu jako diabetik tento vitamin užívat?

Naplnění doporučené denní dávky vitamínu C je při diabetu, ať už 1. či 2. typu, určitě žádoucí. Vitamin C řadíme na seznam antioxidantů, které v těle redukuje zánět, hojí tkáň, eliminují únavu a zajišťují správnou funkci imunitního systému.

Pokud doporučenou denní dávku nedoplníte stravou (doporučená dávka činí 90mg na den), lze ji podpořit substituací, tedy vitamínovými doplňky stravy.

KDY PŘED JÍDLEM APLIKOVAT INZULÍN?

Roman

Je správně, když si inzulín píchám až těsně před jídlem?

Správné to není, protože inzulínu trvá přibližně 15–30 minut, než se vsřebá z podkoží a začne účinně snižovat stoupající cukr v krvi po jídle. Proto u vás po jídle bude několik desítek minut strmě stoupat glykemie. Prodloužení doby mezi aplikací inzulínu a jídlem alespoň na 15 minut (při vyšší glykemii déle) tomuto vzestupu zabrání a budete mít mnohem vyrovnanější glykemie. Tato změna se odrazí na výsledku dlouhodobého cukru – glykovaného hemoglobinu.

JAK OMEZIT SLADKÉ V JÍDELNÍČKU

Jaromír

Jsem obézní, mám BMI 35, vysoký krevní tlak, cukrovku 2. typu a mám rád jídlo, zejména sladké. Jak mám omezit velikost porce jídla a být zdravější?

Důležité je pravidelně jíst, zmenšit velikost příloh k jídlu a nesmíte zapomínat přidat k jídlu vždy zeleninu.

Nezvladatelná chuť na sladké vzniká obvykle při nevyváženém jídelníčku a nezdravé stravě, vynecháním jídla nebo zájádáním stresu při psychické zátěži.

Vhodnější je raději zvolit sladší druh zeleniny, např. mrkve nebo ovoce. Občas si můžete dopřát kostičku kvalitní čokolády, tvaroh s ovocem nebo méně slazený pudink.

A nesmíte zapomínat na pohyb.

Příjem energie v jídle nesmí být větší než výdej.





01. Přečtěte si všechny úlohy, než začnete pracovat.
02. Napište vaše jméno do pravého rohu listu.
03. Vypočítejte z hlavy: $12 \times 19 = \dots\dots\dots$
04. Napište vaše datum narození sem: $\dots\dots\dots$
05. Sečtěte jednotlivá čísla z data vašeho narození: $\dots\dots\dots$
06. Sečtěte výsledky úloh 3 a 5: $\dots\dots\dots$
07. Doplňte tuto řadu: $\square \times \bigcirc$
08. Udělejte bod do všech čtverců z úlohy 7.
09. Nakreslete X do všech kruhů z úlohy 7.
10. Zavolejte nahlas: "Napůl hotový"
11. Vypočítejte na zadní straně $319 \times 278 \dots\dots\dots$
12. Připočítejte k výsledku úlohy č. 11 $3624 \dots\dots\dots$
13. Napište výsledek úlohy č. 12 sem: $\dots\dots\dots$
14. Udělejte kruh okolo výsledku úlohy 6.
15. Počítejte nahlas od 1 do 7
16. A nyní dále potichu do 20
17. Udělejte čtvereček okolo vašeho jména vpravo nahoře.
18. Napište nahoře vedle názvu „přirozeně!“
19. Zvolejte nahlas: „Předposlední úloha!“
20. Poté, co jste všechny body pozorně přečetli, udělejte jen to, co se žádá v úlohách 1 a 2

Umíte pracovat pod tlakem času?

3 min. test





Nově k objednání
i bez poukazu
za plnou cenu na
FreeStyleLibre.cz

JDE TO I BEZ PÍCHÁNÍ DO PRSTU!

Vyzkoušejte systém pro okamžité monitorování glukózy.
Více se dozvíte na FreeStyleLibre.cz.



FreeStyle
Libre
SYSTÉM BEZ BOLEK PRO MONITOROVÁNÍ GLUKÓZY



life. to the fullest.

Abbott

1. Ke změnění hodnot koncentrace glukózy nejsou potřeba lancety. Měření glykémie glukometrem z krve je nutné v případě prudkých změn hladiny cukru, kdy hladina cukru v tkáňovém moku nemusí přesně odrazet hladinu krevního cukru, nebo v případě hypoglykémie či počínající hypoglykémie, nebo případě, kdy příznaky neodpovídají hodnotám naměřeným systémem.
FreeStyle Libre a další související ochranné známky jsou ochranné známky společnosti Abbott Diabetes Care Inc. v různých jurisdikcích. Ostatní ochranné známky jsou majetkem příslušných vlastníků.
Systém pro okamžité měření glukózy FreeStyle Libre je zdravotnický prostředek.
© Abbott 2020

ADC-23394V1.0

AKCE

ZVÝHODNĚNÉ ROČNÍ
PŘEDPLATNÉ

JEN **199,- Kč**
BONUSY ZDARMA

- Značkový **Glukometr**
- **publikace** o cukrovce
- **vzdělávací DVD**

vše v hodnotě přes 1.000 Kč

POZOR: časově
omezená nabídka

PRO KAŽDÉHO
DIABETIKA

- ✓ Kuchařka s diarecepty
- ✓ Novinky v léčbě
- ✓ Zdravý životní styl
- ✓ Zpovědi slavných

a mnohem více na 72 stranách

PŘI OBJEDNÁVCE POUŽIJTE
KÓD: **DIAKAR**

ČASOPIS PLNÝ ZDRAVÍ



TEL. PRO OBJEDNÁVKY:



225 985 225

WWW.DIASTYL.CZ

100 let inzulínu

Život zachraňující objev

V současné době žije téměř 500 milionů lidí s cukrovou na celém světě. Bez léčby by mohl narůst počet osob v příštích 25 let na 700 milionů.

Toto chronické onemocnění může vést až k život ohrožujícím komplikacím.

Cesta k lékařskému zázraku

- Říjen 1920** Frederick G Banting má nápad na výzkum inzulínu
- Listopad 1920** Banting se setkává s Johnem JR Macleodem
- Květen 1921** Banting začíná experimentovat, pomáhá mu Charles H Best
- Srpen 1921** Banting a Best nejprve použijí extrahovaný inzulín z krevní glukózy psů s diabetem
- Prosinec 1921** James B Collip se připojuje k výzkumnému týmu, aby pomohl očistit extrakt ze surového inzulínu
- Leden 1922** Byl podán poprvé inzulín, a to 23. ledna Leonardu Thompsonovi
- Říjen 1923** Banting a Macleod jsou oceněni Nobelovou cenou za objev inzulínu



Best and Banting



A Nobel prize

Inovace v léčbě

- 1924** První specializovaná inzulínová stříkačka
- 1954** První jednorázová skleněná stříkačka
- 1955** K dispozici jsou první antidiabetika pro diabetes 2. typu
- 1965** První testovací proužek na měření glukózy v krvi
- 1971** První glukometr
- 1979** První inzulínová pumpa
- 1982** Zaveden lidský inzulín
- 1985** První inzulínové pero 
- 1996** Zaveden analogový inzulín
- 1999** První systém kontinuálního monitorování glukózy (CGM)
- 2000** Provedena první transplantace buněk Langerhansových ostrůvků
- 2013** Vynuta první umělá slinivka břišní