

ZÁŘÍ 2016

DIAKARMAGAZÍN

pro zdravý životní styl

DOVOLENÁ

Nástrahy pro nemocné na cestách



SŮL NAD ZLATO

OBEZITA

a její důsledky



NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Boli to?“

Erik: „Ne, nečím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti¹. Abyste léčbu inzulínem dobře zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

References: 1. Averitt-Nelson L et al. *Sovrasena Med Res* 2006; 33 (1):37-43. 2. Sigmund T et al. *Comparison of Usability and Patient Preference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regula-Wall" Needles: An Open-Label Study*. *Diabetes* 2009; 11 (8): 523-528. 3. Selwig J et al. *Needle length effects insulin deposition in normal and obese diabetes patients*. *Diabetes* 2009; 43 (suppl 2): A132.

měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že nečítáme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Tato pomoc není stojí za každým našim rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a snížení diabetu.

- **Méně pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí¹. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Méně síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



Novo Nordisk s.r.o.
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

novofine®
Na vašich pocitech záleží!

Karlovy VARY®



KV CITY CENTRUM, s.r.o.



místní Agenda 21



Centrum pro zdravotní postižené karlovarského kraje
WWW.SLUZBYPOSTIZENYM.CZ

Bludiště



vodakva



IMPERIAL KARLOVY VARY
TVŮRCE MODERNÍHO LÁZEŇSTVÍ

Vážení čtenáři,

DiaKar magazín vám přináší nové informace o zdravém životním stylu, základní informace o onemocnění cukrovka a kardiovaskulárních onemocněních, témata k zamyšlení a dalšímu zkoumání. DiaKar je pro všechny čtenáře, kterým není lhostejné vlastní zdraví a životní styl.

Každý z nás někdy onemocněl. Ať už „lehkou“ či „vážnou“ nemocí, s trvalými následky či bez nich. Předpokladem úspěšného vedení léčby je aktivní a pozitivní přístup pacienta, který má přiměřené informace o svém onemocnění a důvodech, proč musí přijmout určitá omezení.

Zdravotní systém v naší republice je nastaven především na akutní péči a pacientům následně může chybět dostatek kvalitních informací, které by byly návodem co po léčbě a jak na změnu životního stylu. Tyto informace jsou důležité nejen pro pacienta, ale také pro jeho okolí. Všichni bychom si měli uvědomit, že svojí aktivitou lze významně zlepšit nejen zdravotní stav, ale i kvalitu života.

Do jednoho magazínu nelze vepsat všechny informace o nemocech, léčbě, podpoře v rekonvalescenci či jak měnit životní styl. My žijeme svůj život a informace také žijí svým životem.

Další články, náměty i tento magazín si můžete aktivně najít na www.diakar.cz. Nebo můžete počkat na správný okamžik, kdy si tyto informace najdou vás ve správný čas a na správné téma.

Přeji vám krásné dny a těšíme se na setkání na našich preventivně osvětových akcích v Karlovarském kraji.



Ing. Mgr. Edita Šimáčková
ředitelka

DIAKAR MAGAZÍN č.1

Redakční rada:

Ing. Mgr. Edita Šimáčková, Ing. Hana Bernátková,
MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.

Korekce: Dr. František Skalský

Graf. zpracování: OKstudio.eu

© Vydal: Diabetik KV, z. ú., K. Vary, září 2016

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

Motto:

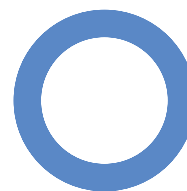
„Kdo zvládá své onemocnění, žije šťastněji a s větší kvalitou života.“

Obsah:

- 4 Info o organizaci
- 5 Změna jídelníčku
- 6 Co vědět o cukrovce?
- 10 Týká se i mě srdeční selhání?
- 12 Jak snížit cholesterol bez léků
- 14 Sůl nad zlato
- 16 Obezita a její důsledky
- 18 Význam pohybové aktivity
- 20 Celoroční cestování
- 22 Smrtící kvarteto dnešní doby
- 23 Praktické weby



International
Diabetes
Federation



Světový den diabetu

14. listopad

www.DenDiabetu.cz

Kdo jsme?

Jsme nezisková organizace, která své úsilí a aktivity věnuje cílové skupině osob s diabetem a kardiovaskulárním onemocněním.

Diagnostikovaným osobám se snažíme předávat základní informace o těchto onemocněních, dopadech na životní styl, aby dokázali svoje onemocnění lépe přijmout jako součást života. Osobám blízkým poskytujeme informace o těchto onemocněních, aby jim mohli být podporou.

Rok 2016 je pro nás prvním rokem, kdy jsme vás, čtenáře, oslovili a začali provádět aktivity spojené s posláním organizace, tj. provádět prevenci a osvětu veřejnosti, výchovu a vzdělávání ke zdraví, pomoci ke zmírnění následků onemocnění, podporu duševního zdraví i poskytovat poradenství v oblasti zdravého životního stylu.

Mezi naše hlavní aktivity patří:

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



Podpořte nás

- Pravidelně
- Jednorázově
- Spoluprací
- oceníme služby, které nám můžete nabídnout.

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 týmu pro realizaci veřejných preventivních a osvětových akcí.

Klientem organizace se může stát fyzická osoba starší 18 let, osobu mladší zastupuje zákonný zástupce nebo právnická osoba ztotožňující se s posláním a cíli organizace.

Klientem se stane výše uvedená osoba po uzavření klientské smlouvy a zaplacení poplatku.

Další informace najdete na www.diakar.cz



Rekondice v Hamrech

Na konci srpna jsme uspořádali rekondičně edukační víkend v Nových Hamrech. Hlavním tématem bylo zjistit, jak reaguje náš krevní tlak na denní dobu a různé činnosti. Víkend byl naplněn dopoledními pěšími výlety a odpoledními/večerními bloky informací o zdravém a pestrém stravování, ochutnávkou smoothie a tréninkem mozku a paměti. Počasí nám přálo, a tak jsme z rozhledny Pajndl viděli krásnou scenérii Krušných hor. Na jaro 2017 plánujeme jarní pobyt a věříme, že se sejdem v minimálně stejně velké a stejně naladěné skupině.

BAROMETR ZDRAVÍ

24.9.2016 / 13-17 h.

Festival pro veřejnost

Svět záchranářů
K. Vary - Tuhnice
 nad KV Arénou
 zastávka MHD č.2,6

DIAKAR
BAROMETR ZDRAVÍ

*Přijďte,
 my vám řekneme,
 jak na tom jste.*

VSTUP ZDARMA

- Měření nutričních hodnot
- Ukázky první pomoci
- Konzultace s internistou
- Dopravní hřiště k dispozici
- Záchranáři v akci
- Ochutnávky zdravé výživy
- Interaktivní program



www.diakar.cz

ZMĚNA JÍDELNÍČKU JE ZÁKLAD



Ke stravovacímu režimu patří:

- 1 Zdravě se stravovat – jíst pravidelně zeleninu a přiměřeně ovoce. Osoby s diabetem musejí ovoce započítat do svého denního příjmu. Snažit se snížit hmotnost, ale ne drastickými dietami.
- 2 Omezit konzumaci živočišných tuků. Tuky přispívají ke zvýšení hmotnosti, cholesterolu a tuků v krvi.
- 3 Žít zdravě, s dostatečným pohybem, který brání nadváze a obezitě. Při pohybové aktivitě se spaluje přijatá energie, a diabetikovi snižuje glykémii.
- 4 Dodržovat pitný režim vhodnými nápoji. Nejlepší je čistá voda a nedochucované vody.
- 5 Alkohol si dopřejte jen výjimečně!

Vhodná skladba pestrého jídelníčku:

- 0,5-1 kg zeleniny nebo ovoce denně, celozrnné pečivo, těstoviny, rýži, luštěniny, bílé maso, nízkotučné potraviny, rostlinné oleje, ryby
- občas ořechy a semínka
- salámy, paštiky a další masné výrobky jen velmi výjimečně
- snížit příjem tuků (tučné potraviny, červené maso, smažená jídla, smetanové omáčky)
- vyřadit slazené nápoje, potraviny s vysokým obsahem soli

Úprava jídelníčku

- Jednoduchost, přehlednost, bez velkých zákazů.
- Základem je snídaně, a pokud je k obědu větší porce, tak k večeři bude jednoduché jídlo obsahující více zeleniny.
- Hlad má velké oči, proto je potřeba jíst pomalu, aby se včas zaregistroval pocit sytosti.

Sacharidy – nenahraditelný zdroj energie. Rozlišujeme jednoduché sacharidy (cukry) a složené (polysacharidy), které najdeme v pečivu, rýži, obilninách, bramborách. Většinu mají ve stravě tvořit složené sacharidy, jednoduché do 10 % celkového denního příjmu.

Bílkoviny – jsou nezbytné pro stavbu a obnovu tkání, umí dostatečně nasycit organismus. Živočišné bílkoviny najdeme v mléce a mléčných výrobcích, masu, vejcích, rybách a rostlinné v luštěninách, semínkách a ořechách.

Tuky – mají nezastupitelnou roli ve stravě, jen je třeba je hlídat. Mají vysokou ener. hodnotu. Rozdělujeme na živočišné a rostlinné tuky. Upřednostňujeme nenasycené tuky, které najdeme v rybách nebo ořechách. Tuk, a tím i energii obsahují ořechy i semínka, proto jezte s mírou!

50–55 % denního příjmu

SACHARIDY

15–20 % denního příjmu

BÍLKOVINY

25–30 % denního příjmu

TUKY

Nevíte-li si rady, konzultujte se svým lékařem nebo nutričním terapeutem. Před návštěvou si zapisujte poctivě jídelníček!

Vzor jídelníčku: Do jídelníčku zapisujte hned po konzumaci:

datum	čas	potravina	váha	nápoje	pocity a nálady při jídle	místo a činnost při jídle

Pozn. Energetická hodnota některých nápojů není zanedbatelná (sladké nápoje, džusy, alkohol...)
Pokud nemůžete zvážit potravinu, odhadněte (např. v restauraci nebo jídelně)

Cukrovka součástí dneška



Dnešní pracující více sedí u počítačů a fyzicky méně pracují. Tím přibývají kila a je těžké zařadit do denního rytmu pohyb a omezit stres. Dříve se více pracovalo fyzicky, lidé nebyli obézní. Obezita byla příznakem blahobytu.

Cukrovka má také přezdívku „tichý zabiják“. Z počátku nebolí, přesto zabíjí. Dnes už neplatí, že se cukrovka týká jen starších lidí. Naopak, je stále více diagnostikována mladších osobám.

PROČ ?

Cukrovka je nevléčitelné onemocnění, ale dá se s ním plnohodnotně žít.

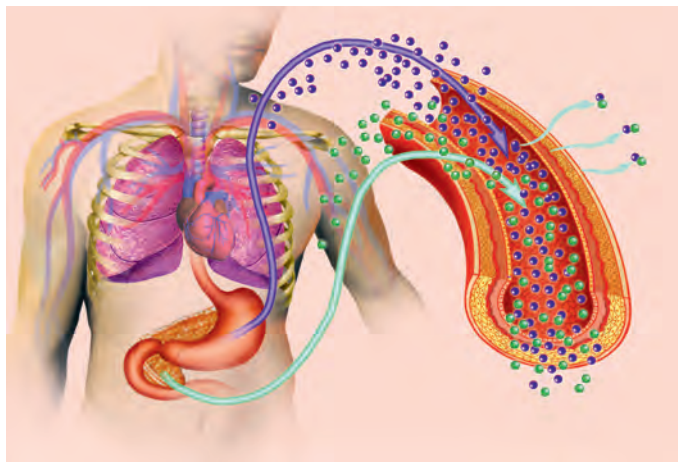
Cílem léčby je bránit vzniku komplikací a umožnit tak zkvalitnění a prodloužení života. Cukrovkou jsou nejvíce ohroženi ti, jejichž blízcí cukrovku již mají, obézní osoby, lidé, kteří konzumují hodně tučná a sladká jídla, milují uzeniny, paštiky, hamburgery a neumějí pracovat se stresem. V současné době se s cukrovkou léčí více než 900 tisíc lidí a více než 250 tisíc jich o své nemoci neví. Někdo o své nemoci neví, protože nemá o nemoci žádné informace, nezná příznaky ani projevy. A nutno také rozlišit, o jaký typ cukrovky se jedná!

U zdravého člověka je inzulín produkován slinivkou.

Inzulín napomáhá přeměně sacharidů (cukrů) ze stravy na energii, kterou tělo potřebuje.

Cukrovka způsobuje, že tělo nevytváří potřebné množství inzulínu anebo ve správné chvíli tak, aby se pokryla každodenní potřeba.

- Vyvážená strava, pohybové aktivity, edukace (vzdělávání) a správná medikace je klíčem ke zvládnutí diabetu.



Hladinu cukru zvyšují: Cukr a med a jídla jimi oslazené, mouka a obilniny a výrobky z nich, luštěniny, brambory, ovoce, mléko, pivo a alkohol, onemocnění.

Hladinu cukru snižují: tělesný pohyb, každodenní aktivity, inzulín, zvracení nebo střevní problémy.

Možnosti snížení rizika

- Úprava jídelníčku – pestrá a racionální strava
- Zvýšení fyzické aktivity – zlepšuje kompenzaci, snižuje krevní tlak, zlepšuje náladu, snižuje stres
- Pravidelná medikace – berte léky pravidelně
- Znejte své hodnoty (cukr v krvi, tuk, krevní tlak, hmotnost, obvod pasu)



Diabetes 1. typu

- Buňky slinivky jsou zničené, neprodukují žádný inzulín
- Postihuje většinou hubené lidi, mladšího věku nebo děti
- Léčba: vždy léčba dietou a aplikací inzulínu

Diabetes 2. typu

- Buňky slinivky nejsou zničeny, produkují inzulín v nesprávném množství a čase
- Postihuje většinou obézní osoby, nejenom staršího, ale i mladšího věku
- Léčba: vždy léčba dietou v kombinaci s perorálními antidiabetiky (PAD) na podporu aktivity slinivky či snížení odporu tkání vůči účinku vlastního inzulínu. Léčba tabletami může být kombinována s inzulínem

Kontraregulační hormony

- Úkolem těchto hormonů je zvýšit hladinu glykemie, a to buď uvolněním zásobního cukru z jater (glukagon), svalů (glukagon, adrenalin) nebo tak, že zabraňují vstupu glukózy do buněk (kortizol, růstový hormon). Tímto dojde ke zvýšení hladiny glykemie. Kontraregulační hormony mají základní úkol – zajistit energii pro přežití, kdy je základním zdrojem glukóza.

Akutní komplikace

- Hypoglykemie – nízká hladina cukru v krvi. Léčba: doplnění rychlých cukrů (sladký nápoj, hroznový cukr), poté přidat další sacharidy v jídle, selfmonitoring
- Hyperglykemie – vysoká hladina cukru v krvi. Léčba: aplikace inzulínu, selfmonitoring
- Ketoacidóza – v těle je hodně cukru a nedostatek inzulínu, je narušena acidobázická rovnováha). Léčba: aplikace inzulínu, selfmonitoring

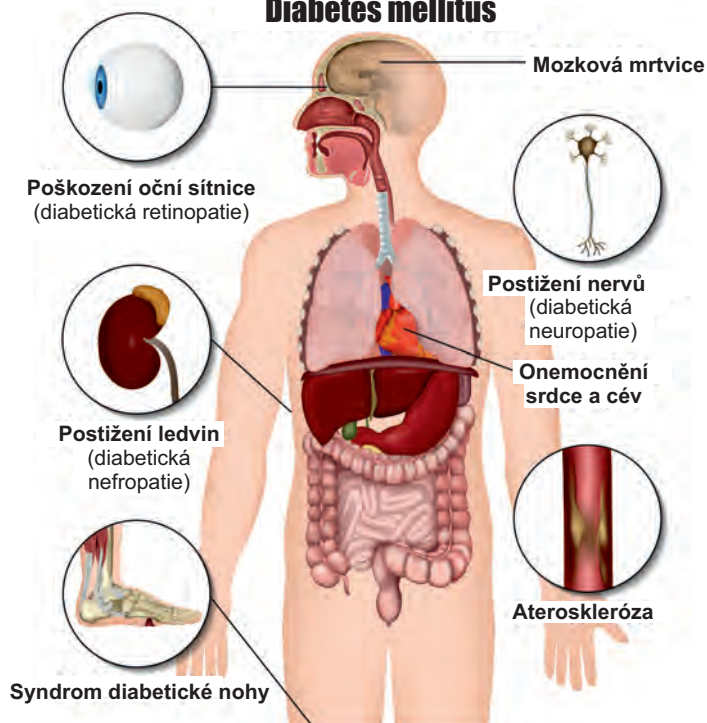
Chronické komplikace

- Diabetická retinopatie
- Diabetická neuropatie
- Diabetická nefropatie
- Syndrom diabetické nohy

Léčba inzulínem

- Inzulín je hormon produkováný β -buňkami slinivky břišní. U zdravého člověka dokáže slinivka pokrýt veškerou potřebu inzulínu.
- Inzulín reguluje hladinu glukózy v těle a zajišťuje její řádné hospodaření v organismu.
- Inzulín je chemická látka bílkovinné povahy, je třeba ho tedy aplikovat přímo do těla a ne přes trávicí ústrojí. Vlivem šťáv v trávicím ústrojí by se rozložil na malé části a ztratil by svůj účinek.

KOMPLIKACE Diabetes mellitus



Ideální kompenzace osoby s diabetem

Glykovaný hemoglobin HbA1c	< 4,5
Glykemie nalačno / před jídlem (mmol/l)	4,0 – 6,0
Glykemie 1,5 – 2 hodiny po jídle (mmol/l)	5,0 – 8,0
Krevní tlak (mmHg)	< 130/80
Celkový cholesterol (mmol/l)	< 5,2
LDL cholesterol (mmol/l)	< 3
HDL cholesterol (mmol/l) muži/ženy	> 1 / > 1,2
Triacylglyceroly (mmol/l)	< 1,7
Body mass index (BMI)	< 27
Obvod pasu (cm): ženy/muži	80-88/94-102

Druhy inzulinu

- Humánní - je zcela totožný s inzulinem produkovaným lidskou slinivkou
- NPH inzulin - patří mezi humánní inzuliny s prodlouženou dobou účinku
- Analoga inzulinu - jsou moderní inzuliny vyrobené úpravou a pozměněním molekuly humánního inzulinu za účelem zlepšení jejich vlastností.
- Premixovaný inzulin - jedná se o „směs“ inzulínů různých vlastností (krátko- a dlouhodobého).



Pomůcky pro aplikaci inzulinu

Pomůcky se pro každou osobu s diabetem stanou součástí běžného života. Při zahájení léčby je každý seznámen s technikou aplikace inzulinu. Inzulin se do podkoží aplikuje pomocí:

- Inzulinové stříkačky „inzulky“
- Inzulinového pera
- Inzulinové pumpy



Skladování inzulinu



Aby nedošlo k znehodnocení, je nutno dodržovat a znát ovlivňující faktory:

- **Skladovat inzulin** v chladničce při teplotě 2-8 °C nebo trvale přechovávat při pokojové teplotě 30 °C. Skladování při pokojové teplotě nesmí být delší než 4 týdny.
- **Hodiny trvalého otřásání** mohou vést ke shlukování nebo vytvoření bílé vrstvy na vnitřní straně ampule. Takovýto inzulin již nelze použít!
- **Inzulin nesmí** projít mrazem. Přemrzlý inzulin nelze již použít.
- **Inzulin nesmí** být vystaven přímému slunci, nesmí dojít k přehřátí (slunce inzulin postupně rozkládá).

Inzulinová pumpa

je malý přístroj, který se nejvíce podobá výdeji inzulinu lidskou slinivkou. Ovládání je většinou jednoduché, intuitivní. Inzulin. pumpu nosí uživatel stále při sobě, ze zásobníků pumpy je prostřednictvím infuzního setu (hadičky s kanylou) neustále dodáván inzulin do podkoží. Léčba probíhá v režimu bazál – bolus. Léčba inzulin. pumpou přináší při optimálním využití všech funkcí možnost řízení léčby diabetu s výslednou dobrou kompenzací.

Výhody: uvolněnější jídelní režim, flexibilita a různorodost stravy a pohybu, snížení hmotnosti a dávek inzulinu, snížení počtu vpichů do podkoží.

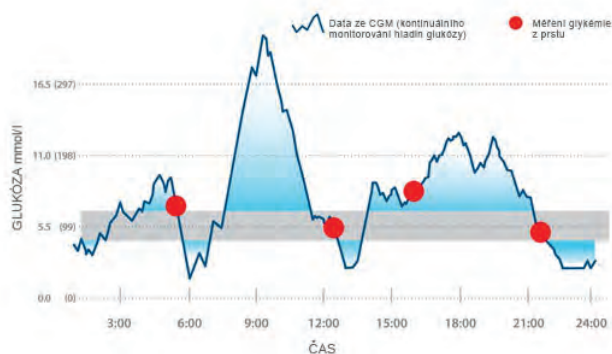


Kontinuální měření glykemie (CGM)

je v současné době dostupná, avšak stále málo využívaná technologie. Na rozdíl od klasického selfmonitoringu osobním glukometrem podává podstatně přesnější přehled o změnách glykemií.

CGM poskytuje komplexní obraz

CGM ukazuje všechny vzestupy a poklesy hladiny glukózy, které ani glykovaný hemoglobin (HbA1c), ani jednotlivá měření glykemie z prstu odhalit nemohou.



Léčba tabletami

je odborně nazývána léčbou perorálními anti-diabetiky (PAD). Léčbu tabletami a dietou je určena jen osobám s diabetem 2. typu.

U 1. typu je vždy součástí léčby aplikace inzulínu. Tablety se podávají osobám, kterým slinivka produkuje inzulín ve špatném množství nebo ve špatném čase.

Podávání tablet má význam pouze u některých osob, v žádném případě jimi nelze nahradit léčbu inzulínem!

Pro všechny osoby s diabetem platí dodržování předepsané diety, pohybová aktivita i redukce hmotnosti.

Může dojít i k dočasnému přechodu z léčby tabletami k aplikaci inzulínu. Důvodem může být např. závažnější onemocnění, infekce, operace, úraz i těhotenství. K trvalému přechodu dochází při selhání léčby dietou, tabletami či rozvoji komplikací.

Při užívání tablet je nutno se řídit zásadami:

- Dodržovat důslednost v jídlu i v dávkování léků
- Tablety užívat v pravidelných intervalech před jídlem
- Dodržovat dietu a dostatečný pohyb
- Mít přiměřenou hmotnost, vážit se pravidelně
- Pravidelně absolvovat návštěvy u lékaře
- Provádět selfmonitoring (glykemie, moč)

Krátký přehled dostupných skupin léků:

- Metformin
- Sulfonylurea a glinidy
- Glitazony
- Inkretinová léčba
 - a) Inkretinová mimetika
 - Napodobují účinky GLP 1
 - Aplikují se do podkoží pomocí předplněného pera
 - Mají vliv na snížení hmotnosti
 - b) DPP 4
 - Látky prodlužující aktivitu vlastního GLP1
 - Užívají se v tabletách
 - Snižují glykemie hlavně po jídle, nezpůsobují hypoglykemie
 - Blokádou enzymu zvaného DPP prodlužují účinek GLP1 a tím stimulují β -buňky pankreatu k vydatnější sekreci inzulínu
 - Neovlivňují hmotnost
- Glifloziny – SGLT2 inhibitory
- Akarboza

Praktický slovníček diabetika najdete na:
www.lecbacukrovky.cz/slovnicek-diabetika



Glukometry

jsou malé přístroje určené k domácímu měření glykemie. Aby byly výsledné hodnoty přesné, je nutno respektovat návod výrobce. Výsledek měření může ovlivnit i velikost kapky krve. Nejvhodnějším místem pro vpich je zevní okraj špičky prstu, která je nejvíce prokrvena.

Glukometr je vizitkou diabetika.



Co je srdeční selhání?



Srdeční selhání je stav, kdy srdce není schopno přečerpávat krev v souladu s metabolickými potřebami organismu. Svalům a tkáním chybí zejména kyslík, proto je prvním projevem často pocit nedostatku vzduchu - dušnost.

Dušnost je subjektivním pocitem nedostatku vzduchu. Může být i fyziologická při dekonidici. Ale může znamenat i onemocnění srdce.

Srdeční selhání se může vyvinout pomalu v průběhu času. Všimnout si můžete celé řady příznaků.

Mezi hlavní příznaky patří:

- Dušnost
- Náhlé zvýšení tělesné hmotnosti - důsledek zadržování vody
- Kašel
- Otoky kotníků
- Ztráta chuti k jídlu
- Únava
- Závrať
- Palpitace - pocit nepravidelnosti, či bušení srdce

PŘÍZNAKY srdečního selhání se odlišují se podle toho, zda se jedná o postižení levé či pravé srdeční komory. Při selhání tělo reaguje tím, že se snaží zachovat dostatečné zásobení kyslíkem mozku, srdce, a tím reflexně omezuje jeho přísun k dalším orgánům. Potíže pak působí porucha prokrvení kosterních svalů, která je příčinou únavnosti a snížené výkonnosti. Mohou se vyskytovat i poruchy srdečního rytmu.

K srdečnímu selhání obvykle dochází následkem poškození srdečního svalu, který není správně zásoben krví. To je následek infarktu srdečního svalu (myokardu). Druhou nejčastější příčinou je pak vlastní onemocnění svalových buněk srdečního svalu. Toto se rozvíjí s věkem a je zevními vlivy málo ovlivnitelné. Toto onemocnění je ve velké většině geneticky podmíněné.



Mezi jiné příčiny můžeme zařadit:

- infekce srdce,
- srdce není anatomicky stavěné, jak by mělo být
- strukturální vrozené srdeční vady,
- srdeční chlopně jsou poškozené,
- diabetes, alkoholismus, drogy, nikotin...
- příčin může být více, ale někdy je příčina neznámá.



Rizikové faktory, které můžeme ovlivnit

- Nadváha a obezita – znejte své BMI a obvod pasu.
- Stravovací návyky – volte zdravé potraviny, s nízkým obsahem soli.
- Vysoký krevní tlak (hypertenze) – za optimální je považován 130/80 mmHg.
- Vysoká hladina cukru v krvi (diabetes mellitus) – změna životního stylu (změna stravování, větší pohyb, aktivita, snížení váhy) oddalují vznik pozdních komplikací.
- Sedavý životní styl – zvyšuje riziko onemocnění a zkracuje život.
- Kouření – hlavní ovlivnitelná příčina úmrtnosti, rizikový faktor zásadního významu.
- Stresy – mění chování lidí a tím zvyšuje rizikové faktory, např. kouření, přejídání, zvýšenou konzumaci alkoholu.
- Tuky v krvi – zvýšený cholesterol v krvi.

Jak se stanovuje diagnóza?

Pro zjištění srdečního selhání je potřeba provést řádné lékařské vyšetření, rozboru krve, EKG i sono srdce.

Mohou být provedena i další vyšetření, která umožní další zpřesnění informace o srdci.

Měření krevního tlaku

Měření v domácích podmínkách je poměrně důležité i v rámci různých aktivit. Zapisujte si hodnoty, díky kterým zjistíte, zda jsou hodnoty vyšší ráno, večer nebo po fyzické aktivitě. Vhodná šířka manžety tlakoměru zajišťuje správné změření hodnoty krevního tlaku.



Léky

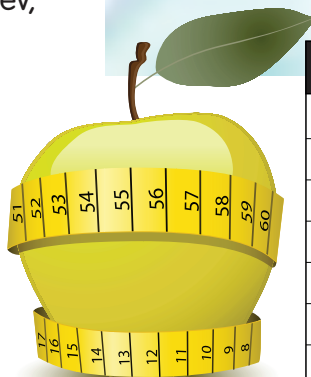
Léky zlepšují práci srdce, upravují srdeční rytmus, pomáhají odstranit vodu z organismu a ovlivňují i krevní tlak. Pravidelnost v medikaci zlepšuje zdravotní stav.

Léčba chronického srdečního selhání:

- **Režimová a dietní opatření** – snížení tělesné hmotnosti, zvýšení fyzické aktivity, dieta s omezením příjmu solí (na 5 g denně, případně méně), abstinence alkoholu a kouření.
- **Chirurgická a přístrojová léčba** chronického srdečního selhání – revaskularizace myokardu, implantace kardioverterů-defibrilátorů (ICD), implantace kardiostimulátoru, transplantace srdce.
- **Farmakoterapie:** léky ovlivňují srdeční činnost několika způsoby: potlačením sympatoadrenálního systému, rozšířením periferních cév, odstraněním zadržování sodíku a vody, zvýšením srdeční aktivity.

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



! Nejúčinnějším lékem je prevence !

Vyhledejte lékařskou pomoc:

- **jestliže došlo ke ztrátě vědomí**
- **máte dlouhodobé zhoršené dýchání**
- **máte dlouhotrvající bolest na hrudi**

TIPY

- Znejte své léky (proč je berete, jak často...). Čtěte příbalové letáky. Nesete sami za sebe zodpovědnost.
- Účinky léků nezlepší zdravotní stav hned, buďte trpěliví. Nevynechávejte a neukončujte užívání léků bez konzultace s lékařem.
- Konzultujte s lékařem všechny předepsané léky. Léky mohou mít vedlejší účinky, které zatěžují organismus.
- Najít správné dávkování léků je dlouhodobým procesem. Obvykle se začíná s nižšími dávkami, které se postupně navyšují.



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

Snížení cholesterolu bez léků



Zvýšená hladina cholesterolu je spojena se zvýšeným rizikem rozvoje aterosklerózy a ischemické choroby srdeční. Hladina cholesterolu by se měla kontrolovat pravidelně, a to jedenkrát ročně, a pokud jsou již informace o jejím zvýšení, tak jedenkrát za půl roku.

Cholesterol se tvoří především v játrech a v trávicím ústrojí. Do těla se však z velké své části dostává potravou. Pokud je příjem dlouhodobě zvýšený, pak tělo přebytečný cholesterol odbourává v játrech a následkem toho dochází ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi.

Nejvyšší koncentrace cholesterolu jsou v mozku, v krevním séru, ve slezině a v nadledvinkách.

V lidském organismu se nachází 4 typy cholesterolu:

- HDL (High Density Lipoproteins): tzv. „hodný cholesterol“ transportuje cholesterol do jater k dalšímu zpracování,
- LDL (Low Density Lipoproteins): tzv. „špatný cholesterol“ přenáší se z jater do periferních tkání, při zvýšené hladině i do cévní stěny, kde se usazuje - vznikají příznivé podmínky pro vznik aterosklerózy,
- VLDL (Very Low Density Lipoproteins): přenáší tuky v krvi, zejména triglyceridy, jejich hladina nezávisí na příjmu tuků z potravy, jsou vytvářeny v játrech,
- Chylomikrony: přenášejí triglyceridy a tuky, do těla se dostávají z potravy.

V důsledku ukládání tukových látek hrozí vznik aterosklerózy a infarktu myokardu.

- Ateroskleróza: jde o onemocnění, kdy se do stěny cévy ukládají tukové látky (LDL cholesterol). Obecně - při vzniku hraje roli i dědičná zátěž, vysoký krevní tlak a diabetes.
- Infarkt myokardu je náhlé nedokrvění srdečního svalu, vznikající v důsledku částečného či úplného uzavření přírodní cévy. V případě špatného oxykličení dochází k odumírání místních buněk.

V dlouhodobém horizontu je zvýšená hladina cholesterolu nepříjemnou komplikací, která může způsobit různé závažné zdravotní problémy. Zároveň však existuje spousta metod, jak snížit cholesterol na přijatelnou úroveň plně přírodní cestou.

1. Změna životosprávy

Pokud chceme snížit cholesterol, pak základ tkví v našem jídelníčku. Nejedná se o nic radikálního a zvládnout to může každý. Strava s nízkým obsahem cholesterolu a osvědčené přírodní prostředky jsou tím nejlepším, co pro své zdraví můžeme udělat.

- **a)** Přírodní pomocníci v boji se zvýšeným cholesterolem
 - Mořské ryby, česnek a cibule
 - Jablko - pektiny, obsažené v jablku, jsou schopné se ve střevech vázat na některé kyseliny, pro jejichž tvorbu potřebují játra cholesterol, který odebírají krvi
 - Psyllium - prášek ze semen speciálního druhu jitrocele
 - Lněná, sezamová, slunečnicová semínka
- **b)** Léčebné oleje pro snížení cholesterolu v krvi
 - Sezamový olej: má i antidepresivní účinky, posiluje paměť a celkově je vynikajícím regeneračním prostředkem
 - Bodlákový olej: získává se ze semen světlice barviřské
 - Olej z pšeničných klíčků: zmírňuje i neurologické potíže
 - Olej z vlašských ořechů: je i bohatý na nenasycené mastné kyseliny
 - Slunečnicový olej obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které stimulují odbourávání nasyčených mastných kyselin. Toto je velmi důležitý proces zabraňující nadměrnému ukládání tuků v těle.

Prospěšné nenasycené mastné kyseliny jsou také základem vitamínu F, jenž zvyšuje spalování tuků v krvi a zbavuje stěny našich cév usazených povlaků cholesterolu, zlepšuje elasticitu cévních stěn a vyrovnává krevní tlak.

TIP

Zdraví blahodárnější je použití slunečnicového oleje za studena (např. přidávat do zeleninových salátů).

Přepalováním dochází k ničení prospěšných látek a mění se na zdraví škodlivé.

2. Snížení tělesné váhy a pohyb

Ke snižování tělesné váhy je vhodnější metoda malých krůčků. Ideální postup vám poradí dietolog nebo dobrý výživový poradce. Jedná se o běh na dlouhou trať, který může trvat i několik měsíců. Váhu a cholesterol sníží také jakýkoliv přirozený pohyb. Vhodné je začít každodenními krátkými procházkami a časem přidat i další pohyb, např. delší procházkou, rychlejší chůzí.

3. Detoxikace

Základním krokem pro očištění organismu je odstranit z jídelníčku potraviny s vyšším obsahem cholesterolu, cukru, polotovary, tuky a vyhýbáme se smažení. Dopřejte si dostatek zeleniny a zeleninových šťáv a nezapomínejte na pitný režim.



Semínka

Semínka patří k opravdovým výživovým pokladům. **Konzumace semínek přispívá ke snižování cholesterolu v krvi, upravuje krevní tlak, stabilizují cukr v krvi, odvádí přebytečný tuk z tkání a upravují metabolismus, podporují hubnutí.**

Obsahují především vitaminy skupiny B, které se podílejí na naší duševní pohodě - potlačují stres a naopak přináší dobrou náladu. Z dalších významných látek obsahují ve velkém množství vlákninu. Tím, nejenže slouží proti zácpě, ale i jako prevence proti vážnějším nemocem, jako může být rakovina tlustého střeva. Zvyšují imunitu a výrazně zlepšují látkovou přeměnu.

Konzumujeme je nejlépe v syrovém stavu, kdy jsou nutričně nejhodnotnější a uchovávají si všechny živiny (vitaminy, minerály a esenciální oleje). Semínka můžeme bez obav drtit, mlít a namáčet. U semínek s tvrdou slupkou či skořápkou je to velmi vhodné pro snazší konzumaci i trávení. V případě sekaných a mletých semínek dbáme na to, abychom je zkonsumovali co nejdříve. Při koupi proto vybíráme semena syrová, nepražená, nesolená a neslazená.

Slunečnicové semínko chrání naše tělo před degenerativními procesy, pomáhá snižovat krevní tlak a nadměrnou srážlivost krve, je tak prevencí např. infarktu a mozkové mrtvice.

Lněná semínka patří mezi tradiční hospodářské plodiny. Samotné lněné semínko najdeme na trhu jako hnědý a zlatý len. Hnědý len se vyznačuje typicky oříškovou chutí, zlatý len je chuťově jemnější. Oba druhy mají téměř totožné výživové složky, liší se pouze barvou semene.

Sezamová semínka - jedná se o malinká drobná semínka bílé či zlatavé barvy, ve světě existují i v barvě hnědé a černé, která jsou pak velmi podobná semínkům lněným. Jsou považována za jedny z nejzdravějších semínek vůbec.

Dýňová semínka - jsou dobře známá pro svůj blahodárný účinek na činnost prostaty. Slouží i k prevenci proti zánětům močových cest. Semínka pomáhají stabilizovat hladinu glukózy v krvi při diabetu.

Použití semínek

Semínka se dají použít do pomazánek, kaší, pečiva, cukroví, ale také se přidávají do salátů. Lehkým opražením vynikne jejich chuť a aroma, musíme však počítat s nižší výživovou hodnotou.

Semena stejně jako ořechy, by se v našem jídelníčku měla objevovat co nejpravidelněji. V porovnání s olejem jsou pro nás mnohem prospěšnější. Můžeme je jíst buď samotná (2-3 polévkové lžíce denně), nebo je najdeme také např. v celozrnném pečivu, v müsli apod.

I když jsou všechna zmíněná semínka pro naše zdraví velmi blahodárná, neměli bychom to s jejich konzumací přehánět. Vzhledem k vysokému obsahu tuku mají i vysokou energetickou náročnost.



Sůl nad zlato



Lékařům se totiž podařilo prokázat, že zhruba 1/3 nadměrných konzumentů soli trpí nebezpečně vysokým krevním tlakem. Tím si milovníci soli zadělávají na cévní mozkové příhody, srdeční selhání. Čemu se nejvíce vyhnout, aby bylo riziko co nejmenší? Uzeným rybám, slanině, slaným sýrům, konzervám, fast foodům i trvanlivému pečivu.

Podle odborníků Češi konzumují až dvojnásobné množství soli, než je zdravé.

Lidé, kteří mají problémy s vysokým tlakem, by měli konzumovat hlavně potraviny s nižším obsahem sodíku. To jsou například rýže, luštěniny, čerstvé sýry, kuřecí maso, jogurty, nesolené a nepražené ořechy, čerstvé ryby.

TIP

Místo soli naplňte slánku na stole bylinkami. Uvidíte, že si na změnu rychle zvyknete.

Existuje zhruba 14 tisíc způsobů, jak se sůl využívá.

Mezi ty nejdůležitější mimo konzumaci patří změkčování vody, které brání usazování vápníku, či konzervace potravin (jako „lednici“ ji používali již naši předkové, sůl prodlužovala trvanlivost potravin). Oblíbená je sůl i v kosmetickém nebo farmaceutickém průmyslu.

Pomáhá nám také v boji s mrazem – narazíme na ni na silnicích ve variantě posypové soli. Tyto soli ale nemají s tou požitelnou nic společného.

Lidské tělo se bez soli neobejde. Sůl pomáhá:

- **Při** tvorbě žaludečních šťáv – pro tvorbu trávicích enzymů jsou nutné součásti soli.
- **Při** svalových kontrakcích – aby svaly správně fungovaly, potřebují dostatek minerálních látek.
- **Při** přenosu nervového vzruchu – když je soli nedostatek, nemohou nervy přenášet informaci dále.
- **Při** udržování vody v těle – výměnu soli a vody řídí ledviny. Solný roztok zbavuje tělo odpadu a dodává mu důležité minerály.

Existuje mnoho způsobů, jak lidstvo využívá „bílé zlato“. Lidské tělo si ji nedokáže vytvořit samo, přestože je pro něj kvůli obsahu sodíku, draslíku, jódu a dalších látek životně důležitá. Sůl jako dochucovadlo používalo lidstvo již ve starověku, většinou ji získávalo z odpařování mořské vody.

„Denní příjem soli by ale neměl přesáhnout 5 gramů denně,“ doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO), což jsou zhruba dvě malé lžičky.



Není to ale jen jedlá sůl, která pomáhá organismu. Například proti elektrickému smogu pomáhají solné lampy, které jsou většinou vyráběné z himálajských solných krystalů. Ty fungují v rámci terapie jako přírodní ionizátory a zlepšují kvalitu vzduchu, posilují imunitu a ulevují lidem postiženým nemocemi dýchacích cest.



TIP

Pokud vás trápí často rýma, proplachujte si pravidelně nos slaným roztokem. Jednu vrchovatou lžičku soli rozpustíte ve skleničce vlažné vody a proplachujete několikrát denně dutiny.

Pomocí solné koupele lze účinně detoxikovat organismus. Vhodná je například sůl z Mrtvého moře. Stačí jí přidat zhruba tři lžíce do vany a koupat se zhruba 20 minut. Tento roztok vyžene z těla toxiny, podpoří prokrvení pokožky a uvolní nervový systém. Nezapomeňte ale na závěr na studenou sprchu. Tím podpoříte krevní oběh.

Pobyt v solných jeskyních napomáhá léčit chronické záněty a kožní onemocnění, zpomaluje procesy stárnutí a jedna kúra v takové jeskyni působí na tělo jako několikadenní pobyt u moře.

Ročně se soli vytěží po celém světě stovky milionů tun. A díky neustále se obnovujícím zásobám v oceánu jí zřejmě nikdy nebude nedostatek. Sůl se získává z mořské vody, těží se také z povrchových i hlubinných lomů.

V Česku se sůl netěží, v Evropě existuje několik solných nalezišť.

Víte, že ...

- ... člověk má v těle přibližně čtvrt kila soli
- ... existují tři základní druhy soli: mořská, kamenná, solivarská (odpařuje se z vody s maximálním obsahem soli a vyrábí se pomocí moderní technologie)
- ... slzy, stejně jako další tělesné tekutiny, obsahují rozpuštěnou sůl, stejně jako další tělesné roztoky (například pot)
- ... starověký Egypt používal sůl k balzamování zemřelých
- ... proti přemíře soli v organismu pomáhá konzumace čerstvého ovoce a zeleniny



I takto může začínat cesta soli na váš stůl

DIAsstyl PRO AKTIVNÍ A ZDRAVÝ ŽIVOT

UČIŇTE SPRÁVNÝ KROK
PRO SVÉ ZDRAVÍ!
ČTĚTE DIASTYL

- Novinky v léčbě diabetu
- Inspirace pro zdravý životní styl
- Sportování pro každého
- Kuchařka pro diabetiky s nutričními hodnotami

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ:
NA ROK **JEN ZA 234 Kč**



Tel.: 225 985 225, 777 333 370
E-mail: predplatne@diastyl.cz
On-line: www.diastyl.cz

OBEZITA

a její důsledky



Obezita v celé populaci není pouze problémem estetickým, ale hlavně zdravotním. Při nadváze či obezitě se buňky těla stávají odolnými vůči účinkům inzulínu, vzniká tzv. inzulínová rezistence. Aby byla zachována stálá hladina cukru v krvi v rozmezí 3,5 mmol/l až 6,0 mmol/l, musí slinivka břišní zvýšit produkci inzulínu.

Je-li současně přítomna porucha časné fáze sekrece inzulínu, může se u člověka s kilogramy navíc projevit cukrovka 2. typu. Ta by se při zachování normální hmotnosti objevila v mnohem vyšším věku nebo vůbec ne.

U diabetiků 2. typu se zvýšenou hmotností se zbytečně vyčerpává vlastní slinivka. Produkce inzulínu po čase postupně klesá. Nastává situace, kdy léčba diabetickou dietou nestačí. Pak je nutné přistoupit k léčbě tabletami a nakonec inzulínem. K tomu by v mnoha případech nemuselo dojít, kdyby diabetik co nejdříve zredukoval svoji tělesnou hmotnost.

Nadbytečné kilogramy nesvědčí ani diabetikům s cukrovkou 1. typu a s jinými typy cukrovky. Rovněž u nich obezita způsobuje zvýšenou odolnost buněk proti působení inzulínu. Dávky inzulínu nutné k dosažení uspokojivé kompenzace bývají pak zbytečně vysoké. Nadbytek inzulínu ještě více urychluje aterosklerózu.

Aby došlo k redukci tělesné hmotnosti, je třeba omezit příjem energie nebo zvýšit její výdej.

K úspěšné úpravě tělesné hmotnosti musíme v praxi tyto obě cesty kombinovat. Zvýšení energetického výdeje dosáhneme zvýšením pohybové aktivity. Výhodou pohybové aktivity je mimo jiné růst svalové hmoty. Čím více svalové hmoty člověk má, tím více energie v klidu spotřebuje, říkáme, že má vyšší bazální metabolismus. Tak je hubnutí usnadněno.

Dostatek pohybu zároveň zlepšuje hospodaření s cukrem, cukr se při pohybu spaluje. Pokud je přítomen inzulín, tak je cukr rychle odsunut z krve do buněk hlavně svalových a využit jako zdroj energie potřebné pro vykonání pohybu. Hladina cukru v krvi klesá. Ještě několik hodin po skončení pohybové aktivity je cukr rychle odsunován z krve do buněk, kde je ukládán ve formě zásobní látky glykogenu.

Pohyb by se měl stát součástí denního režimu v maximální možné míře. Jakákoliv vhodná sportovní aktivita je samozřejmě užitečná, například rychlá chůze, plavání, aerobic běh, míčové hry, jízda na kole či rotopedu apod.

Jestliže si najdete čas, chodte cvičit, alespoň třikrát týdně. Co nejvíce pohybu však musíme zařadit i do každodenních činností, například přestaneme používat výtah a budeme chodit po schodech; místo autem nebo hromadnou dopravou pojedeme na kole či půjdeme pěšky; přestaneme používat dálkové ovládání ke spotřebičům.

Omezení příjmu energie dosáhneme úpravou jídelníčku, snížením příjmu potravy a snížením obsahu energie v přijaté potravě.

Redukční dieta je základem léčby všech diabetiků, kteří trpí nadváhou či obezitou. Doslova každý shozený kilogram má nemalý pozitivní vliv na hladinu cukru v krvi. Je vhodné si stanovit nejdříve krátkodobý reálný cíl a nesnažit ihned razantně zhubnout až k dosažení „ideální hmotnosti“. Reálnou hmotností v první době bývá taková hmotnost, které je nemocný schopen nejen dosáhnout, ale také si ji dlouhodobě udržet např. hmotnost o 5-10 kg nižší než původní. Ideální hmotnost lze odhadnout, známe-li váhu a výšku, pomocí hmotnostních indexů (Brocův index, body mass index).

Tuto hmotnost je možné zjistit také stanovením procentuálního podílu tuku. Ten lze zjistit změřením tloušťky kožních řas, tzv. kaliperem v různých krajinách těla, nebo změřením elektrické impedance. Pro odhad zdravotních následků obezity je velmi významný index pas-boky, je-li vyšší než 1, pacient je velmi ohrožen srdečně cévním onemocněním.

Hubnout můžete sami doma nebo ve skupině pod vedením vyškolené osoby. Rozhodnete-li se hubnout sami, zamyslete se nad tím, jak a co jste jedli dosud a jakou fyzickou aktivitu denně vyvíjíte.

Zhubnout se dá pomalu i rychle. Výhoda pomalejší redukce váhy spočívá v tom, že si nemocný, lépe navykne na racionální stravování. Je tedy větší naděje na trvalý váhový úbytek.

Několik důležitých rad pro redukci hmotnosti a trvalé udržení dosaženého váhového úbytku:

- **Maximálně omezte tuky v dietě.** Jsou největším zdrojem energie a mají větší tendenci se ukládat v lidském těle opět ve formě tukové tkáně než sacharidy a bílkoviny. Chléb lze namazat nízkotučným sýrem či tvarohem, místo smažení je možné opékat nasucho, grilovat nebo dusit. Zařadte do jídelníčku co nejvíce zeleniny, nízkotučný tvaroh, jogurt, nízkotučné sýry a jiné objemné nízkokalorické potraviny. Tato jídla vás spolehlivě zasytí při malém přísunu energie. Je dobré mít vždy po ruce hotový zeleninový salát, pomazánku z nízkotučného tvarohu a zeleniny, vývar z libového masa bez zahuštění se zeleninou apod.
- **Dodržujte úzkostlivě jídelní plán:** snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, případně druhá večeře. Nedojeďte se mezi jídly. Na jídlo si vždy udělejte čas, jezte pomalu v klidu, u prostřeného stolu. Během jídla se na něj vždy soustředte a vychutnávejte si ho, nevěnujte se jiným činnostem, např. čtení, sledování televize apod.
- **Vyhýbejte se konzumaci** většího množství alkoholických nápojů a povinnému „společenskému“ jídlu. Je dobré naučit se zdvořile leč rozhodně odmítnout, chce-li vás někdo do jídla nutit.
- **Zmenšete porce.** Když jíte doma, používejte menší talíře, na které dáte odměřenou porci. Snažte se na talíři nechat zbytek, nikdy si nepřidávejte. Pokrmy nedávejte v mísách na stůl a všechny zbytky, ještě než začnete jíst, pečlivě uklidte, aby nebyly na očích.
- **Snažte se co nejméně** vařit pro ostatní.
- **Zachovávejte pitný režim.** Mezi jídly i bezprostředně před jídlem pijte velké množství vody, minerálky případně ochucené citronem, bylinkových čajů či jiných nekalorických nápojů.
- **Nakupujte a skladujte jen potraviny, které jsou pro vás vhodné.** Zhubnutí je snazší, jestliže získáte pomoc a podporu svých nejbližších. Nechodte nakupovat hladoví. Vždy si napište seznam potravin, které musíte nakoupit a dodržujte jej. Berte si s sebou jen nezbytné množství peněz.
- **Pozor na takzvané dietní potraviny.** Ověřte jejich složení na obalu (množství sacharidů, tuků a energie). Ani tyto potraviny nemůžete jíst neomezeně. Pokud není nikde na obalu uvedeno složení, nekonzumujte je v žádném případě.
- **Denně si zapisujte vše,** co zkonsumujete, druh i množství pokrmu. Tak lze pomocí tabulek spočítat, kolik kilokalorií nebo kilojoulů sníte denně. Množství kalorií nebo joulů, které máte denně sníst závisí na pohlaví, věku, fyzické aktivitě, dosavadní tělesné hmotnosti a výšce. Lze jej zjistit rovněž ve speciálních tabulkách.
- **Úprava dávkování léků či inzulínu.** Pokud se rozhodnete snižovat hmotnost a berete léky na cukrovku nebo si aplikujete inzulín, je nutné, aby ošetřující lékař upravil dávkování.
- **Dosažené úspěchy** je nezbytné vždy odměnit, avšak jinak než jídlem.



Nepodceňujte pohybovou aktivitu

Pravidelná pohybová aktivita výrazně snižuje riziko onemocnění srdce a cév, vysokého krevního tlaku, vysokého cholesterolu, cukrovky 2. typu a obezity.

Pohyb patří k základním léčebným opatřením spolu se zdravým stravováním, které pomáhají změnit životní styl, a tím i zlepšit zdravotní stav.

Pozitivní účinky pravidelného pohybu se projeví až po týdnech. Nečekejte výsledky okamžitě.

A začít je třeba co nejdříve. Pohyb má pozitivní vliv na celkový zdravotní stav, podporuje vyplavení serotoninu (hormonu štěstí).

Jak se projevují pozitivní účinky pohybové aktivity?

- Krátkodobě (hodiny, dny): snížení glykemie a krevního tlaku (pokud krevní tlak po aktivitě po více než 5 min. neklesá, konzultujte tuto skutečnost s lékařem)
- Střednědobě (týdny): snížení obvodu pasu, snížení % tukové tkáně
- Dlouhodobě (měsíce): snížení hmotnosti, zvýšení fyzické zdatnosti, úprava hladiny tuků v krvi, zlepšení kompenzace cukrovky

Nezapomeňte na dostatečný příjem tekutin

Tekutiny zajišťují dobrou funkci ledvin (vyučování škodlivých látek, které v těle vznikají), ale i látkovou výměnu. Tím dochází k plné výkonnosti i ostatních orgánů v těle, což podporuje tělesné i duševní funkce a v neposlední řadě i normální vzhled pokožky.

Dehydratace, kterou způsobuje nedostatek vody v organismu, podporuje bolest hlavy, únavu, pokles výkonnosti, ale i koncentrace. Při dehydrataci může dojít ke vzniku infekce močových cest, ale i kardiovaskulárních chorob atd.



**NEVHODNĚ
ZVOLENÁ
AKTIVITA
ČASTO
ODRADÍ
OD POHYBU**

Pro zvolení správné pohybové aktivity a intenzity cvičení kontaktujte fyzioterapeuta nebo instruktora vyškoleného pro osoby s civilizačním onemocněním.

Příklad: Je vám 50 let, klidová TF 60 tepů/min.

TF max: $220 - 50 = 170$, TF v klidu: 60
 Tepová rezerva (TR): $170 - 60 = 110$
 Spodní hranice (50 % TR):
 $TR \times 0,5 + TF \text{ v klidu} = 110 \times 0,5 + 60 = 115$
 Horní hranice (70 % TR):
 $TR \times 0,7 + TF \text{ v klidu} = 110 \times 0,7 + 60 = 137$
 V uvedeném příkladu je tedy doporučená mírná aerobní zátěž při intenzitě 115 – 137 tepů za minutu.

Ideální pásmo mírné aerobní zátěže je stanoveno na 50-70 % tepové rezervy, ke které se přičte hodnota klidové TF.

(TF - tepová frekvence ... TR - tepová rezerva)

Kolik pohybu týdně?

Mírné aerobní zátěži bychom se měli týdně věnovat 150 min., příp. 75 min. intenzivní zátěži, a k tomu přidat ještě 2-3x odporový trénink (rozdělit do 5 dnů, ne pod 10 min. denně).

Při mírné aerobní zátěži tluče srdce i dýcháte rychleji a jste schopni pohodlně konverzovat.

Stanovení „mírné aerobní zátěže“ můžeme vypočítat pomocí několika výpočtů, zvolíme ten jednoduchý. K výpočtu potřebujeme znát klidovou tepovou frekvenci (vypovídá o zdrav. stavu a trénovanosti).

Měří se na zápěstí ráno po probuzení, než se vstane z postele. Ideální je měřit 3-5 dnů, výsledky zprůměrovat) a maximální tepovou frekvenci ($220 - \text{věk}$).

Tepová rezerva je rozdíl mezi klidovou a maximální hodnotou.

Vytrvalostní trénink představuje dynamické cvičení, kdy pracují větší svalové skupiny – chůze, nordic walking, rotoped, chodící pás, orbitrake. Důležitá je pravidelnost 2–3 x týdně. Doba trvání – individuálně, optimálně 20–30 min.

Odporový (silový) trénink představuje běžné denní činnosti vyžadující určité množství síly – je potřeba trénovat vytrvalost a zvyšování výkonu. Při nečinnosti dochází k úbytku kosterního svalstva (atrofie), a tím zhoršení kvality života. Důležitá je pravidelnost 1–2 x týdně. Při cvičení dýcháme pravidelně (nezadržujeme dech), cviky provádíme pomalu a plynule.

OBECNĚ PLATÍ

Nižší počet opakování a větší zátěž
 • **zvýšení svalové síly** •

Vyšší počet opakování a nižší zátěž
 • **zvýšení svalové vytrvalosti** •

Fáze cvičení:

- Zahřívací: 5–10 min., nízká zátěž, uvolňovací cvičení
- Vytrvalostní (aerobní) trénink nebo kombinovaný trénink (vytrvalostní + odporový): 30–60 min.
- Relaxační fáze: 5–10 min., protahovací cvičení, strečink

Výhody pravidelné pohybové aktivity:

- Zlepšení vstřebávání inzulínu
- Snížení rizika onemocnění srdce a cév
- Zlepšuje prokrvení svalů
- Vytváří pozitivní vliv na tlak a hladinu krevních lipidů
- Pomáhá udržet nebo snížit tělesnou hmotnost
- Zlepšuje psychický stav – skvělé antidepresivum
- Zlepšuje fyzickou a psychickou odolnost vůči stresu

VYTOUŽENÁ DOVOLENÁ

NÁSTRAHY NA CESTÁCH

Po dlouhých pracovních týdnech nadešel čas vaší vytožené dovolené – kufrы s baleny, itinerář v ruce. A přijde myšlenka, co za občerstvení s sebou, a jak to bude v místě pobytu.

Ať už plánujete cestování po silnici, ve vzduchu nebo po vodě, je důležité myslet i na to, co budete jíst. Dovolená je také od toho, abyste si dovolili něco, mimo svoje pravidelné návyky a rutiny. Ale mějte na paměti, že i o dovolené je třeba dodržovat pár pravidel.

Máme pro vás několik tipů.

- Před vámi je dlouhá cesta, která naruší denní harmonogram. Doba cestování se překrývá s časem na jídlo.
Řešení: Zamyslete se, jak dlouho bude cesta trvat. Bude se překrývat s dobou obvyklou pro oběd, večeři či svačinu? Pokud ano, je třeba na cestu připravit správné množství jídla pro občerstvení v obvyklých časech nebo rozplánovat cestu tak, abyste si mohli případně někde na jídlo dojít. Tím dodržíte svoji pravidelnost v jídle.
- Přejídání se během cesty. Budete tak soustředění na jídlo, že si ani neuvědomíte, že jste všechno snědli. I větší množství nesolených ořšků nebo čerstvého ovoce může vést ke zvýšení cukru v krvi.
Řešení: Připravte si jídlo do boxů. Připravte si odpovídající množství potravin do tolika boxů, abyste dodrželi pravidelnost v jídle.
- Mezipřistání. Při cestování letadlem můžete mít mezipřistání, kdy pobýváte na letišti, kde je mnoho lákadel.
Řešení: Zamyslete se, které potraviny nepotřebují být chlazeny – např. mix nesolených ořšků, čerstvé ovoce (jablko, hruška). Na letišti také najdeme možnost volby zdravého občerstvení.
- Kontrolou do tranzitního prostoru neprojdete s čímkoliv. Jsou daná jasná pravidla, co se může a nemůže vzít s sebou.
Řešení: Mnozí nerozumějí tomuto předpisu. Ve skutečnosti nelze projít s tekutinami, ale s různými druhy potravin, nejlépe zabalenými do boxů, projdete.

Teď, když jste už dorazili na místo dovolené, je třeba se opět zamyslet, jak co nejlépe dodržet pravidelnost v jídlu a občerstvování.

Mnozí si říkají: „Teď budu jíst místní potraviny, vše ochutnávat“. Není pochyb o tom, že národní a regionální pokrmy a potraviny by se měly ochutnat.

Právě při výběru a konzumaci je nutné přemýšlet nad prioritami v jídlu. Je rozdíl mezi „musím mít“ versus pokrmy „chci mít“.



V mnoha zemích dostanete větší porci, než si objednáte. Větší porce mohou vést k přejiřdání. Pokud jdete sami na jídlo, nechte si zabalit polovinu pokrmu na další den.

Pokud nemáte na pokoji ledničku, listujte v jídelním lístku v části saláty nebo přílohy. Tyto pokrmy jsou obvykle menší a levnější, čímž jich můžete ochutnat a zkombinovat více.

Přemýšlejte také o koupi čerstvých produktů v místě dovolené. Je vhodné si předem zjistit, jaké ovoce nebo zelenina se dá v daném místě koupit. Výletem do obchodu nebo na tradiční trh poznáte okolí.

A co pitný režim?

Ať už se chystáte na pláž, k bazénu, do zábavního parku, nebo jen k posezení venku s přáteli, vyšší žhavější teploty v létě úměrně zvyšují potřebu dodržovat pitný režim. Jaké jsou zdravé a jednoduché způsoby, jak dodržet správnou hydrataci těla?

- Sledujte, kolik vypijete vody.
- Pijte nesycené neslazené vody, které jsou jen přírodně ochucené. Přidáním máty, plátku citronu, limetky, pomeranče nebo jakéhokoliv citrusového ovoce získáte osvěžující nápoj i s vitamínem C.
- Uvařte si neslazený čaj s přidaným ledem pro chladnou verzi.
- Jezte čerstvé ovoce – plody mají vysoký obsah vody, např. melouny, pomeranče a další. Ale pozor na velikost porce! Příliš mnoho ovoce může zvýšit hladinu cukru v krvi.

K cestování nepatří stres ani výčitky. Na co tedy nezapomenout?

- Dostatek léků, inzulínu, průkaz zdravotní pojišťovny, případně sjednané zdravotní pojištění na cesty.
- Vědět, jak skladovat inzulín a ostatní léky, které berete s sebou.
- Pomůcky pro měření cukru v krvi a ketonů v moči, tonometr.
- Seznamte se se společníky se svým onemocněním.

Cestovní lékárníčka

- by měla poskytnout první pomoc v případě nehod nebo při nečekaných událostech, které mohou během cestování nastat.
- Zkontrolujte expiraci u všech léků, mastí, kapek.
- Vše ponechejte v originálních obalech.
- Dlouhodobě užívané léky vezměte ve dvojnásobném balení. Jedno mějte u sebe v příručním zavazadle, druhé nechte v kufru.





Smrtící kvarteto dnešní doby

Metabolický syndrom je termín, který v dnešní době často slyšíme jak z médií, tak i u lékaře, ale co se pod tímto pojmem vlastně skrývá?

Metabolický syndrom označuje spojení nemocí a rizikových faktorů, které zvyšují riziko vzniku srdečních onemocnění (např. srdeční infarkt), cévní mozkové příhody a dalších zdravotních komplikací. Metabolický syndrom **postihuje 32 % mužů a 24 % žen** mezi 26–65 lety, u starších osob je to dokonce více. Vznik onemocnění je podmíněn geneticky, ale v dnešní době k němu přispívá ve velké míře také nezdravý životní styl.

Metabolický syndrom je někdy nazývá smrtící kvarteto, protože se skládá ze čtyř základních součástí.

- ♥ Prvním a hlavním faktorem je abdominální obezita, která je charakterizována obvodem pasu u mužů větším než 102 cm, u žen větším než 94 cm.
- ♣ Druhým faktorem je zvýšený krevní tlak nad 130/80 mmHg anebo léčba antihypertenzivy, léky proti vysokému tlaku.
- ♦ Třetím faktorem je cukrovka 2. typu nebo zvýšená glykemie (množství cukru v krvi) nalačno.
- ♠ Čtvrtým faktorem je tzv. dyslipidemie, zvýšení špatných a snížení dobrých tuků v krvi, léčba vysokého cholesterolu.

Lékař stanoví diagnózu na základě fyzikálního vyšetření a krevních testů, pro přítomnost onemocnění svědčí abdominální obezita a dva z dalších rizikových faktorů.

Metabolický syndrom patří mezi civilizační onemocnění, která se vyskytují nejen ve vyspělých zemích. Rizikovými faktory pro vznik je nezdravý životní styl, nesprávné stravování, nízká pohybová aktivita a kouření. Pacienti na sobě mohou zpozorovat komplikace spojené s obezitou, např. bolest kloubů či srdeční obtíže, jako je bolest na hrudi nebo zhoršené dýchání, ale ve většině případů metabolický syndrom vůbec nebolí, a proto si ho většina z nás nevšimne. Pokud však tento syndrom neléčíme, jeho komplikace mohou být v budoucnu smrtelné.

Prevence a léčba spočívá ve změně životního stylu, a to hlavně ve snížení hmotnosti. Zásadní je zvýšení pohybové aktivity a změna stravování.

Do jídelníčku by mělo být zařazeno více ovoce a zeleniny, celozrnného pečiva, ryb, měli bychom se vyvarovat přílišnému solení i nezdravým tučným a smaženým jídlům, zásadní je zvýšení energetického výdeje.

Důležité je se více pohybovat, někdy stačí místo každodenního využívání městské hromadné dopravy ujít několik zastávek pěšky, chodit na procházky do přírody, na zahrádku, do parků. Je na místě se o způsobu redukce hmotnosti poradit s lékařem.

Farmakologicky lze ovlivnit další složky metabolického syndromu - vysoký krevní tlak, cukrovku a dyslipidemii. Každý lékař při preventivní prohlídce měří krevní tlak a odebírá krev na glykemii. Pokud je některé z onemocnění zachyceno, pacienta podrobněji vyšetří a případně nasadí léčbu.

Metabolický syndrom je onemocnění, které je stejně jako většina nemocí ovlivněno našimi geny, tzv. genetickou predispozicí. Tomuto onemocnění lze však ve většině případů předejít naším vlastním rozhodnutím o tom, jak budeme žít a stravovat se. Tedy zda budeme žít zdravěji. **Proč se tedy nesnažit a nevyvarovat se mu?**



PRAKTICKÉ WEBY

www.diab.cz
www.diacentrum.cz
www.lecbacukrovky.cz
www.diaktiv.cz
www.vstj.cz
www.diadeti.cz
www.pediatrie-motol.cz/pro-diabetiky
www.kardio-rehabilitace.cz
www.kardio-cz.cz
www.mojecukrovka.cz
www.ditesdiabetem.cz
www.diacel.cz
www.inzulinek.cz
www.detskydiabetes.cz
www.mojemedicina.cz
www.stobklub.cz
www.diaktiv.cz
www.zdravyzivotsukrovkou.cz
www.diabetesqa.cz
www.tehotenskacukrovka.cz
www.zivotsukrovkou.cz
www.diabetica.cz
www.kompenzator.cz
www.aidia.cz
www.aktivnidiabetik.cz
www.diabetesmellitus.cz

www.zivotacukrovka.cz
www.diasvet.cz
www.predia.cz
www.zh.cz/diabetes
www.cukrovkar.cz
www.diaforum.cz
www.zdravyzivotsukrovkou.cz
www.tehotenskacukrovka.cz

www.zds.sk
www.dia.sk
www.diabetik.sk
www.diafor.sk







! Mobilní aplikace v telefonech dnes neslouží pouze na volání. Do těchto telefonů lze stahovat i aplikace pro diabetiky, i pro zdraví!

Internetové tipy, které stojí za to navštívit.

FreeStyle Optium Neo glukometr pro snazší zvládnání diabetu

Pomáhá pacientům být při léčbě diabetu aktivnější



-  Měření hladiny glukózy a ketolátů v krvi je rychlé a přesné
-  Indikátory trendů upozorňují na hypoglykémii nebo hyperglykémii
-  Průvodce dávkováním inzulínu pomáhá dodržovat inzulínový režim
-  Zaznamenávání dávek umožňuje předcházet chybám v dávkování inzulínu

Informace o tomto glukometru Vám poskytneme na telefonním čísle **800 189 564** nebo na webové stránce www.abbottdiabetescare.cz

FreeStyle

Optium Neo

System pro monitorování glykémie a ketonů v krvi

Uvedené informace jsou určeny pro distribuci POUZE mimo USA. Před zveřejněním vyžaduje obsah právní schválení a schválení lokálními autoritami. FreeStyle a související ochranné značky jsou obchodní značky společnosti Abbott Diabetes Care, Inc. v rámci různých jurisdikcí.
© 2013 Abbott DOC30838 Rev. A 05/13
KSA-A89EHA

 **Abbott**



Přirozeně.

Mám rád věci, které fungují.
Dobré přátele, rodinnou pohodu, životní optimismus.
Věřím v léty osvědčené postupy, v sílu přírody
a lidského těla.
Spoléhám se na inzulín.