

ZÁŘÍ 2018

DIAKARMAGAZÍN

pro zdravý životní styl

VITAMIN
D

SRDEČNÍ SELHÁNÍ VELKÁ NEZNÁMÁ

Bludný kruh v ústech

DIAKAR
magazín



„Mátno diabetes prostřednictvím umění“

10. ročník výtvarné soutěže pro děti a dospělé

Letošní téma: Diabetes a budoucnost

Své obrázky zašlete na adresu:
Výtvarná soutěž
Novo Nordisk s.r.o.
Evropská 33c
160 00 Praha 6

Termín uzávěry: 22. října 2015
Podrobnější informace k soutěži:
www.novonordisk.cz



Karlovy VARY®



SPORTSTUDIO PRIMA
VÍČ NEŽ FITNESS

Avocenum



KV CITY CENTRUM, s.r.o.

Veroval®
DOMÁCÍ DIAGNOSTIKA



Medtronic

Čekankový sirup®
Original



Víte, co jíte.



Ing. Mgr. Edita Šimáčková
Redaktořka

Vážení členové,

Články jsou určeny pro všechny, kterým není lhostejné vlastní zdraví a preferují zdravý životní styl.

Poprvé jsme využili QR kódy - stačí načíst a rázem máte všechny informace v mobilu. Ale nebojte se, ti, kteří kódy nevyužívají, o informace nepřijdou. QR kódy totiž odkazují i na náš web.

Každý z nás balancuje na hraně mezi zdravým a nezdravým životním stylem. Někdo více, někdo méně.

Život nám připravuje různé nástrahy a překážky. Je tedy na nás, jak se k nim postavíme a jak je zvládneme. Základem je vždy psychická pohoda, dostatek pohybu a zdravá racionální strava.

Stále říká, že v dnešní době není nic povinného, jen doporučováno. Aktivita a zájem o vaše zdraví je jen na vás a na lékaři!

Magazín můžete najít i na našem webu, kde je volně ke stažení. Budeme rádi, když nám napíšete náměty a témata pro další číslo magazínu.

Děkujeme za trvalou přízeň našim klientům, členům, návštěvníkům ať už a i partnerům, kteří nás podporují, v první řadě městu K. Vary a Karlovarskému kraji.



International Diabetes Federation

DIAKAR MAGAZÍN 2, 3

Redakční rada:

Ing. Mgr. Edita Šimáčková, Ing. Hana Bernátková,

MUDr. Mgr. Sylvie Špičáková, Ph.D.

Konkvice: Dr. František Skalický

Graf. zpracování: OKstudio.eu

© Vydání: Diakar, z. ú., K. Vary, září 2018

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

Motto:

Nestačí rozum pořád cvírat,
musíme ho také používat.

Qcero

OBSAH

- 4 O nás / Diakar
- 6 Dám otáček / nemoc srdce
- 8 Srdce v pohybu
- 10 Cukrovka - epidemie století
- 12 Zdravost slunečnice
- 13 Topávanbur
- 14 Nezdorost
- 15 Zázračná pomoc přírody
- 16 Přírný režim
- 18 Záněty v dutině ústní
- 20 Vitamín D
- 22 Diabetea a dutina ústní
- 24 Deset potravin
- 26 Dvanáct minut pro zdraví
- 28 Dvakrát měř, potom nazuj
- 30 Poradna
- 31 Novinka v měření glykemie
- 32 Kuličky jako sport



Světový den diabetu

14. listopad

www.DenDiabetu.cz



Světový den srdce

29. září

www.RukuNaSrdce.cz

DIAKAR



KDO JSME ?

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

Spíňujeme plně dělnici pacientské organizace, která byla stanovena na Ministerstvu zdravotnictví ČR.

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.

Klientem organizace se může stát fyzická osoba starší 18 let, osobu mladší zastupuje zákonný zástupce.

Další informace najdete na www.dia.cz

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 a nové možnosti léčby)

V roce 2018 realizujeme činnosti společně s posádkou 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 zdravotního životního stylu.



Dobrovolnictví

Náš tým je složen z nadšenců, s diagnózou či bez, kteří se pravidelně scházejí, zajímají chod organizace a aktivně se zapojují do všech aktivit. Každý z týmu se věnuje jiné agendě. Nejen při pravidelných schůzkách se předávají informace.

Rádi vás přivítáme jako posilu do týmu pro realizaci veřejných preventivních a osvětových akcí.

PORTÁL

www.pacientskaorganizace.mzcr.cz

Ministerstvo připravilo portál pro pacienty, kterým je sdělena diagnóza nebo jí již mají, aby si mohli co nejjednodušeji vyhledat nejbližší pacientskou organizaci, která by jim poskytla další informace pro plnohodnotný život.



AKTIVITY DIAKARU

V rámci akce Barometr zdraví 2017 (26.9.) jsme vydali Diakar Magazín (2. ročník), který je k dispozici na našem webu a díky podpoře společnosti Novartis byla zrealizována edukační publikace o srdečním selhání.



Podzimní akce roku 2017, které jsme realizovali nebo se jich jen účastnili:

Deset minut pro zdraví
(Knihovna K. Vary, 21.9.2017)

Evropský týden mobility
(K. Vary, 15.9.2017)

Žijeme na hraně
(Praha, 25.9.2017)

Cukrovka mezi námi
(K. Vary, 14.11.2017)

Barometr zdraví Cheb
(KC Svoboda Cheb, 4.6.2018)

Sběžná preventivně osvětlová akce. Měřili jsme hodnoty cukru, cholesterolu, krevní tlak a tuku v těle.



I v roce 2018 pokračujeme v pravidelných měsíčních edukačně pohybových setkáních.



Pobyty pro klienty

V červnu a říjnu 2017 jsme realizovali rekondičně edukační pobyt na Jelení. V září 2018 jsme vyrazili do H. Blatná.

Víkendy byly naplněny procházkami po okolí a edukačními bloky. Účastníci měli možnost zjistit, jak jim reaguje krevní tlak a glykémie na pohybovou aktivitu a zdravou stravu.

AKCE ROKU 2018

Dan rodin

(Kolova K. Vary, 12.5.2018)

Dan sociálních služeb

(Chodov, 24.6.2018)

Edukačně motivační projekt pro osoby s DM 1

(Luhačovice, 28.4.2018)

12 minut pro zdraví

(Stadion AC Stari K. Vary, 2.6.2018)



20 minut v ambulanci se rekondiční nevyrovná!

Zpěťte si ve svém okolí u patientských organizací, zda realizují edukační pobyty. Po osobní zkušenosti můžeme doporučit Rekondiční pobyt v Žitkovech pod dohledem doc. MUDr. Sílvy Ladigové a Setkání věčně mladých diabetiků v Luhačovicích, které realizuje DIAktiv pod vedením Mgr. Vlastimila Němky.





8 otázek, které vám pomohou odhalit nemoc srdce

Srdeční selhání je chronický stav a lze ho účinně zvládnout. Je pro to ale mimořádně důležité, aby byl člověk schopen rozpoznat jeho příznaky a včas navštívit lékaře. Ten následně zjistí, aby byla nemoc vhodně léčena a pečlivě kontrolována. Nepřehlézáte signály svého těla a neomlouvejte je věkam. Nečekaňte, až se objeví 8 důvodů, proč jít k lékaři, někdy stačí jen jeden. Protože, pokud vaše srdce nebude dostatečně silné, nebudete mít dostatek síly ani vy.

1. Běžně nejste kašlaty? Vždyť ale před mlsáním kašpavol/a nově!

1. Nemáte chuť k jídlu, ale přitom jít během jídla přibíráte/to nějaké tělo?

Při rozvíjejícím se srdečním selhání není krevní oběh rovnoměrně udržován a krev se hromadí na nežádoucích místech, jako např. v dutině břicha. Narůstá tak objem břicha, dojde k náhlému přibírání na váze a k nepříjemnému tlaku, zhoršenému trávení a plynatosti.

3. Máte zařvané lamy od ponožek, které si přitom byly akordní?

4. Tělo tlačí boty? Přece si namáhala vyčítat nože.

Srdcem nepřepumpovaná krev se hromadí především v dolních částech těla, což má za následek otoky nohou a kotníků. Proto vám mohou být těsnější ponožky, ale dokonce i boty.

5. Kašlejší v noci chodíte na toaletu?

Srdce při chronickém srdečním selhání nezvládá rovnoměrně udržovat krevní oběh, protože primárně zásobuje životně důležité orgány. Snížené prokrvení ledvin může způsobit, že během dne nemáme potřebu močit tak často jako obvykle. Naopak v noci, když je organismus v klidu, se do ledvin dostane dostatek krve a ledviny začnou nadměrně pracovat.

6. Nedýchá se si špatně při ležících procházce, která běžně jindy rozhodně protáhne?

7. Nemáte pod hlavou moc polštářů, to je někdy namáhavé/ot?

Srdeční selhání může způsobit, že se tekutiny hromadí v plicích. Vážně tak výměna dýchacích plynů, protože je kapacita plicních sklípků snížena tekutinou. To vede k pocitu dušnosti (dechové nedostatečnosti) při každodenních aktivitách, jako je chůze do schodů. Pokaždé vstaže může vyvolat větší dušnost, jelikož se tekutina rozlije do celých plic. Naopak, když se člověk trpící srdečním selháním posadí či si hlavu o záda vypočleží polštář, pociť úlevu.

8. Nejsí poslední dobou nějak více unavený/unavená?

Při srdečním selhání srdce dodává krev životně důležitým orgánům na úkor svalů, takže se cítíme již po malé zátěži vyčerpaní a malátní.



SRDEČNÍ SELHÁNÍ VELKÁ NEZNÁMÁ











ČEŠI A ZNALOST SRDEČNÍHO SELHÁNÍ

44 %	ČECHŮ SI MYSLÍ, ŽE SRDEČNÍ SELHÁNÍ = INFARKT ✘	JEDNÁ SE O DVĚ ODLIŠNÁ ONEMOCNĚNÍ ✔
76 %	ČECHŮ SI SRDEČNÍ SELHÁNÍ CHYBNĚ SPOJUJE S BOLESTÍ NA PRSOU ✘	TA NEPATŘÍ MEZI NEJČASTĚJŠÍ VAROVNÉ PŘÍZNAKY ✔
	KAŽDÝ PÁTÝ SI MYSLÍ, ŽE SRDEČNÍ SELHÁNÍ = SMRT NA ZÁSTAVU SRDCE ✘	SRDEČNÍ SELHÁNÍ EXISTUJE I V CHRONICKÉ PODOBĚ A JE MOŽNÉ HO KONTROLOVAT ✔

SRDEČNÍ SELHÁNÍ – PŘEHLÍŽENÉ ONEMOCNĚNÍ

67 %	LIDÍ PODCEŇUJE SRDEČNÍ SELHÁNÍ, PODLE VĚTŠINY SE VYVINE U 1 Z 50 ✘	SRDEČNÍ SELHÁNÍ POSTIHNE 1 Z 5 LIDÍ NAD 40 LET, V ČESKÉ REPUBLICE JÍM TRPÍ NA 200 TISÍC LIDÍ ✔
45 %	LIDÍ POVAŽUJE RAKOVINU ZA NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINU ÚMRTÍ ✘	VÍCE LIDÍ UMÍRÁ KVŮLI SRDEČNÍMU SELHÁNÍ ✔
	100 % ČECHŮ SI SPONTÁNNĚ SRDEČNÍ SELHÁNÍ JAKO ONEMOCNĚNÍ SRDCE NEVYBAVÍ ✘	SRDEČNÍM SELHÁNÍM PŘITOM TRPÍ 26 MILIONŮ LIDÍ NA CELÉM SVĚTĚ ✔

JAK ČEŠI ZNAJÍ PŘÍZNAKY SRDEČNÍHO SELHÁNÍ?

PŘÍZNAKY SRDEČNÍHO SELHÁNÍ	PŘÍZNAKY, KTERÉ SPOJUJEME SE STÁŘÍM, MOHOU SOUVISĚT SE SRDEČNÍM SELHÁNÍM	PŘÍZNAKY, KTERÉ SI LIDÉ SE SRDEČNÍM SELHÁNÍM NESPOJÍ
Dušnost	 63% Zvýšená únava	 5% Nárůst hmotnosti
Únava	 58% Dušnost	 3% Ztráta chuti k jídlu
Otoky kotníků, nohou nebo břicha	 49% Častější frekvence močení	 1% Častější frekvence močení
Náhlý nárůst hmotnosti	 41% Otoky nohou a kotníků	
Nadměrné bušení srdce	 14% Přibírání na váze	
Ztráta chuti k jídlu		
Častější frekvence močení		

Ruku na srdce.

Nepřehlížejte signály svého těla. Může to zachránit život vám nebo vašim blízkým.

SRDCE V POHYBU

I s oslabeným srdcem se můžeme věnovat sportu, ale přiměřeně vykonatosti svého srdce – turistice (zejména Nordic Walking), běhu, plavání, jízdě na kole, jízdě na kanoe a v zimě běžkování.

Měli bychom se jen vyhýbat adrenalinovým sportům a výstupům do vysokých nadmořských výšek. Onemocnění srdce patří k nejčastějším příčinám závažných chorob i úmrtí. V létě navíc hrozí větší riziko dehydratace, vyčerpání z horka a přehřátí.

Na téměř polovině úmrtí u nás se podílí srdečně-cévní onemocnění. Špatné srdce a cévy jsou za více než 50 tisíc úmrtími. I zde moderní medicína výrazně přispěla ke zvalnění života a dostupnosti léčby. Ale ani nejlepší medicína neumí prodloužit život, pokud nedojde ke změně životního stylu. Délka života se prodloužila v průměru o 5 let. Pořízba se srdcem trápí stále více mladší osoby, obíže se nevyhýbají ani mladým sportovcům. Nemocemi srdce jsou zejména ohroženi lidé s vysokým krevním tlakem a diabetici.

Horko a srdce

Horké letní dny znamenají zátěž pro osoby s kardiovaskulárním onemocněním – nejčastěji jde o dekompenzace krevního tlaku (hypotenze, kolapsové stavy, zhoršení srdeční slabosti i srdeční arytmie). Horko znamená pro organismus zátěž, který spouští řadu ochranných mechanismů, aby se s vysokou okolní teplotou vyrovnal. Dochází k rozšíření cév v kůži, a tím i ke zvýšenému odvodu energie z těla – nadměrné pocení vede ke ztrátě vody a minerálních látek. S tím souvisí pokles krevního tlaku, a tím další aktivizační regulace, jako je zvýšení tepové frekvence, zesílení srdečních kontrakcí, změny hodnot minerálů v organismu, jež mohou vést k srdečním arytmiím.



Rizikové faktory

Genetika hraje zásadní roli při všech onemocněních. Některá srdeční onemocnění jsou dědičná, resp. geneticky podmíněná. Ale i nevhodná životospráva může vést k srdečním onemocněním i bez genetické zátěže. U osob, které mají špatnou životosprávu a genetický předpoklad je vznik srdeční choroby velmi pravděpodobný. Existuje však mnoho faktorů, které můžeme ovlivnit. Mezi ně řadíme: kouření, obezita, nedostatek pohybu, špatná životospráva, nadměrné pití alkoholu.

Samodiagnostika

Mezi první příznaky, že se srdcem není něco v pořádku, patří nejčastěji:

- a) Zhoršená vykonatost a zvýšená dušnost při námaze
- b) Bolaví na prsou vyvolané námahou, rozčtením či chladem (angina pectoris)
- c) Poruchy srdečního rytmu (nepravidelné bušení)

Signály mohou být velice nenápadné a není neobvyklé, že člověk může prodělat tzv. bezpříznakový infarkt myokardu, který se pozná až na základě změn křivky EKG.

Pokud se vyskytnou výše uvedené příznaky, navštivte praktického lékaře, který rozhodne o dalším vyšetření a odeslání k odborníkovi.

- Při akutních problémech volejte vždy záchranou službu.

Strava

Srdce ke svému dobrému fungování vyžaduje dostatek draslíku. Pokud se budeme stravovat podle správných zásad, není potřeba doplňovat jidelniček o potravinové doplňky. Organismus je stavěn tak, aby mu stačila přirozená strava.

Omezte smažení, ale i grilování pokrmů, vypusťte nadbytek sladkostí i pečiva i tučné potraviny.

Stále platí, že je sůl nad zlato, ale nezapomínejme, že doporučená denní dávka je 6 g soli.

Dopřejte si libové, kuřecí maso nebo ryby, dostatek ovoce a zeleniny (některá zelenina může ovlivňovat účinky léků).

Pravidelný sex, partnerství a zvířata

Harmonické partnerství nebo manželství prodlužuje život. Výrazně snižuje výskyt rizikových faktorů.

Přínosné je, když na osobu po prodělaném infarktu doma čeká drahá polovička - mají vyšší naději na přežití než lidé bez partnera. Také pravidelným sexem se snižuje pravděpodobnost ICHS.

Ke zdraví přispěje kočka nebo pes, kteří snižují riziko infarktu či mozkové mrtvice téměř o třetinu.

Pitný režim

Důležité je zvýšit denní příjem tekutin tak, aby odpovídal jejich ztrátám. Je důležité tekutiny střídát – čaj / voda / minerálka. Různorodost je důležitá pro skladbu minerálů. Káva a alkohol mají opačný účinek. U kardiaků je pitný režim specifický.

Obvyklé doporučení 3-4 l tekutin v horkých dnech by u nich mohlo znamenat navýšení srdeční zátěže. Při dehydrataci se krev zahušťuje a hrozí vznik krevních sraženin, které mohou vést k mozkovým příhodám nebo plicním emboliím.

Alkohol ano, či ne?

Názory na pití alkoholu se různí.

Nadměrná konzumace alkoholu je vždy škodlivá.

10 stupňové pivo je nejlepším nápojem po sportovním výkonu – obsahuje dostatek tekutin, vitamínu, výživy a trochu alkoholu. Jinak je pivo hodně kalorický nápoj s velkým množstvím tekutiny, která může být životu nebezpečná.

7 tipů pro zdravé srdce

- 1. Noste** vzdušné, světlé, volné a nejlépe bavlněné oblečení. Nezapomínejte na pokrývku hlavy
- 2. Vyvarujte se** extrémních fyzických výkonů
- 3. Omezte** konzumaci kofeinových a alkoholových nápojů
- 4. Jezte** studené pokrmy, zejména saláty a ovoce s vysokým obsahem vody
- 5. Diuretika** (léky k odvodnění) u osob se srdeční chorobou a hypertenzí mohou vést k dehydrataci
- 6. Antidepresiva a antihistaminika** mohou blokovat pocení organismu a vést k přehřátí organismu
- 7. Mezi 11. a 15. hodinou** zůstaňte doma, ve stínu, nechodte ven





CUKROVKA - EPIDEMIE STOLETÍ

Cukrovka neboli „šlechý zabiják“ z počátku neboli, přišlo zabít. Většina pacientů má tzv. cukrovku druhého typu, která se obvykle projevuje v pozdním věku v důsledku nezdravého životního stylu:

- A) Dnes se více sedí a méně fyzicky pracuje a pohybuje
- B) V důsledku moderního blahobytu máme dostatek jídla a moderní technologie pro ulehčení života

11 Cukrovka 1. typu není „vina z blahobytu“, ale jedná se o autoimunitní onemocnění! **12**

Obvyklé příznaky diabetu 2. typu:

- neobvykle nadměrná žízeň
- nadměrné močení
- příliš častá močení v noci
- malátnost a únava
- nadměrně zvýšená chuť k jídlu
- kolísání zrakové ostrosti
- opakované infekce kůže, většinou kvasinkové
- infekce genitálií, zarudnutí, svědění

11 Cílem léčby je umociřit lepší život a snížit riziko dalších komplikací. **12**

- Racionální strava, pohyb min. 30 min. denně, vzdělávání a správná medicína je klíčem ke zvládnutí diabetu.

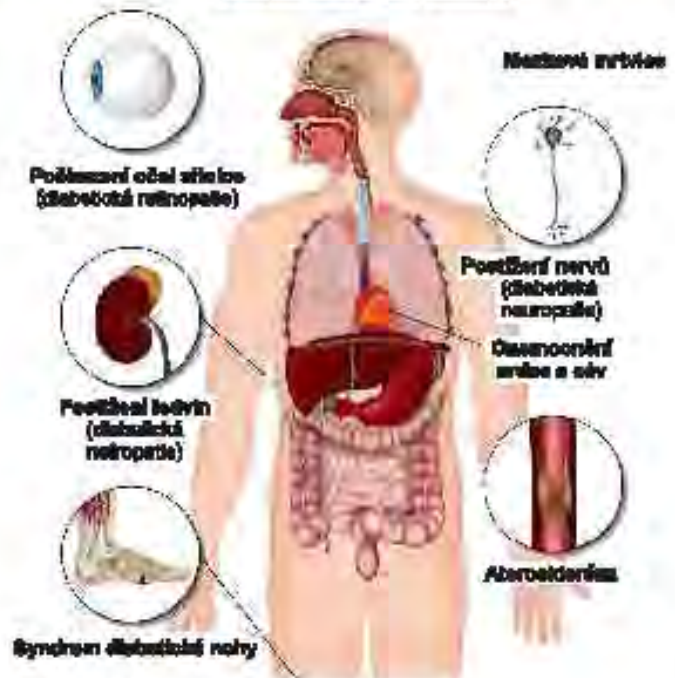
U zdravého člověka je inzulín produkován slinivkou. Inzulín napomáhá přeměně sacharidů (cukrů) ze stravy na energii, kterou tělo potřebuje. Cukrovka způsobuje, že tělo nerovně potřebné množství inzulínu anebo ve správné chvíli tak, aby se pokryla každodenní potřeba.



Léčba inzulínem

Inzulín je hormon produkovaný 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 aplikovat přímo do těla a ne přes trávicí ústrojí. Vlivem střev v trávicím ústrojí by se rozložil na malé části a ztratil by svůj účinek.

ORGANICKÉ KOMPLIKACE



AKUTNÍ KOMPLIKACE

hypoglykemie • hyperglykemie • ketoacidóza



Hladinu cukru zvyšují: cukr, med a jídla jimi oslazená, mouka i obilniny a výrobky z nich, luštěniny, brambory, ovoce, mléko, pivo a alkohol a onemocnění



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

Hladině kompenzace osoby s diabetem

Glykovaný hemoglobin HbA1c	< 7,5
Glykémie nalačno / před jídlem (mmol/l)	4,0 – 6,0
Glykémie 1,5 – 2 hodiny po jídle (mmol/l)	5,0 – 8,0
Krevní tlak (mmHg)	< 130/90
Celkový cholesterol (mmol/l)	< 5,2
LDL cholesterol (mmol/l)	< 3
HDL cholesterol (mmol/l) muž/ženy	> 1 / > 1,2
Triglyceridy (mmol/l)	< 1,7
Body mass index (BMI)	< 27
Obvod pasu (cm): ženy/muži	80-88/94-102

Vysvětlení a další informace k terminologii a léčbě najdete na www.dikar.cz

Druhy inzulínu:

Humánní inzulín • NPH inzulín •
Inzulínová analoga • Premixovaný inzulín

Inzulín lze aplikovat:

inzulínovou stříkačkou „Inzulka“ • inzulínovým
perem • Inzulínovou pumpou



Inzulínová pumpa

Je malý přístroj, který se nejvíce podobá výdeji
inzulínu lidskou slinivkou. Ovládání je jednoduché,
intuitivní.

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

Glukometr

Je malý přístroj určen k domácímu měření glykemie.
Glukometr je vizítkou každého diabetika. Od konce
roku 2018 bude k dispozici měření bez kapky krve
FreeStyle Libre, více na str. 31.



Strava a výměnné jednotky

Počítání výměnných jednotek bylo zavedeno pro
snadnější odhad množství sacharidů v jídle.
Díky znalosti potravin a výměnných jednotek lze
nahrazovat potraviny se stejným obsahem sacharidů.
Nepatří však, že dvě různé potraviny se stejným
obsahem výměnných jednotek ovlivňují stejně
glykemií.

Diabetik musí o jídle přemýšlet i v širších souvislos-
tech a zahrnout do odhadu i glykemický index
potravinyl

Pomůcka

Zvládat velké množství denních povinností a nosit
s sebou stále kuchyňskou váhu pro odvažování
potravin ve snaze dosáhnout dobrou kompenzací
diabetu je většinou nemožné.

Kontrola správného množství sacharidů se dá
elegančně zvládnout pomocí polévkové
lžiče (PL). Lžič lze použít pro nabírání
syrových i uvařených potravin.

Stačí si jen „natréhnout a zapamatovat“, kolik
polévkových lžič si můžeme při stanoveném denním
počtu sacharidů na talíř položit.

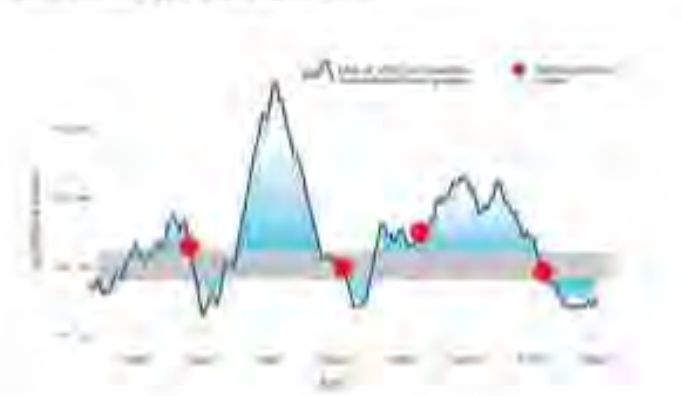
$$1 \text{ VJ} = 2 \text{ PL} / 2 \text{ VJ} = 4 \text{ PL} / 3 \text{ VJ} = 6 \text{ PL}$$

Kontinuální měření glykemie (CGM)

Je v současné době již dostupná technologie.
Na rozdíl od klasického selimonitoringu glukome-
rem podává přesnější přehled o změnách
glykemií – jejich trendů.

CGM poskytuje kompletní obraz

CGM poskytuje kompletní obraz o průběhu glykemie. Součástí systému je i senzitivní snímač, který měří množství glukózy v tkáni podkoží.



Léčba tabletami

se odborně nazývá léčbou perorálními antidiabetiky
(PAD). Léčba tabletami a dietou je určena osobám
s diabetem 2. typu. U 1. typu je vždy součástí léčby
aplikace inzulínu.

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

Krátký přehled dostupných skupin léků

- Akarboza
- Biguanidy (Metformin)
- Glihozony
- Gliptiny (inhibitory DPP4)
- Glifoziny (SGT2 inhibitory)
- Glinidy
- Inkretinová analoga (KPLI)
- Sulfonylurea



Zrádnost sluníčka

Sluneční záření je zdravé, ale může být i nebezpečné. Jeho ultrafialová složka (UV záření) zajišťuje pro lidské tělo vitamin D, ale dokáže tělu i škodit.

Při nadměrném vystavování se slunci bez ochrany může sluneční záření způsobit rakovinu kůže. Působení UV záření je jeden z rizikových faktorů pro vznik maligního melanomu. Rakovina kůže je jedním z nejčastějších typů rakoviny u nás.

UVA a UVB záření jsou odpovědná za spálení a stárnutí kůže, zvyšují riziko rakoviny a poškozují zrak. Je potřeba užívat správné SPF. Většina obyvatel Česká má fototyp II nebo III, přirozenou ochranu jim jejich kůže nabízí jen po dobu max. cca 20 min. Nízký fototyp, v kombinaci se zanedbanou ochranou, je jedním z hlavních rizikových faktorů pro vznik zhoubného kožního melanomu.

Co, kdy a jak často mazat?

Je nutné chránit celý povrch těla, vč. vlasů, nosu, uší, rtů, znamének či jizev. Ochranné prostředky je ideální aplikovat na pokožku přibližně půl hodiny před pobytem na sluníčku. První namazání je vhodné provést 2x kvůli zatížení zapomenutých míst. Aplikace je doporučena vždy po 2 h, po plavání nebo při silnějším pocení, protože ochranný filtr se odplavuje. Důležitá je i voděodolnost přípravku. Ochranu oslabuje i otírání osuškou.

Jak se chránit

- ☀ Noste pokrývku na hlavě (čepice, šátek, klobouk)
- ☀ Chraňte si oči slunečními brýlemi s UV ochranou
- ☀ Vyhněte se pobytu na slunci mezi 11. a 15. hod.
- ☀ Používejte správné ochranné prostředky
- ☀ Pijte dostatek tekutin, zejména vodu
- ☀ Vnímejte signály svého těla

SPF (Sun Protective Factor) je nejviditelnější údaj na balení ochranného prostředku. Číslovka udává čas, o který je možné prodloužit pobyt na slunci oproti běžné situaci bez aplikování ochrany. SPF udává účinnost filtrů. Filtry vždy část záření propouštějí, nikdy ho nedokážou úplně zablokovat. Ani při opakovaném aplikování nezvyšujete výsledný čas chráněného pobytu na slunci.

Např. člověk s běžným fototypem III, jehož kůže přirozeně zčervená při cca 20 min. slunečního svitu a chce být na sluníčku 5 hodin (300 min.):

- $300 : 20 =$ doporučen SPF 15

Např. mám faktor 15, jak dlouho mě bude chránit?

- $15 \times 20 = 300$ minut (5 h.)



Zdravá slunečnice (topinambur)

Topinambury jsou velmi vhodné pro diabetiky, protože neobsahují škrob, kterého je mnoho v bramborách, ale diabeticky vhodnější inulin, dále také železo, křemík, draslík a vitamín C.

Hlízy slunečnice topinamburu se dříve se pěstovaly jak k jídlu, tak jako krmivo, zejména lesníky pro černou zvěř.

V současné době se začíná její pěstování ve světě obnovovat vzhledem k obsahu dietně příznivého polysacharidu inulinu.

Kromě toho hlízy obsahují též vitamíny A, B1, B2, C a D. Největším producentem v Evropě je Francie, odkud se do Evropy šířila do konce 16. století jako potravina, kterou později vyřadily brambory.

Sázet lze na podzim i na jaře. Půda se připravuje podobně jako pro brambory.

Využití

1) Zpevňování stravy a dietní potravina. Použijeme-li brambory jako kalorickou potravinu, potom je topinambury nahradí nedokladou. Narozdíl od stravitelného bramborového škrobu je zásobní látkou topinamburu inulin.

INULIN

- Jedná se o nestravitelnou vlákninu, která prochází nezměněná žaludkem i tenkým střevem a teprve až v tlustém střevě je bakteriálně zpracována. To má často za následek zvýšené nadýmání, případně průjem.
- Má ovšem jinak velice příznivé účinky pro lidský organismus. Podporuje růst mikroorganismů příznivých pro člověka a zároveň omezuje růst patogenních mikroorganismů. Inulin snižuje glykemický index potravin a je vhodný pro diabetiky.

2) **Náhražka kávy.** Z pražených topinamburových hlíz si lze vyrobit domácí kávu. Podobně jako z kofene pampelišky.

Hlízy nakrájíme na malé kousky a za stálého míchání upražíme na pánvi. Správně upražené kousky hlíz jsou tvrdé a zbarvené do hněda. Nesmíme přepařit. Pokud připálíme třeba jen část vářky, káva získá nepříjemnou chuť. Upražené hlízy nemeleme v mlýnku na kávu a náhražka kávy je na světě. Topinamburový prášek je třeba ve vodě několik minut povařit na způsob mléky.



Syrvé hlízy lze přidávat nastrouhané do salátů či do polívek

3) **Větrákam.** Topinambury jsou vysoké rostliny s velkými listy. Topinamburová houština tak může fungovat jako dočasný větrákam, který chrání zahrádku před větrem.

4) **Zadrž biomasy.** Topinamburové houštiny fungují jako kapače uhlíku, který je zakomponován v mohutných někdy až téměř čtyřmetrových stoncích. Všude, kde se na zahradě rozrůstají, dochází k uskladňování uhlíku, který v atmosféře způsobuje globální oteplování, zatímco v půdě často chybí a může i v mnoha ohledech zlepšit. Dřevnaté stonky topinamburů lze naštepňovat a použít jako mulč či zkompostovat. Nezdřevnatělé ještě zelené výhonky lze sklízet průběžně několikrát ročně za účelem mulčování.



Slunečnice topinambur (*Helianthus tuberosus*), starším názvem topinambur hlízatý, zkráceně jen topinambury (podst. jm. pamnožně, lidově zvaná žďovské brambory nebo řáče) také jeruzalémské artyčoky, je bylina z čeledi hvězdčkovitých.

5) **Krmivo pro krávy, drůbež a jiná hospodářská zvířata.** I zvířata využijí vlákninu inulin. Každý živý organismus s přisunem inulinu je vitálnější, má silnější imunitu.



NEZDRAVOSTI ve zdravé výživě



Najenom v obchodech, ale i v obchodech se zdravou výživou najdeme maskované nezdravé potraviny, které se tvdí jako zdravé.

Extrudáty, křehké chlebičky bytly vymyšleny pro lidi, kteří dří díly nebo nechcú kormumovat tuky. Vysoce průmyslově zpracované nejsou zdraví prospěšné.

Extrudáty jsou nejroznější obiloviny zpracované za použití vysokých teplot a tlaků. Mají obvykle podobu křehkých plátek. Preferují je hubnoucí lidé, protože je považují jako dietní produkty. Jsou lehoučké. Ale mají vysoký glykemický index, obvykle jsou nechutná, nemají žádnou výživovou hodnotu. Tělu dodávají jen cukry. Pro osoby s cukrovkou a nadváhou by měly být tabu.

Sýrové produkty mohou být jogurty, dezerty nebo mouky a proteinové izoláty. Izoláty najdeme obvykle v produktech pro vegetariány a vegany (od zmrzlin po salámy). Až na vzácné výjimky jsou sýrové

produkty těžce stravitelné a přínadějí spíše rizika než profit z nich. Naopak fermentovaná sýra našemu zdraví prospívá a může mít podobu kvalitní mlsy pasty, tradiční sýrové omáčky nebo sýru tempoh a natto.

Agáveový sirup je zpravidla vysoce průmyslově upravovaný produkt získávaný ze sukulentů z Jižní Ameriky.

Má nízký obsah glukózy i nízký glykemický index. Ale bohužel sirup po zpracování obsahuje přibližně 75 % zdraví škodlivé fruktózy. Fruktóza podporuje vznik inzulinové rezistence, významně zvyšuje hladinu triglyceridů, rizikového faktoru srdečně-cévních onemocnění. Podporuje také ukládání viscerálního (břišního) tuku, které zvyšuje riziko vzniku obezity, cukrovky 2. typu, nemoc srdce a metabolického syndromu.

Máslí tyčinky jsou zpravidla různé druhy cukru slepené dalšími cukry. Výsledkem je tedy chutný produkt s vysokým glykemickým indexem se všemi jeho zdravotními riziky.

Kde tedy nakupovat?

Ve zdravých výživách se stále najde spousta zdraví prospěšných potravin. Ale vždy budou nejlepší ty nejčerstvější. Nakupujte tedy přímo u pěstitelů a chovatelů, je možné využít i farmářské trhy. A proč nevyužít lokální výrobce?

Najenom, že podpoříte drobné živnostníky, ale získáte čerstvé a minimálně zpracované potraviny.



I ve zdravé výživě najdeme nezdravé potraviny



Zázračná pomoc z přírody



Trend dnešní doby je vše léčit léty. Je to nejrychlejší a všelékem i rychle působící. Je pohodlné zajít do lékárnky, kde si lze koupit i za drobné peníze za to, co si můžeme dopřát v přírodní formě.

Existuje dokonce obecná představa, že na každou nemoc je nějaký farmaceutický přípravek. Zapomínáme přitom na to důležité, že mnohé běžné potraviny dokážou zmírnit nebo i vyléčit různé druhy onemocnění.

Zahrňte do svého jídelníčku více zeleniny i ovoce a uvidíte, že se budete cítit lépe.

- **Rýma** – mrkev, ananas, zázvor, česnek
- **Deprese** – mrkev, jablko, špenát, červená řepa
- **Bolest hlavy** – jablko, okurka, kapusta, zázvor
- **Cukrovka** – mrkev, špenát, celer, cibule, česnek, skořice, ká, zelí
- **Žaludeční vředy** – zelí, mrkev, celer
- **Asma** – mrkev, špenát, jablko, česnek, citrón
- **Vysoký krevní tlak** – červená řepa, jablko, celer, okurka, zázvor, česnek
- **Artritida** – mrkev, celer, ananas, citrón
- **Delší období** – mrkev, červený meloun, okurka
- **Lachrimové kamene** – pomeranč, jablko, červený meloun, citrón
- **Stres** – borůvka, jahody, hruška
- **Zácpa** – mrkev, jablko, čerstvé zelí, švestky
- **Únava** – mrkev, červená řepa, zelené jablko, citrón, špenát
- **Alkoholové opice** – jablko, mrkev, červená řepa
- **Panikl** – granátové jablko, červená řepa, hrozny
- **Nervozita** – mrkev, celer, granátové jablko
- **Špatné trávení** – ananas, mrkev, citrón, máta

ODPOČINEK I ČAS
NABÍTÝ ZÁŽITKY
V LÁZEŇSKÉM MĚSTĚ
KARLOVY VARY



VÁŠ ZASLOUŽENÝ ÚNIK
OD VŠEDNÍCH DNÍ ...



NYNÍ
Wellness programy
SLEVA AŽ
20 %
termínem platí do
14.11.2019)

Léčebné
a Medical Wellness
programy
SLEVA 20 %
(maximálně platí do
14.11.2019)

Hydratované tělo

Hydratace (česky zavedení) popisuje bilanci tekutin v organismu.

Voda je zcela nezbytná pro správné fungování lidského organismu a její nedostatek (dehydratace) vyvolává celou řadu zdravotních problémů.

Pro normální, fyziologické fungování lidského těla je nutné dodržovat správnou hydrataci, tedy pitný režim.

Potřeba tekutin je individuální pro každého, doporučená denní dávka je 1,5 – 2 l tekutin denně.

Odborníci doporučují zejména minerální vody, neperlivé stolní vody, ovocné a bylinné čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy apod. Přísun tekutin závisí také na teplotě prostředí, fyzické aktivitě a přítomnosti některých chorob (průjem, horečnatá onemocnění, onemocnění srdce, ledvin, diabetes mellitus, diabetes insipidus...)

Opakem hydratace je stav zvaný dehydratace.

Dehydratace hrozí nejen při nedostatečném příjmu tekutin, ale také při jejich zvýšeném výtoku. Obzvláště závažná dehydratace může vzniknout při různých onemocněních, která provází průjem a zvracení, akutní stavy – horečky a podobně.

Dobrá hydratace organismu je také nutná pro lepší vykašlování hlenu z plic a tím i usnadnění dýchání. Péče o pitný režim stojí proto v nemoci na předním místě spolu se správnou výživou.

Proč dodržovat pitný režim?

1) ZADRŽOVÁNÍ VODY V TĚLE

Stálý příjem vody brání zadržování vody v těle a podkoží v nadměrném množství a zlepšuje rovnováhu sodíku.

2) VĚTŠÍ VÝKONNOST

Při dehydrataci výkon nejen v posilovně ale i v normálním životě může klesnout až o 20 % a dostaví se únava nebo malátnost.

3) VÍCE VODY, MÉNĚ TUKU

Pokud své tělo hydratujete, znamená to, že začnete vylučovat moč, která je teplá. Tím, že tělo začne tekutinu zahřívát a dá si větší práci s udržením tělesné teploty, spálíte dalších pár kalorií navíc.

4) LEDVINY

Pokud nebudete dostatečně hydratováni, budou vaše ledviny nadměrně zatíženy a určitě vám přibude jeden vážný problém. Ledviny slouží jako filtr nežádoucího odpadu, tudíž je na místě tento „filtr“ čistit v podobě přijatých tekutin.

5) REGENERACE JE ZÁKLAD

Přeprava živin, zdraví svalů a kloubů, za tím vším je vhodné hledat i správně hydratovaný organismus. Při dehydrataci, tělo není schopno efektivně zpracovat přijatou potravu. Tedy, čím méně tekutin, tím méně živin pro vaše tělo. Vyzkoušejte i variantu smoothie, které je mícháno především s vodou nebo jinou tekutinou.



Kolik tekutin je dost

Existuje mnoha doporučení, kolik vody by měl člověk za den vypít. Každý organismus je individuální a ideální je, když si každý vyzkouší sám na sobě, kolik tekutin mu stačí. Jedno pravidlo ale platí vždy a pro všechny: nikdy bychom neměli čekat až na pocit žízně.

Problém samozřejmě nastává tehdy, když člověk pít z nějakého důvodu zapomíná nebo tuto potřebu necítí.

To je častým problémem právě u starších lidí. Zde je třeba hlídat přísun tekutin obzvlášť pečlivě. Určitou pomůckou může být výpočet nutného množství vody podle tělesné hmotnosti.

Příklad: Člověk v seniorském věku s tělesnou hmotností 75 kg by měl denně vypít 1,5 - 2,25 litru tekutin.

Věk	tekutiny v ml na kg
kojenec	150
dítě 1-3 roky	120
4-6 let	110
7-9 let	95
10-14 let	70
dospívající / dospělí	30-40
senioři	20-30



Co pít?
Ideální je pramenitá voda,
ředěné přírodní šťávy,
domácí ledový čaj.

Tekutiny zajistí i ovoce a zelenina s vysokým obsahem vody, například vodní meloun, okurka, ředkvičky, rajčata.

Nezapracujte ani další potraviny, například omáčky, mléko, vodovou zmrzlinu nebo jogurty.

Je však třeba brát ohled na aktuální zdravotní stav člověka (například nutnost omezení přísunu draslíku či cukru).

Příznaky dehydratace

- Pociť žízně
- Suchá kůže
- Sucho v ústech
- Snížené pocení
- Únava, slabost
- Závrať a točení hlavy, zejména při přechodu ze sedu do stáje
- Třes nebo zimnice
- Nižší objem moči, velmi tmavá barva moči

Prvním příznakem dehydratace je obvykle pociť žízně. Ten však může být u některých jedinců oslabený, hlavně u starších lidí. Menší pociť žízně mívají obecně také ženy.



Nová komplikace diabetu?

Záněty v dutině ústní

Diabetes mellitus má vliv na celý organismus a může nepřímo ovlivňovat průběh nemocí, které zdánlivě s diabetem nesouvisí.

Takovými nemocemi mohou být i parodontitida a gingivitida, neboli zánětlivé procesy v dutině ústní.



Nejčastější zánět lidského těla

Zánět dásní, neboli gingivitida je nejčastější zánět lidského těla, předstupem parodontitidy. Proto je nutné věnovat zánětu velkou pozornost. Příznaky zánětu jsou zpočátku nenápadné. Jedná se především o drobná krvácení v dutině ústní, zduření dásní, zarudnutí a zvýšenou citlivost, hlavně v oblasti zubních krčků.

Příčinou vzniku gingivitidy bývá špatná ústní hygiena, kvůli níž dojde k nahromadění plaku na zubech a spolu s přítomností bakterií, které produkují toxiny, vznikne zánět. Výskyt chronického zánětu dásní je u pacientů s cukrovkou podstatně vyšší, než u zdravé populace a to iž ve skupině 5-9letých dětí.



Vypírat se nepřehřívá příznaky

Následkem neléčené gingivitidy může být do budoucna bohužel vznik velmi závažné parodontitidy. Parodontitida je stejně jako diabetes onemocnění, které neboli a často se stává, že nejen diabetici, ale i běžní pacienti, přehlížejí jeho počáteční příznaky nebo si jich ani nevšimnou.

Jedná se o zánětlivé onemocnění závěsného aparátu zubů, ke kterému patří dásně, ozubice, cement a alveolární výběžek.

Jestliže není ústní hygiena dostatečná, dochází stejně jako u zánětu dásní k hromadění plaku v dutině ústní.

Za působení bakterií a jejich toxinů vznikne zánět, který postupně postihuje dásně, alveolární výběžek, kost, ve které je zub usazen a následkem může být dokonce i ztráta zubu.



Začarovaný kruh

Lidé s cukrovkou mají 3x vyšší riziko vzniku a vývoje parodontitidy. Některými autory je dokonce nazývána šestou komplikací diabetu.

V jedné ze studií bylo prokázáno, že diabetici se zánětem parodontu, měli také vyšší riziko ketoacidózy, retinopatie a neuropatie.

Další studie prokázaly, že diabetici s parodontitidou mají vyšší riziko nástupu kardiovaskulární, cerebrovaskulární nebo cévní periferní příhody, než diabetici bez parodontitidy.

Zároveň také víme, že vyšší hodnota glykovaného hemoglobinu se rovná vyššímu riziku vzniku parodontitidy.



Jak se záněty vyvarovat?

Jednoznačnou prevencí u obou onemocnění je kvalitní ústní hygiena a samozřejmě pravidelné návštěvy stomatologa a ideálně i dentální hygienistky, která zkontroluje správnost čištění zubů, případně provede zácvik a edukaci o správné hygieně dutiny ústní.





Realita?

I diabetici mají znalosti o významu ústní hygieny, používání pomůcek pro čištění ústní dutiny, ale ve většinou používají také jen kartáček a pastu. Stomatologické výzkumy přitom prokázaly, že diabetici mají oproti zdravým respondentům vyšší počet krčkových kazů a kazů v mezizubních prostorech. Proto by bylo používání mezizubních kartáčků a nití velmi vhodnou prevencí.



Kvasinky najdeme i v ústech

Diabetik se může trápit i problémem kvasinkové infekce v dutině ústní (tzv. soor nebo orální kandidóza) a dále pak bolavé ústní koutky. Obě tyto nemoci jsou způsobené přemnožením kvasinek a souvisí zřejmě s oslabenou imunitou a vyšší hladinou cukru - glukózy ve slině.



Předcházíme komplikacím

Cukrovka je onemocnění, které se projevuje v celém organismu, včetně dutiny ústní. Mezi možné komplikace patří také parodontitida. Problematika vzájemného působení diabetu a parodontitidy je téma, které se neustále zkoumá. Jsou však známy zákonitosti, na které by se při léčbě diabetiků nemělo zapomínat.



Význam prevence

Zdravotníci, kteří se o diabeticky starají, by měli co nejvíce šířit osvětu a zdůrazňovat důležitost prevence. Dodržování správné ústní hygieny spolu s výbornou kompenzací diabetu, by měl mít na paměti každý diabetik, který se chce vyvarovat komplikací, a to nejen v dutině ústní.

Parodontitida a diabetes se vzájemně ovlivňují. Záněty v ústech vznikají v důsledku působení mikrobiální flóry plaku. Pro omezení výskytu, je nezbytné dodržovat správnou ústní hygienu.



D Vitamin

Kam nechodí slunce,
tam chodí lékař

Dostatečná hladina vitamínu D je velmi důležitá pro lidské zdraví napříč celou populací, což bylo a je známo laikům i odborné veřejnosti již mnoho let. Věděli to lékaři již v předminulém a minulém století na základě empirické zkušenosti a víme to dnes na základě vědeckých důkazů.

Vitamin D je v tucích rozpustný vitamin, který zasahuje do mnoha pochodů v lidském těle. Vzniká v kůži vlivem slunečního záření, jako pro-hormon. V játrech a v ledvinách je pak přeměněn na vlastní účinný metabolit, jehož chemická struktura, rozmanitost jeho fyziologických funkcí v lidském těle a existence receptorů uvnitř většiny buněk lidského těla, ho řadí mezi hormony.



Jaké jsou účinky vitamínu D v lidském těle?

- Hlavním účinkem je podpora vsřebávání vápníku a fosforu ve sřevě.
- Podílí se na udržování jejich stálých koncentrací v krvi a v kostech a kontroluje kostní mineralizaci. Reguluje zpětné vsřebávání vápníku v ledvinách a snižuje jeho ztráty močí.
- Významně ovlivňuje vyžívání buněk všech tkání a orgánů, takže při jeho nedostatku jsou postiženy všechny rostoucí buňky. V dětství a mládí se tedy zastaví růst těla a je postiženo vyžívání tkání a orgánů. U dospělých jsou postiženy všechny tkáně, jejichž buňky se rychle obnovují.
 - Madukuje přirozené obranné reakce, antimikrobiální aktivitu a brání rozvoji autoimunitních reakcí.
 - Dostatek vitamínu D je důležitý pro správnou funkci obranyschopnosti (imunity), jeho nedostatek má přirozeně také svůj roli při vzniku a rozvoji autoimunitních chorob, mimo jiné i cukrovky 1. typu.
 - Přispívá ke správné funkci β buněk slinivky břišní a brání rozvoji inzulínové rezistence (odporu tkání vůči účinkům inzulínu vlastního i aplikovaného). Porucha funkce beta buněk pankreatu a inzulínová rezistence jsou dva základní mechanismy vedoucí k cukrovce 2. typu nebo těhotenské cukrovce a zhoršující kompenzaci ostatních typů cukrovky.

Některé vědecké práce poukazují na nižší riziko vzniku cukrovky 1. typu u dětí matek, které užívaly vitamin D během těhotenství a pokračoval ho svým dětem během prvního roku věku.

Přibývá vědeckými studii podložených důkazů o významném vlivu vitamínu D plodnost, svalovou sílu a rovnováhu. Vitamin D přispívá k udržení normálního krevního tlaku.



Hledajte vitamín D v potravinách

Další možností, jak získat vitamín D je příjem potravy. Z běžné stravy obvykle získáme 50-150IU denně, ale skutečné potřeba je 800IU. Vitamín D3 lze získat z mořských ryb (tuňák, losos, makrela, sardinky, treska, sledě), z mléka, sýrů, másla, jogurtu, vaječného žloutku a jater. O vitamín D jsou obohaceny rostlinné tuky Flora a Rama. Takže se dá říci, že tato možnost je při našich stravovacích zvyklostech omezená.

Kdo je nejvíce ohrožen jeho nedostatkem?

Nejvíce jsou postiženy těhotné ženy, děti, dospívající senioři, osoby vyhýbající se slunečnímu záření nebo osoby pracující v uzavřených prostorech nebo v nočních směnách, ženy po menopauze, lidé s onemocněním ledvin, s onkologickými chorobami, s cukrovkou, s onemocněním srdce, s obezitou, s depresemi, sociálně slabí občané, vegetariáni, vegani, černošská populace.



Jaká je správná hladina vitamínu D v těle?

Většina odborníků se shoduje, že je žádoucí, aby bylo dosaženo hladiny vyšší než 75nmol/l (30ng/ml). Horní hranice normy, kterou bychom při doplňování neměli překračovat, je 250nmol/l.

Vitamín D vzniká pod vlivem slunečního záření, konkrétně UVB záření (290-320nm). Množství UVB ve slunečním záření je ovlivňováno meteorologickými jevy (oblačnost, znečištěním ovzduší, ozónovou vrstvou, denní a roční dobou, zeměpisnou šířkou). Vitamín D vzniká rychleji u osob s nižším fototypem.

Např. osoby, které při opalování zrudnou zřídka a dobře pigmentují, by měly být na slunce za poledne deset minut denně a měly by mít obnaženou jednu čtvrtinu povrchu těla, od června do října. U seniorů je snížena schopnost kůže tvořit cholekaliferol, což je jedna z příčin jeho nízké hladiny v krvi.

Hlavním zdrojem vitamínu D je tvorba jeho prohormonu v kůži vlivem slunečního záření, které ovšem v naší zeměpisné šířce více než polovinu roku nestačí. Jeho příjem potravy je nedostatečný. Zdá se, že bylo účelné obohacovat potraviny o vitamín D, tak jako je kuchyňská sůl již více než 60 let obohacována uměle o jód.

Je užitečné podporovat pobyt dětí i dospělých, seniory nevyjímaje, v přírodě, aby se zvýšila doba expozice pokožky slunečnímu záření a užívat uvážlivě opalovací krémy.



MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.

www.EndoDlaVys.cz

Vitamín D a solárko

Mýlně se předpokládá, že záření v solárku nám nahradí sluníčko. Ale ani dostatečné ošetření pokožky nic nám nenahradí pobyt na sluníčku.

Mezi příznivce patří především nadšenci posedí opalováním. Mezi odpůrce patří především lékaři a vědci.

Navštěvujte ověřená studia! (Najdete mnoho rozrůstajících se komerčních soláří a velmi malé, spíše prakticky žádné odborné znalosti personálu).



Diabetes a dutina ústní

U diabetiků je riziko vzniku zánětu v dutině ústní mnohem vyšší a průběh zánětu bývá často závažnější.

A jelikož dutina ústní je „branou do organismu“, zánět dásní má zase zhoršující vliv na průběh cukrovky. Vzniká tak bludný kruh. Jak z něj van? K zlepšení celkového zdravotního stavu může výrazně přispět pečlivá a účinná ústní hygiena.

Co se děje při zánětu v dutině ústní?

Zánět je přirozenou obrannou reakcí našeho těla. Jedná se o fyziologický proces, kterým organismus udržuje rovnováhu vnějšího prostředí nebo reaguje na zevní, resp. vnitřní poškození. V případě dutiny ústní jde tedy například o reakci na působení bakterií (v bakteriálním plaku) nebo o trauma způsobené mechanicky (vytržení zubu, otoky od rovnátek nebo protéz).

Zánět se projevuje zarudnutím, horkostí, bolestí a otokem – to vše je součástí přirozené odpovědi organismu a procesu hojení. Závažný problém nastává, pokud organismus, oslabený celkovým onemocněním, například cukrovkou, vyčerpá své možnosti potlačit příčinu a zhojí poškozenou tkáň akutní zánětlivou reakcí. Zánět přejde do chronického stadia, tedy do stavu jakési nové (patologické/škodlivé) rovnováhy mezi stále existující příčinou a omezenými možnostmi vlastní obranyschopnosti tkání.

Takto nastolená rovnováha je obvykle doprovázena invalidním poškozením tkání. Příkladem chronického onemocnění v dutině ústní je parodontóza.



Správnou péčí můžete předejít komplikacím

Proteolytické enzymy (proteázy)

se v medicíně využívají již více než sto let. Ve stomatologii našly širší uplatnění od druhé poloviny 20. století, kdy byly podávány pacientům při operacích v dutině ústní. Díky jejich aplikaci došlo ke zkrácení doby hojení na polovinu. Od 80. let se studují a prokazují jejich další příznivé účinky.

V současné době víme, že proteázy mají ve vztahu k zánětlivým onemocněním v dutině ústní dvojitý pozitivní účinek:

- 1) zkracují akutní zánětlivou reakci na nezbytně nutnou míru a snižují riziko přechodu akutního zánětu do chronického stadia;
- 2) působí přímo na mikrobiální původce zánětu v zubním plaku (snižují přilnavost bakterií k zubu a dásním, omezují tím jejich schopnost tvořit plak).

Problémům je možné předcházet

Co můžete udělat pro zdraví své dutiny ústní? Základem je odhalit a řešit problémy včas. Předstupněm parodontózy je zánět dásní, odborně gingivitida. Jde o onemocnění, které je možné vyléčit patřičnou úpravou ústní hygieny. Důkladná péče o dutinu ústní pomáhá předcházet také vzniku dalších zdravotních problémů, k nimž v případě diabetiků patří kvasinkové infekce nebo suchost v ústech (xerostomie).

Základním požadavkem je správná léčba cukrovky. Dodržujte doporučenou životosprávu. Pokud jde o ústní hygienu, dodržujte zásady správné a šetrné péče o zuby a dásně, případně o zubní náhradu. Věnujte potřebnou pozornost také čištění mezizubního prostoru a dalších tkání v dutině ústní (jazyk, dásně a další sliznice). Navštěvujte pravidelně zubního lékaře a dentální hygienu, abyste včas odhalili případné zhoršení. Nekuřte; kouření má kromě mnoha jiných negativních zdravotních důsledků „maskující“ efekt na dásně. Vede k jejich intenzitaci a stažení (adstringenci), v jehož důsledku dásně nekrvácejí. Tím stoupá riziko, že si ne všimnete obvyklých varovných signálů a zánět dásní začnete řešit až v pozdější a závažnější fázi.

Účinná hygiena podpořená působením proteolytických enzymů

Velkým pomocníkem v pečlivé a šetrné péči o dutnou ústní mohou být proteolytické enzymy, které zlepšují obranyschopnost sliznice a dásní dutiny ústní, podporují její hojení, redukcí krvácení a otoky, a také omezují růst bakterií, kvasinek a tvorbu zubního plaku.



Česká společnost Wald Pharmaceuticals vyvinula přípravky s obsahem proteolytických enzymů, které představují komplexní přístup k péči o dutinu ústní.

Zubní pasty a mukoadhezní gely ENZYMELO jsou účinné a šetrné. Neobsahují alergeny, parabeny, alkohol ani adstringentní látky, které při dlouhodobém zhoršují.

Přípravky jsou dostupné ve dvou řadách, podle míry a rozsahu problémů v dutině ústní. Červená řada ENZYMELO PARODONT je určena ke každodenní a dlouhodobé péči o dutinu ústní.

Upírají se pro šetrnou hygienu u lidí se záněty ústní sliznice a parodontu a její použití je obzvláště vhodné při začínajících nebo akutních zánětech, po denní hygieně, při používání ortodontických aparátů, v rámci přípravy dutiny ústní před operací, u pooperačních a podrázových stavů.

Přípravky modré řady ENZYMELO INTENSIVE 35 obsahují patentovanou směs proteolytických enzymů a antiseptika chlorhexidinu a jsou určeny k péči o dutinu ústní při zánětlivých stavech vyvolaných bakteriální infekcí, případně tam, kde hrozí riziko bakteriální infekce: např. pooperační stavy, chronické a recidivující záněty, post-implantační péče.

CHRAŇTE SVÉ DÁSNĚ S POMOCÍ ENZYMŮ!

Přínosy proteolytických enzymů obsažených v přípravcích ENZYMELO*

- urychlení ústupu zánětu a otoku
- optimalizace podmínek hojení
- podpora slizniční imunity
- omezení tvorby plaku

Pro účinnější
hygienu
v ústech



**ENZYMELO[®]
PARODONT**
pro posílení
slizniční imunity

**ENZYMELO[®]
INTENSIVE 35**
s antiseptickým
účinkem

WaldPharmaceuticals

ENZYMELO

10 potravin za zlepšení imunity

Podle nutričních expertů lze jístem zlepšit svoji imunitu. Co máte vy ve svém jídelníčku?



Syrový česnek
zařadíte do jídelníčku česnek. Kdo nesnese syrový, může přidat pokrájený na proužky k zelenině nebo použít do omáček.



Domácí kuřecí vývar
má protivirové účinky, zahřeje, pomůže nejen při nachlazení, ale i jako jeho prevence.



Sladké brambory
oranžová kořená zelenina je bohatá na beta-karoten, který se mění na vitamín A. Ten pomáhá zlepšit funkci trávicího ústrojí, zlepšuje zažívání a blokuje škodlivé bakterie.



Jogurt
bílý jogurt obsahuje „zdravé“ bakterie, které bojují proti „špatným“, shromažďují se v těle. Obsahuje živé kultury, proto působí i jako účinné probiotikum.



Voda
správný pitný režim zajišťuje nejenom hydrataci organismu, ale i lepší fungování orgánů.



Luzňaniny a pseudoobilniny
(quinoa, pohanka, kuskus, burgur...) - najdeme v nich velký zdroj bílkovin téměř bez tuku.

Borůvky
tato superpotravina obsahuje mnoho živin podporujících imunitní systém a má mnoho antioxidantů. Můžete přidat do ovesné kaše, salátů, smoothies.



Mandle
obsahují mnoho látek, které zabraňují propuknutí nemocí. Obsahují látky, které pomáhají bránit tělu proti infekci.



Vývar z masa a kostí
pocivý vývar dokáže za tělo pořádně zabojovat - zabránit rozvoji infekce v těle. Je léčivý a je doslova vzpruhou pro imunitní systém. Výživnější jsou pomalu připravované vývary. Je to zdroj bílkovin, rehydratují, posilují organismus, vhodné pro sportovce a při poruchách zažívání a příjmu potravy.



Kuřecí
je to skvělý antioxidant, radíme taky mezi superpotraviny. Dá se použít jako alternativa pšenice, rýže a je z něj i vynikající polévka.



Růstový hormon potřebují i cévy a srdce

Růstový hormon je znám především svým vlivem na růst v průběhu dětství a dospívání. Je však důležitý během celého života.

Významně ovlivňuje například zdraví srdce a cév, a to hned několika způsoby.

1. Zamezuje poškození cév

Lidé s nedostatkem růstového hormonu mají vyšší riziko poškození cévní stěny a rychlejšího rozvoje aterosklerózy (kornatění tepen), což může vést až ke vzniku srdečního infarktu.

2. Udržuje zdravý krevní tlak

Přiměřená hladina růstového hormonu je důležitá i pro fungování jiných hormonů. Prostřednictvím některých z nich se pak tento hormon podílí na udržování zdravých hodnot krevního tlaku.

3. Bojuje proti oxidačnímu stresu a zánětu

Mezi rizikové faktory onemocnění srdce a cév patří například kouření, vysoký krevní tlak a nadměrné hladiny cholesterolu, které v těle spouští zánět a zvyšují oxidační stres. V této situaci dochází často k poškození cév, tkáňě nemají dostatek kyslíku a živin, což se může projevit svalovou slabostí, přechodnými bolestmi nohou nebo špatným hojením ran.

Růstový hormon působí proti oxidačnímu stresu podobně jako antioxidanty. Tlumí také zánětlivou reakci.

4. Podporuje neovaskulizaci cév

Růstový hormon je důležitý i pro tvorbu cév. Může se totiž stát, že v některé části organismu je porušeno cévní zásobení a je třeba vytvořit nové cévy. Na tom se významně podílí i růstový hormon.

5. Uchovává srdce silné

Růstový hormon je důležitý nejen pro vývoj a růst srdce, ale i pro udržování jeho síly v dospělosti. Ovlivňuje srdeční aktivitu i množství krve, které srdce pumpuje dál.

6. Reguluje množství tuku

Při nedostatku růstového hormonu se zvyšují hladiny rizikových krevních tuků. Roste i podíl tělesného tuku, a to zejména toho, který je uložen kolem břišních orgánů. Tento tuk je z hlediska rizika rozvoje onemocnění srdce a cév nejnebezpečnější. Při nedostatku růstového hormonu má jedinec menší podíl svalové hmoty, než by bylo optimální.

Může i škodit

Nedostatek růstového hormonu se nemusí týkat jen dětí. K náhlému snížení jeho tvorby v dospělosti většinou dochází poškozením podvěsku mozkového (hypofýzy) nebo hypotalamu. Právě tyto části mozku jsou za jeho tvorbu zodpovědné. Má ale vliv téměř na všechny orgány v těle. Výzkumy prokázaly příznivý vliv i malých dávek růstového hormonu u lidí, kteří trpí jeho nedostatkem. Naopak jeho nadužívání přináší četná zdravotní rizika.



12 minut pro zdraví

Takto byl nazvaný nový projekt, který byl letos (2018) poprvé realizován v K. Varech, na stadionu AC Start. Na akci se společně podílel Diakar, Karlovarská krajská nemocnice, Triatlet KV a Běžecká škola Miloše Škorpila.

Projekt si kladi za cíl v rámci prevence civilizačních onemocnění zvýšit povědomí o přínosu pohybu pro lepší zdravotní stav.

Před startem byl každému účastníkovi změřen krevní tlak. Po odstartování účastníci běželi nebo šli po dobu 12 minut po oválu stadionu. Na 5 místech byla připravena stanoviště, kam se po skončení chůze nebo běhu museli účastníci přesunout a byl jim změřen krevní tlak. A přitom na místě skončení odhodili svoji kartu, aby bylo možné doměřit vzdálenost. V přestávkách mezi běhy proběhly tři přednášky na téma sport a zdraví.



12 minut chůze a běhu pro zdraví

Stadion AC Start
2. června 2018

www.12minut.cz



Pohyb

Příroda nemáto ostudu

Obvykle preferujeme asfaltové cesty a chodníky, ale na mnoha místech nejsou. I pro lepší zvládnutí olíhasů na jednotlivé klouby je lepší měkčí luční nebo lesní stezka. Při chůzi či běhu v přírodě se musí dát pozor na vystouplé kofeny stromu nebo nerovnosti terénu.

Běžecský pás

Pro ty, kdo se nechcejí pohybovat venku a v přírodě jsou vhodné běžecské pásy ve sportovních centrech nebo posilovnách. Zde si můžete nastavit obtížnost, rychlost pohybu a na displeji můžete sledovat různé další parametry. Výhodou je, že běžíte ve stejném prostředí, teplotě a suchu. Nevýhodou je, že musíte být pořád v pohybu a nemůžete si ulevit – v přírodě můžete kdykoliv změnit tempo.

Krokoměr

Nemusíte mít žádné drahé vybavení ani trenéra. Stačí si pořídit krokoměr nebo na mobilu nastavit aplikaci, která změří kroky. Nevýhodou mobilu je, že ho musíte pořád nosit s sebou. I chůze má pozitivní vliv na srdece a spalování tuků. Při chůzi se tělo nejdříve zahřívá, teprve později se zapne na plný výkon a začne spalovat tukové zásoby. Na začátku je pocíťován větší hlad než obvykle. Chybou proto je doplňování energie jídlem.



Jak začít?

Začněte chodit nejdříve normálně, tak jak jste zvyklí. Postupně přidávejte čas a rychlost, mírně změňte techniku. Chodte malinko nakloněný směrem vpřed a intenzivně pumpujte rukama ohnutými v pravém úhlu. Správný postoj zabrání nepřiměřenému zatížení kolien, kyčlí a páteře. Pumpování rukou usnadní chůzi a zapojí do cvičení horní část těla: zahřeje a procvičí svaly zad, ramen a paží. Až začnete chodit opravdu rychle, nespomínejte na protažení svalů. Nejen, aby nebolely, a aby se opět natáhly, ale také protože tím prodloužíte hubnoucí efekt chůze. Ze začátku zvolte volnější tempo, které pomáhá pálit tuky – můžete normálně mluvit, ale už ne zpívat. Začíná se vždy na rovině a postupně se přidávají kopečky. Do kopečka se zapojíte a směrem dolů posílíte svaly stehen, zad a hýždí.

Turistické boty NE

Na trénink schůze je lepší běžecká obuv či boty na venkovní sporty, odpružená a s pevným kotníkem. Pokaždé, když si obujete jiný pár bot, zapojujete jiné svaly a pojítkové tkáně. Některé boty jsou na rychlostní, jiné zase pro vytrvalostní běh. Dneska najdeme v obchodech širokou škálu bot od začátečníků pro mistry, různé běžecké styly. Nezapomínejte, že faktory ovlivňující výkonnost se v průběhu pohybové aktivity mění, a tím i požadavek na kvalitní a správnou obuv

5 RAD, JAK SI OBLÍBIT BĚH



I správný běh má své pravidla. O tom ví své i trenér a ultramaratonský běžec Miroš Štoreš, který vede běžeckou školu a věnuje se celoživotně sportu.

1. Běhejte, správný běh není klouby

Běh, pokud člověk běhá správně a tempem, které odpovídá jeho věku, aktuální fyzické kondici a vzáclenosti, na ni má zdatnost, rozhodně klouby není. Ani tehdy, když má dotyčný pár kilo navíc.

2. Protahujte se celodenně

Nejlepší trikem je přirozený styl běhu, při němž při každém zanožení člověk protáhne celou přední část těla a při proždápnutí na patu pak celou zadní část. Většina lidí, kteří „běhají“, vlastně jenom skáče. Svaly lýtků, stehna a hýždí jsou tak zatíženy neustále. Tím dochází ke zkrácování svalových vláken, a proto je musíme po běhu protáhnout, aby jim vrátili původní délku a pružnost. Nezapomínejme na protažení trapézu a celé horní poloviny těla.

3. Technika je důležitá

V začátcích by se měl člověk zaměřit na techniku, je důležitá jako prevence zranění. Když člověk správně běží, vydává méně energie, běh je plynulejší a on je schopný běžet déle a rychleji.

4. Začněte pozdě

Pro člověka, který léta neběhal, nebo dokonce nesportoval, je ideální začít běhat obden. Buď zcela volně či formou indického běhu (střídání běhu a chůze). Při značném celkovém úpadku těla pouze formou indické chůze, což je střídání vycházkové a rychlejší chůze.

5. Neprotahujte se před během

Protahujte se až po běhu nebo během něj. Střežník a posilování by běžci do tréninku zařazovat měli. Máte-li na trénink hodinu, měli byste 45 minut běžet a 15 minut věnovat posilování a strečinku.

Nerozumíte své léčbě? Máte pocit, že jste nedostatečně informováni? Chcete mít jistotu, že berete naordinované léky správně a kombinace mezi léky či doplňky stravy Vám nemohou uškodit?

Využijte pomoci Lékového průvodce

@ pomoc@lekovypruvodce.cz

☎ 730 596 001

www.lekovypruvodce.cz

ÚSTAV LÉKOVÉHO PRŮVODCE z.ú.
Váš průvodce léky a stravou
Každého zvlášť

Jak vybrat optimální obuv pro diabetika?

Dvakrát měř, potom nazuj

Nohy diabetiků mohou být sužovány mnohými komplikacemi, jako jsou zhoršení citlivosti, prokrvení nebo hořivosti. Pokud dojde k poranění a nevěnuje se dostatečná pozornost jeho léčbě, může vzniknout diabetický vřed, který může vést až k amputaci končetiny.

Nejběžnější příčinu takových problémů představuje nošení běžné obuvi, při němž snadno dojde k otlaku nebo poranění. Diabetici by proto měli používat preventivní diabetickou obuv. Ta je velmi specifická a její správný výběr klíčový. Často se v něm však chybí – zejména, podceníme-li důkladně změření velikosti nohou, bez kterého může diabetická obuv ztratit na efektivitě.

Prevence syndromu diabetické nohy

Diabetici, kteří jsou již v rizikové skupině syndromu diabetické nohy (trpí např. poškozením nervů – neuropatií), by měli svým nohám věnovat maximální pozornost. „Existují školení zaměřená právě na problematiku syndromu diabetické nohy, která by pacienti s diabetem měli absolvovat, aby věděli, jak se v případě diagnostikované neuropatie chovat. Štěstěnou je pravidelné prohlížení nohou a hlavně výběr vhodné obuvi, která musí mít správný rozměr a vlastnosti,“ vysvětluje MUDr. Milan Flekač, Ph.D., vedoucí lékař odborných ambulancí Diabetologického centra Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a I. LF UK.

Abyste byly nohy v bezpečí

Preventivní obuv pro diabetiky se nazývá profylaktická. Jejím účelem je minimalizovat riziko vzniku otlaků, které jsou předstupněm otevřených rány. „Diabetická obuv musí mít dostatečný prostor pro prsty v přední části boty, fixaci na suchý zip či šněrování, podpatek by neměl být vyšší než 2,5 cm. Vnitřek boty musí být jemný, hladký, nesmí tam být žádné švy tlačící na pokožku,“ říká MUDr. Milan Flekač, Ph.D.

Nezapomeňte se nechat změřit

Pro pacienty trpící neuropatií je důležité si nohy před koupí nechat změřit. V botách, které nesedí, může dále docházet k otlakům a nohy tak nebudou chráněné. „Pokud diabetikovi v prodejně řeknou, že si má normálně vyzkoušet botu jako zdravý jedinec (projit se, zda netlačí), měl by upozornit, protože se rozhodně nejedná o optimální přístup. Diabetik nedokáže posoudit, jestli ho někde ta bota tlačí, protože má neuropatii a nemůže to cítit. Nohu by měl vyškolený personál prodejny nebo lékárny změřit a podle toho vybrat adekvátní obuv, která jeho nohu respektuje,“ upozorňuje MUDr. Flekač, Ph.D.





FIRMA SHAPER NAŠLA ŘEŠENÍ PREVENCE SYNDROMU DIABETICKÉ NOHY



TO, JAK BUDE VAŠE NOHA VYPADAT,
MŮŽETE Z VELKÉ ČÁSTI OVLIVNIT SAMI...

...VHODNOU DIABOTOU!

WWW.DIABOTA.CZ



DIABETES NENÍ POHÁDKA.
S **DIALIGOU** VÁŠ ŽIVOT BUDE SLADŠÍ.



Prevenční liga Dialiga je nezisková organizace Diabetem, partnerem projektu je společenství žen.

www.dialiga.cz

PORADNA



Před měsícem jsem měl chřipku a přitom se mi zhoršily glykemie. Může to spolu souviset? Ondřej V.

Ano, souvislost je zde velmi pravděpodobná. Každé infekční onemocnění může u diabetika zvýšit hodnoty glykemií. Pokud máte doma glukometr, je vhodné se měřit v době nemoci častěji. U diabetiků na inzulínu je denní kontrola glykemií při nemoci jednoznačně vhodná, při vyšších hodnotách je dobré reagovat přechodným navýšením dávek inzulínu.

MUDr. Jarmila Jiravská

Je káva vhodná pro diabetiky? Častí jsem různé názory. Jaký je aktuální trend? Václav D.

Byly zveřejněny vědecké studie, které prokazují, že konzumace klasické kávy (ale i bez kofeinu) snižuje riziko rozvoje diabetu 2. typu. Proto pokud nemáte zvýšený krevní tlak, můžete si bez obav dopřát 1–2 šálky denně. Kvalitní káva kromě kofeinu obsahuje také antioxidanty, kterých má dokonce 3x více než zelený čaj, a je zdrojem draslíku a hořčíku. Při posuzování prospěšnosti či škodlivosti je ale důležité zohlednit i další faktory, jako je např. celkový zdravotní stav, protože reakce na vliv kofeinu v našem těle je vždy individuální.

Bc. Romana Falšová, DiS.

Proč se mi po rýžové kaši vždy hodně zvýší glykemie a po vločkové ne? Jiřina M.

Rýže je téměř čistý sacharid (škrob) a velmi rychle se v těle rozkládá na glukózu. Ovsané vločky obsahují vlákninu, její rozpad je proto pomalejší a glykemie nenarůstá do takových výšek. Tato skutečnost je charakterizována glykemickým indexem. Čím je jeho hodnota vyšší, tím rychleji se glykemie po sněžení konkrétní potraviny zvyšuje. Pro diabetika jsou nevhodnější potraviny s nižším indexem, např. ovy vločky, dále luštěniny apod. Naopak nejvyšší glykemický index má samotná glukóza.

As. MUDr. Jan Brož

Jsem oběšená diabetik. Jak nebo čím mám zahnat chuť na sladké? Hana K.

Důležité je jíst pravidelně a ke každému hlavnímu jídlu zařadit pomalé sacharidy ve formě přílohy. Nezapomínejte vždy přidat také dostatek zeleniny. Nevyhoditelná chuť na sladké je často způsobena špatnou kombinací potravin a nevyváženým jídelníčkem, vynecháváním jídel nebo zážitkovým stresem při psychické zátěži. Nejvhodnější je raději zvolit sladší druhy zeleniny, např. mrkev nebo kousek ovoce. Občas si můžete dopřát kousek kvalitní čokolády s vyšším podílem kakaa, ovocný tvaroh nebo méně slazený pudink.

Sárka Surová DiS.

Dobrý den, poraďte mi, co si mám vzít s sebou na hřiště nebo běžecký, když jsem diabetik. Dana S.

Jako diabetik musíte mít při sportu u sebe rychlé i pomalé cukry. Ty mějte vždy např. v kapse bundy. Záleží však, jak dlouho budete sportovat, jaký budete mít výdej energie a kolik sacharidů jste před zátěží snědli. Je třeba si změřit glykemie před, po sportu, ale i během něj. Do batohu si dejte určitě sladký nápoj a glukózové bonbony jako rychlý zdroj energie. Přibalte muzzi tyčinku, pečivo a neskazený nápoj. Vezměte toho s sebou raději více. Lepší přinést něco zpátky, než nemít nic.

Sárka Surová DiS.

Dobrý den, mám cukrovku 2. typu, DNJ, rev. artritidu a jsem po operaci žlučníku (problémy s průjmy).

Prosim, co vůbec mohu jíst? Mám 69 let. Děkuji K.

Bohužel je to moc málo informací pro sestavení individuálního jídelního listu. Je lepší obrátit se na nutričního terapeuta, který s vámi probere konkrétní potřeby, individuální výběr surovin a úpravu stravy. Pokud nevíte o vhodném odborníkovi z okolí, můžete se obrátit na Karlovarskou ambulanci výživy, kde je možné domluvit individuální poradenství.

Ladisa Karáňková, tel.: 723377074

karankova@kamvy.cz

KemVy
KAMENNÝ ÚJEZD 1308



**Máte otázku, na kterou jste nedostali odpověď?
Napíšte do poradny na diastyL.cz nebo diastyL.cz.**

Vyzkoušejte systém pro okamžité měření glukózy.

Testování z krve pomocí lancet, testovacích proužků a glukometru je minulost.*



FreeStyle
Libre

Více se dozvíte
na www.FreeStyleLibre.cz



**JDE TO
I BEZ PÍCHÁNÍ DO PRSTU***

Novinka v měření glykemie

Kontinuální monitorace glykemie (CGM) zobrazuje v reálném čase téměř nepřetržitou křivku hladiny cukru v podkoží. Na podobném principu měření pracuje i nová metoda zvaná **Flash glucose monitoring neboli bezkontaktné měření glykemie**, která je v porovnání s klasickým CGM jednodušší a diskrétnější. Zobrazuje hodnoty pouze tehdy, pokud je uživatel sám naskenuje. Glukometr je integrován do FreeStyle Libre čtečky.

FreeStyle Libre bude od podzimu 2015 dostupný i na českém trhu.

FreeStyle Libre je dobrým pomocníkem pro pacienty, kteří si během dne nemohou měřit glykemií odběrem krve z prstu, např. v práci. Ušlechtlí život pacientům pracujícím s káčkami znečištěnými ruce, používajícími v práci rukavice, pacientům pracujícím v dílně a v továrně a také těm, kteří v práci neradi přitahují pozornost na svůj diabetes.

Specifika systému:

- Senzor je malý, coa velikosti desetikoruny
- Senzor měří nepřetržitě 14 dní, nelze jej dále prodloužit
- Glukometr i ketometr je integrován ve čtečku
- Jako čtečku lze použít i některé mobilní telefony
- Čtečka zobrazuje statistiku naměřených hodnot a analyzuje trendy
- Nemá alarmy a výstrahy
- Nekalibruje se
- Nemí propojen s inzulínovou pumpou
- Nemí možné nastavit vzákléné sledování glykemií
- Čtečka si pamatuje pouze 8 h dat, při méně častém skenování dochází ke ztrátě dat

www.freeStyleLibre.cz



Víte o tom, že znovuobjevené kuličky patří mezi nejstarší (ne-li úplně nejstarší) sporty vůbec?

Kuličky a důlek

Archeologické nálezy ve starověkém Egyptě, asijských pyramidách či na pohřebištích původních obyvatel Severní Ameriky dokazují, že se kuličky těšily velké oblibě již před n. l. Kuličky svého času hrávali i Caesar či Romulus Augustus.



Výroba kuliček

Dříve se hrávalo s kuličkami vyrobenými nejčastěji z oblázků, žlu, kostí či mramoru. Právě mramor dal pravděpodobně kuličkám jejich název v angličtině (marble = anglicky mramor, marbles = anglicky kuličky). V novodobější historii se setkáváme spíše se skleněnými kuličkami.

Dříve se kuličky vyráběly manuálně, ale strojová výroba však umožnila vyrábět kuličky rychleji s nižšími náklady. Největším současným výrobcem kuliček je firma Vacor z Mexika. Ve svých začátcích vyráběla hliněné kuličky, ale od roku 1934 přešla na výrobu skleněnek. Dnes vyrábí až 12 milionů kuliček denně a vyváží je do 40 států světa. U nás patří jejich kuličky, mezi profesionálními hráči, k nejoblíbenějším.

Víte, že

První kniha o kuličkách vyšla roku 1815 v Anglii. Pojednává mimo jiné i o tom, že kuličky byly v této době vyráběny i v Číně.

Novodobá historie kuliček ve světě

V Anglii a USA se těší oblibě hra Ringer. Hráči se v ní snaží velkou kuličkou vycvikávat menší kuličky ven z kruhu. Ve Spojených státech se tato hra prosadila na individuální úrovni.

V kontinentální Evropě vždy byla populárnější hra do důlku. S různými pravidly, avšak v porovnání s Ringer s mnohem podobnějšími těm našim, se již desítky let hraje v Nizozemsku a Německu. V roce 2002 vznikl národní kuličkový svaz i na Slovensku - Slovenský zväz hráčov guľčiek.

Kuličky si našly i své sběratele. V tomto směru se těší největšímu zájmu ve Spojených státech, kde existuje mnoho sběratelských klubů. Někde ručně vyráběné kuličky se prodávají v řádech stovek dolarů za kus.

Kuličky v ČR

V srpnu 1999 byl založen Český kuličkový svaz. Vznikl o několik týdnů dříve, než Německý kuličkový svaz Deutsches Murrelball. Přestože se v Německu hraje turnaje mnohem déle než u nás, drží si Česká republika v tomto směru prvenství.

Na fotografii: Otevření hřbitva v K. Varech se účastnili dorostenci s lékaři a doprovodem z lázeňské Měnsu, dále zástupci města K. Vary a hejtmanka Karlovarského kraje.



Výroba kuliček

Ze začátku se hrálo pouze v místě založení Českého kuličkového svazu - na hřišti v Kralupech nad Vltavou.

Rozšíření tohoto sportu však na sebe nenechalo dlouho čekat. Kuličky se tak postupně staly celorepublikovým sportem.

V roce 2002 se v České republice uskutečnil první mezinárodní turnaj Czech Open. V následujících letech se uskutečnily ještě 2 ročníky. Na ně navázalo další prvenství Českého kuličkového svazu na mezinárodním poli - uspořádání historicky 1. mistrovství světa v individuální hře. Zatímco mistrovství světa v kolektivní hře Ringer se pořádá desítky let, individuální hra na svůj vrcholný šampionát zatím čekala.

Věkové složení hráčů

Nejvíce se turnajů účastní hráči ve věku 35 - 50 let. Kuličky spadají do kategorie sportů, ve kterých vítězí psychicky silnější jedinci, a fyzická kondice není tolik podstatná.

Pravidla kuliček

Hrají vždy 2 hráči proti sobě. Každý má jinou barvu kuliček. Soutěžitel hraje pouze s kuličkami své barvy. Vítězem hry se stává ten, kdo má první všechny své kuličky v dílku.

S jakými kuličkami se hraje?

Pravidla povolují kuličky z jakéhokoli nekovového materiálu a průměru max. 16,5 mm.

Zdroj: www.kulicky.com

V minulém století
namísto mobilů
se ve škole i po
škole hrály kuličky!



MUZEUM DIABETU

STOVKY EXPONÁTŮ
POD JEDNOU STŘECHOU



WWW.DIABETESMUSEUM.CZ

MUZEUM DIABETU

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

Na příkladu technologického vývoje pomůcek, jakož i farmaceutického výzkumu na poli léčby chce přiblížit klíčové mezníky v diagnostice a léčbě v jednotlivých historických obdobích.

Hlavním předělem je objev inzulínu. Obecně lze říci, že vysoký standard v péči o diabetiky a krok se světem v diabetologii udržuje během celého sledovaného období až do dneška.

Rozšířte expozici muzea!

Máte-li doma zajímavé exponáty, kontaktujte nás:
info@diabetesmuseum.cz



PRÁCE PRO CELOU RODINU

v Karlových Varech

Karlovarská krajská nemocnice přijme
**VŠEOBECNÉ SESTRY, RADIOLOGICKÉ ASISTENTY,
PORODNÍ ASISTENTKY, ZDRAVOTNICKÉ ASISTENTY**
a další zdravotnické profese.

Náborový příspěvek

až **150.000 Kč**, benefity,

UBYTOVÁNÍ,

další možnost

STUDIA A ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE, atd.

**ZPROSTŘEDKOVÁNÍ PRÁCE I PRO
VAŠE PARTNERY A DALŠÍ RODINNÉ
PŘÍSLUŠNÍKY!**



Kontakt: Mgr. Gabriela Píčová, (t) +420 734 797 501, (@) gabriela.pichova@kkn.cz, www.kkn.cz

Jsme největším zařízením svého druhu v Karlovarském kraji. KKN zahrnuje nemocnice v Karlových Varech a Chebu, kde poskytuje akutní i následnou, lůžkovou a ambulantní zdravotní péči v základních, specializovaných a superspecializovaných oborech.

KKN se svými 1200 zaměstnanci zajišťuje spádově péči především pro obyvatele a návštěvníky Karlovarského kraje ve vybraných oborech také pro pacienty z přílehlých oblastí Plzeňského a Ústeckého kraje. Její význam podtrhuje to, že KKN provozuje řadu pracovišť regionálního i nadregionálního významu, a že až na výjimky disponují všechna pracoviště KKN akreditací II. případně I. stupně.

V současnosti prochází KKN rozsáhlou stavební i přístrojovou modernizací za využití dotací Evropské unie i prostředků Karlovarského kraje. Mezi nejvýznamnější z těchto projektů patřila výstavba moderního pavilonu akutní medicíny s šesti operačními sály, jednotkami intenzivní péče i urgentním příjmem, nebo centralizace lékařské péče nemocnice v Karlových Varech. Ve fázi příprav jsou pak další rozsáhlé investice do obou nemocnic KKN.



ČASOPIS PLNÝ ZDRAVÍ

AKCE

ZVÝHODNĚNÉ ROČNÍ
PŘEDPLATNÉ

JEN **199,- Kč**
BONUSY ZDARMA

→ Špičkový glukometr
Contour plus ONE

→ vzdělávací DVD

vše v hodnotě 700 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**

predplatne@diastyl.cz
WWW.DIASTYL.CZ

TEL. PRO OBJEDNÁVKY:

225 985 225

• ZDRAVĚNÍ RECEPTY • ŽIVOTNÍ STYL • FITNESS • WELLNESS • DALŠÍ ODBORNÍKY

DIASTYL

číslo 4 | 2014

KETOACIDÓZA
ODHALTE JI VČAS

REVOLUCE MĚŘENÍ
IMPLANTÁT
EVERSENSE

JAK PŘEŽÍT
PUBERTU
S DIABETEM

HEREČKA LUCIE BENEŠOVÁ
„K hubnutí
potřebujete
motivaci“

LAKAVÉ RECEPTY
S EXOTICKÝM
OVOCEM

Téma čísla:
Intimní život
s cukrovkou

Kde na
vás číhá
cukr?

10
LETNÍCH TIPŮ:
HYČKETE SI KŮŽI

DIAlékárna

SPECIALIZOVANÝ OBCHOD PRO DIABETIKY

607 045 350 WWW.DIALEKARNA.CZ

aktuální výběr z nabídky

50KS TESTOVACÍ
PROUŽKY CONTOUR

ksd: P720



400 Kč
299 Kč

NÁRAMEK „JSEM
DIABETIK“

ksd: P667



290 Kč
199 Kč

PĚNA NA NOHY PRO
SUCHOU POKOŽKU

ksd: P719



189 Kč
149 Kč

SLADIDLO IRBIS
VLOČKA

ksd: P778



92 Kč
79 Kč

AKČNÍ NABÍDKA

GLUKOMETR
ZDARMA

při objednávce nad 500 Kč
a s kódem DIAKAR-GL



Špičkový glukometr Contour
Plus ONE v hodnotě 500 Kč
obdržíte od nás zcela
zdarma.

➤ GLUKOMETRY ➤ TESTOVACÍ PROUŽKY ➤ KOSMETIKA ➤ SLADIDLA ➤ VITAMÍNY

WWW.DIALEKARNA.CZ

a mnoha dalšího...



RUKU NA
SRDCE

RUKU NA SRDCE

**STARÁTE SE O NĚJ?
MLUVTE SE SVÝM
LÉKAŘEM.**

Příznivě si to, srdeční selhání je pro spoustu z nás velká neznámá. Skoro polovina Čechů toto onemocnění zanechává za infarkt!¹ Přitom chronické srdeční selhání postihne každého pátého člověka nad 40 let^{2,3} a má tak horší prognózu než některé běžné typy rakoviny.⁴

Jeho příznaky jsou různé – od únavy přes otoky po dušnost.⁴ Leckdy je ale mylně přisuzujeme stáří.⁵ Mohou však u vás nebo vašich blízkých značit srdeční selhání. Poslouchejte proto své tělo a mluvejte se svým lékařem.

WWW.RUKUNASRDCE.CZ

 **NOVARTIS**

1. Jirka A, et al. | Léčba srdečního selhání. 2011. 200 s. 2. Jirka A, et al. | Léčba srdečního selhání. 2011. 200 s. 3. Jirka A, et al. | Léčba srdečního selhání. 2011. 200 s. 4. Jirka A, et al. | Léčba srdečního selhání. 2011. 200 s. 5. Jirka A, et al. | Léčba srdečního selhání. 2011. 200 s.

Novartis s.p.a. Via Panispera 17/18/19, 10129 Praha 4
tel. +420 225 775 111 www.novartis.cz info.cz@novartis.com

© 2011 Novartis s.p.a.