

ZÁŘÍ 2020

DIAKARMAGAZÍN

pro zdravý životní styl



„NEJSTE V TOM SAMI,
spolu to zvládneme“

**MÁTE
DOSTATEK
ŽELEZA?**

**10 FAKTŮ
O SRDCI**

**SRDEČNÍ
SELHÁNÍ
NENÍ INFARKT**



Kolik cukru vypijeme?

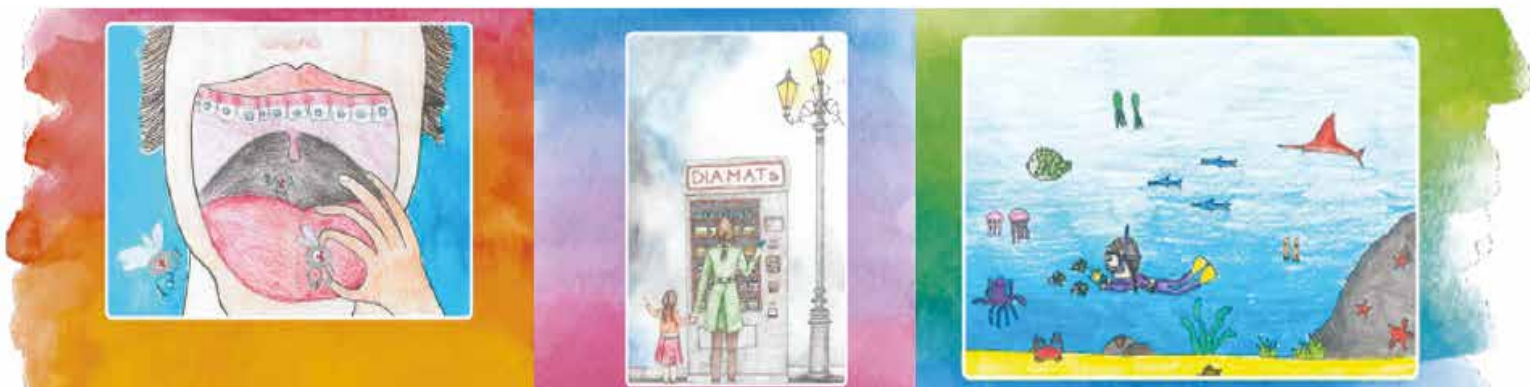


Jak nakupovat do zásoby?

„Měníme diabetes prostřednictvím umění“

12. ročník výtvarné soutěže pro děti a dospívající s diabetem

Téma: „Můj život s cukrovkou v době koronavirové“



Své obrázky zasílejte na adresu:

Výtvarná a kreativní soutěž, Novo Nordisk s.r.o., Evropská 2590/33c, 160 00 Praha 6

Termín uzávěrky: 12. října 2020

Podrobnější informace k soutěži na www.novonordisk.cz



Karlovy VARY°



místní Agenda 21



Centrum pro zdravotně postižené
Karlovarského kraje o.p.s.

WWW.SLUZBYPOSTIZENYM.CZ

KV CITY CENTRUM, s.r.o.

SDRUŽME SE



SPOLU JSME SILNĚJŠÍ

MĚSTO CHEB



DIAKAR

Jsme DIAKAR,
patientská organizace,
která zastupuje zájmy pacientů.

www.diakar.cz



KamVy
KARLOVARSKÁ AMBULANCE VÝZVY



dia
Svaz diabetiků ČR

DEJTE SE K NÁM.



Rej
Víte, co jíte.

DIAKAR

Změna je život, informací není nikdy dost!

Letošní rok je ve znamení boje s koronavirem. Svět se radikálně pozměnil a další výrazné změny nás ještě v následujících měsících čekají.

Změny se dotkly i naší organizace. Vzhledem k neuspokojivé situaci ve společnosti a k narůstajícímu počtu diagnostikovaných osob s koronavirem způsobujícího nemocnění Covid-19 bylo rozhodnuto, že se nebude konat všemi oblíbený Barometr zdraví v K. Varech a Chebu a i další plánované akce byly zrušeny. O to více se těšíme na akce a projekty v příštím roce.

V září, před vydáním tohoto čísla, došlo ještě k dalším změnám. Společnost se připravovala na komunální volby, zvýšil se počet diagnostikovaných osob s Covid-19, vrátily se zpátky roušky, ale došlo také ke změně na postu ministra zdravotnictví.

Za doby působení Mgr. et Mgr. Adama Vojtěcha začala masivní elektronizace zdravotnictví, ministr aktivně naslouchal pacientům i díky práci Pacientské rady, poradního orgánu ministra zdravotnictví. Budeme doufat, že jeho nástupce Prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., Ph.D. bude ochoten pokračovat v nastoupené spolupráci se zástupci pacientů.

Věříme, že zajímavé články a tipy určené všem, kterým není lhostejné vlastní zdraví, a preferují zdravý životní styl, Vám pomohou zvládnout bilanci mezi zdravým a nezdravým životním stylem.

Nezapomeňte, že Covid-19 není jediné onemocnění, na které můžeme i umřít. Je nanejvýš žádoucí věnovat posílení imunitního systému maximální péči. Včas absolvovat preventivní prohlídky a plánované návštěvy lékařů, a to zejména při chronických onemocněních.

Mnoho věcí zůstává stejných. Ale změna je život, tak přejeme nám i vám mnoho zdraví, sil a energie do dalších dnů.

Děkujeme za přízeň klientům, čtenářům, návštěvníkům akcí i partnerům, kteří nás podporují.



Edita Šimáčková
ředitelka



Motto:

„Nezáleží na tom, jestli máte styl, pověst nebo peníze. Pokud nemáte dobré srdce, nemáte žádnou cenu.“

Louis de Funés

OBSAH:

- 4 O nás**
- 6 Život s cukrovkou**
- 8 Rok 2020 a Covid-19**
- 12 10 faktů o srdci**
- 16 Jak správně měřit krevní tlak**
- 18 Máte dostatek železa?**
- 20 Srdeční selhání není infarkt**
- 22 Syndrom zlomeného srdce**
- 24 Jak nakupovat do zásoby?**
- 27 Jezte s námi**
- 28 Tipy na přílohy s nízkým GI**
- 30 Kolik cukru vypijeme?**
- 33 Okurka zlepšuje trávení**
- 34 Vidličkou proti cukrovce**
- 36 Rozhýbání po letech odpočinku**



Světový den diabetu

14. listopad
www.DenDiabetu.cz



International Diabetes Federation



Světový den srdce

29. září
www.RukuNaSrdce.cz

DIAKAR MAGAZÍN Č. 5

Redakční rada:
Ing. Mgr. Edita Šimáčková, Ing. Hana Bernátková,
MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.
Korekce: Dr. František Skalský
Graf. zpracování: Photoline Studio
© Vydal: DiaKar, z. ú., K. Vary, září 2020



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

DIAKAR



KDO JSME?

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

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

Mezi naše hlavní aktivity patří:

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

DOBROVOLNICTVÍ

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

Ministerstvo zdravotnictví připravilo portál pro pacienty, kterým je sdělena diagnóza nebo ji už mají, aby si mohli co nejjednodušeji vyhledat nejbližší patientskou organizaci, která by jim poskytla další informace pro plnohodnotný život:

patientskeorganizace.mzcr.cz

20 MINUT V ORDINACI SE REKONDICI NEVYROVNÁ!

Zjistěte si ve svém okolí u patientských organizací, zda realizují rekondice. Účast na těchto rekondicích vám dá teoretické i praktické informace, jak dobře zvládat cukrovku v běžném každodenním životě a snížit rizika komplikací.

Správných informací není nikdy dost!



EDUKAČNÍ A MOTIVAČNÍ SETKÁNÍ OSOB S DIABETEM 2. TYPU

Pojedte s námi a s DiAktivem CR, z. s. na prodloužený víkend do Luhačovic.

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

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

Kdy? Konec května / červen 2021



Pro termín a aktuální informace sledujte www.diakar.cz nebo www.diaktiv.cz.

Daňové zvýhodnění dárcovství

Zákon o daních z příjmů 586/1992 Sb. vám umožňuje odečíst dary věnované naší organizaci.

- Fyzické osoby, vč. zaměstnanců si mohou od základu daně odečíst hodnotu darů, pokud úhrnná hodnota darů v kalendářním roce přesáhne 2 % základu daně nebo činní alespoň 1000 Kč. V úhrnu lze odečíst nejvýše 10 % ze základu daně.

- Právnícká osoba má nárok na odčitatelnou položku, pokud hodnota jednoho daru (nebo všech darů jedné organizaci) bude činit alespoň 2000 Kč. Základ daně lze snížit nejvýše o 5 % základu daně. Pokud je dárce plátcem DPH a poskytuje věcný dar, je nutné odvést DPH z hodnoty daru. Finanční dary nejsou předmětem daně z přidané hodnoty.

AKTIVITY DIAKARU

BAROMETR ZDRAVÍ Akce, co nás baví

„Akce, co nás i vás baví“ se letos nekonala vzhledem k nepředvídatelnosti situace ve společnosti v rámci šíření koronaviru způsobujícího onemocnění covid-19. Tato skutečnost nás mrzí, ale můžete se těšit na zcela nový koncept akce v roce 2021.

Vzpomínka na roky minulé:



V roce 2019 jsme vydali DiaKar magazín č. 4.

12 MINUT PRO ZDRAVÍ

Na Atletickém stadionu města Karlovy Vary v červnu proběhl třetí ročník 12 minut pro zdraví. Projekt si klade za cíl v rámci prevence civilizačních onemocnění zvýšit povědomí o přínosu pohybu pro zlepšení zdravotního stavu. Letošní akce v komornějším provedení měla super atmosféru. Věříme, že v dubnu 2021 se na startovní čáru postaví i nejedno družstvo diabetiků nebo osob s jiným onemocněním! Akci pořádal DiaKar, karlovarská nemocnice a Triatlet K. Vary. Jako každý rok na akci nechyběl ultramaratonec Miloš Škorpil.



VŠECHNO JE JEDNOU POPRVÉ

Tak jsme i my 29. 8. 2020 poprvé s naším partnerem karlovarskou nemocnicí prováděli prevenci a osvětu na karlovarském Horním nádraží. I když hlavní hvězdou bylo pendolino, hodně lidí si našlo cestu i k sestřičkám, kde si mohli nechat zkontrolovat tlak, hladinu krevního cukru, nebo cholesterolu. A i když šlo spíše jen o orientační vyšetření, je dobře, že se zajímáte o své zdraví.



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



ŽIVOT S CUKROVKOU

Cukrovka je nevyléčitelné onemocnění, ale dá se s ním plnohodnotně žít. Cílem léčby je oddálit vznik pozdních komplikací a umožnit tak zkvalitnění a prodloužení života.

- * 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.

Obvyklé příznaky při stanovení diagnózy:

nadměrná žíznivost – nadměrné močení – časté močení v noci – malátnost a únava – zvýšená nechuť k jídlu – kolísání zrakové ostrosti – opakované infekce kůže (obvykle kvasinkové) – infekce genitálií, zarudnutí, svědění.

Diabetes 1. typu

Gestační diabetes

ROZLIŠUJEME

Diabetes 2. typu

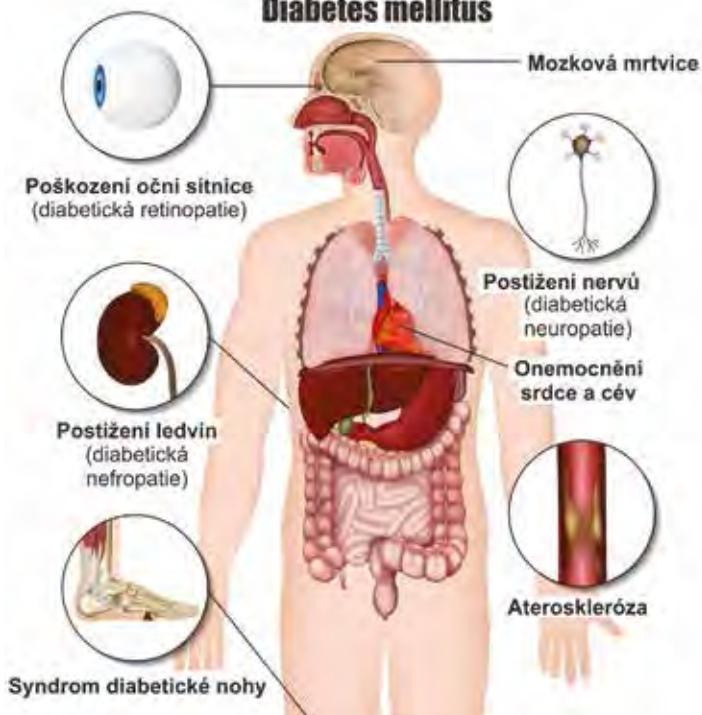
Jiné typy diabetu

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



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

KOMPLIKACE Diabetes mellitus



Chronické komplikace:

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

Akutní komplikace:

- Hypoglykemie
- Hyperglykemie
- Ketoacidóza

DIABETES 1. TYPU

- ✘ Jedná se o autoimunitní onemocnění!
- ✘ Buňky slinivky jsou zničeny, neprodukují žádný inzulín.
- ✘ Postihuje většinou hubené lidi, mladšího věku nebo děti.
- ✘ Léčba: vždy léčba dietou a aplikací inzulínu.

LÉČBA INZULINEM

- ✘ Inzulín je hormon produkovaný beta 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.

DRUHY INZULINU

- Humánní ✦ NPH inzulín ✦ Analoga inzulínu ✦
✦ Premixovaný inzulín



APLIKACE INZULINU

Pomůcky pro aplikaci inzulínu se pro každou osobu s diabetem stanou součástí běžného života. Při zahájení léčby je každý seznámen s technikou aplikace.

Inzulín se do podkoží aplikuje pomocí:

- Inzulínové stříkačky „inzulky“ ✦
- ✦ Inzulínového pera ✦ Inzulínové pumpy

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.

LÉČBA TABLETAMI

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

Cukrovka se léčí: Inzulínem Tabletami Dietou

Při užívání tablet nezapomenout!

- ⇒ Dodržovat důslednost v jídlu i v dávkování léků.
- ⇒ 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).

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.

Přehled dostupných skupin léků:

- Akarboza ✧ Biguanidy (Metformin)
 ✧ Glitazony ✧ Glifloziny (SGLT2 inhibitory) ✧ Glinidy ✧ Gliptiny (Inhibitory DPP4) ✧ Inkretinová analoga (GLP1) ✧ Sulfonylurea



POMŮCKY PRO LEPŠÍ KOMPENZACI CUKROVKY:

- * Glukometr
- * Flash glucose monitoring (FGM) neboli Bleskové měření glykemie – zobrazuje hodnoty pouze při přiložení čtečky
- * Kontinuální monitorace glykemie (CGM) zobrazuje v reálném čase téměř nepřetržitou křivku hladiny cukru v podkoží



Možnosti snížení rizika cukrovky:

- * 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 a tuk v krvi, krevní tlak, hmotnost, obvod pasu)

Standardy a doporučení pro léčbu diabetu najdete na: www.diab.cz

Praktické informace pro lepší zvládnání cukrovky najdete na www.diakar.cz



Ideální kompenzace osoby s diabetem

Glykovaný hemoglobin HbA1c	< 4,5
Glykemie nalačno/před jídlem (mmol/l)	4,0 - 6,0
Glykemie 1,5 - 2 h 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

Život s diabetem je jako řídit auto. Je třeba mít řidičák (edukaci), dobrý servis (zdravotnický tým), sledovat tachometr (hladinu glukózy) a jezdit podle předpisů (pravidla, jak funguje diabetes). Když jedeme příliš rychle nebo pomalu (hyper/hypoglykemie), prostě stav upravíme a jedeme dál. Není třeba (si) nadávat, hroutit se nebo to vzdávat.

ROK 2020 A COVID-19

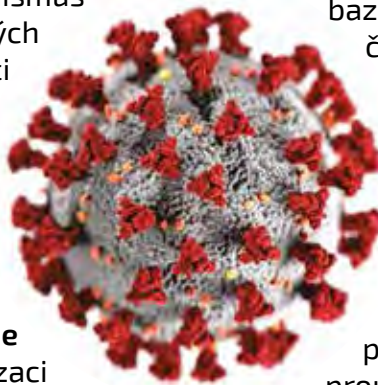
Osoby s diabetem jsou osoby s chronickým onemocněním a mohou mít horší průběh infekčních onemocnění nikoli „větší šanci“ na nakažení.

Data, jež byla analyzována, ukazují, že větší riziko závažného průběhu onemocnění covid-19 mají pacienti vyššího věku (medián 56 let) a s dalšími nemocemi, jako je vysoký krevní tlak nebo koronární onemocnění srdce (nemocní, kteří jsou po srdečním infarktu nebo mají známky srdečního selhávání).

Pokud je diabetik bez komplikací, jiných onemocnění a jeho diabetes je dobře kompenzován, riziko těžkého průběhu covid-19 je menší. Organismus reaguje podobně jako u jiných virových infekcí. Při horší dlouhodobé kompenzaci cukrovky je oslabena schopnost těla vyrovnat se s infekcí.

Pro osoby s diabetem platí:

- **co možná nejlepší kompenzace diabetu s co největším časem stráveným v cílovém rozmezí glykemie 4(5)-10 mmol/l (při dekompenzaci diabetu ubíráme sílu svému tělu se bránit...)**
- **nezapomínat, že při užívání Paracetamolu (Paralen, Panadol apod.) může s tímto léčivem reagovat enzym senzoru, senzor tak nemusí správně měřit!**



- **vpřípadě jakékoli nemoci co nejčastější kontrola glykemií, úprava inzulínu dle potřeby** – každý reaguje jinak, většina bude pravděpodobně potřebovat přidat inzulín. Nebojte se zvýšit bazál i bolus..., samozřejmě za velmi časté kontroly glykemií, pozor na kumulaci bolusů! Úpravu léčby ideálně zkontrolujte se svým lékařem!
- **zkontrolovat si zásoby nezbytných léků a pomůcek!** Uživatelé inzulínových pump by měli mít doma i náhradní režim (ideálně pera bazál i bolus, jehličky), dostatek proužků, náhradní baterky...
- **komunikovat se svým lékařem bezkontaktně (e-mailem, telefonicky)**
- **včas požádat lékaře o předepsání a vystavení elektronického receptu na léky a vyřešit včas napsání poukazu na pomůcky (proužky do glukometru, spotřební materiál k inzulínovým pumpám a kontinuální monitoraci)**

I pro osoby s diabetem platí nařízení vlády v celém znění, dále pak dodržovat hygienická opatření a obecná doporučení:

- Omezit kontakt s lidmi i s rodinnými příslušníky.
- Nevyskytovat se v místech s vyšší koncentrací osob.
- Nesahat si na obličej, do úst a očí, omezit mezilidský kontakt – podávání rukou, objímání se, líbání, zbytečné osahávání madel v dopravních prostředcích apod.
- Dodržovat pitný režim, v jídelníčku mít pestrou stravu, dostatek vitaminů.
- V případě jakéhokoli respiračního onemocnění zůstat doma, nechodit mezi lidi.
- Nejdůležitějším opatřením je pravidelné a časté mytí rukou (na virus stačí i běžné mýdlo a teplá voda, ideální doba mytí min. 30 sekund).
- Běžné roušky proti viru nechrání jako respirátory, ale své místo pro používání rozhodně mají.



Nová situace dala v K. Varech dohromady partu dam, které se dobrovolně rozhodly pomáhat "Holky z Moskevské". Společně sehnaly nejen švadlenky šijící roušky, ale také šicí stroje a dezinfekci i štíty, a vše rozdávaly zdarma. Děkuje.

JE MOŽNÉ, ŽE V PRŮBĚHU NEMOCI DOJDE KE ZVÝŠENÍ HLADIN KREVNIHO CUKRU?

Ano, jakékoli onemocnění, ale i stres či méně pohybu mohou vést ke snížení účinku podávaných léků na cukrovku a následně dochází k vzestupu glykemie (krevního cukru).

Zvýšená glykemie pak snižuje schopnost těla vzdorovat infekci. Proto je důležité si pravidelně kontrolovat hladiny glykemie a udržovat je v optimálních mezích. Ideální glykemie nalačno je 5–8 mmol/l a 2 hodiny po jídle 7–10 mmol/l.

Pokud mají diabetici 1. typu infekci, zvyšuje se také riziko diabetické ketoacidózy (DKA). DKA vzniká při nedostatku inzulínu, projevuje se zvracením, bolestmi břicha, vysokou hladinou glykemie a přítomností ketolátek. Tento stav ovšem může vzniknout při jakémkoli onemocnění diabetiků 1. typu, nejedná se pouze o důsledek infekce covid-19.

KDY VOLAT LÉKAŘE, POKUD SI MYSLÍTE, ŽE JSTE ONEMOCNĚLI COVID-19?

Kontaktujte svého praktického lékaře při zhoršování stavu nejprve telefonicky. **Zejména pokud nemůžete jíst a pít pro nevolnost, máte příznaky ketoacidózy (opakované zvracení, bolest břicha, poruchy vědomí) nebo pozitivní ketolátky (pouze pro diabetes 1. typu), dále pokud nezvladatelná vysoká glykemie trvá více než 24 hodin nebo se zhoršují dechové či jiné obtíže.** Nemáte-li závažné příznaky ani dekompenzovaný diabetes, zůstaňte raději doma.

JAK PŘEDEJÍT RIZIKU NÁKAZY?

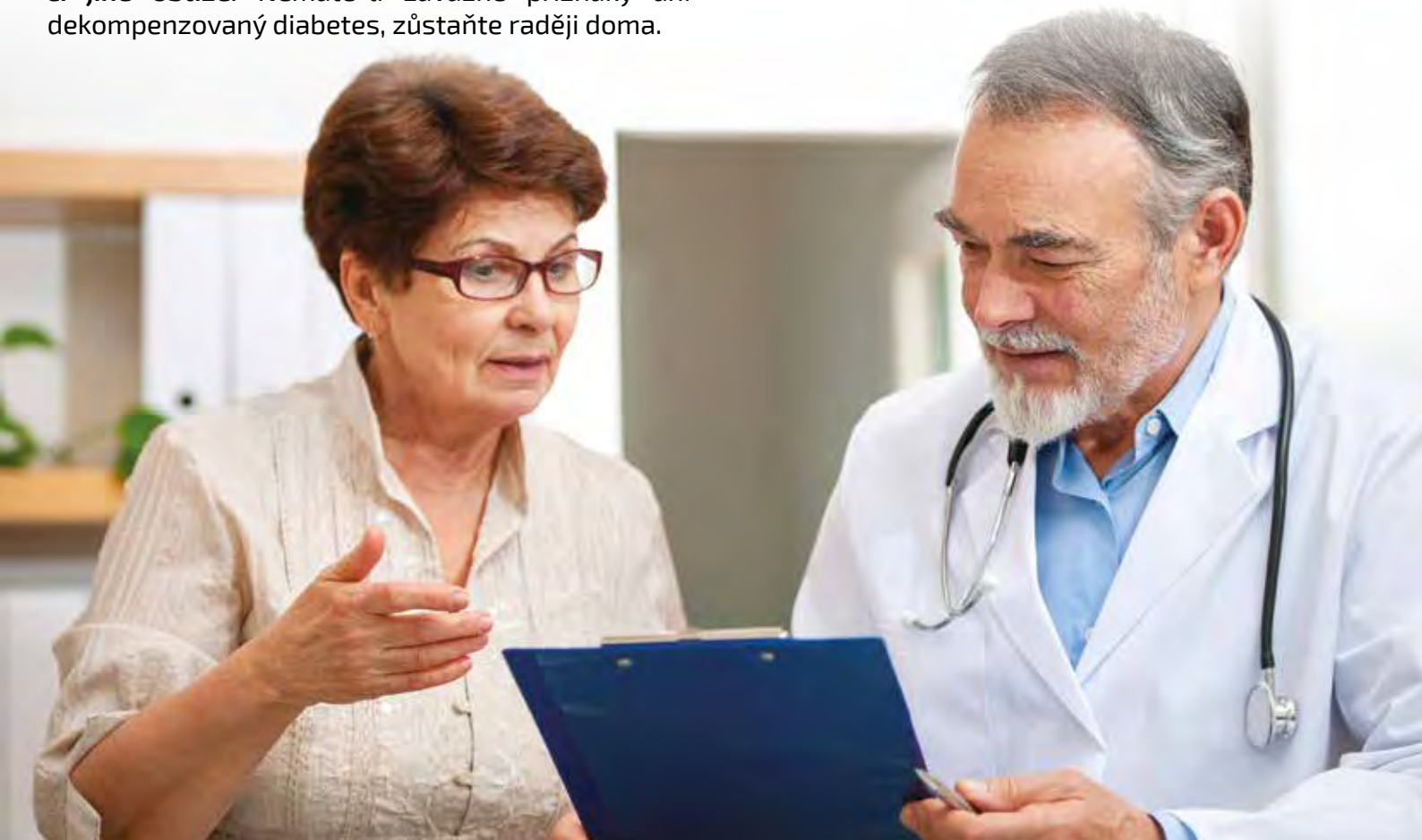
Minimalizujte riziko vzniku nákazy. To znamená:

za všech okolností používejte ochranné pomůcky na ruce a na obličej, dodržujte zásady hygieny, vyhýbejte se místům s větší koncentrací lidí. Pokud musíte vyrazit ven, dodržujte si od okolí odstup dvou metrů. Pijte dostatečné množství neslazených tekutin, alespoň 2 litry za den.

Pokud můžete, měřte si pravidelně glykemii. Při léčbě tabletami stačí 2–3x týdně, při léčbě inzulínem častěji – alespoň obden či denně, pokud si aplikujete inzulín každý den více než 3x.

CO DĚLAT, KDYŽ MÁTE PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ?

Pravidelně si kontrolujte tělesnou teplotu ráno a večer. Pokud máte příznaky nemoci či horečku, měřte glykemie častěji – cca 3x denně. Pokud jste léčeni pro diabetes 1. typu a máte horečku a glykemii nad 17 mmol/l, změřte rovněž ketolátky. **Jezte pestrou stravu, nezvyšujte ani nesnižujte příjem jídla, i nadále dbejte na příjem tekutin.** V dietě nepoužívejte slazené nápoje (ani med). V případě nemoci bude glykemie pravděpodobně stoupat (pokud užíváte inzulín, bude stoupat i jeho spotřeba). Proto, aby tělo mohlo bojovat s infekcí, je zapotřebí udržovat hladinu glykemie v rozmezí ideálně cca 6–10 mmol/l, maximálně do 13–15 mmol/l. **Pokud se vám nedaří mít cukr pod kontrolou, volejte svému ošetřujícímu diabetologovi – poradí vám, jak upravit léčbu.**



Diabetes a COVID-19: informace pro pacienty - 4x 5 pravidel

Pacienti s diabetem patří do rizikové skupiny lidí, kteří mohou mít při nákaze COVID-19 závažnější příznaky i průběh onemocnění.

Onemocnění COVID-19 se nejčastěji projevuje teplem, s příznaky běžného nachlazení. Při těžším průběhu se může objevit horečka, kašel, bolesti svalů a kloubů a dechové obtíže různého stupně.

Jak snížit riziko nákazy:

-  Pravidelně si myjte ruce mýdlem či dezinfekcí
-  Nedotýkejte se rukama obličej (očí, úst, nosu)
-  Na veřejnosti noste roušku či respirátor bez výdechového ventilu
-  Udržujte odstup od lidí (alespoň 2 metry)
-  Minimalizujte pobyt mezi lidmi, nechoďte do míst s vyšší koncentrací lidí

Jak se připravit na případné onemocnění:

1. Ověřte, že máte aktuální kontakt (telefon, e-mail) na lékaře, který Vám může poradit
2. **Mějte dostatek léků, inzulínu a materiálů** (proužků, jehel, setů) **na 1-2 měsíce**
3. **Jezte pestrou stravu**, nezvyšujte ani nesižujte příjem jídla
4. V případě nemoci bude glykémie pravděpodobně stoupat
Pozn.: pokud užíváte inzulín, bude stoupat i spořitelno inzulínu
5. **Při onemocnění je cílová glykémie 6-10 mmol/l, maximálně do 15 mmol/l**

Co dělat s diabetem při onemocnění:

1. **Pijte** dostatečně množství neslazených tekutin
2. **Mějte pravidelně glykémii**, při horečce po 2-4 hodinách
Pozn.: pouze pokud máte glukometr
3. Pravidelně **mějte tělesnou teplotu** alespoň ráno a večer
4. Při léčbě inzulínem a hyperglykémii nad 17 mmol/l **změňte ketolátky**
Pozn.: pouze pro diabetes 1. typu
5. **Kontaktujte lékaře při zhoršování stavu nejprve telefonicky**

Kdy kontaktovat lékaře:

1. Pokud nemůžete jíst a přitom nevolnost
2. Pokud máte příznaky ketoacidózy (opakované zvracení, bolest břicha, poruchy vědomí) nebo pozitivní ketolátky
Pozn.: pouze pro diabetes 1. typu
3. Pokud nevladatelná vysoká glykémie trvá více než 24 hodin
4. Pokud se zhoršují dechové či jiné obtíže
5. **Pokud nemáte závažné příznaky nebo dekompenzovaný diabetes, zůstaňte doma**

Diabetes a COVID-19: informace pro děti a jejich rodiče

Dospělí pacienti s diabetem patří do rizikové skupiny lidí, kteří mohou mít při nákaze COVID-19 závažnější příznaky i průběh onemocnění. **Pro děti s diabetem 1. typu však toto tvrzení neplatí, protože podle dostupných dat nevykazují zvýšené riziko nákazy.** Podobně jako u jiných dětí se u nich onemocnění COVID-19 nejčastěji projevuje teplem, s příznaky podobnými běžnému nachlazení. V každém případě je však třeba dodržovat následující opatření pro snížení rizika nákazy a jejího přenosu v populaci.

Jak snížit riziko nákazy:

-  Pravidelně si myjte ruce mýdlem či dezinfekcí
-  Nedotýkejte se rukama obličej (očí, úst, nosu)
-  Na veřejnosti noste roušku či respirátor bez výdechového ventilu
-  Udržujte odstup od lidí (alespoň 2 metry)
-  Minimalizujte pobyt mezi lidmi, nechoďte do míst s vyšší koncentrací lidí

Jak se připravit na případné onemocnění:

1. Ověřte, že máte aktuální kontakt (telefon, e-mail) na praktického dětského lékaře a dětského diabetologa.
2. **Mějte dostatek inzulínu a materiálů** (proužků, jehel, setů) **na 3 měsíce (není ale třeba hromadit zásoby na delší dobu).**
3. **Zjistěte si funkční systém stahování dat z kontinuírních monitorů glykémie, inzulínových pump i glukometru pro případ nutnosti vzdálené konzultace** se svým diabetologem.

Co dělat s diabetem při onemocnění:

1. **Pijte** dostatečně množství tekutin
2. Při horečce **mějte pravidelně glykémii optimálně kontinuálním monitorem glykémie**, případně osobním glukometrem každé 2-4 hodiny.
3. Při hyperglykémii nad 17 mmol/l **měňte ketolátky v moči či krvi.**
4. **Hyperglykémie** (a zejména ty doprovázené přítomností ketolátek) **je třeba okamžitě a v případě potřeby opakovaně korigovat** podáváním korekčních dávek inzulínu.

Kdy neprodleně kontaktovat dětského diabetologa:

1. Pokud nemůžete jíst a přitom nevolnost.
2. Pokud máte příznaky ketoacidózy (zvracení, bolest břicha, dechové obtíže, případně zhoršený stav vědomí).
3. Pokud nevladatelná hyperglykémie trvá déle než 24 hodin

Rada na závěr:

Osobní návštěvy na dětské diabetologii je nyní vhodné nahradit telefonickými konzultacemi. Jejich podání je umožnit vašemu diabetologovi přístup k datům z kontinuírních monitorů, pump a glukometru.



Portál pro pacienty a patientské organizace

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



PACIENTSKÁ RADA ŘEŠILA FINANCOVÁNÍ PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

25. 8. 2020 proběhl kulatý stůl pod záštitou senátora Lumíra Kantora k představení unikátní studie „Vymezení role patientských organizací ve zdravotnictví ČR“, kterou zpracovala společnost E&Y pro členy Patientské rady ministra zdravotnictví ČR.

Hlavním výstupem této analýzy je problém se zajištěním financování provozních nákladů patientských organizací a nástupnictvím ve vedení organizace. Na následné tiskové konferenci ministr zdravotnictví a ředitel VZP přislíbili podporu při řešení těchto problémů.



VZDĚLÁVÁNÍ PACIENTŮ

Zapojujeme se nejenom do konzultací s členy Patientské rady, ale v rámci vzdělávání se účastníme seminářů Akademie patientských organizací a pokračujícího kurzu MZČR – Zapojení pacientů do procesů hodnocení zdravotnických technologií HTA.



**AKADEMIE PACIENTSKÝCH
ORGANIZACÍ (APO)**

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

Projekt byl spuštěn v roce 2012 a za jeho zrozením stojí Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP).

Během své existence se k APO přidala spousta patientských organizací a k dnešku jich čítá na 90.

Cíle APO:

- Podpořit nezávislost českých patientských organizací
- Umožnit jejich dlouhodobý rozvoj
- Naučit je efektivněji získávat prostředky z českých i evropských zdrojů
- Zkvalitnit jejich prezentační a vyjednávací dovednosti.



NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ SYSTÉM

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



Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR
Institute of Health Information and Statistics of the Czech Republic



10 faktů o srdci které selhává



Nemocné srdce nezvládá do našeho těla rozvést dostatečné množství krve.

Srdeční selhání je onemocnění, které může udeřit kdykoliv. Jedná se o nemoc, při které je naše srdce oslabeno a nezvládá tělu dodat dostatečné množství krve. Zdravé srdce přepumpuje přibližně 5 litrů krve za minutu, tedy asi 7 000 litrů krve denně. Nemocné srdce podobné tempo nezvládá a krev se začne hromadit na místech, na kterých by být neměla.



Srdeční selhání neznamená smrt na zástavu srdce.

Pod slovem selhání si řada z nás představí něco, co selže a přestane úplně fungovat. Srdeční selhání tak lidé zaměňují za smrt na zástavu srdce nebo za infarkt. Ve skutečnosti se může jednat o dlouhodobé neboli chronické onemocnění, při kterém srdce nezvládá plnit svou funkci.



Srdeční selhání není infarkt.

Téměř polovina Čechů se domnívá, že srdeční selhání je totéž co infarkt. Jedná se přitom o dvě zcela odlišná onemocnění. O infarktu myokardu mluvíme v případě, že je omezen přísun krve do srdečního svalu. K tomu může dojít vytvořením tzv. uzávěru ve věnčitých tepnách, které srdeční sval vyživují. Neprokrvená srdeční svalovina odumírá a člověk pociťuje palčivou bolest na hrudi a u srdce. Srdeční selhání je odlišné onemocnění.



Odumření srdečního svalu může vést k srdečnímu selhání.

Pokud se lékařům podaří zachránit pacienta s infarktem a zprůchodnit jeho věnčité tepny, může se vlivem následků infarktu později rozvinout chronické srdeční selhání. Srdeční svalovina, která při infarktu odumřela, se nemůže stahovat a srdce funguje jen omezeně. Jakmile srdce nedodává dostatek krve do těla, mluvíme o srdečním selhání.



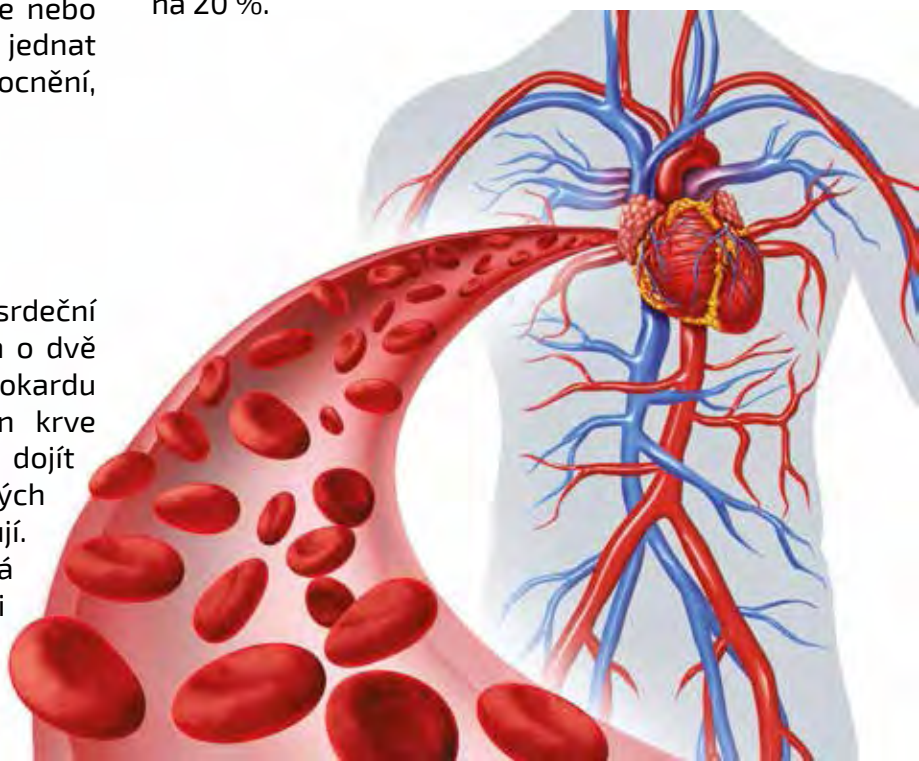
Když je unavené srdce, je unavené celé tělo.

Srdce udržuje krevní oběh a zásobuje tak všechny naše orgány kyslíkem a živinami. Pokud nemá tělo dostatek krve, nemá ani živiny a energii. Jedním z příznaků chronického srdečního selhání je únava a malátnost. Potřebné množství krve se totiž nedostává našim svalům a strádají i naše orgány.



Chronická podoba přichází nenápadně.

Srdeční selhání se může projevit akutně nebo chronicky. V případě akutního srdečního selhání náš organismus nezvládne zátěž způsobenou nemocí a nám se udělá výrazně zle. Chronická forma je zrádnější. Příznaky přicházejí postupně a projevují se nenápadně. Stav neléčeného srdce se však pozvolna zhoršuje. Pacienti se tak mohou dostat k lékaři třeba až ve chvíli, kdy jejich srdce funguje na 20 %.





Jde o syndrom, který se projevuje skupinou příznaků, jež se srdcem zdánlivě nesouvisí.

U chronického srdečního selhání je velmi důležité včasné rozpoznání příznaků. Nebývá těžké rozpoznat příznaky samotné, ne každý si je dokáže správně spojit se srdcem. Může se zdát, že s ním vůbec nesouvisí. Těmi nejčastějšími příznaky jsou narůstající únava a slabost, dušnost, která se může zhoršovat vleže a v noci. Dále vás mohou při srdečním selhání trápit otoky kolem kotníků, nohou a břicha. Někteří pacienti si stěžují na nadměrné bušení srdce. Běžný je náhlý nárůst váhy, nechut k jídlu a častější frekvence močení.



Pro srdce, které selhává, je nemožné stíhat velkou zátěž.

Chronické srdeční selhání se projeví nejdříve při zvýšené námaze. Naše zdravé srdce má schopnost zásobit tělo krví podle toho, jak zrovna potřebujeme. Při sportu svaly spotřebovávají více kyslíku, a srdce tak tělu pošle více krve. Nemocné srdce tuto schopnost ztrácí. Zadýchávání a únava mohou poukazovat na srdeční selhání. Důležité je přestat omlouvat příznaky a uvědomit si, že může být nemocné naše srdce.



Později se příznaky projeví i v klidu.

Pokud o srdečním selhání nevíme a opakovaně srdce přetěžujeme, jeho stav se bude stále zhoršovat. Obtíže, které se objevovaly během sportu a při větší námaze, začneme postupně pociťovat i při běžné zátěži. Dušnost se objeví, když budeme chtít vyjít pár schodů, na kotnících zůstanou proužky od ponožek a únava nám znepríjemní běžný den. Příznaky se nemusí projevit najednou a i u jediného z nich bychom měli zpozornět.



Jedinou cestou, jak kvalitně žít se srdečním selháním, je kontrolovat nemoc ve spolupráci s lékařem.

Srdeční selhání bohužel není možné vyléčit, ale lékařům se daří jej úspěšně kontrolovat. SPOLUPRÁCE PACIENTA A LÉKAŘE JE ZÁSADNÍ. Lidé se srdečním selháním mají stále možnost prožít plnohodnotný a dlouhý život. Zásadní ale je rozpoznat onemocnění včas a dostat se do rukou lékaře.



AMGEN

AstraZeneca

KDYŽ TI SRDCE ŘÍKÁ: PROSTĚ JDI



globalhearthub.org/justgo/

MODERNÍ LÉČBA DIABETU 3V1



NEBUĎ KARDIAK

nebudkardiak.cz



PORODNICE KARLOVY VARY

MÍSTO KDE ZAČÍNÁ NOVÝ ŽIVOT

ZÁHADA PUMPY ŽIVOTA



Zdravé srdce



Každý den vyprodukuje naše srdce dostatek energie pro pohon kamionu na vzdálenost asi 32 kilometrů.

Za celý náš život provede více než 2,5 miliardy úderů!

Udržuje krevní oběh a zásobuje tak všechny naše orgány kyslíkem a živinami.

Rozvádí krev a tím kyslík téměř do všech (75 bilionů) buněk v našem těle.*



Lidským srdcem projde za celý život tolik krve, že by naplnila 200 cistern.

Přepumpuje 5 litrů krve za minutu / 7 000 litrů krve denně.*

Když srdci dochází síly, může jít o chronické srdeční selhání



Více než 15 milionů lidí s chronickým srdečním selháním jen v Evropě!*



V Čechách postihuje více než 200 tisíc lidí!*



Rozvine se u každého pátého nad 40 let.* Češi si ho ale přetou s infarktem a podceňují ho.*

Příznaky chronického srdečního selhání*

- Dušnost, únava, otoky nohou a kotníků
- Rychlý nárůst váhy, nechut k jídlu
- Nadměrné bušení srdce, vyšší frekvence močení

**Nepřehlédněte signály svého těla.
Konzultujte je se svým lékařem.
Může to zachránit život vám i blízkým.**



NAUČTE SE MĚŘIT KREVŇÍ TLAK PŘESNĚ A SPOLEHLIVĚ ZA PÁR MINUT

Při srdečním selhání je důležité hlídat si svůj zdravotní stav. Pomocí pravidelných měření budete vědět, jak na tom jste, a pomůžete také lékaři sledovat vývoj vašeho onemocnění.

Léčba srdečního selhání je týmová práce a lékař potřebuje vaši pomocnou ruku. Jedním z důležitých pravidelných měření je i měření tlaku. Stačí dodržovat několik jednoduchých pravidel a brzy budete tuto činnost, i v domácích podmínkách, zvládat levou zadní.

POUŽÍVEJTE JEN PŘESNÝ A SPOLEHLIVÝ TLAKOMĚR

Bez správného přístroje to nepůjde. Při jeho výběru myslete na to, že tlakoměr ovládáte jednou rukou, a hledejte proto takový, který má jednoduché ovládání, velká tlačítka a dobře čitelný displej.

Vyplatí se také vsadit na kvalitu.

Neznámým levnějším variantám se radši vyhněte. Tlakoměr je věc, kterou nekupujete na pár měsíců, ale na několik let. Upřednostněte přístroj s manžetou na paži a nikoli na předloktí nebo prstech, kde měření není zcela přesné.

V neposlední řadě byste neměli zapomenout na přiměřenou velikost manžety, která se určuje podle obvodu paže:

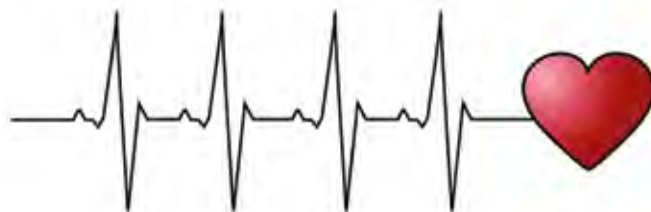
- obvod paže do 33 cm – manžeta šíře 12 cm
- obvod paže 33–41 cm – manžeta šíře 15 cm
- obvod paže nad 41 cm – manžeta šíře 18 cm

Měřte si tlak pravidelně a ve stejnou dobu.

„Nikdy však sami sobě nebuďte lékařem a neměňte naordinovanou léčbu.“

MĚŘENÍ TLAKU KROK ZA KROKEM

1. Před měřením se posadte a zůstaňte 5 až 10 minut v klidu. Půl hodiny před měřením krevního tlaku byste také neměli kouřit ani pít nápoje s kofeinem či alkoholem.
2. Sedte v pohodlné poloze s volně položeným předloktím ve výši srdce. Používejte židli s opěradlem, o kterou se opřete, a obě nohy mějte pevně na zemi. Při měření nemluvte, krevní tlak se pak zvyšuje.
3. Manžetu navlečte na předloktí tak, že její spodní okraj bude zhruba 2–3 centimetry nad loktem a šipka či jiný symbol označující na manžetě místo měření bude směřovat přímo nad pažní tepnu.
4. Paži, na které je manžeta, uvolněte a zkontrolujte, jestli vám vyhrnutý rukáv zbytečně neškrtí celou ruku.
5. Předloktí položte na stůl a stiskněte tlačítko pro začátek měření. Rukou rozhodně nehýbejte, ale nezapomeňte dýchat. Zadržování dechu zkresluje konečný výsledek.
6. Tři minuty po prvním měření počkejte a proveďte ho ještě jednou.
7. Každého měření si запиšte hodnoty a jejich průměr si pak pravidelně pište do deníku. Váš lékař to při pravidelné návštěvě ocení.



Z měření tlaku si udělejte takový malý rituál a provádějte jej každý den vždy ráno a večer – ve stejnou denní dobu a před pravidelnou dávkou léků. Důležité je, abyste byli v naprostém klidu a přestali myslet na starosti.

Vyhodnoťte si svůj optimální tlak

U dospělého by se krevní tlak měl správně pohybovat kolem hodnoty 130 na 80. Pokud opakovaně překročí hodnotu 140 na 90, mějte se na pozoru a raději kontaktujte svého lékaře.



CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA

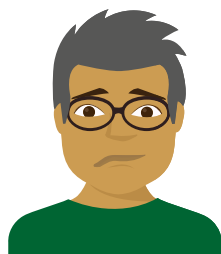
- Vzniká ucpáním mozkové tepny krevní sraženinou - dochází k odumření mozkových buněk. Rychlé zprůchodnění ucpané tepny dává šanci na vyléčení.
- Včasná první pomoc však může postiženému zachránit nejen život, ale také schopnost pohybu a mluvení.
- Cévní mozková příhoda (CMP) neboli mozková mrtvice je druhou nejčastější příčinou úmrtí na světě.

Pamatujte:

- Pokud se léčíte s vysokým krevním tlakem, neměl by přesáhnout 140/80.
- Pokud jste již mozkovou mrtvicí prodělali, neměl by přesáhnout 130/80.
- Vysoký krevní tlak je „tichý zabiják“ a významně zvyšuje riziko CMP.
- Kontrolujte si pravidelně doma krevní tlak.
- Kontrola krevního tlaku je v prevenci mozkové mrtvice velice důležitá.
- Pravidelně užívejte léky, které vám lékař předepsal.



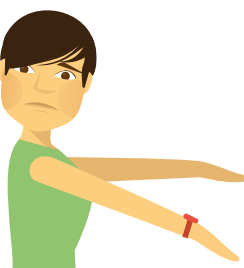
TŘI NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY cévní mozkové příhody



POKLES KOUTKU

Vyzvěte dotyčného člověka, aby se usmál nebo vycenil zuby.

Pokud se obličej nehýbe nebo je asymetrický, může se jednat o cévní mozkovou příhodu.



OCHRNUTÍ KONČETIN

Vyzvěte postiženou osobu, aby zvedla obě ruce před sebe dlaněmi dolů do úhlu 90 stupňů, pokud stojí nebo sedí, eventuálně do úhlu 45 stupňů, pokud leží.

V případě, že jedna z končetin poklesne, může se jednat o cévní mozkovou příhodu.



PORUCHA ŘEČI

Nechte postiženého pojmenovat věci či předměty v okolí nebo mu položte pár otázek.

Pokud je řeč nezřetelná nebo máte pocit, že vám dotyčný nerozumí nebo nepoužívá správná slova, může se jednat o cévní mozkovou příhodu.



MÁTE DOSTATEK ŽELEZA?

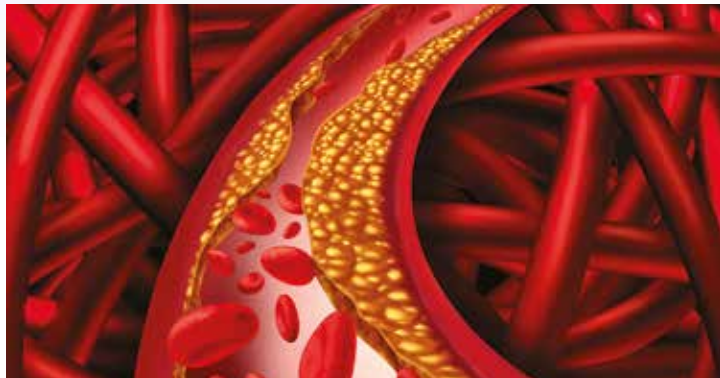
Anémie neboli chudokrevnost není ve skutečnosti nemoc, ale následek nějakého problému v organismu, který se projevuje poklesem počtu červených krvinek. Nejčastěji následkem nedostatku železa.

PROČ VZNIKÁ?

Červené krvinky, respektive červené krevní barvivo hemoglobin, přenášejí po těle kyslík, a když je jich málo nebo jsou slabé, **tělo není dostatečně prokrveno**: soustředí se totiž jen na klíčové orgány, jako je srdce a mozek.

KOHO NEJVÍCE TRÁPÍ?

Chudokrevnost se nejčastěji objevuje u žen než u mužů. Důvodem bývá pravidelné menstruační krvácení. Způsobit ji ale může třeba i krvácení do stolice. Častou příčinou je také nedostatek železa v potravě nebo porucha vstřebávání železa – ta může souviset například s průjmami, ale i s neléčenou celiakií či Crohnovou nemocí.



PŘÍZNAKY ANÉMIE

Nedostatek prokrvení vede k tomu, že je člověk bledý a unavený. Tělo není správně zásobeno kyslíkem, a to je vyčerpávající, protože svaly nemohou podávat správný výkon.

To platí i pro mozek: chudokrevnost se může projevit motáním hlavy, omdláváním, spavostí.

V případě srdce se potíže manifestují zvýšenou srdeční frekvencí, tedy rychlým tepem.

Anemičtí pacienti mají kvůli nedostatku hemoglobinu také bledé sliznice. Zjistitelné je to například na spojivkách – mívají je bledé. Snadno vznikají modřiny.

Problémy se obvykle rozvíjejí postupně a zvolna. Organismus se totiž nedostatku železa dokáže do jisté míry přizpůsobit a často se na anémii přijde náhodou při běžném odběru krve.

Příznaky:

Únava, bledost, spavost, tendence k tvoření modřin, problémy s dýcháním, zvýšená srdeční frekvence

Léčba:

Změna jídelníčku, případně preparáty s obsahem železa, léčba základní nemoci, která chudokrevnost způsobila



LÉČBA A VYŠETŘENÍ ANÉMIE

Koncentrace hemoglobinu se zjišťuje z krve, následně se pak hledá, proč k ní dochází. Obvykle se předpokládá souvislost s hladinou železa, na jejíž stanovení existuje test.

Zásadní vliv má strava: má být vyvážená s vysokým obsahem potravin bohatých na železo. Patří mezi ně jednak maso (nejvíce játra), ale také luštěniny, mléčné výrobky, kvasnice, listová zelenina či vejce.

K vstřebávání železa kromě toho potřebujete dostatek vitamínu C, B12 a E. V případě, že změna stravy nepomůže, podávají se preparáty s obsahem železa.



KOMPLIKACE A PREVENCE

Některé vzácnější druhy anémií spojené s nedostatečnou tvorbou červených krvinek mohou být již vrozené nebo souviset s vážnějším onemocněním, jako je třeba akutní leukemie. Problémy může způsobovat i drobné chronické krvácení uvnitř těla (např. při žaludečních vředech, hemoroidech či rakovině střeva), je tedy třeba řešit příčinu ztráty krve.

Chudokrevnost je do jisté míry dědičná, potížím se proto nelze vždy vyhnout, nejlepší prevencí je vyvážená strava.

PREVENCE - VYVÁŽENÁ STRAVA

Potraviny bohaté na železo:



Čočka

Půl šálku má o celý miligram železa víc, než má 100 gramů hovězího. A k tomu kupu bílkovin, antioxidantů i polyfenolů bojujících s chronickými onemocněními.



Oves

S šálkem vloček do sebe dostanete téměř 3,5 miligramu železa. A spolu s ním 8 gramů vlákniny. Podle Americké zdrav. asociace navíc oves pomáhá snižovat riziko onemocnění srdce, mozkové mrtvice, obezity a cukrovky druhého typu.



Bílé fazole

Půl šálku nabízí plných 3,5 miligramu železa. A k tomu 8,5 gramů bílkovin a 5,5 gramu vlákniny.



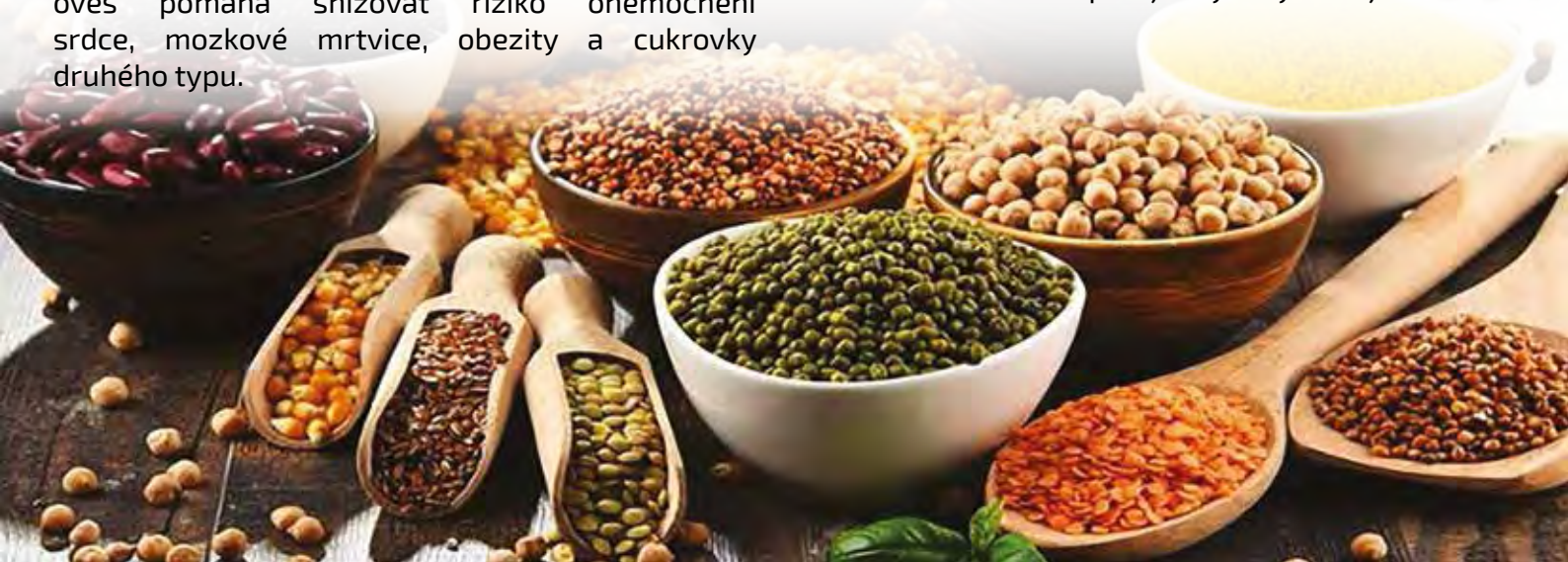
Quinoa

V jednom šálku najdete nejen 3 miligramy železa, ale také všech 9 esenciálních aminokyselin, jež tělo samo neumí vyrobit a které se obvykle vyskytují jen v živočišných produktech. Kromě toto nabízí i dostatek bílkovin, fosforu, draslíku a hořčíku. A k tomu je mimořádně chutná – vyniká příjemným oříškovým aromatem.



Dýňová semínka

Třetina šálku ukrývá téměř 3 miligramy železa. Tato semena jsou také mimořádně bohatá na bílkoviny, zdravé tuky, hořčík a draslík. Nasypte je na polévku, dezert, zobejte je jen tak pro radost nebo si salát přelijte dýňovým olejem.





SRDEČNÍ SELHÁNÍ NENÍ INFARKT, MŮŽE VŠAK BÝT JEHO DŮSLEDKEM

Srdeční selhání a infarkt zaměňuje dle výzkumu STEM/MARK až 44 % Čechů. Dokonce až 76 % respondentů si srdeční selhání chybně spojuje s bolestí na prsou, která není nejčastějším typickým projevem srdečního selhání, byť mezi příznaky patří, a každý pátý se domnívá, že je srdeční selhání stejné jako smrt na zástavu srdce.

Přestože spolu mohou infarkt a srdeční selhání souviset, určitě se nejedná o stejné onemocnění.

Předcházet infarktu se do jisté míry dá zdravým životním stylem a omezením stresu. Naopak rizikové faktory, které mohou infarkt způsobit je nulová fyzická aktivita, kouření, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, cukrovka, vysoký krevní tlak, obezita a nadměrná konzumace alkoholu.



Pojdme si vysvětlit rozdíl.

AKUTNÍ INFARKT MYOKARDU

K akutnímu infarktu dochází po ucpání některé z věnčitých tepen srdce, kterou za normálních okolností protéká krev a okysličuje srdce. Pokud není průtok krve obnoven dostatečně rychle, může dojít k poškození či odumření části srdečního svalu. **Akutní infarkt je život ohrožující stav, a proto je nutné již při prvních příznacích rychle přivolat Zdravotnickou záchrannou službu.**

- * Nejčastějším varovným signálem akutního infarktu je svíravá, pálivá či tlaková tupá bolest na prsou, která může vyzařovat do levého ramene a paže, pod levou lopatku, do čelisti nebo do horní části břicha.
- * Dále se může projevit zhoršené dýchání, slabost, nevolnost, pocení či zvracení.

Naslouchejte svému tělu a pokud bolest přetrvává déle než 15 minut, volejte Záchranou službu na číslo 155.

Uzavřenou tepnu je nutné uvolnit ideálně do 60 až 90 minut.

CHRONICKÉ SRDEČNÍ SELHÁNÍ

Chronické srdeční selhání je často následkem prodělaného infarktu, ale může se rozvinout i v přítomnosti dlouhodobě vysokého krevního tlaku, vadysrdečníchlopně, poruchysrdečního rytmu, nebo při poškození srdečního svalu infekcí, cukrovkou, nadměrným pitím alkoholu, ale i vrozenou vadou. Srdeční sval pak nezvládá dostatečně přečerpávat krev, a tím pádem jí pumpuje do těla méně, takže **svaly a orgány nedostávají dostatečné množství kyslíku a živin.**

Příznaky bývají na rozdíl od infarktu nenápadné, proto je lidé často přisuzují přibývajcímu věku a ignorují je. Srdeční selhání se tak může u pacienta rozvíjet měsíce až roky, aniž by projevy nemoci pacienta zalarmovaly k návštěvě lékaře.

Pacienti se srdečním selháním totiž většinou pociťují dušnost, otékají jim dolní končetiny, jsou vyčerpaní, mohou se potýkat s náhlým zrychleným tlukotem srdce, častější frekvencí močení zejména v noci a mohou přibrat na váze třeba i 2 kg za tři dny, přestože v poslední době nemají chuť k jídlu.

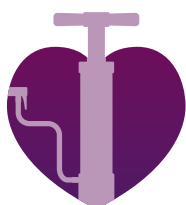
Příčinou většiny zmiňovaných problémů je nedokrvování různých orgánů a zadržování vody v organismu, která se vrací do oběhu většinou až v noci.

Důležité je zajít za svým praktickým lékařem a svěřit se mu i se zdánlivě bezvýznamnými obtížemi.

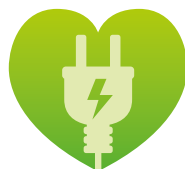
Standardně by si měl poslechnout vaše srdce, změřit tlak a tep, zvážit vás a pod. Následně vás může odeslat ke specialistovi z oblasti vnitřního lékařství či kardiologie, který pak doplní další vyšetření jako např. odběr krve, EKG, ultrazvuk srdce nebo jiná vyšetření, v závislosti na vaší konkrétní situaci.



Srdeční selhání se liší od jiných problémů se srdcem



Srdeční selhání je, když se srdci nedaří pumpovat dost krve do celého těla



K srdeční zástavě dojde, když je srdeční rytmus nepravidelný a dojde k "elektrickému" zkratu



K srdečnímu infarktu dojde při náhlém ucpání srdeční tepny, nejčastěji krevní sraženinou

Společné časté příznaky srdečního selhání



Dušnost



Velká únava



Otoky nohou, kotníků, břicha



Náhlý nárůst hmotnosti



Ztráta chuti k jídlu



Rychlý tlukot srdce



MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.
www.EndoDiaVys.cz

SYNDROM ZLOMENÉHO SRDCE

Emočně náročná událost vám skutečně může zlomit srdce. I když se doopravdy nerozpúlí, následky mohou být fatální a hrozí vám až smrt.

TAKOTSUBO SYNDROM

Syndrom zlomeného srdce neboli stresová kardiomyopatie vede k závažnému krátkodobému poškození srdečního svalu. Odborně se mu říká Takotsubo syndrom a název se odvíjí od japonského označení nádoby na chytání chobotnic, jejíž tvar připomínal lékařům postižení srdce v akutním stadiu onemocnění.

KDY HROZÍ?

Na vině je prudký nárůst stresových hormonů způsobený emočně výraznou událostí – stresující nebo naopak radostnou, dlouhodobou (rozchod) i krátkodobou (okamžitá radost z výhry). Může se jednat o smrt milované osoby, rozvod či rozchod, loučení nebo naopak třeba o výhru v loterii či svatbu, kdy se srdce „zlomí“ matce či babičce nevěsty. **Kromě emočního podnětu může Takotsubo syndrom vyvolat i jiné závažné onemocnění, třeba krvácení do mozku nebo záchvat astmatu.**

KARDIOGENNÍ ŠOK MŮŽE ZPŮSOBIT SMRT

I když se mluví o „lámání“ srdce, doopravdy k němu při syndromu nedochází. Věc probíhá tak, že část srdečního svalu přestane dočasně pracovat – nestahuje se. Zbytek srdce funguje normálně, dokonce s ještě silnějšími kontrakcemi. To se projevuje dušností a bolestí na hrudi, může se objevit i arytmie (nepravidelný srdeční rytmus) nebo kardiogenní šok – **stav, kdy není oslabené srdce schopné pumpovat tolik krve, kolik tělo potřebuje, což může vést k celkovému selhání a v krajním případě i smrti.**



TVÁŘÍ SE JAKO INFARKT, ALE NENÍ

Protože se symptomy stresové kardiomyopatie podobají infarktu, bývá za něj onemocnění zaměňováno a v počátečních stádiích jej od něj často nelze odlišit. **Rozdíly rozpoznají jen lékaři po provedení patřičných vyšetření.** EKG může vypadat podobně, laboratorně nejsou tak významně zvýšeny ukazatele postižení srdečních buněk jako u infarktu, ale není to jednoznačně specifické. Poznat se to dá pouze vyšetřením věnčitých cév, které nejsou zúžené nebo zcela ucpané a současně typickým postižením funkce srdečního svalu – levé komory.

DIAGNOSTIKA ZLOMENÉHO SRDCE

Protože sami nepoznáte, co může být příčinou náhle vzniklé bolesti na hrudi nebo dušnosti, volejte v případě, že se objeví, okamžitě sanitku. **Lékař následně provede vyšetření EKG, krevní testy na prokázání poškození srdce (kardiomarkery) nebo ultrazvuk.**

Jedním z možných vyšetření je i koronarografie, kdy se pomocí speciální látky vstříknuté do koronárních tepen zjistí, zda jsou zčásti či zcela uzavřené – pak se jedná o infarkt, či zda nejsou nijak nebo jen bezvýznamně zúžené, a pak může být jednou z možných příčin obtíží právě stresová kardiomyopatie.



JAK VYPADÁ LÉČBA

Je-li vám syndrom zlomeného srdce potvrzen, buď si pár dnů poležíte v nemocnici, nebo vás lékař pošle domů s doporučením klidového režimu. Na kontrolu se zpravidla chodí asi měsíc po prodělání ataky a plánování dalších návštěv je individuální.

Jak se tak zvaný Takotsubo syndrom projevuje?

Zažil to snad každý z nás. Když se s vámi rozejde někdo, koho pořád milujete, šíleně to bolí. Nejen obrazně, je to doslova fyzická bolest. A my nejsme daleko od pravdy, když v takových chvílích říkáme – zlomil mi srdce.

Mladým nešťastně zamilovaným nebo jinak silně citově zasaženým riziko tolik nehrozí, protože zdravé srdce velké emoce ustojí.

Takotsubo syndrom nejčastěji postihuje ženy po menopauze, kdy se snižují hladiny estrogenu, může ale zasáhnout i muže.

Projevuje se podobně jako infarkt, tedy náhlou intenzivní bolestí na hrudi a dušností. Obvykle se ale dobře léčí, a i když může mít vážné důsledky, většina pacientů se zotaví během několika týdnů.



Jak nakupovat do zásoby?



Pandemie koronaviru proměnila naše nákupní zvyklosti. Místo dennodenních nákupů čerstvých surovin se snažíme brát i ty trvanlivé a dělat si doma zásobu na několik dní. Bohužel často na úkor kvality.

Instantní polévky nebo mrazená pizza jsou sice potraviny trvanlivé, ale o jejich nutriční kvalitě nemůže být řeč. Čím se tedy zásobit, abyste měli vždy po ruce kvalitní potraviny, ze kterých si během chvilky připravíte plnohodnotné vyvážené jídlo?

CO DO SPÍŽE?



Celozrnné přílohy

Těstoviny, rýže, pohanka, bulgur, jáhly, kroupy, quinoa, polenta nebo extra rychle hotový kuskus. Většina příloh je k mání v celozrnných variantách, které doporučujeme upřednostnit pro vyšší obsah vlákniny i dalších prospěšných látek.

K příloze nezapomeňte přidat vždy zdroj bílkovin (maso, rybu, vejce, luštěniny, méně tučný sýr) a dostatečné množství libovolné zeleniny.



Obilné vločky

Víte, že vločky neexistují jen ovesné? Na trhu jsou i jáhlové, rýžové, pohankové, kukuřičné, sójové, ječné, žitné, pšeničné, špaldové a jiné.

Vločky se hodí nejen na snídani do jogurtu nebo pro přípravu ranních kaší či domácí granoly. V kuchyni mají naprosto všestranné využití! Zahustíte s nimi polévky, omáčky, nastavíte sekanou a všemožné nákypy, hodí se do moučníků, muffinů, na drobenku, dokonce i k přípravě pomazánek nebo rychlého „rizota“.



Praktické knäckebrotky a křehké chlebíky

Někdo je miluje, jiný je nemůže ani cítit. Jeden balíček v zásobě ale určitě není na škodu.

Když budete tyto produkty vybírat, hlídejte, ať je obsah vlákniny minimálně 6 g/100 g výrobku. Na vlákninu chudé bývají nejčastěji pufované kukuřičné nebo rýžové produkty, tzv. polystereny, které jsou navíc nevhodné kvůli vyššímu glykemickému indexu. Těmto výrobkům se raději vyhněte a vybírejte kvalitní žitné či jiné knäckebrotky s vyšším obsahem vlákniny.



Sterilovaná a konzervovaná zelenina

Hodí se do teplé i studené kuchyně a pomůže vám splnit denní příjem zeleniny, vlákniny i vitaminů. Možná vás to překvapí, ale v kvalitní konzervované zelenině je přítomno 40–90 % vitaminů (záleží na konkrétním druhu vitamínu) a až 85 % antioxidantů. K dostání jsou jednodruhové i vícedruhové směsi a váš jídelníček může být hezky pestrý a nutričně bohatý, i když zrovna nemáte po ruce čerstvou zeleninu.



Tuňák, sardinky a jiné ryby

Ryby schované v konzervě jsou výborným zdrojem bílkovin a omega-3 kyselin. Hodí se pro rychlou výrobu pomazánek, salátů, rizota nebo ke konzumaci „jen tak“.



Ořechy a semínka

Další nutriční bomba, a také energetická, proto si pohlídejte množství. Určitě si dejte pozor na sledování TV s miskou oříšků :-)

Oříšky a semínka se hodí do kaší, jogurtů, do salátů, při pečení, jako samostatná svačinka nebo jen tak na mlsání.



Mléko

Proč a kam mléko použít příliš rozepisovat nemusíme, ani to, že do dlouhodobých zásob se prostě hodí UHT mléko, které je stále kvalitní potravinou a nemusíte mít z jeho pití žádné obavy.

Jak ze zásob uvařit nutričně vyvážené jídlo?

Inspirujte se na www.stobklub.cz, kde najdete více než 400 zdravých receptů.

A propočítat si tam můžete i své vlastní oblíbené recepty.



Luštěniny

Naštěstí zažívají luštěniny v posledních letech velký boom. Jsou opravdu levné, výživné a použitelné na desítky způsobů. Připravíte z nich polévky, hlavní jídla, pomazánky, dokonce i sladké moučníky.

Zásobit se můžete klasickými luštěninami, které je potřeba předem namočit, nebo konzervovanými a máte to bez namáčení a vaření. Výborné jsou například konzervované luštěniny „na páře“, které nejsou tolik rozměklé.



Sušené ovoce

Hodí se do snídaňových či svačinových kaší nebo jogurtů, na přípravu dezertů nebo když vás popadne chuť na něco sladkého. Sířené ovoce před konzumací namočte do vody. Také čtěte potravinové obaly a preferujte ovoce bez přidaného cukru. Stejně jako v případě ořechů si však hlídejte množství. Vyzkoušet můžete i lyofilizované ovoce, které si zachovává více prospěšných látek i skvělou chuť.

(zdroj: diastyl.cz)



CO MÍT V ZÁSOBĚ V MRAZÁKU?



Mrazená zelenina

O kvalitě mrazené zeleniny nemusíte pochybovat. Mnohdy má vyšší nutriční hodnotu než zelenina „čerstvá“, dlouho skladovaná. Výhodou je, že nemusíte nic omývat, loupat, škrábat, a také nemusíte mít starosti, co s nevyužitými zbytky. Prostě je zase pěkně schováte do mrazničky. Zeleninu použijte jako přílohu k masu, pro rychlou přípravu rizota, jáhlota nebo zeleninové polévky.



Mrazené ovoce

O kvalitě platí totéž, co u zeleniny. Ovoce využijete do kaší, smoothie, jogurtových nápojů, jen do jogurtu či tvarohu, k přípravě studených dezertů, zmrzliny nebo při pečení.



Ryby

Ryb vidíme v jídelničkách pořád málo, a to je máme jíst 2x týdně! Když je doma nebudete mít, nebudete je ani jíst. Nakupte si je do mrazáku, ať na vás vykouknou při každém otevření. Kvalitní zamrazená ryba na tom může být lépe než ta „čerstvá“, co k nám putuje přes půl Evropy či světa a následně několik dní leží v krámě.



Domácí hotová jídla a vývar

Můžete cíleně navařit větší množství na horší časy nebo zamrazíte to, co nestihnete sníst. Sáhnout po krabičce v mrazáku, když zrovna nestíháte vařit, je neskutečná úleva :-)

Jednou za čas si uvařte poctivý domácí vývar, zamrazte ho po menších porcích a využijte pro přípravu omáček, polévek, rizot a dalších jídel. Vývar je to nejlepší dochucovadlo!



Chléb a pečivo

Přebytečné pečivo zamrazte. Chleba ideálně nakrájený na krajíce, a pak už můžete jen vyndat z mrazáku dle potřeby. Doporučujeme samozřejmě zase to celozrnné.

CO DO LEDNICE?

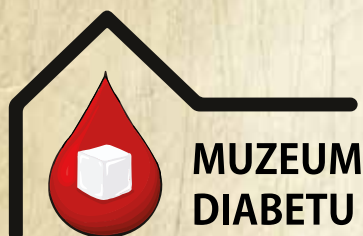
I v lednici můžete mít zásobu potravin, které nějakou tu (omezenou) dobu vydrží – neměl by tam chybět bílý jogurt, tvaroh, vejce, balený tvrdý sýr (neotevřený vydrží poměrně dlouho) a kvalitní šunka (vakuově balená neotevřená vám také vydrží), poměrně dlouhou trvanlivost má i tofu nebo další rostlinné „náhražky masa“ (tempeh, seitan apod.). Pochopitelně nezapomeňte na trvanlivější druhy zeleniny a ovoce, ale mějte na paměti, že jejich trvanlivost není věčná a nutriční hodnota s každým dnem skladování klesá a někdy je opravdu lepší sáhnout po zásobách z mrazáku.

MUZEUM DIABETU

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

Rozšiřte exponáty muzea!

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





Jezte s námi dle zásad výživového talíře



Každé hlavní jídlo by mělo být vyvážené
a obsahovat všechny základní živiny:

1/ KOMPLEXNÍ SACHARIDY (s vyšším obsahem vlákniny):

brambory, rýže, žitné a celozrnné pečivo,
obiloviny, ovesné vločky

2/ BÍLKOVINY:

maso, vejce, ryby, zakysané mléčné výrobky,
např. tvaroh, sýr, řecký či klasický jogurt, cottage,
lučina, žervé, luštěniny, tvrdý sýr, šunka

3/ TUKY:

ořechy, semínka, kvalitní za studena lisované oleje

Každý den si dejte čerstvé **OVOCE** (2 porce)
a **ZELENINU** (3 porce).

Upřednostňujte sezónní a lokální druhy.

Nezapomínejte také na **PRAVIDELNÝ PITNÝ REŽIM**.
Vypijte alespoň 2 l čisté neochucené vody za den.

Inspirujte se.....



Cizrnový hummus

1 plechovka cizrny (400/240 g)
50 g sezamových semínek
50 ml panenského oliv. oleje
70 ml nálevu z cizrny
1-2 stroužky česneku
Štáva z ½ citronu
½ lžičky soli
Krekry nebo pečivo k servírování

Nejprve si sezam. semínka krátce opečeme. Poté smícháme s oliv. olejem a rozmixujeme. Do mixeru přidáme cizrnu vč. nálevu. Vše rozmixujeme do hladka. Ochutíme solí, citrónem, česnekem popř. dalším kořením dle chuti (kurkuma, chilli, kmín...).



Koláč z červené řepy

250 g vařené červené řepy
200 g tvrdého tvarohu
3 vejce
100 g kvalitní hořké čokolády
200 g oleje nebo 250 g másla
100 g třtinového cukru
30 g kakaa
200 g celozrnné špaldové mouky
1 kypřicí prášek

Rozmixujte řepu s vejcem na pyrě. Rozpusťte čokoládu s olejem. Promíchejte, dokud se čokoláda s olejem nebo máslem nespojí. Smíchejte čokoládovou a řepovou směs spolu s nastrouhaným tvarohem, kakaem, cukrem, moukou a kypř. práškem. Nalijte na plech (20x30 cm) s pečícím papírem. Pečte na 170 °C na cca 30 minut nebo dle zkušenosti s vlastní troubou.



Zelené smoothie 4 porce (á 200 ml)

60 g čerstvého špenátu (1/2 vaničky)
2 jablka
1 banán
1 pomeranč
250 g kefíru

Ovoce oloupejte od slupky a vhodte společně se špenátem a kefírem do mixeru. Řádně rozmixujte na smoothie a podávejte. Nejlépe vás osvěží vychlazené.

TIPY NA PŘÍLOHY S NÍZKÝM GLYKEMICKÝM INDEXEM

Glykemický index (GI) je údaj, který uvádí, jak rychle stoupne hladina krevního cukru po požití sacharidového pokrmu. Potraviny s nízkým glykemickým indexem zvyšují hladinu krevního cukru pozvolna, což je pro tělo optimální, zvláště při diabetu.

AMARANT (GI 35)



Amarant neboli laskavec se díky své nenáročnosti a výživové hodnotě považuje za rostlinu budoucnosti. K dostání je v přirozené i pufované podobě, která tvarem připomíná miniaturní popcorn, má však vyšší GI. Z amarantu lze připravit přílohy, kaše, ale i zajímavé zavářky do polévek. Na rozdíl od jáhel a quinoi vyžaduje o něco delší dobu varu, zhruba 25 minut. Po uvaření má křupavou strukturu, což jistě zaujme zejména děti. Zajímavého výsledku dosáhnete, smísíte-li amarant s rýží, zeleninou, bylinkami a sýrem.

Na našem trhu lze volit mezi několika barevnými variantami: bílou, červenou a černou. Jako většina obilovin, také quinoa během vaření nabývá na objemu. Tuto obilovinu není potřeba dopředu propírat, ani namáčet a vaření zabere do 15 minut. Lze ji uchystat na sladko i slano.

QUINOA (GI 35)



Na našem trhu lze volit mezi několika barevnými variantami: bílou, červenou a černou. Jako většina obilovin, také quinoa během vaření nabývá na objemu. Tuto obilovinu není potřeba dopředu propírat, ani namáčet a vaření zabere do 15 minut. Lze ji uchystat na sladko i slano.

Veškeré luštěniny jsou výtečným zdrojem vlákniny, vyživují střevní mikroflóru, upevňují náš imunitní systém. Vaříte-li čočku, můžete přidat malé množství mořské řasy, ostatně tohle by mělo být u luštěnin samozřejmostí. Využít lze také nejrůznější protinádymavé bylinky, jako je estragon, majoránka, tymián či bazalka.

ZELENÁ ČOČKA (GI 22)



Veškeré luštěniny jsou výtečným zdrojem vlákniny, vyživují střevní mikroflóru, upevňují náš imunitní systém. Vaříte-li čočku, můžete přidat malé množství mořské řasy, ostatně tohle by mělo být u luštěnin samozřejmostí. Využít lze také nejrůznější protinádymavé bylinky, jako je estragon, majoránka, tymián či bazalka.

tohle by mělo být u luštěnin samozřejmostí. Využít lze také nejrůznější protinádymavé bylinky, jako je estragon, majoránka, tymián či bazalka.

CIZRNA (GI 30)



Cizrna neboli římský hrách je velmi výživná luštěnina. Pokud ji neznáte, její oříšková chuť vás příjemně překvapí. Nebojte se s ní experimentovat.

Stačí přidat několik základních bylinek, dobrou himálajskou sůl, lněný olej, lžici slunečnicových semínek a chutná příloha je rázem hotova. Můžete si ji také přidat do zeleninového salátu nebo do polévky, případně z ní připravit hummus. Chcete-li zkrátit dobu přípravy, namočte cizrnu přes noc do vody. Pak změkne po 30 minutách varu. Můžete si práci ulehčit a koupit cizrnu sterilovanou, ta však obsahuje méně výživných látek.

CELOZRNNÝ ŽITNÝ CHLÉB S VLÁKNINOU (GI 40)



Chléb z celozrnné žitné mouky má výrazně vyšší sytící efekt, než chléb, jehož základem je nízkovymletá pšeničná mouka. Klasický pšeničný chléb má glykemický index roven 85. Hodnotu glykemického indexu dále ovlivňuje i vláknina, proto je celozrnný žitný chléb s vlákninou ideální volbou. Snažte se však nestavět na pečivu celé denní menu, zvolte chléb buď k snídani, popřípadě k večeři, kdy jej servírujte s oblíbenou pomazánkou, sýrem či vejcem. Malá miska zeleniny by měla být samozřejmostí.

Chléb z celozrnné žitné mouky má výrazně vyšší sytící efekt, než chléb, jehož základem je nízkovymletá pšeničná mouka. Klasický pšeničný chléb má glykemický index roven 85. Hodnotu glykemického indexu dále ovlivňuje i vláknina, proto je celozrnný žitný chléb s vlákninou ideální volbou. Snažte se však nestavět na pečivu celé denní menu, zvolte chléb buď k snídani, popřípadě k večeři, kdy jej servírujte s oblíbenou pomazánkou, sýrem či vejcem. Malá miska zeleniny by měla být samozřejmostí.

BATÁTY (GI 50)



Batáty se dají připravit na tisíce způsobů. Můžete je vařit, péci, uchystat z nich voňavou kaši, zapékat, ale také, například dusit v zeleninové směsi. Jsou nejen chuťově výtečné, ale navíc pomáhají regenerovat slinivku břišní, což je při diabetu dvojí výhra.

Jsou nejen chuťově výtečné, ale navíc pomáhají regenerovat slinivku břišní, což je při diabetu dvojí výhra.

Z batátů si můžete vytvořit i domácí hranolky. Pokud vám jejich cena přijde vysoká, nahradte jimi alespoň část brambor, pokrm se stane rázem zajímavějším.



JÁHLY (GI 55)

Jáhly jsou vyloupaná žlutá zrnka prosa obecného. Stejně jako pohanku, i tuto obilovinu řadíme mezi přirozeně bezlepkové potraviny.

Jáhly harmonizují slinivku břišní. Jáhly je třeba povařit, podobně jako rýži. Jejich výhodou je, že je lze přichystat na sladko i na slano.



HRÁCH (GI 22)

Hrách patří mezi přirozeně bezlepkové plodiny. Je vhodný jako příloha, do polévek i jako mouka k zahušťování pokrmů. Jelikož hrách

ze všech luštěnin nadýmá nejvíce, doporučuji zcela jistě na dva dny namočit. U hrachu pozor, jeho glykemický index je skutečně nízký a může dojít k velmi pomalému rozložení cukru. Podávaný inzulín tak raději snižte o jednu bezpečnou jednotku.



RÝŽE BASMATI NATURAL (GI 50)

Rýže existuje nespočet druhů. Za jednu z nejkřutějších příloh pokládáme obyčejnou bílou rýži s GI 90,

víc má již jen glukóza a pivo. O poznání lépe je na tom rýže Basmati, jejíž glykemický index je zhruba 50. Při přípravě použijte na jeden hrneček rýže Basmati dva hrnečky vody. Rýži nechte vařit bez poklice. Jakmile se vytvoří tzv. parovodní tunýlky, stáhněte z ohně, přikryjte poklicí a nechte dojít. Tímto způsobem si rýže zachovává svou jemnou harmonickou chuť, aniž byste vodu museli slévat.



POHANKA (GI 50)

Na trhu existuje několik druhů pohanky. Světlá a tmavá, případně lámanka. Světlá se od tmavé liší tím, že je loupána mechanicky,

zatímco tmavá verze je loupána vyšší teplotou, čímž se ničí některé prospěšné látky. Tmavou pohanku však zase není třeba vařit, stačí ji pouze zalít vlažnou vodou, namočit přes noc a ráno s ní dle libosti pracovat.



- Mezi potraviny s nízkým glykemickým indexem (GI < 50) patří zelenina, houby, luštěniny, ořechy, nesladké mléčné výrobky, většina druhů ovoce.



- Střední hodnotu glykemického indexu (GI 50–70) vykazuje celozrnné pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky, sladké ovoce (banány, hroznové víno, sušené ovoce).



- GI vyšší než 70 nacházíme u pečených brambor, nemaštěné bramborové kaše, instantních obilných kaší, bílého pečiva, sladkých sušenek, oplatků, bonbonů.

„Nejrychlejším cukrem je pak čistá glukóza (hroznový cukr), která má hodnotu GI 100.“

U potravin živočišného původu je GI velmi nízký až nulový. Je to způsobeno minimálním zastoupením sacharidů v těchto potravinách (maso, drůbež, ryby, vejce, sýry, tvaroh).

Mléko, jogurty, kefíry mívajív ve své přirozené podobě GI v rozmezí 30–40. Ovocné varianty a doslazované mléčné výrobky mohou dosahovat GI až 50–60.

Pár příkladů hodnot GI u standardních příloh:

- Brambor. kaše (70)
- Brambor. hranolky (75)
- Rýže (50-90)
- Gnohoci (68)





KOLIK CUKRU VYPIJEME

V teplých dnech jsou pro nás vítaným osvěžením a vzpruhou vychlazené nápoje. Někdy si dáme drink i v zimě. Řada z nich je však nabitá cukrem a kaloriemi. Zejména míchané drinky nebo domácí limonády mohou vydat svou kalorickou hodnotou za celé hlavní jídlo! Jaké nápoje si tedy můžete bez obav dopřát a čím nahradit ty méně vhodné?



Míchané nápoje

Pomyslnou první příčku z hlediska energie v míchaných nápojích určitě obsadí Piña Colada (1040 kJ), která se v originální receptuře připravuje z rumu, kokosového mléka nebo smetany a ananasové šťávy. Pokud máte chuť na koktejl, vyberte si raději Mojito (480 kJ) nebo Bloody Mary (510 kJ), které mají zhruba poloviční množství energie. Mojito lze připravit také ze stévie, čímž obsah sacharidů výrazně zmenšíme.

Pivo

Že je pivo kalorické, asi není žádnou novinkou. Půllitr světlé desítky má 750 kJ, dvanáctka obsahuje 950 kJ, tmavá jedenáctka 1100 kJ a Radler 730 kJ. Kalorickou výhrou je pak pivo nealkoholické, které obsahuje v porovnání s klasickým zhruba poloviční množství energie (430 kJ). Pokud si dáte občas jedno pivo na chuť, tak to není žádná tragédie. Myslete však na to, že hodnota glykemického indexu je u piva díky přítomnosti maltózy rovna 110. Což je cifra vyšší, nežli u samotné glukózy.



Víno

Také u vína platí, že příležitostná jedna sklenička naší snahu o hubnutí nijak nezmaří, naopak nám může dodat i určité pozitivní látky v podobě antioxidantů apod. Dva decilitry suchého vína obsahuje cca 560 kJ, stejné množství sladkého vína má přibližně 700 kJ. Nízkokalorickou variantou je pak vinný střik, který má ve 300 ml asi 270 kJ nebo speciální víno dealkoholizované, které obsahuje jen 100 kJ ve dvou decilitrech.



Domácí limonády

Domácí limonády jsou poslední dobou velmi oblíbené a nabídnou vám je už v téměř každé lepší restauraci. Jsou zcela jistě lepší variantou než si dát klasiku v podobě coly nebo fenty, ale z hlediska energie a obsahu cukru to může vyjít nastejno, leckdy dokonce i hůře. Podle použité receptury mohou obsahovat od 50 do 1200 kJ. Proto se raději předem zeptejte číšníka, z čeho je limonáda připravená, a poproste případně o menší množství či úplně vynechání cukru nebo sirupu.



Domácí limonáda z okurky

Výbornou limonádu z okurky, ananasu a kousku zázvoru si můžete připravit i doma: okurku odšťavte, stejně tak kousek ananasu, který se přidává pouze na chuť. Zázvoru přidejte dle libosti – stačí kousek, aby měla limonáda říz. Hotový nápoj dozdobte ovocem, lístky meduňky či máty a přidejte led. Podobný drink lze uchystat i ze zelené melounové slupky, kterou běžně vyhazujeme. Málokdo ví, že obsahuje zajímavé množství zinku, jenž je nepostradatelný např. pro zdravý vývoj prostaty. Melounovou slupku můžete zkombinovat s jablkem a opět kouskem zázvoru. Doplňte led, mátu a servírujte.



(zdroj: diastyl.cz)

Smoothie

Základem smoothie bývá většinou ovoce, které přináší i nezanedbatelné množství cukru. Ovocné smoothie má obvykle 400–800 kJ, pokud přidáte semínka a další přísady, může mít 500–2000 kJ. Vybírejte proto ovoce, které má nižší glykemický index, jako jsou borůvky, maliny, broskve či meruňky. Pokud ovoce umixujete např. s keфіrem nebo jogurtem, snížíte GI a získáte skvělou svačinu, která vás zasytí, a navíc dodá vápník a prospěšné bakterie. Můžete si také připravit smoothie pouze ze zeleniny, pak obsahuje většinou jen 200–400 kJ.



Energetické nápoje

Energetické nápoje jsou obohacené o látky nějakým způsobem stimulující nervovou soustavu a tím i výkon člověka. Nejčastěji v nich nalezneme kofein, taurin či L-carnitin. Jak již sám název napovídá, energetické nápoje jsou často vysokoenergetické (500–1000 kJ) a nezřídka se v nich objevují méně vhodné konzervanty a barviva. Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem nejsou vhodné pro běžnou konzumaci.



Voda a minerály

Voda nám nedodává žádné kalorie a měla by proto tvořit základ našeho pitného režimu. Pokud vám čistá voda nechutná, můžete si ji ochutit citronovou šťávou či mátou, přidat můžete i pokrájené ovoce nebo jiné bylinky. Zpestřením mohou být i různé minerály. U silně mineralizovaných vod však opatrně – pijte je jen v přiměřeném množství a střídejte různé druhy. Hlíďte si zejména množství sodíku, které by mělo být co nejnižší, neboť ho přijímáme velké množství ve stravě.



Tip pro vás: doplňte vodu o čerstvou kopřivu a plátky citronu. Osvěžující nápoj je rázem hotov.

Ledová káva

Samotná káva vám žádné kalorie nedodá, ale všemi možnými přísadami v podobě mléka, šlehačky, cukru, sirupů či v létě oblíbené zmrzliny se její energetická hodnota rapidně zvyšuje a může dokonce i převýšit nějaký ten dortík. V některých fastfoodech či kavárnách je možné narazit i na nápoje obsahující více než 2500 kJ. Raději si připravte či objednejte ledové espresso (0 kJ), případně ho doplňte malým množstvím polotučného mléka (150 kJ). I latte lze celkem jednoduše připravit z polotučného mléka (190 kJ).



Ledové čaje

Kupovaný ledový čaj obsahuje velké množství cukru i energie, v průměru 650 kJ na půl litru nápoje. Ledový čaj si ale můžete připravit i doma a bez cukru – uvařte si oblíbený čaj a dejte si ho do lednice vychladit, popřípadě ještě snižte jeho teplotu pomocí ledu. Dochutit jej můžete citronem, mátou, stévií či drobným ovocem.



Točené a balené limonády

Při diabetu se doporučuje od slazených limonád zcela upustit. Většinou obsahují ve 100 ml okolo 10 g cukru a jeden litr limonády tak vydá za celé hlavní jídlo (1 800 kJ). Zkuste si místo nich připravit limonádu vlastní výroby – můžete ji ochutit bylinkami, jako je například meduňka či máta, přidat lze také pelyněk cococolový, který se svou vůní blíží oblíbené coca-cole. Doslazujte pak dle chuti, je-li třeba, sladidly typu stévie, čekankovým sirupem či umírněně použijte cukr. Lepší je ale postupně si sladké chuti odvyknout.



Víte, kolik sacharidů mají oblíbené nápoje?



Pivo 10°
(500 ml)
10 gS, 770 kJ



Pivo 12°
(500 ml)
22 gS, 990 kJ



Pivo tmavé 12°
(500 ml)
24 gS, 960 kJ



(200ml)
Vino bílé
suché 1 gS, 630 kJ
sladké 16 gS, 780 kJ



(200ml)
Vino červené
suché 1 gS, 580 kJ
polosl. 16 gS, 780 kJ



(100ml)
Sekt
Brut 1 gS, 320 kJ
Demi 4 gS, 330 kJ



Rum 40%
(40 ml)
6 gS, 440 kJ



Whiskey
(40 ml)
0 gS, 360 kJ



Pepermint (Zelená)
(40 ml)
8 gS, 280 kJ



Vaječný koňak
(40 ml)
15 gS, 320 kJ



Jägermeister
(40 ml)
4 gS, 360 kJ



Vodka
(40 ml)
0 gS, 300 kJ



Gin Tonic
(300ml)
20 gS, 960 kJ



Aperol Spritz
(200ml)
54 gS, 940 kJ



Cuba Libre
(300 ml)
25 gS, 1200 kJ



Mojito
(300ml)
18 gS, 890 kJ



Piña Colada
(300 ml)
90 gS, 2900 kJ



VIRTUÁLNÍ KLAUNIÁDY

VESELÁ ONLINE SETKÁNÍ SE ZDRAVOTNÍM KLAUNEM

Je vaše dítě hospitalizované nebo nemocné v domácí péči? Rádi byste mu dopřáli trochu rozptýlení?
Neváhejte se obrátit na našeho profesionálního Zdravotního klauna!

Během 30minutové Virtuální klauniády plné laskavého humoru a písniček si vaše dítě užije spoustu zábavy a radostných okamžiků. Stačí vám jen internet a mobil, tablet nebo notebook.

Rezervujte si bezplatnou návštěvu Zdravotního klauna na:
www.zdravotniklaun.cz/virtualni-klauniady



OKURKA ZLEPŠUJE TRÁVENÍ A POMÁHÁ I S CHRONICKOU ZÁCPOU

Stále narůstá počet nových důkazů o tom, jaké výživné látky nacházející se v okurce dokážou bojovat s mnoha onemocněními, včetně těch závažných.

Kromě toho dokáže zlepšovat další stránky našeho zdraví, jako jsou kvalita vlasů a nehtů, detoxikace či hydratace organismu. Pojďme se nyní podívat na to, co s naším tělem udělala pravidelná konzumace okurek.

1) Eliminace toxinů, dodání živin a hydratace těla

Obsahují až 95 % vody a pro tělo nezbytné minerály - zlepšují hydrataci našeho organismu.

Nejvíce vitamínu se nachází ve slupce, proto se doporučuje konzumovat okurky neoloupané.

Nejdůležitější je vitamin C, který si tělo nedokáže vyrobit samo. Jedna malá okurka dodá až 10 % vaší denní dávky tohoto nenahraditelného vitamínu.

2) Trávení a spalování tuků

Okurky mají podpůrný vliv na metabolismus. Zrychlený metabolismus znamená více energie do života, rychlejší spalování tuků a postupné hubnutí. Okurky se vyznačují vysokým podílem vlákniny, což z nich činí ideální potravinu na podporu trávení, zrychlení přechodu potravy střevy a předcházení zácpy.



3) Vysoký obsah vitaminů skupiny B

Podobně, jako v případě vitamínu C, v okurkách najdeme i vysoké množství vitaminů skupiny B.

4) Špatný dech

Špatný dech je zdravotní problém, který trápí mnoho lidí. A jak vám pomůže okurka? Ukrojte kousek okurky, vložte si ji do úst a držte ho tam přibližně 30 sekund. Pokud by to nestačilo, pak odšťavněte šťávu z okurky a pomocí ní si proplachujte ústa jednu minutu. Antibakteriální látky v okurce vám pomohou eliminovat škodlivé bakterie, které jsou příčinou špatného dechu.

Vypili jste víc, než jste chtěli a ráno musíte jít do práce? Před spaním si snězte několik plátků okurky, protože vitaminy skupiny B, cukr a elektrolyty doplní základní živiny organismu. Následky oslavy se zcela určitě sníží.

5) Prevence mnoha onemocnění

Okurky jsou plné vitaminů, minerálů a antioxidantů, které pomáhají tělu předcházet mnoha onemocněním, včetně rakoviny.

Nápomocné jsou i při léčbě a zmírňování příznaků cukrovky či vysokém krevním tlaku (obsah draslíku) nebo vysoké hladině špatného cholesterolu.

Pravidelná konzumace okurek nebo pití čerstvé okurkové šťávy podporuje tvorbu inzulínu v pankreatu a snižuje rezistenci těla na něj, což ocení hlavně diabetici. Podporuje činnost jater. Není vhodná pro osoby mající problémy se žlučníkem.

6) Zbavování se celulitidy

Za příčinu celulitidy se považuje hromadění toxinů v tukové tkáni, které vyvolávají mírné, ale chronické záněty.

Okurka je téměř dokonalá potravina proti těmto vlivům - obsahuje množství vody a látek, které podporují detoxikaci a vyplavování toxinů z těla.

Okurka má i protizánětlivé vlastnosti, čímž napomáhá zmírňování a odstraňování zánětů.





Vidličkou proti cukrovce

Strava hraje v léčbě diabetu zásadní roli. Pro léčbu cukrovky není doporučen jeden univerzální typ pro všechny. Je třeba zohlednit stravovací zvyklosti a individuální preference. Změny stravy, a to zejména u pacientů užívající léky, je třeba konzultovat s lékařem a nutričním terapeutem, která mají v dané oblasti zkušenosti.

Vegetariánská strava

Neobsahuje maso, uzeniny ani další masné výrobky. V přísnější vyřazuje i ryby a mořské plody. Obsahuje tedy více sacharidů a méně tuků než vyvážená strava.



Hlavní složkou jsou kvalitní zdroje sacharidů a rostlinných bílkovin. Má příznivý vliv na hladinu cholesterolu. Větší porce sacharidů najednou mají nepříznivý dopad na glykemii po jídle.

Potraviny: celozrnné obiloviny a luštěny (sója, fazole, čočka). Je bohatá na zeleninu a ovoce, semínka, ořechy. Ve střídmém množství zařazuje vejce a mléčné výrobky, příp. ryby.

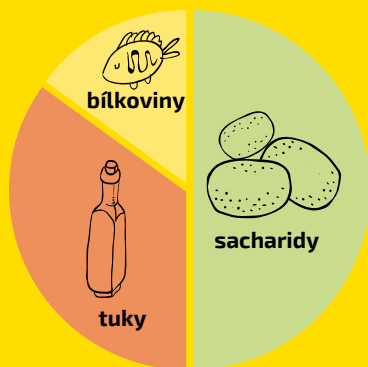
VŠECHNY TYPY STRAVY MAJÍ SPOLEČNÝ ZÁKLAD



- Minimalizují potraviny s přidanými cukry, rafinovanými obilovinami, ztuženými tuky a aditivy (zpracované potrav. produkty), fast food, instantní jídla, polotovary a hotova jídla.
- Preferují kvalitní základní minimálně zpracované potraviny a domácí stravu z čerstvých surovin.

Hlavní typy stravy

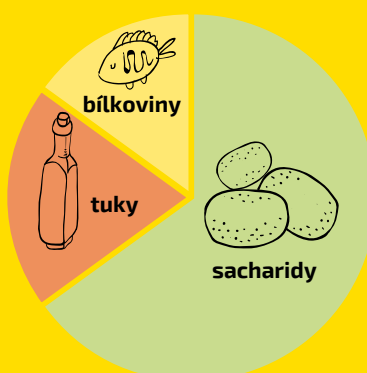
Vyvážená



cca 20–25 SJ

1 SJ = 10 gramů sacharidů

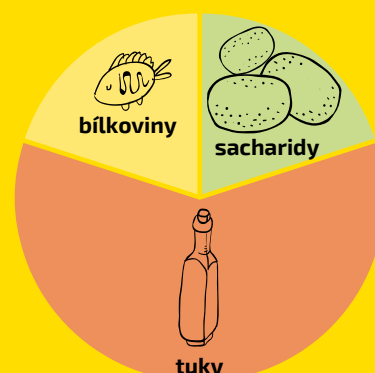
Vegetariánská



cca 32 SJ

320 gramů sacharidů

Nízkosacharidová



cca 2 – 13 SJ

20–130 gramů sacharidů



Vyvážená strava (racionální/středomořská)

Typická je pestrost jídla. Obvykle 200-250 g sacharidů na den rozděleno do více menších porcí.

Potraviny: celozrnné pečivo, těstoviny, zelenina-zejména listová, ovoce střídavě, luštěniny, ořechy, mléčné výrobky, ryby, maso, vejce.



Nízkosacharidová strava

Patří mezi vhodné typy stravy při léčbě diabetu. Při dostatečném příjmu bílkovin a tuků nevede ke strádání ani hladovění.

Nižší obsah sacharidů má příznivý dopad na glykemii po jídle. Dostatečný obsah bílkovin a vyšší obsah tuků v jídle vede k delšímu pocitu sytosti, proto obvykle stačí méně jídel během dne.

Od běžné stravy se liší tím, že místo klasického pečiva a příloh se využívá jako příloha zelenina (čerstvá, kvašená i tepelně upravená), jejíž konzumace se tím zvýší.

Je potřeba dát pozor na nadměrný příjem bílkovin. U dospělých by příjem neměl přesáhnout 1,5 g/kg tělesné hmotnosti. U diabetiků s postižením ledvin by potom neměl přesáhnout 0,8 g/kg.

Tuto stravu je třeba vždy konzultovat s lékařem, upravit dávkování inzulínu, upravit nebo vysadit ostatní léky.

Tato strava je zcela nevhodná u pacientů s poruchou trávení a metabolismu tuků. Zvýšený příjem tuků někdy vede k výraznějšímu vzestupu hladiny cholesterolu.

Doporučení:

1. Zvolte si způsob stravování, který vám vyhovuje, ideálně i dlouhodobě.
2. Vyřadte nebo výrazně omezte přidané cukry, rafinované obiloviny.
3. Dejte přednost základním a minimálně zpracovaným potravinám.
4. Zařazujte bezškrobovou zeleninu.
5. Věnujte pozornost nutričním štítkům na výrobcích a obsahu sacharidů.
6. Spěte kvalitně a minimálně 7-8 h.
7. Eliminujte stres.
8. Optimalizujte složení těla (snižte nadměrné tukové zásoby).
9. Najděte si vhodnou formu pohybu a věnujte se jí pravidelně.

Další informace a typy najdete v nové e-knize „Vidličkou proti cukrovce“, která nabízí základní informace o možnostech stravování pro pacienty s diabetem, vč. tzv. remise diabetu 2. typu. Nenahrazuje však indiv. doporučení ani lékařskou péči.

Jak spočítat množství sacharidů v potravině?

Pro každého pacienta s diabetem je velmi užitečné mít přehled o množství sacharidů ve stravě – speciálně to platí pro ty, kteří si aplikují inzulín.

Dvě hlavní otázky obvykle jsou:

A) Kolik sacharidů obsahuje dané množství určité potraviny?

B) Kolik potraviny mohu sníst, aby porce měla určité množství sacharidů?

Nutriční štítek (brambory)

Nutriční hodnoty / 100 g

Bílkoviny	1 g
Sacharidy	16 g
z toho cukry	6 g
Tuky	0,08 g
nasycené	0,04 g
cholesterol	0 mg
Vláknina	2 g
Sůl	0,07 g

dle www.kaloricketabulky.cz

(A)

Kolik gramů sacharidů ... je ve 130 g (brambor)?

Výpočet: obsah sacharidů ve 100 g ramech děleno 100 krát hmotnost brambor, tedy:

$$16 / 100 \times 130 = 20,8 \text{ gramů}$$

$$130 \text{ g brambor} = 20,8 \text{ g S}$$

(B)

Jaká je vhodná porce ... brambor, aby obsahovala 30 g sacharidů?

Výpočet: 30 děleno obsah sacharidů na 100 gramů potraviny krát 100.

$$30 / 16 \times 100 = 187,5 \text{ g}$$

Pro 30 g S můžu sníst 187,5 g brambor.



ROZHÝBÁNÍ PO LETECH ODPOČINKU

Chodit nebo dokonce běhat je i přes běžecký boom stále pro mnoho lidí činnost, které se usilovně brání s tím, že je to něco velmi ponižujícího a pro ně naprosto vyloučeného.

Přesto opakuji již mnohokrát napsané a vyřčené: člověk byl zrozen k běhu, tedy spíše tomu indiánskému, tedy střídání běhu a chůze a také k pohybu, k činnostem, kdy zapojuje celé tělo.

CO SE DĚJE V TĚLE, KDYŽ ČLOVĚK JDE, BĚŽÍ, HÝBE SE?

Když se člověk hýbe, tak se mu zcela přirozeně rozproudí v těle krev. Krev je přepravním prostředkem všeho, co je třeba v těle rozvést, můžete si ji představit jako takovou rozvážkovou službu až do domu. Když se nehýbete, neexistuje v těle žádný prostředek, který by ji v této činnosti nahradil.

Můžete si nechat zpracovat a sestavit výživový plán podle nejmodernějších poznatků výživy, podle metabolických typů, krevních skupin...

Váš výživový plán vám může zaručit, že do sebe dostanete přesně tolik sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálů, stopových prvků, vlákniny, tekutin, kolik jich právě vaše tělo při životním stylu, který vedete, potřebuje, ale nebudete-li mít k tomu pohyb, využijete z toho všeho vaše tělo velmi málo.



Můžete své tělo saturovat nejrůznějšími potravními doplňky, abyste doplnili to, co nejste schopni přijmout v běžné stravě, ale nebudete-li se k tomu hýbat, využijete z nich minimum. Prostě do těla se to dostane, ale na správná místa již ne.

BONUSY CHŮZE A BĚHU

Rozproudí krev v těle můžete jakoukoli fyzickou aktivitou (plaváním, jízdou na kole, veslováním, kolektivními sporty..), ale chůze a běh jsou pro zdraví člověka v jedné činnosti nezastupitelné.

Jsou nezastupitelné v podpoře činnosti lymfatického systému. Málokdo ví, že lymfatický systém člověka má svoje „srdce“. Tím srdcem je lidské chodidlo. Když jdeme či běžíme, každým krokem (kontaktem s povrchem) toto „srdce“ nutíme k činnosti. Samozřejmě, když skáče, běháme rychlé úseky, třeba při míčových hrách, také na toto „srdce“ působíme, ale není to plynulé (dlouhodobé) působení jako při chůzi či běhu.

Lymfatický systém hraje hlavní roli v ochraně zdraví člověka, je součástí imunitního systému, takže vnímavějšímu čtenáři nemusím ani dále naznačovat, jak velký vliv může mít na jeho zdraví to, že začne chodit či běhat.



RIZIKA RYCHLÝCH ZAČÁTKŮ

Problém většiny lidí, když už se rozhodnou, že takhle už to dál prostě nejde, že se sebou musí něco dělat, jinak se roztečou jak sulc, nohy je už neunesou, srdce již nebude schopné utepat tu hmotu a nasytit tělo dostatečným množstvím kyslíku, aby mohli vůbec žít, je, že chtějí vidět výsledky co nejrychleji a vlítnou do toho jako ďas.

Kromě toho, že v jejich podání to žádný ďas není, spíše děs, jejich počínání, pokud neskončí tak rychle jako začali, nese četná rizika.

Ta rizika vyplývají z toho, že jejich tělesná schránka je řádně zrezivělá, že se pomalu rozpadá a bude chvíli trvat, než ji zpevní natolik, aby byla schopná větší zátěže.



Řečeno klasikem:

- svaly jsou atrofované – slaboučké, skoro žádné úpony, šlachy, vazy – slaboučké a nepružné
- kosti jsou zřídle, slaboučké, nic neunesou, při vystavení větší zátěži se hned lámou
- kardiovaskulární systém je slabý, uděláte pár rychlejších kroků a máte pocit, že vyplivnete duši

- krevní řečiště (cévní a žilní systém) je omezené, periférie těla (klouby, pokožka, mozek) jsou rády, když k nim občas nějaká krev doteče
- dech je povětšinou mělký, plíce a na ně navazující dýchací orgány oslabené, nasycení těla kyslíkem, respektive odvod kysličníku uhličitého z těla trisťní.

Mohl bych pokračovat dál ve výčtu toho, jak to vypadá v těle člověka, který léta zanedbával pohyb a najednou prozřel, nebo jej něco vyvedlo z míry natolik, že si usmyslel s tím něco dělat.

Myslím, že ale tahle malá exkurze postačí. Ostatně nedělám ji proto, abych vás strašil, ale proto, abych vám vysvětlil, jak pošetilé je restart uspěchat.

Miloš Škorpil



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



JDE TO I BEZ PÍCHÁNÍ DO PRSTU¹

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



Abbott

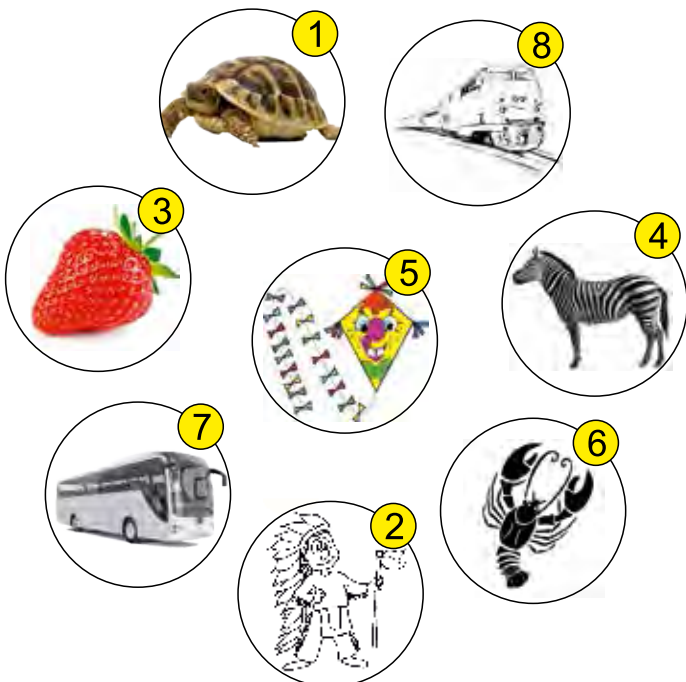
1. Ke změření hodnot koncentrace glukózy nejsou potřeba lancety. Měření glykémie glukometrem z krve je nutné v případě prudkých změn hladiny cukru, kdy hladina cukru v tkáňovém moku nemusí přesně odrážet hladinu krevního cukru, nebo v případě hypoglykémie či počínající hypoglykémie, nebo případě, kdy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

PRO VOLNÉ CHVÍLE

V tajence najdete myšlenku Jana Wericha.

POMŮCKY: AU PAIR, CAJK, JOTA, RIGHT, YA	PROSTOR MIMO DŮM	2. DÍL TAJENKY	ZNAČKA OERSTEDU	ZÁVODY KULÍČKOV. LOŽISEK (ZKRATKA)		BLÁZNIVÁ	LÉTA	3. DÍL TAJENKY	OZNAČENÍ LETADEL AFGHÁNI- STÁNU		HŘMOT (KNIŽNĚ)	DUSÍKATÁ SLOUČE- NINA	ZÁKLADNÍ JEDNOTKA DĚJČÍ- NOSTI	4. DÍL TAJENKY	ROSTLINA KRVAVEC
VHAZOVÁNÍ					ÚDERY RÓHY					ANGLICKY „PRAVÝ“					
SVAŘOVACÍ DRÁT					CÉVY					SLOVENSKY „POMETLO“					
NIKOLI			SNADNO ZNAČKA PRAČIHO PRAŠKU						CEMBALO						
DOMÁCKY EDUARD				PLYNOVÉ POTRUBÍ									ŠLECHTIC. PŘÍDOMEK		
NAPOMÍ- NANÁ				AMAT. PLAV. KLUB (ZKR.)			ČESKÝ HOKEJISTA					MONGOL. NÁČELNÍK			
	ZDRHO- VADLA					AMBIT					ZNAČKA CENTILITRU			5. DÍL TAJENKY	ŽENSKÉ JMÉNO
SLANINA					1650 (ŘÍMSKY)										
KASTROVA- NÝ BÝK				UMĚLECKÁ PŘEDSTAVA					NA PŮLKY (NÁŘEČ.)						
NÁZEV SYKAVKY			ZNAČKA KOŽESIN					ZPĚVNÝ PTÁK							
PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY			ZNAČKA TELURU					PRIMÁT					TOVÁRNA OHÝBAN. NÁBYTKU (ZKRATKA)		
RYBNÍČNÍ VÝPUST					1. DÍL TAJENKY								DOMÁCKY ADAM		

(Správně znění najdete na str. 13)



DOPLŇOVAČKA PRO DĚTI

1	2	3	4	5	6	7	8	9
								Ě

AKCE

ZVÝHODNĚNÉ ROČNÍ
PŘEDPLATNÉ

JEN **199,- Kč**
BONUSY ZDARMA

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

vše v hodnotě přes 1.000 Kč

POZOR: časově
omezená nabídka

PRO KAŽDÉHO
DIABETIKA

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

a mnohem více na 72 stranách

PŘI OBJEDNÁVCE POUŽIJTE
KÓD: **DIAKAR**

ČASOPIS PLNÝ ZDRAVÍ



TEL. PRO OBJEDNÁVKY:

 **225 985 225**

WWW.DIASTYL.CZ



**39,-
Kč**

Zdravotnická obličejová maska

Zdravotnická
obličejová maska
k ochraně
okolí jejího
nositele filtrací
vdechovaného
vzduchu a snížení
přenosu infekce mezi
osobami.

**9,-
Kč**

Respirátor GM2-FFP2

Respirátor třídy FFP2 určený k ochraně jeho
uživatelé filtrací vdechovaného vzduchu
a ke snížení rizika infekce mezi osobami. Účinnost
filtrace je nejméně 95%.

Dostupné v mnoha
barevných variantách
včetně potisku



**GOOD
MASK**

Český výrobce respirátorů

Zajistěte si
**NEJLEPŠÍ
OCHRANU**



 **734 715 459**

Vyrobeno v České republice 

GOOD MASK s.r.o., Balbínova 529/1, Praha 2, 120 00

www.goodmask.cz



RUKU NA
SRDCE



SRDCE MÁTE JEN JEDNO

JSTE TO VY,
NA KOM ZÁVISÍ
VAŠE ZDRAVÍ

Věnujte pozornost režimovým opatřením,
která vám pomohou vést spokojený život
i se srdečním selháním. Promluvte si s lékařem
a vyjděte svému srdci naproti.

WWW.RUKUNASRDCE.CZ

 ČESKÁ
INTERNISTICKÁ
SPOLEČNOST

 NOVARTIS

Novartis s.r.o., Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4
tel.: +420 225 775 111, www.novartis.cz, info.cz@novartis.com