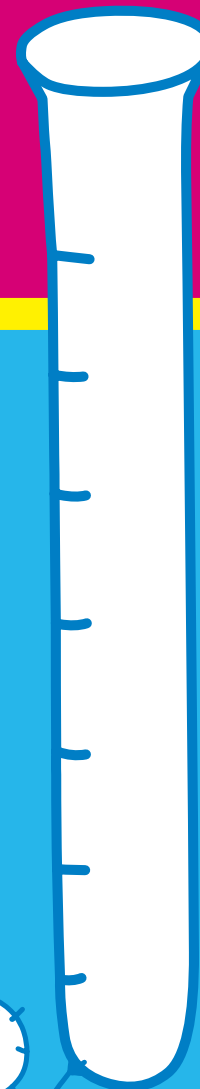


MUDr. Jan Brož

Jak se léčí diabetes mellitus



DODRŽOVÁNÍ
PRAVIDEL =



SACS.DIA.15.09.1064



MUDr. Jan Brož

Jak se léčí diabetes mellitus

Ilustrace Lukáš Urbánek



Publikaci podpořila společnost sanofi-aventis, s.r.o.

Autor i vydavatel vynaložili značné úsilí, aby informace o léčivech, technických prostředcích i léčebných postupech odpovídaly stavu znalostí v době zpracování díla. Přesto za ně autor ani nakladatelství nenesou odpovědnost a doporučují řídit se pokyny uvedenými v příbalových letácích léků a konzultovat nejdříve veškeré doporučené postupy s ošetřujícím lékařem specialistou.

Autor textu:

as. MUDr. Jan Brož (*1963) pracuje na Interní klinice 2. LF UK a FN Motol v Praze, kde se zároveň podílí na výchově studentů medicíny. V předchozím období vedl po řadu let oddělení věnované léčbě diabetu na 2. interní klinice FNKV Praha. Je autorem mnoha knih určených k edukaci pacientů s diabetem, předsedou redakční rady časopisu Diastyl, zakladatelem diabetologického portálu Diacentrum a spolukoordinátorem mezinárodního charitativního projektu polikliniky v nepálském Káthmándú. Je členem výboru České diabetologické společnosti ČLS JEP.

Záštitu nad projektem převzalo



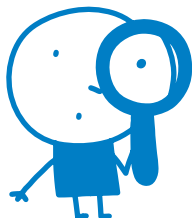
Další informace o diabetu naleznete na internetovém portálu
www.diacentrum.cz

Illustrations © Lukáš Urbánek
Cover © Silvie Klemperer

© Jan Brož

ISBN 978-80-904809-9-5

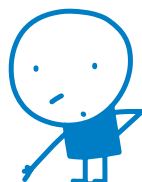
Již víte, jaký typ diabetu máte, víte, proč je ho třeba léčit, a váš lékař vám doporučil správnou léčbu. Pokusíme se vám nyní přehledně shrnout vše, co je třeba u diabetu léčit, a ukázat, jaké parametry sledovat a jaké jsou jejich doporučované hodnoty. Uváděné hodnoty jsou rámcovými doporučeními České diabetologické společnosti, v individuálních případech s přihlédnutím ke komplexnímu zdravotnímu stavu může váš lékař stanovit cíle jiné. Poradte se s ním o vašich individuálních cílových hodnotách i o rychlosti, jak jich dosáhnout.



Co u diabetika léčíme?

Chceme-li předejít rozvoji diabetických komplikací, pak je třeba se zaměřit na ovlivnění léčbu těchto základních parametrů:

- A. krevní cukr (glykémie)
- B. krevní tlak
- C. krevní tuky (cholesterol a triacylglyceroly)
- D. tělesná hmotnost



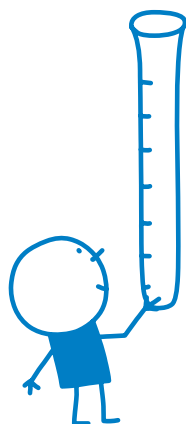
ABCD

A. Krevní cukr (glykémie)

Glykémii lze vyšetřit v laboratoři (získáme přesnou hodnotu a můžeme si současným měřením glukometrem ověřit jeho přesnost) nebo přenosným glukometrem.

Sledujeme dva ukazatele:

glykémii nalačno (po 8 hodinovém lačnění)
glykémii po jídle (1–2 hodiny po jídle)



Cílové hodnoty glykémie pro diabetiky 1. typu:

Glykémie nalačno 4–6 mmol/l
Glykémie 2 hodiny po jídle 5,5–7,5 mmol/l

U diabetika léčeného inzulinem je třeba glykémii měřit často a pravidelně. O frekvenci měření i o tom, jak ho hodnotit, se dozvíte více v sešitě „Začínáme s inzulinem“.

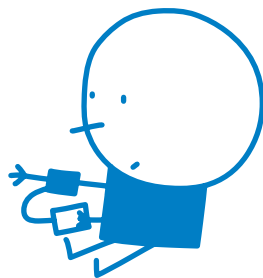
Cílové hodnoty glykémie pro diabetiky 2. typu:

Glykémie nalačno nebo před jídlem by měla být 4,0–6,0 mmol/l (méně než 8,0 mmol/l)
Glykémie 1 až 2 hodiny po jídle 5,0–7,5 mmol/l (méně než 9,0 mmol/l)

Poznámka: Hodnoty uvedené v závorce platí pro pacienty s vysokým kardiovaskulárním rizikem. Toto riziko a z něj vyplývající doporučenou hodnotu zvaží a stanoví ošetřující lékař.

B. krevní tlak

Normální hodnoty krevního tlaku pomohou zpomalit poškození očí, ledvin, srdce a cév. Krevní tlak by měl být měřen při každé návštěvě lékaře. Ideální je stav, kdy má pacient doma vlastní kvalitní tonometr a měří si tlak sám (vždy po 10 minutách klidu – v sedě)

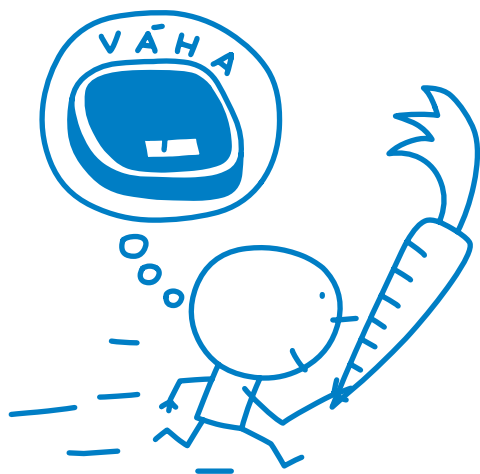


Cílové hodnoty krevního tlaku u diabetiků:

Hodnota krevního tlaku – méně než 130/80 mmHg

Poznámka: Cílové hodnoty krevního tlaku jsou určeny odbornými doporučeními, mohou však být u jednotlivých pacientů stanoveny individuálně, jsou-li k tomu medicínské důvody.

C. krevní tuky (cholesterol a triacylglyceroly)



Krevní tuky se významně podílí na kardiovaskulárním riziku, proto je třeba v rámci prevence kardiovaskulárních nemocí udržovat jejich hodnoty v doporučených mezích.

Stanovují se při zjištění cukrovky. Jsou-li výsledky normální, kontrolují se jednou ročně, při zvýšení i častěji.

Léčba zvýšených hodnot začíná nízkotukovou dietou, zvýšením tělesné aktivity, snížením hmotnosti, zlepšením kontroly diabetu. Pokud tato opatření selhávají, přicházejí na řadu příslušné tabletky.

Cílové hodnoty cholesterolu a krevních tuků u pacientů s diabetes mellitus:

Celkový cholesterol

méně než 4,5 mmol/l

LDL cholesterol (zlý cholesterol)

méně než 2,5 mmol/l

HDL cholesterol (dobrý cholesterol)

muži více než 1 mmol/l,

ženy více než 1,2 mmol/l

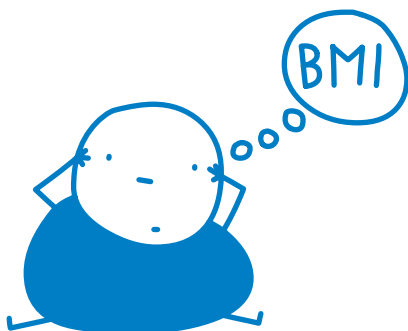
Triacylglyceroly

méně než 1,7 mmol/l

Cílové hodnoty krevních tuků u diabetiků, především těch s kardiovaskulárním onemocněním, mohou být individuálně stanoveny i níže.

D. Tělesná hmotnost

Tělesnou hmotnost je třeba udržovat v přiměřené míře. Pokud trpíte nadváhou, poraďte se se svým lékařem, jaká by měla být vaše cílová hmotnost a jak



rychle je vhodné se k ní přibližovat. Na tomto poli je třeba pracovat nejenom omezením energetického příjmu, ale i navýšením energetického výdeje.

Orientačně lze pro hodnocení přiměřené hmotnosti využít parametru BMI (index tělesné hmotnosti).

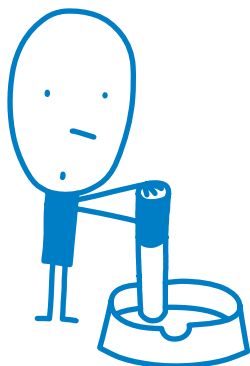
BMI se vypočítá tímto vzorcem: $BMI = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v metrech})^2$

Za normální je považována hodnota BMI od 18,5 do 24,9, nadváha je mezi 25–29,9, hodnota od 30 do 39,9 se považuje za obezitu a nad 40 za extrémní obezitu.

Další možností, jak hodnotit obezitu, je změření obvodu pasu ve svém největším rozměru. Za rizikový s ohledem na metabolická onemocnění (metabolický syndrom) je považován u mužů obvod pasu nad 102 cm a nad 88 cm u žen.

Na co si ještě dáváme pozor?

Na dolní končetiny! Ty je třeba každý den prohlédnout, zda na nich nenajdeme oděrku či škrábnutí, které by mohlo vést k rozvoji většího defektu. Podrobněji se o péči o nohy dozvíte v sešitě „Začínáme s inzulínem“ a posléze v dalších dílech projektu.



Co ještě můžeme pro sebe udělat?

Pokud kouříte, přestaňte s tím. Kouření ještě dále zvyšuje riziko kardiovaskulárního onemocnění, které jako diabetik máte vyšší než zdravý člověk. Zkuste to sami, a pokud neuspějete, obraťte se na specializovanou poradnu. Tím, že dokážete přestat, vykonáte pro své budoucí zdraví velmi mnoho!

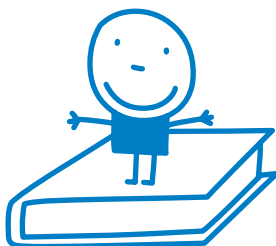
Použitá literatura:

Anděl M. a kol. Diabetes mellitus a další poruchy metabolismu. 1. vydání, Praha: Galén, 2001. ISBN 80-7262-047-9

Jirkovská A, a kol. Jak (si) kontrolovat a léčit diabetes. Praha: Panax, 1999. ISBN 80-902126-6-2

Lebl J, Průhová Š. a kol. Abeceda diabetu. 2. vydání. Praha: Maxdorf, 2004. ISBN 80-7345-022-4

Česká diabetologická společnost: Standardy péče o diabetiky [online]. Praha: Česká diabetologická společnost [cit. 24.1.2012]. Dostupné z: www.diab.cz/standardy



Jak se léčí diabetes mellitus

As. MUDr. Jan Brož

Odborná recenze: prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA.,

as. MUDr. Denisa Janíčková-Žďárská, PhD.

Ilustrace: © Lukáš Urbánek

Grafický návrh obálky: © Silvie Klemperer

Sazba: Martin Záhora

1. vydání, 2012

Vydal:

Ing. Slávka Wiesnerová

Na Botiči 2a/3204, Praha 10

© Jan Brož

ISBN 978-80-904809-9-5