

Cukrovka



Tělo trávením mění snědenou potravu.
Potrava se mění na živiny.
Živiny se dostávají do krve.



Tělo vytváří hormon.
Ten se jmenuje inzulin.
Inzulin pomáhá přemístit cukry z krve.



Díky inzulinu se cukr mění v energii.



Člověk, který má cukrovku, neumí
přeměnit cukr v energii.

Člověk, který má cukrovku, má **hodně**
nebo **málo** cukru v krvi.



Cukrovka může způsobovat nevolnost.

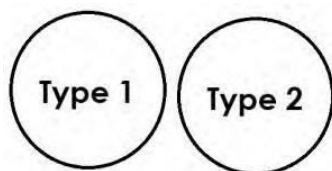
To může vést k vážným problémům s očima, srdcem a nervy.



Cukrovka je dlouhodobá nemoc. Ovlivňuje každodenní život.



Cukrovka se musí léčit. Když nebudete cukrovku léčit, tak může ošklivě poškodit tělo.



Existují dva základní typy cukrovky: Typ 1 a Typ 2.



Mnohem více lidí má **Typ 2**

Cukrovkou typu 2 onemocníte
spíše když:



- máte nadváhu



- necvičíte a nemáte dostatek pohybu



- lidé ve vaší rodině mají cukrovku typu 2



- je vám více než 40 let

Příznaky cukrovky



Příznaky jsou známky toho, že něco funguje špatně.

Jaké jsou hlavní příznaky cukrovky?



- máte velkou žízeň



- potřebujete jít na záchod častěji než je běžné



- cítíte se příliš unavení



- hubnete, i když se o to nesnažíte



- cítíte bolestivost nebo svědění kolem vagíny nebo penisu



- trvá dlouho, než se rány na těle zahojí



- vidíte věci rozmazaně



Jestli vás nějaký příznak trápí, nebo si myslíte, že máte cukrovku, objednejte se ke svému **praktickému lékaři.**



Lékař udělá vyšetření moči i krve a řekne, jestli máte cukrovku.



Čím dříve lékař zjistí, že cukrovku máte, tím dříve se můžete začít léčit.



Čím dříve se začnete léčit, tím méně zdravotních problémů vám může cukrovka způsobit.

Léčba cukrovky



Lékař vám vysvětlí, jakou léčbu potřebujete.

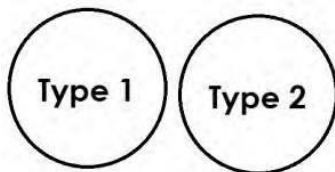


Možná budete muset ve svém životě nějaké věci změnit.

Například změnit jídlo, které budete jíst. Vše vám vysvětlí lékař.



Budete si muset pravidelně měřit hladinu cukru v krvi.



Léčba cukrovky typu 1 je jiná než léčba cukrovky typu 2.

Čtěte dále informace o vašem typu.

Cukrovka Typ 1 Léčba a péče



Když máte cukrovku Typu 1, tak vaše tělo neumí vytvářet inzulín.

Inzulín si proto musíte píchat.

Inzulín pomáhá měnit cukry na energii.



Pravidelně si musíte měřit hladinu cukru v krvi.



Existují různé způsoby léčby.
Váš lékař doporučí, jaký způsob je pro vás ten nejlepší.



Pravidelně jezte.

Bud'te opatrní, abyste nejedli málo, nebo naopak příliš.



Nízká hladina cukru v krvi se nazývá **hypoglykémie**.

Jaké jsou znaky toho, když máte hypoglikémii?



- pocení



- pocit strachu



- hlad



- problém se soustředěním



- věci vypadají rozmazaně



- chvění a třes



Když se tohle děje, potřebujete sníst, nebo vypít něco sladkého. Například 5 gumových medvídků, nebo sklenici ovocného džusu.



Za 10 min poté si změřte hladinu cukru v krvi.



Ujistěte se, že lidé ve vašem okolí ví, co dělat, kdybyste potřebovali pomoc.



Když je v krvi vysoká hladina cukru, tak se tomu říká **hyperglykémie**.



Poradte se se svým lékařem, jak to poznat.



Příliš vysoká hladina cukru v krvi může vést k diabetické ketoacidóze (DKA).

Ketoacidóza se musí léčit v nemocnici.

Ketoacidóza může způsobit i smrt.



Pravidelné lékařské kontroly

Navštěvujte pravidelně svého praktického lékaře.



Navštěvujte svého lékaře alespoň jednou za 3 měsíce. Lékař vám udělá krevní testy.



Lékař bude pravidelně dělat i jiná vyšetření.

Tím se zjistí, jestli cukrovka nezpůsobuje další zdravotní problémy.



Pravidelně vám měří krevní tlak.

To je proto, že jste více ohroženi například infarktem nebo mrtvicí.



Navštivte svého lékaře
i v případě, že:

- cítíte mravenčení, nebo znecitlivění.

Může to být příznak poškození
nervů.



Praktický lékař bude každý rok
kontrolovat vaše chodidla.

Vy kontrolujte svá chodidla každý
den.

Na nohou se mohou objevit rány,
praskliny, puchýře.
Můžete cítit bolest, brnění, nebo
dotek nepocíťovat vůbec.

Když se tyto příznaky nebudou
řešit, může to vést k vážným
problémům.



Navštivte očního lékaře jednou za rok.

Oční lékař vám zkontroluje oči.

Cukrovka může způsobit poškození očí, které může vést k poškození zraku a slepotě.

Při rozmazaném vidění, vidění plovoucích tvarů, nebo zvýšené citlivosti na světlo navštivte svého lékaře.

Pomoc a podpora



Můžete nosit speciální náramek, aby lidé viděli, že máte cukrovku. To může pomoci ostatním lidem poznat, že potřebujete poskytnout první pomoc.

Náramek je možné koupit na internetu.



Může být těžké říci někomu, že máte cukrovku.



Řekněte přátelům a rodině o tom, jak se cítíte a jak vám mohou pomoci.



Existují také různé podpůrné skupiny.

Potkáte tam ostatní lidi s cukrovkou. Můžete s nimi hovořit o svých potížích.



Léčba cukrovky typu 2

Lékař vám dá lék, většinou tablety.



Jezte zdravě.



Více cvičte a hýbejte se.
Vhodná je chůze a plavání.



Chodte na pravidelné lékařské kontroly.
Lékař odebere krev a zkontroluje hodnoty.



Cukrovka může způsobovat i jiné zdravotní problémy.

Léčení cukrovky typu 2



Léky pomáhají snížit hladinu cukru v krvi.



Léky na cukrovku budete brát celý život.



Bude nějakou dobu trvat, než si tělo na léky zvykne.



Cukrovka se možná časem zhorší. Proto se v budoucnu může zvýšit i množství léků, které budete brát.



Někteří lidé si musí píchat injekce.
Injekce obsahují **inzulin**.

Injekce vám doporučí a předepíše
váš praktický lékař.

Injekce se píchají pouze, když jiné
léky už nezabírají.



Praktický lékař také vám vysvětlí, jak
se léky užívají i jak si injekce píchat.



Léky na cukrovku mohou
způsobovat něco, čemu říkáme
vedlejší účinky.

Jaké vedlejší účinky se mohou
objevit?



- pocity nafouknutí,
průjem



- přibírání, nebo ubírání na váze



- pocity nevolnosti



- nateklé kotníky



Řekněte svému lékaři, když se vám tyto věci budou dít.

Lékař vám poradí co dělat, nebo změní léky.

Nikdy nepřestávejte brát léky sami. Vždy se nejprve domluvte se svým lékařem.



Správná strava a co je dobré jíst?



Jezte pestrou stravu.
Hodně ovoce a zeleniny.
Vhodné jsou potraviny, které
obsahují škrob, například těstoviny
nebo brambory.



Nejezte jídla s vysokým obsahem
cukru, tuku a soli.



Jezte pravidelně.

Nevynechávejte žádné jídlo
během dne.
Dejte si vždy alespoň snídani,
oběd a večeři.



Jednodušší je dělat malé
a postupné změny v jídelníčku.



Se změnou jídelníčku může pomoci odborník na výživu. Odborník na výživu je **dietolog**.

Praktický lékař Vám může pomoci najít **dietologa**.



Budte aktivní

Aktivní život přispívá ke snižování hladiny cukru v krvi.

Je dobré cvičit každý den alespoň dvě a půl hodiny.



Může to být cokoliv, u čeho se zadýcháte.

Například:

- rychlá chůze





- chození do schodů



- uklízení bytu nebo zahradničení

Zdravá váha



Když máte nadváhu, je těžké snížit hladinu cukru v krvi.

Když máte nadváhu, měli byste zhubnout.

Zhubnout můžete tím, že budete jíst zdravěji.

Hubněte pomalu a postupně.



Pravidelné lékařské prohlídky

Navštěvujte svého lékaře pravidelně, alespoň jednou za 3 měsíce.



Lékař vám udělá krevní testy.



Lékař bude pravidelně dělat i jiná vyšetření.

Tím se zjistí, jestli cukrovka nezpůsobuje další zdravotní problémy.



Pravidelně vám změří krevní tlak.

To je proto, že jste více ohroženi infarktem nebo mrtvicí.



Navštivte svého lékaře, když ucítíte mravenčení, nebo znecitlivění.

Může to být příznak poškození nervů.

Praktický lékař bude každý rok kontrolovat i vaše chodidla.

Sami kontrolujte svá chodidla každý den.



Když budete mít na nohách rány, praskliny, puchýře nebo ucítíte bolest, necitlivost nebo brnění.

Když se tyto potíže nebudou léčit, může to vést k vážným problémům.

Navštivte očního lékaře jednou za rok.

Oční lékař zkontroluje vaše oči.

Cukrovka může způsobit poškození očí, které může vést k poškození zraku a slepotě.

Při rozmazaném vidění, vidění plovoucích tvarů, nebo zvýšené citlivosti na světlo navštivte svého lékaře.



Těhotenství a cukrovka



Poradte se se svým lékařem, jak postupovat v případě těhotenství, nebo plánování těhotenství.



Když máte cukrovku typu 2, tak může být vaše těhotenství bezpečné.

Budete ale chodit častěji na lékařské prohlídky.

easyhealth.org.uk

Překlad:



Rytmus - od klienta k občanovi, z.ú.

www.rytmus.org

