

Zjistili Vám onemocnění cukrovkou? Nejste v tom sami!
Využijte služeb

EDUKAČNÍHO CENTRA PRO DIABETIKY

Diabetes mellitus, lidově cukrovka, je celoživotní onemocnění, které vyžaduje důsledné dodržování správného režimu. Pokud se naučíte zvládat svoji cukrovku, můžete žít plnohodnotný život jako ostatní.

K tomu Vám dopomůže naše
Edukační centrum pro diabetiky v Nemocnici Prostějov.

EDUKAČNÍ CENTRUM NABÍZÍ:

- profesionální přístup edukační sestry Lenky Prokopové
- předání informací o nemoci, diagnostických a léčebných postupech
- poučení o vhodné životosprávě, pohybovém režimu a možných rizikových faktorech
- získání nových znalostí a dovedností
- školení o manipulaci s inzulínovými pery, pumpami a glukometry
- informace o nových pomůckách, trendech a metodách léčby a způsobech samovyšetření

KONTAKT:

Lenka Prokopová

telefon: 582 315 160, 601 101 550

e-mail: lenka.prokopova@npv.agel.cz

ORDINAČNÍ DOBA:



10:30 – 11:30 hodin

12:00 – 15:00 hodin

V případě zájmu o služby edukačního centra mimo Vaši hospitalizaci v nemocnici požádejte o doporučení Vašeho praktického lékaře či diabetologa.

nemocniceprostejov.agel.cz

 **Nemocnice AGEL**
Prostějov

CUKROVKA = PLÍŽIVÝ NEPŘÍTEL

Nemoc nastupuje pozvolna a mnohdy dlouhou dobu bez jakýchkoliv příznaků. Proto je důležité nic nepodceňovat a kontrolovat hladinu cukru v krvi při běžných kontrolách a odběrech krve u praktického lékaře. Pokud však trpíte se zjevnými příznaky cukrovky, jako jsou nadměrná žíznivost, častější močení i v noci, ztráta energie, zhoršení zraku, či svědění kůže, navštivte co nejdříve svého lékaře.

Co je to PREDIABETES?

Prediabetes je předstupeň diabetu 2. typu. Jedná se o stádium cukrovky, kdy se v krvi nachází zvýšená hladina cukru. V případě, že budete mít dostatek pohybu a budete se snažit dodržovat základní pravidla v racionálním stravování, včetně vyloučení rychlých cukrů, lze stadium prediabetu stabilizovat a docílit optimálních hodnot glykemií (lačná glykemie pod 6 mmol/l).

Co dělat po zjištění, že mám cukrovku?

Při zjištění cukrovky je nutné začít okamžitě dodržovat správný režim, jak stravovací, tak i pohybový, aby nedošlo k rozkolísání hladiny cukru v krvi a jeho nepřiměřenému vzestupu či poklesu. Dlouhodobě zvýšená hladina cukru v krvi vede k rozvoji srdečně-cévních onemocnění a k vážným zdravotním komplikacím. Naopak nízká hladina cukru v krvi způsobuje kóma a život ohrožující stav.

Normální
hodnota
glykemie

**Do 5,6
mmol/l
(na lačno)**

Vaše hodnota cukru v krvi je v pořádku, ale přesto nepodceňujte prevenci a zdravý životní styl. Pokud máte diabetes v rodině, trpíte obezitou, nevhodně se stravujete, máte nedostatek pohybu, či věk nad 40 let, riziko vzniku diabetu se zvyšuje.

Prediabetes

**5,6 - 6,9
mmol/l
(na lačno)**

Při těchto hodnotách máte nakročeno ke vzniku cukrovky. Nejvyšší čas na úpravu stravy a navýšení pohybu. Vyřaďte ze stravy rychlé cukry (džusy, sirupy, slazené potraviny...) a navštivte praktického lékaře. Máte poslední možnost předejít plnému rozvoji nemoci!

Zvýšený
diabetes

**7,0
mmol/l a více
(na lačno)**

Hodnota glykémie potvrzuje plně rozvinuté onemocnění cukrovkou. Co nejdříve navštivte Vašeho praktického lékaře a zahajte včasnou léčbu. Při dodržení všech lékařských doporučení můžete i nadále vést plnohodnotný život.