

Kritéria kompenzace diabetu

Diabetes mellitus

- úplavice cukrová, cukrovka
- jde o **postižení metabolismu** - spalování živin (zejména sacharidů – cukrů)
- je charakterizován **zvýšenou hladinou cukru v krvi** (hyperglykémii)
- je způsoben úplným **nedostatkem inzulínu** (diabetes mellitus 1. typu) nebo neschopností těla na inzulín reagovat – **inzulinovou rezistencí** (diabetes mellitus 2. typu)

„tichý škůdce“

Diabetes mellitus

„tichý škůdce“

To znamená, že **cukrovka nezpůsobuje bolest**, člověk o ní ani neví, ale **zvýšené hladiny cukru v krvi v tichosti poškozují cévy, nervy, orgány a způsobují tzv. pozdní komplikace.**

Jaké hodnoty glykémie a glykovaného hemoglobinu chrání před pozdními komplikacemi?

- V různých studiích bylo prokázáno, že již **hodnoty glykémie (glukóza v krvi) nad 9mmol/l po jídle** a **glykovaného hemoglobinu (HbA1c – dlouhý cukr) nad 6%** vedou k urychlení vzniku pozdních komplikací.

- V následující tabulce máte přehled hodnot, které se u diabetiků kontrolují.
- Je použitý systém semaforu – zeleně jsou hodnoty, které jsou nejlepší (ke kterým bychom se měli blížit) a červeně nejhorší.
- Vysvětlivky:
- HbA1c – glykovaný hemoglobin (dlouhý cukr)
- HDL – „hodný“ cholesterol
- LDL – „špatný“ cholesterol
- Triacylglyceroly – jiné tuky než cholesterol, hodně se dají ovlivnit příjmem tučných jídel a alkoholem
- BMI – body mass index – určuje zda máme normální hmotnost, nadváhu či obezitu

Kritéria kompenzace DM

	kompenzace		
	výborná	uspokojivá	neuspokojivá
Glykemie na lačno (mmol/l)	4,0 – 6,0	6,0 – 7,0	> 7,0
Glykemie po jídle (mmol/l)	5,0 – 7,5	7,5 – 9,0	> 9,0
HbA1c (%)	< 4,5	4,5 – 6,0	> 6,0
Celkový cholesterol (mmol/l)	< 4,5	4,5 – 5,0	> 5,0
HDL – cholesterol (mmol/l)	> 1,1	1,1 – 0,9	< 0,9
LDL – cholesterol (mmol/l)	< 2,6	2,6 – 3,0	> 3,0
Triacylglyceroly (mmol/l)	< 1,7	1,7 – 2,0	> 2,0
BMI (kg/m ²)	20 – 25	25 – 27	> 27
Krevní tlak (mmHg)	< 130/80		> 130/80

Popřemýšlejte nad tím, jaké jsou vaše sledované hodnoty.

- Ve kterém sloupečku předchozí tabulky se nacházíte?
- Samozřejmě jde o hodnoty určeny na základě výsledků různých studií. Nemůžeme chtít, aby 80-letý člověk po infarktu dosahoval těchto hodnot, proto byste si měli ve spolupráci se svým lékařem stanovit **Vaše vlastní cílové hodnoty**, kterých chcete během léčby dosáhnout a které by Vás měli ochránit před vznikem pozdních komplikací.

- I když se Vám povede snížit si glykovaný hemoglobin (dlouhý cukr) o 1% (např. ze 7 na 6%) – což je dle uvedené tabulky ještě pořád neuspokojivá kompenzace, uděláte pro své zdraví hodně!

- nyní si vezměte tužku a papír
- napište si své hodnoty, kterých nyní dosahujete
- napište si hodnoty, o kterých si myslíte, že budou pro Vás reálně dosažitelné a při následující kontrole u svého lékaře to s ním proberte