



## NovoPen® má letos 20 let!

Před 20 lety se zrodil NovoPen® a tiše způsobil převrat v celosvětovém měřítku v péči o diabetiky. Před rokem 1985 byl každodenní život pacientů s diabetem léčených inzulínem spojený s lahvičkami, stříkačkami a stopami po vpichu po celém těle. Pak se ale zrodil NovoPen®! Od té doby mnoho lidí s diabetem nahradilo staré stříkačky novým a diskretním inzulínovým perem NovoPen®, navrněným tak, aby vypadalo jako elegantní pero na psaní.

NovoPen® má za sebou existenci již 20 úspěšných let a v současné době využívá ve své téměř třetí a páté generaci spokojených lidí aplikací pomocí z řady NovoPen®.

„Vynutit inzulínového pera NovoPen® bylo a i nadále zůstává zásadním objevem v inzulínové léčbě.“ Používání inzulínového pera pro aplikaci inzulínu má výrazný dopad na dosažení dobré kompenzace diabetu. Podle předsedy České diabetologické společnosti doc. MUDr. Milana Kvapila, CSc., to potvrzují i studie, podle kterých převedení pacienta z injekční aplikace inzulínu na aplikaci perem má vliv na výrazné snížení hemoglobinu (glykovaný hemoglobin).

Přejeme aplikátorům z řady NovoPen® hodně úspěchů a vám, jeho spokojeným uživatelům, dlouhý a hezký život!

Srdčně vás zdraví tým společnosti Novo Nordisk.

## Webové stránky pro diabetiky:

[www.diabetesmellitus.cz](http://www.diabetesmellitus.cz)

## DIALOG

Novo Nordisk, s. r. o.  
Evropská 33c, 160 00 Praha 6

tel.: 233 089 611  
fax: 233 089 613



Registrace: MK ČR E 13929

# Nebojte se inzulínu!

Zahájení léčby inzulínem je zpravidla pro vás nemocné jedna méně příjemná epizoda, kterou diabetes začlenil do vašeho života. Každodenní praxe ukazuje, že podkožní aplikace inzulínu je pro některé z vás spíše noční můrou než spolehlivou metodou, jak dostat onemocnění pod kontrolu. Odborníci však mají přesvědčivé důkazy, že překonání bariér k zahájení léčby inzulínem má zásadní dopad na stabilizaci onemocnění a celkový zdravotní stav nemocného s diabetem.

### Pokusme se nyní nastínit překážky, které často brání zahájit léčbu inzulínem, a možnosti jejich zvládnutí za pomoci pokroku medicíny.

• **Strach z injekcí** – prosím, nebojte se, protože se a vyzkoušejte současnou injekční techniku, která především díky spolehlivým inzulínovým aplikátorům (perům) zajišťuje nebolešivé podání inzulínu.

• **Narušení běžného života** (nutnost nosit inzulín s sebou např. při cestování) opět elegantně překonávají inzulínové aplikátory, jejichž vizuální podobnost s psacími potřebami jim dala jejich lidové označení „inzulínová pera“.

• **Zvýšení hmotnosti po inzulínu** lze v současné době příznivě ovlivnit pomocí nových inzulínových preparátů, které lépe vyhovují potřebám organismu a nevedou k nežádoucímu vzestupu hmotnosti.

Pokud souhlasíte s léčbou inzulínem, je dalším krokem výběr inzulínového režimu, který bude zajišťovat vaši účinnou léčbu a zároveň vyhovovat vašemu dennímu rytmu.

Pokud se léčíte s diabetem 1. typu, pak k nejlepší výsledků vám povede použití režimu bazál-bolus (aplikace 4x–5x denně), tedy tzv. intenzifikovaná inzulínová léčba nebo kontinuální podávání inzulínu do podkožní pomoci pumpy.

U diabetu 1. typu jen použití intenzifikované léčby nebo inzulínové pumpy dosahuje cíle léčby: optimální glykemickou kontrolu při minimálním riziku hypoglykemií a při zachování pružnosti denního režimu.

Pokud jste nemocný s diabetem 2. typu, lze zahájit léčbu inzulínem v tzv. konvenčním režimu, kdy se aplikuje inzulín 1x–2x denně. Pokud ovšem nejsou výsledky při této léčbě uspokojivé, je vhodné zvolit aplikaci inzulínu třetí a vícekrát denně,

tzv. intenzifikovanou inzulínovou léčbu.

### Konvenční režimy aplikace inzulínu mohou být vhodné:

- pokud máte diabetus 2. typu a začínáte s léčbou inzulínem;
- pokud vám zřejmě překážky brání zahájit intenzifikovanou léčbu (snížení poznávacích schopností, obratnost či emocionální důvody);
- pokud odmítáte čtenější injekce inzulínu během dne;
- pokud z různých důvodů nemůžete aplikovat polední injekci inzulínu;
- pokud máte velmi pravidelný denní režim (časy jídla a obsah sacharidů v jídle).

### Konvenční léčba inzulínem může mít podobu:

1. jedné dávky středně dlouho působícího inzulínu před spaním v kombinaci s perorálními antidiabetiky;
2. kombinovaného inzulínu ve dvou denních dávkách, který je vhodný při vysokých glykemických pohybech.

Pokud je v kombinovaných preparátech použit rychle působící inzulínový analog, není potřeba svačín.

### Intenzifikovaná léčba inzulínem

Tento způsob léčby je vhodný pro ty z vás s diabetem 2. typu, u nichž je snaha dosáhnout lepší kontroly onemocnění a snížit riziko hypoglykemie. Dále u těch z vás, kteří znají úpravu dávek inzulínu ve vztahu k obsahu sacharidů v jídlu a pohybové aktivitě a potřebují větší pružnost v režimu denních činností.

Můžete také patřit do početné skupiny nemocných s diabetem 2. typu, kteří potřebují inzulín jen v době jídla, protože jejich slinivka není schopna inhed

vyrobít dostatečné množství inzulínu, tento stav s úspěchem řešíme malými dávkami rychle působícího inzulínového analogu před vlastním jídlem.

### Inzulín vám může změnit život

Lidé, kteří přešli na inzulínovou terapii, často říkají, že se cítí mnohem lépe, jsou aktivnější a mohou být více normální život. Inzulínová pera sama o sobě jsou dnes tak jednoduchá, že aplikaci s nimi se naučí téměř každý.

Nesmíme zapomenout i na výhody z dlouhodobého hlediska. Přechod na inzulínovou terapii vám umožní mnohem lépe kontrolovat hladinu glykemií v krvi. Víme, že právě toto

představuje klíč k prevenci nebezpečných zdravotních komplikací v budoucnu.

### Co z toho můžeme vyvodit?

Musíme si pamatovat, že cukrovka 2. typu je progresivní onemocnění a v určité fázi zjistíme, že léčba tabletami – perorálními antidiabetiky – již nestačí. Doufám, že po přečtení tohoto článku nebudete vnímat možnost přechodu na inzulínovou terapii již za tolik sklíčovíc. Miliony lidí kolem nás si bez problémů aplikují inzulín každý den. Užívají si tak všech přínosů pro své zdraví, které přináší dobrá kontrola krevního cukru.

MUDr. Marek Honka,  
FN Ostrava

## Na co se zeptat lékaře

Jedním z klíčů k dobré kontrole diabetu je dokázat se svým lékařem otevřeně komunikovat. Proto věnujeme část každého vydání **DIALOGU** otázkám a tématům, které byste měli se svým lékařem více rozebrat.

### Jaké mám v současné době možnosti při výběru aplikátorů inzulínu? Která aplikací pomůcka by byla pro mě nejlepší?

Výběr správného aplikátoru inzulínu by měl záviset na vás a na vašem životním stylu.

Ať už chcete aplikátor, který můžete diskretně používat na veřejnosti, nebo jste neustále zaneprázdněni a někdy máte, v dnešní době máte k dispozici více možností.

Lékař v diabetologické ordinaci vám může nabídnout aplikací pomůcky, které vám budou vyhovovat, a vysvětlí vám zacházení s nimi. Můžete si vybrat aplikátor – inzulínové pero, které obsahuje náplně s inzulínem na několik aplikací. Na rozdíl od klasické stříkačky a lahvičky s inzulínem, která vyžaduje natažení příslušné dávky inzulínu před každou aplikací, je aplikace s inzulínovým perem velmi snadná a pohodlná.

V současné době je na trhu již dostupný aplikátor – tzv. inzulínové pero na jedno použití. U těchto aplikátorů nemusíte po vyprázdnění vyměňovat náplň. Jednoduše si vezmete další pero. Některým lidem přijde tato pomůcka pohodlnější.

Při výběru aplikací pomůcky je třeba vzít v úvahu mnoho faktorů, včetně inzulínového režimu, dietních doporučení a současně. Mít aplikátor, který je správný právě pro vás, je důležitou součástí zvládnutí diabetu. Promluvte si se svým lékařem nebo sestřičkou. Mohou vám pomoci s výběrem inzulínového pera, které bude pro vás to pravé.

Pro více informací o aplikátorech inzulínu od společnosti Novo Nordisk, prosím, navštivte [diabetesmellitus.cz](http://diabetesmellitus.cz).



Podělte se s námi o úspěchy



Děkujeme vám za všechny zajímavé a dojemné dopisy a e-maily. Poslali jste nám mnoho pozitivních komentářů k **DIAlogu**, zajímavé nápady a myšlenky pro další témata, kterým bychom se měli věnovat v budoucnu. V neposlední řadě přišlo i mnoho inspirujících životních příběhů. Děkujeme vám za ně. Nepřestávejte psát. Posílejte dál své dopisy plné povzbuzení a rad. Jakékoliv jsou vaše úspěchy, rádi o nich uslyšíme! Máte svůj životní příběh dosažených vítězství v boji s diabetem? Chtěli byste jim inspirovat ostatní?

**Napište na adresu:**

Editor – **DIAlog**  
Novo Nordisk, s.r.o.  
Evropská 33c  
160 00 Praha 6

nebo pošlete e-mail:  
ivpi@novonordisk.com



Prvních osm dopisů odměníme **Velkou diabetickou kuchařkou**. Tato kuchařka nabízí především recepty na klasická česká jídla, ale najdete zde i některé netradiční recepty. Kromě receptů kuchařka hned v úvodu nabízí přehled sladidel a tabulky hodnot pro jednotlivé druhy potravin s uvedením kJ, kcal, tuků, bílkovin a sacharidů. Najdete tam také vzorové diety s recepty. Recepty jsou rozdělené do kategorií na polévky, studené pokrmy, saláty, masová jídla a přílohy, zeleninová jídla a diabetické moučnický.

Radost vám jistě udělá zejména v létě a na podzim část kuchařky věnovaná zavazování ovoce a nakládání zeleniny. Recepty a uvedené hodnoty kJ, tuků, bílkovin a sacharidů jsou vždy spočítány pro jednu porci. Je to velmi praktické, pokud vaříte pouze pro sebe. V případě více porcí uvedeného množství pouze vynásobíte počtem strávníků.

Věříme, že se tato kuchařka stane vašim praktickým pomocníkem při přípravě lahodných a zdravých pokrmů.

# Aqua fitness

**Chcete se dostat do formy, ale vlastně se vám ani moc nechce? Tak proč pro začátek nezkusit cvičení ve vodě? Poskytne vám veskeré výhody běžného cvičení, pouze s mnohými.**

Co se týče udržování kondice, cvičební programy prováděné ve vodě, jako například aqua aerobik, jsou často přehlíženy. Cvičení ve vodě má ale mnoho výhod. Je skvělé v tom, že lze dosáhnout stejných výsledků, jako když cvičíte na „souši“ – jen se to zdá mnohem snazší. Když jste ve vodě, vaše tělo se zdá beztížné, což znamená, že napětí a tlak na vaše svaly a klouby je při cvičení mnohem menší.

Cvičení ve vodě vám napomáhá nejen se udržet v kondici a vytvářet tělo, ale rovněž vám zlepšit dýchání. Při pravidelném cvičení může i posílit vaše plíce. A také z toho důvodu je plavání skvělým cvičením pro astmatiky a všechny ostatní, kdo trpí problémy s dýcháním. Další výhodou cvičení ve vodě je menší pravděpodobnost, že utrpíte nějaké zranění. Ve vodě můžete cvičit stejně tak intenzivně jako mimo ni, „opotřebení“ je ale menší.

Takže jestli se chcete bezpečně, snadno a bez pocitu velké námahy dostat do kondice, zde jsou některá z nejlepších cvičení ve vodě, která stojí za to vyzkoušet.

## AQUA AEROBIK Co je to?

Aqua (vodní) aerobik obsahuje řadu jednoduchých aerobních cvičení ve vodě – šlapání vody, chůze nebo běh na místě, protahování a ohybání nohou a rukou atd. Cvičení většinou probíhá na mělké straně bazénu, i když běh lze provozovat v poněkud hlubší vodě, aby tělo bylo více ponořeno. Cvičení aqua aerobiku najdete v mnoha plaveckých bazénech. Je vhodné pro všechny věkové skupiny a všechny úrovně fyzické zdatnosti. Cvičení většinou trvá 45 minut a nemusíte ani umět plavat, když se chcete zúčastnit. Vlastně je možné použít rukávky (nebo ponožky), pokud se přece jen cítíte poněkud nejistě.



## Výhody

Stejně jako u ostatních forem aerobního cvičení aqua aerobik pomáhá posílit činnost kardiovaskulárního systému, páli tuk a zpevňuje a tvaruje svalstvo. Tento cvičební program je skvělou volbou pravidelného cvičení, pokud máte diabetes a chcete své srdce udržet v kondici.

## AQUA JOGGING

Pojmeme aqua jogging se rozumí běh ve vodě. Tato sportovní aktivita se do Evropy dostala z Ameriky. Přišel s ní Američan Glenn McWaters, atletický trenér americké námořní pěchoty, který se vrátil z Vietnamu se zraněnými nohama. Aby se stal opět fit, začal s rehabilitačním tréninkem ve svém bazénu. Vynul takzvanou mokrou vestu (wet vest). S pomocí této vesty byl s to provádět běžeky trénink ve vodě, aniž by jakkoliv zatěžoval své klouby.

## AQUA POWER

Při jeho cvičení se pracuje se zátěží nebo lépe řečeno s odpor zvětšujícími pomůckami. K nim mohou patřit takzvané vodní činky, pádla, disky na frisbee nebo plavací desky.

Cílem cvičení aqua power je zlepšení silové vytrvalosti. Pro trénink začátečnicků se však aqua power nedoporučuje, protože klade již určité nároky na cit pro vodu a stupeň tělesné kondice.

## AQUA STEP AEROBIK

Klasický step aerobik je definován jako forma aerobiku zefektivněná vystupováním na stupně. V aqua step aerobiku se nejedná o vystupování a sestupování, nýbrž o výskoky na step a seskoky ze stepu. Každý krok ve vodě je prováděn s odrazem. Cílem je zvýšit intenzitu cvičení použitím aqua stepu a učinit cvičení zábavnějším, pestřejším.

# Užívejme si jídla, i když jíme venku

**Zdá se vám, že stravování v restauracích, oslavy a speciální příležitosti jsou pohromou pro váš diabetes a kontrolu váhy? Nemusí tomu tak být.**

Pokud jíte venku pouze při speciálních příležitostech, tak si to užijte. Nebojte se, že si dáte jídlo, které může být méně zdravé než to, které byste normálně jedli. Pokud se vás to týká, plánujte dopředu. Během dne jzte nízkotučná jídla s vysokým obsahem vlákniny, abyste to kompenzovali, a cvičte, abyste se zbavili nadbytečných kalorií.

Pokud ovšem jíte v restauraci často, pak musíte být více opatrní, protože se vám může zvýšit hladina krevního cukru. Navíc můžete mít problémy s nadváhou. Tady je několik rad, na co si dávat pozor, pokud jíte venku:

- Hlídejte si množství jídla – vzpomeňte si, jak vypadá vaše normální porce, když jíte doma. Nemusíte sníst všechno!
- Naopak, některé restaurace servírují pouze malé porce uhlahodráty, jako třeba brambor, takže požádejte o přidavek,

pokud je porce menší, než jíte normálně.

- Pokud chcete předkrm, vyberte si něco nízkotučného, jako je třeba meloun, čirá polévka nebo salát bez dresinku.
- Zeptejte se, pokud nevíte, jak se jídla připravují. Jídla mi-



nutkové úpravy, jídla gratinovaná nebo podávaná s holandskou omáčkou či krémovou omáčkou budou plná tuku.

- Nebojte se požádat o něco trochu jiného – můžete požádat o brambory či zeleninu bez másla, salát bez dresinku nebo maso bez omáčky.

- Vyhýbejte se tučným nebo smaženým masům a nezapomínejte ne velkou zeleninovou oblohu.

- Na rautech si vyberte z variací z čerstvé zeleniny se salsou namísto hranolků a krémových omáček. Jezte celozr-

ný chleba s masem nebo ryby a salát namísto jednoduhok.

- V italských restauracích volte raději rajčatovou omáčku namísto krémových omáček s těstovinami. Na pizzu si vyberte zeleninovou oblohu, servírovanou se salátem a ne česnekový chleba. Co se čínského jídla týče, polévka jako předkrm je lepší než smažené rolinky a vařená rýže je lepší než smažená.

- Pokud máte chuť na dezert, požádejte se!

- Hlídejte konzumaci alkoholu – má spoustu kalorií.

- Pokud se léčíte inzulinem nebo perorálními antidiabetiky (tablety), je u vás větší riziko hypoglykémie, takže se ujistěte, že jíte dostatečné množství uhlahodráty.

- Nezapomínejte počítat výměnné jednotky.

# Diabetes a onemocnění žlučníku

## Co je žlučník:

Žlučník je vak, v němž se shromažďuje a zahušťuje žluč (kterou vyrobila játra) a posílá se žlučovýmdem (představte si ho jako hadičku z hladké svačkoviny) do tenkého střeva (duodena).

Žlučník vypuzuje žluč pomocí svírání se, ke kterému dochází po jídle. Signál mu k tomu dává látka, která se vyrábí ve stěně střeva a jmenuje se cholecystokinín.

V tomto čase dostanou játra signál k výrobě žluči. Žluč je žlutohnědá tekutina složená z vody, žlučových kyselin a barvivy, cholesterolu a v malém množství z dalších látek, např. bílkovin. Denně jí játra vyprodukuje půl až jeden litr.

Také se uvolní svěrač (Oddiho sfinkter), který je umístěn na žlučovodu při vstupu do střeva. Je tam proto, aby žluč mohla dobře protékat do střeva a aby se naopak obsah střev netlačil do žlučovodu. Normální kapacita žlučníku je 30 až 70 ml.

Takto to ideálně probíhá, pokud vše dobře funguje.

## Jak může žlučník špatně fungovat?

### 1. Tvorba žlučových kamenů může být:

- **Bez potíží** – asymptomatická (často se na ně přijde náhodou při jiném vyšetřování), zpravidla nedochází k odstranění žlučníku (cholecystektomii), s výjimkou nízkých skupin, kterými jsou též diabetici
- **S potížemi** – symptomatická – záchvaty mohou být 1x za život, ale také i třikrát týdně. Zpravidla dochází k chirurgickému odstranění žlučníku.

Potížení jsou typické intenzivní bolesti po více než jedné hodině po jídle a nejčastěji odpoledne, večer a v noci. Bolesti se šíří podél pravého oblouku žebračního do zad. Trvají 30 minut, ale i několik hodin. Pozor, dlouhotrvající bolest svědčí o přítomnosti zánětu žlučníku, nebo dokonce slinivky, a bez zásahu lékaře se neobejde.

### Rizikové faktory tvorby žlučových kamenů:

- Některé choroby – diabetes mellitus, jaterní cirhóza, neuropatie vnitřních orgánů

- Potrava s vysokým obsahem cukrů a cholesterolu
- Obezita, poruchy metabolismu tuků
- Prudké hubnutí (zvláště opakované)
- Stáří, některé léky a hormony

### Vyvolávající faktory bolestivého záchvatu jsou individuální, nejčastější však jsou:

- Objemně tužké (tučné, kořeněné) jídlo
- Větší námaha, stres, chlazení

### 2. Záněty žlučníku (cholecystitidy)

#### S přítomností kamenů (kalkulózní) – akutní nebo chronický

**Akutní zánět** – řeší lékař (kterého je nutno vyhledat), a to buď chirurgicky – odstraněním žlučníku, nebo konzervativně – hladovka, léky, přísná dieta

**Chronický zánět** – Záchvaty při chronickém zánětu bývají po jídle, projevují se bolestmi vpravo, nadýmáním, nevolnostmi, ne-

snašlivostí některých jídel, horečkou. Lékař zpravidla indikuje odstranění žlučníku nebo dietu, léky či lázeňskou léčbou.

#### Bez přítomnosti kamenů (akalkulózní)

Je to daleko méně často se vyskytující forma zánětu a může nastat například po dlouhém hladovění nebo jako komplikace u těžkých chorobných stavů, např. popálenin nebo při sepsi.

Onemocnění žlučníku a žlučových cest je bohužel ještě více, jsou to například nádory. Může dojít i k ucpaní žlučových cest.

#### Dobrá zpráva:

Je-li žlučník z nutných důvodů operativně odstraněn, žluč se nadále vyrábí a dostává do místa určení, tedy do střeva.

#### Špatná zpráva:

Neznamená to, že se pacient může zase přecpávat tučnými jídly a pít hodně alkoholu a nedodržovat střídmost v jídle a životě.

Jaroslava Kreuzbergová, nutriční terapeutka, FN Plzeň



Jaroslava Kreuzbergová, nutriční terapeutka FN Plzeň

## Recept: Rýžový nákyp 1 porce

- 100 g netučného tvarohu
- 90 g meruňek
- 30 g syrové rýže
- 10 g vanilkového cukru
- 5 g čerstvého másla

Rýži uvaříme v osolené vodě. Zapékačím nádobu vymažeme lehce másmem a klademe vrstvy: polovina uvařené rýže, polovina tvarohu rozmíchaného s vanilkovým cukrem, meruňky bez pecek, druhá polovina tvarohu a nakonec druhá polovina rýže. Zapečeme v mírně zahřáté troubě.



# Diabetická dieta versus žlučníková dieta (základní pravidla diety)

diabetická	mírná žlučníková
• dostatek tekutiny > 2 l denně	• dostatek tekutiny > 2 l denně
• menší porce 3–6 denně	• menší porce 3–6 denně
• dostatek bílkovin, přibližně 0,8 g na 1 kg váhy	• dostatek bílkovin, zhruba 0,8 g na 1 kg váhy
• čerstvé nepřepálené oleje a máslo v přiměřeném množství	• čerstvé nepřepálené oleje a máslo ve sníženém množství (asi 10 g na jedno jídlo), ořechy jsou nevhodné
• sacharidy v určeném množství rozděleném v jednotlivých denních porcích (pečivo, přílohy, ovoce, moučnický)	• sacharidy není nutné přísně sledovat
• dostatek <b>veškeré</b> zeleniny	• dostatek <b>snažené</b> zeleniny (vynechat česnek, cibuli ap.), snašlivost je individuální
• <b>jakékoliv</b> koření	• <b>šetrné</b> koření (čerstvé bylinky, kmín, červená paprika)
• <b>volná</b> technologická úprava stravy	• <b>šetrná</b> úprava stravy (vaření, pečení, dušení, v mikrovlnné troubě, v páře)
• <b>není nutno</b> omezovat nadýmavé potraviny – např. luštěniny	• <b>často je nutno podle individuální snašlivosti</b> omezovat nadýmavé potraviny – např. luštěniny.

Máte-li diabetes a zlobící žlučníkové kameny či chronický zánět žlučníku, musíte vždy respektovat „přísnější“ zásadu, abyste se vyhnuli záchvatu! **Přísnější zásady jsou uvedeny modře.** Nezapomeňte hodně pít – nedopustte dehydrataci, vynechte smažení, grilování a tučná jídla, ostré koření, nepijte nebo jen velmi mírně alkohol. **Tak vyhovíte zásadám obou diet a dobře se vám povede.**

## Přísná žlučníková dieta pro diabetika

Dodržuje se zpravidla krátkodobě. Dodejte dostatek tekutin, zpočátku pouze oslazený čaj průběžně během dne a přizpůsobte množství podávaného inzulínu podle naměřené glykemie. Po odeznění velkých bolestí přidejte suchary a piškoty v rozmezí 2,5 hodin, 6x denně. Další den přidejte jídla sacharidového typu, jako jsou těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, ovocné přesnídávky, kompoty, a vařenou zeleninu apod., zase rozdělené do šesti dávek během dne. Zmizí-li potíže, postupně přidávejte netučné maso, jako je kuřeč, krůtí, dále netučný tvaroh, jogurt. Postupně přecházejte na mírnější, výše uvedenou žlučníkovou dietu.

Jaroslava Kreuzbergová, nutriční terapeutka, FN Plzeň



## Kvalitní péče o vlastní nohy ze strany diabetika

**Nohy diabetika jsou obecně ohroženy poruchami číti a citlivosti, především však změnami na velkých a malých cévách a na kostech a tyto změny hlavně na cévách mohou vést až k ischemii (nedokrvení) nohy s vážnými důsledky.**

Ztráta citlivosti je zvláště nebezpečná. Možná jste již slyšeli otřesné příběhy lidí, kteří kvůli necitlivosti utrpěli těžké popáleniny nohou (necitliví páliou bolest) a další vážná zranění.

Mezi prvotní příznaky obtíží patří silné pálení a svědění v klidu a v teple (např. pod pokrývkou), ztráta vnímání bolesti, dotyku, tepla, chladu, vibrací, pocit chladných nohou, šlehavé, bodavé a pálivé bolesti.

Proto byste si měli ošetřovat každou ránu, trhlínku, zarudnutí, kuří oka, moly, zavazovací nohy prohlížet v mezprstních prostorech a na chodidlech – každou změnu byste měli bez váhání změnovat s lékařem. Pokud byste totiž jakkoli podcenili příznaky choroby, upozorníme na to, že:

- porucha inervace (citlivosti) svalů vede ke kladivkovým prstům
- pokles pocení přispívá ke vzniku kožních trhlín
- porucha mikrocirkulace vede ke vzniku neurovaskulárních otoků, zhoršení prokrvení kůže a odvápnění kosti.

Proto v žádném případě nepodceňujte jakékoli změny na svých nohou!

### Péče o diabetickou nohu

Základem kvalitní a kompletní péče je spolupráce diabetologa, diabetologické sestry, cévního a plastického chirurga, pedikéra, mikrobiologa, protetika a ševce.

Vaše rodina by měla být seznámena s postupy, jak zabránit předcházet a jak zabránit jejich opakování. Nicméně nejdůležitější je vaše informovanost a pravidelné návštěvy lékaře (i bez obtíží aspoň jedna návštěva ročně) a kontroly v případě sebezmenších obtíží, kvalitní péče o vlastní nohy.

### Seznam podiatrických ambulancí

**MUDr. Jiřina Pavličková**  
Interní oddělení kliniky Krajské nemocnice Pardubice, Kjevská 64, 532 03 Pardubice

**MUDr. Hana Millerová**  
Podiatrická ordinace MUDr. H. Millerové, B. Němcové 738, 547 01 Náchod

**MUDr. Jana Konečná**  
FN v su. Anny, Diabetologické centrum, podologická ambulance, Pekařská 53, 656 91 Brno

**MUDr. Jindra Vějšková**  
Diabetologické centrum nemocnice Liberec, Husova 10, 460 63 Liberec

**MUDr. Alena Adamčíková**  
Diabetologické centrum Batovy krajské nemocnice, Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín

**MUDr. Jaroslav Nekola**  
Diabetologické centrum při interním odd. Nemocnice České Budějovice, B. Němcové 54, 370 87 České Budějovice

**MUDr. Ludmila Trešlová**  
Diabetologické centrum FNKV, II. interní klinika, Šrobárova 50, 100 00 Praha 10

**MUDr. Silvie Lacigová**  
FN Pízeň, I. interní klinika Alej Svobody 80, 304 60 Pízeň

**MUDr. Alexandra Jirkovská**  
Diabetologické centrum IKEM, podiatrická ambulance, Vítězská 1958/9, 140 21 Praha 4

**MUDr. Pavlína Piňhová**  
FN Motol, Interní klinika V Úvalu 84, 150 06 Praha 5

**MUDr. Jitka Vlachová**  
Diabetologická ambulance, Smetanova 1390, 562 01 Ústí nad Orlicí

**MUDr. Dagmar Pinková**  
Diabetologická a interní ambulance, Eliščína 40, Třebíč

**MUDr. Petra Vlčková**  
Diabetologické centrum – interní gastroenterolog. klinika FN Brno

**MUDr. Václav Pěkný**  
Chirurgická ambulance, Kalinovo nábř. 605, 580 01 Havlíčkův Brod

**MUDr. Naděžda Shorná**  
Diabetologické centrum – odd. ortopedické protetiky, Masarykova nemocnice, Sociální péče 12/A, 401 13 Ústí nad Labem

**MUDr. Ivana Přibáňová**  
Ambulantní klinika Medipont Matice školské 17, 370 01 České Budějovice

**MUDr. Marie Kusalová**  
Diabetologické centrum – klinika gerontologická a metabolická, FN Hradec Králové, Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové

**MUDr. Lucie Křesová**  
Interní oddělení nemocnice Karlovy Vary, spol. s r. o., Bezručova 19, 360 66 Karlovy Vary

## Na vaší odevzvě záleží



Pomozte nám vytvořit bulletin svůj názor na některé články zde uveřejněné. Anebo máte pocit, že se společnost málo zajímá o problémy diabetiků atd. Ať již máte diabetes typu 1 anebo typu 2, jste lékař, zdravotní sestra anebo se vám dostal do rukou tento bulletin od vašich známých a příbuzných, rádi bychom od vás všech slyšeli vaše názory a příběhy.

Možná si budete přát vyjádřit svůj názor na některé články zde uveřejněné. Anebo máte pocit, že se společnost málo zajímá o problémy diabetiků atd. Ať již máte diabetes typu 1 anebo typu 2, jste lékař, zdravotní sestra anebo se vám dostal do rukou tento bulletin od vašich známých a příbuzných, rádi bychom od vás všech slyšeli vaše názory a příběhy.

Napište na adresu:  
Editor – **DIALOG**  
Novo Nordisk, s.r.o.  
Evropská 33c  
160 00 Praha 6  
nebo pošlete e-mail:  
ipvi@novonordisk.com

Napište na adresu:

Editor – **DIALOG**  
Novo Nordisk, s.r.o.  
Evropská 33c  
160 00 Praha 6

nebo pošlete e-mail:  
ipvi@novonordisk.com

## Důležitá upozornění pro čtenáře

Informace v **DIALOGU** jsou uveřejněné za účelem pouze se informovat a nenahrazují odbornou lékařskou radu. Jenom váš ošetřující lékař by měl diagnostikovat vaše zdravotní problémy a předepsat léčbu.

## Nohy a léto

Většina lidí má ráda krásné slunné dny, tedy i diabetici. Toto období s sebou přináší čas dovolených v tuzemsku i v zahraničí, na horách i u moře, na chalupách i pod stanem, ale i jinde. Mělo by to být období příjemné náлады, spokojenosti, ale i příjemného rozjaření. Neměl by nastávat chaos, nervozita nebo i období truchlostivosti až patologické mlčenlivosti. Mělo by to být období výletů, plavání, sportování a turistiky.

Samozřejmě i pacienti s diabetem chtějí prožívat toto období jako příjemné, romantické a bezproblémové. Aby skutečně zůstalo bezproblémové, je třeba možná změnu situace, nebo možná změnu problému raději předejít.

### Čeho se vyvarovat?

U moře: Pozor na horký písek na rozpalené pláži, na kamínky, které si můžete nabrat do sandálů, na ježky nebo i ostré předměty, které vás mohou poranit, na rozpalený asfalt na chodnicích či silnicích, pokud by jste šli bosí. Co je tedy nutné? Především správná obuv. Boty by měly být pohodlné na procházky i do města, měly by mít krytou špičku, abyste si ne-

nabrali písek, kamínky, neporanili prsty, třeba nárazem o chodník. Měly by mít tvrdou podrážku, měly by být z přírodního materiálu, větrání by mělo být raději ze stran, paty by měla být upevněna v botě pásečkou, neměla by to být pantofle.

Na pláži a do vody jsou vhodné speciální plážové boty. Poradíte se se svým ošetřujícím lékařem o vhodném typu plážových bot pro vás. Bota by měla nohu chránit, ne ji vystavovat nebezpečí.

Na horách: Na turistické výlety jsou také důležité správné boty, především sportovní. Vyberte si dobrou sportovní obuv, neku-



pujte nekvalitní boty na tržičích, neboť ty vám dlouho nevydrží a zbytečně vystavujete své nohy nebezpečí vzniku puchýřů, odřenin a otlaků. Rovněž nezapomenejte na vhodné ponožky. Neměly by vás škrtil nad kotníky, měly by mít rozpletený šev na špičce a měly by být bavlněné. Je také třeba

několikrát za túru zkontrolovat, zda se vám ponožka neshrnuje v botě.

Na chalupě i u rybníka: Zde je důležitá nejenom vhodná obuv ale i na doma. Vyberte si oblečení s krytou špičkou, chrání vaši nohu před možnými úrazy o stůl, židle, nábytek nebo práh. Večer u ohýnku pozor na spálení prstů u nohou, nesedejte si příliš blízko k ohni.

Lidé s diabetem trpící neuropatií (poškození nervů na dálních končetinách) špatně vnímají rozdíly mezi horkým, studeným, bolest,

tlak. Necítí dobře žár ohně a nohy si mohou spálit. I u nás, nejenom u moře, chůze naboso po horkém asfaltu může způsobit spálení na chodidle. Ani chůze naboso v mokré trávě není bezpečná. Můžete se poranit o ostrý předmět, kůžety jste nepostřehli (střep, hřebík, ostrý kamínek apod.).

**Co platí pro všechny:** Nezapomínejte na správnou hygienu, vhodnou pedikúru, denní promazávání nohou, aby byla kůže vláčná a nepraskala. Nehty si zastříhávejte do roviny, jen třicetí růžky nehtů do stran jemně zapilujte. Ženám i dívkám doporučuji nehty u nohou nalakovat, chráňte je tím před plísni, ale zblepš se vám i vzhled nohou. Pokud si přesto, přes veškerá varování, vyrazíte na večerní party ve společenském oblečení a v elegantních střevíčkách, nenoste příliš vysoké podpatky a ulehčete to svým nohám alespoň tím, že k místu akce dojdete a pak zpět půjdete v pohodlné obuvi. Své nohy denně prohlížejte, a jestliže objevíte nějakou trhlínu, puchýř nebo odřeninu, určité je ošetřete, nenechávejte to bez pozornosti. Každý jistě má doma potřebné věci k ošetření, že? I z malé oděrky by mohl vzniknout velký problém.

**„Prožijte léto v pohodě, koupejte nohy ve vodě a vyvarujte se nehodě.“**

M. Křížová, Institut klinické a experimentální medicíny, Praha