



NovoPen® 4

Spolehlivá volba



Uvidíte

Tříkrát větší^{1,2}, snadno čitelný displej pro bezpečné nastavení dávky.



Pocítíte

Pro vpich potřebujete o 50 % méně síly a pak krátce zmáčknete tlačítko pro kontrolu správného podání dávky.



Uslyšíte

Zvukové upozornění na konec dávky pro naprostou jistotu pacienta.

Nová terapie s novým perem NovoPen® 4

– zástupcem nové generace z řady NovoPen® - inzulínového pera, které je ve světě nejrozšířenější.

Preference pacientů v oblasti inzulínové terapie jsou velmi důležité, neboť mohou ovlivnit celkové dodržování léčebného režimu, a tím i klinické výsledky. Od chvíle, kdy společnost Novo Nordisk představila v roce 1985 své první inzulínové pero, stala se tato pera jednou z nejpoužívanějších pomůcek pro aplikaci inzulínu. Inzulínová pera jsou unikátní kombinací inzulínové náplně a stříkačky v jednom produktu. Obsahují výměnné inzulínové náplně, které si pacient snadno může do pera vkládat a po použití vyjmout. Inzulínové pero NovoPen® 4 zajišťuje pohodlnou a spolehlivou aplikaci nastavené dávky inzulínu. Pero má moderní vzhled a nabízí větší diskrétnost při aplikaci inzulínu. Jeho kovová konstrukce zaručuje lepší odolnost a trvanlivost.

Pero NovoPen® 4 vyvinuté společností Novo Nordisk je novou generací nejrozšířenějšího inzulínového pera na světě NovoPen® 3. Ponechává si stejné vlastnosti, které lidé s diabetem a zdravotníci oceňovali u pera NovoPen® 3. Manipulace s perem NovoPen® 4 je však ještě jednodušší a spolehlivost aplikace inzulínu je vyšší díky inovačním prvkům, které jsou unikátní ve své třídě, jako například:

- Síla nutná pro zatlačení dávkovacího tlačítka se snížila o 50 %, díky čemuž můžete snadněji aplikovat větší dávky inzulínu^{1,2}.
- Displej s indikátorem dávky se lépe čte – je 3x větší než u pera NovoPen® 3².
- Nastavenou dávku můžete snadno změnit, aniž byste plynuli inzulínem. Stačí, když otočíte dávkovacím tlačítkem požadovaným směrem.
- Po každé dávce uslyšíte zřetelné kliknutí, což vás ujistí, že aplikace inzulínu skončila.
- Displej s indikátorem dávky při aplikaci inzulínu odečítá aplikovanou dávku, a tím bude vědět kolik inzulínu si přesně aplikujete.
- Po injekci se displej s indikátorem dávky vždy vynuluje.
- Přesné nastavení dávek je možné v rozsahu od 1 do 60 jednotek.
- Výměna inzulínových náplní je rychlá a snadná díky lehce stlačitelnému písťovému závit^{1,2}. Náplň vyjmete jed-

ním rychlým pootočením o _ otáčky.

- Při velikosti 155 mm (45 gramů) je NovoPen® 4 nejkompaktnější a nejlehčí inzulínové pero na světě, které ani nevypadá jako zdravotnická pomůcka^{1,2}.
- Tenké jehly NovoFine® (6 mm nebo 8 mm) minimalizují bolestivost aplikace a snižují možnost omylu (například nechtěný vpich do svalů).
- Inzulínové pero NovoPen® 4 si udržuje svou přesnost dávkování po dobu nejméně 5 let³.

Nedávná studie zaměřená na manipulaci s inzulínovými perami ukázala, že pero NovoPen® 4 je považováno za lepší ve většině srovnávacích hodnocení¹ než jiné inzulínové pera. Výběr inzulínového pera NovoPen® 4 by dokonce upřednostnili i lékaři a sestry¹. Nejsilnější stránkou pera NovoPen® 4 (ve srovnání se zbývajícími dvěma perami) bylo: diskrétnější, lepší vzhled, vyšší kvalita, pohodlnější, snadnější používání a manipulace.

Průzkum mezi lidmi s diabetem, lékaři a sestrami jasně ukázal, co pacienti od inzulínových per očekávají: aby při zatlačení dávkovacího tlačítka mohli použít méně síly, aby mohli snadno přečíst displej s indikátorem dávky a aby se nějakým způsobem ujistili, že si aplikovali celou dávku inzulínu³. Všechny nové prvky pera NovoPen® 4 tyto potřeby plně uspokojují.

V případě pera NovoPen® 4 si tak paci-

enti s diabetem mohou být jisti, že používají to nejspolehlivější inzulínové pero a že si vždy aplikují celou dávku. Kromě toho snadnější používání pera NovoPen® 4 vám může pomoci lépe dodržovat léčbu, a to může vést i ke zlepšení vašich klinických výsledků.

Reference

- 1 Kolaczynski M et al. NovoPen® 4: perceived as superior in handling and acceptance versus HumaPen Ergo and OptiPen Pro by patients and healthcare professionals. *Diabetes Technol Ther.* 2005 Apr; 7(2): 390.
- 2 Göke B et al. NovoPen® 4 offers superior performance, handling and acceptance compared with NovoPen® 3 in insulin-treated diabetes patients. *Diabetes Technol Ther.* 2005 Apr; 7(2):379.
- 3 Data on file, Novo Nordisk, Study ID: MS236HT External Handling Test



Webové stránky pro diabetiky:

www.diabetesmellitus.cz

DIALOG

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

tel.: 233 089 611
fax: 233 089 613





Jak mít požitek z jídla – racionální stravování

Co je to vlastně racionální stravování? Všichni zhruba víme, co to znamená, ale pokud bychom byli nuceni definovat, co přesně zahrnuje, většina z nás by s tím měla problém. Když máte diabetes, je také obzvláště důležité rozumně a zdravě jíst.

Nejspíš se snažíte rozumně a racionálně stravovat – alespoň většinou. Je ale těžké zjistit, jíte-li ty správné potraviny ve správném množství.

Diabetická dieta = běžné zdravé stravování

Nejprve je třeba zmínit, že máte-li diabetes, neznamená to, že musíte dodržovat speciální diabetickou dietu.

Doporučení platná pro vás platí i pro celou společnost. Tvrzení, že lidé s diabetem musí mít speciální dietu, je pouhý mýtus.

V některých případech však musíte dodržovat speciální jídelní doporučení. Například při zvýšené hladině krevních tuků, při omezené funkci ledvin nebo při vysokém krevním tlaku a srdečním selhání. Pokud trpíte nadváhou, měli byste dodržovat tzv. redukční dietu.

Zásady vyvážené stravy

Základní zásady zdravého stravování jsou jednoduché:

- Snažte se konzumovat potraviny s nízkým obsahem tuku, cukru a soli.
- Každý den snězte co největší množství zeleniny.
- Jezte hodně sacharidů s vysokým obsahem vlákniny, např. celozrnné těstoviny, celozrnný chleba a pečivo, neloupanou rýži, ovesné vločky, ovoce.
- Buďte zdrženliví v pití alkoholu.

Dostatečný přívod vlákniny představuje asi 1 kg zeleniny a ovoce za den.

Užitečné rady:

- Pokud vás trápí cenová dostupnost zeleniny, vybírejte si levnější druhy, např. zelí nebo mrkev, z nichž lze připravit velice chutné saláty.

- Levné je i čínské zelí, v sezoně pak květák nebo pórek.
- Pokud je to možné, pěstujte více zeleniny na vlastní zahrádce.
- Ušetříte také, když budete kupovat méně zelenin a koupíte si extra ovoce nebo zeleninu. Cenově se to většinou vyplatí.



Teď víme, jaké druhy potravin bychom měli jíst. Jaké množství jich ale můžeme sníst? Obecně přijímané doporučení stanovuje, že sacharidy by měly tvořit hlavní část našich jídel (50 – 60 % z denního objemu energie), tuky by se měly pohybovat mezi 20 – 30 % (pamatujte ale na to, že většina z těchto tuků by měly být tuky nenasycené, jako např. olivový olej, masné ryby atd.) a bílkoviny by měly tvořit asi 15 – 20 %. Když si představíte běžné jídlo

na talíři, měly by polovinu talíře pokrývat těstoviny, rýže nebo brambory; dvě třetiny zbývající poloviny talíře by měla tvořit zelenina a zbývající třetinu má pokrýt bílkovina, jako např. libové maso nebo ryba.

Zastoupením základních živin je tedy tzv. diabetická dieta prakticky totožná s běžnou rozumnou (racionální) stravou.

Popřemýšlejte o upravení porcí

Nezapomeňte, pokud budete jíst příliš jakéhokoli jídla - přiberete. Snažte-li se tedy udržet svou hmotnost, nepřehánějte to s porcemi. Nenakládejte si příliš plný talíř a naučte se přestat jíst, když cítíte, že už máte dost. Mnozí nutriční terapeuti doporučují jíst raději několik malých jídel v průběhu celého dne než tři velká jídla. Další výhodou tohoto způsobu stravování je, že vám pomůže udržet vyrovnanější hladinu krevního cukru.

Praktické rady pro úspěšnou zdravou výživu

- Zbavte se názoru, že zdravá strava je nudná a omezená. Existuje mnoho různých potravin a koření, se kterými můžete experimentovat.
- Raději si stanovte snadné cíle, které budete schopni dodržet, než nerealistické plány, které nesplníte.
- O žádném jídle si neříkejte, že je pro vás tabu – jen na něj budete mít větší chuť.
- Neříkejte si, že dodržíte speciální diabetickou dietu. Prostě se jen stravujte zdravě a vyváženě.
- Jídlo si vychutnejte a dobře ochutíte. Budete-li jíst mdlá jídla, brzy vás to odradí.

Vážená přítelkyně, vážený příteli,

občanské sdružení **DIAKTIV** si Vás opět po roce dovoluje pozvat na VIII. mezinárodní setkání věčně mladých diabetiků, které se tradičně uskuteční v Luhačovicích ve dnech 16. 11. – 19. 11. 2006, tedy od čtvrtka odpoledne do neděle v Luhačovicích.

Setkání je určené diabetikům prvního typu, kteří upřednostňují nebo chtějí upřednostňovat aktivní přístup k léčbě. Zároveň si své zdraví svévolně nepoškozují vlastním přičiněním (např. kouřením, nepřiměřenou životosprávou apod.). Tedy nehraje zde roli ani tak věk, ale typ diabetu, protože edukační program je určen právě této skupině, a také přístup k léčbě.

Pokud víte, že si tuto tradiční a ojedinělou edukační akci nechcete nechat ujít, volejte, mailujte, pište ihned. Můžete se těšit na kvalitní a osvědčený lektorský tým, který Vám bude po celý pobyt k dispozici. Jednotlivá témata edukačních diskuzí byla volena dle Vašich ohlasů a potřeb. Dále Vám budou představeny aktuální novinky z oblasti monitorovací techniky, inzulínové terapie apod. Vedení edukačního programu pro děti a rodiče přislíbil primář dětského oddělení předního slovenského ústavu.

V rámci tohoto setkání pořádáme několik sportovních aktivit, které mají v rámci tohoto setkání již svou tradici. Prosím abyste zájem o účast vyznačili již na přihlášce. Dodatečně přihlášení do soutěží bude sice možné, ale počet volných míst může být velmi omezen.

Program a instrukce k setkání obdrží účastníci v první polovině října. Více informací o setkání a elektronickou přihlášku najdete na webových stránkách www.diaktiv.eurosystem.cz.

Věříme, že využijete další možnosti k načerpání nových poznatků a zkušeností, ke sportování, setkání s přáteli a k navázání přátelství nových.

Na setkání v Luhačovicích se za celý realizační tým **DIAKTIVU** těší

Vlastimil Milata
(vlastimilmilata@post.cz)



Období nestřídmosti – jak jej úspěšně zvládnout

Vánoce, zimní svátky, Nový rok, ... pro mnoho lidí je to čas oslav. Neznamená to však, že se jich nemůžete také zúčastnit jen proto, že máte diabetes. Přečtěte si, jak lze toto období úspěšně zvládnout!

Každý dobře víme, že období Vánc s sebou přináší spoustu jídla, pití, více lenošení a méně pohybu. Jenomže když máte diabetes, musíte o své zdraví pečovat neustále. Aby pro vás doba večírků a rodinných oslav nebyla utrpením a mohli jste si ji pořádně užít a pak nelitovat, nabízíme vám několik rad, jak toto období úspěšně zvládnout.

Neodepírejte si veškeré radosti

– budete-li na sebe příliš přísní, pravděpodobně budete mít pocit, že vám něco chybí. O to více budete mít chuť na sladkosti nebo tučná jídla. Nějaké dobroty si tedy dopřejte.

Udělejte si čas na pohyb – v období svátků je snadné přestat se svým běžným plánem fyzické aktivity. Je však důležité zůstat aktivní. Snažte se, aby nějaká fyzická aktivita byla součástí každého dne.

Vyhnete se neustálému pojídání – v tuto dobu je všude kolem tolik slavnostního jídla, že se snadno zapomene-

te a projíte celý den. Lepší je snažit se jíst pravidelně a přiměřeně. Dobroty si dopřejte jako odměnu.

Mějte doma zdravá lehká jídla



– potřebujete-li k udržení normálních hladin krevního cukru pravidelně svačiny, snažte se, pokud to jde, zvolit raději tu zdravější variantu. Když máte potřebu něco uždíbovat, dejte si pomeranč nebo nějaké jiné ovoce, třeba i hrst sušeného ovoce či ořechů.

Než budete pít alkohol, najezte se

– pití alkoholu na prázdný žaludek může způsobit vznik hypoglykemie. Nemusíte se alkoholu vyhnut úplně, pijte však s mírou a vždy s jídlem.

Nelitujte se – budete-li si říkat, že nemůžete jíst a pít to, co všichni ostatní, budete mít pocit, že o něco přicházíte, a budete mít zlost, že máte diabetes. Pamatujte, vy nejste na žádné zvláštní dietě, jen jste prostě obzvlášť opatrní na své zdraví. Můžete jíst a pít to samé, co všichni ostatní. Musíte ale vědět, kdy přestat.

Nemějte provinilý pocit – hlavně klid. Dát si jednu nebo dvakrát kus dortu či sklenku vína navíc není žádný hřích. Zaměřte se více na své běžné stravovací návyky a nebudte na sebe příliš tvrdí, když dojde na tyto malé „radosti“.

Teď už jste dobře připraveni. Zbývá jenom vyčkat Vánc a pak se zapojit do všeho toho veselí a dobře si to užít.

Selfmonitoring

– důležitá cesta k dosažení stanovených léčebných cílů

Proces měření a monitorování vlastní glykemie nebo ketolátek v krvi, odpadu cukru a ketolátek v moči pacientem se označuje jako selfmonitoring. Selfmonitoring umožňuje samostatně rozhodovat a orientovat se ve svém onemocnění, abyste nad ním získali lepší kontrolu a dosáhli stanovených léčebných cílů.

Selfmonitoring můžete provádět buď vizuálními testovacími proužky, nebo pomocí měřicího přístroje – glukometru. Na trhu je dostupná široká škála glukometrů. Váš lékař nebo sestra vám pomůže vybrat pro vás ten neoptimalnější glukometr a ukáže vám, jak ho používat. Vždy si podrobně přečtete návod k použití.

Mnoho glukometrů funguje následovně:

- Do glukometru vložte testovací proužek.
- Z boku se pomocí lancety píchnete do špičky čistého prstu.
- Prst zmáčknete, ať získáte více krve.
- Kapkou se dotkněte testovacího proužku.
- Podle návodu pro příslušný glukometr do něj vložte proužek.

- V okénku glukometru si přečtete výslednou hodnotu glykemií.

Pravidelný selfmonitoring vám pomáhá zjistit, jaký vliv můžou mít na vaše glykemie např. určité druhy jídel, fyzická aktivita nebo když zhubnete anebo přiberete. Pomáhá vám také zjistit, jak glykemie reagují na prášky, které užíváte, nebo na inzulín. Vaše glykemie může ovlivnit i to, že jste nemocní nebo psychicky nevyrovnaní. Zaznamenávání vašich výsledků je velice důležité.

Měření glykemií vám může pomoci se rozhodnout, máte-li zrovna sníst pouze lehké jídlo, jakou dávku inzulínu si aplikovat anebo jakou fyzickou zátěž můžete absolvovat.

Budete-li si výsledky měření zaznamenávat, bude pro vás i vašeho lékaře jednodušší určit, které léky nebo jaký

inzulín pro vás bude nejlepší.

Dle doporučení byste měli mít glykemie co nejbližší normálním hodnotám – jaké má zdravý člověk (glykemie nalačno: 4 – 5,6 mmol/l, 1 – 2 hod. po jídle: do 7,8 mmol/l). Udržení uspokojivých hodnot glykemií je spojeno s výrazným poklesem rizika vzniku závažných pozdních



diabetických komplikací. Doporučení o nutnosti a počtu měření by měla vycházet z vašeho typu léčby diabetu, úrovně kompenzace, rizik hypoglykemie, vašeho věku

a dalších přidružených onemocnění a stavů, kterými trpíte.

Jak často a kdy si měřit glykemie?

1. Při dobře kompenzovaném diabetu

- 3 – 4 měření denně, pokud jste léčeni intenzifikovaným inzulínovým režimem, nejméně 1x měsíčně si kontrolujte i noční hodnoty (např. ve 24 hod. a ve 2 hod.)
- 2 měření, pokud jste léčeni konvenčním režimem (tj. 1 – 2 dávky inzulínu denně), vhodné je, abyste střídali měření nalačno a 2 hodiny po jídle.
- 3 měření týdně u pacientů léčených prášky a dietou, vhodné je střídání měření nalačno a 2 hodiny po jídle.
- 3 – 4 měření denně a 1x za 14 dní i noční měření (např.

ve 24 hod. a ve 2 hod.) pro ty, co jsou léčeni inzulínovou pumpou.

2. Ve zvláštních situacích

Váš ošetřující lékař vám doporučí, jak se měřit při situacích, jako je těhotenství, dekompenzovaná cukrovka, nemoce s teplotami a průjmy, cestování a oslavy. Dále při změnách životního režimu, zvýšené fyzické zátěži anebo pokud jste zrovna byli diagnostikováni s diabetem.

Výsledky měření byste si vždy měli zaznamenat do deníku. Vaše aktivní účast na léčbě se odráží i ve způsobu, jakým si vedete své denní záznamy. Ty pak pomáhají vašemu lékaři učinit co nejlepší rozhodnutí a zlepšit léčbu vaší cukrovky. Při návštěvě svého lékaře noste proto deník vždy sebou.

(zdroj: J. Rybka a kolektiv – Diabetologie pro sestry)

Deset důvodů, proč vám pohyb svědčí

Na pohyb můžete snadno nahlížet jako pouze na něco, co vám pomáhá udržovat diabetes pod kontrolou. Na cvičení je ale tolik dobrých věcí, že by byla škoda považovat je za pouhou nudnou povinnost. Nabízíme vám deset dobrých důvodů, proč se hýbat.

Teorie je jedna věc a praxe druhá. Víte, že je důležité být aktivní – ale někdy je vám to prostě jedno. Jedete často do obchodu autem, místo abyste se prošli? Jedete raději výtahem, než byste do prvního patra vyšli? Jestli se v tom poznáváte, nejste sami. Mnoho lidí se k tomu staví naprosto stejně. Přesto ale všichni víme, že chceme-li si udržet dobré fyzické a psychické zdraví, je důležité být fyzicky aktivní.

Pro příště, až se vám nebude chtít hýbat, nabízíme deset důvodů, proč to změnit. Snad to bude pozitivní motivace, která vás zvedne ze židle.

1. Pohyb zlepšuje náladu.

I mírná fyzická aktivita, jako například krátká procházka, může v mozku podpořit tvorbu chemických látek, které podporují dobrou náladu (endorfiny, serotonin a dopamin) a díky kterým se budete cítit lépe. Pohyb rovněž zvyšuje relaxaci a má přirozené anti-depresivní účinky.

2. Pohyb vám pomáhá lépe spát a probudit se odpočatěj-

ší. A trpíte-li nespavostí, může vám i krátká procházka před spaním pomoci lépe usnout.

3. Pohyb vám může pomoci



zbavit se stresu a zmírnit pocity úzkosti, zlosti, starosti a frustrace. K tomu dochází proto, že fyzická aktivita napomáhá rozptýlit škodlivé stresové chemické látky, jako je adrenalin.

4. Pohyb má posilující účinek a regeneruje nejen fyzickou, ale i duševní sílu.

5. Pohyb může napomáhat úbytku hmotnosti, spojíte-li

pravidelné cvičení se zdravým jídelníčkem.

6. Pohyb napomáhá dobrému držení těla, což zlepší váš

fyzický vzhled.

7. Pohyb napomáhá udržet silné a zdravé svalstvo. Bez pravidelné fyzické aktivity svaly ochabnou a zeslábnu.

8. Pohyb může snížit riziko onemocnění. Výzkumy naznačují, že pravidelný pohyb může snížit riziko vývoje různých zdravotních potíží, a to včetně srdečních chorob, mozkové mrtvice a některých dru-

hů rakoviny.

9. Pohyb napomáhá udržet si silné a zdravé kosti

a snižuje riziko vývoje osteoporózy. Zátěžová cvičení, jako je např. chůze, tenis a dokonce i zahradničení, jsou obzvláště prospěšná, protože vystavují kosti zátěži, díky které se zpevňují a regenerují.

10. Pohyb posiluje krevní oběh a ten zlepšuje výkonost srdce a plic. Z čistě estetického hlediska – dobrý oběh také dodává pleti a kůži zdravý a mladistvý vzhled.

Rozsah fyzické aktivity byste měli vždy konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem. Měla by být přesně vymezená a vhodně dávkovaná po komplexním lékařském vyšetření, jehož součástí je zhodnocení osobní, rodinné, pracovní, popř. sportovní anamnézy včetně klinického vyšetření, které obsahuje:

- základní antropometrické vyšetření
- EKG klidové a po zátěži
- spirometrické vyšetření (vitál-

ní kapacita plic)

- krevní tlak (submaximální, maximální a po zátěži)
- určení skóre rizika onemocnění ISCHS (hypertenze, kouření, nadváha, hladina cholesterolu)
- detailní rozbor alespoň čtyřdenního jídelníčku

Po vyhodnocení testů pozná zdravotně oslabený člověk s diabetem svoji fyzickou zdatnost, ta je určující pro jeho optimální fyzickou zátěž.

