

Druhy inzulínu

Máme niekoľko druhov inzulínu. Rozlišujú sa podľa toho, ako rýchlo a ako dlho pôsobia v ľudskom tele. Lekár vám pomôže pri výbere druhu, ktorý je pre vás najvhodnejší.



Druh inzulínu	Doba nástupu (doba, kým sa dostane do krvného riečiška*)	Špička (doba pre dosiahnutie najvyššej účinnosti*)	Doba trvania (doba, počas ktorej trvá účinok)
Rýchlo pôsobiaci	Cca 15 minút	Cca 1 hodina	Cca 2 až 4 hodiny
Pravidelný alebo krátkodobo pôsobiaci	Cca 30 minút	Cca 2 až 3 hodiny	Cca 3 až 6 hodín
Strednodobo pôsobiaci	Cca 2 až 4 hodiny	Cca 4 až 12 hodín	Cca 12 až 18 hodín
Dlhodobo pôsobiaci	Niekoľko hodín	Znižuje hladiny cukru v krvi relatívne stabilne po dobu 24 hodín	

* Doba po podaní injekcie

Život s cukrovkou – praktické rady

Správne stravovanie

Na hladinu cukru v krvi má veľký vplyv strava. Dôležité je mať prehľad o tom, čo jete a podľa toho nastaviť injekcie inzulínu. Diabetik, ktorý má skúsenosti s cukrovkou 1. typu, vám môže pomôcť zostaviť plán vyváženej stravy, vašich dávok inzulínu a správnej úrovne činnosti. Keď sa vaše stravovacie návyky alebo preferencie menia, je načas plán stravovania aktualizovať.

Cvičenie

Pri pohybe vaše telo spotrebuje viac energie a využíva cukor rýchlejšie, ako keď odpočívate. Byť aktívny je správne! Cvičenie vám dlhodobo pomôže stabilizovať hladinu cukru v krvi.

Nájdenie podpory

Vašu pohodu môže zlepšiť spoločenská a emocionálna podpora. Môže byť veľmi prospešné zdieľať vlastné skúsenosti s inými diabetikmi. Dobrá podporná sieť členov rodiny, priateľov a organizácií diabetických pacientov má skutočne veľký význam.

Uchovávanie inzulínu

Inzulín je niekedy potrebné uchovávať napríklad v chladničke. Pokiaľ je pre vás injekcia inzulínu bolestivá, môže byť inzulín uložený pred podaním pri izbovej teplote (v strednej Európe spravidla okolo 20 °C).

Niektoré inzulínové prípravky je možné takto uchovávať jeden mesiac. **V každom prípade sa pri skladovaní riadte pokynmi dodávateľa.**

Pre viac informácií a personalizované rady o cukrovke 1. typu sa neváhajte obrátiť na svojho lekára.

Chceli by ste o cukrovke vedieť viac?

Navštívte našu webovú stránku:

www.diabetes.ascensia.com

Pozor: Táto brožúra nenahrádza pokyny vášho lekára.

Zdroj: www.diabetes.org

Výhradným distribútorom spoločnosti Ascensia Diabetes Care v SR je spoločnosť Bio G, spol. s r.o.



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Switzerland

www.diabetes.ascensia.com



Bio G, spol. s r.o.,
Elektrárnská 120 92
831 04 Bratislava

www.biog.sk

Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, je ochranná známka Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Všetky práva vyhradené. Dátum prípravy: august 2019.



Cukrovka prvého typu

Základné informácie pre pacientov s cukrovkou 1. typu



Cukrovka prvého typu

Život s cukrovkou (diabetom)

Nie ste v tom sami. Na celom svete žijú s cukrovkou milióny ľudí – zhruba 5 % z nich má cukrovku 1. typu a 95 % cukrovku 2. typu.

Cukrovka 1. typu sa vyskytuje v každom veku.

Je to liečiteľné ochorenie a pri správnej liečbe cukrovky už od ranného veku môžete prežiť dlhý a plnohodnotný život.

Dôležité je správne stravovanie, cvičenie, spoločenská podpora, monitorovanie hladiny cukru v krvi a liečba inzulínom a inými, perorálne podávanými liekmi.

Cukrovka – čo by ste mali vedieť

Cukrovka je ochorenie, pri ktorom je množstvo cukru (glukózy) v krvi vyššie, ako je normálne.

Cukrovka prvého typu je choroba, pri ktorej telo produkuje málo alebo žiadny inzulín. Inzulín je nevyhnutný k tomu, aby pomohol cukru vstupovať do buniek vášho tela. Cukor prijímate konzumovanou potravou a využívajú ho všetky bunky a orgány na tvorbu energie, ktorá udržuje vaše telo v chode.

Inzulín, ktorý vášmu telu chýba, musí byť nahradený. Nepodáva sa ústami, ale injekčne.

Ľudia s **cukrovkou 2. typu** sú stále schopní produkovať inzulín, ale bunky nedokážu na inzulín správne reagovať. Väčšina ľudí s cukrovkou 2. typu potrebuje pre reguláciu množstva cukru v krvi (takzvanej hladiny cukru v krvi) užívať tabletky.

Zdravý rozsah cukru v krvi

Príjem z potravy, dodávka cukru do buniek a jeho premena na energiu sú základné procesy v ľudskom tele. Dôsledkom týchto procesov sú hladiny cukru v krvi.

Keď sú hladiny príliš vysoké alebo príliš nízke, hrozia telu závažné komplikácie. Normálne hladiny cukru v krvi sú preto pre vaše zdravie dôležité.

Sledovanie vašich hladín cukru v krvi je dôležité!

Ako sledovať hladiny cukru v krvi

Hladiny cukru v krvi môžeme sledovať pomocou „glukomeru“ alebo „monitorovania glukózy v krvi“. Jednoducho si odoberte kvapku krvi po pichnutí do prsta a meradlo vám ukáže, koľko cukru máte v danom okamihu. Takto môžete skontrolovať, či je hladina cukru v krvi v zdravom rozsahu.

Sledovanie hladiny cukru v krvi je veľmi dôležitý spôsob, akým môžete preveriť, ako dobre svoju cukrovku liečite.

Správna liečba cukrovky

Pre úspešnú liečbu cukrovky by mali byť hladiny cukru v krvi udržiavané v normálnom rozsahu pomocou načasovaných injekcií správnej dávky inzulínu. Pokiaľ zmeníte svoje stravovacie návyky (napr. pôst) alebo fyzické činnosti, môžu sa vaše hladiny cukru v krvi zmeniť na príliš vysoké či nízke.

Hyperglykémia – vysoké hladiny cukru v krvi

Keď hladina cukru vo vašej krvi stúpne nad normálny rozsah, budete mať hyperglykémiu. Keď zostanú hladiny cukru v krvi príliš vysoké na dlhšiu dobu, vznikne riziko poškodenia orgánov a ďalšie komplikácie.

Vysoké hladiny cukru v krvi vzniknú, keď vaše telo neprodukuje dostatok inzulínu alebo na inzulín nereaguje správne. Môže k tomu dôjsť tiež vtedy, keď osoba s cukrovkou zabudne na injekciu inzulínu alebo bola dávka inzulínu príliš nízka.



Hypoglykémia – nízke hladiny cukru v krvi

Vaše hladiny cukru v krvi môžu tiež spadnúť pod normálny rozsah, čo vedie k hypoglykémii. Hypoglykémia sa často nazýva „reakcia na inzulín“, pretože k nej môže dôjsť po podaní príliš veľkej dávky inzulínu. Nízke hladiny cukru v krvi sú u pacientov s cukrovkou prvého typu bežné – epizódy so symptómami sa objavujú v priemere dvakrát týždenne. Počet prípadov nízkej hladiny, ktoré prešli bez povšimnutia (bez príznakov, napr. v noci), môže byť ešte vyšší.

Pokiaľ hladiny cukru v krvi príliš klesnú, môže u vás dôjsť ku strate niektorých dôležitých funkcií, napríklad schopnosti normálne premýšľať a konať. Nízke hladiny cukru v krvi vyžadujú okamžitý zásah!

Svoj individuálny cieľový rozsah hladín cukru v krvi preberte so svojim lekárom.

Inzulín – čo by ste mali vedieť

Inzulín je hormón, ktorý je prirodzene vylučovaný pankreasom. Bez inzulínu nemôže cukor vstupovať do buniek a hromadí sa v krvi. Inzulín je liekom pre ľudí, ktorých pankreas neprodukuje dostatok inzulínu (cukrovka 1. typu), alebo ktorých bunky na inzulín nereagujú správne (cukrovka 2. typu).

Liečba inzulínom – je to vo vašich rukách!

Keď stúpnu po jedle hladiny cukru v krvi, je pre diabetikov s cukrovkou 1. typu nevyhnutný inzulín, aby sa hladiny cukru vrátili do normálu. U zdravých osôb poskytuje pankreas správne množstvo inzulínu. Ľudia s cukrovkou 1. typu si musia aplikovať inzulín niekoľkokrát denne pomocou inzulínových pier, injekčných striekačiek alebo inzulínových púmp. Sledovanie hladiny cukru v krvi vám pomôže stanoviť, kedy a koľko inzulínu si potrebujete vpichnúť.