

Správna liečba inzulínom je vo vašich rukách!

Pokiaľ po jedle stúpne hladina cukru v krvi, je potrebný inzulín, aby sa hladina cukru dostala späť do normy. Na dosiahnutie tohto účinku si ľudia s cukrovkou musia pichnúť inzulín niekoľkokrát denne.

Sledovanie cukru v krvi vám pomôže stanoviť, kedy a koľko inzulínu si musíte podať. Váš lekár vám pomôže vybrať spôsob, ktorý je pre vás najlepší.

Kontrola vášho cukru v krvi pomocou glukomeru (BGM)

Aby sa zamedzilo negatívnym dôsledkom cukrovky, je potrebné udržiavať hladinu cukru v krvi v norme. Jediný spôsob ako s istotou určiť, či je vaša hladina cukru v krvi príliš vysoká alebo príliš nízka, je kontrola cukru v krvi pomocou glukomeru alebo monitorovania glukózy v krvi. Jednoducho si iba odoberiete kvapku krvi po pichnutí do prsta a meradlo vám ukáže, koľko máte v danom okamihu cukru v krvi.

Na svoje individuálne cieľové rozsahy cukru v krvi sa opýtajte svojho lekára.

Načasovanie kontroly cukru v krvi

Hlavnými faktormi, ktoré ovplyvňujú hladinu cukru v krvi, sú strava, telesné aktivity a lieky. Najlepšie je kontrolovať cukor v krvi dostatočne často, aby sa zachytili reakcie na cukor v krvi, spojené s týmito faktormi. Vďaka tomu budete môcť v nevyhnutných prípadoch urobiť určité úpravy. Váš lekár vám pomôže stanoviť, kedy a ako často by mala byť vaša hladina cukru v krvi kontrolovaná.

Pre viac informácií a personalizované rady o cukrovke a manažmente inzulínu 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, www.diabetes.ca

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

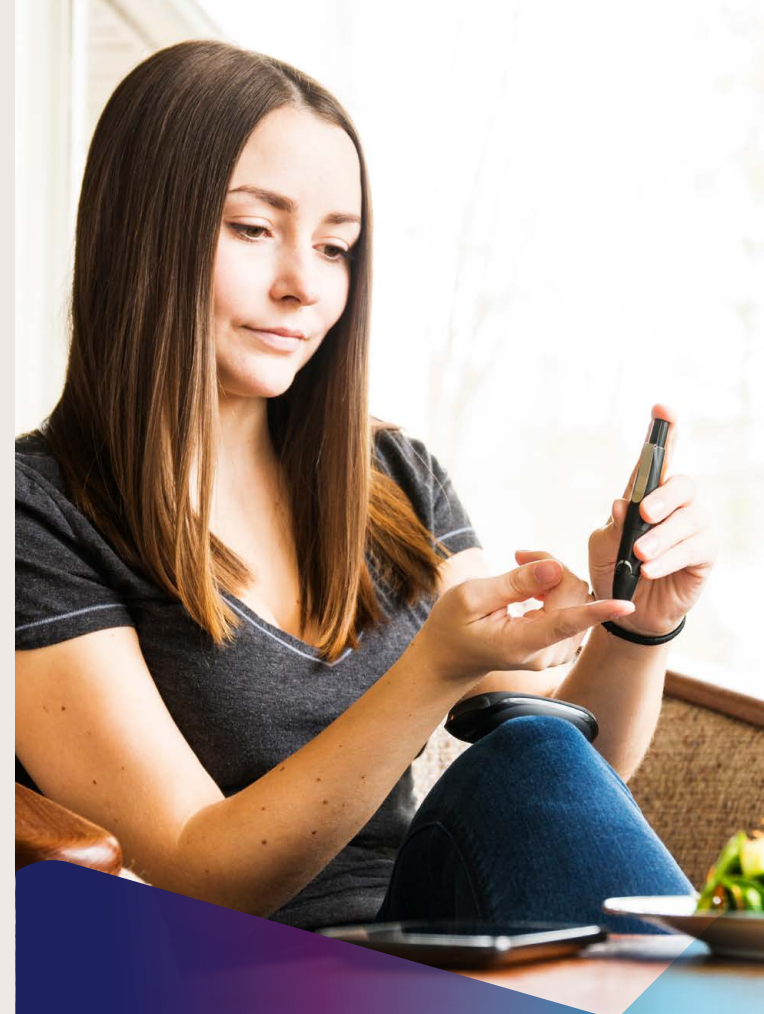
www.diabetes.ascensia.com



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: január 2019.



Cukor v krvi a liečba inzulínom u pacientov s cukrovkou prvého a druhého typu



Inzulín – čo by ste mali vedieť

Inzulín je hormón, ktorý je v ľudskom tele prirodzene vylučovaný pankreasom. Jeho hlavná funkcia spočíva v umožnení príjmu cukru bunkami, čím sa zníži hladina cukru v krvi. Pokiaľ telo neprodukuje dostatok inzulínu alebo vôbec žiadny (cukrovka 1. typu), alebo na inzulín dostatočne nereaguje (cukrovka 2. typu), môže váš lekár inzulín predpísať ako súčasť liečby.

Inzulín pôsobí v troch fázach:

- 1. Dodanie** je doba, za aký čas sa dostane do krvného riečišťa a začína klesať cukor v krvi.
- 2. Doba špičky** je obdobie, v ktorom má inzulín najvyššiu úroveň účinnosti s ohľadom na pokles cukru v krvi.
- 3. Doba trvania** je čas, počas ktorého zostáva inzulín účinný.

Existuje niekoľko druhov inzulínov, ktoré zaraďujeme do štyroch hlavných kategórií podľa ich účinku v ľudskom tele.

Druh inzulínu	Doba nástupu kým sa dostane do krvného riečišťa*	Špička (doba na dosiahnutie najvyššej účinnosti*)	Druh inzulínu
Rýchlo pôsobiaci	Cca 15 minút	Cca 1 hodina	Rýchlo pôsobiaci
Pravidelný alebo krátkodobopôsobiaci	Cca 30 minút	Cca 2 až 3 hodiny	Pravidelný alebo krátkodobopôsobiaci
Strednodobopôsobiaci	Cca 2 až 4 hodiny	Cca 4 až 12 hodín	Strednodobopôsobiaci
Dlhodobopôsobiaci	Niekoľko hodín	Znižuje hladinu cukru v krvi relatívne stabilne po dobu 24 hodín	

* Doba po podaní injekcie

Premixovaný inzulín je kombináciou rýchlo pôsobiaceho a strednodobopôsobiaceho inzulínu. Existujú rôzne kombinácie s pevným množstvom každého typu, aby to vyhovovalo rôznym potrebám pacientov. Výhody premixovaného inzulínu spočívajú v pohodlnejšom používaní a v nižšom riziku chyby v dávkovaní. Nevýhodou je však menšia flexibilita oproti používaniu dvoch samostatných druhov inzulínu.

Liečba inzulínom

Cieľom liečby inzulínom je udržanie hladiny cukru v krvi v norme, zaradenie sa do bežného života a podpora vašej pohody. Váš lekár vám pomôže tieto ciele dosiahnuť.

Cukrovka prvého typu

Pokiaľ vám bola diagnostikovaná **cukrovka 1. typu**, budete musieť pravdepodobne začať liečbu inzulínom ihneď, aby sa cukor v krvi účinne reguloval a znížilo sa riziko vzniku poškodenia obličiek, nervov alebo očí v súvislosti s cukrovkou. Lekár vám odporučí druh a dávkovanie inzulínu, ktorý bude najlepšie vyhovovať vášmu stavu.

Cukrovka druhého typu

Pokiaľ trpíte **cukrovkou 2. typu**, začnete liečbu perorálne podávanými tabletkami na liečbu cukrovky. V prípade, že táto liečba nebude dostatočná, môžete prejsť k liečbe inzulínom, aby sa upravil cukor v krvi a aby sa znížilo riziko vzniku poškodenia očí, obličiek, nervového systému alebo kardiovaskulárneho systému v súvislosti s cukrovkou.

Podávanie inzulínu

Inzulín je k dispozícii v rôznych nádobách a aplikačných prostriedkoch.

Injekčná striekačka je jednou z najbežnejších možností.

Inzulínové perá sú náplne, vopred naplnené inzulínom. Požadovaná dávka inzulínu sa vyberá pomocou stupnice a vstrekne sa pomocou veľmi jemnej ihly. Keď sa celé množstvo inzulínu použije, pero (alebo náplň) sa zlikviduje. Perá s premixovaným inzulínom nie sú k dispozícii. V prípade potreby dvoch druhov inzulínu je potrebné používať dve rôzne perá.

Inzulínová pumpa je malá elektronická krabička, nosená na tele. Dodáva inzulín pomocou takzvaného katétru (malej pružnej trubičky). Na konci katétra je jemná ihla, vložená do vrstvy tuku pod kožou a upevnená páskou. Sú dva spôsoby podávania inzulínu:

1. Dávka základná, prebiehajúca nepretržite („bazálny“ inzulín)
2. Dávka vstrekovaná vo vopred stanovených časových intervaloch, zhruba podávaná v čase jedla („bolusový“ inzulín).

S inzulínovou pumpou je inzulín k dispozícii 24 hodín denne, čo pomáha upravovať hladiny cukru v krvi.

Aby sa cukrovka dala úspešne liečiť, musí sa hodnota cukru v krvi udržiavať v norme tak, že sa načasujú správne dávkované injekcie inzulínu podľa vášho stravovania.



Kde je najlepšie miesto na aplikáciu inzulínu?

Najlepšie je podávať inzulín do podkožného tkaniva. To sa nachádza na bruchu, na vonkajšej strane stehien, hornej časti zadku a hornej časti ramien. Účinok inzulínu je najrýchlejší po aplikácii v oblasti brucha.

Pokiaľ budete vždy injekciu podávať do rovnakej oblasti, bude účinok inzulínu lepší. Injekciu však nepodávajte vždy na to isté konkrétne miesto.

Uchovávanie inzulínu a bezpečná manipulácia s injekčnými striekačkami

Pri skladovaní inzulínu sa vždy riadte pokynmi dodávateľa – napríklad môže byť potrebné uchovávať ich v chladničke. Pokiaľ je pre vás injekcia studeného inzulínu bolestivá, postupujte prosím podľa pokynov dodávateľa, týkajúce sa uloženia fľaštičiek s inzulínom tak, aby sa tomuto problému zamedzilo. Niektoré inzulínové produkty môžu byť uchovávané pri izbovej teplote (to býva v strednej Európe 20 °C) po dobu jedného mesiaca.

Pokiaľ máte väčšiu zásobu fľaštičiek, určite uložte nadbytočné fľaštičky do chladničky. Novú fľaštičku vyberte pred použitím z chladničky s dostatočným predstihom pred ďalšou injekciou.

Pri uchovávaní inzulínu sa vždy riadte nasledujúcimi pokynmi:

- Pred injekciou si vždy skontrolujte dátum expirácie; inzulín po dátume spotreby nikdy nepoužívajte.
- Pred použitím sa vždy uistite, že má inzulín normálny vzhľad.
- Nikdy inzulín neskladujte na veľmi teplých alebo veľmi studených miestach.
- Inzulín nikdy nezmrázajte, ani ho nenechávajte na priamom slnečnom svetle alebo v aute.