

Kontrola vášho cukru v krvi je dôležitá

Aby sa zabránilo negatívnym dôsledkom cukrovky, mali by sa hladiny cukru v krvi udržiavať v zdravom rozmedzí. Je potrebné zabrániť hyperglykémii a hypoglykémii.

Monitorovanie hladiny cukru v krvi sa vykonáva pomocou „glukomeru“ alebo „monitorovania glukózy v krvi“. Jednoducho si odoberiete kvapku krvi po pichnutí do prsta a meradlo vám ukáže, koľko cukru v krvi máte v danom okamihu.

Na svoj individuálny cieľový rozsah hladiny cukru v krvi sa spýtajte svojho lekára.

Monitorovanie hladín cukru v krvi je kľúčový spôsob, ako môžete kontrolovať úspešnosť liečby svojej cukrovky!



Pre viac informácií a personalizované rady o cukrovke a tehotenstve 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.



Zamedzenie hyperglykémii a hypoglykémii

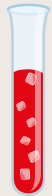


Zamedzenie hyperglykémii a hypoglykémii

Hladiny glukózy



Hypoglykémia
(nízký cukor v krvi)



Normálna
hladina



Hyperglykémia
(vysoký cukor v krvi)

Vysoké hladiny cukru v krvi – čo by ste mali vedieť

HYPERGLYKÉMIA je lekárske označenie **vysokej hladiny cukru v krvi**. To znamená, že množstvo cukru vo vašej krvi presahuje normálne rozmedzie. Hladiny cukru v krvi stúpajú príliš vysoko, keď vaše telo neprodukuje dostatok inzulínu alebo keď na inzulín dostatočne nereaguje.

Príčiny vysokej hladiny cukru v krvi

Pri cukrovke 1. typu a 2. typu môže byť vysoká hladina cukru v krvi spôsobená:

- zabudnutím injekcie inzulínu alebo podaním dávky, inzulínu, ktorá je príliš nízka.
- tým, že vykonaná telesná činnosť bola menej intenzívna ako zvyčajne.
- väčším množstvom jedla, ako malo byť.
- stresujúcim zážitkom v práci alebo doma.

Ako zistíte, že sú vaše hladiny cukru v krvi príliš vysoké?

Existuje rad príznakov, na ktoré by ste si mali dávať pozor:

- máte väčší smäd ako obvyčajne
- potrebujete častejšie močiť
- pach vášho moču je sladký

Správna liečba cukrovky

Aby sa zamedzilo negatívnym následkom cukrovky, je potrebné udržiavať hladinu cukru v krvi v zdravom rozmedzí. Preto je potrebné, aby ste si svoju hladinu cukru v krvi niekoľkokrát denne kontrolovali. Poradte sa so svojim lekárom o tom, aký by mal byť váš individuálny cieľový rozsah cukru v krvi a ako často by ste si mali merať hladinu cukru v krvi.

Vysoká hladina cukru v krvi – čo by ste mali robiť

Jeden spôsob ako znížiť svoj cukor v krvi je zvýšiť fyzickú aktivitu. Ak sú však hladiny vášho cukru v krvi príliš vysoké, vo vašom moči by sa mohli objaviť takzvané ketóny.

V tom prípade by ste cvičiť nemali! Dôvodom je to, že cvičenie za prítomnosti ketónov môže spôsobiť, že vaše hladiny cukru v krvi sa ešte zvýšia. Na testovanie ketónov a najlepší spôsob, ako upraviť hladinu svojho cukru v krvi k normálnej hodnote, sa pýtajte svojho lekára.

Na vaše hladiny cukru v krvi má veľký vplyv strava. Skontrolujte množstvo podávanej stravy a znížte svoj príjem cukru.

Pokiaľ zdravá strava a telesná činnosť nestačí, môže váš lekár upraviť časový harmonogram alebo dávku podávaného inzulínu či iných liekov na cukrovku (pokiaľ boli predtým vašim lekárom predpísané).

Nízka hladina cukru v krvi – čo by ste mali vedieť

HYPOGLYKÉMIA je lekárske označenie **nízkej hladiny cukru v krvi**. Znamená to, že množstvo cukru vo vašej krvi je pod cieľovým rozsahom.

Pozor! Ak klesne vaša hladina cukru v krvi príliš nízko, môže vzniknúť riziko závažných následkov, ako sú nehody, poranenia, kóma a smrť. Nízka hladina cukru v krvi vyžaduje okamžitý zásah! Na svoje individuálne cieľové rozmedzie hladiny cukru v krvi sa informujte u svojho lekára!

Dôvody nízkej hladiny cukru v krvi

Príčiny nízkej hladiny cukru v krvi môžu byť nasledovné:

- dávka inzulínu bola príliš vysoká (cukrovka 1. typu)
- dávka perorálne podávaných liekov na cukrovku bola príliš vysoká a musí byť upravená (cukrovka 2. typu a inzulínom liečená cukrovka 2. typu)
- vaše množstvo jedla bolo menšie ako malo byť
- pred cvičením ste sa nenajedli
- vaša fyzická činnosť trvala dlhšie než inokedy
- zažili ste napätie alebo stres – to môže spôsobiť, že vaše telo reaguje zníženou hladinou cukru v krvi.

Ako môžete zistiť, že je vaša hladina cukru v krvi príliš nízka?

Príznaky, akými reagujete na nízku hladinu cukru v krvi, nemusia byť rovnaké ako u ostatných. Vnímajte svoje telo. Sledujte, či sa objavia nasledujúce potenciálne príznaky:

Cítite sa:

- hladný alebo pociťujete nevoľnosť
- spotený, vlhký alebo je vám zima
- roztrasený, plný obáv alebo nervózný
- točí sa vám hlava, ste ospalý, máte závrat
- slabý alebo unavený

- máte nekoordinované pohyby, ste dezorientovaný alebo ako v delíriu
- rýchlo ničím znechutený alebo netrzeplivý
- tvrdohlavý, smutný alebo zlostný

A máte:

- rýchly pulz
- bolesť hlavy
- rozmazané alebo skreslené videnie
- zlé sny alebo sa budíte zo spánku
- kŕče alebo výpadky vedomia

Nízka hladina cukru v krvi – čo by ste mali robiť

Ako reagovať v situáciách s nízkou hladinou cukru, to vám objasní váš lekár, ktorý vám taktiež poskytne odporúčania. Všeobecne sa odporúčajú nasledovné jednoduché kroky:

1. Zjedzte alebo vypite niečo s obsahom 15 až 20 gramov cukru.
2. Po zhruba 15 minútach opäť skontrolujte hladinu cukru v krvi.
3. Ak je vaša hladina cukru v krvi stále nízka, opakujte vyššie uvedené kroky.
4. Keď sa vaša hladina cukru v krvi vráti do normálu a v priebehu niekoľkých nasledujúcich hodín nemáte v pláne jedlo, zjedzte niečo práve teraz.

Závažná hypoglykémia sa objaví, keď dôjde k epizóde veľmi nízkej hladiny cukru v krvi a nebudete schopný sa z nej dostať bez pomoci. Ako núdzová **liečba veľmi nízkej hypoglykémie** sa môže injekčne podať látka nazývaná glukagon. Glukagon pôsobí proti účinkom inzulínu tak, že vyvolá v pečeni uvoľnenie cukru v krvi do obehu.

Ak máte sklon k závažným epizodám nízkych hladín cukru v krvi, poradte sa so svojim lekárom o možnosti predpisania súpravy glukagonu a jej použitia.

Ak máte závažnú hypoglykémiu a upadnete do bezvedomia, bude treba, aby vám injekciu glukagonu podal niekto iný. Rodinní príslušníci, priatelia a kolegovia by sa preto mali naučiť, ako vám glukagon v prípade potreby podať.