



Cukrovka



NEBOLI DIABETES

Včasná diagnóza znamená méně zdravotních komplikací.
Te podchuden e diagnoza sigeder, znameñinel oda čepeder komplikaciji andro sastipen.

PŘÍBĚH PANÍ MONIKY



**Moniku
diagnóza
cukrovky
nemile
překvapila.**

str. 2





Příběh paní Moniky



Monika měla závažné zdravotní problémy. Nějaký čas strávila v nemocnici, kde jí provedli spoustu vyšetření. Lékař jí nakonec oznámil, že trpí cukrovkou druhého typu.

Diagnóza ji hodně překvapila. Myslela si totiž, že cukrovkou nemůže onemocnět, protože ji v rodině nemají.

Monika měla typické příznaky cukrovky dlouho před tím, než se dostala do nemocnice.

Nečekala však, že to může být něco vážného. Cítila se unaveně, točila se jí hlava, měla velkou žízeň a i v noci chodila hodně na záchod. Nedávno jí také začaly problémy se zrakem.

Lékař Monice vysvětlil, že se u ní vyvinula cukrovka druhého typu z nezdravého způsobu života, který vedla. Poradil jí, aby změnila své stravování a začala se pravidelně hýbat. Lékař Monice doporučil, aby zhubla a začala brát pravidelně inzulín.

Cukrovka



Monika přiznává, že začátky nebyly lehké. Dlouho jí trvalo, než si zvykla na pravidelné měření cukru v krvi. Musela se také naučit píchat si inzulín. Monika má speciálně upravený jídelníček a snaží se ho dodržovat. Doma má rotoped, na kterém pravidelně cvičí.

Největší oporou je Monice její rodina, zejména manžel a dcera Adriana. Velkou podporu cítí i od lékařů, ke kterým dochází. Lékaři jí vždy poradí a povzbudí ji.

Monika ví, že má před sebou ještě dlouhou cestu. Je však rozhodnutá udělat vše, co je

potřeba, aby dostala cukrovku pod kontrolu. Uvědomuje si, že tady chce být se svými blízkými co nejdéle.



E Monika pes šunelas zasovlardi, bondalolas pes lake o šero, has la bari truš, the ratī mušinelas masovar te muterel. Nadočirla lake lo'ile o jakha the na mištes dikhelas. O dochtoris lake phendās kaj la hin cukrovka. O dochtoris maj la Monikake dopheñdās kaj te čerinel peskero džvipnsakero stilo, kaj te šutuvel the kaj sako dīves te kidel o inzulinos. Anglal e Monika hin akana baro drom. O Monika pes diña avri hoj kerela sa anglal oda so kempel kaj te likerel e cukrovka andre peskeri kontrola.



Cukrovka

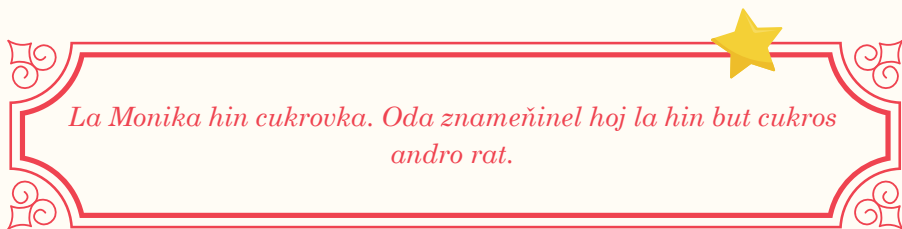
Paní Monika má takzvaný diabetes druhého typu, kterému se také říká cukrovka. Při cukrovce je **zvýšená hladina cukru v krvi**. To je způsobeno nedostatkem nebo špatnou funkcí inzulínu.

Co je cukrovka?

- ✓ Nemoc způsobená nedostatkem nebo poruchou účinku inzulínu.
- ✓ Rozšířená nemoc, trpí jí každý desátý člověk v České republice.
- ✓ Nemoc, která může vážně ohrozit vaše zdraví.

Co cukrovka není?

- ✗ Nemoc, která vzniká pouze z nadměrného slazení.
- ✗ Nemoc pouze obézních a starých lidí.
- ✗ Nemoc, kterou můžete brát na lehkou váhu.



Co přispívá ke vzniku cukrovky?

- obezita
- cukrovka v rodině
- nezdravé stravování
- stres
- nízká fyzická aktivita
- kouření



Jak se cukrovka projevuje?

- Nadměrnou žízní a močením, často i v noci. / *Hin tumen bari truš the but muteren, masovar the rañi.*
- Hubnutím při normální chuti k jídlu. / *Šučuven tec han sar kamen.*
- Nadměrnou únavou a ospalostí. / *But soven the šunen pes zasovlaro/di.*
- Přechodnou poruchou zraku. / *Na mištes dikhen varekana.*
- Opakovanými infekcemi močových a pohlavních orgánů. / *Masovar chuden infekcija andro than khatar muteren.*

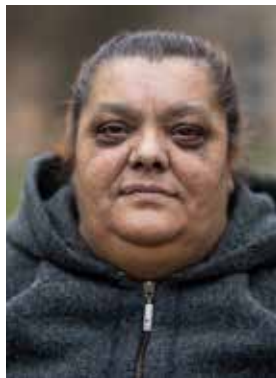
Co dělat, když máte příznaky cukrovky?

- 1 **Jděte k lékaři.**
- 2 **Změňte stravování.**
- 3 **Hýbejte se.**
- 4 **Užívejte předepsané léky.**



Jak zjistíte, že máte cukrovku?

„Příznaky jsem měla dlouho, ale k doktorovi jsem nešla. Kdo měl vědět, že to může být něco vážného? Jsem ráda, že konečně vím, co se mnou je. Teď to všechno dává smysl. Hlavně teď vím, co mám dělat.“



Pokud se u vás objeví příznaky cukrovky, tak co nejdříve navštivte svého praktického lékaře. / *Te pes ke tumende sikhaven o priznaki khatar e cukrovka maj džan kijo peskero dochtoris.*

Lékař vám **odebere krev** a vyšetří hladinu cukru v krvi. Pokud je **hladina cukru v krvi vysoká**, znamená to, že máte cukrovku.



Co se stane, když včas nevyhledáte pomoc lékaře?

Když nevíte, že máte cukrovku, **neznamená to, že vám neškodí**. Pokud je hladina cukru v krvi **dlouhodobě vysoká, dochází postupně k poškození důležitých orgánů.** / *Te na džanen pal oda hoj tumen hin cukrovka, oda naznameñinel hoj oda tumenge na kerel problemi. Te o cukros andro rat hino but baro oda tumenge mosarel o aver organi andro tumaro celos.*



- Postupně přestanou fungovat ledviny. Pokud ledviny selžou, jejich funkci musí nahradit takzvaná dialýza.
- Objeví se poruchy vidění až slepota.
- Objeví se brnění až bolesti dolních končetin.
- Může dojít k srdečnímu infarktu nebo k mozkové mrtvici.
- Na nohou se mohou objevit vředy. Někdy je potřeba postiženou nohu amputovat – to znamená, že se část končetiny odstraní.

Může se cukrovka týkat i dětí?

ANO, i když méně často než u dospělých. Proto je velice důležité chodit na **pravidelné preventivní prohlídky** k dětskému lékaři. / *The avke oleske hin niž paš o bare manuša. Vaš oda hin importantno te phirel ko čavorikano dochtoris pro reventivna kontroli.*

Lékař může u vašeho dítěte včas odhalit rizikové faktory a příznaky cukrovky. Poradí vám, jaké změny můžete udělat, aby vaše dítě zůstalo zdravé. Pokud je to nutné, může vás odeslat na podrobnější vyšetření.





Jak cukrovka omezila Monice život?

Nevěděla jsem, co se mnou je a jak to změnit.

Byla jsem vyčerpaná a točila se mi hlava. Nebyla jsem schopna doma nic udělat.



V noci jsem nemohla spát. Svědila mě kůže, pořád jsem se škrábala.

Pane doktore, bojím se, co se mnou bude. Nečekal jsem, že to může být cukrovka.



Důležité je, že jste přišel. Můžeme hned začít s léčbou.



Předepíšu vám léky a poradím vám, jaké změny můžete udělat, aby se váš stav zlepšil.



Léčba cukrovky / *Sar pes e cukrovka sastarel*

Cukrovka neodejde sama, musí se léčit. Lékař vás důkladně vyšetří a navrhne vhodnou léčbu. / *E cukrovka na odžala korkori, mušinel pes te sastarel. O dochtoris tumenge kerela bare višetřeñi the phenela savo sastaripen hin anglal tumende nekfeder.*



Jak vám může lékař pomoci?

- Může předepsat tablety na cukrovku, tak zvaná antidiabetika. / *Šaj chuden le dochtoristar o praški pre cukrovka so pes vičinen antidiabetika*
- Může předepsat inzulínové injekce a naučit vás, jak se používají. / *Šaj chuden o inzulínova injekci the sikhavela tumenge sar lenca te kerel.*
- Může vám dát informace o diabetické dietě a tipy, jak se více a správně hýbat. / *Dela tumen o informaci pal e diabeticko dieta teh sar pes buteder te čaľadol.*
- Pokud bude potřeba, pomůže vám zhubnout.





Nejdůležitější je změnit stravování a pravidelně se hýbat.

Další kroky se odvíjí od vašich konkrétních problémů a zdravotních rizik, které vám hrozí. Někdy je potřeba brát pravidelně léky, a to buď v tabletách, nebo injekčně.

Mýtus

„Cukrovky se můžete jednoduše zbavit pomocí diabetických čajů a doplňků stravy.“

- Samoléčba diabetickými čaji a doplňky stravy **nenahrazuje léčbu předepsanou lékařem.**
- Je důležité **brát pravidelně předepsané tablety nebo injekční inzulín podle instrukcí lékaře.**



„Měla jsem jít k doktorovi dřív. Cukr jsem měla tak vysoký, že si teď musím píchat inzulín čtyřikrát denně.“ / „Kamľom te džal ko dochtoris sigeder. O cukros man has kajso baro hoj man dine inzulinos savo mange kamav te pichinel štarval perdal o džives.“

„Doktoři mi poradili, co mám dělat. Hodně mi to pomohlo.“



Co přinesla léčba Monice?



Cítím se veselejší. Konečně vím, co se mnou je a jak to můžu zlepšit.

Některé příznaky už zmizely.

Více se hýbu a dodržuji dietu. Už jsem něco zhubla.

Od doby, co jsem si začala píchat inzulín, se cítím lépe.



Krůčky ke zdraví

Jak dostat cukrovku pod kontrolu? / *Sar te chudel e cukrovka tel peskeri kontrola?*



1. Upravte své stravování. / *Feder chan.*

Lékař vám poradí, jaké změny můžete udělat při dodržování takzvané **diabetické diety**. To je speciální dieta pro jedince s cukrovkou.

2. Hýbejte se. / *Čaladon.*

Snažte se najít pohyb, který vás baví a zvládáte ho. Můžete chodit na procházky nebo si zatancovat. **Důležitá je pravidelnost.**



3. Užívejte předepsané léky. / *Chan o draba save tumen diňa o dochtoris.*

Je důležité **užívat léky pravidelně**. Tím se můžete vyhnout složitější léčbě, jako například užívání inzulínu injekčně.



4. Pravidelně si měřte hladinu cukru v krvi. / *Masovar merinen keci cukros tumen hin andro rat.*

Pokud nemáte cukrovku pod kontrolou a máte komplikace spojené s cukrovkou, **je vhodné pravidelně si doma měřit hladinu cukru v krvi**. Přístroj na měření cukru v krvi se jmenuje **glukometr**. Lékař nebo setra vám vysvětlí, jak glukometr správně používat.



5. Myslete na to, že nejste na nemoc sami. / *Duminen pal oda hoj pr'oda nasval'ipen na san korkore.*

Snažte se **zapojit celou rodinu**, určitě vás rádi podpoří. Rodina vám může pomoci s přípravou diabetické stravy nebo vás motivovat k pohybu. Zkuste **vyhledat svaz diabetiků** ve vašem městě. Poznáte lidi se stejnými problémy, jako máte vy.

6. Zajímejte se o své zdraví.

Pokud se chcete dozvědět více informací o tom, jak zvládnout cukrovku, **můžete si přečíst patientský časopis**, například časopis **DIAsyl**.





7. Využijte nabízených výhod pro diabetiky. /

Anglal o diabetiki hin buteder droma save šaj zumaven.

Zdravotní pojišťovny poskytují **příspěvky na zdravotní pomůcky pro diabetiky nebo na edukační pobyty**. Informujte se u své pojišťovny.

A co vzkazuje Monika čtenářům?



„Cukrovku bych nikomu nepřála, hrozně mě omezuje.“

„Kdybych tak věděla dřív to, co vím teď. Dělal bych všechno proto, abych cukrovku nedostala.“

„Nic se samo nezmění. Musíte chtít a něco pro to dělat.“



Děkujeme paní Monice za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že vás její příběh zaujal a inspiroval k vašim prvním krůčkům ke zdraví.



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Mgr. Jiří Souček (SZÚ)

Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)

Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

MUDr. David Koupý (FNUSA)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz