

Jak odhalit, že trpíme diabetem a v čem spočívá jeho kompenzace? Odpovídala Kateřina Kovaříková

Chat je uzavřený

14.11.2018 10:00



Počet lidí nemocných cukrovkou se neustále zvyšuje. Téměř milion Čechů bylo v loňském roce léčeno s touto diagnózou. Další tisíce lidí s diabetem žijí, aniž by o něm tušili. Jak lze poznat, že člověk trpí cukrovkou? Dá se jí nějak bránit? V čem spočívá její léčba? Na tyto a další otázky se můžete ptát MUDr. Kateřiny Kovaříkové, praktické lékařky pro dospělé z Institutu komplexní rehabilitace Zámeček Malvazinky. **Host odpovídá ve středu 14. listopadu od 10.00.**

MUDr. Kateřina Kovaříková promovala v roce 1997 na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Po ukončení studia získávala další praxi především ve Fakultní nemocnici Na Bulovce (dnešní Nemocnice Na Bulovce) a částečně i ve Fakultní nemocnici v Motole, rovněž i v dalších zdravotnických zařízeních. Od roku 2010 působila samostatně jako praktický lékař pro dospělé v ordinaci v Kladně a Unhošti. V té době zároveň pracovala i v ordinaci pro tělesně postižené pacienty. Zaměřuje se především na civilizační choroby, a to zejména na diabetes mellitus a metabolický syndrom.

TISK NAHORU

CHAT

Gabriela Skoupá Dobrý den. Mám cukrovku II. typu. Léčí mě pouze můj obvodní lékař. Myslíte, že je to správné?

Host chatu Dobrý den, ano, to je správné a možné. V případě, že máte dobrou kompenzaci diabetu a není potřeba aplikovat inzulín, Vás může léčit i Váš praktický lékař. Kontroly by měly být pravidelně každé tři měsíce.

Sylva Malá Paní doktorko, jsem pár měsíců těhotná a lékař mi řekl, že mám těhotenskou cukrovku. Nic moc mi nevysvětlil. Co to znamená a jaké mám přijmout dietní opatření? A co po porodu? Děkuji.

Host chatu Dobrý den, v těhotenství se může nově rozvinout onemocnění diabetem nebo se může projevit již existující onemocnění. Měla byste dodržovat zásady zdravé výživy - což je žádoucí i z jiných důvodů, dodržovat pohybový režim dle stavu a možností. Důležité je, abyste dosáhla pokud možno jen doporučeného váhového přírůstku. V termínu porodu byste měla mít kontroly častější a po porodu by měl být po skončení šestinedělí proveden znovu OGTT pro upřesnění diagnózy. Hezký den

Stáňa Klus Dobrý den, je možné dostat cukrovku tím, že jím hodně sladkého? Vždy jsme tím byli od malička strašeni. Děkuji.

Host chatu Dobrý den, dieta a životní styl celkově má zásadní vliv na rozvoj diabetu 2. typu. V případě, že nadměrná konzumace sladkostí u Vás povede ke vzniku nadváhy nebo obezity a jiným onemocněním jako je vysoký tlak a porucha metabolismu lipidů, tak s tím zároveň stoupá i riziko vzniku cukrovky. To bude vyšší také v případě, že Vaši rodiče mají cukrovku. S pozdravem

Lubor Dobrý den, jako pravidelný dárcce krve. Pokud bych měl náběh na cukrovku, sdělí mi to?

Host chatu Dobrý den, tuto informaci Vám asi nesdělí. V rámci vyšetření krve u dárců se provádí stanovení protilátek u přenosných onemocnění HBV, HCV, HIV a syfilis. Dále se kontroluje krevní obraz. Vyšetření glykemie - tedy stanovení krevního cukru - se provádí v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře - od 40ti let každé dva roky, v případě rizikových faktorů nebo zdravotních obtíží i dříve a častěji. Hezký den

Zdena P. Dobrý den, paní doktorko, manžel má diabetes, bez aplikace inzulínu, ale rád si dá denně i několik piv. Je to moc riskantní?
Děkuji za odpověď.

Host chatu Dobrý den, tak to určitě není úplně ideální stav i z jiných důvodů. Záleží samozřejmě na celkovém zdravotním stavu manžela. Pokud je vše ostatní v pořádku, tak jedno pivo by vadit nemělo, ale je potřeba dát pozor na to, že alkohol snižuje hladinu krevního cukru a tedy nepít nalačno. Umírněná konzumace alkoholu může být naopak prospěšná. S pozdravem

Karel P. Dobrý den, měl by si člověk nechat zjistit hladinu cukru preventivně, nebo to není potřeba řešit, dokud nemám obtíže? V rodině k tomu predispozice nemáme. Děkuji za odpověď.

Host chatu Dobrý den, hladina krevního cukru se vyšetřuje v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře a to od 40ti let věku minimálně každé dva roky. Pokud nemáte žádné rizikové faktory nebo zdravotní problémy, mělo by toto být dostačující. Hezký den

Agáta

Dobrý den, paní doktorko, otec měl diabetes II. typu, od 65 lety si píchal inzulín třikrát denně. Mám hraniční hladiny již několik let, ale zatím se neléčím. Jak mohu oddálit nástup onemocnění, které máme dědičně dané již několik generací?

Děkuji za radu

Host chatu

Dobrý den, určitě hodně záleží na životním stylu, zda se diabetes projeví nebo ne. Vhodné je udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost hlavně pravidelným pohybem. Pohyb je velmi důležitý i jako režimové opatření při léčbě diabetu, protože při pravidelné fyzické aktivitě se zvyšuje citlivost tkání k inzulínu a tím dochází přirozenou cestou ke snížení hladiny krevního cukru. Dalším opatřením je vhodný stravovací režim, to znamená dostatečné množství hlavně zeleniny, používání rostlinných olejů, konzumace ořechů atd - v podstatě strava odpovídající středomořské dietě. Pozitivní vliv má i střídání konzumace alkoholu a nekuřáctví. Pravidelné kontroly glykemie v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře by u Vás měla být samozřejmostí. S pozdravem

WAR

Jaké jsou příčiny toho, že máme diabetes?

Host chatu

Dobrý den, záleží na tom, o jaký typ diabetu se jedná. Diabetes 1. typu se nejčastěji rozvine při nedostatku inzulínu z důvodu onemocnění slinivky břišní. V případě diabetu 2. typu je inzulínu dostatek, ale tkáň na něj přestává reagovat. Vliv má dědičnost a životní styl - nedostatek pohybu, nadváha. Prevencí diabetu 2. typu je tedy především zdravý životní styl. Hezký den

GF

Je sklon k diabetu dědičný?

Host chatu

Dobrý den, ano, sklon k diabetu je dědičný. Týká se to jak diabetu 1. typu, tak diabetu 2. typu.

Inners	Jaká je komorbidita u diabetu?
Host chatu	...
SK	Ví se o diabetu vše?
Host chatu	Dobrý den, určitě se ještě vše neví. V poslední době se kromě jiného zaměřuje pozornost na tukovou tkáň a druhy tukových buněk, dále na vliv střevního mikrobiomu na rozvoj a průběh diabetu a tak dále.
Klára	Dobrý den, jak je to s testem na těhotenskou cukrovku? Přináší nějaká rizika? Mám v živé paměti případ záměny za dezinfekci a následné úmrtí pacientky. Jak se to mohlo stát a mohu si to nějak pohlídat? Je to pro mě teď dost aktuální.
Host chatu	Dobrý den, při OGTT neboli glukózovém tolerančním testu se podává roztok 75g glukosy v 250 ml vody nebo čaje. Žádná extrémní rizika tento test nepřináší. Případ se záměnou dezinfekce a iontového nápoje se stal před 16ti lety a jednalo se o předoperační přípravu před císařským řezem, kdy byly roztoky předem připraveny v lednici . Pokud máte obavy, určitě není problém, aby sestřička rozmíchala glukosu přímo před Vámi do nápoje, který si přinesete.
Petr	Dobrý den, jakým způsobem probíhá vyšetření na zjištění cukrovky?
Host chatu	Dobrý den, nejčastěji se na prvním místě stanovuje hladina krevního cukru. To je možné provést z prstu glukometrem nebo z odběru ze žíly. Dále potom záleží na zjištěné hodnotě, zda se provede ještě jedno měření na lačno nebo OGTT - což je test, kdy vypijete roztok glukosy a následně se potom hodnotí glykemie. Někdy je možné cukrovku diagnostikovat již na základě klinických obtíží pacienta a jednoho vyšetření glykemie.

Bára	Dobrý den, babička trpí diabetem a píchá si inzulín. V jak moc vážné fázi je nutná tato léčba? Obávám se, abych tuto nemoc nepodědila, ale představa, jak si do břicha píchám denně injekce, je mi odporná.
Host chatu	Dobrý den, inzulín se aplikuje ve fázi, kdy už nestačí dietní opatření a léčba antidiabetiky ke kompenzaci diabetu. To nastává u každého pacienta jindy a rozhodně nemusí každý skončit na inzulínu. I když má babička cukrovku, neznamená to, že ji nutně musíte mít také. Záleží na životním stylu, jak už bylo řečeno.
Franta	Prosím Vás, jaký máte názor na konzumování nepasterizované brynzky při diabetu 2. stupně, který je léčen medikamentózně? A kdy a kolik večeřet?
Host chatu	Dobrý den, brynzka je určitě zdravá a užívání léků na cukrovku by nijak vadit nemělo. Kdy a kolik večeřet Vám bohužel přesně neřeknu, protože nevím , jaký máte stravovací režim přes den. Určitě je dobré dát přednost potravinám s tzv. nízkým glykemickým indexem, které nezpůsobují výraznější kolísání hladiny krevního cukru a tedy nevyvolávají brzy zase pocit hladu.
Eliáš	Dobrý den, jak velké je riziko tzv. diabetické nohy, když mám cukrovku od 20ti let.? Mám hrůzu, že jednou o ně přijdu.
Host chatu	Dobrý den, jako prevence vaskulárních komplikací je důležitá kompenzace diabetu a další opatření jako nekuřáctví, udržování přiměřené hmotnosti, pohybové aktivity a také má vliv hladina krevních tuků.