

ZÁŘÍ 2017

DIAKARMAGAZÍN

pro zdravý životní styl

ŽIVOT NA HRANĚ

Cukrovka zabiják ?



LÉČBA ČESNEKEM

Znáte svoji

fyzickou zdatnost?

SRDEČNÍ SELHÁNÍ



Q
UINO A?
SUPERPOTRAVINA!





NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“

Erik: „Ne, necítím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti¹. Abyste léčbu inzulínem dobře zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Siegmund T et al. Comparison of Usability and Patient reference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study. Diabetes 2009; 11 (8): 523-528. 3. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že nelčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



Novo Nordisk s.r.o.
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

- **Menší pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí¹. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



DIA_225/15

novofine®
Na vašich pocitech záleží

Karlovy VARY°





Ing. Mgr. Edita Šimáčková
ředitelka

Vážení čtenáři,
přinášíme vám druhé číslo magazínu s články, které jsou určeny pro čtenáře s aktivním přístupem ke zdraví a preferující zdravý životní styl v praxi.

Všichni žijeme životem na hraně, balancujeme mezi zdravým a nezdravým životním stylem. Život s chronickým onemocněním není jednoduchý, ale při dodržování racionální stravy, dostatečného pohybu, medikace a stálého vzdělávání, lze plnohodnotně žít.

K tomu všemu je zásadní dobrá komunikace a motivace, stanovování si dílčích cílů, které nás posouvají o krůček dál. A nezapomínejte, že v dnešní době není nic povinného, jen doporučováno. Aktivita a zájem o vaše zdraví je jen na vás a na lékaři.

Budeme rádi, když po přečtení předáte magazín dál vašim přátelům, příbuzným či do čekárny lékaře a zprostředkujete tak informace dalším čtenářům. Magazín je i na našem webu volně ke stažení. Budeme rádi, když nám napíšete náměty a témata pro další číslo.

Děkujeme za trvalou přízeň klientům, čtenářům, návštěvníkům akcí. Srdečné poděkování patří i partnerům, kteří nás trvale podporují.



International Diabetes Federation

DIAKAR MAGAZÍN č.2

Redakční rada:

Ing. Mgr. Edita Šimáčková, Ing. Hana Bernátková,
MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.

Korekce: Dr. František Skalský

Graf. zpracování: OKstudio.eu

© Vydal: Diabetik KV, z. ú., K. Vary, září 2017

Obsah magazínu má pouze informativní charakter a nenahrazuje lékařskou či další odbornou péči. Veškeré dotazy a nejasnosti ohledně léčby konzultujte vždy se svým lékařem.

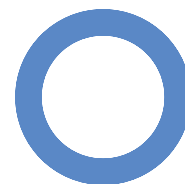
Motto:

„Medicínské bádání udělalo tak enormní pokrok,
že už prakticky neexistuje žádný zdravý člověk.“

(A. L. Huxley)

OBSAH

- 4 O nás
- 6 Život na hraně
- 10 Znáte svoji fyzickou zdatnost
- 13 Zdravé tuky
- 14 Jak funguje srdce
- 16 Cholesterol v rodině
- 19 Quinoa
- 20 Česnek v prevenci i léčbě
- 23 Motivace jako součást léčby
- 26 Křížovky



Světový den diabetu

14. listopad

www.DenDiabetu.cz



Světový den srdce

29. září

www.RukuNaSrdce.cz



KDO JSME ?

DiaKar je nezisková organizace, která své úsilí a aktivity věnuje osobám s diabetem a srdečním selháním.

Diagnostikovaným osobám se snažíme předávat základní informace, aby dokázali svoje onemocnění přijmout jako součást života a osobám blízkým poskytnout informace, jak se s tímto onemocněním vyrovnat.

V roce 2017 realizujeme činnosti spojené s posláním organizace, tj. provádět prevenci a osvětu veřejnosti, výchovu a vzdělávání ke zdraví, pomoci ke zmírnění následků onemocnění, podporu duševního zdraví i poskytovat poradenství v oblasti zdravého životního stylu.

Klientem organizace se může stát fyzická osoba starší 18 let, osobu mladší zastupuje zákonný zástupce nebo právnická osoba ztotožňující se s posláním a cíli organizace.

Klientem se stane výše uvedená osoba po uzavření klientské smlouvy.

Další informace najdete na www.diakar.cz



Mezi naše hlavní aktivity patří:

- Informování o nemoci jako součásti plnohodnotného života
- Pořádání osvětových, preventivních a vzdělávacích akcí
- Hájení zájmů pacientů
- Poskytování poradenství
- Podílení se na zlepšování podmínek pro pacienty (dostupnost a nové možnosti léčby)

Dobrovolnictví

Náš tým je složen z nadšenců, s diagnózou či bez, kteří se pravidelně scházejí, zajišťují chod organizace a aktivně se zapojují do všech aktivit. Každý z týmu se věnuje jiné agendě. Nejen při pravidelných schůzkách se předávají informace. Komunikace funguje hlavně pomocí moderních technologií.

Rádi vás přivítáme jako posilu do týmu pro realizaci veřejných preventivních a osvětových akcí.

BAROMETR ZDRAVÍ

Festival pro veřejnost

26.9.2017 / 14-18 h.

areál Karlovarské nemocnice

Přijďte,
my vám řekneme,
jak na tom jste.

VSTUP ZDARMA

- Měření nutričních hodnot
- Konzultace s lékařem
- Záchranáři v akci
- Doprovodný program

- Kontrola pigment. znamének
- Kontrola čistoty rukou
- Ochutnávky zdravé výživy
- Kontrola zraku

ŽIJEME
NA
HRANĚ

Jak dosáhnout rovnováhy
v životě s cukrovkou.

25. září 2017 na Staroměstském náměstí 11:00 – 13:00



Prevence cukrovky druhého typu

Správná léčba diabetu

Měření hladiny cukru v krvi

Originální adrenalinová show



S cukrovkou se v České republice potýká téměř každý desátý člověk. Téměř 250 000 lidí má diabetes druhého typu, aniž by to vůbec tušili. Nemůžete být jedním z nich? Pokud máte nadváhu a málo se hýbate, riziko onemocnění je vysoké.

Přijďte se dozvědět víc o prevenci, vzniku a léčbě této rozšířené civilizační choroby. A zažijte s diabetiky pocit, jak těžké je udržet rovnováhu a mít nemoc pod kontrolou. Akce „Žijeme na hraně“ přinese velice ojedinělou a nevsední podívanou...

www.zijemenahrane.cz



AKTIVITY DIAKARU

V rámci akce Barometr zdraví 2016 jsme vydali DiaKar Magazín (1. ročník), který je k dispozici na našem webu.



V rámci grantové podpory společnosti Novartis a ve spolupráci s Kardiocentrem karlovarské nemocnice byla v tištěné podobě vydána edukační brožura Chronické srdeční selhání – Základní průvodce pro nové pacienty. Tato brožura je k dispozici i v elektronické podobě na webu.



Rekondice Jelení

V červnu jsme pro naše klienty realizovali rekondičně edukační pobyt na Jelení. Víkend byl naplněn dopoledními procházkami po okolí a podvečerním edukačním blokem. Nejzajímavější byla procházka Stezkou krušnohorských pověstí.

Účastníci zjistili, jak jim reaguje krevní tlak a glykemie na pohybovou aktivitu a zdravou stravu. Jídelníček byl pestrý a originální. Každý účastník si odvezl jídelníček i s nutričními hodnotami, neboť byl překvapen, jak jednoduše se dají jinak připravit zdravé pokrmy.

Na závěr každý z účastníků vyplnil test, kde si zopakoval a připomenul získané informace. Počasí nám přálo a díky dobrému zázemí a servisu se sejdeme na stejném místě ještě v letošním říjnu. Těšíme se, že se sejdeme minimálně ve stejně velké a naladěné skupině.

! Výzva !

Zjistěte si ve svém okolí u patientských organizací, zda realizují edukační pobyty. 20 minut v ambulanci se rekondici nevyrovná. Po osobní zkušenosti můžeme doporučit Rekondiční pobyt v Žinkovech pod dohledem doc. MUDr. Silvie Lacigové a Setkání věčně mladých diabetiků v Luhačovicích, které realizuje DiAktiv pod vedením Mgr. Vlastimila Milaty.



FN FAKULTNÍ NEMOCNICE PLEŠŇ

diAktiv
CZECH REPUBLIC

ŽIVOT NA HRANĚ

Většina pacientů má tzv. cukrovku druhého typu, která se obvykle projeví v pozdní dospělosti v důsledku nezdravého životního stylu.

Lékaři odhadují, že zhruba 250 000 lidí o své cukrovce neví. Život s cukrovkou, o které nevíte, je život na hraně a může mít nevratné zdravotní následky.

Cukrovka je nevléčitelné onemocnění, ale dá se s ním plnohodnotně žít. Cílem léčby je bránit vzniku komplikací a umožnit tak zkvalitnění a prodloužení života.

Cukrovkou jsou nejvíce ohroženi ti, jejich blízcí cukrovku již mají. Dále osoby obézní, konzumující hodně tučná a sladká jídla, uzeniny, paštiky, hamburgery a osoby neumějící pracovat se stresem.

Cukrovka má také přezdívku „tichý zabiják“.
Z počátku nebolí, přesto zabíjí.

Dnes už neplatí, že se cukrovka týká jen starších lidí. Naopak, je stále více diagnostikována mladších osobám.

Proč?

V dnešní době v důsledku blahobytu. Máme dostatek jídla, moderní technologie a prostředky, díky nimž se nemusíme tolik hlídat a přemýšlet, co a kdy budeme jíst. Dříve se více pracovalo fyzicky, venku, hodně se chodilo a jedlo se to, co se vypěstovalo nebo odchovalo. A obezita byla spíše příznakem blahobytu.

Cukrovka 1. typu není „nemoc z blahobytu“, ale jedná se o autoimunitní onemocnění. !

- U zdravého člověka je inzulin produkován slinivkou. Inzulin napomáhá přeměně sacharidů (cukrů) ze stravy na energii, kterou tělo potřebuje.
- Cukrovka způsobuje, že tělo nevytváří potřebné množství inzulinu anebo ve správné chvíli tak, aby se pokryla každodenní potřeba.



Možnosti snížení rizika

- Úprava jídelníčku – pestrá a racionální strava
- Zvýšení fyzické aktivity – zlepšuje kompenzaci, snižuje krevní tlak, zlepšuje náladu, snižuje stres
- Pravidelná medikace – berte léky pravidelně
- Znejte své hodnoty (cukr v krvi, tuk, krevní tlak, hmotnost, obvod pasu)



Chronické komplikace:

- Diabetická retinopatie
- Diabetická neuropatie
- Diabetická nefropatie
- Syndrom diabetické nohy

Akutní komplikace:

- Hypoglykemie
- Hyperglykemie
- Ketoacidóza



! Vyvážená strava, pohybová aktivita, edukace (vzdělávání) a správná medikace je klíčem ke zvládnutí diabetu.

Hladinu cukru zvyšují: Cukr, med a jídla jimi oslazená, mouka i obilniny a výrobky z nich, luštěniny, brambory, ovoce, mléko, pivo a alkohol, onemocnění.

Hladinu cukru snižují: tělesný pohyb, každodenní aktivity, inzulin, zvracení nebo střevní problémy.

Léčba inzulinem

- Inzulin je hormon produkováný β -buňkami slinivky břišní. U zdravého člověka dokáže slinivka pokrýt veškerou potřebu inzulinu.
- Inzulin reguluje hladinu glukózy v těle a zajišťuje její řádné hospodaření v organismu.
- Inzulin je chemická látka bílkovinné povahy, je třeba ho tedy aplikovat přímo do těla a ne přes trávicí ústrojí. Vlivem šťáv v trávicím ústrojí by se rozložil na malé části a ztratil by svůj účinek.

Druhy inzulinů

- Humánní - je zcela totožný s inzulinem produkováným lidskou slinivkou
- NPH inzulin - patří mezi humánní inzuliny s prodlouženou dobou účinku
- Analoga inzulinu - jsou moderní inzuliny vyrobené úpravou a pozměněním molekuly humánního inzulinu za účelem zlepšení jejich vlastností.
- Premixovaný inzulin - jedná se o „směs“ inzulinů různých vlastností (krátko- a dlouhodobého).

Pomůcky pro aplikaci inzulinu

Pomůcky se pro každou osobu s diabetem stanou součástí běžného života. Při zahájení léčby je každý seznámen s technikou aplikace inzulinu. Inzulin se do podkoží aplikuje pomocí:

- Inzulinové stříkačky „inzulínky“
- Inzulinového pera
- Inzulinové pumpy

Inzulinová pumpa

je malý přístroj, který se nejvíce podobá výdeji inzulinu lidskou slinivkou. Ovládání je většinou jednoduché, intuitivní. Inzulin. pumpu nosí uživatel stále při sobě, ze zásobníků pumpy je prostřednictvím infuzního setu (hadičky s kanylou) neustále dodáván inzulin do podkoží. Léčba probíhá v režimu bazál – bolus. Léčba inzulin. pumpou přináší při optimálním využití všech funkcí možnost řízení léčby diabetu s výslednou dobrou kompenzací.

Výhody: uvolněnější jídelní režim, flexibilita a různorodost stravy a pohybu, snížení hmotnosti a dávek inzulinu, snížení počtu vpichu do podkoží.



Skladování inzulinu

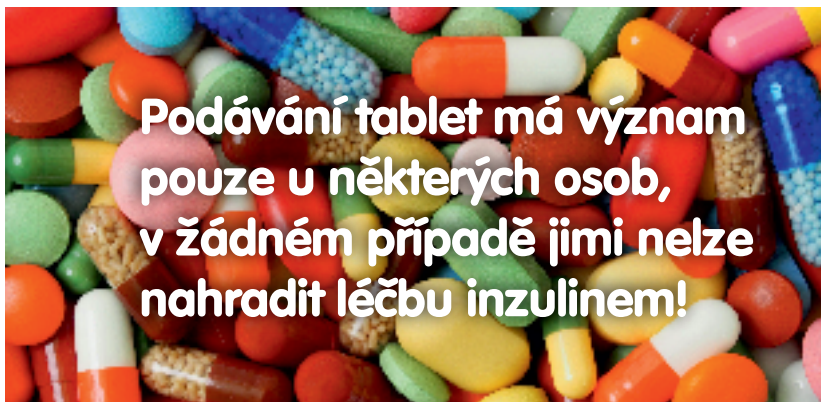
Aby nedošlo k znehodnocení, je nutno dodržovat a znát ovlivňující faktory:

- **Skladovat inzulin** v chladničce při teplotě 2-8 °C nebo trvale přechovávat při pokojové teplotě 30 °C. Skladování při pokojové teplotě nesmí být delší než 4 týdny.
- **Hodiny trvalého otřásání** mohou vést ke shlukování nebo vytvoření bílé vrstvy na vnitřní straně ampule. Takovýto inzulin již nelze použít!
- **Inzulin nesmí** projít mrazem. Přemrzlý inzulin nelze již použít.
- **Inzulin nesmí** být vystaven přímému slunci, nesmí dojít k přehřátí (slunce inzulin postupně rozkládá).

Léčba tabletami

je odborně nazývána léčbou perorálními anti-diabetiky (PAD). Léčba tabletami a dietou je určena jen osobám s diabetem 2. typu. Tablety se podávají osobám, kterým slinivka produkuje inzulín ve špatném množství nebo ve špatném čase.

U diabetu 1. typu je vždy součástí léčby aplikace inzulínu.



Podávání tablet má význam pouze u některých osob, v žádném případě jimi nelze nahradit léčbu inzulínem!

Pro všechny osoby s diabetem platí dodržování předepsané diety, pohybová aktivita i redukce hmotnosti.

Může dojít i k dočasnému přechodu z léčby tabletami k aplikaci inzulínu. Důvodem může být např. závažnější onemocnění, infekce, operace, úraz i těhotenství. K trvalému přechodu dochází při selhání léčby dietou, tabletami či rozvoji komplikací.

Při užívání tablet je nutno se řídit zásadami:

- Dodržovat důslednost v jídlu i v dávkování léků
- Tablety užívat v pravidelných intervalech před jídlem
- Dodržovat dietu a dostatečný pohyb
- Mít přiměřenou hmotnost, vážit se pravidelně
- Pravidelně absolvovat návštěvy u lékaře
- Provádět selfmonitoring (glykemie, moč)

Krátký přehled dostupných skupin léků

- Akarboza
- Biguanidy (Metformin)
- Glitazony
- Gliptiny (Inhibitory DPP4)
- Glifloziny (SGLT2 inhibitory)
- Glinidy
- Inkretinová analoga (GPL1)
- Sulfonylurea

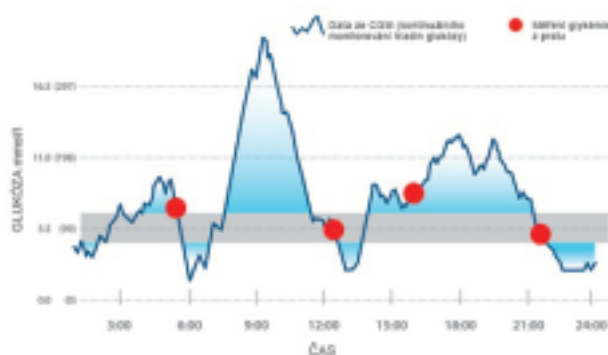


Kontinuální měření glykemie (CGM)

je v současné době dostupná, avšak stále málo využívaná technologie. Na rozdíl od klasického selfmonitoringu osobním glukometrem podává podstatně přesnější přehled o změnách glykemií.

CGM poskytuje komplexní obraz

CGM ukazuje všechny vzestupy a poklesy hladiny glukózy, které ani glykovaný hemoglobin (HbA1c), ani jednotlivá měření glykemie z prstu odhalit nemohou.



Glukometry

jsou malé přístroje určené k domácímu měření glykemie. Aby byly výsledné hodnoty přesné, je nutno respektovat návod výrobce. Výsledek měření může ovlivnit i velikost kapky krve. Nejvhodnějším místem pro vpich je zevní okraj špičky prstu, která je nejvíce prokrvena.

Glukometr je vizitkou diabetika.



Ideální kompenzace osoby s diabetem

Glykovaný hemoglobin HbA1c	< 4,5
Glykemie nalačno / před jídlem (mmol/l)	4,0 – 6,0
Glykemie 1,5 – 2 hodiny po jídle (mmol/l)	5,0 – 8,0
Krevní tlak (mmHg)	< 130/80
Celkový cholesterol (mmol/l)	< 5,2
LDL cholesterol (mmol/l)	< 3
HDL cholesterol (mmol/l) muži/ženy	> 1 / > 1,2
Triacylglyceroly (mmol/l)	< 1,7
Body mass index (BMI)	< 27
Obvod pasu (cm): ženy/muži	80-88/94-102

Vysvětlení a další informace k terminologii a léčbě najdete na www.diakar.cz.

POTŘEBA A ROLE ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI

Zdaleka nejde o to poučovat občany nebo je k něčemu nutit.

Zdravotní gramotnost je spojena s gramotností a označuje znalost lidí, jejich motivace a kompetence získat, porozumět, vyhodnotit a aplikovat zdravotně relevantní informace tak, aby byli v každodenním životě schopni posoudit a rozhodovat se pokud jde o zdravotní péči, prevenci nemocí a podporu zdraví v zájmu udržení či zlepšení kvality života v průběhu životního cyklu.

Aliance pro zdravotní gramotnost je dobrovolné uskupení lékařů, zdravotnických zařízení, učitelů, škol, výzkumných pracovníků, pracovníků médií i veřejné správy, pacientů a dalších občanů, organizací a institucí.

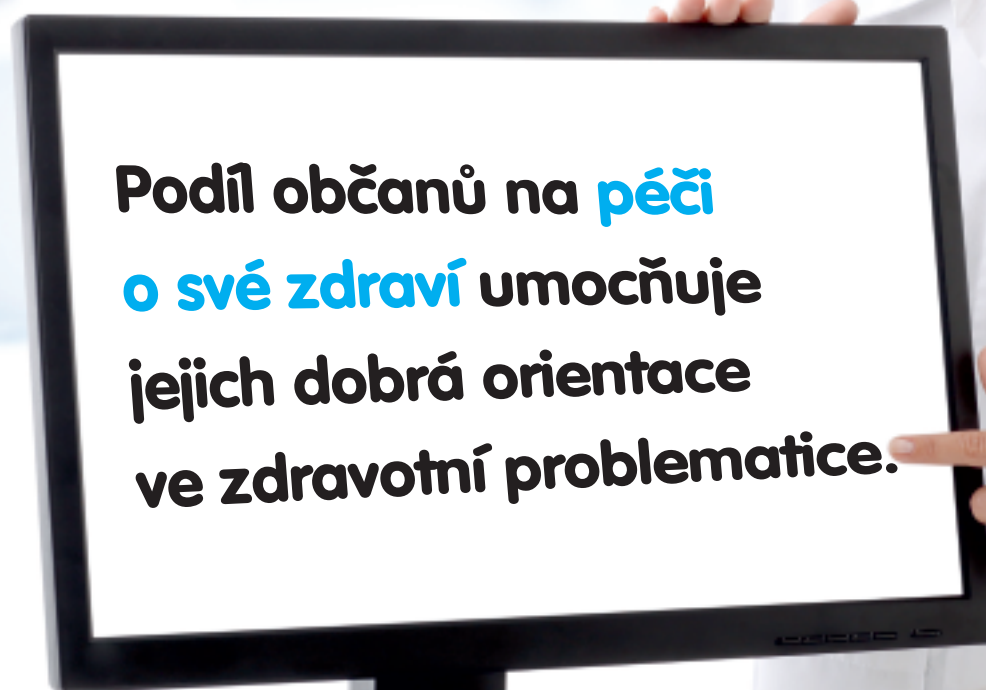
Aliance je společenství všech, kteří si uvědomují hodnotu zdraví pro jedince i pro společnost a vnímají zdravotní gramotnost jako významnou determinantu zdraví a nezbytnou součást kultury ve 21. století.

Další informace najdete na www.uzg.cz

Jde o schopnost lidí získávat potřebné informace, rozumět jim a rozhodovat i jednat v běžném životě tak, aby bylo dobré pro zdraví a aby to přispívalo ke zlepšení zdravotních i životních podmínek.

Jde i o to, aby zdravotnický systém i další sociální systémy, organizace a instituce vycházely lidem vstříc, a aby jim pomáhaly zlepšit zdraví i celkovou zdravotní situaci.

V širším evropském i světovém kontextu se zdravotní gramotnost jeví jako jedna ze základních podmínek účinné, hospodárné, kvalitní, dostupné, humánní a trvale udržitelné zdravotní péče.



**Podíl občanů na péči
o své zdraví umocňuje
jejich dobrá orientace
ve zdravotní problematice.**

OVĚŘTE SI SVOJI FYZICKOU ZDATNOST

Pro dobré zvládnání zdravého životního stylu patří i pohybová aktivita, kterou provádíme v létě i v zimě.

Pravidelnost v pohybu snižuje riziko onemocnění srdce a cév, vysokého krevního tlaku, vysokého cholesterolu, cukrovky 2. typu i obezity.

Aerobní zdatnost, též označovaná jako kardiorespirační či kardiovaskulární zdatnost, je významným ukazatelem tzv. tělesné zdatnosti. Ta je definována jako schopnost organismu reagovat na tělesnou zátěž a působení vnějšího prostředí. Tělesnou zdatnost kromě aerobní zdatnosti určuje svalová síla, metabolická a psychická složka.

Pojem „aerobní“ znamená „za dostatečného přísunu vzduchu“. Díky tomu je tělo schopné využít jako hlavní energetický zdroj tukovou tkáň a lidově řečeno tak „spaluje tuk“.

Aerobní zdatnost je základním předpokladem pro dobrou fyzickou kondici. Je to schopnost organismu přijímat kyslík a následně jej prostřednictvím krve přenést a předat svalům na periferii. Ty jsou schopné kyslík efektivně zpracovat a vykonat tak pohybovou aktivitu vytrvalostního rázu.

Při fyzické zátěži dokážou aerobně zdatní jedinci využít více kyslíku a tím vykonat větší svalovou práci.

Pokud je naopak přívod kyslíku nedostatečný, jedinec pociťuje únavu, svalovou bolest či dechovou nedostatečnost.

Vysoká aerobní zdatnost významně snižuje riziko srdečně–cévních chorob, přispívá k vyšší odolnosti vůči nemocem a zlepšuje toleranci stresu a psychické zátěže.

A jak ji tedy lze posoudit?

K ověření aktuálního stavu aerobní zdatnosti existuje široká škála laboratorních a terénních testů.

Řadu z nich zvládnete i sami v pohodlí domova, stačí mít po ruce stopky a trochu volného prostoru.

1. Jacíkův test

Je celostní motorický test, který si můžete sami vyzkoušet. Poskytne základní informace o aktuálním stavu vaší zdatnosti. Je založen na opakování následujícího pohybového cyklu:

výchozí pozice ve stoji spatném – leh na břicho – stoj spatný – leh na zádech – znovu stoj spatný. Tuto sestavu opakujte po dobu 2 minut.

Snažte se o co nejrychlejší provedení, nikoli však na úkor přesnosti.

Je důležité, aby byly všechny polohy přesně dodrženy, tedy aby byl ve stoji váš trup vzpřímený a kolena propnutá, vleže se lopatky a paty dotýkají podložky. Za každou dosaženou polohu si započítejte 1 bod a následně body sečtěte.

2. Ruffierova zkouška

Je jedním z nejjednodušších testů tělesné zdatnosti s měřením tepové frekvence před a po zátěži. Nejprve zjistěte vaši klidovou frekvenci. Měření proveďte vsedě na židli, alespoň po 10 minutách klidu.

Počet tepů TF1 měřte na zápěstí po dobu 15 s. Následně proveďte 30 dřepů v pravidelném tempu asi 1 dřep za sekundu a ihned po výkonu změřte tepovou frekvenci TF2 za 15 s. V klidu se usadte a odpočívejte a po uplynutí 1 minuty znovu změřte tepovou frekvenci TF3 za 15 s. Naměřené hodnoty dosadte do vzorce tzv. Indexu Ruffierovy zkoušky:

$$IRZ = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$

4. Spirometrie

Je pokročilejší metoda vyšetření stanovení aerobní zdatnosti. To probíhá v laboratoři jízdou na bicyklovém ergometru. Vyšetřovaný jedinec je v průběhu pokusu napojen na elektrody, které kontinuálně snímají jeho srdeční aktivitu, EKG. Navíc se během zátěže pomocí speciální obličejové masky měří spotřeba kyslíku a množství vydechaného oxidu uhličitého.

Určujícím pro kapacitu transportního systému pro kyslík je hodnota VO₂max, hodnota maximální spotřeby kyslíku při svalové práci. Ta nám dává informaci o tom, kolik kyslíku je organismus schopný využít na vrcholu zátěže.

Vyšší hodnoty VO₂max znamenají efektivnější tvorbu energie, vyšší výkon a oddálení únavy. VO₂max se oproti klidové spotřebě kyslíku, která činí přibližně 3,5 ml/kg.min, několikanásobně zvyšuje. U průměrného netrénovaného mladého muže dosahuje hodnoty 45–50 ml/kg.min, u žen se pohybuje v rozmezí 35–40 ml/kg.min.

Jen pro zajímavost, VO₂max olympijského vítěze a mistra světa v běhu na lyžích Bjorna Daehlieho dosahovala více než 90 ml/kg.min. Světová rekordmanka v běhu na 800 m Jarmila Kratochvílová se v dobách své největší slávy mohla chlubit hodnotou 72 ml/kg.min.

Pravidelným tréninkem lze dosáhnout zlepšení aerobní zdatnosti.

Předpokladem zlepšení zdatnosti je ovšem frekvence pohybu minimálně 3krát za týden po dobu alespoň 30 minut a se střední intenzitou zátěže. Frekvenci, dobu i intenzitu zátěže pak postupně navyšujeme.

Volíme takovou aktivitu, která je přiměřená zdravotnímu stavu, pohlaví, věku a fyzickým schopnostem jedince.

Velmi vhodnou činností k tomuto účelu se jeví obyčejná chůze, či chůze se speciálními sportovními holemi, fenomén dnešní doby, Nordic walking. Oproti jiným druhům pohybu má chůze velkou výhodu v tom, že ji mohou provozovat i méně zdatní jedinci, či obézní. Navíc při ní dochází k zapojení téměř všech svalových skupin a oproti běhu je mnohem šetrnější ke kloubům a vazům dolních končetin. S holemi pro nordic walking se chůze navíc stává dynamičtější a jistější, dochází k většímu zapojení horní poloviny těla a zvýšení spotřeby energie až o 30 %.

Nutností je dodržení správného provedení pohybu, špatná technika vede k přetěžování určité části těla, bolestem kloubů nebo zad.

Dalšími vhodnými aktivitami pro zlepšení aerobní zdatnosti jsou rovněž jízda na kole či kolečkových bruslích, běh na lyžích nebo plavání.

3. Cooperův test

Cílem tohoto testu je překonání co nejdelsí možné vzdálenosti za dobu 12 minut. Ideálním místem, kde test provést, je atletický ovál či fotbalové hřiště. Během testu můžete střídát běh s chůzí, nesmíte však využít jiné pomůcky, např. kolo nebo kolečkové brusle. Pokud v průběhu testu zastavíte, váš čas běží dál.

Tento test je na rozdíl od Jacíkova testu, který klade nároky i na obratnost testovaného, vhodný i pro méně obratné jedince.

Na druhou stranu, pro méně zdatné, netrénované jedince, může být obtížný.



Otestujte si tedy vaši zdatnost a začněte pracovat na jejím zlepšení.

Tab. 1 : Hodnocení výsledků Jacíkova testu

výkon muži			
věk	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6-7	46 - 58	60 - 75	78+
8-9	47 - 59	62 - 77	80+
10-11	50 - 64	66 - 82	84+
12-14	52 - 66	68 - 86	88+
15-17	58 - 73	75 - 91	93+
18-29	54 - 69	72 - 88	91+
30-39	50 - 65	68 - 85	87+
40-49	46 - 61	64 - 80	82+
50-60	42 - 56	59 - 73	75+



výkon ženy			
věk	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6-7	44 - 55	57 - 71	73+
8-9	47 - 58	60 - 75	77+
10-11	48 - 60	62 - 76	80+
12-14	48 - 61	63 - 77	80+
15-17	50 - 62	64 - 78	80+
18-29	49 - 60	62 - 75	77+
30-39	46 - 57	59 - 73	75+
40-49	40 - 51	54 - 67	69+
50-60	34 - 45	48 - 61	63+



Tab. 2 : Klasifikace výsledků IRZ

	Index	Zdatnost
	nižší než 0	výborná
	0,1 - 5	velmi dobrá
	5,1 - 10	průměrná
	10,1 - 15	podprůměrná
	vyšší než 15	nedostatečná

**Nevhodně zvolená
aktivita často odradí
od pohybu**



Tab. 3 : Cooperův test

MUŽI					
věk	velmi dobré	dobré	průměrné	špatné	velmi špatné
13-14	2700 a víc	2400-2700	2200-2400	2100-2200	pod 2100
15-16	2800 a víc	2500-2800	2300-2500	2200-2300	pod 2200
17-20	3000 a víc	2700-3000	2500-2700	2300-2500	pod 2300
20-29	2800 a víc	2400-2800	2200-2400	1600-2200	pod 1600
30-39	2700 a víc	2300-2700	1900-2300	1500-1900	pod 1500
40-49	2500 a víc	2100-2500	1700-2100	1400-1700	pod 1400
na 50	2400 a víc	2000-2400	1600-2000	1300-1600	pod 1300

ŽENY					
věk	velmi dobré	dobré	průměrné	špatné	velmi špatné
13-14	2000 a víc	1900-2000	1600-1900	1500-1600	pod 1500
15-16	2100 a víc	2000-2100	1700-2000	1600-1700	pod 1600
17-20	2300 a víc	2100-2300	1800-2100	1700-1800	pod 1700
20-29	2700 a víc	2200-2700	1800-2200	1500-1800	pod 1500
30-39	2500 a víc	2000-2500	1700-2000	1400-1700	pod 1400
40-49	2300 a víc	1900-2300	1500-1900	1200-1500	pod 1200
na 50	2200 a víc	1700-2200	1400-1700	1100-1400	pod 1100



NENAHRADITELNÉ TUKY



Tuky jsou pro náš organismus nepostradatelné, proto je nikdy nevyřazujte z jídelníčku. Je třeba jen přijímat správné tuky a v optimálním množství! Nadměrný příjem „nezdravých“ tuků je spojen s rizikem vzniku nadváhy a obezity, s nemocemi srdce a cév, nebo rozvojem některých typů nádorů.

Dobrá výběr tuků

Tuky jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin, které mají v závislosti na druhu rozdílné účinky na naše zdraví, zejména na kardiovaskulární systém.

Přednost dávejte tukům bohatým na nenasycené mastné kyseliny a naopak omezujte příjem nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin. V praxi to znamená omezovat tuk z živočišných potravin a upřednostňovat z rostlinných zdrojů.

I zde existují výjimky

Z živočišných potravin jsou to ryby, které obsahují příznivé polynenasycené mastné kyseliny, a naopak z rostlinných zdrojů se vyhněte tuku z palmového jádra a kokosovému, které jsou bohaté na nasycené masné kyseliny.

Zařazujte do jídelníčku pravidelně

potraviny bohaté na nenasycené mastné kyseliny.

- rostlinné oleje
- kvalitní margaríny
- ořechy a semínka
- ryby

Tipy pro omezení tuků:

1. Tenká vrstva na pečivu - rozírejte tuk na pečivu důkladně. Když si dáte na pečivo malou vrstvu, přijmete o polovinu tuku méně.
2. Odstranit tuk a kůži před zpracováním - odstraňte tuk z masa před jeho přípravou i před samotnou konzumací. Z drůbeže odstraňte kůži.
3. Připravovat potraviny na malém množství tuku - použijte využijte teflonovou pánev, horkovzdušnou troubu, vařte v páře.
4. Omezit smažené pokrmy - místo smažení pečte v troubě.
5. Zahušřovat zeleninou, ne jíškou.

Tuky by měly tvořit zhruba 30 % denního příjmu, a to bez rozdílu, zda je cílem hubnout, nebo jen chcete žít zdravě a hubnout nepotřebujete.

Tuky zjevně skryté

V jídelníčku je najdeme například v oleji používaném při přípravě pokrmu, namazané na pečivu apod., jednak jako skryté, které však tvoří velkou část celkově přijatého tuku. Jsou obsaženy v tučném masu, uzeninách, tučných mléčných výrobcích, sýrech, ale také sladkostech a hotových jídlech.

Zjevné tuky

Tuky sice vidíte, ale často vás nenapadne, jak je omezit, aniž byste si méně pochutnali.

CO JE TO SRDEČNÍ SELHÁNÍ?

Srdeční selhání sice může znít hrozivě, ale vlastně to znamená, že se vašemu srdci nedaří pumpovat dost krve do celého těla.



Srdce nepumpuje správně.
Nemá správný rytmus.
Nestahuje se nebo neochabuje.

Tělo pak zadržuje vodu, dochází k otokům hlavně nohou, kotníků, břicha, a také plic. A proto se pak špatně dýchá (dušnost). Srdeční selhání se může vyvíjet roky nebo se někdy může objevit nečekaně.

Týká se jak mužů, tak žen. Až 1 z 5 lidí ve věku nad 40 let bude mít během svého života srdeční selhání a nejméně 15 miliónů Evropanů má srdeční selhání již diagnostikováno.

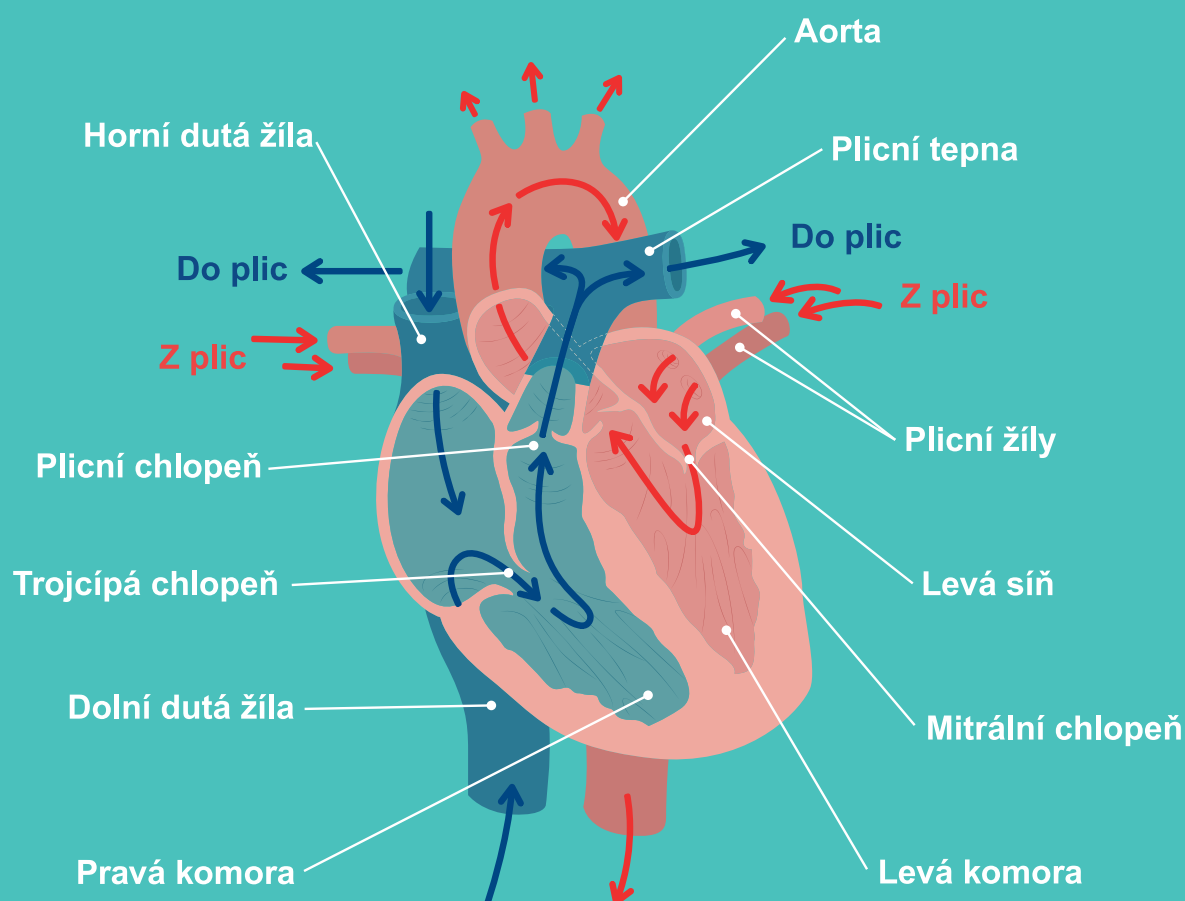
Máte-li diagnostikováno srdeční selhání a začnete se léčit, můžete žít kvalitní život a zabránit případným hospitalizacím.

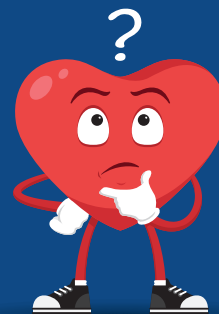
Mnoho osob se srdečním selháním může dále vést velmi aktivní život. A to díky tomu, že o sebe pečují a dávají si pozor na jakékoliv změny v tom, jak se cítí.

Diabetes je a bude jedním z hlavních rizikových faktorů pro srdeční selhání.

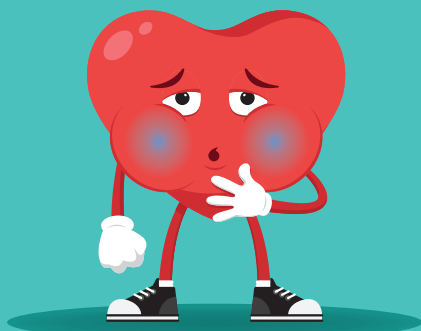
Jak funguje srdce?

Když srdce funguje správně, pumpuje krev do celého těla. Zdravé srdce průměrně provede asi 100 000 úderů za den. Cokoliv, co ovlivňuje stahy srdce, bude mít také vliv na vaše tělo a na to, jak se cítíte.

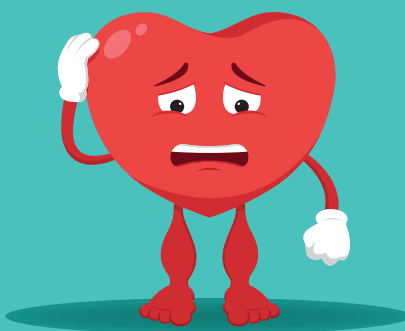




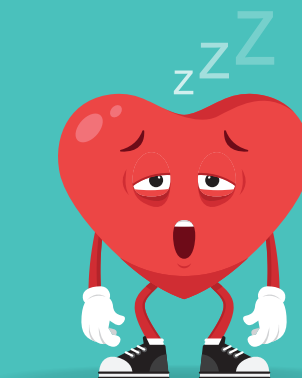
Týká se i mě srdeční selhání?



Dušnost



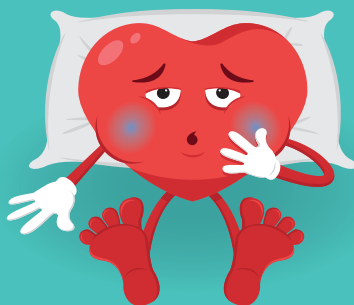
Otoky dolních končetin,
kotníků nebo břicha



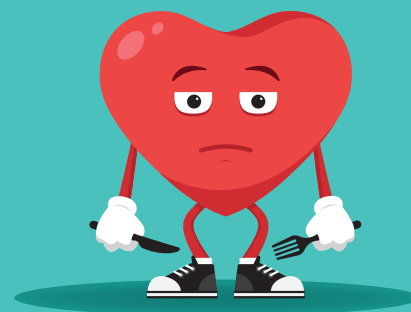
Velká únava a vyčerpání



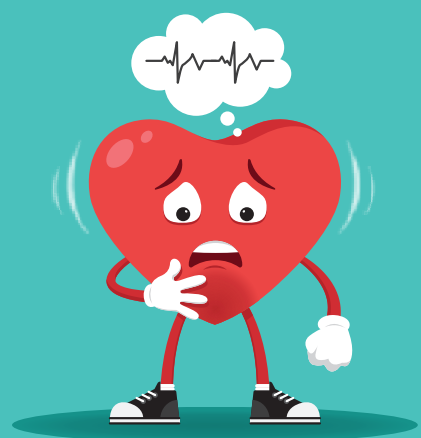
Kašel, sípání



Dušnost, i když ležíte



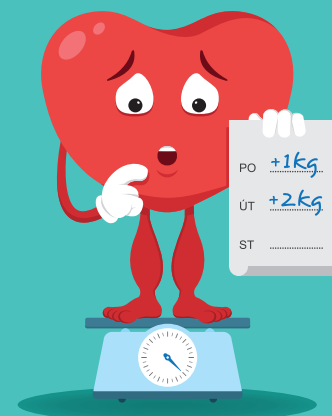
Ztráta chuti k jídlu



Rychlý tlukot srdce



Častější chůze na záchod
(močení), i v noci



Náhlé přibývání na váze
(>2kg za 2 dny)

Řada příznaků srdečního selhání ale může být způsobena i jinými onemocněními. Nejedná se tedy o příznaky typické pouze pro srdeční selhání.

VYSOKÝ CHOLESTEROL JAKO CELOŽIVOTNÍ ONEMOCNĚNÍ

Familiární hypercholesterolémie (FH), neboli chronicky zvýšený cholesterol je celoživotní vrozené onemocnění, které vyžaduje dodržování předepsaného dietního a pohybového režimu. V České republice se s ním léčí asi 20 000 lidí.

Při tomto onemocnění jsou hladiny celkového i „zlého“ LDL-cholesterolu trvale výrazně zvýšené. Často jsou hodnoty celkového cholesterolu vyšší než 8 nebo 9 mmol/l. Přebytný cholesterol se může usazovat v některých tkáních těla, například na očních víčkách v podobě drobných žlutavých bulek naplněných tukem, nebo postihuje šlachy a podkožní hrbolky tuku pak vznikají na hřbetech rukou, na prstech, loktech, kolenech nebo kotníčích v podobě ztlustělé Achillovy šlachy. Objevuje se též bělavý proužek kolem oční duhovky.



Víte, že..

neléčení pacienti s FH mají 25krát vyšší riziko rozvoje kardiovaskulárního onemocnění než zdraví lidé?
Ti, kteří navíc kouří, mají riziko zvýšeno až 75krát!

Familiární hypercholesterolémie je způsobená genetickou poruchou a v případě postižení jednoho z rodičů je pravděpodobnost onemocnění u dětí až 50 %. Postižena bývá také polovina sourozenců každého pacienta. V České republice trpí tímto onemocněním každý 500. občan, týká se tedy asi 20 000 lidí.

Stačí běžný odběr krve

Na potvrzení diagnózy je nutná analýza genetické informace z krve pacienta. Stačí pro ni běžný odběr krve, který je následně vyhodnocen v laboratoři. Přihlíží se také k hladinám celkového a LDL cholesterolu, které mohou včas na onemocnění upozornit. Právě na včasný záchyt pacientů s FH a zajištění jejich účinné léčby je zaměřený mezinárodní projekt MedPed. Jeho cílem je zvýšit počet diagnostikovaných, správně léčených pacientů a k podporovat zavedení nových diagnostických postupů do klinické praxe. Zapojilo se do něj již více než 30 zemí včetně ČR. V Čechách vznikla i síť regionálních center, která poskytují pacientům s tímto onemocněním odbornou pomoc.

Léčba na celý život

Cílem léčby je udržet v krvi správnou hladinu cholesterolu, a tím snížit riziko časných kardiovaskulárních příhod, jako jsou například infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda.

ANO

Dietní opatření

mohou snížit hladinu LDL cholesterolu o 10–15 %. Pro pacienty s FH není toto snížení dostačující, a proto by úprava jídelníčku měla být kombinována s užíváním léků.



Léky

na snížení cholesterolu jsou velice účinné, prakticky nemají závažné nežádoucí účinky a bylo prokázáno, že jsou schopny aterosklerózu zpomalit, v některých případech až zastavit. Tyto léky se dělí do několika skupin podle toho, jaké krevní tuky především ovlivňují.

Pravidelný pohyb

je vhodný a zdravý pro všechny. Snižuje hladinu LDL cholesterolu a triglyceridů a zvyšuje hladinu HDL cholesterolu. Navíc snižuje krevní tlak a riziko nadváhy i rozvoje diabetu 2. typu.



NE

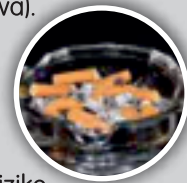
Alkohol

zvyšuje krevní tlak, hladinu triglyceridů v krvi a současně zvyšuje energetický příjem. Maximální konzumace je pro ženy 10-20 g, u mužů 10-30 g etanolu denně (toto množství alkoholu je obsaženo v 1 malém panáku nebo ve 2 dcl vína nebo v půllitru piva).



Kouření

se důrazně nedoporučuje. Způsobuje další poškození cév, snižuje hladinu HDL cholesterolu a ztrojnásobuje riziko kardiovaskulárního onemocnění – dokonce i v případě, že je hladina cholesterolu v krvi normální.



NOVINÁŘ **ALEŠ MEČÍŘ** ŽIJE S FAMILIÁRNÍ HYPERCHOLESTEROLÉMIÍ

CELÉ MI TO DOŠLO AŽ POZDĚJI

DIA KAR **Familiární hypercholesterolémie (FH) nepatří mezi běžně známá onemocnění. Jak probíhala její diagnóza a jak dlouho s ní již žijete?**

Vysokých hladin cholesterolu si všimla má praktická lékařka v Trutnově, která mne pak poslala do metabolické poradny pana doktora Josefa Mračka tamtéž. Bylo to před třinácti lety, pak chvíli trvalo, než se zjistilo, že jde o FH, genetické testy totiž nevyšly hned napoprvé. O několik let později jsem už byl v péči pana doktora Michala Vrablíka v Praze a začal jsem brát léky na snižování hladiny cholesterolu, což už bude na celý život.

DIA KAR **Jak jste se vyrovnal se zprávou o svém celoživotním onemocnění a jak to přijala vaše rodina?**

Zpočátku to pro mě nebylo nic až tak moc překvapivého. Cholesterol měl zvýšený kdekdo, takže jsem to nijak vážně neprožíval. Což myslím není nijak ojedinělé, navíc mladý člověk jen obtížně přijímá, že je něco napořád a nejde to změnit, což je u geneticky podmíněných onemocnění vždycky.

Celé mi to došlo až trochu později. Jaké to může mít následky, když chcete plánovat rodinu, a tak podobně. A rodina z toho pochopitelně šťastná nebyla, alespoň jsme o tom ale začali bavit. A další členové rodiny si pak nechali udělat genetické testy.



DIA KAR **Genetika tu hraje svou roli. Nechal jste již vyšetřit i svého syna?**

Ano, nechal. Je tam podezření, i když výsledky zatím nemám.

DIA KAR **Po odhalení nemoci jste zřejmě musel trochu upravit svůj životní styl. O jaké změny se konkrétně jednalo?**

Šlo hlavně o úpravu jídelníčku. Jíst méně tučného a zejména jídel, která obsahují hodně škodlivého cholesterolu. Kvůli lékům si pak nemůžu dát třeba grep či pomelo. A také jsem začal více myslet na to, abych pravidelně sportoval. Pohyb je totiž moc důležitý.

DIA KAR **Za 13 let s touto nemocí jste jistě nasbíral řadu zkušeností. Které jsou ty nejpodstatnější?**

FH má celkem expresivní přezdívku: tichý zabiják. Nic vás nebolí a příznaky také do určité fáze není možné pozorovat. Jde tedy hlavně o včasnou diagnózu. Vycházet se musí i z toho, jak jsou na tom pokrevní příbuzní. Klíčem je rodinná anamnéza, což by si měl uvědomit každý, kdo má v rodině zvýšený cholesterol nebo úmrtí v mladém věku na infarkt nebo mozkovou příhodu.

„Mladý člověk jen obtížně přijímá, že je něco napořád a nejde to změnit.“

DIA KAR **Vzhledem k vaší dietě, máte zřejmě u vás doma náročnější přípravu obědů a večeří. Nebo vaříte doma jednotné jídlo pro všechny členy rodiny?**

Vaříme pro všechny dohromady. Je to tak jednodušší a hlavně pro rodinu to není problém. Snažíme se jíst zdravě, což by měl v podstatě každý. Vaříme z kvalitních surovin, pokud možno z čerstvých.

Fritézu doma nemáme a ani jinak smažené jídlo do našeho jídelníčku nepatří. Stejně tak salámy a trvanlivé uzeniny. Když už maso, tak čerstvé a ne tučné. Také hodně ryb, zeleniny...

DIA KAR Najdete si čas na dostatek pohybu?

Věnujete se pravidelně nějakému sportu?

Bohužel, v práci nemám pohyb téměř žádný. V mém případě je to naprosto sedavé zaměstnání. Snažím se ale jezdit do práce pravidelně na kole, v létě hraji jednou týdně tenis. A běhám, pokud je čas a chuť. V tomto případě je důležitá právě ona pravidelnost. Také nejezdím zbytečně MHD a raději chodím pěšky. V Praze se tak dá našťastí pohybovat celkem snadno, pokud bydlíte v centru.

DIA KAR Jste členem spolku Diagnóza FH, který

sdužuje pacienty s familiární hypercholesterolemií. Sdílette v rámci spolku svoje životní zkušenosti a další informace pro plnohodnotný život?

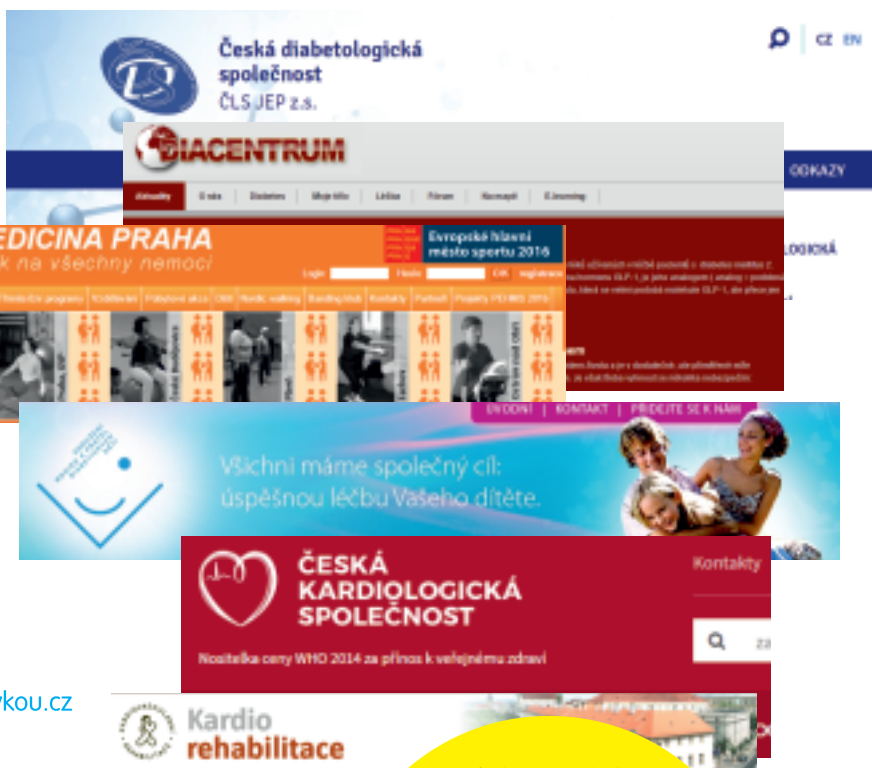
Jaké jsou aktivity spolku?

V bulletinu spolku vyšel rozhovor, kde jsem své zkušenosti sdílel. Spolek pořádá osvětové akce i měření. Jedno z nich jsem tak trochu pomáhal organizovat v naší redakci. Spolek také vydává onen zmiňovaný bulletin a snaží se zapojit do aktivit rodící se evropské patientské organizace.

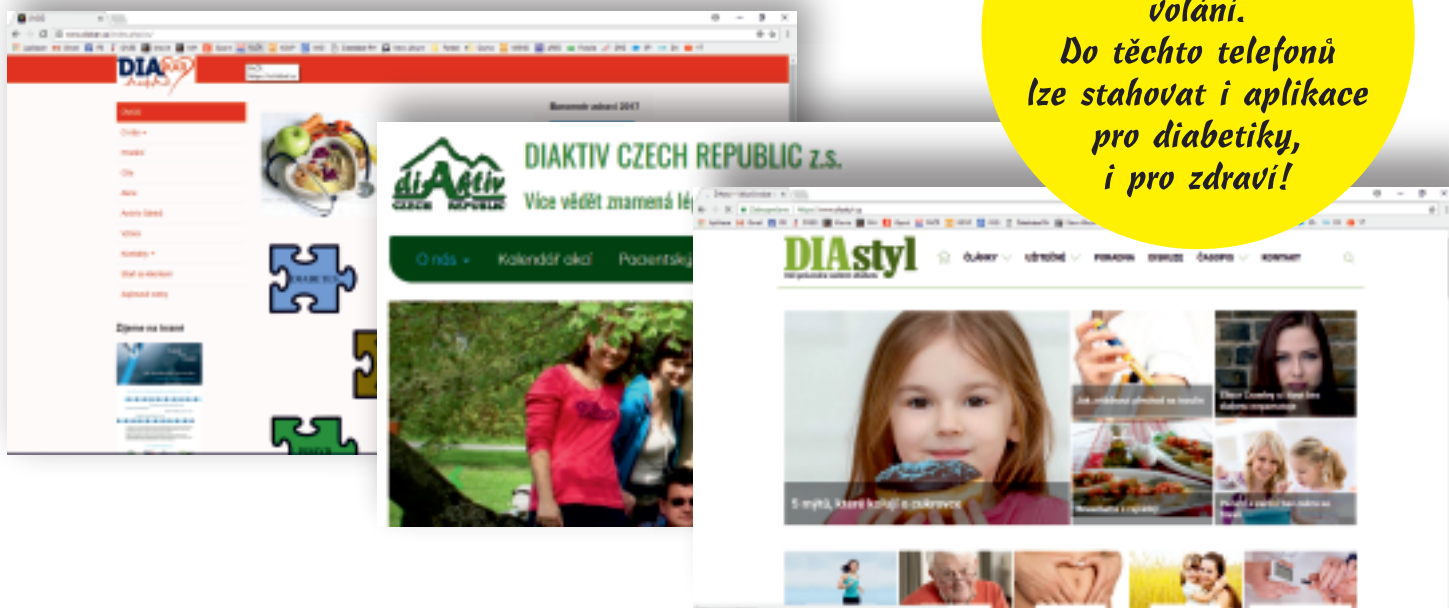
PRAKTICKÉ WEBY

- www.diab.cz
- www.diacentrum.cz
- www.lecbacukrovky.cz
- www.diaktiv.cz
- www.vstj.cz
- www.diadeti.cz
- www.pediatrie-motol.cz/pro-diabetiky
- www.kardio-rehabilitace.cz
- www.kardio-cz.cz
- www.mojecukrovka.cz
- www.ditesdiabetem.cz
- www.diacel.cz
- www.inzulinek.cz
- www.detskydiabetes.cz
- www.mojemedicina.cz
- www.stobklub.cz
- www.diaktiv.cz
- www.zdravyzivotsukrovkou.cz
- www.diabetesaja.cz
- www.tehotenscakukrovka.cz
- www.zivotsukrovkou.cz
- www.diabetica.cz
- www.kompenzator.cz
- www.aidia.cz
- www.aktivnidiabetik.cz
- www.diabetesmellitus.cz

- www.zivotacukrovka.cz
- www.diasvet.cz
- www.predia.cz
- www.zh.cz/diabetes
- www.cukrovkar.cz
- www.diaforum.cz
- www.zdravyzivotsukrovkou.cz
- www.diaivylety.cz
- www.zds.sk
- www.dia.sk
- www.diabetik.sk
- www.diaor.sk



Mobilní aplikace v telefonech dnes neslouží pouze na volání. Do těchto telefonů lze stahovat i aplikace pro diabetiky, i pro zdraví!



Internetové tipy, které stojí za to navštívit.

QUINOA

Prastará vysokohorská pseudoobilovina Quinoa má původ v jihoamerických Andách a je nazývána též jako "zázračné obilí Inků, matka všech obilnin".

Patřila mezi 3 základní plodiny starých civilizací v oblasti And (kukuřice, brambory, Quinoa).

Nejde o klasickou obilninu, ale patří do skupiny Merlíků, jde o jednoletou bylinu dorůstající výšky až 2 metry.

Využívají se její semena, která mají velikost 1-3 mm.

Neobsahuje lepek a je studnicí těchto živin: vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, vitamin E, kyselina listová, vápník, měď, železo, mangan, hořčík, fosfor, draslík, zinek, vláknina, bílkovina, složité sacharidy, saponiny, esenciální aminokyseliny (cystein, fenylalanin, histidin, izoleucin, lyzin, metionin, tyrozin, treonin a valin),... obsahují 60 % škrobu, 23 % esenciálních bílkovin, 5 % sacharidů, 4 až 9 % tuků.

Barevný vzhled: červená, hnědá, fialová, černá, bíložlutá, oranžová

Alternativy Quinoa na trhu: mouka ze semen, semena, vločky

Přednosti:

- Superpotravina
- Potravina vhodná při redukčních dietách
- Vhodná pro sportovce, vegetariány a celiaky
- Postupně do těla uvolňuje energii
- Podporuje růst svalové hmoty
- Snižuje vysoký krevní tlak
- Zklidňuje nervový systém
- Podporuje trávení a vyprazdňování
- Má protirakovinové účinky
- Působí kladně jako prevence rakoviny tlustého střeva a osteoporózy a proti kardiovaskulárním onemocněním
- Prospívá ledvinám
- Je antioxidantem
- Pomáhá proti migrénám a přispívá k výživě mozku - brainfood
- Je to zásadotvorná potravina (na rozdíl od rýže, která je kyselinotvorná)



Quinoa je běžně pěstována v těchto oblastech: Bolívii, Kolumbii, Ekvádoru, Peru a Chile.

OSN vyhlásila rok 2013 jako Mezinárodní rok quinoj.

Použití: snídaňové směsi, saláty, pro zahuštění do polévek, pro různé kaše, rizota, kombinovat můžeme s ovocem i zeleninou, přílohy - alternativa k rýži, kuskusu nebo slzovce obecné.

Příprava: Quinoa vyniká svou jednoduchou přípravou. Vařte podobně jako rýži (2 díly vody na 1 díl Quinoj) po dobu 15-20 minut. Po uvaření se quinoa vyznačuje příjemně lehkou, nadýchanou strukturou a jemnou, lehce oříškovou chutí.

K ochucení quinoj použijte jakékoliv koření či zeleninu. Smícháním s ovocem, medem, ořechy a (rostlinným) mlékem vznikne energeticky bohatá a přitom zdravá a chutná snídaně.

Nutriční hodnoty: Vařená quinoa obsahuje ve 100 g přibližně 21 g sacharidů, 4,4 g bílkovin a 2 g tuku při energetické hodnotě 120 kcal.



ČESNEK



Jako koření i pro léčebné účely se používají cibule, které se sbírají v době vadnutí a bělení natě, koncem července či v průběhu srpna.

OBSAHUJE: voda 61 %, sacharidy 30,5 %, bílkoviny 6,5 %, tuky 0,3 %, hořčík, sodík, draslík, vápník, fosfor, dusičnany, síra, železo, jód, měď, mangan, zinek, brom, arsen, křemík dále vitaminy B1, B6, B12, C, D, H, hlavně antibiotikum. V česneku někteří autoři popisují látky s vlastnostmi podobnými inzulinu.

Česnek znali již ve středověku

Již v dobách antického Říma ho doporučoval Hippokratés k léčbě infekcí, poranění, malomocenství či rakoviny.

Ve středověku byl česnek lékem chudých rolníků, kteří ho konzumovali ve velkém množství jako terapii a na odvrácení všeho zla.

V případech krvácení, vředů a v těhotenství se nedoporučuje ve velkých dávkách.

Česnek na srdce, cévy i tlak

Zelenina pěstovaná na našich zahrádkách pocházející z orientu se dnes používá ve všech evropských kuchyních.

Hlíza se štiplavou příchutí probouzí chuť k jídlu, posílí a aktivuje výběžky (klky) ve střevech, je výborným antiparazitikem.



Léčba česnekem

- Pro léčebné účely se používá čerstvý, sušený, v prášku, který je zpracován do tobolek či tablet. Někdy se podává česnekový výluh v mléce.
- V lidovém léčitelství se využívají antibakteriální, antimykotické účinky.
- Česnek působí příznivě na zažívací trakt, upravuje střevní mikroflóru, mírně účinkuje proti střevním parazitům a zmírňuje nadýmání. Proto se užívá při průjmech v kombinaci s živočišným uhlím, při zácpě ke snížení plynatosti a jako podpůrný prostředek při infekčních onemocněních.
- Zvyšuje vylučování žluči, a tak snižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- Mírně snižuje krevní tlak, ovšem nelze jím nahradit lékařem předepsané léky proti hypertenzi (zvýšenému krevnímu tlaku).
- Jeho vliv na hladinu cukru v krvi není dostatečně prozkoumán. V běžně konzumovaných dávkách tento účinek není velký, jinak by česnek byl pro zdravé lidi nebezpečným kořením. Česnekem nelze nahradit dodržování doporučené diety, která je tím nejúčinnějším přírodním prostředkem v léčbě všech typů cukrovky.
- Účinný je i při astmatu, černém kašli, tuberkulóze, chřipce, nachlazení, infekčních onemocněních, vyrovnává krevní tlak, rozpouští tuk a anorganický vápník usazený v cévách.

Při léčebném využití česneku se mohou projevit tyto nežádoucí účinky: závratě, podráždění sliznice úst, krku, žaludku, nevolnost, zvracení, podráždění kůže, alergické reakce (pocit ztíženého dechu až astmatické potíže, vyrážka apod.).

Chronické užívání či použití vysokých dávek česneku může vést k poklesu produkce hemoglobinu (červeného krev. barviva) a způsobit chudokrevnost. U predisponovaných lidí vede nadužívání česneku k poklesu funkce štítné žlázy (netýká se malých dávek užívaných jako koření).

Ti, kteří jedí hodně česneku, nejsou snadno napadeni komáry. Na jeho insekticidní účinek poukazuje řada autorů.

Použití česneku jako prevence

Jak šťáva či extrakt, česnek ve formě bobulek, tabletky pilulek nebo bobulek, nebo 2 až 4 stroužky česneku denně je jedním z antických léků proti zánětům - obecně, střevním zánětům (výběžků i střevní stěny), chronickým zánětům, parazitům (tasemnice, škrkavka, roup), houbám, předchází vzniku úplavice a jiných střevních infekcí, preventivně působí i proti ateroskleróze. V kombinaci s hlohem obecným je česnek vynikající pro lidi s cévními problémy, problémy srdce, trpícími úzkostmi či stresem.



Typický zápach z úst

K odstranění typického zápachu z úst po konzumaci syrového česneku (což je nejlepší forma česneku) můžeme pít šťávu z lístků, květů či plodů hlohu obecného, který také pomáhá upravovat srdeční tep, nebo žvýkat listy máty či petrželky.



ČESNEK MEDVĚDÍ

roste nejčastěji ve vlhkých lesích, hlavně luzích. Častější je v nížinách, ale jeho výskyt zasahuje až do hor.

Z botanického hlediska jsou rozlišovány dva poddruhy, a to česnek medvědí pravý, který se vyskytuje spíše na západě a česnek medvědí ukrajinský. (Česnek medvědí pravý má květní stopky drsné s papilami. Česnek medvědí ukrajinský má květní stopky hladké bez papil a roste spíše na východě.)

Česnek medvědí je používán jako léčivá rostlina, zelenina a pěstuje se i pro okrasu.



U nás rostou oba, na Moravě a v severovýchodních Čechách převážně česnek medvědí ukrajinský, jinde v Čechách spíše česnek medvědí pravý. V místě kde se areály poddruhů dotýkají, najdeme přechodné typy a směsné populace.

Celá rostlina obsahuje účinnou silici, obsahující sirné složky a čpavek. Vedle silice jsou přítomny také vitamin C, fytoncidy, hořčiny a další látky.

Obsahové látky v česneku medvědí regulují činnost žaludku, podporují trávení, snižují krevní tlak, urychlují hojení ran a vředů, uklidňují křeče hladkého svalstva a ničí střevní parazity.

Nař se sbírá na počátku květu, tj. v květnu, a cibule v srpnu a září.

Čerstvou natí se koření bílé polévky, omáčky, masa apod. Podobně jako česnek medvědí lze v kuchyni využívat i jiné plané druhy, např. česnek viničný.

Podporuje chuť k jídlu, trávení a krve tvorbu.

MOTIVACE JAKO SOUČÁST LÉČBY

DIABETES MÁM JIŽ VÍCE NEŽ DESET LET

VZPOMÍNÁM SI NA POCITY BEZRADNOSTI A VYŠTŘAŠENOSTI Z NEZNÁMÉHO PO SDĚLENÍ DIAGNÓZY. NEVĚDĚLA JSEM, CO TO PRO MĚ ZNAMENÁ, CO MĚ ČEKÁ. NEMĚLA JSEM SE KOHO ZEPTAT, KROMĚ LÉKAŘE.

NEZNALOST A NEDOSTATEK INFORMACÍ MĚ PŘINUTIL TYTO INFORMACE HLEDAT, UČIT SE OD ZKUŠENĚJŠÍCH, ABYCH MOHLA ŽÍT PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT. A POSTUPEM LET SE Z DIABETU STAL MŮJ VĚRNÝ PŘÍTEL.

MÍRU MĚ MOTIVACE OVLIVŇOVALA I VÍRA V REALIZACI ZLEPŠENÍ KVALITY ŽIVOTA. POHYBUJU SE MEZI DIABETIKY, TAK JSEM SLYŠELA MNOHO ŽIVOTNÍCH PŘÍBĚHŮ, KTERÉ MĚ INSPIROVALY I MOTIVOVALY.

MOTIVACE JE NEZBYTNÁ JAK PRO PACIENTA, TAK LÉKAŘE

POMOCÍ VNĚJŠÍ MOTIVACE, KTERÁ JE DÁNA ČINY, LIDMI A PODNĚTY V NAŠEM OKOLÍ, MŮŽE LÉKAŘ OVLIVNIT MOJI VNITŘNÍ MOTIVACI. A MOJE VNITŘNÍ MOTIVACE POCHÁZÍ ZE MĚ SAMÉ, Z TOUHY NĚČEHO DOSÁHNOUT, A TA SE V PRŮBĚHU ŽIVOTA SE MĚNÍ.

LÉKAŘ NEMUSÍ VĚNOVAT KAŽDĚMU PACIENTOVI STEJNÝ ČAS

KDYŽ JDU K LÉKAŘI, NAPADAJÍ MĚ RŮZNÉ MYŠLENKY, NAPŘ. CO MĚ TAM ZASE ČEKÁ, JAK DLOUHO BUDU ČEKAT, NEŽ PŮJDU DO ORDINACE, JACÍ LIDÉ MI BUDOU DĚLAT SPOLEČNOST V ČEKÁRNĚ, JAKOU NÁLADU BUDE MÍT SESTRA I LÉKAŘ. JDU Tedy S MNOHA OČEKÁVÁNÍMI, ALE I LÉKAŘ MÁ ODE MĚ NĚJAKÁ OČEKÁVÁNÍ. POKUD SI SPOLU NEVYJASNÍME VZÁJEMNĚ OČEKÁVÁNÍ, MŮŽE DOJÍT I K TOMU, ŽE SI S LÉKAŘEM NEPOROZUMÍM. U LÉKAŘE OCEŇUJI, KDYŽ UMÍ ROZPOZNAT, ZDA MÁ SMYSL A VÝZNAM SE MI ZROVNA TEĎ VĚNOVAT. NIKDE NENÍ NAPSÁNO, ŽE SE MNĚ I JINÉMU PACIENTOVI MUSÍ VĚNOVAT STEJNÝ ČAS.



JINÝ ÚHEL POHLEDU

V PRAXI SI PŘEDSTAVUJI TO, ŽE BY MĚ LÉKAŘ NECHAL MLUVIT O TOM, JAK TO CÍTÍM A VIDÍM JÁ SAMA. OČEKÁVÁM NASLOUCHÁNÍ A POCHEPENÍ I V TĚCH VĚCECH, VE KTERÝCH SE MNOU NESOUHLASÍ A SVŮJ NESOUHLAS MI SDĚLÍ TAK, JAK BY SE SÁM V TĚTO SITUACI ZACHOVAL NEBO CÍTIL. MUSÍ TO BÝT VZÁJEMNÁ TOLERANCE A OHLEDUPLNOST. A NA KAŽDĚHO PACIENTA PLATÍ NĚCO JINÉHO.

JAKO POZITIVNÍ PŘÍNOS PRO KOMUNIKACI VIDÍM V TOM, KDYŽ SI MĚ LÉKAŘ OTIPUJE, ABY VĚDĚL, JAK MÁ SE MNOU, NEBO SPÍŠE BY MĚL KOMUNIKOVAT, A JAK NAJÍT SPOLEČNOU CESTU SPOLUPRÁCE. S NĚKÝM JE TŘEBA JEDNAT POMALEJI, SROZUMITELNĚJI ...

OD LÉKAŘE TAKÉ OČEKÁVÁM, ŽE BY MĚL MÍT ZÁKLADNÍ ZNALOSTI MOTIVAČNÍCH HOVORŮ, ABY VĚDĚL, JAK V PRÁVĚ VZNIKLÉ SITUACI NEJLÉPE REAGOVAT.

NAPŘÍKLAD NA PRVNÍ NÁVŠTĚVĚ JSEM SE SEZNÁMILA SE SVÝM LÉKAŘEM A NEDALO SE OČEKÁVAT, ŽE K NĚMU BUDU VE VŠEM HNED UPŘÍMNÁ A BUDU LÉKAŘI DŮVĚŘOVAT. V TOMTO OKAMŽIKU JSEM CHTĚLA POCHEPIT A ZÍSKAT ZÁKLADNÍ INFORMACE O SVĚM ONEMOCNĚNÍ. NA DALŠÍCH KONTROLÁCH JSME JIŽ ZAČALI BUDOVAL NÁŠ VZÁJEMNÝ VZTAH, TJ. NEJENOM MEZI MNOU A LÉKAŘEM, ALE CELÝM ZÁZEMÍM ORDINACE.

ZPĚTNĚ MOHU KONSTATOVAT, ŽE PRO MĚ JE MOC DŮLEŽITÝ OSOBNÍ PŘÍSTUP, MOŽNOST ÚČASTNIT SE INTERAKTIVNÍCH EDUKACÍ A MOŽNOST SDÍLET SVOJE POCITY, PROBLÉMY I MYŠLENKY S „VITÁLNÍMI“ OSOBAMI SE STEJNÝM ONEMOCNĚNÍM. JSEM RÁDA, ŽE V DNEŠNÍ DOBĚ MAJÍ JIŽ NĚKTEŘÍ NOVĚ DIAGNOSTIKOVANÍ PACIENTI VÍCE MOŽNOSTÍ, NEŽ JSEM MĚLA JÁ SAMA. MYSLÍM TÍM MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ I SKUPINOVÉ EDUKACE, MOŽNOST ÚČASTNIT SE EDUKAČNÍCH POBYTŮ, BÝT V KONTAKTU S OSTATNÍMI DÍKY SOCIÁLNÍM SÍTÍM.

”

Můj lékař, diabetolog a praktický lékař by měl o mně vědět asi nejvíce ze všech lékařů. Diabetes je celoživotní onemocnění, a jsem proto smířená s tím, že tohoto lékaře budu navštěvovat průměrně 4x do roka do konce svého života. Při každé návštěvě zhodnotíme vše, co se stalo od minulé návštěvy, a domluvíme se na dalších cílech pro další kontrolu.

”

Je důležité si uvědomit, že i lékař by měl být motivován spoluprací s pacientem. A nemotivovaný pacient dokáže i lékaře demotivovat.

Zamysleli jste se někdy nad svojí motivací?

- Pro někoho může být motivací vlastní spokojenost, je spokojen se svými výsledky i zdravotním stavem.
- Pro mladou ženu, která bude chtít otěhotnět, bude motivací mateřství.
- Sportovec, kterému bude diagnostikovaná cukrovka, se bude chtít vrátit ke svým sportovním aktivitám.
- Když se jedná o mladé lidi, kteří mají malé děti, můžou chtít být v co nejlepší kondici, aby se o děti mohli postarat.
- Motivací může být i osobní zkušenost ze svého blízkého okolí, např. když je někomu provedena amputace nohy nebo musí docházet na dialýzu nebo přišel o zrak.
- Když spolu žijí dva diabetici a mohou se navzájem motivovat, kdo bude mít lepší kompenzaci diabetu.
- Motivací může být i účast na edukačních přednáškách a pobytech. Tato setkání jsou velmi přínosná, protože se zde vyměňují zkušenosti a všichni jsou mezi svými. Nově diagnostikovaní vidí, že je možné i s tímto onemocněním plnohodnotně žít.

Máte jasno ve svých očekáváních od návštěvy lékaře?

- Dodržování objednacích termínů – stres a časová tíseň psychice a léčbě také neprospívá.
- Zvýšená pozornost po dobu schůzky – lékař se mi během celé doby bude aktivně věnovat, nebude projevovat netrpělivost.
- Srozumitelný jazyk komunikace – budou mi podávány informace slovy, kterým porozumím.
- Respektování lékařského tajemství – můžu být k lékaři upřímná. Budu s lékařem sama v ordinaci, a slova z ordinace nejsou slyšet do čekárny a na chodbě se mě nebude sestra dotazovat na zdravotní problémy.
- Povzbuzení a ocenění v pokrocích v léčbě.
- Psychickou pohodu lékaře - lékař by měl své problémy nechat před dveřmi ordinace. V ordinaci je pouze pro mě.
- Důvěra a diskrétnost – jsou to pro mě důležité vlastnosti pro navázání vzájemného vztahu.
- Individuální přístup – hledání řešení zlepšení léčby.
- Jednoho ošetřujícího lékaře – očekávám, že budu pravidelně chodit k jednomu lékaři.
- Zázemí čekárny – příjemné prostředí čekárny dokáže každého připravit na návštěvu u lékaře.



I lékař je někdy pacientem

Každý z nás je v první řadě zodpovědný za své vlastní zdraví.

Lékař i jeho blízcí se stávají pacienty. Lékař by se měl umět vžít do role pacienta, a nejenom při první návštěvě, ale při každé návštěvě.

Nejdůležitější je vytvoření partnerství – vzájemné respektování, mezi lékařem a pacientem.



Zamysleli jste se někdy, že i lékař má od nás nějaká očekávání?

- Spolupráce – oboustranná plná spolupráce.
- Dochvilnost, slušnost – dodržování objednacích termínů a slušnost při komunikaci.
- Upřímnost a důvěra – pravdomluvnost.
- Dodržení léčebného plánu, který je předepsán a byl domluven.
- Zlepšení zdravotního stavu – lékař očekává, že když bude dodržen léčebný plán, dojde ke zlepšení zdravotního stavu. A cokoliv dalšího...



Každý máme svůj osobitý přístup, vždy se ale hodnotí výsledek.

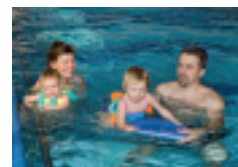
Lázeňský wellness pro děti

NOVINKA PRO DĚTI:

Lázeňské procedury umějí zázračně pomoci i dětem např. Minerální koupel bylinná je jednou z 13 procedur, které jsme přizpůsobili speciálně pro děti. Vyzkoušejte nekonečnou zábavu a přitom účinnou léčebnou péči.

LÁZEŇSKÝ WELLNESS PRO DĚTI

- min. délka pobytu 5 nocí • pro děti od 4 do 14 let • ubytování • polopenze
 - uvítací nápoj • dárek • 1 procedura denně (výběr z procedur pro děti)
- (více informací na našich webových stránkách)



Hotel Imperial ** superior**
Tel.: +420 353 203 113 • e-mail: reservation@spa-hotel-imperial.cz
www.spa-hotel-imperial.cz


HOTEL IMPERIAL
Spa & Health Club

Spa Resort Sanssouci****
Tel.: +420 353 207 113 • e-mail: reservation@spa-resort-sanssouci.cz
www.spa-resort-sanssouci.cz


SPA RESORT SANSSOUCI
GARDENS OF HEALTH

PRÁCE PRO CELOU RODINU v Karlových Varech

Karlovarská krajská nemocnice přijme
**VŠEOBECNÉ SESTRY, RADIOLOGICKÉ ASISTENTY,
PORODNÍ ASISTENTKY, ZDRAVOTNICKÉ ASISTENTY**
a další zdravotnické profese.

Náborový příspěvek

až **150.000 Kč**, benefity,

UBYTOVÁNÍ,

další možnost

STUDIA A ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE, atd.

**ZPROSTŘEDKOVÁNÍ PRÁCE I PRO
VAŠE PARTNERY A DALŠÍ RODINNÉ
PŘÍSLUŠNÍKY!**



Kontakt: *Mgr. Gabriela Píchová, (t) +420 734 797 501, (@) gabriela.pichova@kkn.cz, www.kkn.cz*

Jsme největším zařízením svého druhu v Karlovarském kraji. KKN zahrnuje nemocnice v Karlových Varech a Chebu, kde poskytuje akutní i následnou, lůžkovou a ambulantní zdravotní péči v základních, specializovaných a superspecializovaných oborech.

KKN se svými 1200 zaměstnanci zajišťuje spádově péči především pro obyvatele a návštěvníky Karlovarského kraje ve vybraných oborech také pro pacienty z přílehlých oblastí Plzeňského a Ústeckého kraje. Její význam podtrhuje to, že KKN provozuje řadu pracovišť regionálního i nadregionálního významu, a že až na výjimky disponují všechna pracoviště KKN akreditací II. případně I. stupně.

V současnosti prochází KKN rozsáhlou stavební i přístrojovou modernizací za využití dotací Evropské unie i prostředků Karlovarského kraje. Mezi nejvýznamnější z těchto projektů patřila výstavba moderního pavilonu akutní medicíny s šesti operačními sály, jednotkami intenzivní péče i urgentním příjmem, nebo centralizace lékařské péče nemocnice v Karlových Varech. Ve fázi příprav jsou pak další rozsáhlé investice do obou nemocnic KKN.

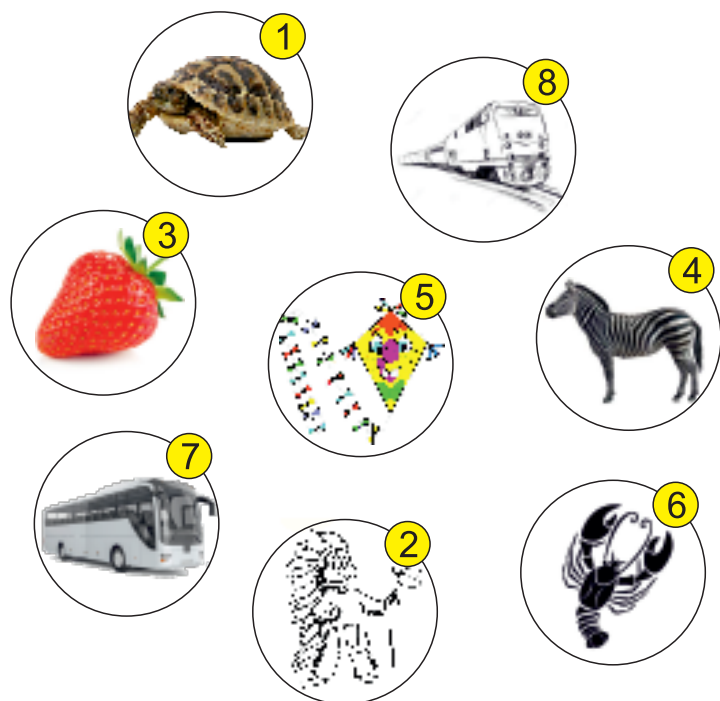


PRO VOLNÉ CHVÍLE

V tajence najdete myšlenku Jana Wericha.

Tajenku s kontaktními údaji (jméno, adresa, město, telefon, email) zasílejte do 30.11.2017 na email: krizovka@diakar.cz. Tři vylosovaní vyherci obdrží dárkový balíček.

POMŮCKY: AU PAIR, CAJK, JOTA, RIGHT, YA	PROSTOR MIMO DŮM	2. DÍL TAJENKY	ZNAČKA OERSTEDU	ZÁVODY KULIČKOV. LOŽISEK (ZKRATKA)		BLÁZNIVÁ	LÉTA	3. DÍL TAJENKY	OZNAČENÍ LETADEL AFGHÁNI- STÁNU		HŘMOT (KNIŽNĚ)	DUSÍKATÁ SLOUČE- NINA	ZÁKLADNÍ JEDNOTKA DĚDIČ- NOSTI	4. DÍL TAJENKY	ROSTLINA KRVAVEC
VHAZOVNÍ					ÚDERY ROHY ČEVY					ANGLICKY „PRAVÝ“					
SVAŘOVACÍ DRÁT										SLOVENSKY „POMETLO“ UNIE					
NIKOLI			SNADNO ZNAČKA PRACÍHO PRAŠKU						CEMBALO DRAVÝ PTÁK (SLOVEN.)						
DOMÁCKY EDUARD				PLYNOVÉ POTRUBÍ AMAT. PLAV. KLUB (ZKR.)									ŠLECHTIC, PŘÍDOMEK POROSTLÁ SRSTÍ		
NAPOMÍ- NANÁ							ČESKÝ HOKEJISTA OPAK ODPŘEDU					MONGOL. NÁČELNÍK NÁČINNÍ (SLANG.)			
	ZDRHO- VADLA HAŠKŮV HRDINA					AMBIT DOMÁCKY MIROSLAVA					ZNAČKA CENTILITRU NÁŠ HOKEJ. TRENÉR			5. DÍL TAJENKY	ŽENSKÉ JMÉNO
SLANINA					1650 (ŘÍMSKY) ZN. VOLT- AMPÉRU					BÝVALÝ RAKOUSKÝ PILOT F 1 PŘEDMĚTY					
KASTROVA- NÝ BYK				UMĚLECKÁ PŘEDSTAVA SEDLINA					NA PŮLKY (NÁŘEČ.) CITOSLOV. POHRDÁNÍ						
NÁZEV SYKAVKY			ZNAČKA KOŽEŠIN ZNAČKA TELURU					ZPĚVNÝ PTÁK PRIMÁT							
PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY					1. DÍL TAJENKY							TOVÁRNA OHÝBAN. NÁBYTKU (ZKRATKA)			
RYBNÍČNÍ VÝPUST					POMOC- NICE V DO- MÁCNOSTI							DOMÁCKY ADAM			



Doplňovačka pro děti

1	2	3	4	5	6	7	8	9
								Ě



DIABETES NENÍ POHÁDKA.
S DIALIGOU VÁŠ ŽIVOT BUDE SLADŠÍ.

Provozovatelem Dialigy je nezisková organizace Diacentrum, partnerem projektu je společnost Sanofi.







www.dialiga.cz

FreeStyle Optium Neo glukometr pro snazší zvládnání diabetu

Pomáhá pacientům být při léčbě diabetu aktivnější



-  Měření hladiny glukózy a ketolátek v krvi je rychlé a přesné
-  Indikátory trendů upozorňují na hypoglykémii nebo hyperglykémii
-  Průvodce dávkováním inzulínu pomáhá dodržovat inzulínový režim
-  Zaznamenávání dávek umožňuje předcházet chybám v dávkování inzulínu



FreeStyle

Optium Neo

System pro monitorování glykémie a ketonů v krvi

Informace o tomto glukometru Vám poskytneme na telefonním čísle **800 189 564** nebo na webové stránce www.abbottdiabetescare.cz

Uvedené informace jsou určeny pro distribuci POUZE mimo USA. Před zveřejněním vyžaduje obsah právní schválení a schválení lokálními autoritami. FreeStyle a související ochranné značky jsou obchodní značky společnosti Abbott Diabetes Care, Inc. v rámci různých jurisdikcí.
© 2013 Abbott DOC30838 Rev. A 05/13
KSAA-A89EHA





**UKU NA
SRDCE**

UKU NA SRDCE

**STARÁTE SE O NĚJ?
MLUVTE SE SVÝM
LÉKAŘEM.**

Přiznejme si to, srdeční selhání je pro spoustu z nás velká neznámá. Skoro polovina Čechů toto onemocnění zaměňuje za infarkt. Přitom srdeční selhání postihne každého pátého člověka, a je tak častější příčinou úmrtí než rakovina.

Jeho příznaky jsou různé – od únavy přes otoky po dušnost. Leckdy je ale mylně přisuzujeme stáří. Mohou však u vás nebo vašich blízkých značit srdeční selhání. Poslouchejte proto své tělo a mluvte se svým lékařem.

 **NOVARTIS**

Zdroj dat: výzkum STEM/MARK, Češi a srdeční selhání, duben 2017

Novartis s.r.o., Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4
tel.: +420 225 775 111, www.novartis.cz, info.cz@novartis.com

CZ1705650092/2017