

Odporúčania pre pacientov s cukrovkou



Váš lekár Vám na liečbu cukrovky predpísal **liek, ktorý spôsobuje, že sa nadbytočný cukor vylučuje močom.** Pre čo najlepšiu znášateľnosť liečby a jej účinnosť je tu niekoľko odporúčaní.

Informujte svojich ošetrovúcich lekárov,



že užívate liek, pri ktorom budete mať zvýšenú hladinu cukru v moči.

Dodržiavajte intímnu hygienu



Pravidelné sprchovanie najlepšie čistou vodou alebo s použitím šetrných sprchových gélov na intímnu hygienu je **najlepšou prevenciou vzniku infekcií močového a pohlavného ústrojenstva.**

Noste pohodlnú bavlnenú spodnú bielizeň a vymieňajte **ju každý deň**, prípadne častejšie. Ak používate vložky na inkontinenciu, vymieňajte ich viackrát denne. Ak máte ťažkosti s močením navštívte lekára. **Dbajte na pravidelné močenie.** Nezadržievajte moč a pravidelne močte (najmenej raz za 4 hod). Oddiaľovanie močenia podporuje rozvoj infekcií.

Užívajte predpísaný liek pravidelne,



iba tak bude jeho hladina v tele dostatočná a liečba Vašej cukrovky účinná. Poradte sa so svojim lekárom, keď máte akútne ochorenie, horúčku alebo hnačku, keď vraciate, keď nie ste schopný jesť alebo piť. Váš lekár Vám môže odporučiť, aby ste dočasne prerušili užívanie lieku dovtedy, kým sa Váš stav neupraví.

Dbajte na pitný režim



Liek, ktorý Vám predpísal Váš lekár spôsobuje zvýšené vylučovanie tekutín. Jednoducho povedané - Vy viac močíte a Vášmu telu môžu tieto tekutiny chýbať. Denne by ste mali vypiť 2 - 2,5 litra nesladených tekutín. 2/3 tohto množstva v dopoludňajších hodinách. Pite priebežne a nečakajte, kým budete smädní. Najlepšia je čistá pitná voda. Ak trpíte ochorením spojeným so zadržiavaním tekutín v tele, konzultujte ich odporúčaný príjem so svojim lekárom.

Pravidelný pohyb



znižuje hladinu cukru v krvi, upravuje krvný tlak, zlepšuje metabolizmus tukov, pomáha znižovať hmotnosť, a tým zlepšuje Váš celkový zdravotný stav a dodáva Vám radosť zo života.

Dodržiavajte diétne opatrenia



Jedzte vyváženú a pestrú stravu s dostatkem zeleniny. Obmedzte príjem sladkých a mastných jedál. Poradte sa so svojim lekárom, keď sa rozhodnete pre diétu na zníženie hmotnosti, lebo niektoré z nich ako ketodiéta alebo prerušované hladovanie nie sú vhodné pre pacientov s cukrovkou.

Žiadne fajčenie a alkohol s mierou



Fajčenie a nadmerná konzumácia alkoholu majú negatívny vplyv na Vaše srdce a obličky, ktoré sú už teraz zaťažené cukrovkou.



Odborná spolupráca a garancia
materiálu:

MUDr. Viera Belková

MUDr. Monika Košíková

MUDr. Daša Mesárošová, PhD.

MUDR. Andrea Mokošová

MUDr. Adriana Philippiová

Vydanie materiálu podporené spoločnosťou Boehringer Ingelheim



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, o.z.

Landererova 12, Bratislava 811 09

Tel.: +421 2 5810 1211, Fax.+421 2 5810 1277

e-mail: info.brt@boehringer-ingelheim.com

www.boehringer-ingelheim.com