

# DIABETES MELLITUS A POHYBOVÁ AKTIVITA

## POHYBOVÁ AKTIVITA:

- je jedným zo základných postupov v liečbe **diabetu 2. typu**,
- je odporúčaná **DENNE najmenej 30 minút**,
- je vhodné stanoviť si **určitý čas a zvyšovať ju postupne**.

## POHYBOVÁ AKTIVITA:

- znižuje hodnotu glykémie,
- zlepšuje schopnosť tkanív spracovať cukor,
- znižuje krvný tlak a hladinu tukov v krvi,
- klesá pocit hladu,
- znižuje telesnú hmotnosť,
- zvyšuje fyzickú zdatnosť, tréňovanosť a funkčný stav,
- má pozitívny vplyv na psychiku,
- pôsobí proti depresii...

## VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PRE DIABETIKOV:

- cvičenie s fit loptou,
- chôdza (ideálne 10 000 krokov = 6 km)  
**KAŽDÝ KROK JE DOBRÝ!**
- beh, nordic walking,
- plávanie, vodný aerobic,
- jazda na bicykli,
- posilňovanie...

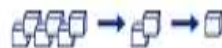


## PRI I PO CVIČENÍ PAMÄTAŤ:

- aby výber cvičenia bol správny a správne vykonávaný (dodržiavať rady lekára),
- na prevenciu zranenia,
- na vznik hypoglykémie (pri diabete 1. typu necvičiť na lačno).

# Úloha I N Z U L Í N U v ľudskom tele

Po jedle sa cukry v jedle strávia a následne vstupujú do krvného obehu, ktorý ich dopravuje do buniek



Niektoré bunky (svalové a tukové tkanivo) potrebujú pomoc, aby cukor z krvi vstúpil do nich a aby sa mohol použiť na tvorbu energie



PEČEŇ potrebuje pomoc, aby sa začal proces uchovávanie glukózy vo forme glykogénu.



## 14. november je SVETOVÝ DEŇ DIABETU

Proti diabete treba vyraziť včas, lebo  
aj obezita  
je jedným z rizikových faktorov  
podieľajúcich sa  
na vzniku diabete 2. typu!

Použitá literatúra :

[http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/Letak\\_14\\_november\\_Svetovy\\_den\\_diabetu.pdf](http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/Letak_14_november_Svetovy_den_diabetu.pdf)  
- <http://diabetik.sk/vsetko-o-diabetes-mellitus/zakladne-informacie-o-diabetes-mellitus-cukrovke/>

Vydal : RÚVZ Spišská Nová Ves  
2015

# SI AJTY V NEBEZPEČENSTVE



**P R E T O Ž E ,  
JEDEN Z DVOCH  
DIABETIKOV  
NEVIE,  
ŽE MÁ  
CUKROVKU**



# Čo je cukrovka ?

Cukrovka, **DIABETES MELLITUS**, je ochorenie rozmanitého pôvodu, pre ktoré je príznačné dlhodobé zvýšenie glukózy v krvi (hyperglykémia) s poruchou látkovej premeny cukrov, tukov a bielkovín; je spôsobené poruchou vylučovania inzulínu, pôsobenia inzulínu alebo oboch porúch súčasne.

O cukrovke hovoríme vtedy, ak je hodnota cukru v krvi nalačno viac ako 7,00 mmol/l a 2 hodiny po jedle alebo pri náhodnom stanovení viac ako 11,00 mmol/l.



## Príznaky cukrovky

Pri vyšších hodnotách cukru v krvi sa vylučuje veľké množstvo glukózy do moču; glukóza na seba viaže vodu a pacient je nútený často a veľa močiť, niekedy aj 3 až 4 litre za deň.

Telo sa bráni strate tekutín ich zvýšeným príjmom. Niekedy pacient pociťuje sucho v ústach, najčastejšie v noci.

Na základe veľkých strát energie pacienti uvádzajú slabosť a nevykonnosť. Niekedy dochádza k poklesu hmotnosti – chudnutiu.

Veľmi často pacienti pociťujú svrbenie v genitálnej oblasti. Časté sú infekcie v močovo-pohlavnej oblasti (opakované zápaly močových ciest), ochorenia spôsobené hubami a plesňami.

Prejavom sú aj nehojace sa hnisavé infekcie kože. Veľa rás pacienta privádza k lekárovi zhoršenie zraku, najmä zhoršenie videnia do diaľky, za šera alebo dojem, že mu pred očami plávajú čierne útvary.

Prejavom cukrovky je aj strata citlivosti prstov dolných končatín, pocit pálivých bolestí niektorých prstov, drobné svalové záškľby na dolných končatinách (najmä v noci), pocit chôdze akoby v ponožkách.

Niekedy sa vyskytuje svrbenie. Najzávažnejším prejavom je život ohrozujúci stav, ktorý sa prejavuje až kómou, plytkým zrýchleným dýchaním v dôsledku silného okyslenia organizmu, vysokých hodnôt cukru v krvi a straty tekutín (dehydratácie).

## PRI CUKROVKE 2.TYPU

sú príznaky menej výrazné, tento typ často prebieha dlhý čas bez akýchkoľvek známk a prejaví sa až komplikáciami cukrovky.

Spomenuté príznaky sa môžu vyvinúť veľmi rýchlo.

V súčasnosti sa cukrovka neraz zistí pri preventívnom vyšetrení alebo pred plánovanou operáciou, keď nie sú prítomné žiadne príznaky, alebo sú veľmi mierne.

Znamená to, že sa nerozvinú tak ako pri prirodzenom priebehu ochorenia. To, že pacient nemá príznaky cukrovky, neznižuje mieru jeho rizika.

Samotná zvýšená glykémia – aj bez príznakov – predstavuje pre neho vysoké riziko.

**Komplikácie cukrovky:**  
slepota, infarkt myokardu,  
zlyhanie obličiek, amputácia

## Faktory ovplyvňujúce glukózu v krvi

• Príjem jedla (sacharidov) zvyšuje glukózu v krvi.



• Cvičenie znižuje glukózu v krvi.



• Stres môže zvyšovať glukózu v krvi.



• Alkohol znižuje glukózu v krvi.



## Diabetes 2. typu: patofyziológia

**porušená inzulínová sekrécia + rezistencia**

