

GODIŠNJA DIJABETIČKA KONTROLA

Iako se osjećate dobro i nemate tegobe, važno je ići na kontrole kod liječnika! Zašto?

Zato što se kasne komplikacije šećerne bolesti razvijaju tiho i na početku ne daju simptome. No, upravo ih je tad i važno otkriti, kako bi se njihov razvoj usporio ili potpuno zaustavio. Na kontrolama liječnik dobije uvid u Vaše zdravstveno stanje i može znati treba li Vam prilagoditi, dodati ili promijeniti terapiju.

Osim specifičnih kontrola koje inače provodi liječnik, važno je obaviti **godišnju dijabetičku kontrolu**. Tako se dobije kompletna slika Vašeg zdravstvenog stanja.

Kako izgleda **godišnja dijabetička kontrola**? To je pregled na kojem se:

- mjeri težina, visina, opseg struka, krvni tlak
- računa indeks tjelesne mase (ITM) (težina u kg/visina² u metrima)
- pregledaju stopala
- upućuje na pregled očiju
- upućuje na vađenje krvi i urina (HbA1c, masnoće u krvi, kreatinin, omjer albumina/kreatinina)
- razgovara o Vašim navikama (pušenju, konzumaciji alkohola, držanju dijete i samokontroli)

Tko provodi ovakav pregled? **Vaš izabrani liječnik obiteljske medicine.**

ITM	18.5–24.9
Tlak	<140/90mmHg
HbA1c	<7% (53 mmol/mol)

Zašto na pregledu mjerimo težinu i opseg struka? - Kod osoba koje imaju šećernu bolest, debljina povećava šansu za razvoj kroničnih komplikacija. Pokušajte smanjiti tjelesnu težinu barem za 5-10%. Već i to će dovesti do smanjenja tlaka, šećera i masnoća u krvi. Uredne vrijednosti su: ITM 18.5-24.9 kg/m², opseg struka kod žena treba biti < 80 cm, kod muškaraca < 94 cm.

Zašto mjerimo tlak? - Osobe oboljele od šećerne bolesti često imaju povišen tlak. Povišen tlak povećava

šansu za razvoj komplikacija na velikim i malim krvnim žilama. Tlak ne smije preći 140/90 mmHg. No, ovisno o drugim bolestima koje možda imate, ciljane vrijednosti za Vas mogu biti i niže (manje od 130/80 ili manje od 120/80). Tlak ćete najbolje sniziti: smanjenim unosom soli, redovitom tjelesnom aktivnošću, mršavljenjem te uzimanjem tableta za tlak koje ste dobili od liječnika. Tlak mjerite kod svog odabranog liječnika svakih 1-2 mjeseca ako je povišen ili svakih 4-6 mjeseci ako su vrijednosti dobre. Ovo ne znači da ne trebate tlak mjeriti i kod kuće ako tako procijeni Vaš liječnik.

Što je Hemoglobin A1c (HbA1c)? - HbA1c se dobije vađenjem krvi. HbA1c pokazuje koliko je Vaša bolest dobro regulirana. Ako Vam propisani lijekovi ne odgovaraju ili Vaša dijeta nije učinkovita posljednja 3 mjeseca, HbA1c će to pokazati. Iako su Vam trenutne vrijednosti glukoze u krvi dobre, HbA1c može biti povišen. Test bi bilo dobro ponoviti svakih 6 mjeseci ili svaka 3 mjeseca ako nalaz nije dobar. Za većinu bolesnika, cilj je da HbA1c bude manji od 7% (53 mmol/mol). No za Vas ciljana vrijednost može biti i manja ili veća ako Vaš liječnik tako procijeni obzirom na druge bolesti i dob.

Zašto su povišene masnoće u krvi opasne? - Povišene masnoće su kod osoba oboljelih od šećerne bolesti još i opasnije nego kod osoba bez šećerne bolesti. Zbog stanja Vaših krvnih žila i oblika masnoća, ciljane vrijednosti masnoća su nešto niže nego kod osoba bez šećerne bolesti. Koliko bi Vam trebale biti masnoće u krvi, ovisi o Vašem ukupnom riziku od razvoja bolesti srca i krvnih žila. Taj rizik može Vam odrediti Vaš liječnik (ukoliko želite znati više, posjetite <http://www.heartscore.org/hr>) Protiv povišenih masnoća najbolje se boriti pravilnom prehranom, redovitom tjelesnom aktivnošću i tabletama za snižavanje masnoća koje Vam je Vaš liječnik propisao.

Kreatinin, omjer albumin/kreatinin - Ove vrijednosti se dobiju vađenjem krvi i urina. One pokazuju je li šećerna bolest oštetila Vaše bubrege. Pogotovo je koristan omjer albumin/kreatinin jer pokazuje oštećenje bubrega u jako ranoj fazi, kada se bubrezi još mogu oporaviti samo smanjivanjem šećera u krvi i tlaka i

njihovim odgovarajućim liječenjem. Uredne vrijednosti: kreatinin kod žena treba biti ispod 90 umol/L, kod muškaraca ispod 104 umol/L; omjer albumin/kreatinin treba biti ispod 30 ug/mg. Za omjer albumin/kreatinin od 30 do 300 ug/mg koristi se naziv mikroalbuminurija, a smatra se da je potpuni oporavak bubrega još uvijek moguć.

Zašto pregledavamo oči? - Osobe oboljele od šećerne bolesti imaju povećanu šansu za razvoj dijabetičke retinopatije. To je bolest koja oštećuje mrežnicu oka i dovodi do sljepoće. No, ako se dijabetička retinopatija rano otkrije, dok još ne daje simptome, može se liječiti. Tako se može spriječiti sljepoća. Zato je oči potrebno pregledavati barem jednom godišnje iako nemate smetnje vida. Vaš okulist će možda odrediti i češće ili pak rjeđe kontrole.

Zašto pregledavamo stopala? - Osobe oboljele od šećerne bolesti imaju povećanu šansu za razvoj dijabetičkog stopala. Šećerna bolest smanjuje osjet u Vašim stopalima i zato je moguće da ozlijedite stopalo bez da ste toga svjesni, jer niste osjetili bol. Također je moguće da ni ne primijetite da Vam se od ozlijede napravila ranica. Zbog često začepljenih krvnih žila na nogama, rane kod osoba sa šećernom bolešću teže cijele i zato se ranica može brzo pretvoriti u veliku ranu ili gangrenu. Zato **Vaš liječnik** barem jednom godišnje mora: pregledati kožu stopala, ispitati imate li trnce u stopalima i imate li smanjeni osjet u stopalima. Pregledavajte i sami svoja stopala kod kuće. Vaš liječnik može odrediti da to morate činiti i svaki dan. Ako primijetite promjene, posavjetujte se s liječnikom.

Zašto je važno razgovarati o navikama (pušenju, alkoholu, dijete, samokontroli)? - Da biste uspješno mijenjali sadašnje navike, morate prvo znati na čemu ste. Morate osvijestiti svoje sadašnje stanje. To ćete najbolje učiniti u razgovoru s liječnikom barem jednom godišnje.

Što se alkohola tiče, važno je znati da se ne preporučuje više od jednog pića dnevno za žene i dva za muškarce. Dodatno pazite jer alkohol može uzrokovati smanjenje šećera u krvi (hipoglikemiju) i do 24 h nakon konzumacije!

Podsjetnik za provođenje godišnje kompletne kontrole osoba sa šećernom bolešću

ŠEĆERNA BOLEST

MKB 10 Godina postavljanja dijagnoze bolesti: Pušenje: DA NE
Bivši pušač: DA NE

Tjelesna visina: cm ITM: kg/m² dd.mm.yyyy Konzumiranje alkohola: DA NE
Tjelesna masa: kg Redovita tjelesna aktivnost: DA NE
Opseg struka: cm Pridržavanje dijabetičke dijetete: DA DJELOMIČNO NE
Suradljivost bolesnika: DA DJELOMIČNO NE

GLIKEMIJA

Samokontrola: DA NE Broj mjerenja GUP/tjedan: GUP (sr. vrijednost) mmo/L dd.mm.yyyy

GUP-nt mmo/L dd.mm.yyyy Pregled dijabetologa u proteklih 12 mjeseci: DA NE
GUP-pp mmo/L dd.mm.yyyy Hospitalizacija u proteklih 12 mjeseci: DA NE
HbA1c: % mmo/mol dd.mm.yyyy

TERAPIJA:

Broj hipoglikemija / 3 mjeseca:
naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy Broj teških hipoglikemija / 3 mjeseca:
naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy Broj noćnih hipoglikemija / 3 mjeseca:
naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy Broj asimptomatskih hipoglikemija / 3 mjeseca:

ARTERIJSKI TLAK

SISTOLUČKI mmHg DIJASTOLUČKI mmHg dd.mm.yyyy

TERAPIJA:

IM u proteklih 12 mjeseci: DA NE
naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy CVI u proteklih 12 mjeseci: DA NE
naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy
naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy

LIPIDOGRAM

ukupni kolesterol mmo/L HDL kolesterol mmo/L dd.mm.yyyy
trigliceridi mmo/L LDL kolesterol mmo/L

TERAPIJA: naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy
naziv lijeka dnevna doza dd.mm.yyyy

BUBREŽNA FUNKCIJA

albumin (urin) mg/L omjer albumin/kreatinin (urin) dd.mm.yyyy
proteini (urin) mg/dan
kreatinin (serum) μmo/L * proc. glomerularna filtracija (ml/min/1.73 m²) dd.mm.yyyy

PREGLED OČIJU

Oftalmoskopija: DA NE dd.mm.yyyy Nema znakova dijabetičke retinopatije
Neproliferativna retinopatija
Proliferativna retinopatija
Makulopatija

Druga bolest oka MKB 10

PREGLED STOPALA

dd.mm.yyyy u proteklih 12 mjeseci:

Pregled stopala: DA NE
Normalan osjet vibracije: DA NE
Normalan osjet monofilamenta: DA NE
Arterijske pulzacije prisutne: DA NE

dijab. polineuropatija:
Zacijeljeni vrijed
Akutni vrijed/ gangrena
Premoštenje/ angioplastika
Amputacija udova

dio stopala/stopalo
potkoljenična natkoljenična

*Izračun temeljem upisanih podataka

Zamolite svog liječnika da rezultate evidentira u CroDiab registar ili prijavi putem Panela za šećernu bolest

Godišnje dijabetičke kontrole

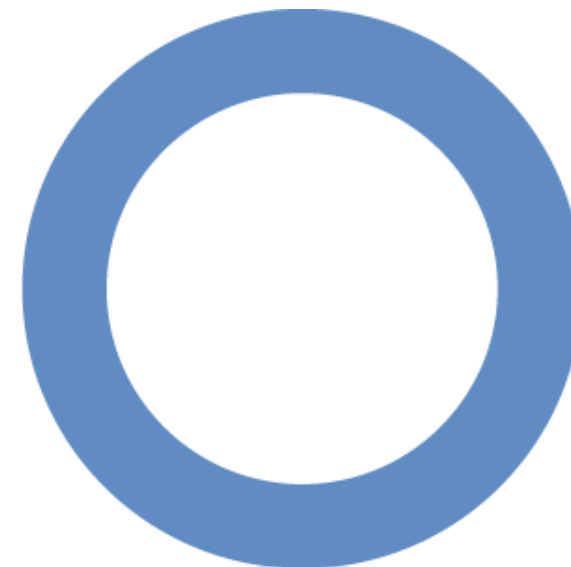
jer već i samo provođenje kontrola pomaže Vam u regulaciji bolesti

Preuzmite kontrolu. Upitajte svog liječnika za savjet, zatražite pomoć, protiv dijabetesa se može i isplati boriti.

Zajedno smo jači



Zatražite svog liječnika da i Vama učini godišnju dijabetičku kontrolu



DIJABETES

Godišnje dijabetičke kontrole



Co-funded by the Health Programme of the European Union

