

### Poznámky:

Skratka BMI vyjadruje podiel telesnej hmotnosti v kilogramoch a telesnej výšky v metroch na druhú.

Napríklad: vážite 90 kg a meriate 185 cm (t.j. 1,85 m)

$BMI = 90 / 1,85^2$  t.j.  $90 / 3,4225 = 29,3 \text{ kg/m}^2$  (nález na hranici nadváhy a obezity)

## PATRÍTE MEDZI NICH?

Ak ste sa pri zodpovedaní dotazníka našli medzi rizikovými skupinami neváhajte a čo najskôr navštívte svojho všeobecného lekára a poradňu zdravia. Môžete mať nielen zvýšené riziko pre diabetes mellitus ale už aj samotné ochorenie.

### Aké vyšetrenie vám urobí všeobecný lekár?

- ❖ vyšetrenie glykémie nalačno (to znamená, že posledné jedlo by ste mali prijať 12 hodín pred vyšetrením, teda obvykle do 19,00 hod. v predošlý deň),
- ❖ v prípade potreby sa zrealizuje tzv. orálny glukóza tolerančný test, pri ktorom vypijete 250 ml vody s obsahom 75 g glukózy. Odbery krvi sa robia pred vypitím roztoku glukózy a následne jednu a dve hodiny po vypítí. Aj na toto vyšetrenie je potrebné prísť nalačno.

## Čo Vám poskytnú poradne zdravia?

V PORADNI ZDRAVIA Vám odborní zdravotnícki pracovníci na základe vyšetrenia glykémie a zistenia ďalších rizikových faktorov, poskytnú informácie v oblasti zdravého životného štýlu, životosprávy a primeranej pohybovej aktivity.

Ak ste si nie istí odpoveďami alebo máte doplňujúce otázky zašlite svoje otázky na: [www.diaslovakia.sk](http://www.diaslovakia.sk) v časti pacienti: Aké mám riziko pre vznik cukrovky?

VYDAL ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY V SPOLUPRÁCI  
SO SLOVENSKOU DIABETOLOGICKOU SPOLOČNOSŤOU



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

# Diabetes mellitus alebo **cukrovka**

## Novodobý strašiak?

V roku 2014 bolo v diabetologických ambulanciách evidovaných 339 419 pacientov s diabetes mellitus, pričom každoročne pribudne viac ako 22 000 nových diabetikov. Vzhľadom k predpokladu, že ďalších 50 – 60 000 je vedených všeobecným lekárom alebo internistom je počet pacientov so známym diabetom ešte vyšší a pohybuje sa okolo 400 000. Tento počet však ani zďaleka nie je konečný. Podľa odhadov medzinárodných organizácií u ďalších 33 % populácie ochorenie

zatiaľ nie je diagnostikované. Organizmus postihnutého je však vystavený jeho negatívnym dôsledkom, čo sa prejavuje postupným poškodzovaním očí, obličiek, nervstva, urýchlením rozvoja srdcovocievnych ochorení, erektilnou dysfunkciou, zvýšenou náchylnosťou na infekcie, horším hojením poranení a inými prejavmi. V 90 % prípadov ide o diabetes typu 2, pri ktorom najdôležitejším vonkajším faktorom príčiny vzniku je nadváha, obezita a nízka fyzická aktivita.

### Mali by ste:

- 1) absolvovať preventívne vyšetrenie, ktoré je veľmi jednoduché a urobí Vám ho Váš obvodný lekár,
- 2) začať sa zaujímať o pravidlá zdravého životného štýlu a riadiť sa nimi, ak ste tak doposiaľ ešte neurobili. Informácie o tom, ako to dosiahnuť Vám poskytnú poradne zdravia.

### Čo získate absolvovaním preventívneho vyšetrenia a návštevu poradne zdravia?

- ❖ tým že včas odhalíte, že máte diabetes mellitus, skorou liečbou a správnym lekárskeym vedením minimalizujete jeho dôsledky,
- ❖ pokiaľ diabetes nemáte, dozviete sa, ako môžete riziko tohto ochorenia znížiť na minimum,
- ❖ zásady, dodržiavaním ktorých minimalizujete riziko diabetu Vám súčasne napomáha minimalizovať aj riziko iných civilizačných ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia a onkologické ochorenia.



Informácie o poradniach zdravia nájdete na:  
[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)



SLOVENSKÁ DIABETOLOGICKÁ SPOLOČNOSŤ  
SLOVAKIAN DIABETES SOCIETY

# OTESTUJTE SA,

aké máte riziko pre vznik cukrovky

## Časť I.

**NETRPÍTE** žiadnymi chronickými ochoreniami ani nepocítujete zdravotné ťažkosti. Máte však viac ako 45 rokov?

- ❖ Ak áno, požiadajte svojho všeobecného lekára o vyšetrenie hladiny cukru v krvi (glykémie).

*Pri negatívnom výsledku (t.j. pri zistení normálnej glykémie) by sa malo vyšetrenie následne opakovať v dvojročných intervaloch, alebo podľa odporúčenia lekára. Ak ste žena a ste tehotná, o vyšetrenie glykémie požiadajte ihneď, resp. v čo najkratšom čase! Ak sa u Vás vyšetreniami potvrdí diabetes mellitus, žiadajte dispenzár (lekárske vedenie a sledovanie) u diabetológa.*

Pokračujte  
odpoveďami  
v Časti II.



## Časť II.

**BEZ OHĽADU NA VEK**, odpovedzte na nasledovné otázky:

- ❖ Bola Vám už niekedy u lekára alebo v inom zdravotníckom zariadení (napr. v lekárni), zistená vyššia hladina cukru v krvi?
- ❖ Trpíte obezitou (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>)?
- ❖ Má niektorý z Vašich rodičov alebo súrodencov cukrovku?
- ❖ Máte zistený vysoký krvný tlak, alebo sa liečite pre vysoký krvný tlak?
- ❖ Máte zistenú zvýšenú hladinu krvných tukov, alebo sa liečite pre zvýšenú hladinu krvných tukov?
- ❖ Prekonali ste srdcový infarkt, cievnu mozgovú príhodu (porážku), alebo vám robili zákrok na cievach?
- ❖ Cítite občasné mravčenie nôh alebo Vám nohy občas trpnu?

- ❖ Ak ste muž, máte dlhodobejšie problémy s erekciou?
- ❖ Trpíte opakovanými zápalmi močových ciest, gynekologickými zápalmi (ženy), alebo kožnými zápalmi?

*Ak ste odpovedali aspoň na jednu z otázok „áno“ požiadajte svojho obvodného lekára o vyšetrenie hladiny cukru v krvi a následne vyšetrenie opakujte v ročných intervaloch alebo podľa odporúčenia lekára. Ak ste žena a ste tehotná, o vyšetrenie glykémie požiadajte ihneď, resp. v čo najkratšom čase! Ak sa u Vás vyšetreniami potvrdí diabetes mellitus, žiadajte dispenzár (lekárske vedenie a sledovanie) u diabetológa.*

**Ak ste na predošlé otázky odpovedali nie, ale máte nadváhu (BMI 25 – 30 kg/m<sup>2</sup>), odpovedzte na nasledovné otázky:**

- ❖ Je Vaše zamestnanie skôr sedavé a športu alebo inej fyzickej aktivite sa venujete menej ako 3x týždenne po aspoň 45 minút?
- ❖ Nevenuujete sa racionálnej výžive, nepoznáte jej princípy?
- ❖ Často používate sladené nápoje a/alebo vyprázané a masné jedlá a/alebo často navštevujete „fastfoodové“ reštaurácie?
- ❖ Ryby, ovocie a zeleninu konzumujete iba zriedkavo?

*Ak ste odpovedali aspoň na jednu z otázok „áno“ požiadajte svojho obvodného lekára o vyšetrenie hladiny cukru v krvi a následne (pri negatívnom výsledku) vyšetrenie opakujte v trojročných intervaloch, alebo podľa odporúčenia lekára. Ak ste žena a ste tehotná, o vyšetrenie glykémie požiadajte ihneď, resp. v čo najkratšom čase! Ak sa u Vás vyšetreniami potvrdí diabetes mellitus, žiadajte dispenzár (lekárske vedenie a sledovanie) u diabetológa.*

## Časť III.

**AK STE ŽENA, OBZVLÁŠŤ AK STE TEHOTNÁ**, odpovedzte aj na nasledovné otázky:

- ❖ Mala ste počas tehotenstva zistenú tzv. tehotenskú cukrovku?
- ❖ Bol Vám počas tehotenstva zistený polyhydramnión alebo vysoký krvný tlak?
- ❖ Narodilo sa Vám dieťa ťažšie ako 4 kg?
- ❖ Potratili ste, alebo sa Vám narodilo mŕtve dieťa?
- ❖ Bol Vám diagnostikovaný syndróm polycystických obličiek?

*Ak ste odpovedali aspoň na jednu z otázok „áno“ požiadajte svojho obvodného lekára o vyšetrenie hladiny cukru v krvi a následne vyšetrenie opakujte v ročných intervaloch, alebo podľa odporúčenia lekára. Ak ste tehotná, o vyšetrenie glykémie požiadajte ihneď, resp. v čo najkratšom čase!*