

NA HORÁCH S INZULINEM

ZIMNÍ POBYT NA HORÁCH SE JIŽ STAL V NAŠICH ZEMÍCH TRADICÍ. ŘADA PACIENTŮ TAK TRÁVÍ ČÁST SVÉ DOVOLENÉ. PROTOŽE PRO VĚTŠINU Z NICH JE TÝDEN NA HORÁCH VYBOČENÍM Z NORMÁLNÍHO RYTMU, ROZHODLI JSME SE UPOZORNIT NA NĚKTERÁ NEBEZPEČÍ, KTERÁ BY VÁM EVENTUELNĚ MOHLA DNY ODOPOČINKU ZNEPŘÍJEMNIT.

As. MUDr. Jan Brož

N na co je třeba dát si pozor? Pokud jsme přijeli na hory lyžovat, znamená to, že se náš energetický výdej oproti běžnému životu (tedy pokud nejsme aktivní a pravidelní sportovci) významně zvýší. Nejvíce se touto změnou musí samozřejmě zabývat pacienti léčení inzulinem. Energetickou náročnost lyžování a pro porovnání i některých dalších sportů nalezneme v tabulce. Uvedená čísla jsou samozřejmě pouze orientační, jinou spotřebu energie bude mít lyžař začátečník a jinou zkušený, fyzicky dobře disponovaný sportovec.

Jak by se tedy měl chovat pacient léčený inzulinem během týdenního horského lyžování?

Největším nebezpečím jsou samozřejmě hypoglykémie. Během fyzické zátěže je jejich riziko o to závažnější, že je díky adrenalinové reakci většinou hůře rozpoznáváme.

Opakovaná matka moudrosti: **některé projevy hypoglykémie (pocení, třes, bleďost kůže jsou projevy adrenalinové od-**

Nepodceňujeme namátkovou kontrolu glykémie a už vůbec ne její změření při jakémkoliv podezření na hypoglykémii. Samozřejmostí je tedy: glukometr a glukagonová injekce vždy po ruce.

povědi na nedostatek glukózy, kterými se organismus snaží koncentraci krevní glukózy zvýšit. Při fyzické zátěži se hladina adrenalinu též navyšuje (je to přirozená odpověď organismu, jejímž výsledkem je zrychlení cirkulace krve tak, aby všechny potřebné tkáně byly dostatečně prokrveny), a tak projevy fyzické námahy mohou splýnout s projevy hypoglykémie a ta nás může překvapit.

ÚPRAVY DÁVKOVÁNÍ

Drtivá většina pacientů, kteří prožijí týden na horách opravdu v plné fyzické zátěži, by beze změny dávkování či významného navýšení sacharidů v potravě zaznamenala mnoho hypoglykemií.

Pokud začínáme s lyžování dopoledne



(jak je obvyklé) doporučujeme o něco (30-50%) snížit ranní dávku inzulinu a pokud pokračujeme i v odpolední „směně“, učiníme tak i před polednem. Vzhledem k riziku opožděné hypoglykémie (večer, ale i v noci po výraznější fyzické zátěži, kterou celodenní lyžování jistě znamená) je většinou třeba snížit i dávku večerní a noční. Na straně druhé je celodenní fyzická zátěž provázena velkou spotřebou glukózy, a tedy i zásobního glykogenu. Ten je třeba tělu opět dodat, a proto by celkové denní množství sacharidů mělo být vyšší.

TURISTIKA

Přemýšlení nad úpravami dávek inzulinu a změnami množství sacharidů se nevyhneme ani jedeme-li na hory „pouze“ za turistikou. Intenzita této zátěže nedosahuje takové maximální intenzity (jako sjezd svahu), při několikahodinových pochodech se však jedná o námahu dlouhodobou, která v celkovém součtu znamená též velký energetický výdej. Snížení dávek inzulinu a navýšení sacharidů tedy může dosáhnout stejné míry jako při lyžování. Opět však musíme upozornit, že si tyto změny musí každý vyzkoušet a „ušít“ sobě na tělo.

HUBNUTÍ NA HORÁCH

Samozřejmě, že řada z nás chce využít týdenní fyzickou námahu k redukci váhy. Ne-

Míra zvýšení dávky sacharidů i snížení množství inzulinu je vždy úměrná stupni fyzické zátěže a každý ji musí vyzkoušet.



PŘIBLIŽNÁ ENERGETICKÁ NÁROČNOST (V KCAL) 1 MINUTY FYZICKÉ AKTIVITY PRO MUŽE (80KG) A ŽENY (60KG)

	Muži	Ženy		Muži	Ženy
Aerobic	10,8	7,9	Lední hokej	12,5	9,6
Badminton	7,8	5,7	Lyžování sjezd.	21,9	16,2
Běh	13,0	9,6	Práce-zahradní	4-7	3-6
Basketbal	11,0	8,1	Squash	17,0	12,5
Bowling	7,7	5,7	Stolní tenis	5,4	4,0
Chůze (4km/hod)	5,1	3,8	Tenis	8,7	6,4
Jízda na koni	3-6	6-8	Úklid v dom.	5,0	3,7
Kopaná	10,6	8,2	Volejbal	3,0	4,0

měli bychom však čekat zázraky a hubnutí nepřehánět. V redukci jídla dáváme přednost snížení dávky tuků před snižováním sacharidů, tak jak to ostatně vyplývá z výše uvedeného.

PÉČE O DOLNÍ KONČETINY

Principiálně se neliší od péče, kterou nohám pacienti věnují během každodenního

života. Turistika a především lyžování jsou však sporty, kde se na dolní končetiny přenáší podstatně větší síly, než při běžné chůzi a kožní povrch je tedy mnohem více namáhán. Měli bychom věnovat velkou pozornost výběru turistických bot či lyžáků a před sezónou je dobře prověřit. Nezapomeneme nohy zkontrolovat a ošetřit každý večer.

As. MUDr. JAN BROŽ

- diabetolog a odborný asistent na 2. LF a FN Motol Praha
- přednáší studentům lékařských oborů, na akcích, seminářích a sympoziích
- autor či spoluautor mnoha knih a publikací, určených k edukaci osob s diabetem
- publikační činnost v českých i zahraničních časopisech
- zakladatel diabetologického portálu diacentrum.cz
- předseda redakční rady časopisu DIAstyl



INZERCE



NOVÝ systém
FreeStyle Optium Neo
určený k monitorování
hladiny glukózy
a ketonů v krvi pro
snazší zvládnutí
diabetu



Pomáhá pacientům
být při zvládnutí
diabetu aktivnější

- Měření hladiny glukózy v krvi je rychlé a přesné
- Indikátory trendů upozorňují na hypoglykemické nebo hyperglykemické trendy
- Průvodce individuálním dávkováním inzulínu a uložené záznamy pomáhají dodržovat léčebný režim

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



FreeStyle

Optium Neo

Systém pro monitorování hladiny glukózy a ketonů v krvi

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-9RHF3M

Abbott
A Promise for Life