

# Nadzorujmo sladkor v krvi!



## Metabolni sindrom nevarnost za zdravje!

Vse več ljudi ogroža svoje življenje s kratkim pojavom debelosti, prekoračenosti telesnih lipidov, diabetesom in visokim krvnim tlakom. Z vsak posamični pojav lahko vodi do poskodbodavne ozilja in arterioskleroze. Kombinacija teh bolezni pa obično poveča tveganje srčnega infarkta in možganske kapi. Hkrati kombinacija omenjenih bolezni imenujemo metabolni sindrom in se nanata na pojav vsaj dveh izmed omenjenih civilizacijskih bolezni hkrati.

V skladu z IDF<sup>1</sup> je prvi indikator metabolnega sindroma obseg abdominalnega pasu, če je pri ženskah krajši od 80 cm in moških večji od 94 cm. Hkrati morata biti prisotna vsaj dva faktorja:

- povečana raven trigliceridov v krvi,
- znižana vrednost HDL holesterola,
- povečan krvni tlak,
- povečan krvni sladkor.

## Kaj je diabetes?

Diabetes mellitus oz. sladkorna bolezen je ena najpogostejših kroničnih bolezni presnjarstva. Ugotovimo jo s preverjanjem sladkorja v krvi. IDF definira sladkorna bolezen kot kronično stanje, kjer celice trebušne slinavke ne proizvajajo dovolj insulina skupaj s katerim telo protivdejavno insulina ne more dovolj učinkovito razbiti. Zaradi tega glukoza pridobljena iz hrane težje prehaja v celice, ki tako ne delujejo normalno. Motena je tudi presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Učinki bolezni so lahko trajne okvare, nepravilnosti v delovanju ali pa celo odpoved številnih telesnih organov.

## Delitev sladkorne bolezni glede na nastanek:

**Tip 1 (od insulina odvisna sladkorna bolezen)**

Je avtoimunska bolezen in se pojavlja v otroštvu in mladosti (največ v puberteti) oziroma do 30. leta starosti. Razlog za nastanek je najverjetneje dedna zasnova, saj je verjetnost, da v bolni otrok, katerega eden od staršev je diabetik, 2 do 5 odstotkov, v zbiru, da sta diabetika oba starša, pa kar 30 odstotkov. Pri tem tipu je treba z injekcijami insulina nadomestiti vse življenje.

Tip 2 je najpogostejša oblika sladkorne bolezni saj jo ima približno 90 % vseh diabetikov. Pri tem gre za za odpor proti delovanju insulina. K nastanku in slabšanju bolezni ob dedni osnovi pripomorejo tudi neprimerna prehrana, prevelika telesna teža, premalo gibanja in stres. Odpornost na insulin se s starostjo povečuje (odvisno od dedne osnove). Hiperglikemija je sprva zmerna, nato se povečuje. Sprva pri zdravljenju zadošča dieta in anti-diabetične tablete, sočasno je treba zdraviti tudi težave, ki se pojavljajo vzporedno (zvečan krvni sladkor, zvečane maščobe v krvi, zvečan krvni tlak) oziroma zmanjšati telesno težo, če ta je prevelika, ter opustiti kajenje. Nekateri bolniki lahko z leti dosežejo tako visoke vrednosti glukoze v krvi, da je potrebno zdravljenje z insulinskimi injekcijami.

## Povišan krvni tlak

Krvni tlak zagotavlja primeren pretok krvi v ožilju. Višino krvnega tlaka določata dve vrednosti:

- viša vrednost ali sistolični tlak je tlak v arterijah med srčnim utripom,
- nižja vrednost ali diastolični tlak je tlak v arterijah med dvema utripoma, v času relaksacije srca.

Krvni tlak zvišan, če je:
 

- sistolični krvni tlak enak ali višji kot 140 mmHg,
- diastolični krvni tlak pa enak ali višji kot 90 mmHg. Ukrepani je treba, kadar je krvni tlak povišan ob večkratnem merjenju. Trajno zvišan krvni tlak imenujemo tudi arterijska hipertenzija.

	Diastolični krvni tlak (mmHg)	Sistolični krvni tlak (mmHg)
optimalni krvni tlak	pod 80	pod 120
normalni krvni tlak	pod 85	pod 130
visoko normalen krvni tlak	85-89	130-139
arterijska hipertenzija	≥90	≥140

Arterijska hipertenzija je ena najbolj razširjenih bolezni, ima jo vsaka druga oseba s 35 letu starosti. Povzroči lahko srčno in ledvično odpoved, okvare ožilja ter srčnožilni in možganski kap. Prav tako do sedemkrat poveča možnost možganske kapi in kar do trikrat nevarnost srčnega infarkta. Z zgodnjim odkrivanjem in ustreznim obravnavanjem visokega krvnega tlaka lahko odložimo ali celo preprečimo nastanek zapletov in posledično prezgodnjo smrt.

Povišan krvni tlak odkrijemo z rednim merjenjem krvnega tlaka. Pri tem je najbolj pomembna metoda merjenja krvnega tlaka. Natančno OMRON merilnik zagotavlja neodvisne institucije kot so British Hypertension Society, Association for the Advancement of Medical Instrumentation, European Hypertension Society in Hochdruckliga. OMRON merilnik krvnega tlaka priporočata tudi Svetovno združenje za hipertenzijo in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Krvni tlak se čez dan spreminja. Po prebujanju se najpogosteje hitro dviguje in dopoldan doseže najvišjo vrednost. Kadar porast krvnega tlaka preseže sistolično vrednost 135 mmHg in diastolično vrednost 85 mmHg, govorimo o jutranji hipertenziji. V tem času se med 8 in 12 ur dogodi kar 38% kapl in 26% srčnih infarktov.

Jutranjo hipertenzijo opazimo le z rednim beleženjem in analizo meritev. Vsi OMRON merilniki omogočajo hkranje rezultatu meritev. No, vsi OMRON merilniki omogočajo hkranje rezultatu meritev. No, vsi OMRON merilniki omogočajo hkranje rezultatu meritev. No, vsi OMRON merilniki omogočajo hkranje rezultatu meritev. No, vsi OMRON merilniki omogočajo hkranje rezultatu meritev.

Včasih se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi tudi med nosečnostjo. Najpogosteje nastane zaradi hormonskega stresa in v 90 odstotkih primerov izgine po porodu. Ponovno se lahko pojavi v bolj zrelih letih.

## Vrednosti koncentracije sladkorja v krvi

pod 3,5 mmol/l / 1-hipoglikemija  
od 3,5 mmol/l do 5,6 mmol/l - normalna vrednost  
nad 5,6 mmol/l / 1-hiperglikemija

Hipoglikemija je stanje znižane koncentracije sladkorja v krvi in nastane pri zdravljenju z inzulinom oz. tabletami. Povečajo jo lahko prevelika doza insulina ali tablet, prevelika telesna aktivnost, premalo hrane oziroma opuščen obrok, pitje alkohola na prazen želodec. Včasih pa pravi vzrok ni znan.

Hiperglikemija je stanje zvišane vrednosti koncentracije sladkorja v krvi. Vzroki so lahko v prenehanju količini insulina, preveč hrane, prehidraciji ali kakšnem drugem obolenju.

Na sladkorno bolezen kaže koncentracija sladkorja v krvi, višja od 7 mmol/l na telesno 11 mmol/l po hrani. Razpni je, da se normalno bitl pri vrednosti nad 5,6 mmol/l, izmerjeni na tekoče. Težje gre za blago hiperglikemijo oziroma moteno toleranco na glukozo.

## Tipični zapleti za sladkorno bolezen

V sklopu kroničnih zapletov se lahko pojavijo kronični zaplet na malih žilah v ledvicah (diabetična nefropatija), kronična okvara žilic na očesnem ozadju (diabetična retinopatija), kronična okvara živec (diabetična nevropatija), razne brozra srca in ožilj (srčni infarkti, možganski infarkti, ateroskleroza, angina pectoris) in diabetična noga. Zapleti so lahko zelo resni, zato je še bolj pomembno, da se držimo navodil in nasvetov našega zdravnika.

<sup>1</sup> IDF - International Diabetes Federation (mednarodno združenje diabetikov)

# Nadzorujmo sladkor v krvi!



Merilnik sladkorja v krvi  
Glucolab Auto-coding  
Popolnoma avtomatsko  
prepoznavanje kode lističev!

**GLUCOLAB™**  
Auto-coding  
intellisense

- Rezultati na voljo v 5 sekundah.
- Velik zaslon.
- Majhna količina krvi - 1 µl.
- Izmet testnega lističa.
- Avtomatsko prepoznavanje kode merilnih lističev. Ročno kodiranje ni potrebno!
- Spomin 365 meritev.
- Kontrola temperature v prostoru, za zagotavljanje natančnosti meritev.
- Plazma kalibracija za lažjo primerjavo z laboratorijskimi metodami.
- Enostaven način merjenja.
- Samodejno izklopilce aparata po 3 minutah neaktivnosti.
- Prednastavljen izračun povprečja: 7.14 in 30 dnevno.
- Možnost nastavitve lastnega izračuna povprečja.
- Možnost 5 dnevni alarmov.
- Beleženje aktivnosti in obkrobov ob meritvi.
- Nastavitve identifikacije uporabnika za 100 procentov.
- Možnost prenosa podatkov na PC.

## Diabetes Visok krvni tlak Povečana raven telesnih lipidov Debelost

## Metabolni sindrom poveča tveganje infarkta in možganske kapi!

OMRON GLUCOLAB intellisense

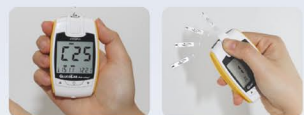


Distribuirja in prodaja:

DIABIT d.o.o., Spodnji Siemen 6, 2352 Selca ob Dravi  
T: 02 / 674 08 51, 02 / 674 08 52. E: info@diabit.si, www.diabit.si  
Na voljo v naših trgovinah, lekarnah in drugih specializiranih trgovinah.

## Glucolab enostaven način merjenja sladkorja v krvi!

- Z vnosom lističa IZKLOPIMO aparat.
- Aparat samodejno vsrka zadostno količino krvi (biosenzorna metoda merjenja krvi).
- Rezultat je na voljo že v 5 sekundah.
- Z odstranitvijo lističa IZKLOPIMO aparat.



## Začetni paket Glucolab auto-coding vsebuje:

- Glucolab auto-coding merilnik krvnega sladkorja,
- 25 lističev Glucolab auto-coding,
- 25 lancet,
- dve 3V lithium bateriji,
- profilno napravo,
- torbico za shranjevanje merilnika.



## Debelost

Težave z debelostjo zaradi enostavnosti najpogosteje identificirajo z indeksom telesne mase (BMI). Ta pomeni razmerje med težo in kvadratom višine opazane osebe. Vendar obstajajo nivoje maščobe, ki ga BMI ne odraža. V prikazanem primeru iz OMRON raziskave je za de enako visoko in teško, katerih BMI je normalen. Čeprav ima oseba B normalno telesno težo, je dejanski nivo maščobe visok. Skrita maščoba kaže na precej trebušne maščobe, kar lahko privede do povešane dovzetnosti za omenjene bolezni.

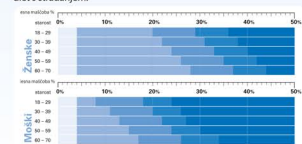
Primer A		Primer B	
F	M	F	M
34	34	34	34
172,1 cm	172,1 cm	171,1 cm	171,1 cm
65,3 kg	65,3 kg	63,9 kg	63,9 kg
22,0 (Normalna)	22,0 (Normalna)	21,8 (Normalna)	21,8 (Normalna)
19,2 %	19,2 %	35,2 %	35,2 %
Normalen	Normalen	Visok	Visok

Informaciji o deležu telesne maščobe, porabi metabolizmu v mirovanju in ITM, prikazana na merilniku telesne sestave OMRON, nam omogočata ustvariti učinkovit načrt zniževanja telesne teže prilagojen našemu življenjskemu stilu in tipu debelosti.

Kadar sta visoka tako ITM in odstotek telesnih maščob, debelost ne pomeni le prekomerne teže, ampak tudi nezdravo in nesozemno telesno sestavo. Zelo verjetno imate visok delež teže oziroma ob glinobne maščobe, ki preobremenjuje vitalne organe in povečuje tveganje v zvezi z boleznimi življenjskega stila, se posebej diabetična. Debelost je najpogosteje povezana s prevelikim vnosom kalorij ob premanjati telesni aktivnosti. Najprej je treba ugotoviti kaj in zakaj konzumiramo preveč kalorijske (stres, osebne težave, slab metabolizem, slaba navada).

## Skrita debelost

Kadar je viš ITM normalna ali prenekotno odstopa telesne maščobe za visok, pomeni, da je masa mišic, krvi in kosti preniška. Tako te lesena maščoba ustvarja površinski videz zdrave telesne teže. Skrita debelost je najpogosteje posledica pomanjkanja telesne aktivnosti, ekstremnih diet s stradanjem.



Vet o telesnih maščobah lahko preberete v našem letaku  
Teži ni vse, nadzorujmo svoje telo.

## Nadzorujmo krvni tlak!

OMRON M6 Comfort, nadlakni merilnik krvnega tlaka



- Merilnik z Intellisense™ tehnologijo meri krvni tlak z med naplovanjem manšete. Posledično zazna, kdaj je manšeta dovolj napnjena, in stisne samo, kolikor je potrebno. Intellisense™ tehnologija prinaša številne prednosti pred drugimi merilniki:
  - Visoka natančnost meritev
  - Maksimum udobja
  - Izredna hitrost merjenja (30s).
  - Zmožnost meritve tudi osebam z aritrijo

## Nadzorujmo svoje telo!

Merilnik telesne sestave OMRON M6 S11

- Primeren tudi za otroke od 6. leta naprej.
- Klinični preverjen.
- Izmeri odstotek telesne maščobe.
- Izmeri odstotek telesne maščobe.
- Izračuna porabo metabolizma v mirovanju.
- Izmeri telesno težo (do 150 kg).
- Izračuna indeks telesne mase (ITM).
- Izračuna odstotek skeletne mase.
- Grafični prikaz rezultatov.
- 4 uporabniški gost.
- Stipni merilne točke z osmimi senzori - stopala in dlani.

Merilnik telesne sestave OMRON ocenijo odstotek telesne maščobe z metodo bioelektrične upornosti. Sirok iz OMRON merilnikov telesa telesa tako so odstotek telesne maščobe, mišični metabolizem, nivo telesne maščobe in odstotek skeletne mase.