



dovoľte mi nadviazať na Vašu návštevu v mojej ordinácii. Dokážem si predstaviť, že ste sa dozvedeli veľa informácií naraz, a že si všetko potrebujete nejako pre seba utriediť. Z Vašich výsledkov vyšetrenia vyplýva, že **máte cukrovku (diabetes mellitus) 2. typu.**

Vaša hladina glukózy
v krvi nalačno bola **mmol/l.**

Cukrovka je ochorenie, ktoré sa musí liečiť, aj keď sama osebe Vás nebolí, a ani Vám neprináša žiadne ďalšie ťažkosti. Práve v tom je zradná. Pokiaľ by sa s tým nič nerobilo, mohlo by sa to podpísať na Vašom zdraví. Výrazne by sa zvyšovala pravdepodobnosť, že Vás postihne infarkt, mozgová príhoda, zlyhanie obličiek alebo strata zraku. **Na znížení tohto rizika sa musíme podieľať spoločne,** bez Vašej spolupráce veľa nezmôžem. Budeme okrem iného sledovať tzv. glykovaný hemoglobín. Toto vyšetrenie hovorí, ako je Vaša cukrovka pod kontrolou v dlhšom časovom období, nielen v okamihu odberu krvi.

Cieľová hodnota glykovaného hemoglobínu by
mala vo Vašom prípade byť **mmol/mol.**

Je nevyhnutné brať predpísané lieky. Pokiaľ z akéhokoľvek dôvodu dôjde k ich vysadeniu, prosím, okamžite ma o tom informujte. Bude tiež potrebné upraviť stravovacie návyky. Nemusíte sa báť, diabetická diéta je v podstate to, čomu sa hovorí zdravá strava. Tiež by bolo vhodné zvýšiť pohybovú aktivitu, počíta sa aj pravidelná chôdza. Cukrovka úzko súvisí s obezitou, treba teda veľkú pozornosť venovať Vašej telesnej hmotnosti. Každá zmena, ktorú týmto smerom urobíte, je cenná. **Podrobnejšie informácie,** ku ktorým sa môžete kedykoľvek vracáť, nájdete na webových stránkach **www.kapitolyozdravi.sk.** Nájdete tu aj rady a tipy, ako aj s cukrovkou žiť kvalitný život. Pokiaľ tu nenájdete odpoveď na niektorú zo svojich otázok, preberieme to pri budúcej kontrole.