

Riziku cukrovky lze předcházet. RBP bude potřebná vyšetření hradit.



Výkonný ředitel RBP, zdravotní pojišťovny Antonín Klimša.

Každý pátý dospělý Čech je prediabetikem a většinou o tom neví. Přes milion osob má dokonce už diagnostikovan diabetes prvního či druhého stupně a po-

hou změnou svého životního stylu. Prediabetem lékaři označují stav, kdy je hladina cukru v krvi sice vyšší než normální, ale ještě nedosahuje hodnoty definující diabetes. Jedná se tedy o určitou přechodnou fázi, v níž lze vzniku diabetu i následných zdravotních obtíží, které často bývají spojené s vysokou hladinou cukru v krvi, zabránit úpravou životního stylu. Prediabetes většinou probíhá zcela nepozorovaně, proto není dobré ho podceňovat či dokonce úplně ignorovat.

„Velká část populace nemá ani ponětí o tom, že jejich krevní cukr se už dávno vychýlil z mezí normy. Už ve stadiu prediabetu však dochází ke zvýšení řady zdravotních rizik, včetně rizika poškození důležitých životních orgánů. U některých lidí se mohou začít objevovat známky zdravotních problémů typických pro cukrovkáře, například retinopatie, neuropatie nebo zhoršení funkce ledvin. Vyšší je i riziko úmrtí na nemoci srdce a cév. Jednoznačně je doloženo, že mezi pacienty hospitalizovanými pro infarkt myokardu figurují nejčastěji právě diabetici a prediabetici. Proto jsme se ve zdravotní pojišťovně RBP rozhodli, že se na prediabetes a prevenci diabetu a jeho komplikací zaměříme v rámci nového projektu prediabetes a klientům už od 35 let věku budeme hradit základní diagnostické vyšetření k odha-

lení vysoké hladiny cukru v krvi. Všem pojištěncům starším 18 let navíc poskytneme příspěvek na vyšetření glykémie nebo glykovaného hemoglobinu v akreditované laboratoři,“ říká výkonný ředitel RBP Antonín Klimša.

Odhaduje se, že ve věku 25 až 35 let má prediabetes téměř 10 procent české populace. S každými dalšími 10 lety věku se tento podíl dále zvyšuje asi o 10 procent, takže u osob nad 55 let už trpí diabetem nebo má prediabetes víc než polovina

všech Čechů. Proto zdravotní pojišťovna RBP o realizaci tohoto vyšetření v rámci preventivních prohlídek požádala všechny svoje smluvní praktické lékaře.

Nejlépe je tedy začít v ordinaci praktického lékaře nebo v odborné laboratoři. Včasný záchyt prediabetu v rámci preventivních prohlídek může pomoci podstatně snížit riziko vzniku cukrovky. Pacienti totiž změnu svého zdravotního stavu a vychýlení od normálu začnou vnímat až při velmi vysokých hod-

notách glykémie, kdy mívají pocit žízně, často musejí močit nebo se u nich vyskytnou infekce v oblasti urogenitálu. Takže začínající růst hodnoty cukru a další dílčí změny v rámci prediabetu standardně nepozorují, a tudíž o nich v rámci běžných preventivních prohlídek se svým lékařem ani nediskutují. Proto se pro diagnostiku a sledování prediabetu a diabetu používají laboratorní testy, nejčastěji vyšetření krve na stanovení hodnoty glykémie a glykovaného hemoglobinu.



Foto: RBP (3)

PŘEDSEDKYNĚ OKRESNÍHO SDRUŽENÍ PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ ČR ZA OSTRAVU-MĚSTO LUCIE ŠRAGOVÁ:

Vyšetření je možné uhradit při odběru krve, v řadě případů i přes e-shop laboratoře

Zájemcům o vyšetření bez doporučení lékaře poskytnete zdravotní pojišťovna RBP příspěvek na obě vyšetření až do plné výše jejich ceny. Laboratořemi, které zajišťují odběry krve a diagnostiku prediabetu po celé ČR, jsou například SPADIA LAB, a. s., Unilabs Diagnostics, k. s. (AeskuLab), Laboratoře AGEL, a. s., Synlab Czech, s. r. o., nebo laboratoře EUC Laboratoře CGB.

Pojištěnci RBP od 35 let mohou o provedení základního diagnostického vyšetření požádat svého praktického lékaře při preventivní prohlídce. Pár důležitých informací, rad a tipů nejen o glykémii, cukrovce a tom, jak ji lze zjistit, poskytla Lucie Šragová, praktická lékařka a současně předsedkyně okresního sdružení praktických lékařů ČR za Ostravu-město.

Co je to glykémie a glykovaný hemoglobin a jak se na vyšetření připravit?

Glykémie odráží aktuální hodnotu cukru v krvi. Glykovaný hemoglobin se používá k monitoraci dlouhodobé kompenzace diabetu, odráží hodnoty glykémii v období posledních přibližně 12. týdnů před odběrem. Odběr krve na obě zmíněná vyšetření se provádí nalačno v ordinaci lékaře. Op-

timální doba lačnění je asi 10 hodin. Během této doby lékaři doporučují vynechat tučná i sladká jídla a nevhodné je i kouření. Z toho vyplývá, že by pacienti před samotným odběrem měli dodržet pravidlo nejíst, nepít a nekouřit, maximálně zapít ranní léky čistou vodou.

Doporučila byste i osobám, u kterých se ještě glykémie běžně nevyšetřuje, aby si sami zašli na vyšetření?

Určitě. Přínosné je zejména u osob s nadváhou, s cukrovkou v rodině (rodiče, sourozenci), žen s cukrovkou v těhotenství a se syndromem polycystických ovárií a dále u dětí s vysokou porodní hmotností nad 4000 gramů. Všechny tyto informace má většinou praktický lékař, který v těchto případech indikuje vyšetření glykémie za předpokladu, že pacient dochází na pravidelné prohlídky jednou za 2 roky.

Jaké hodnoty glykémie a glykovaného hemoglobinu jsou považovány za normální?

Normální hodnota glykémie nalačno je pod 5,6 mmol/l (milimol na litr). Hodnota glykovaného hemoglobinu u zdravého člověka by měla být do 38 mmol/mol.



Pokud u pacienta zjistíte vysokou hladinu glykémie, co se děje potom?

Pozvu si pacienta k časně kontrole, doplním další odběry krve a moči týkající se cukrov-

ky. Na základě testů buď dojde k diagnóze prediabetu, nebo diabetu. A pak se již postupuje dle daných léčebných postupů – režimová opatření a medikamentózní léčba. Spolu s pacientem rozebereme jeho stravovací a pohybové návyky a snažíme se najít cestu k jejich zlepšení a nasadíme vhodnou terapii. V případě nekomplikované cukrovky pacient zůstává v péči praktického lékaře, v případě komplikací nebo těžké dekompenzace posíláme pacienta k diabetologovi.

Jak často prediabetici docházejí na kontroly?

Zpravidla jedenkrát za šest měsíců.

Co je podle vás nejhorší a nejlepší věc, kterou mohou osoby se zvýšenou hladinou glykémie udělat?

Začnu tou nejlepší, což je pohybová aktivita. Dále rozhodně doporučuji vyměnit slazené nápoje za vodu s citrónem nebo neslazený čaj, omezit alkohol a do jídelníčku zařadit i více zeleniny. Myslím si, že to jsou vcelku drobné a přijatelné změny, kterým se může přizpůsobit každý. A ta špatná, to je rozhodně nezájem o svůj zdravotní stav a kondici, spoléhat se na to, že máme na všechno léky.

Stranu připravil
Rudolf Novotný

Za poslední tři roky se hodnoty glykovaného hemoglobinu u prediabetiků zvýšily. Jak vyplývá z dostupných informací o vývoji hodnot glykémie a glykovaného hemoglobinu, které poskytla laboratoř SPADIA LAB, došlo u osob ve věku 35 až 64 let, které byly vyšetřeny v roce 2019 a následně v roce 2022 v souvislosti s podezřením na zvýšenou hladinu cukru v krvi, ke zvýšení hodnoty glykovaného hemoglobinu o tři až sedm procent.

Zajímavým zjištěním současně bylo, že ke zhoršení výsledků nedošlo u pacientů s již diagnostikovaným diabetem. U diabetiků byly naměřené hodnoty krevního cukru a glykovaného hemoglobinu v roce 2022 obdobné nebo dokonce i nižší než v roce 2019.

Tyto údaje naznačují, že nastavená péče a sledování zdravotního stavu u diabetiků má smysl, intenzivnější péče by tedy mohla prospět i prediabetikům.

Partnerem stránky je

213
RBP

zdravotní
pojišťovna