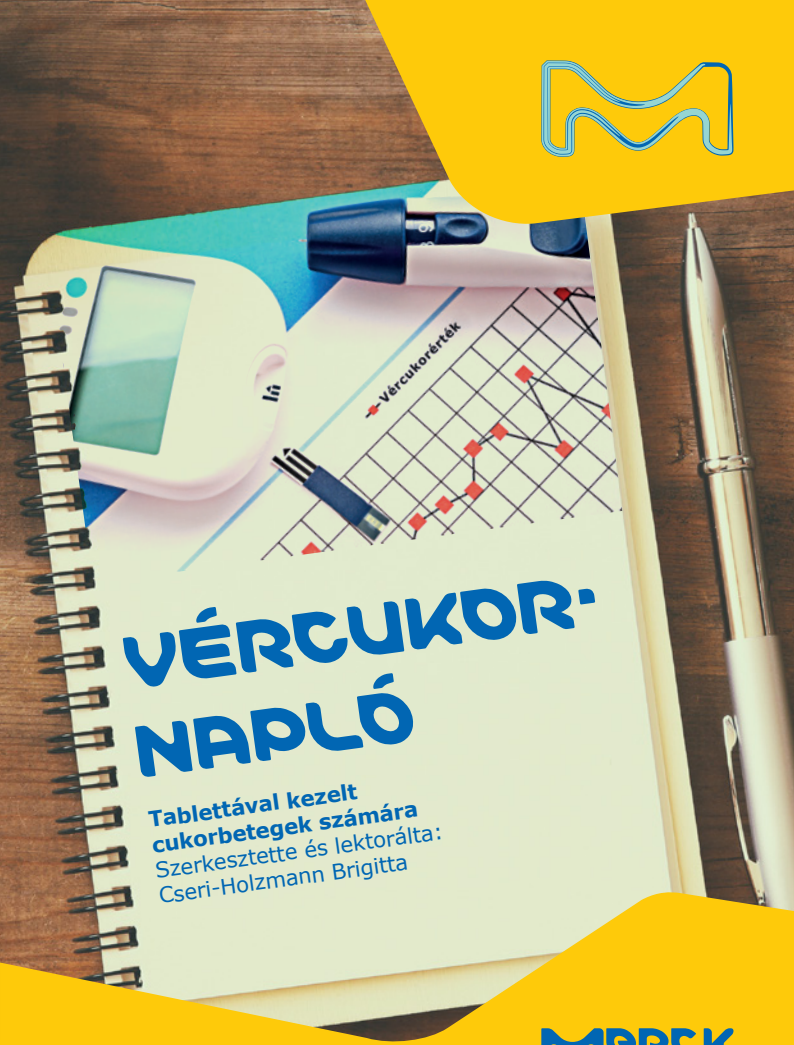


# VÉRCUKOR-NAPLÓ

**Tablettával kezelt cukorbetegek számára**

Szerkesztette és lektorálta:
Cseri-Holzmann Brigitta

MERCK

# CUKORBETEG VAGYOK

- Ha furcsán viselkedem (pl. mintha részeg lennék) vagy eszméletlen vagyok, lehet, hogy leesett a vércukrom. Kérem, hívja a **sürgős esetben** elérhető hozzátartozómat (elérhetősége a következő oldalon a piros keretben szerepel).
- Ha tudok nyelni, kérem, itasson meg 1-2 dl cukros, nem diétás üdítővel, gyümölcslével vagy adjon más cukorforrást (pl. vízben oldott kockacukrot, szőlőcukor tablettát)
- Ha az állapotom nem javul 10-15 perc alatt, kérem, ismételje meg a fent leírt cukorral történő kezelést.
- Ha eszméletlen vagyok, vagy nem tudok nyelni, kérem, ne próbáljon semmit szájon át adni.
- **KÉREM, HÍVJA A MENTŐKET a 104-es vagy 112-es számon.**

# I HAVE DIABETES

- If I am acting strangely (e.g.: as if I were drunk) or cannot be awakened, my blood sugar may be low. In **urgent case**, please dial the number in the **red rubric on the next page**.
- If I can swallow, give me 1-2 dl (4 to 6 ounces) of sweetened, non diet soft drink, fruit juice or other sugar source (e.g.: a lump of sugar, a piece of candy)
- If I am not improved in 10-15 minutes, repeat the sugar treatment as above.
- If I cannot be awakened or cannot swallow, do not try to give me anything by mouth.
- **PLEASE CALL THE AMBULANCE: 104 or 112.**

# ICH BIN DIABETIKER

- Falls ich mich merckwürdig verhalte (z.B.: als wenn ich betrunken wäre) oder nicht aufgewacht werden kann, ist warscheinlich mein Blutzuckernivo zu niedrig. Rufen Sie bitte die im **Notfall** zu verständigenden Person an.
- Falls ich schlucken kann, dann geben Sie mir bitte 1-2dl süsse Flüssigkeit, Erfrischungsgetränk oder Zucker in irgendeiner anderen Form (z.B.: Würfelzucker oder Traubenzucker)
- Zollte mein Zustand sich in 10-15 Minuten sich nicht bessern, wiederholen Sie bitte den Vorgang wie oben Beschrieben.
- Falls ich trotz all dies nicht erwacht werden oder schlucken kann, dann versuchen Sie bitte nicht mir etwas durch den Mund zu geben.
- **BITTE RUFEN SIE DEN RETTUNGSWAGEN: 104 oder 112**

# ADATOK
# PERSONAL DATA/PERSONAL DATEN

Név/name/Name: .....

Cím/address/Adresse: .....

Telefon/Phone number/Telefon Nummer: .....

Háziorvos: .....

Rendelő: .....

Telefon: .....

Diabetológus kezelőorvos: .....

Rendelő: .....

Telefon: .....

Gyógyszerek: .....

.....

.....

**Sürgős esetben/In urgent case/Im Notfall:**

Név/name/Name: .....

Cím/address/Adresse: .....

Telefon/Phone number/Telefon Nummer: .....

# A CUKORBETEGSÉGRŐL

A cukorbetegség (diabetes mellitus) olyan összetett anyagcserezavar – kezeletlen formában tartósan magas vércukorszinttel járó állapot –, melynek hátterében teljes vagy részleges inzulinhiány áll.
A 2-es típusú cukorbetegség kialakulása a hasnyálmirigy által termelt inzulin vércukorszint csökkentő képességének romlására vezethető vissza, egy ún. inzulinrezisztens állapot miatt. Ilyenkor a vércukor nem tud kellő hatékonysággal beépülni a sejtekbe. Ez az állapot a szervezetet folytonos, a szokásosnál nagyobb mennyiségű inzulintermelésre készteti, mely eleinte az inzulinrezisztencia romlását jelenti, majd a hasnyálmirigy túlterheltségéhez, kimerüléséhez vezethet.

**A 2-es típusú cukorbetegség kezelésének lépései:**

1.) Diéta + életmódváltás (rendszeres testmozgás, a testsúly normalizálása)
2.) Tabletta + diéta, rendszeres testmozgás, szükség esetén fogyás
3.) Tabletta + inzulin + diéta, rendszeres testmozgás, szükség esetén fogyás

A már kialakult betegség nem szüntethető meg, de megfelelő gyógyszeres, diétás és életmódi terápiával karbantartható, a szövődmények megjelenési ideje kitolható.

## SZÖVŐDMÉNYEK:

- kis- és nagyerek meszesedése (micro- és macroangiopathia), szívinfarktus, stroke
- látásromlás, vakság (diabeteses retinopathia)
- vese szűrőképességének romlása (diabeteses nephropathia), veseelégtelenség
- lábkárosodás (érzőidegek gyengülése, sérülések és fertőzések nehéz gyógyulása, elhanyagolt helyzetben amputáció)
- magas vérnyomás és emelkedett vérzsír szintek
- csontritkulás
- fog és szájbetegségek

## A SZÖVŐDMÉNYEK MEGELŐZÉSE, KÉSLELTETÉSE:

- Törekedjünk a vércukrot megfelelő tartományban tartani, vagyis:
  - **éhgyomorra 4,0-6,6 mmol/l** között,
  - **étkezést követően** 60-90 perccel **7,5-8,0 mmol/l** alatt,
  - **lefekvés előtt 6,1-7,5 mmol/l** között.
- Mozogjunk, sportoljunk rendszeresen!
- Tartsuk be az előírt diétát, ha súlyfeleslegünk van fogyjunk le szakember (dietetikus) segítségével!
- Gyakran mérjük és regisztráljuk a vércukorszintet! (ebben a füzetben)
- Kövessük nyomon **HbA1c** értékünket!
  Ez egy változó szám, mely a mérést megelőző 2-3 hónap átlagos vércukorszintjére utal.
  A szövődmények csökkentésének érdekében ez az érték **7% alatt** kell, hogy maradjon!
- Rendszeresen vegyünk részt szűrővizsgálatokon! (lábvizsgálat, szemészet, veseműködés-, vér- és vizeletvizsgálat-, szív- és érrendszeri felülvizsgálat)

# vércukorértékek – Minta

# Megjegyzés – Minta

**Év:** 2017 **Hónap:** január

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4,7 | 7,9 | | | | | | |
| | | | 5,2 | 7,8 | | | | |
| | | | | | 6,1 | 7,5 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 6,3 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | 6,7 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | 6,6 | 7,2 | 5,8 | 6,7 | 6,6 | 7,8 | 7,9 | 5,8 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**Párban mérje vércukor-értékeit, étkezés előtt és étkezés után másfél órával!**

**Havonta 1-2-szer éjjel is mérje meg!**

**Vigyázzon, hogy a lefekvés előtti vércukorértéke ne legyen alacsonyabb, mint 6,1 mmol/l!**

**Havonta 1-2 alkalommal az összes időpontban mérjen!**

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 40 perc úszás | | | |
| | 135/85 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | 73 kg | |
| | | | |
| 30 perc torna | | | |
| | | | hiperglikémia: |
| | | | születésnapi torta |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# vércukorértékek

# Megjegyzés

**Év:** ..... **Hónap:** .....

| Dátum | Reggeli előtt | Reggeli után (1,5 óra) | Ebéd előtt | Ebéd után (1,5 óra) | Vacsora előtt | Vacsora után (1,5 óra) | Lefekvés előtt | Éjjel ..... órakor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Mozgás | Vérnyomás | Testsúly | Hipo- vagy hiperglikémia Miért? Egyéb megjegyzés |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# FOGYASZTHATÓ SZÉNHIDRÁT

**Napi fogyasztható szénhidrát:** ..... g

| ÉTKEZÉS | SZÉNHIDRÁT MENNYISÉG (g) |
|---|---|
| Reggeli | |
| Tízórai | |
| Ebéd | |
| Uzsonna | |
| Vacsora | |
| (Utóvacsora) | |

# A cukorbeteg étrendről

A tányér módszer

Napi 400-800 g gyümölcs elfogyasztása engedélyezett, 3-4 részre elosztva. Szénhidráttartalmukat be kell számítani a napi megengedett mennyiségbe!

Napi 4 dl tej vagy ennek megfelelő mennyiségű tejtermék fogyasztható, több részletben. **Reggelijéhez ne használjon tejet!** Szénhidráttartalmukat be kell számítani a napi megengedett mennyiségbe!

Tányérja felére magas rosttartalmú, friss vagy párolt zöldségfélét tegyen. Ha főzeléket választ, számoljon a sűrítésben felhasznált anyagokkal is! A zöldségköret részét képezheti a savanyúság is. Szénhidráttartalmukat be kell számítani a napi megengedett mennyiségbe!

Tányérja egyik ¼ részére keményítőtartalmú teljes őrlésű gabonaféle, száraz hüvelyesek, burgonya, barna rizs vagy durum tészta kerüljön. Magas szénhidráttartalmukat be kell számítani a napi megengedett mennyiségbe!

Tányérja másik ¼-ed részére teljes értékű fehérjeforrás: sovány hús, hal, (tojás) kerüljön. Ezeknek nincs szénhidráttartalmuk.

Kezdetben fontos a mennyiségek pontos kimérése! Később, a már megbízható szemmérték elég az ételadagok mennyiségének megbecsüléséhez.

**Merck Kft.**
1117 Budapest, Október huszonharmadika utca 6–10.
Telefon: +36 1 463 8100
Fax: +36 1 463 8101
Web: www.merck.hu
E-mail: medinfohungary@merckgroup.com

HU/GLUX/0417/0021
Az anyag lezárásának dátuma: 2019.03.25.