

Šance pro diabetiky, co chtějí žít zdravěji

13.10.2023 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Nemoc s libozvučným českým názvem úplavice cukrová, lidově cukrovka, je dnes na poli civilizačních chorob jedním z největších strašáků; z pohledu pacientů zdravotních, z pohledu systému finančních. Přesněji řečeno diabetes 2. typu.

Vzniká jednoduše. Dlouhodobé nacpávání organismu glukózou z přemíry cukrem napěchovaných potravin a nápojů navodí po nějaké době stav, kdy už toho buňky mají dost. Začnou odmítat inzulin, což je hormon, který se jim stará, aby se do nich dostala glukóza jako nezbytný zdroj energie. Ta pak začne putovat tělem v nadměrných dávkách, což se nazývá hyperglykémie, a kudy teče tudy škodí.

Dvojkový diabetes se navenek prezentuje dvojace. Na jednu stranu je průzračný jako lesní studánka, kdy je právě kvůli povaze svého vzniku vratný. **V raných stádiích lze dosáhnout návratu do stavu zdraví, v rozvinutých lze dosáhnout významné úlevy. Stačí přestat s neutuchajícím naplňováním známého pořekadla o chození se džbánem pro vodu.**

Na druhou stranu je neprůhledný jako sinicemi zakalený rybník. Vypovídá o tom jeho rozšíření, kdy jen u nás překročil počet diagnostikovaných nemocných jeden milión, přičemž mnoho těch, u nichž je diabetes v raném stadiu a zatím bez doprovodných komplikací, zůstává neodhalených. To znamená jediné – **co se u dvojkového diabetu zvrátit zoufale nedaří, je chování, které k němu vede.**

Diabetologovi přichází na pomoc nutriční terapeut

VZP na tento neutěšený stav zareagovala významnou změnou. Jde o **koncept tzv. rozšířených diabetologických ambulancí**, vypracovaný ve spolupráci s Českou diabetologickou společností ČLS JEP (ČDS). Začnou fungovat během příštího roku a bude jich okolo osmdesáti, kdy budou kopírovat spádovost bývalých okresů. Jejich terapeutická „poezie“ bude spočívat v tom, že budou disponovat dostatečným přístrojovým vybavením a specialista diabetolog v nich bude úzce spolupracovat s se smluvním nutričním terapeutem.

„Z mého pohledu jde o významný pokrok, který otevírá v diabetologii zcela nové možnosti,“ říká prof. Martin Prázný, předseda ČDS. Povahu oněch šancí zčásti přibližuje Jan Bodnár, náměstek ředitele VZP pro zdravotní péči: **„Nutriční terapeut by měl pacientovi analyzovat složení těla a jídelníček a vysvětlovat mu nejen potřebné změny ve stravování, ale i komplexní změny v životosprávě. Může ho upozorňovat na rizika, která mu při nevhodném stravování hrozí, a zůstane s pacientem po určitou dobu v častějším kontaktu, čímž zlepší i jeho motivaci.“** Jak, o tom píšeme zde.

Motivovanost bude podle náměstka Bodnára podmínkou dlouhodobého proplácení této péče: **„Klientům ji rádi uhradíme, na oplátku od nich ale budeme chtít, aby se radami specialisty skutečně řídili.“** A VZP bude terapii sledovat. Ke kritériím úspěchu bude například patřit snížení váhy alespoň o pět procent u obézních, obecně půjde o pokles hodnoty glykovaného hemoglobinu či nižší výskyt hypoglykemií.

Komplexní problém vyžaduje komplexní péči

Stará zkušenost ukazuje, že nejlepší řešení jsou taková, která kromě hlavního cíle zasáhnou i cíle

mimo jeho oblast. Nahlíženo lékařskými očima, která budou opakem nežádoucích účinků, bez nichž se žádná medicína, ani ta vyspělá, bohužel dělat nedá. Dosažení změny stravovacích návyků u diabetika takové řešení představuje, což je dáno povahou diabetu, který není nemocí ve smyslu, jak laici choroby vnímají.

Archetyp nemoci jim představuje například běžná chřipka – virus vnikne do organismu, a když jej organismus s pomocí léků zničí, vše se v těle vrátí do původního stavu zdraví. **Nereflektovaným zobecněním se pak v hlavě pacienta tvoří schéma „jeden patogen-jedna nemoc-jedna terapie“.** Bohužel sama medicína se k němu svým důrazem na analytičnost kloní a představuje pro ni jakýsi pomyslný ideál.

Skutečnost nemocí, a těch civilizačních obzvláště, je však jiná. Také ona má svůj archetyp, jež právě cukrovka dokonale reprezentuje. „Diabetes je syndrom, jehož základním příznakem je hyperglykémie,“ píše diabetolog prof. Milan Kvapil. Jinými slovy, cukrovka 2. typu má na celek organismu významné dopady, které jsou zdrojem doprovodných komplikací diabetu.

Což neznamená nic menšího, než že podaří-li se dosáhnout spoluprací nutričního terapeuta s cukrovkářem změny jeho stravovacích návyků k významně lepšímu, projeví se dopady v týchž oblastech, ovšem kladné. Jako první se nabízí snížení tělesné váhy, neboť většina diabetiků dvojkařů bojuje s obezitou. Dále je to snížení zvýšeného krevního tlaku a zmírnění cholesterolového náporu na cévy, což spolu přispívá ke snížení kardiovaskulárních rizik a rizik poškození zraku, ke zlepšení funkce ledvin a nervového systému a dalo by se pokračovat.

Uvedené platí beze zbytku pro ty diabetiky dvojkaře, jejichž syndrom byl zachycen v rané fázi, tedy s mírně zvýšenou glykemií a zatím bez komplikací. Výsledky se u nich dostavují rychle a jde to leckdy i bez antidiabetik. U pokročilých dvojkařů je to složitější. Zlepšení se u nich na základě vyladění životosprávy dostavuje pomaleji a za podmínky, že s pomocí antidiabetických léčiv lékař soustavně stlačuje jejich hyperglykémii na úroveň normoglykémie. **To však neznamená, že dietetické úpravy u nich postrádají smysl, právě naopak. Jestliže nedají přemíře kalorií a cukrů vale, zvyšují svou „šanci“ dočkat se hořkých konců – slepoty, selhání ledvin, amputace dolních končetin, cévní mozkové příhody, infarktu.**

Dlouhodobě tělem proudící a buňkami nevstřebávaná glukóza opravdu dokáže škodit komplexně a vyvolat mnoho obtíží, jež medicína definuje jako odlišné nemoci. Proto také na ně nemůže být jedna pilulka a proto vyžaduje komplexní péči, což je právě ambice působení rozšířených diabetologických ambulancí. **Rozšířených proto,** aby se jen tzv. neléčilo, kdy „lékař musí všechno a pacient nic“, nemocný věří jen ve spásný prášek, přičemž se diabetikovy obtíže pouze drží na uzdě, leč jeho stav se výrazně nelepší.

Avšak **nový koncept VZP a ČDS vznikl proto, aby se jednoduchou, přirozenou, a nenákladnou cestou nastartovalo komplexní ozdravování diabetikova organismu.** A pokud jde o tak často přetřásané náklady, které u diabetu narůstají do astronomických výšin desítek miliard ročně, je třeba podtrhnout, na co upozorňuje prof. Kvapil: **„Léčba komplikací je nákladnější než základní terapie diabetu.“**

© Všeobecná zdravotní pojišťovna

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/sance-pro-diabetiky-co-chteji-zit-zdraveji>