



ÚPRAVY DÁVEK INZULÍNU

Vaše cílové hodnoty:

Glykémie (mmol/l)			Glyk.hemoglobin (mmol/mol)
lačná	2 hod. po jídle	před spaním	

(glykémie po jídle za 2 hodiny by měla být o 1,5-2 mmol/l vyšší než před jídlem)

Vaše dávky inzulínu, kterou aplikujete při vyhovující glykémii, dieta :

	snídaně	sv	oběd	sv	večeře	2.več hod
Dieta - sacharidy g / VJ							
Dávka inzulínu IU sc.							
Před jídlem minut							
Před jídlem..... minut							
Dlouhodobý							

Obecně:

- **1 jednotka** inzulínu sníží glykémii v průměru o 1,5 až 3 mmol/l, ale reakce na dávku inzulínu je velmi individuální a je nutné ji vyzkoušet.
- **krátkodobě působící inzulín aplikujte** při hyperglykémii. Jeho dávku upravujte podle glykémie před jídlem a za 2 hodiny po jídle.
- **středně a dlouhodobě působící inzulín (bazální)** aplikovaný před spaním upravujte podle glykémie před spaním, (eventuelně v noci) a ráno následujícího dne.
- při úpravách postupujte vždy opatrně, zpočátku **měňte dávky** v rozmezí 1- 2 jednotek, dále postupujte podle individuální reakce na inzulín.
- **glykémie po jídle za 2 hodiny by měla být o 1,5-2 mmol/l vyšší než před jídlem.** Pokud glykémie po jídle klesá, je dávka inzulínu k danému jídlu velká. Jestliže glykémie po jídle stoupá více než o 2 mmol/l, je dávka inzulínu k jídlu malá.



JEDNORÁZOVÉ ÚPRAVY DÁVKY KRÁTKODOBĚ PŮSOBÍCÍHO INZULÍNU

Hyperglykémie (zvýšená hladina cukru v krvi nad stanovený limit)

- Je-li před jídlem, pak zvýšte dávku inzulínu k jídlu.
- Při **glykémii nad 14,0 mmol/l nejezte**, ale aplikujte **dopich** a **zkontrolujte glykémii za 1,5-2 hod.** **Dávku inzulínu k jídlu pak upravte** dle naměřené kontrolní hodnoty glykémie.
- Pokud je **hyperglykémie** naměřena **po jídle**, proveďte **dopich**. **Ověřte**, zda došlo k úpravě glykémie po dopichu, **změření glykémie za 2 hodiny** po aplikaci inzulínu.
- Při přetrvávání zvýšené glykémie možno znovu aplikovat dávku krátce působícího inzulínu dle tabulky.

Dopichujte pouze krátkodobě působícím (rychlým) inzulínem !!!

Krátkodobě působící inzulíny

Actrapid HM, Humulin R, Insuman Rapid, Humalog, Novorapid, Apidra, Fiasp

PŘED JÍDLEM		PO JÍDLE nebo DOPICH	
Hodnota glykémie před jídlem mmol/l	Inzulín jednotek NAVÍC k jídlu	Hodnota glykémie po jídle mmol/l	Inzulín jednotek - dopich
do	bez inzulínu navíc		
	přidat		
	přidat		
	přidat		
Při glykémii nad 14,0 nejezte , dopíchněte inzulín dle doporučení pro dopich , zkontrolujte glykémii za 2 hodiny a upravte dávku inzulínu k jídlu			

POZOR!!!

Pokud jsou v moči **ketolátky** (aceton na ++ až +++), a glykémie je **více než 10 mmol/l** – připichujte každé 2 až 3 hodiny dle aktuální glykémie krátký inzulín do té doby, než glykémie klesne pod 10 mmol/l a moč je bez acetonu, pijte dostatek tekutin!

Pokud opakovaně zvrácíte, je nutné navštívit lékaře!!!!!!!!!!!!



HYPOGLYKÉMIE

Hypoglykémie (definice hypoglykémie není jednotná. Pro Vaši bezpečnost jsme určili jako hypoglykémii snížení hladiny cukru v krvi pod 4,0 mmol/l)

- **Vždy snězte potraviny obsahující sacharidy podle následujícího návodu.**

Pokud dojde k hypoglykémii před spaním, je nutno s jednoduchými sacharidy sníst i sacharidy složené (10-20 g sach., což představuje 25-50 g chleba nebo pečiva).

Hodnoty glykémie:

Hypoglykémie s lehkými příznaky:

3,3 – 4,0 mmol/l 10 – 20 g jednoduchých sacharidů

- 100-200 ml džusu, Coca-Coly nebo
- čaj se 2-4 kostkami řepného cukru nebo
- 5-10 bonbonů z hroznového cukru (1 bonbon – 2 g glukózy)

Nikdy nepijte dia nebo light nápoje!!

Někomu stačí potraviny s pomaleji působícími sacharidy (ovoce nebo sušenky). Pokud netloustnete a nemáte vysoké glykémie, je možné použít i tento způsob.

Hypoglykémie se středně závažnými příznaky:

pod 3,3mmol/l 10 – 40 g jednoduchých sacharidů

- 100-400 ml sladkého nápoje nebo
- čaj se 2-8 kostkami cukru nebo
- 5-20 bonbonů z hroznového cukru

Těžká hypoglykémie, která vyžaduje pomoc cizí osoby a pacient nepolyká spolehlivě:

GlucagGen Hypokit 1 mg injekcí do svalu (rodina, kolegové,..)
cukr nebo glukózový sirup vložte nemocnému mezi zuby a tvář.

Při těžkých příznacích nebo pokud výše uvedené nepomáhá, volejte RZP telef. 155!!!

Po každé hypoglykémii do 15-20 minut zkontrolujte, zda se glykémie upravila. Měřte pak glykémii i před dalšími jídly, dokud se glykémie neustálí.

Vyskytne-li se **hypoglykémie před plánovaným jídlem**, snězte vždy sacharidy navíc dle výše uvedených doporučení. Krátkodobě působící inzulín pak aplikujte těsně k jídlu.

TRVALÉ ÚPRAVY DÁVKOVÁNÍ INZULÍNU

- provádějte teprve tehdy, pokud se hyperglykémie nebo hypoglykémie **opakuje několik dní ve stejnou dobu.**
- **upravujte dávku inzulínu, která danou glykémii ovlivňuje:**
 - 1. při nevyhovující glykémii **po jídle** se jedná o **dávku aplikovanou před daným jídlem**
 - ➔ při nevyhovující glykémii **ráno**, upravujte **dávku inzulínu před spaním**
- **Vždy další den zkontrolujte efekt provedené úpravy.**

Příklad:

hyperglykémie po snídani nebo před obědem (bez svačiny) – **zvýšit** dávku inzulínu aplikovaného
hypoglykémie ve výše uvedený čas – **snižit** dávku ranního inzulínu

Titrace dávky bazálního inzulínu

Dlouhodobě působící inzulíny (bazální):

Humulin N, Insulatard HM, Insuman Basal, Levemir, Lantus, Toujeo

Jako **bazální inzulín** se označuje dlouhodobě působící inzulín aplikovaný většinou v jedné denní dávce ráno nebo před spaním bez závislosti na jídle. Lékař obvykle **nasazuje tento inzulín** při vysoké ranní glykémii způsobené zvýšeným uvolňováním glukózy z jater při snížené citlivosti organismu na inzulín.

- **Cílem léčby je dosáhnout vyhovující ranní lačné glykémie s použitím nejnižší účinné dávky bazálního inzulínu bez rizika hypoglykemií.**

Při zahájení léčby tzv. bazálním inzulínem je nutno počáteční dávku upravit dle individuální potřeby organismu. Této úpravě se říká **TITRACE**. Titraci budete po poučení provádět sami za současných pravidelných kontrol glykémie.

Jak se budete měřit? (platí zakroužkované)

- Změřte si glykémii** - denně - 1x za dny
- ráno nalačno - před spaním a ráno nalačno

Název inzulínu úvodní dávka (jednotky)	Čas aplikace (hodin)	Navyšujte dávku 1x za (dny)	Zvyšujte dávku o (jednotky)	Do dosažení ranní glykémie (mmol/l)	Při glykémii opakovaně pod (mmol/l)	Dávku inzulínu snižte o (jednotky)
.....						

Při dosažení dávky..... jednotek informujte poradnu ! Volejte 485312198.