

w wellion®

Vaša RAKÚSKA značka pre zdravie

PRÍRUČKA O METABOLICKOM SYNDRÓME



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Milí čitatelia,

témou tejto príručky je „metabolický syndróm“. Niektorí z Vás sa už s týmto pojmom možno stretli. Označuje skupinu príznakov, ktoré spoločne prispievajú k nárastu rizika kardiovaskulárnych ochorení a zvýšeniu úmrtnosti.

Ani medzi lekármi neexistuje zhoda ohľadom správnej definície tohto pojmu. Všetci lekári a odborníci v oblasti zdravotníctva sa však zhodujú, že príčinou tohto problému je lepšia životná úroveň v priemyselných krajinách. Rapídny nárast počtu postihnutých osôb na približne 25% populácie v mnohých západoeurópskych krajinách sa dá vysvetliť podvýživou, nedostatkom pohybu a tiež vyššou očakávanou dĺžkou života.

Príznaky sú nasledovné:

- Hypertenzia (vysoký krvný tlak)
- Nadváha s nepriaznivým rozložením tukového tkaniva v oblasti brucha
- Diagnostikovaný diabetes 2. typu (vrátane štádií predchádzajúcich samotnému diabetu)
- Poruchy metabolizmu tukov

Ak sa u vás prejavuje viac ako jedna z týchto porúch, mali by ste podstúpiť ďalšie kontroly, aby sa odhalili alebo vylúčili vyššie spomínané ochorenia. Na nasledujúcich stranách sa dozviete viac o „metabolickom syndróme“ a o zdravotných rizikách súbežného výskytu týchto faktorov.

S pozdravom,

Claudia Donath a Astrid Hofmann, diabetologičky DDG a Váš MED TRUST tím

Nadváha a obvod pása, alebo: „Aký je rozdiel medzi jablkom a hruškou?“

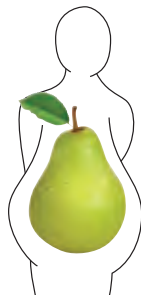
Príliš veľa cukru, príliš veľa kalórií, príliš málo pohybu!

Podľa štatistík má každý druhý obyvateľ západnej Európy nadváhu! Nadváha sa v minulosti určovala prostredníctvom indexu BMI (index telesnej hmotnosti). Takýto prístup však berie do úvahy iba telesnú hmotnosť a výšku.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Telesná hmotnosť (v kg)}}{\text{Výška (v m)} \times \text{výška (v m)}}$$

Pri morbidnej obezite je však dôležitejším kritériom rozloženie tuku v tele. A tu sa dostávame k typu hruška a typu jablko.

Typ hruška



Typ jablko



wellion®
LEONARDO



- BEZ KÓDOVANIA
- MERANIE HLADINY KETÓNOV V KRVI
- OSVETLENÝ OTVOR NA TESTOVACIE PRŮŽKY



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



Nadmerná koncentrácia tuku v oblasti brucha (typ jablko) je pre Vaše zdravie omnoho horšia ako postava typu hruška, ktorá je z kozmetického hľadiska neestetická a u ktorej sa tuk sústreďuje do oblasti stehien a zadku. Preto sa dnes okrem zisťovania telesnej hmotnosti meria aj obvod pásu. Ten by u mužov nemal prekročiť 102 cm a u žien 88 cm.

Prílišné množstvo tuku v oblasti brucha značne prispieva k vzniku hypertenzie, diabetu mellitus 2. typu a poruchám metabolizmu tukov. Porucha metabolizmu tukov môže mať negatívny vplyv na pečeň, kde procesy látkovej premeny môžu spôsobiť „adipózu“ tohto orgánu.

Navyše, objem krvi je u osôb trpiacich nadváhou väčší. Kvôli tejto dodatočnej záťaži musí srdce vyvinúť viac úsilia pri pumpovaní, čo z dlhodobého hľadiska povedie k jeho oslabeniu.

Poruchy metabolizmu tukov/diabetes mellitus 2. typu

V ostatných rokoch došlo k nárastu počtu ľudí trpiacich diabetom, a to v súvislosti so zmenou životného štýlu – konkrétne stravovania a pohybu.

Podľa odhadov trpí diabetom 10% obyvateľov krajín západnej Európy, presné čísla nie sú k dispozícii. Tento počet je znepokojujúci, pritom však nezahŕňa ľudí trpiacich prediabetom (hraničná hladina glukózy v krvi nalačno/poruchy znižovania hladiny cukru v krvi).

Na rozvoj diabetu mellitus 2. typu majú veľký vplyv genetické dispozície. Ak sa tento typ diabetu vyskytol u najbližších príbuzných, existuje až 50% pravdepodobnosť vzniku tejto choroby. Nástup diabetu prebehne skôr, ak sa k tomu pridružia ďalšie rizikové faktory, ako nadváha, podvýživa, nedostatok pohybu a vyšší vek.

Vôbec to však neznamena, že u každej osoby s nadváhou sa objaví diabetes. Ak má človek miernu nadváhu, ale aktívny spôsob života (s vyšším percentom svalov), dôjde k náležitému a výraznému zníženiu rizika.

Vyššie percento tuku v tele však napriek tomu oslabí účinky inzulínu, jediného hormónu, ktorý znižuje hladinu cukru v krvi. Odborníci v oblasti zdravotníctva to nazývajú inzulínová rezistencia.

Trvale zvýšená hladina cukru v krvi spôsobuje organizmu dlhodobé komplikácie. Dotknuté sú predovšetkým artérie (srdce, mozog, oči, obličky) a nervy v nohách.

wellion®
CALLA^{light}



- VEĽKÉ ČÍSLICE
- OZNAČENIE JEDÁL
- JEDNODUCHÉ ZAOBCHÁDZANIE



wellion® Skin Care Cream



• S 10% UREI PRE
OBZVLÁŠŤ INTEN-
ZÍVNU STAROSTLI-
VOSŤ

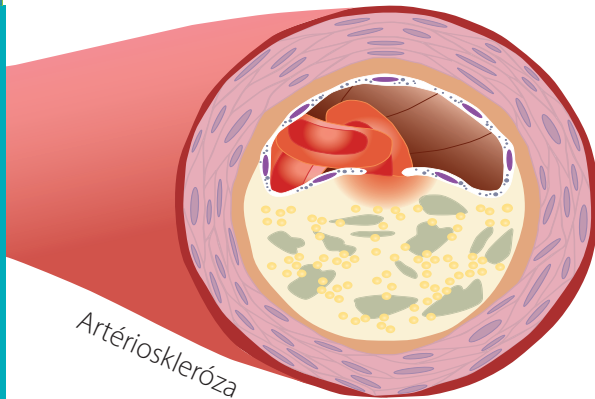
OCHRANA PROTI
SUCHEJ POKOŽKE



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Poškodenie týchto ciev je spojené s významne vyšším rizikom akútnych a chronických kardiovaskulárnych ochorení. Následná liečba diabetu je mimoriadne dôležitá a vyžaduje si spoluprácu z Vašej strany.

Rutinné vyšetrenia Vaším lekárom sú kľúčové pre včasné odhalenie možných neskorších komplikácií a pre zahájenie vhodnej liečby.



Arterioskleróza

Hypertenzia

Trvale zvýšený krvný tlak poukazuje na riziko kardiovaskulárneho ochorenia. Ide o hodnoty presahujúce 139/89 mmHg (pri opakovanom meraní v pokoji) – v takom prípade je potrebná liečba príslušnými liekmi.

Existuje množstvo liekov proti vysokému krvnému tlaku, ktoré účinkujú rôznym spôsobom. Prosím, pozrite si nasledujúci zoznam najdôležitejších skupín liekov, ktoré sa používajú na liečbu hypertenzie:

- Inhibítory ACE
- Betablokátory
- Kalciové antagonisty
- Diuretiká
- Blokátory receptorov angiotenzínu a
- Inhibítory renínu

Pre bližšie informácie o týchto liekoch si, prosím, prečítajte našu „Príručku o hypertenzii“.

Vysoký krvný tlak (=arteriálna hypertenzia) je tiež v mnohých prípadoch spôsobený genetickými dispozíciami a vysokokalorickou stravou. Spoločne s nedostatkom pohybu to potom vedie k nadváhe.

Pri prechode z normálnej hmotnosti na nadváhu dochádza k zmenám hormonálnej rovnováhy, ktorá hrá prvoradú úlohu pri regulovaní krvného tlaku.



wwellion®
CALLAmini



- **BEZ KÓDOVANIA**
- **MALÝ A KOMPAKTNÝ
GLUKOMETER**
- **VELKÉ, JASNÉ
ČÍSLICE**

Dôsledkom je zvýšený srdcový tep, čo môže z dlhodobého hľadiska viesť k srdcovej nedostatočnosti. Prvými viditeľnými príznakmi sú opuchy nôh.

Ak sú príčiny známe, je, samozrejme, možné zahájiť liečbu. Pokiaľ môžete, snažte sa obmedziť možnú nadváhu tým, že zmeníte stravovanie a zvýšite svoju fyzickú aktivitu.

Ľudia zvyknú preceňovať aktivitu, ktorú vykonávajú v rámci každodenného života. Aby ste „spálili“ kalórie prijaté z jedného jogurtu (150 g = cca 250 kcal), museli by ste kráčať aspoň 50 minút (rýchlou chôdzou) alebo rovnako dlho bicyklovať. Schudnutie o 5 kg vedie k zníženiu krvného tlaku o 10 mmHg, a to bez užívania akýchkoľvek liekov.

Poruchy metabolizmu tukov

Každý deň prijímame v strave veľa tukov. Tuky sú nielen zdrojom energie (1g tukov = 9 kcal), ale zohrávajú tiež dôležitú úlohu pri metabolizme.

Niektoré vitamíny (A, D, E, K) môže telo vstrebať iba za prítomnosti tukov. V ostatných rokoch prebehlo mnoho diskusií o cholesterole (ten je prítomný iba v tukoch živočíšneho pôvodu). Cholesterol má v našom tele tiež mnoho dôležitých úloh. Napríklad:

- Podpora imunitného systému
- Syntéza hormónov
- Stavba buniek

Ak telo nedostáva dostatočné množstvo cholesterolu zo stravy, organizmus si ho môže vytvoriť aj sám. Na posúdenie prípadnej poruchy metabolizmu tukov je potrebné zistiť nasledujúce parametre:

- Celkový cholesterol
- HDL
- LDL
- Triglyceridy

Na prepravu tukov krvnými cievami spája pečeň cholesterol a bielkoviny do menších (HDL) a väčších (LDL) celkov, keďže tuky nie sú rozpustné vo vode. Zatiaľ čo HDL slúži ako „čistič potrubí“, LDL z dlhodobého hľadiska cievy upcháva. Výsledok merania hladiny LDL je teda mimoriadne dôležitý.

wellion®
1SHOT



- ZDROJ ENERGIE
- IDEÁLNY PRI ŠPORTOVANÍ



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



Zmena stravovania, ktorej hlavným cieľom je zníženie hmotnosti, znamená vždy obmedzenie množstva tuku v potrave.

Poruchy metabolizmu tukov môžu tiež byť spôsobené genetickými dispozíciami, čo znamená, že sa môžu kumulovať v rámci rodiny a vo väčšine prípadov si vyžadujú farmaceutickú liečbu tabletami, pretože zmena v stravovaní sama o sebe len málo ovplyvní hladinu cholesterolu.

Závěrečné slovo

V súčasnosti niet pochýb o tom, že ku všetkým spomínaným zmenám dochádza často. Tieto komplexné problémy, ktoré sú hlavným dôvodom rozvoja kardiovaskulárnych chorôb, mŕtvice a porúch obehového systému, sú známe vo všetkých priemyselných krajinách, v ktorých ide zvyšujúca sa prosperita ruka v ruke s nadmernou výživou a podvýživou.

Dúfame, že táto príručka Vám pomôže pochopiť súvislosti medzi jednotlivými opísanými zmenami a význam spôsobu života každého jedinca.

Starajte sa o svoje zdravie zodpovedne:

„Staraj sa o svoje telo. Je to jediné miesto, kde musíš žiť.“

Jim Rohn

S pozdravom,

Claudia Donath a Astrid Hofmann, diabetologičky DDG

a Váš MED TRUST tím

wellion®
LUNA *trio*



**GLU,
CHOL
& UA**

• **TLAČIDLO
VYSUNUTIA**

• **BEZ KÓDOVANIA
(MERANIE HLADINY
GLUKÓZY)**

• **DOPLNKOVÁ FUNKCIA:
MERANIE HLADINY
CHOLESTEROLU &
Kyseliny močovej**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



Prečo si merať krvný tlak doma?

Ak sa krvný tlak meria v nemocnici alebo v ambulancii, pacient môže byť nervózny, čím dôjde k nameraniu vyšších hodnôt – tie môžu byť o 25 až 30 mmHG vyššie ako pri meraní v domácom prostredí.

Domáce meranie krvného tlaku neovplyvňujú vonkajšie vplyvy. Dopĺňa merania vykonávané lekárom a poskytuje lepší prehľad o krvnom tlaku.



PODSVIETENÝ DISPLEJ



KLASIFIKÁCIA HYPERTENZIE
PODĽA WHO



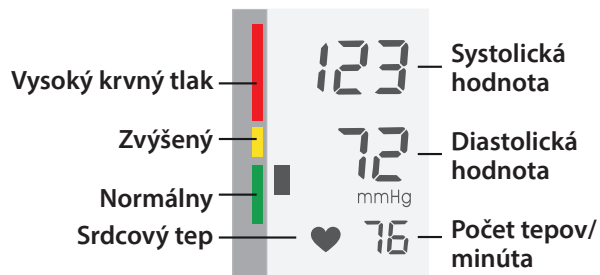
VEĽKÉ, DOBRE
ČITATEĽNÉ ČÍSLICE



90 ÚDAJOV V PAMÄTI

Ukazovateľ klasifikácie podľa WHO

Obe zariadenia



Merače krvného tlaku Wellion WAVE používajú oscilometrickú metódu určovania krvného tlaku.

Naše produkty spĺňajú požiadavky elektromagnetickej kompatibility EN60601-1-2, bezpečnostné normy EN60602-1 a kritériá výkonnosti IEC 80601-2-30, upresnené v smernici EHS 93/42/EHS.



wellion® WAVE_{plus}

Zariadenie na rameno

Osvetlený displej s
extra veľkými číslicami



UNIVERZÁLNA VEĽKOSŤ MANŽETY

wellion® WAVE

Zariadenie na zápästie

Osvetlený displej s
extra veľkými číslicami



UNIVERZÁLNA VEĽKOSŤ MANŽETY



wellion®

FRIGO

MED COOLER BAG



UCHOVÁVAJTE
SVOJ INZULÍN
V CHLADE!



ANTIBAKTERIÁLNY

Špeciálna antibakteriálna impregnácia vnútorného vrecka



BEZ NAPÁJANIA NA ZDROJ ENERGIE

Aktivuje sa studenou vodou, nie je potrebný zdroj napájania



BEZ MRAZNIČKY

Nie je potrebná mraznička ani žiadny chladiaci prvok

RÝCHLO A JEDNODUCHO

Art.Nr. WELLFRIGOL
Art.Nr. WELLFRIGOXXL

FRIGO L 21 x 11 cm

FRIGO XXL 22 x 19 cm

wellion®

INVERTNÝ CUKROVÝ SIRUP



10 vrecúšok
cca 12-15g/vrecúško

ORANGE

s pomarančovou príchuťou



ca. 40 g

GOLD

s vanilkovou príchuťou



ca. 15 g

1SHOT



ZDROJ ENERGIE

Okamžitý a dlho pôsobiaci prísun energie s tromi typmi cukru (glukóza, fruktóza, sacharóza)



IDEÁLNY PRI ŠPORTOVANÍ

Dokáže sa rýchlo absorbovať aj pri suchých ústach.



Wellion ORANGE
Wellion GOLD
Wellion 1SHOT

Art.Nr. WELL001
Art.Nr. WELL002
Art.Nr. WELL003

Všetky výhody Wellion Klubu GRÁTIS!

Jednoducho vyplňte registračnú kartu na poslednej strane a pošlite ju na adresu MED TRUST Slovakia

Výhody členstva vo Wellion klube:

- **Glukomer zdarma pri registrácii**
vrátane 10 ks testovacích prúžkov
- **Vernostný darček Wellion pre členov – naše ďakujem**
Pošlite nám 8 ks uzáverov z krabičiek testovacích prúžkov (Wellion LEONARDO/NEWTON/LUNA/MED TRUST Light bal.50ks) s viditeľnou šaržou & dátumom spolu s vašou adresou a vybraným darčekom. Vyberte si svoj darček:
Invertný cukor GOLD alebo 1SHOT, alebo Wellion krém
- **Naša online non stop ponuka www.wellion.sk**
Videá ku produktom, Manuály/príručky na stiahnutie, Informačné články o zdraví, Wellion Klub
Vaše zdravie je našim záujmom!
- **Osobné poradenstvo & servis zdarma – naša silná stránka už viac než 20 rokov**
 - Náhradné batérie do vášho glukomera raz ročne zdarma
 - Zdarma denník diabetika
 - Radi vám zodpovieme vaše otázky a osobne vám poradíme
- **Karta diabetu = klubová karta Wellion Klubu**
vo formáte praktickej karty (anglicky/slovensky)

Príhlasenie do Wellion KLABU

O ÁNO, chcem sa stať bezplatne členom Wellion KLABU a využívať mnohé výhody členstva. Pošlite mi, prosím, ZDARMA ako darček na privítanie môj vybraný glukomer. (Na zadnej strane označte prístroj, ktorý si želáte, a vyplňte celú kartu)

Meno _____

Príezvisko _____

Ulica _____

PSČ / obec _____

E-mail (na zaslanie špeciálnych ponúk) _____

Dátum narodenia _____

Súhlasím s tým, aby MED TRUST Slovakia s.r.o. si uložila a využívala moje údaje vrátane údajov týkajúcich sa zdravia a by ma poštou, telefonou, e-mailom informovala o výrobkoch a službách MED TRUST Slovakia s.r.o. Môj súhlas môžem kedykoľvek odvolať telefonicky, e-mailom alebo osobne. Telefón: +421 911 374 734, office@medtrust.sk, MED TRUST Slovakia s.r.o., Feridža Kostik 28, 900 31 Stupava

Dátum, podpis _____



Nie je potrebné nalepiť známku



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Tel.: +421 911 374 734

Odpovedná karta

MED TRUST Slovakia s. r. o.
Popradská 80
821 06 Bratislava

WELL0975K-20Z40701

wellion® *Club*

Zaregistrujte sa teraz ZDARMA
a bez záväzkov do Wellion Klubu
a užívajte si množstvo výhod členstva vo
Wellion Klube.

ZAREGISTRUJTE SA TERAZ ONLINE NA
www.wellion.sk/wellion-club

Vyberte si ZDARMA jeden z glukomerov Wellion ako
darček na privítanie (zaškrtnite políčko).
Bližšie informácie o týchto glukomeroch nájdete na www.wellion.sk.



Pozrite si aktuálne všeobecné podmienky klubu Wellion, naše Vyhlásenie o
ochrane osobných údajov a prehľad výhod klubu Wellion na www.wellion.sk

wellion®



Vaša RAKÚSKA
značka pre zdravie

Sme tu vždy pre Vás!

Tel.: +421 911 37 47 34

www.wellion.sk



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Slovakia s r. o.

Popradská 80

821 06 Bratislava

Tel.: +421 911 374 734

office@medtrust.sk · www.wellion.sk