

wwellion®

Vaša RAKÚSKA značka pre zdravie

**SPRIEVODCA
TEHOTENSKOU
CUKROVKOU**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Milá budúca mamička,

srdečne Vám gratulujeme k tehotenstvu! Nasledujúce strany Vám majú pomôcť vysporiadať sa s pre Vás novou diagnózou „tehotenskou cukrovkou“ v aj bez toho vzrušujúcej dobe.

Tehotenská cukrovka je porucha metabolizmu krvného cukru, ktorá sa vyskytuje len počas tehotenstva.

Diagnóza Vám bola určená takzvaným záťažovým testom na cukor. Vo väčšine prípadov je táto zmena veľmi dobre liečiteľná prispôbením Vašej stravy a (pokiaľ možno) dostatkom pohybu. Len vo výnimočných prípadoch dostávajú pacientky inzulín na podporu terapie. Ak by to bol váš prípad, stojí kedykoľvek pri Vás radou a skutkom Váš ošetrojúci diabetický tím.

So srdečným pozdravom,
Váš MED TRUST tím

„Tehotenskej cukrovke na stope“

Medzi 24. a 28. týždňom tehotenstva sa vykonáva takzvaný Orálny glukózový tolerančný test (oGTT). Toto vyšetrenie je od roku 2010 v Rakúsku predpísané v tehotenskej knižke.

Test sa vykonáva ráno nalačno (večer pred vyšetrením nič nejest' približne od 22 hodiny, odporúča sa nejest' minimálne 8 hodín pred vyšetrením). Pred testom by ste sa nemali telesne namáhať. Najprv sa určí hodnota krvného cukru nalačno. Potom počas 5 minút vypijete roztok glukózy (75 g glukózy v 300 ml vody), vaše telo začne glukózu zhodnocovať. Po 1 hodine a po 2 hodinách sa znovu stanoví vaša hodnota krvného cukru.

Platia nasledovné cieľové kritéria (Smernica ÖDG 2012, glukóza vo venóznej plazme):

nalačno:	< 5,1 mmol/l
po 1 hodine:	< 10 mmol/l
po 2 hodinách:	< 8,5 mmol/l

Ak sa týmto testom potvrdí podozrenie, zostanete naďalej v opatere lekára.



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



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wwellion®
CALLAlight



NO
CODE



- **VEĽKÉ ČÍSLICE**
- **OZNAČENIE JEDÁL**
- **JEDNODUCHÉ ZAOBCHÁDZANIE**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Čo znamená diagnóza tehotenská cukrovka pre Vás a Vaše dieťa?

Pretože zvýšená hladina krvného cukru nevyvoláva u matky spravidla žiadne ťažkosti, hrozí veľké nebezpečenstvo, že sa toto ochorenie neberie vážne resp. že sa dôsledne nelieči.

To môže viesť k problémom počas tehotenstva a komplikáciám pri pôrode pre matku a dieťa.

Bezprostredné následky pre matku:

Tehotenská cukrovka vedie k častejším infekciám močových ciest.

Zvyšujú sa riziká predčasného pôrodu (<37. týždňom tehotenstva) a tehotenstvom podmieneného zvýšeného krvného tlaku, ktorý môže viesť k nožnej tehotenskej otrave.

Následky pre dieťa:

Vaša príliš vysoká hladina krvného cukru sa dostáva cez placentu vždy až k Vášmu dieťaťu.

Táto nadponuka „výživy“ môže viesť k nadmerným váhovým prírastkom ako aj poruchám dýchania a k zníženej hladine cukru po pôrode.

Tieto rizika pre Vás a pre Vaše dieťa možno ale minimalizovať včasným rozpoznáním dôsledným liečením tehotenskej cukrovky.

Aké existujú možnosti liečenia/terapie?

Cieľom liečby je v každom prípade priebeh hodnôt cukru v krvi v individuálne dohodnutom terapeutickom rozsahu. K tomu patrí v prvom rade poradenstvo ohľadne vhodnej výživy. Okrem toho je potrebný dostatočný a pravidelný pohyb. Navyše pri prvej konzultácii v ambulancii lekára sa naučíte sama si kontrolovať krvný cukor, čo Vám umožní sledovať úspešnosť vašich snáh.

Samokontrola krvného cukru:

V ordinácii vášho lekára dostanete merací prístroj na kontrolu krvného cukru v domácich podmienkach. V akom rozsahu sa majú tieto kontroly vykonávať, je potrebné dohodnúť individuálne.

Dodržiavať treba pritom niekoľko vecí:

- pred každým meraním si umyte ruky
- pravidelne vymieňajte lancety po každom meraní
- vpich treba viesť do bočného bruška prsta
- zistené hodnoty sa musia presne zdokumentovať



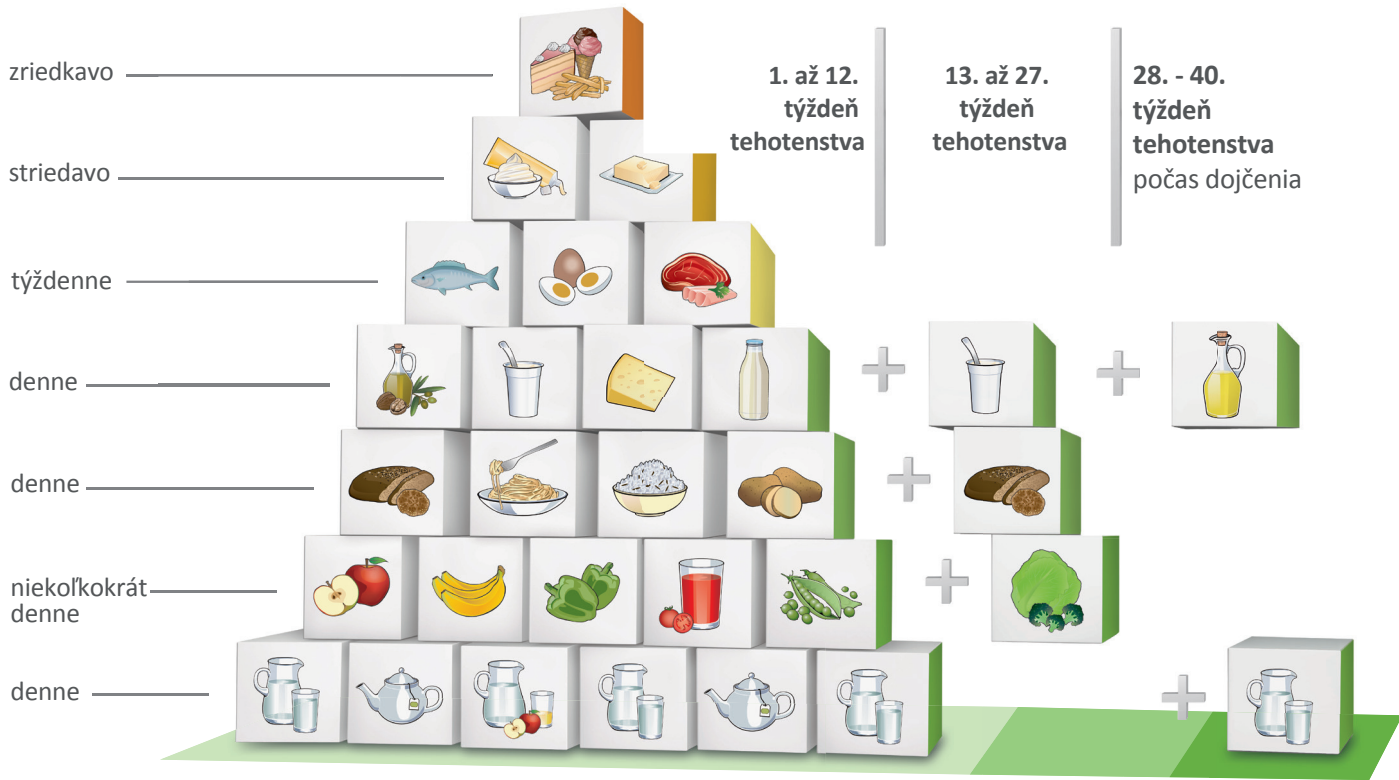
Čas merania	Cieľový rozsah krvného cukru
Nalačno	3,6-5,3 mmol/l
Pred jedením	3,6-5,3 mmol/l
1 hodinu po jedle	< 7,8 mmol/l
2 hodiny po jedle	<6,7 mmol/l

Poznámky k výžive:

Ako bolo spomenuté v úvode, vaše individuálne stravovanie Vám má pomôcť dosiahnuť hodnoty krvného cukru blízke norme, súčasne Vám pomôže pre dodržiavanie odporúčaného vývoja hmotnosti.

Kým počas prvej polovice Vášho tehotenstva nebola ešte potreba energie vyššia ako pred tehotenstvom, mali by ste v druhej polovici prijímať cca 100-300 kcal navyše bez toho, aby ste pritom „jedla za dvoch“.

Pomoc poradenstvu môže pritom vedenie stravovacieho denníka. V každom prípade sa treba vyhnúť redukčnej diéte alebo pôstu.



wellion® Skin Care Cream



• S 10% UREI
PRE OBZVLÁŠŤ
INTENZÍVNU
STAROSTLIVOSŤ

OCHRANA PROTI
SUCHEJ POKOŽKE



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Hmotnosť pred tehotenstvom	Normálny prírastok hmotnosti
Podváha	12,5-18 kg
Štandardná hmotnosť	11,5-16 kg
Nadváha	7-11,5 kg
Adipozita	5-9 kg

Nasledujúce poznámky Vám môžu pomôcť pri plánovaní Vašich jedál:

- Veľa zeleniny a surových šalátov
- Uprednostňujte celozrnný chlieb a celozrnné žemle
- Žiadne zrieknutie sa uhľohydrátov, ale ich vhodné rozdelenie počas dňa
- Vyhňte sa uhľohydrátovým excesom
- Jedzte ovocie, ale s mierou (2 porcie za deň)
- Pite dostatok nápojov, ktoré neobsahujú cukor (žiadne šťavy, žiadnu Colu alebo malinovky)
- Vyhýbajte sa sladkostiam a sladkým jedlám

Zdravá a vyvážená výživa počas tehotenstva sa nijako nelíši od všeobecne odporúčanej zdravej stravy. Ďalšie informácie nájdete v našej výživovej brožúre.

Čo iné môžete ešte urobiť:

Počas tehotenstva sa znižuje telesná výkonnosť. Napriek tomu by ste sa mali v rámci svojich možností pravidelne a dostatočne pohybovať. Tým si zlepšujete hodnoty svojho krvného cukru, podporujete vývoj svojej hmotnosti a súčasne zlepšujete svoju osobnú pohodu.

Pôrod – a ako to ide ďalej?

Pacientkam s tehotenskou cukrovkou, najmä pri inzulínovej terapii, možno odporúčať výber kliniky s pripojenou neonatológiou resp. s prenatálnym centrom. Pri inzulínovej terapii potrebuje Vaše dieťa po pôrode špecializovanú starostlivosť, ktorú možno zabezpečiť len na uvedených klinikách. Niekoľko dní po pôrode kontrolujte, prosím, prostredníctvom svojho denného profilu (nalačno ako vyššie a 2 hodiny po hlavných jedlách) svoj krvný cukor. Napriek normálnym hodnotám krvného cukru existuje u Vás zvýšené riziko, že sa u Vás neskôr vyvinie cukrovka. Aby sa včas rozpoznala, odporúča sa, po 10-12 týždňov opäť vykonať u lekára záťažový test na cukor. Odporúčame Vám neskôr absolvovať pravidelné preventívne vyšetrenia (kontrola od 35 roku života) za účelom sledovania vývoja Vašich hodnôt cukru v krvi. Podporujte dlhodobo svoje zdravie zdravou stravou a dostatočným pohybom.

Želáme Vám a Vášmu dieťaťu všetko najlepšie. Pre prípadné otázky je Vám kedykoľvek k dispozícii Váš diabetický tím.

wellion
LUNA *trio*



GLU,
CHOL
& UA

- **TLAČIDLO VYSUNUTIA**
- **BEZ KÓDOVANIA (MERANIE HLADINY GLUKÓZY)**
- **DOPLNKOVÁ FUNKCIA: MERANIE HLADINY CHOLESTEROLU A KYSELINU MOČOVÚ**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

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

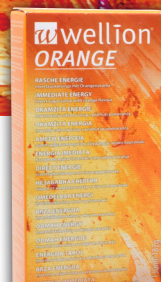
FRIGO L 21 x 11 cm

FRIGO XXL 22 x 19 cm

10

wellion®

INVERTNÝ CUKROVÝ SIRUP



10 vrecúšok
cca 12-15g/vrecúško

ORANGE

s pomarančovou príchuťou



POSILNENIE ENERGIE

Okamžité a dlho pôsobiace posilnenie energie s tromi typmi cukru (glukóza, fruktóza, sacharóza)



IDEÁLNY PRI ŠPORTOVANÍ

Dokáže sa rýchlo absorbovať aj pri suchých ústach.



ca. 40 g

GOLD

s vanilkovou príchuťou



ca. 15 g

1SHOT



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**
Videa 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)



Prihlásenie do Wellion KLUBU

O ÁNO, chcem sa stať bezplatne členom Wellion KLUBU 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 tým, aby MED TRUST Slovakia s.r.o. si uložila a využívala moje údaje vrátane údajov týkajúcich sa zdravia a aby ma poštou, telefónom, e-mailom informovala o výukoch 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., Popradská 80, 821 06 Bratislava

Dátum, podpis _____



Nie je potrebné nalepiť známku



Tel.: +421 911 374 734

WELL13SK 20240701

Odpovedná karta

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

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