

Cukrovku máte vo svojich rukách

Odhad HbA1c v aplikácii **mySugr** ovplyvňujú dve zobrazené hodnoty – **priemer** (nameraných hodnôt) a **odchýlka** (kolísanie glykémie) za dané obdobie.

Snažte sa preto oboje udržiavať v správnych hodnotách – **priemer** by sa mal pohybovať v nastavenom cieľovom rozmedzí a **odchýlka** by mala byť menšia ako 1/3 priemeru¹.

Ak sú zobrazené hodnoty glykémie v aplikácii optimálne, sú v zelenom krúžku. Oranžový alebo červený krúžok zobrazuje príliš vysoké/nízke hodnoty. Optimálne hodnoty dosiahnete dodržiavaním odporúčaní popísaných na predchádzajúcej strane.



Možnosť sledovať približnú hodnotu svojho HbA1c je skvelá príležitosť k veľkým zmenám, pretože aj malé zlepšenie dokáže výrazne znížiť riziko vzniku zdravotných komplikácií, ako napr. poškodenie zraku, ochorenie obličiek, ciev, srdca alebo nervovej sústavy.² Mať svoje hodnoty pod kontrolou je skvelý pocit, však?

Upozornenie: Zobrazená hodnota HbA1c je iba odhad založený na zadaných hodnotách glykémie a môže sa líšiť od laboratórnych výsledkov.

ACCUCHEK®

Glukomer Accu-Chek® Instant

- vysoko presné meranie glykémie
- farebný indikátor cieľového rozmedzia
- testovacie prúžky so širokou rýchlonasávacou plochou
- možnosť prepojenia s mobilným telefónom



Odkazy

1. mysugr.com
2. mysugr.com; primary source: American Diabetes Association, Source Reference: Nathan DM, et al „DCCT/EDIC 30th anniversary symposium – contributions and progress“ ADA 2013
3. Doc. MUDr. Martinka E a kol.: Konsenzuálne terapeutické odporúčanie SDS pre cieľové hodnoty parametrov glykemickej kontroly, Diabetes a obezita 35/2018



Accu-Chek a Accu-Chek Instant sú ochranné známky Roche.
mySugr je registrovaná ochranná známka mySugr GmbH.
© 2019 Roche Diabetes Care
www.accu-chek.sk
Roche Slovensko, s. r. o., Diabetes Care
Pribinova 7828/19, 811 09 Bratislava - mestská časť Staré Mesto

bezplatná zákaznícka linka:
0800 120 200

ACCUCHEK®

Roche

Majte svoj cukor a odhad HbA1c pod palcom



vdďaka glukomeru Accu-Chek Instant s aplikáciou mySugr v mobile



ACCUCHEK®

HbA1c a mySugr...

...motivácia pre lepšiu kontrolu diabetu

Ak chcete svojej cukrovke dobre rozumieť a mať prehľad o jej vývoji, jednorazové meranie glykémie nestačí. Je užitočné poznať nielen svoje cieľové hodnoty glykémie, ale aj svoju ideálnu hodnotu **glykovaného hemoglobínu - HbA1c**.

Čo je glykovaný hemoglobín?

Glykovaný hemoglobín (HbA1c) alebo ľudovo nazývaný „**dlhodobý cukor**“ je dôležitým ukazovateľom dlhodobej kompenzácie diabetu za spätné časové obdobie 4-6 týždňov. Jeho hodnota v percentách udáva podiel červeného krvného farbiva hemoglobínu, na ktoré je naviazaný krvný cukor (glukóza).

Prečo je dôležitý pre vás a vášho lekára?

Hodnota HbA1c prezradí, ako ste zvládli v období medzi kontrolami svoju cukrovku. Odhalí najmä výskyt dlhšie trvajúcich hyperglykémii (čím dlhšia/častejšia hyperglykémia, tým vyššie hodnoty HbA1c) a zároveň dokáže posúdiť aj riziko rozvoja zdravotných komplikácií spojených s cukrovkou. Glykovaný hemoglobín je preto považovaný za najdôležitejší parameter kompenzácie cukrovky.

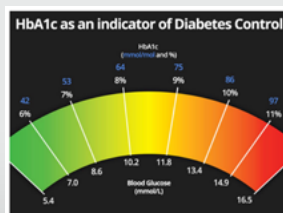
Ako dosiahnuť a udržiavať optimálne hodnoty HbA1c?

Je dôležité pravidelným meraním kontrolovať a včas upravovať glykémiu po celý deň a snažiť sa udržiavať jej hodnoty v cieľovom rozmedzí. Ďalej je potrebné upraviť životosprávu – dodržiavať odporúčanú diétu, nezabúdať na pravidelný pohyb, dostatok relaxu, spánku a snažiť sa obmedziť stres.

Glykovaný hemoglobín neoklamete. Pokiaľ budete celú dobu medzi návštevami u lekára „hrešiť“ a posledné dva dni pred kontrolou nasadíte predpísanú diétu, výsledky Vás prezradia a Váš lekár to okamžite spozná.

Aká je odporúčaná optimálna hodnota HbA1c u pacientov s cukrovkou?

Podľa DCCT klasifikácie sa za výbornú kompenzáciu diabetu považuje hodnota HbA1c **do 6,5 %**.³



HbA1c & mySugr...

... a neistota medzi kontrolami je preč

Udržiavať alebo zlepšiť hodnotu glykovaného hemoglobínu medzi kontrolami nemusí byť vždy jednoduché.

Každý sme iný a optimálna hodnota HbA1c je u každého individuálna. Záleží od klinického stavu pacienta a nastavenej liečby diabetu. Opýtajte sa svojho lekára, aká je vaša ideálna cieľová hodnota HbA1c.³



Vďaka mySugr aplikácii môžete teraz sledovať orientačnú hodnotu HbA1c priamo vo svojom mobile a dokázať sebe samému, že zvládnete udržať svoje hodnoty glykémie pod kontrolou.



Ako to funguje?

S mySugr je to jednoduché!

Pre zobrazenie orientačnej hodnoty HbA1c je potrebné mať zaznamenané v elektronickom denníku aspoň **3 glykémie denne po dobu najmenej 7 dní**. Maximálne obdobie pre výpočet je 90 dní.



Čím viac glykémii zadáte, tým bude odhad hodnoty HbA1c presnejší a správnejší.



Odhad hodnoty HbA1c sa na displeji zobrazí až po zadaní dostatočného množstva glykémii.

Ako bude počet glykémii pribúdať, kruh pre zobrazenie HbA1c sa bude stále viac zafarbovať zelenou farbou. Po jeho úplnom zafarbení sa zobrazí odhad hodnoty HbA1c.

Odhad HbA1c sa zobrazí aj na základe manuálne zadaných glykémii.

