

Diabetes Control  Weight Loss

endobarrier®

DIABETES

HMOTNOST

Průvodce zdravým životem
s terapií systémem EndoBarrier®



Týmový přístup

k vašemu zdraví

Úspěšných výsledků terapie systémem EndoBarrier® dosáhneme nejlépe prostřednictvím multidisciplinárního přístupu zahrnujícího nutriční a behaviorální poradenství, odborné vedení při cvičení, léčbu diabetu, speciálně vyškolený endoskopický tým a lékaře zajišťující primární péči.



Obsah

Tato příručka obsahuje pokyny k podpoře zajištění a udržení řádné funkce systému EndoBarrier®. Slouží ke spolupráci s individuální dietou a cvičebním programem, jež zdravotnický tým vyvinul s cílem podpořit dosažení maximálního užítku terapie systémem EndoBarrier.

Obecné připomínky pro pacienty	2
Příprava na terapii systémem EndoBarrier	4
Stravování a terapie systémem EndoBarrier	5
Dietetická doporučení	6
Uspadnění správného stravování	8
Stanovení cílů	9
Příprava k vyjmutí systému EndoBarrier	10
Uchování zdraví po vyjmutí systému EndoBarrier	11
Léčba diabetu 2. typu	12
Bezpečnostní informace	13
Reference	17

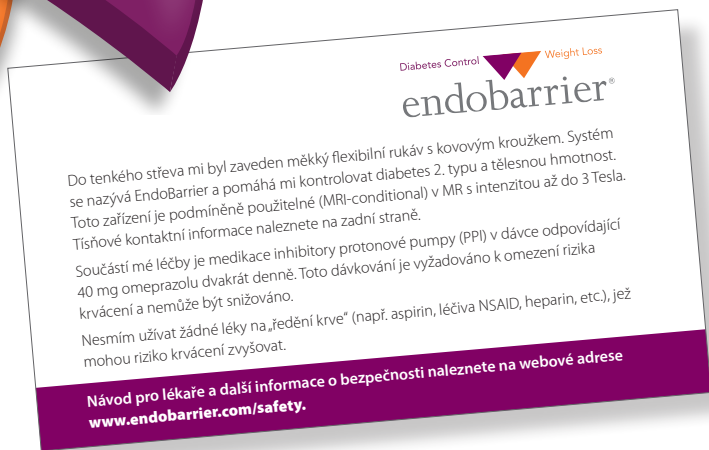
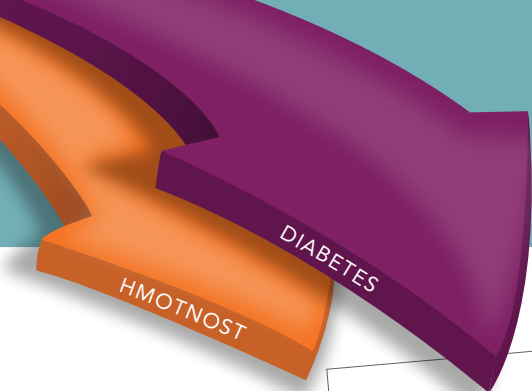
Obecné připomínky pro pacienty

Předepsaná léčiva

- Dvakrát denně berte 40 mg (nebo ekvivalentní dávku předepsanou lékařem) inhibitoru protonové pumpy (např. omeprazol, lansoprazol). Nesnižujte dávky ani četnost užívání.
- Nikdy neužívejte nesteroidní protizánětlivá léčiva (NSAID), jako např. aspirin, ibuprofen a naproxen, neboť mohou vyvolávat krvácení. V případě potřeby vám lékař může doporučit či předepsat jiné typy léků proti bolesti.
- Po zavedení systému EndoBarrier nikdy neužívejte léčiva snižující srážlivost krve (např. Heparin®, Marcumar®, Warfarin®), neboť by mohly vyvolat vředové onemocnění nebo krvácení.
- Ihned po zavedení systému EndoBarrier může dojít k rychlému zlepšení hladiny glukózy a brzy poté i k poklesu hodnot HbA1c. Dávky léků na diabetes vám pravděpodobně budou muset být upraveny ošetřujícím lékařem. Bez předchozí konzultace s lékařem neprovádějte sami žádné změny v dávkování léků.

Těhotenství

Ženy v reprodukčním věku musí během terapie systémem EndoBarrier používat účinnou metodu antikoncepce.



Kartu s upozorněními pro pacienty se systémem EndoBarrier mějte vždy u sebe

Pokud se u vás projeví některý z následujících příznaků, kontaktujte svého lékaře:

- trvalá nevolnost,
- zvracení s krví či bez krve,
- dehydratace (závratě/malátnost, bolesti hlavy, sucho v ústech a únava),
- zácpa,
- průjem,
- krev ve stolici,
- bolesti/křeče v břiše nebo bolesti zad trvající déle než 4 hodiny,
- horečka/infekce.

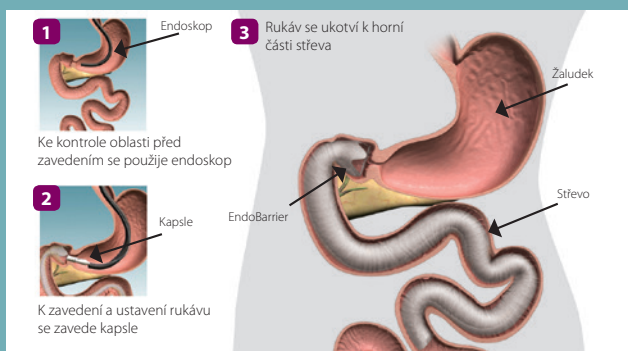
Další bezpečnostní informace jsou uvedeny na straně 13.

Příprava na terapii systémem EndoBarrier

- Před zavedením systému EndoBarrier s vámi lékař prodiskutuje postup, rekonvalescenci, rizika a potenciální vedlejší účinky.
- Alespoň osm (8) hodin před zákrokem či podle pokynů lékaře nic nejzte a nepijte (ani vodu).
- Rukáv není navržen k trvalému umístění v těle. Byl testován a schválen pro léčebné období nepřesahující 12 měsíců.

Během zákroku

- K zavedení systému EndoBarrier do střeva hned za žaludkem lékař použije tenkou, ohebnou flexibilní trubici zvanou endoskop.
- Endoskop se zavádí ústy pod sedativy.
- Rukáv se endoskopem zavede hltnem přes žaludek do horní části střeva tak, jak je znázorněno na obrázku:



Systém EndoBarrier není navržen k trvalému umístění v těle. Byl testován a schválen pro léčebné období trvající maximálně 12 měsíců.

Po zákroku

- Je možné, že budete pociťovat mírné bolesti břicha či nevolnost.
- Po krátké rekonvalescenci byste podle doporučení svého lékaře měli být schopni obnovit normální tělesnou aktivitu.
- 24 hodin po zavedení systému EndoBarrier je třeba se zdržet řízení motorových vozidel, práce či obsluhy těžké techniky.
- Již po dvou týdnech po aplikaci systému EndoBarrier můžete zaznamenat pokles tělesné hmotnosti a hladiny krevního cukru.^{1,2,3}

Stravování a terapie systémem EndoBarrier

Lékař stanoví dietu a stravovací režim, jenž bude vhodný právě pro vás. První dva týdny po zavedení systému bude třeba dodržovat pitný a stravovací režim s kašovitou stravou doporučený lékařem. Po tomto počátečním období budete moci svůj jídelníček rozšířit a konzumovat širokou škálu potravin. Jakmile si tělo na terapii systémem EndoBarrier přivykne, pomůže vám úprava jídelníčku cítit se pohodlněji a maximalizovat užitek tohoto zařízení.

Kritéria stravování se zavedeným systémem EndoBarrier

Měli byste být schopni vychutnat si většinu potravin, jež aktuálně jíte. Existují však potraviny, jejichž konzumaci bude třeba omezit, nebo je budete moci jíst jen po menších, dobře požívávaných dávkách. Někteří pacienti zjistili, že vhodné chování jim umožnilo zamezit určitému nepohodlí a komplikacím. Mezi zmíněné potraviny patří:

- smažené potraviny,
- sušené a vláknité ovoce,
- ořechy a semena,
- pražená kukuřice,
- vláknitá zelenina (například celer, chřest, rebarbora a bok-choy).

Jestliže si se zavedeným systémem EndoBarrier nejste jisti v otázkách konzumace určitého konkrétního jídla, poraďte se s lékařem.

Dietetická doporučení



Den před zákrokem a den zákroku

Alespoň osm (8) hodin před zákrokem či podle pokynů lékaře nic nejzte a nepijte (ani vodu).

1–7 dnů po zákroku

- nesyčené nápoje,
- čisté vývary nebo rozmixované polévky,
- mléko či mléčné náhražky,
- jogurt či jogurtové nápoje.

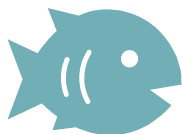
Síla bílkovin

Bílkoviny jsou nezbytnou součástí vašeho jídelníčku. Doporučujeme tedy lékařem či dietetikem stanovenou konzumaci potravin bohatých na bílkoviny z důvodu minimalizace ztrát svalové hmoty během úbytku tělesné hmotnosti. Potraviny s bílkoviny se tráví pomaleji a umožní delší uchování pocitu sytosti. Pomohou také udržet stabilní hladinu krevního cukru.

Příjem kalorií

Kalorie je měrnou jednotkou energie či tepla. Spotřebujete-li více kalorií než vydáte, budete přibývat na váze. Pokud však vydáváte více energie než přijímáte, hubnete.

Stanovení správné rovnováhy mezi spotřebovanými kaloriemi a vynaloženou energií je pro úspěšné hubnutí rozhodující. Lékař vám poskytne individuální poradenství v otázkách kalorického příjmu i typu potravin, jež by měly být jeho zdrojem.



8-14 dnů po zákroku

- Začněte s rozmixovanou stravou.
- Přidejte měkké, čerstvé, nakrájené či mleté zdroje bílkovin, podle snášenlivosti.

15 dnů po zákroku

Přechod na tuhou stravu a obohacení jídelníčku pod vedením lékaře.

Příjem tekutin

Nedostatek vody může vést k dehydrataci organismu, což je stav, kdy tělo nemá dostatek vody potřebné k normální funkci. Dokonce i mírná dehydratace může vyčerpat energii a vyvolat únavu. Mezi příznaky dehydratace patří závrať, lehčí nevolnost, pocit únavy a bolesti hlavy. V rámci podpory stravovacích cílů a správné funkce systému EndoBarrier vypijte denně lékařem doporučené množství vody (6 až 8 šálků o objemu 175–225 ml).

Pohovořte s lékařem o výrobcích označovaných jako energetické nápoje či ochucené vody. Mohou mít vysoký obsah cukru nebo obsahují přísady, jimž byste se měli vyhýbat.

Dehydrataci může způsobit i kofein. Lékař vám také poradí s každodenním pitím kávy a čaje.



Usnadnění správného stravování

Stanovte si pravidelný stravovací režim. Nebudete mít tak silný pocit hladu a neztratíte kontrolu.

- Plánujte dopředu. Sníte-li před odchodem na oslavu či jinou společenskou akci zdravou svačinu, přibrzdíte chuť k jídlu a omezíte sklon k příjmu potravin s vyšší kalorickou hodnotou.
- Zpomalte. Ukusováním menších soust a pomalým žvýkáním pomůžete zlepšit trávení. Můžete si proto dopřát i pauzy mezi sousty. Odložte vidličku i nůž a vychutnejte si chuť jídla.
- Kontrolujte velikost svých porcí. Pocit sytosti se začíná dostavovat 20 minut po jídle. Pokuste se tedy v první chvíli jíst po menších porcích a pomaleji. Svému tělu tak dovolíte uvědomit si příjem potravy.

Jídlo a emoce: Pochopení vzájemného vztahu

Občas lidé jedí z důvodů, které s hladem nemají nic společného. Příčinou může být stres, nuda, osamělost nebo sociální situace, jako jsou oslavy či setkání s přáteli. Jakmile pochopíte, co vás nutí jíst, můžete začít pracovat na tom, abyste své chutě uspokojovali zdravým způsobem. Ve spolupráci se svým lékařem najdete nejlepší způsoby, jak zvládat impulsy k jídlu a chutě na konkrétní potraviny.



Stanovení cílů



Změna zažitých návyků může být obtížná. Můžete si pomoci stanovením cílů. Přestože by vaše celkové cíle měly zahrnovat zvládnání hladiny krevního cukru a úbytek tělesné hmotnosti, může být užitečné stanovení malých, dosažitelných a konkrétních cílů, jež vám mohou na cestě pomoci. Zde je několik návrhů.

- Jednou týdně vyzkoušejte nové zdravé jídlo nebo recept.
- Použijte krokoměr (nebo si stáhněte aplikaci krokoměru do telefonu) a každý den zkuste přidat 20 kroků navíc.
- Každé dva týdny se vyfotografujte a poznamenejte si svou hmotnost, abyste měli před očima minulý i současný stav.

Začněte s pohybem

Bylo prokázáno, že cvičení pomáhá snižovat riziko srdečních onemocnění a podporuje zvládnání diabetu 2. typu i tělesné hmotnosti. Lékař vytvoří s vaším přispěním a ve spolupráci s odborníkem na výživu a fyzioterapeutem cvičební program přizpůsobený vašim preferencím i zdravotním potřebám.



Po zahájení cvičebního programu si vedte přesné záznamy o své fyzické aktivitě, abyste mohli sledovat pokrok při uskutečňování cílů.

Příprava k vyjmutí systému EndoBarrier

Systém EndoBarrier není určen k trvalému umístění v těle. Může být bezpečně odstraněn kdykoli, avšak musí být vyjmut po skončení 12měsíčního období léčby. Po odstranění bude váš zažívací trakt pracovat jako před zákrokem, což může vyvolat zvýšenou chuť k jídlu. Po roční terapii systémem EndoBarrier byste měli snáze uchovat zdravější hladinu krevního cukru i dosažený úbytek tělesné hmotnosti, pokud budete i nadále dodržovat doporučení lékaře.

Tým terapie systémem EndoBarrier vám naplánuje schůzky i veškerou následnou péči v souladu s vaším individuálním léčebným plánem. Můžete počítat s následujícími obecnými lhůtami:

60–90 dnů před vyjmutím

Spolupráce s týmem EndoBarrier na přizpůsobení individuálního stravovacího a pohybového režimu jako přípravy na případné změny, které mohou nastat po odstranění systému EndoBarrier.

30 dnů před vyjmutím

- Naplánujte si s týmem EndoBarrier následná vyšetření po odstranění systému.
- Pohovořte s lékařem o emocionálních a fyzických aspektech života po vyjmutí systému.

Den vyjmutí

- Zařízení EndoBarrier se odstraňuje endoskopicky (ústí) krátkým zákrokem podobným tomu, jaký jste absolvovali při zavádění.
- Informujte se u lékaře na kompletní režim léčby (nikoli pouze v otázkách léků na diabetes) a četnost jeho přezkoumání po vyjmutí systému.
- **Po odstranění zařízení pokračujte ještě dva týdny v léčbě inhibitory protonové pumpy.**

Uchování zdraví po vyjmutí

Následující tipy vám mohou pomoci dosud dosažené úspěchy udržet a pokračovat v nich:

- Spolupracujte s lékařem při pravidelném přehodnocování kalorického příjmu a stupně aktivity.
- Dodržujte množství denně vypité vody.
- Spolupracujte s lékařem při úpravě užívaných léků.
- Získejte emocionální podporu prostřednictvím poradenství nebo účasti ve skupinách vrstevníků, kde získáte pomoc při dosahování cílů v oblasti úbytku tělesné hmotnosti a zvládnání diabetu.

A photograph of an elderly man with white hair and sunglasses, wearing a blue polo shirt and khaki shorts, walking on a paved path. The path is lined with green grass and trees, and the scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The man is smiling and looking towards the camera.

**George vede po úspěšné terapii
systémem EndoBarrier zdravý životní styl**

Léčba diabetu 2. typu

Může vám být doporučena terapie systémem EndoBarrier, neboť žijete s diabetem 2. typu. V klinických studiích vykazala terapie systémem EndoBarrier snížení hladiny krevního cukru.² Hodnota HbA1c poskytuje informace o hladině glukózy (cukru) v krvi za poslední 2–3 měsíce. Udržení této hodnoty pod kontrolou je ústřední součástí léčby diabetu. Tyto skutečnosti byste měli prodiskutovat s lékařem a dohodnout se na cílové hodnotě HbA1c. Cílová hodnota je obvykle pod 7 %.

Hodnotu HbA1c je třeba měřit podle pokynů lékaře. Po stanovení hodnoty může lékař provést úpravu léčebného režimu a četnosti monitorování.

Bez předchozí konzultace s lékařem neprovádějte sami žádné změny v dávkování léků.

Poznámky



Bezpečnostní informace

Terapie systémem EndoBarrier nemá příliš mnoho rizik souvisejících s chirurgickými zákroky či vedlejšími účinky léků. V klinických studiích byly nejobvyklejšími komplikacemi nevolnost, zvracení a bolest v horní části břicha. Další rizika, jež nejsou tak pravděpodobná, ale mohou nastat, zahrnují infekci, tkáňové trauma, krvácení a blokaci zařízení. V případě podezření na komplikace vás může lékař poslat na vyhodnocení situace do nemocnice, které obvykle zahrnuje endoskopické vyšetření. Na základě výsledků vyšetření může být nutné odstranění systému.

Před provedením zákroku by vám měl lékař vysvětlit všechna rizika a potenciální vedlejší účinky.

Zdroje

Podpůrné a advokační skupiny

Po celém světě existuje mnoho organizací poskytujících profesionální a emocionální podporu osobám žijícím s diabetem či nadměrnou hmotností. Informace k vyhledání místních poboček těchto organizací vám poskytne lékař.

Pravidelně navštěvujte webové stránky na adrese www.endobarrier.com, kde naleznete aktualizovaný obsah níže uvedeného seznamu:

MEZINÁRODNÍ	INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF) WWW.IDF.ORG
AUSTRÁLIE	AUSTRALIAN DIABETES COUNCIL WWW.AUSTRALIANDIABETESCOUNCIL.COM
AUSTRÁLIE	DIABETES AUSTRALIA WWW.DIABETESAUSTRALIA.COM.AU
BRAZÍLIE	SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES WWW.DIABETES.ORG.BR
ČESKÁ REPUBLIKA	ČESKÁ DIABETOLOGICKÁ SPOLEČNOST WWW.DIAB.CZ
CHILE	ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE CHILE (ADICH) WWW.ADICH.CL
FRANCIE	ASSOCIATION FRANCAISE DES DIABETIQUES WWW.AFD.ASSO.FR
ITÁLIE	DIABETE ITALIA WWW.DIABETEITALIA.IT

Osobní či online podporu mohou nabídnout následující organizace. V mnoha případech lze úroveň zvolené podpory individuálně přizpůsobit vašim plánům a potřebám.

Informace o klinických studiích diabetu a obezity

www.clinicaltrials.gov

IZRAEL	ISRAEL DIABETES ASSOCIATION WWW.SUKERET.CO.IL
NĚMECKO	DIABETESDE – DEUTSCHE DIABETES-HILFE WWW.DIABETESDE.ORG
NIZOZEMSKO	THE DUTCH DIABETES FOUNDATION (NDF) WWW.DIABETESFEDERATIE.NL
RAKOUSKO	ÖSTERREICHISCHEN DIABETES GESELLSCHAFT WWW.OEDG.ORG
SAÚDSKÁ ARÁBIE	SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION WWW.SDEA.ORG.SA
ŠPANĚLSKO	SOCIEDAD ESPANOLA DE DIABETES WWW.SEDIABETES.ORG
SPOJENÉ KRÁLOVSTVÍ	DIABETES UK WWW.DIABETES.ORG.UK

endobarrier® Zdroje

Připomínková karta k léčbě systémem EndoBarrier

Tato samolepicí odnímatelná připomínková karta přilne k většině ploch. Karta obsahuje důležitá stravovací a léčebná připomenutí včetně důležitých upozornění pro pacienta.

Přilepte si ji na ledničku, skříň či zrcadlo.

Můj kalendář EndoBarrier

52týdenní průvodce napomáhající při plánování návštěv u lékaře, monitorování hodnoty HbA1c, pokroku v úbytku tělesné hmotnosti a sledování milníků léčby systémem EndoBarrier.

Reference

1. Moura, GHD, et al, 'One Year Results of an Endoscopic, Duodenal-jejunal Exclusion Device for Weight Loss and Control of Type 2 Diabetes.' Hospital das Clinicas, University of São Paulo, São Paulo, Brazilie. DT&T, February 2012, Vol 14, no.2:183-189.
2. Escalona, A., et al, 'Weight Loss and Metabolic Improvement in Morbidly Obese Subjects Implanted for 1 Year With an Endoscopic Duodenal-jejunal Bypass Liner.' Department of Digestive Surgery, Faculty of Medicine Pontificia Universidad Católica de Chile. Annals of Surgery, June 2012, Vol 1255, Issue 6, p 1080-1085.
3. de Jonge C, et al, "Endoscopic Duodenal-jejunal Bypass Liner Rapidly Improves Type 2 Diabetes." Dept of General Surgery, Atrium Medical Center Parkstad, Heerlen, The Netherlands, Obesity Surgery, Sept. 2013, Vol 23, Issue 9, pp 1354-1360.

Výpis z nejnovějších vědeckých publikací a prezentací o léčbě systémem EndoBarrier® je vašemu lékaři k dispozici v části věnované klinické literatuře na webových stránkách www.endobarrier.com.

gi
Dynamics

GI DYNAMICS EUROPE

Prinzenallee 7
40549 Dusseldorf
Německo
Tel: +49 211 5239 1572

Zástupce oddělení služeb zákazníkům

HealthLink Europe B.V.
De Tweeling 20-22
5215 MC 's-Hertogenbosch
Nizozemsko
Tel: +31 13 5479337

SPOJENÉ STÁTY

GI Dynamics, Inc.
25 Hartwell Avenue
Lexington, MA 02421
USA

Systém EndoBarrier® je indikován k léčbě pacientů s diabetem 2. typu či obezitou po dobu 12 měsíců.

Systém EndoBarrier není schválen pro použití ve Spojených státech a jeho používání v USA je federálními zákony omezeno pouze na výzkumné účely.

EndoBarrier je registrovaná ochranná známka společnosti GI Dynamics, Inc.

©2014 GI Dynamics, Inc. Všechna práva vyhrazena.