

familie



Viața cu DZ2  
a pacienților  
tratați cu

  
forxiga.<sup>®</sup>  
(dapagliflozin)

forță



fructe



fericire





## Cuvânt înainte

Ați primit această broșură pentru că ați fost diagnosticat cu diabet zaharat de tip 2. Informațiile pe care le veți citi în continuare nu înlocuiesc discuția dumneavoastră cu specialiștii care vă tratează. Scopul acestui material este să completeze ceea ce ați aflat de la medicul diabetolog și de la asistenta de educație, și astfel să înțelegeți mai bine cum puteți controla diabetul.

Deocamdată nu există nicio soluție pentru vindecarea diabetului. Trebuie să continuați să luați medicamentele recomandate și să mergeți la control așa cum ați discutat cu medicul dumneavoastră.

Multe persoane cu diabet consideră că acest diagnostic le-a schimbat viața. Probabil că așa a fost și pentru dumneavoastră.

Tratamentul prescris vă poate ajuta în atingerea obiectivelor pe care le-ați stabilit împreună cu medicul dumneavoastră.

Pentru informații suplimentare despre diabet și tratamentul prescris, discutați cu medicul dumneavoastră.

## Pe scurt, despre diabet

În lupta cu diabetul nu sunteți singur. Diabetul zaharat este o afecțiune frecventă. În lume peste 450 de milioane de persoane suferă de diabet zaharat, iar în România sunt peste 1,5 milioane de persoane care suferă de această boală.

### Există două forme de diabet:

#### de tip 1,

care apare în special la copii și adolescenți, și necesită tratament zilnic cu insulină, deoarece pancreasul nu mai produce insulină deloc sau aproape deloc.

#### de tip 2,

**așa cum aveți și dumneavoastră**, care apare mai ales atunci când organismul nu mai reacționează corect la insulina produsă de pancreas.

Controlul glicemiei presupune o dietă echilibrată, exerciții fizice regulate, precum și tratament medicamentos, adeseori combinat oral și injectabil.

Dintre toți pacienții cu diabet, aproximativ 90% au diabet zaharat de tip 2.

## Diabetul zaharat nu se vindecă, dar agravarea bolii poate fi întârziată.

Obiectivul tratamentului pe care îl primiți este de a preveni complicațiile și de a trăi o viață normală. La persoanele cu diabet zaharat de tip 2, unele dintre cele mai frecvente complicații sunt cele cardiovasculare.

De-a lungul timpului, recomandările medicale au evoluat. Tratamentele moderne ajută nu numai la scăderea glicemiei, dar și îmbunătățesc parametrii cardiovasculari.

Modificările stilului de viață – dieta, exercițiile fizice, renunțarea la fumat, scăderea în greutate – sunt aspecte fundamentale pe care trebuie să le discutați atât cu medicul specialist în diabet, cât și cu asistenta de educație în diabet, cu nutriționistul și medicul de familie.

Pentru a obține toate beneficiile tratamentului, acesta trebuie urmat exact așa cum a fost prescris de către medic.

Pentru a vă menține o stare de sănătate cât mai bună, colaborați cu echipa dumneavoastră medicală. Așa veți afla cele mai utile informații despre diabet și despre schimbările pe care le puteți face în viața de zi cu zi.

Nu uitați că cel mai important membru al echipei sunteți dumneavoastră.

# Ce se întâmplă dacă valorile glicemiei rămân mai mult timp peste limitele normale

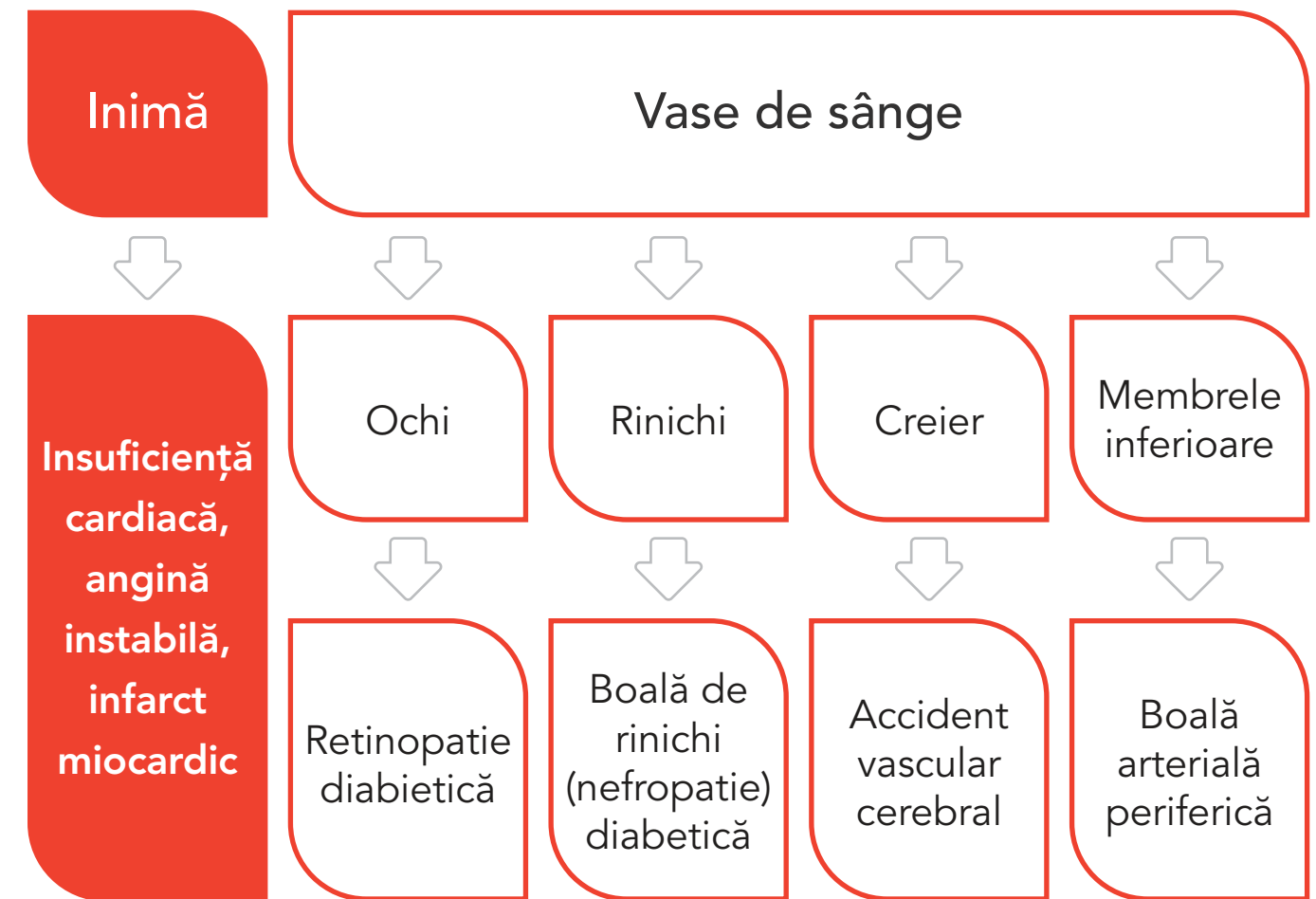
Valorile normale ale glicemiei, măsurate pe nemâncate (a jeun), sunt în intervalul 80-130 mg/dl.

Energia necesară activităților uzuale provine, în cea mai mare parte, din alimentație. Ceea ce mâncăm se transformă în produși de bază care pot fi ușor absorbiți din tubul digestiv și transportați prin sânge în celule.

Glucoza este un tip de zahăr sau carbohidrat, care ajunge în corp prin alimente. În plus, glucoza este formată și în organism, în special în ficat, prin procese metabolice complexe.

Așa se întâmplă și cu glucoza, care în mod normal, este ajutată de insulină să intre în celule. Fără insulină (sau cu insulină care nu acționează corect), glucoza nu poate intra în celule și rămâne în sânge. În timp, valorile mari ale glicemiei (glucoza din sânge) au efecte negative asupra întregului organism.

Una dintre cele mai frecvente complicații, asociată cu valorile mari sau fluctuante ale glicemiei, este afectarea inimii și a vaselor de sânge. Aceste complicații (cardio-vasculare) ale diabetului cresc mult riscul de apariție a unor boli grave și riscul de deces.



# Alimentația sănătoasă

**Alimentația sănătoasă** reprezintă piatra de temelie a fiecărui plan de tratament în diabet.

Dieta recomandată persoanelor cu diabet zaharat de tip 2 este o dietă echilibrată, care ar trebui adoptată și de persoanele sănătoase, fără diabet.

Nu există un număr *magic* de calorii care trebuie consumate, nici un procent strict și decisiv de carbohidrați, proteine și grăsimi valabile pentru toți pacienții.

Compoziția meselor și gustărilor va fi decisă împreună cu medicul specialist în diabet, nutriție și boli metabolice sau de nutriționist, în funcție de necesarul zilnic, activitățile în care vă implicați, afecțiunile concomitente și preferințele dumneavoastră alimentare.

# Farfuria dumneavoastră ar trebui să conțină:

## 1/4 din porție: Carbohidrați complecși

(cereale integrale și produse din cereale integrale, cartofi, cartofi dulci, rădăcinoase preparate termic).

## 1/4 din porție: Proteine și grăsimi sănătoase

(carne, pește oceanic, lactate nu foarte grase, ouă, leguminoase, nuci și semințe crude, avocado, ciuperci, uleiuri presate la rece).

**Lapte / iaurt**  
250 - 200 ml

## 1/2 din porție: Legume și verdețuri

cu conținut scăzut de carbohidrați; mai mult decât sunt sub formă de salată. Consumați legume de toate culorile pentru a beneficia de vitamine și minerale diverse.

## Hidratarea:

Pe lângă alimentația corectă, hidratarea organismului este la fel de importantă pentru pacienții cu diabet, apa fiind cea mai bună și mai sigură sursă. Senzația accentuată de sete, oboseală, iritabilitate, urinări frecvente foarte închise la culoare și uscăciunea gurii, sunt semne de deshidratare a organismului.

**ÎNDULCITORII ARTIFICIALI SUNT ACCEPTABILI DACĂ NU-I CONSUMAȚI ÎN EXCES.**

## EVITAȚI CONSUMUL DE GRĂSIMI TRANS!

(uleiuri vegetale hidrogenate: ulei rafinat, margarină, frișcă vegetală, creme și sosuri gata preparate, alimente prăjite, în special cele prăjite în ulei vegetal).

## NU VĂ BEȚI CALORIILE!

Apa și ceaiul neîndulcit sunt cele mai bune surse de hidratare. Evitați băuturile dulci (indiferent dacă sunt naturale sau de sinteză) și alcoolul.



# Cantitatea de carbohidrați consumată poate avea un impact major asupra glicemiei dumneavoastră!

**Există 3 tipuri principale de carbohidrați în alimente: zaharuri, amidon și fibre.**

Medicul dumneavoastră sau asistenta de educație a calculat numărul de carbohidrați de care aveți nevoie zilnic – care include toate cele 3 tipuri - și cum pot fi împărțiți pe parcursul zilei. Cunoașterea numărului de carbohidrați din alimentele pe care le consumați vă oferă flexibilitate, atunci când vă planificați orarul meselor.

Discutați cu medicul, asistenta de educație sau un nutriționist, care sunt alimentele cu conținut bogat sau scăzut în carbohidrați și cum trebuie să citiți etichetele produselor ambalate pentru a afla informațiile nutriționale care vă interesează pe dumneavoastră.

Pentru persoanele cu diabet, este important ca greutatea corpului să se încadreze în limitele normale. Aceasta se evaluează cu ajutorul indicelui de masă corporală (IMC). Pe măsură ce valoarea IMC depășește pragul normal, crește și riscul de apariție a unor afecțiuni asociate (hipertensiune arterială, artroze).

## IMC

**IMC = greutate (în kilograme)/înălțime**  
(in metri) la pătrat

**Subponderal:**  
IMC <18 kg/m<sup>2</sup>

**Normal:**  
IMC = 18-24,9 kg/m<sup>2</sup>

**Supraponderal:**  
IMC = 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>

**Obez:**  
IMC ≥30 kg/m<sup>2</sup>

Împreună cu adaptarea dietei pentru reducerea greutății corporale, exercițiile fizice reduc glicemia și factorii de risc cardiovasculari.

De asemenea, practicarea regulată a unor exerciții fizice adaptate contribuie la menținerea mobilității articulațiilor.

# Valori considerate normale pentru concentrația de glucoză din sânge

Chiar dacă aveți diagnostic de diabet, tratamentul dumneavoastră vă poate ajuta să vă mențineți glicemia la o valoare cât mai aproape de valoarea considerată normală, pentru a reduce cât mai mult riscul de apariție a complicațiilor sau a unor evenimente nedorite.

Glicemia pre-prandială  
(înainte de masă și de  
administrarea tratamentului):  
**80 – 130 mg/dl**

Glicemia post-prandială  
(la 2 ore după masă):  
**<180 mg/dl**



## HbA<sub>1c</sub>

Determinarea hemoglobinei glicozilate (HbA<sub>1c</sub>) este un test din sânge, realizat pentru evaluarea și monitorizarea pe termen lung a controlului valorilor glicemiei. HbA<sub>1c</sub> reflectă media valorilor glicemiei, din ultimele trei luni.

Este recomandat ca testarea HbA<sub>1c</sub> să se facă o dată la 3 luni, ca parte a monitorizării medicale continue.

În general, valoarea HbA<sub>1c</sub> trebuie să fie <7%.

Medicul v-a stabilit care este valoarea dumneavoastră țintă pentru HbA<sub>1c</sub>, estimată în funcție de vârstă, durata diabetului și afecțiunile asociate.

Este important să utilizați tratamentul pentru diabet, așa cum a fost prescris de medic, și să efectuați analiza HbA<sub>1c</sub> o dată la 3 luni, așa cum recomandă Ghidurile Internaționale de specialitate, pentru ca echipa medicală să poată identifica la timp dacă aveți nevoie de schimbări ale schemei de tratament.

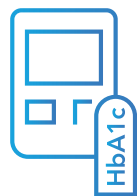
# Bilanțul anual

Controlul diabetului zaharat este responsabilitatea dumneavoastră și nu poate fi obținut decât cu ajutorul echipei medicale care vă îngrijește.



## Este important:

- să includeți în rutina dumneavoastră zilnică, obiceiuri sănătoase de alimentație și exerciții fizice
- să renunțați la fumat și să reduceți consumul de alcool
- să vă mențineți tensiunea arterială în limite normale (130 – 140 mmHg/85 – 90 mmHg)
- să vă mențineți greutatea la valori normale (IMC = 18 – 24,9 kg/m<sup>2</sup>)
- să aveți o atitudine optimistă
- să respectați recomandările medicului, privind tratamentul medicamentos
- să efectuați regulat analizele medicale.



## Hemoglobina glicozilată (HbA<sub>1c</sub>)

Notați-vă care este valoarea HbA1c la care v-ați propus să ajungeți (valoarea țintă) și în ce perioadă de timp. Verificați periodic valoarea HbA1c cel puțin o dată pe an. Discutați cu echipa medicală dacă sunt necesare măsuri suplimentare, pentru îmbunătățirea controlului glicemic.



## Profilul lipidic

- Colesterolul de tip LDL – recomandat în funcție de riscul cardiovascular: <100 mg/dl (risc moderat), <70 mg/dl (risc crescut) și <55 mg/dl (risc foarte crescut)
- Colesterolul de tip HDL – recomandat >40 mg/dl la bărbați și >50 mg/dl la femei
- Trigliceride – recomandat <150 mg/dl



**Bilanțul anual** include și vizita la alte specialități medicale, în afară de discuția cu medicul diabetolog și efectuarea HbA1c:

- Cardiologie – pentru evaluarea sănătății inimii și vaselor de sânge
- Nefrologie – pentru evaluarea funcției rinichilor
- Oftalmologie
- Examinarea picioarelor



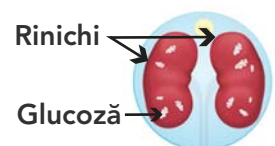
## Ce este FORXIGA®?

FORXIGA® este un medicament care se eliberează pe bază de prescripție medicală, utilizat pentru tratamentul insuficient controlat al diabetului zaharat de tip 2, în asociere cu dieta și programul de exerciții fizice, împreună cu alte medicamente pentru tratamentul diabetului zaharat de tip 2.

## Cum acționează FORXIGA<sup>®</sup>?

FORXIGA<sup>®</sup> ajută organismul pentru a elimina excesul de glucoză prin urină.

FORXIGA<sup>®</sup> face parte dintr-o clasă de medicamente pentru diabetul zaharat de tip 2 numită inhibitori SGLT2\*.



1 Blochează o parte din absorbția glucozei la nivel renal



2 Elimină o parte din glucoză când nivelul acesteia depășește nivelul necesar pentru organism



3 Elimină o parte din glucoză prin urină

FORXIGA<sup>®</sup> acționează prin eliminarea excesului de glucoză din corpul dumneavoastră prin urină, determinând astfel scăderea cantității de glucoză din sânge și contribuind la obținerea unui control glicemic mai bun.

- FORXIGA<sup>®</sup> îmbunătățește atât glicemia à jeun (pe nemâncate), cât și pe cea post-prandială.
- Excreția glucozei (efect glicozuric) se observă după administrarea primei doze, continuă în întregul interval de 24 de ore dintre administrări și este susținută pe toată durata tratamentului.
- Cantitatea de glucoză eliminată de către rinichi prin acest mecanism depinde de concentrația plasmatică a glucozei și de funcția renală.
- FORXIGA<sup>®</sup> acționează independent de secreția și acțiunea insulinei.

\*SGLT2 se traduce prin co-transportor 2 de sodiu-glucoză

## Cum iau FORXIGA<sup>®</sup>?

Așa cum v-a spus medicul dumneavoastră, FORXIGA<sup>®</sup> se administrează oral - un comprimat de 10 mg o dată pe zi, înghițit întreg cu jumătate de pahar cu apă, cu sau fără alimente.

- Puteți lua comprimatul în orice moment al zilei. Cu toate acestea, încercați să-l luați la aceeași oră în fiecare zi. Astfel, vă va fi mai ușor să vă amintiți să-l luați.

Este posibil ca medicul dumneavoastră să vă recomande FORXIGA<sup>®</sup> în asociere cu alte medicamente care scad glicemia. Astfel, veți putea obține cele mai bune rezultate pentru starea dumneavoastră de sănătate.

Dieta și programul de exerciții fizice vă pot ajuta organismul să folosească mai bine zahărul din sânge. Este important să respectați dieta și programul de exerciții fizice recomandate de medicul dumneavoastră în timp ce luați FORXIGA<sup>®</sup>.



## Care sunt reacțiile adverse frecvente?

Ca toate medicamentele, FORXIGA<sup>®</sup> poate provoca reacții adverse, cu toate că nu apar la toate persoanele.

**FORXIGA<sup>®</sup> poate provoca reacții adverse, inclusiv:**

- valori scăzute ale glicemiei (hipoglicemie), întâlnită foarte frecvent – atunci când luați acest medicament împreună cu o sulfoniluree sau insulină

Acestea sunt semnele unei valori scăzute a glicemiei:

- tremurături, transpirații, senzație marcată de neliniște, bătăi rapide ale inimii
- senzație de foame, durere de cap, modificări ale vederii
- modificare a dispoziției dumneavoastră sau senzație de confuzie.

Medicul dumneavoastră vă va spune cum să tratați valorile scăzute ale glicemiei și ce trebuie să faceți dacă aveți oricare dintre semnele de mai sus.<sup>3</sup>

- infecții urinare, întâlnite frecvent. Acestea sunt semnele unei infecții urinare grave:
  - febră și/sau frisoane
  - senzație de arsură la eliminarea apei (urinare)
  - durere la nivelul spatelui sau în lateral.

În timpul tratamentului cu FORXIGA<sup>®</sup> este important să vă hidratați corespunzător. Deși este o reacție puțin frecventă, deshidratarea (pierderea unei cantități mai mari de lichide din organism) poate să apară având în vedere mecanismul de acțiune al medicamentului.<sup>3</sup>

Adresați-vă imediat unui medic dacă observați semne ale deshidratării:

- gură foarte uscată și senzație intensă de sete
- senzație de somnolență marcată sau oboseală
- urină în cantitate redusă
- bătăi rapide ale inimii.

## 5 pași simpli pentru protecția împotriva infecțiilor de tract urinar și genital:



**Respectarea dietei, programului de exerciții fizice și a tratamentului zilnic**



**Hidratarea corespunzătoare**



**Urinarea frecventă**



**Menținerea igienei personale cu păstrarea zonei intime curate și uscate**



**Purtarea lenjeriei de bumbac și evitarea lucrurilor strâmte**

În mod obișnuit ITU/ITG sunt ușoare sau moderate și se tratează cu medicația standard și nu duc la întreruperea tratamentului.

ITU = infecția de tract urinar; ITG = infecția de tract genital.

**f**apt:

Numai prin continuarea tratamentului, exact cum a fost prescris de către medicul dumneavoastră, puteți obține controlul glicemic optim și minimiza riscul de complicații.

**f**apt:

FORXIGA<sup>®</sup> acționează diferit de alte medicamente din diabet, de aceea se poate asocia cu multe dintre acestea, inclusiv cu metformin și/sau insulină.

**f**apt:

Există numeroase opțiuni de tratament pentru pacienții cu diabet zaharat de tip 2, dar împreună cu medicul specialist diabetolog ați stabilit că tratamentul optim pentru dumneavoastră este cu FORXIGA<sup>®</sup>.

#### REFERINȚE:

1. Forxiga, Rezumatul Caracteristicilor Produsului, [https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/forxiga-epar-product-information\\_ro.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/forxiga-epar-product-information_ro.pdf) și Prospectul pentru pacienți. 2. Wiviott SD et al. N Engl J Med. 2019;380(4):347–357. 3. Cosentino F et al. Eur Heart J 2020; 41: 255-323. 4. Nyirjesy P, Sobel JD. Genital mycotic infections in patients with diabetes. Postgrad Med. 2013;125(3):33-46. 5. Longdoh NJ, Nguedia Assob JC, Nsagha SD, et al. Uropathogens from diabetic patients with asymptomatic bacteriuria and urinary tract infections. West Lond Med J. 2013;5(1):7-14. 6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes & sexual and urologic problems. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/sexual-urologic-problems>. 7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Treatment: how do health care professionals treat bladder infection? <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/bladder-infection-uti-in-adults/treatment>. 8. Kalra S, Ghosh S, Aamir AH, et al. Indian J Endocrinol Metab. 2017;21(1):210-230.

#### Raportarea reacțiilor adverse

Este foarte importantă raportarea reacțiilor adverse după autorizarea oricărui medicament. Aceasta permite monitorizarea continuă a raportului între beneficiile și riscurile medicamentului pentru pacienți.

#### Reacțiile adverse la medicament pot fi raportate la:

##### AstraZeneca Pharma SRL

online la adresa <https://aereporting.astrazeneca.com> | email: [farmacovigilenta@astrazeneca.com](mailto:farmacovigilenta@astrazeneca.com) | telefon: +40-21-317 60 41

sau la

##### Agenția Națională a Medicamentului și a Dispozitivelor Medicale din România

online la adresa: <https://adr.anm.ro/> | e-mail: [adr@anm.ro](mailto:adr@anm.ro) | fax: +40-21-316 34 97

Acest material educațional este destinat exclusiv pacienților tratați cu FORXIGA<sup>®</sup>.

Pentru informații suplimentare, vă rugăm să consultați versiunea actualizată a Prospectului Produsului, disponibil aici.

RO-5807/06.2020



AstraZeneca

ASTRAZENECA PHARMA S.R.L.  
Str. Menuetului nr. 12, BBP, corp D,  
etajul 1, 013713, sector 1, București  
Tel.: +40 21 317 60 41;  
Email: [office.romania@astrazeneca.com](mailto:office.romania@astrazeneca.com)