

Содержание

Введение	19
ЧАСТЬ I. Что делать, если вы заболели диабетом	27
Глава 1. Диагноз – диабет	29
Вы не один	30
Хорошая компания	30
Осознание и реализация своего потенциала	33
Ваша реакция на диагноз	34
“Этого не могло произойти со мной!”	34
Чувство гнева	36
Стадия “торговли”	36
Депрессия	37
Жизнь не заканчивается (принятие диагноза)	38
Живите полноценной жизнью	39
Важность контроля заболевания	39
Минимальные неудобства при лечении инсулином	42
Другие факторы, влияющие на уровень жизни при диабете	43
Подводя итоги	44
Глава 2. Все начинается с глюкозы	45
Выявление предиабета	46
Что происходит при диабете	47
Роль глюкозы	47
Диагностика диабета	48
Контроль уровня глюкозы	50
Повышение уровня глюкозы в крови	51
Из истории лечения диабета	52
Истории моих пациентов	56
Глава 3. Определите свой тип диабета	61
Знакомство с поджелудочной железой	62
Диабет 1-го типа	64
Симптомы диабета 1-го типа	65
Причины возникновения диабета 1-го типа	67

Как возникает диабет 1-го типа	69
Профилактика диабета 1-го типа	70
Диабет 2-го типа	76
Симптомы диабета 2-го типа	77
Причины возникновения диабета 2-го типа	81
Наследственный фактор в развитии диабета 2-го типа	84
Профилактика диабета 2-го типа	85
Гестационный диабет (диабет беременных)	89
Другие виды диабета	90
ЧАСТЬ II. Влияние диабета на организм	95
Глава 4. Острые (ранние) осложнения диабета	97
Решение проблемы острых (ранних) осложнений диабета	97
Что такое гипогликемия?	99
Симптомы гипогликемии	100
Причины гипогликемии	103
Профилактика гипогликемии	108
Устранение гипогликемии	108
Кетоацидоз — что это такое?	112
Симптомы кетоацидоза	113
Причины кетоацидоза	114
Лечение кетоацидоза	115
Лечение гиперосмолярного синдрома	116
Симптомы гиперосмолярного синдрома	117
Причины возникновения гиперосмолярного синдрома	118
Лечение гиперосмолярного синдрома	119
Глава 5. Хронические (поздние) осложнения диабета	121
Как развиваются хронические (поздние) осложнения диабета	122
Заболевания почек	122
Влияние диабета на почки	123
Ранние симптомы заболевания почек	125
Прогрессирование заболевания почек	126
Лечение диабетической нефропатии	130
Заболевания органов зрения	134
Ретинопатия	136

Источники информации для людей с нарушенным зрением и слепых	139
Нейропатия	140
Диагностика нейропатии	141
Симптомы нейропатии	143
Заболевания сердца	150
Метаболический синдром	152
Сердечная вегетативная нейропатия	154
Кардиомиопатия	155
Диабет и периферические кровеносные сосуды	155
Заболевания периферических сосудов	155
Цереброваскулярные заболевания	157
Диабетическая стопа	158
Заболевания кожи при диабете	160
Заболевания десен при диабете	162
Глава 6. Диабет, половая функция и беременность	163
Нарушения эрекции	164
Как происходит эрекция	165
Лечение эректильной дисфункции	167
Диабет и интимные проблемы у женщин	Ошибка! Закладка не определена.
Диабет — не помеха здоровой беременности	172
Особенности углеводного обмена при беременности	172
Заболевание диабетом до беременности	173
“Сладкая” беременность	175
Гестационный диабет	177
Правильное питание	179
Риск для матери и плода	180
Рождение ребенка	183
Роды закончились. Что дальше?	184
Здоровье вашего ребенка	186
ЧАСТЬ III. Живите полной жизнью	189
Глава 7. Контроль уровня глюкозы и другие анализы при диабете	191
Анализы, которые вам нужны	192
Контроль уровня глюкозы — жизненная необходимость	194
Частота проведения анализа крови на сахар	195
Как делать анализ?	199
Выбор глюкометра	200
Чем руководствоваться при покупке	201
Описание различных глюкометров	202

Важный показатель — гликозилированный гемоглобин (HbA1c)	215
Обследование на наличие заболеваний почек: микроальбуминурия	218
Проверка зрения	219
Осмотр стоп	220
Контроль уровня холестерина и других жиров в крови	221
Значение кровяного давления	225
Проверка массы тела и определение индекса массы тела	227
Анализ на содержание кетонов	228
Анализ на С-реактивный белок	229
Глава 8. Диета при диабете	231
Для начала — контроль потребления калорий	232
Углеводы	235
Белки	242
Жиры	244
Потребление витаминов, минералов и воды	247
Употребление алкогольных напитков и диабет	251
Использование заменителей сахара	252
Рацион питания при диабете 1-го типа	254
Рацион питания при диабете 2-го типа	255
Снижение массы тела	256
Разнообразие диет для снижения веса	257
Хирургическая операция для снижения массы тела	258
Коррекция пищевого поведения	261
Расстройства приема пищи и диабет	262
Симптомы анорексии и булимии	262
Глава 9. Двигайтесь: программа физических упражнений	265
Поднимитесь с дивана, или Почему важна физическая активность	266
Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	266
Ваше здоровье — в ваших руках	267
Механика выполнения физических упражнений	268
Благотворное влияние физической активности	270

Физическая активность при диабете	270
Тренировки при диабете 1-го типа	272
Физическая активность при диабете 2-го типа	273
Определение продолжительности тренировок	274
Что означает “достаточные нагрузки”?	274
Один час в день для спорта	275
Ваша цель — умеренность	276
Гольф — это спорт? Выбор физической активности	277
Десять тысяч шагов ежедневно	282
Силовые тренировки	284
Глава 10. Лекарства: что вы должны знать	293
Пероральные препараты	294
Препараты сульфаниламочевины	294
Метформин	298
Ингибиторы альфа-глюкозидазы	301
Тиазолидинедионы (глитазоны)	304
Меглитиниды	307
Прием нескольких пероральных препаратов одновременно	309
Инсулин	311
Самостоятельное введение инсулина	314
Проведение интенсивной инсулинотерапии	318
Коррекция доз инсулина во время поездок	321
Введение инсулина с помощью шприца-ручки	322
Введение инсулина с помощью воздушного насоса	323
Введение инсулина с помощью инсулиновой помпы	325
Вспомогательные устройства для введения инсулина	331
Прием других лекарств	332
Несовместимость лекарственных препаратов и как ее избежать	333
Глава 11. Диабет — ваше шоу	337
Вы — автор, продюсер, режиссер и исполнитель главной роли	337
Терапевт — помощник режиссера	339
Эндокринолог — ваш технический консультант	340
Офтальмолог — ваш осветитель	341
Ортопед — ваш хореограф	342
Диетолог — организатор вашего питания	342

Инструктор “Школы диабета” — ваш научный консультант	343
Фармацевт (или провизор) — ваш билетер и сопровождающий	345
Актеры вспомогательного состава — группа моральной поддержки	346
Семья и друзья — ваши увлеченные, “болеющие” за вас зрители	346
Глава 12. Как заставить ваши знания работать на вас	349
Культивируйте позитивное мышление	350
Проведение анализов	350
Прием лекарств	352
Соблюдение диеты	353
Физическая активность	354
Помощь специалистов	356
ЧАСТЬ IV. Особые обстоятельства в жизни больных диабетом	357
Глава 13. Диабет у ребенка	359
Диабет у младенцев и маленьких детей	360
Диабет у младенца	360
Дошкольник, больной диабетом	361
Уход за ребенком, больным диабетом	362
Диабет у ребенка-школьника	364
Лечение диабета 1-го типа у школьников	365
Диабет у подростка	372
Диабет и взросление	373
Прощание с отчим домом	374
Ожирение и диабет 2-го типа у детей	375
Диагностика и лечение диабета 2-го типа у детей	376
Практические советы, или Помощь при неотложных состояниях	378
Заболевание щитовидной железы у детей, больных диабетом 1-го типа	379
Лечение диабета в команде	380
Глава 14. Диабет в пожилом возрасте	383
Диагностика диабета у пожилых людей	384
Оценка умственных способностей пожилого пациента	386

Заболевания сердца у пожилых людей, больных диабетом	386
Питание пожилых людей при диабете	387
Предупреждение гипогликемии	388
Прием лекарственных препаратов	388
Нарушения зрения у пожилых людей, больных диабетом	391
Заболевания мочеполовой сферы у пожилых людей, больных диабетом	391
Лечение диабета у пожилых пациентов	392
Глава 15. Диабет и общество	395
Сент-Винсентская декларация и Акропольское воззвание	396
Путешествия при диабете	398
Где вам нельзя работать	399
Глава 16. Что нового в лечении сахарного диабета?	403
Новые лекарственные препараты	404
Обойтись без игл	407
Ингаляционные препараты инсулина	408
Имплантируемая инсулиновая помпа	409
Инсулин в форме таблеток	410
Пересадка клеток с целью лечения диабета	410
Трансплантат поджелудочной железы	410
Пересадка бета-клеток, вырабатывающих инсулин	411
Оценка запасов железа в организме	414
Неожиданные лекарства от диабета (новые открытия)	415
Связь ожирения с диабетом	416
Решение проблемы патологического ожирения	417
Национальный регистр контроля веса как источник информации	418
Повышение осведомленности о диабете	421
Глава 17. Ошибки и заблуждения: вымыслы о лечении диабета	423
Развитие критического взгляда	424
Неэффективные лекарства от диабета	426
Хром	427
Аспирин	428
Травяные сборы для поджелудочной железы	429
“Сжигатели жира”	431
Гимнема силвестре	432

Не употребляйте наркотики	432
Лекарства для лечения СПИДа	433
Неэффективные диеты	434
ЧАСТЬ V. Великолепные десятки	437
Глава 18. „Десять заповедей“ лечения диабета и профилактики осложнений	439
Контроль диабета	440
Неукоснительное соблюдение диеты	440
Регулярное проведение анализов	441
Выполнение физических упражнений	442
Век живи — век учись	442
Медикаментозная терапия диабета	443
Отношение к своему заболеванию	443
Планирование при диабете	444
Уход за стопами	445
Контроль зрения	446
Глава 19. Десять мифов о диабете и их опровержение	447
Хорошее лечение = нормальный уровень глюкозы в крови и ее отсутствие в моче	448
Кусок торта убивает диабетика	449
Диабет можно вылечить с помощью нетрадиционной медицины	449
Если вы болеете диабетом, то уже не принадлежите сами себе	450
Из-за гипогликемии гибнут клетки мозга	451
Если вам нужен инсулин, вы обречены	452
Больным диабетом противопоказана физическая активность	453
Вы не можете застраховать жизнь и получить медицинскую страховку	454
Диабет передается по наследству	454
Диабет и чувство юмора несовместимы	454
Глава 20. Десять способов получить помощь при диабете	457
Объясните окружающим, что такое гипогликемия	457
Адекватное лечения диабета	458
Найдите себе партнера для занятий спортом	459
Следите за состоянием стоп	459

Чтобы устоять против искушения пищей, заручитесь поддержкой окружающих	460
Учитесь всю жизнь	461
Пусть питание будет вам в радость	462
Ищите специалиста	462
Осознанный прием лекарственных препаратов	463
Предложите прочитать эту книгу своим друзьям и близким	463
ЧАСТЬ VI. Приложения	465
Приложение А. Таблица замен углеводных продуктов питания по хлебным единицам	467
Приложение Б. Глоссарий	471
Предметный указатель	479