

Введение

Люди, которые болеют диабетом в начале XXI века, представляют собой наиболее удачливую категорию диабетиков в истории.

Я вспоминаю шутку о враче, который вызвал своего пациента, чтобы сообщить о результатах анализов крови и объявил:

— У меня плохая новость и очень плохая.

— Боже мой, — воскликнул пациент. — Начнем с плохой, что это за новость?

— Ваши анализы показывают, что вам осталось жить только 24 часа, — заявляет врач.

— Какая же новость может быть еще хуже? — прошептал несчастный больной.

— Я пытаюсь связаться с вами со вчерашнего дня, — ответил врач.

У заболевшего сахарным диабетом есть пять–десять или даже больше лет, чтобы предотвратить развитие хронических (поздних) осложнений этого заболевания. В этом смысле диагноз *диабет* — действительно и хорошая, и плохая новость. Плохая — потому, что гораздо лучше быть здоровым. Хорошая — поскольку вы имеете шанс изменить свой образ жизни так, чтобы не только избежать возникновения диабетических осложнений, но и улучшить качество жизни.

Временами вам будет совсем не до смеха. Но научные исследования ясно свидетельствуют о преимуществах позитивного отношения к любым жизненным обстоятельствам. На основании своего врачебного опыта я заявляю, что когда юмор становится частью процесса лечения, пациенты добиваются лучших результатов.

Если вы в ходе лечения диабета столкнулись с чем-нибудь забавным, надеюсь, вы поделитесь этим со мной.

Не подумайте, что я насмехаюсь над страданиями людей, делая их предметом насмешек. Моя цель — облегчить бремя хронического заболевания, доказать, что при диабете можно жить полной жизнью, учиться, работать, активно взаимодействовать с другими людьми, совершать открытия и... смеяться!

Для кого предназначено второе издание этой книги?

Со времени выхода (пять лет назад) первого издания книги *Диабет для “чайников”* в лечении заболевания произошли такие изменения, что второе издание стало совершенно необходимым. Я расскажу вам о новых лекарственных препаратах (см. главу 10), новых видах глюкометров (см. главу 7) и современных представлениях о роли диеты и физических нагрузок в лечении диабета (см. главы 8 и 9). Я бы также хотел поделиться с вами новой информацией о течении диабета у детей (глава 13) и предоставить сведения о социальных аспектах данного заболевания (глава 15). Я переработал и дополнил каждую главу книги, но самые большие изменения претерпела глава 16 “Что нового в лечении диабета”.

Выражаю признательность всем, кто прислал мне отзывы о первом издании книги *Диабет для “чайников”*. Вы доверили мне свою боль и радость, поделились со мной рассказами о победах и трудностях. Признаюсь, это заставило меня плакать и смеяться вместе с вами. Одна из самых трогательных — история, рассказанная Андреа из Канады.

*Недавно моей трехлетней дочери был поставлен диагноз: диабет 1-го типа. Меня накрыла волна отчаяния. Чтобы как-то помочь, мой брат купил мне вашу книгу. Однажды дочь, увидев яркую желтую обложку, спросила меня, что я читаю. Я ответила: **Диабет для “чайников”**. Я тут же пожалела о своих словах и быстро добавила: “Чайник — это я”. А дочь спросила: “А я — диабет?”*

На следующий день она вдруг пристально посмотрела на меня и сказала: “Я больше не хочу, чтобы у меня был диабет”. С трудом сдерживая слезы, я ответила: “Знаю, милая. Я тоже не хочу, чтобы у тебя был диабет”. Потом я взяла себя в руки и объяснила дочурке, что, к сожалению, она будет болеть диабетом всегда. Малышка нахмурилась, а потом вдруг засмеялась и весело спросила: “А ты, мама, останешься “чайником” до конца своей жизни?”

Как бы печально это ни было, я думаю, что Вы правы: необходимо ко всему относиться с юмором, иначе мы сломаемся.

Об этой книге

Вам не надо читать *Диабет для “чайников”* от корки до корки, хотя, если вы ничего не знаете о диабете, это было бы неплохо. Пусть моя книга послужит источником информации обо всем, что касается данного заболевания. Надеюсь, чтение окажется полезным как для больных диабетом, так и для их родственников.

Термины, используемые в этой книге

Говоря о диабете, мы обычно подразумеваем под этим повышенный уровень сахара в крови. Но есть много видов сахаров. Поэтому в научной литературе слова *сахар* и *глюкоза* не используются как взаимозаменяемые термины. В данной книге (за редким исключением) я предпочитаю использовать термин *глюкоза*. Надеюсь, вы быстро привыкнете к этому, сладкие вы мои.

Материал, необязательный для чтения

Встретив по ходу чтения разделы, выделенные серым цветом, так называемые *врезки*, знайте, что представленная в них информация интересна, но не обязательна для понимания основного текста. Можете пропустить их, не боясь остаться в неведении относительно той или иной темы.

Мои предположения

Книга написана для читателя, который ничего не знает о диабете. Вы не найдете здесь терминов, которые не объясняются и потому воспринимаются вами всего лишь как набор звуков. Те, кто считает себя просвещенным диабетиком, могут обратиться непосредственно к интересующей их теме, чтобы углубить свои знания.

Как построена эта книга

Книга состоит из шести частей. Вот их краткое содержание.

Часть I. Что делать, если вы заболели диабетом

Перефразируя известное изречение, свою болезнь надо знать в лицо. В этой части я объясняю, каковы различия между разными типами диабета, как он возникает и в чем состоит роль наследственности в развитии заболевания.

Здесь вы найдете информацию о психоэмоциональном восприятии диагноза и о значении всех этих умных слов, с которыми вам пришлось однажды познакомиться. Также я коснусь причин возникновения диабетических осложнений.

Часть II. Влияние диабета на организм

Существуют заболевания, оказывающие влияние на весь организм в целом. Сахарный диабет — одно из них.

В этой части вы узнаете о ранних (острых) и поздних (хронических) осложнениях диабета. Также здесь изложены сведения о некоторых расстройствах половой функции, связанных с диабетом, и об особенностях беременности при диабете.

Часть III. Живите полной жизнью, несмотря на диабет

В этой части вы узнаете о всех возможных способах контроля диабета (в первую очередь — о компенсации углеводного обмена), о том, какие виды анализов вам предстоит делать самостоятельно, а также о том, какие исследования необходимо проходить каждому диабетику. Я расскажу о неотложных состояниях, возникающих при диабете, и о мерах экстренной помощи.

Отдельные главы посвящены особенностям питания и физической активности при диабете. Я предоставлю вам подробную информацию о современных лекарственных препаратах для лечения диабета и профилактики его осложнений.

Наконец, вы узнаете о том, как сформировать команду для успешной компенсации диабета. Одним словом, эту часть книги можно было бы назвать “Лечение диабета от А до Я”.

Часть IV. Особые обстоятельства жизни с диабетом

У людей различных возрастных групп, например, у детей и лиц пожилого возраста, диабет протекает по-разному. Этим особенностям и посвящены две отдельные главы.

Описаны некоторые социальные аспекты диабета, а также новые достижения в лечении и диагностике “сахарной” болезни. Последняя глава этой части необычна — я рассказываю в ней о способах лечения диабета, которые признаны неэффективными, но, к сожалению, все еще предлагаются порой пациентам.

Часть V. Великолепные десятки

В части “Великолепные десятки”, без которой немислима любая книга серии *...для “чайников”*, представлена информация, призванная дополнить или углубить полученные вами сведения о диабете. Здесь вы найдете “Десять заповедей” лечения диабета, а также мифы, которые вводят в заблуждение многих больных и их близ-

ких. Вы узнаете, как получить квалифицированную помощь и научиться надежно контролировать диабет.

Часть VI. Приложения

В приложениях, предлагаются таблицы замены продуктов для диабетического питания, а также, глоссарий терминов, связанных с диабетом.

Пиктограммы, используемые в этой книге

На полях этой книги вам будут встречаться пиктограммы, которые облегчат чтение и предупредят о разных типах предоставляемой информации.



Истории из жизни и шутки.



Определения терминов.



Важная информация, на которую следует обратить внимание.



При появлении перечисленных симптомов нужно немедленно обратиться к врачу (например, если уровень глюкозы в крови значительно повышен).



Полезный совет относительно лечения диабета.



Будьте начеку! Это предупреждение о возможных проблемах. Вовремя примите меры — и вы избежите их.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com
WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 115419, Москва, а/я 783
из Украины: 03150, Киев, а/я 152