

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
-------------------	----

Глава 1 ОБМЕН ГЛЮКОЗЫ

Слабое звено в отлаженном механизме	14
--	----

Поджелудочная железа. Слуга двух господ	15
--	----

Снижение работоспособности поджелудочной железы	16
--	----

Пути спасения поджелудочной железы	18
---	----

Глава 2 КАК РАСПОЗНАТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

180 млн человек, страдающих диабетом	19
---	----

Кто в группе риска?	19
---------------------------	----

Диабет 1-го типа	19
------------------------	----

Диабет 2-го типа	20
------------------------	----

Начальные проявления диабета	21
---------------------------------------	----

Диагностика углеводных нарушений	22
---	----

Любое ли повышение глюкозы в крови называется сахарным диабетом?	22
--	----

Изучаем собственный анализ крови	22
---	----

Когда нужно беспокоиться?	23
---------------------------------	----

На пороге сахарного диабета	24
-----------------------------------	----

Тест с нагрузкой глюкозой	25
---------------------------------	----

Кому необходимо пройти тестирование	25
--	----

Как подготовиться к исследованию	25
--	----

Суть процедуры	26
----------------------	----

Содержание глюкозы в крови натощак повышено. Что дальше?	27
---	----

Глава 3 ДИАГНОСТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Слабое место — почки	31
----------------------------	----

Общий анализ мочи. Как правильно собрать мочу	31
--	----

Тест-полоски для домашнего анализа	31
---	----

Анализ мочи по Нечипоренко	32
----------------------------------	----

Анализ мочи по методу Зимницкого	32
--	----

Правила сбора мочи для посева на микрофлору	32
--	----

Показатели нарушения в работе почек в анализах крови	33
---	----

Ультразвуковое исследование почек	33
---	----

Проверяем сосуды и сердце	34
---------------------------------	----

Биохимический и гормональный анализ крови	34
--	----

Гипертония — верная спутница диабета	35
---	----

Дополнительные исследования при гипертонии	36
---	----

ДИАБЕТ И ЗРЕНИЕ	36
ОБСЛЕДОВАНИЕ У НЕВРОЛОГА. ДИАБЕТИЧЕСКАЯ НЕЙРОПАТИЯ	37
НАБЛЮДАЕМ ЗА ТЕЧЕНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА	37
Индивидуальные глюкометры	38
Типы глюкометров	39
Размер капли крови	40
Объем памяти глюкометров	40
Упаковка имеет значение	40
Измерять можно не только глюкозу	40
Анализ крови без прокола кожи	41
Приборы для непрерывного отслеживания уровня глюкозы в крови ...	41
Как часто нужно проводить измерение?	42
Откуда лучше брать кровь?	43
Как провести анализ	43
Интерпретация результатов анализа	44
Ошибки при проведении измерений с помощью глюкометра	45

Глава 4 ЧЕМ ОПАСЕН НЕКОМПЕНСИРОВАННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ. Если уровень глюкозы КРОВИ СИЛЬНО ПОВЫШЕН	49
Грозное осложнение — кетоацидоз	49
Гиперосмолярное состояние при потере жидкости	52
Лактатацидоз. Внимание: боли в мышцах!	53
ГИПОГЛИКЕМИЯ. Если уровень глюкозы крови сильно снижен	54
Почему организму так не нравится низкий уровень сахара в крови?	55
Нельзя снижать сахар резко!	

Опасные симптомы гипогликемии	55
Ночные кошмары. Особенности гипогликемии ночью	57
Почему развивается гипогликемия	59
5 кусочков сахара в кармане	59
Вторая волна гипогликемии	60
Что делать, если человек не может помочь себе сам	61
Как предотвратить гипогликемию?	62
Как избежать проблем во время физической работы?	62
Вождение автомобиля — тоже физическая нагрузка	63
Алкоголь снижает уровень сахара в крови	63

Глава 5 ХРОНИЧЕСКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ПОВРЕЖДЕНИЯ СТенок СОСУДОВ	64
ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ. ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ	66
«Трайкор» внушает надежды	68
Чтобы не было катастрофы с глазами	68
ПРОБЛЕМЫ С ПОЧКАМИ. ДИАБЕТИЧЕСКАЯ НЕФРОПАТИЯ	68
ПОРАЖЕНИЕ НЕРВНЫХ ТКАНЕЙ. ДИАБЕТИЧЕСКАЯ НЕЙРОПАТИЯ	69
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА. ДЕФОРМАЦИИ НА ВСЕХ УРОВНЯХ	70
ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА. ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ	71
ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ	71
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ	72
Показатели артериального давления	73

Правила измерения артериального давления	73
Аппараты для измерения артериального давления.....	75
Суточное мониторирование артериального давления.....	75
<i>Гипертония на белый халат</i>	76
Симптомы высокого давления.....	76
Повышение артериального давления при диабете 1-го типа.....	77
Повышение артериального давления при диабете 2-го типа.....	77
Если давление не снижается ночью.....	78
Резкие перепады давления	78
Гипертония плюс диабет. Особенности лечения	79
<i>Причины развития гипертонического криза</i>	79
<i>5 правил поведения при гипертоническом кризе</i>	79
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ОСТЕОПОРОЗ	81
Что надо делать, чтобы не допустить переломов?	83
Исследование костной ткани — денситометрия	83
Чем лечиться? Кальций или специальные препараты?	84
КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ	84
<i>Альфа-липоевая кислота снижает уровень сахара крови</i>	84
<i>Мильгамма — витамины для больного диабетом</i>	85
<i>Дибикор помогает снизить дозы инсулина</i>	85
Уход за ногами при диабете — это искусство.....	86
<i>Когда нужно обращаться к врачу</i>	89
<i>Кремы для ухода за диабетической стопой</i>	92

<i>Лечебные повязки</i>	92
Нужно подружиться со стоматологом.....	93
<i>Гигиена полости рта</i>	93
СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА ПРИ ДИАБЕТЕ	94

Глава 6 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ПОД КОНТРОЛЕМ

РЕВОЛЮЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ НЕДОПУСТИМЫ.....	95
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗНАЧИТ, РАЗУМНОЕ.....	96
Правильное питание — дробное и частое.....	96
ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА ДЛЯ ДИАБЕТИКА.....	97
Завтрак съешь сам.....	98
КАК СОСТАВИТЬ ДНЕВНОЙ РАЦИОН?	98
Строительный материал — белки.....	99
Пластелин для клеток — жиры.....	101
Холестерин — одинаково опасен недобор и перебор.....	102
Жировая часть рациона.....	107
Растительные масла.....	107
Продукты, богатые омега-3 кислотами	111
Трансжиры? Исключить!	111
Почему нам нравится жареное?	112
Топливо для организма — углеводы.....	113
Простые сахара	113
Сложные углеводы.....	116
Крахмалы.....	116
Гликоген и инулин	116
Модифицированные крахмалы.....	116
Пищевые волокна.....	117
Гликемический индекс	118
Пищевые волокна необходимы.....	123

Заменители сахара.....	125
Витамины и минералы.....	128
Антиоксидантные свойства витаминов.....	131
Макроэлементы и микроэлементы.....	140
Проблемы с кальцием при диабете.....	140
Дефицит железа недопустим.....	144
Вода и напитки.....	152
Суточная потребность в воде.....	153
Водная «интоксикация».....	154
Что пить будем?.....	154
Минеральная вода.....	155
Исконно русские напитки — квас и морс.....	157
Алкогольные напитки.....	158
Соль и специи.....	161
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА.....	162
Тяжелый физический труд при диабете противопоказан.....	164
Составляем суточный рацион.....	165
ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА.....	167
Пирамида питания.....	168
План питания.....	173
Пробная диета для тех, кто не принимает таблетки.....	180
Меню пробной диеты.....	180
ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 1-ГО ТИПА.....	181
Определение индивидуальной чувствительности к инсулину.....	182
Необходимость перекусов.....	183
Рецепты диабетического меню.....	183
Закуски.....	184
Салаты.....	187
Супы.....	189
Овощные блюда.....	196

Гарниры.....	202
Каши.....	203
Блюда из яиц.....	204
Молочные блюда.....	205
Рыбные блюда.....	206
Мясные блюда.....	210
Напитки.....	218

Глава 7 САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ТАБЛЕТКИ ИЛИ ИНСУЛИН

Можно ли обойтись без лекарств?.....	221
Что ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА?.....	221
Неинсулины.....	222
Препарат выбора — метформин.....	222
Препараты из группы тиазолидиндионов: за и против.....	225
Стимуляторы секреции инсулина.....	225
Препараты сульфонилмочевины.....	226
Глиниды: препараты свободного выбора.....	227
Новинки фармацевтического рынка.....	227
Вещества, замедляющие всасывание глюкозы в кишечнике.....	228
Инсулины.....	229
История открытия инсулина.....	229
Инсулины короткого действия и «продленные» инсулины.....	236
Инсулин — средство спасения жизни.....	241
Показания к назначению инсулина.....	243
Техника введения инсулинов.....	244
Гигиенические правила при проведении инъекций.....	248
Шприцы для инсулина.....	251
Не используйте одноразовый шприц повторно!.....	251

Особенности разметки на инсулиновом шприце.....	252
Длина иглы имеет значение.....	253
Техника проведения инъекций.....	254
Шприц-ручки.....	256
Теплый инсулин опасен!.....	260
Инсулинотерапия.....	261
Каких показателей глюкозы нужно добиваться?.....	262
Дневник самоконтроля.....	263
Базис-болюсный метод.....	263
Помпа для постоянной подачи инсулина ..	270
Новое в лечении САХАРНОГО ДИАБЕТА.....	273
Искусственная поджелудочная железа.....	273
Пересадка поджелудочной железы.....	274
Показания для пересадки поджелудочной железы.....	275
Пересадка островковых клеток.....	276
Стволовые клетки.....	276
Генные методы лечения.....	279
Экзубера — ингаляционный инсулин.....	279
Кому показан, а кому нет ингаляционный инсулин.....	280
Инсулин в виде таблеток. Когда же, наконец?.....	281

Глава 8 ПОНИЖАЕМ САХАР КРОВИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ	
КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА.....	282
Аэробные и анаэробные нагрузки.....	283
Анаэробные нагрузки при диабете не годятся.....	285
Интенсивные аэробные нагрузки тоже не подходят.....	285

Предпочтение — умеренным аэробным нагрузкам.....	286
Осторожно, бассейн!.....	287
Правила безопасности во время тренировок.....	287
Когда заниматься нельзя.....	288
Как организовать занятия.....	288
Аэробная гимнастика при сахарном диабете.....	288
Оздоровительная ходьба при сахарном диабете.....	297
Скандинавская ходьба с лыжными палками.....	298
Ходьба по заданному маршруту — терренкур.....	299
Оздоровительное плавание.....	300
Правила безопасности при занятиях в бассейне.....	301
Кому в бассейне заниматься нельзя.....	301
Аквааэробика при сахарном диабете ...	302
Комплекс аквагимнастики с опорой.....	302
Комплекс аквагимнастики без опоры....	305
Аквааэробика с опорой на бортик.....	307
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.....	311
КАК РАБОТАТЬ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ.....	312
КУРС ЕЖЕДНЕВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ САХАРА КРОВИ НА ОПТИМАЛЬНОМ УРОВНЕ.....	313

Глава 9 ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

РАСТИТЕЛЬНОЕ СЫРЬЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КАЧЕСТВЕННЫМ.....	318
Самостоятельная заготовка растительного сырья.....	318

Как сушить лекарственные растения.....	319
Не забывайте о сроках хранения!	319
Приготовление фитопрепаратов.....	320
Как приготовить настой.....	320
Как приготовить настойку на спирту.....	320
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ДИАБЕТЕ.....	321
<i>Аралия маньчжурская</i>	321
<i>Береза повислая (плакучая)</i>	322
<i>Березовый гриб чага</i>	323
<i>Василек синий (луговой)</i>	324
<i>Вишня обыкновенная</i>	325
<i>Галега лекарственная (козлятник)</i>	325
<i>Горох посевной</i>	325
<i>Девясил высокий</i>	326
<i>Дуб каштанолистный</i>	326
<i>Ежевика сизая</i>	328
<i>Женьшень — «человек-корень»</i>	328
<i>Заманиха</i>	329
<i>Земляника лесная</i>	330
<i>Крапива двудомная</i>	331
<i>Лен обыкновенный</i>	332
<i>Лимонник китайский</i>	332
<i>Липа сердцелистная</i>	333
<i>Лопух большой (репейник)</i>	333
<i>Репейное масло</i>	333
<i>Овес посевной</i>	333
<i>Одуванчик лекарственный</i>	334
<i>Орех грецкий</i>	335
<i>Портулак огородный</i>	335
<i>Пырей ползучий</i>	335
<i>Рябина обыкновенная</i>	336
<i>Ромашка аптечная</i>	336
<i>Смородина черная и смородина красная</i>	337
<i>Толокнянка обыкновенная — медвежьи уши</i>	338

<i>Топинамбур</i>	338
<i>Цикорий обыкновенный</i>	339
<i>Черника обыкновенная</i>	340

Глава 10 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

НЕОНАТАЛЬНЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.....	341
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ГО ТИПА.....	342
Причины возникновения заболевания	342
<i>Роль инфекций и прививок против них в развитии и предотвращении диабета</i>	342
<i>Раннее искусственное вскармливание смесями на коровьем молоке</i>	343
Как протекает болезнь.....	344
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА.....	344
Симптомы и диагностика.....	345
ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ.....	346
ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ.....	352

Глава 11 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И БЕРЕМЕННОСТЬ

СИТУАЦИИ, КОГДА БЕРЕМЕННОСТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНА	359
ПОДГОТОВКА К РОДАМ	360
ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ РОДОВ	361
ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ	362
Рекомендуемая прибавка массы тела за время беременности	362

Инсулинотерапия при беременности.....	364
Особенности лечения инсулинами во время беременности.....	364
Гестационный сахарный диабет.....	365
Тактика при гестационном диабете.....	367
Беременность и физкультура.....	368
Чего ждать после родов?.....	368
Контрацепция.....	368
Современные противозачаточные средства.....	369

Глава 12 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Особенности рациона у пожилых пациентов.....	381
Физические нагрузки у пожилых пациентов.....	382
Лекарственная терапия у пожилых пациентов.....	383
Инсулинотерапия у пожилых пациентов.....	383
Лечение сопутствующих заболеваний.....	384
Гипертония.....	384
Что делать с повышенным холестерином?.....	385
Уход за стопами.....	386

Глава 13 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ПРОФЕССИЯ..... 387

Глава 14 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ..... 393

Глава 15 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ПУТЕШЕСТВИЯ

Какие прививки следует сделать?.....	397
Собираемся в дорогу.....	399
Какие проблемы могут возникнуть в непривычных условиях?.....	402
Медицинская страховка.....	404

Глава 16 ПРЕДИАБЕТ. ОЖИРЕНИЕ. МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Что такое метаболический синдром.....	407
Монстр по имени «ОЖИРЕНИЕ».....	408
Индекс массы тела.....	409
Лептин — надежда ученых.....	410
Как в организме накапливается жир.....	411
Ожирение по абдоминальному типу.....	413
Какие неприятности поджидают полного человека?.....	414
Как ожирение приводит к диабету.....	418
В двух шагах от диабета.....	420
Ожирение не приговор, или Как победить монстра.....	420
Кодекс человека, желающего похудеть.....	422
Знаменитая диета № 8.....	424
Примерное меню диеты № 8 с энергетической ценностью 1600–1700 ккал.....	425
Плюс разгрузочные дни.....	428
«Загрузочные» дни недопустимы!.....	429
Особенности приготовления диетических блюд.....	429
Диета без физической нагрузки — фикция.....	430
Таблетки для похудения.....	430

Щитовидная железа: влияние на вес.....	434
Консилиум на тему ожирения	435
В ожидании волшебной пилюли	435
Физиотерапия, или Лечение природными факторами	436
Хирургические методы лечения ожирения	442

Не усложняйте жизнь своим детям!.....	446
Меню для тех, кто не хочет толстеть	447
Движение, движение и еще раз движение!	449
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!	451
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	452