

СОДЕРЖАНИЕ

Слово к читателю	9
Если вам за 45 ИЛИ	11
НЕБОЛЬШАЯ ЗАМЕТКА О «НЕПОНЯТНЫХ» СЛОВАХ, ИЛИ О НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНАХ	11
ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	12
Зачем нужны в организме глюкоза и инсулин	12
Что находится в крови — сахар или глюкоза	14
КАК РАЗВИВАЕТСЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	15
Как развивается сахарный диабет I типа	15
Как развивается сахарный диабет II типа	16
ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	18
Причины возникновения сахарного диабета I типа	19
Причины возникновения сахарного диабета II типа	20
<i>Наследственный фактор</i>	21
<i>Возраст</i>	21
<i>Этнический фактор</i>	21
<i>Другие немодифицируемые факторы</i>	21
<i>Масса тела</i>	22
<i>Питание</i>	23
<i>Низкая физическая нагрузка</i>	26
<i>Стресс</i>	26
<i>Курение</i>	27
<i>Алкоголь</i>	28
<i>Бессонница</i>	28
<i>Сопутствующая патология</i>	29
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ В ЦИФРАХ	30
КЛАССИФИКАЦИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА	33
Чем различаются I и II типы сахарного диабета	38
КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА	40

ДИАГНОСТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА	41
Лабораторные исследования для диагностики диабета	41
Исследование уровня глюкозы в крови натощак	42
Исследование уровня глюкозы в крови после еды (постпрандиальная гликемия)	44
Исследование уровня глюкозы в крови на ночь	44
Исследование уровня глюкозы в моче	45
Тест на толерантность к глюкозе	45
Исследование гликированного гемоглобина	48
Исследование содержания фруктозамина в крови	50
Исследование липидов крови	51
Исследование креатинина и мочевины	52
Определение белка в моче (микро- и макроальбуминурия)	53
Исследование на кетоны	54
Дополнительные лабораторные тесты	54
Кому и когда надо проводить анализ крови на сахар	56
Как ставят диагноз сахарного диабета	57
Критерии диагноза сахарного диабета	58
Что такое предиабет и чем он опасен	60
Как часто и какие обследования необходимо проводить при сахарном диабете	60
Как самостоятельно определить вероятность возникновения сахарного диабета II типа	61
ОСТРЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА	63
Осложнения сахарного диабета	63
Определение острых осложнений	63
Гипогликемия	64
Что такое гипогликемия (определение понятия)	64
Что происходит в организме при гипогликемии	65
Причины возникновения	65
Клиническая картина	66

Чем опасна гипогликемия	67
Особенности различных форм гипогликемии	68
Лечение	73
Профилактика	76
Гипогликемия и хорошая компенсация диабета	77
Кетоацидотическая кома	77
Причины возникновения	78
Как развивается кетоацидотическая кома	78
Клиническая картина	79
Лечение	80
Профилактика	81
Гиперосмолярная (обезвоживающая) кома	81
Причины возникновения	82
Как развивается гиперосмолярная кома	82
Клиническая картина	83
Лечение	84
Профилактика	84
Лактацидотическая (молочнокислая) кома	84
Причины возникновения	84
Как развивается лактацидотическая кома	85
Клиническая картина	85
Лечение	85
Профилактика	85
ПОЗДНИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА	86
Чем опасен повышенный сахар крови для глаз	89
Причины развития ретинопатии	89
Как развивается ретинопатия	89
Клиническая картина	90
Профилактика	90
Лечение	91
Чем опасен повышенный сахар крови для почек	91
Причины поражения почек	91
Как развивается патология почек	92

Клиническая картина	93
Профилактика	95
Лечение	96
Синдром диабетической стопы	97
Причины, способствующие возникновению диабетической стопы	97
Клиническая картина	99
Профилактика	100
Когда обращаться к врачу	104
Лечение	104
ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА	105
Лечение сахарного диабета II типа	105
Цели лечения	106
НОРМАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ	109
Диета	109
Какие бывают углеводы	109
Что такое гликемический индекс	111
Что такое хлебная единица	113
Что такое гликемическая нагрузка	114
Особенности диеты при сахарном диабете I типа	115
Особенности диеты при сахарном диабете II типа	115
Физическая активность	124
ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ	128
Таблетированные средства	128
Производные сульфонилмочевины	129
Бигуаниды	132
Ингибиторы альфа-глюкозидазы	134
Тиазолидиндионы	135
Меглитиниды	136
Особенности назначения таблетированных сахароснижающих лекарственных средств	137
Инсулинотерапия	138
Какие бывают инсулины	138
Режимы введения инсулина	141

Преимущества и недостатки различных методов инсулинотерапии	142
Способы введения инсулина	144
Когда переходят на введение инсулина при сахарном диабете II типа	144
Правила хранения и введения инсулина	145
Самоконтроль сахарного диабета	148
ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА «НЕТРАДИЦИОННЫМИ» МЕТОДАМИ	149
ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА	150
Профилактика сахарного диабета I типа	150
Профилактика сахарного диабета II типа	151
Ожирение и нормализация массы тела	152
Физическая активность	153
Курение	154
Алкоголь	154
Когда начинать профилактику	156
О ЧЕМ НЕ ПИШУТ В МЕДИЦИНСКИХ КНИГАХ	157
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	162
Таблицы пищевые	162
Таблица П1. Таблица регулярности употребления различных групп продуктов	162
Таблица П2. Содержание клетчатки в пищевых продуктах	166
Таблица П3. Содержание пектинов в пищевых продуктах	166
Таблица П4. Содержание омега-3 жиров в морепродуктах	167
Таблица П5. Содержание омега-3 жиров в растительных источниках	167
Таблица П6. Содержание холестерина в пищевых продуктах	168
Таблица П7. Содержание жирных кислот в растительных маслах (г на 100 г продукта)	169

Таблица П8. Содержание углеводов, хлебных единиц, калорийность и гликемические индексы пищевых продуктов	169
Таблица П9. Продукты с низким гликемическим индексом	178
Таблица П10. Продукты со средним гликемическим индексом	185
Таблица П11. Продукты с высоким гликемическим индексом	187
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	192
Перечень обязательных периодических обследований	192
Таблица П12. Для пациентов с сахарным диабетом I типа без осложнений	192
Таблица П13. Для пациентов с сахарным диабетом II типа без осложнений	193
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3	194
Словарь медицинских терминов	194
ПРИЛОЖЕНИЕ № 4	208
Список сокращений	208