

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
-------------------	---

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ВРЕМЯ ПРИОТКРЫТЬ ЗАВЕСУ	14
-------------------------------	----

Мой путь.....	16
---------------	----

ГЛАВА ВТОРАЯ

ГЛЮКОЗА. КОНТРОЛЬ. КАКАЯ ОТ НЕГО ПОЛЬЗА	33
---	----

Какую пользу самоконтроль приносит сейчас	33
---	----

Какую пользу самоконтроль приносит в будущем	40
--	----

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ОТ ОСНОВ К СУТИ	52
-----------------------	----

Множество имен диабета	52
------------------------------	----

Диабет первого типа (ваниль)	53
------------------------------------	----

Диабет второго типа (шоколад)	56
-------------------------------------	----

Золотой стандарт: отсутствие диабета	64
--	----

Баланс сахара в крови: ключевые игроки	65
--	----

Фактор 1: инсулин	66
-------------------------	----

Фактор 2: другие противодиабетические препараты	74
---	----

Фактор 3: еда	84
---------------------	----

Фактор 4: физическая активность	87
---------------------------------------	----

Фактор 5: гормоны стресса	89
---------------------------------	----

Мелочи	90
--------------	----

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ТРИ КЛЮЧА К ОБРЕТЕНИЮ КОНТРОЛЯ	93
Три ключа.....	99

ГЛАВА ПЯТАЯ

БАЗИС-БОЛЮСНЫЙ ПОДХОД.....	152
Базис: рабочая лошадка.....	152
Болюсный инсулин.....	161
Собираем все вместе.....	164
Меняться можно.....	184

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ПОДБОР ДОЗЫ БАЗАЛЬНОГО ИНСУЛИНА	186
Начальные базальные дозы для тех, кто вводит инсулин инъекционно.....	187
Точная дозировка инъекционного базального инсулина.....	190
Феномен Сомоджи.....	193
Начальные дозы базального инсулина для тех, кто пользуется инсулиновой помпой	196
Начальные дозы базального инсулина.....	196
Точная настройка периодичности работы помпы.....	199
Особенности базального тестирования	213
Дополнение к начальным знаниям о базальном режиме	214

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РАСЧЕТА

БОЛЮСНОГО ИНСУЛИНА	217
Часть 1: пищевая доза	218
Часть 2: корректирующая доза	230
Часть 3: корректировка скорости изменения (в соответствии с тенденцией).....	238
Часть 4: остаточный болюсный инсулин.....	242
Часть 5: корректировка физической активности	249
Часть 6: время введения болюса	255

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

КАК ЖИТЬ, КОГДА ДИАБЕТ ВСЕ УСЛОЖНЯЕТ 263

Другие вещества, которые могут повышать уровень сахара в крови.....265

Что еще снижает уровень сахара в крови 283

Что заставляет уровень сахара расти или падать 290

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

КАК ПРИРУЧИТЬ ПОДЪЕМЫ И СПАДЫ..... 307

Научное объяснение гипогликемии..... 308

Лечение гипогликемии 311

Лечение тяжелых эпизодов гипогликемии 316

Профилактика гипогликемии 318

Как разобраться с пиками глюкозы после еды..... 324

Контроль пиков 328

Как справиться с дежурными повышениями сахара 333

Кетоацидоз: злой близнец гипогликемии 341

Симптомы и лечение ДКА 347

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

ВСЕ, ЧТО ВАМ ПРИГОДИТСЯ

ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ДИАБЕТОМ 352

Оказать поддержку, получить поддержку 352

Ассоциации и организации 354

Потрясающие приложения 357

Специалисты по лечению сахарного диабета..... 359

Финансовые ресурсы 361

Обладенные приборы и сопутствующие товары..... 364

Полезные сайты и блоги..... 367

Список рекомендованной литературы..... 371

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Глюкометры..... 374

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Меры и расчет углеводов..... 379

ПРИЛОЖЕНИЕ С

Гликемический индекс продуктов питания..... 381

ПРИЛОЖЕНИЕ D

Правила для корректировки доз на основании стрелок на экране..... 385

ПРИЛОЖЕНИЕ E

Лекарственные препараты,
которые поднимают уровень сахара в крови..... 387

ПРИЛОЖЕНИЕ F

Углеводы для предупреждения гипогликемии
во время занятий физическими упражнениями..... 393

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 396