

СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО АВТОРА	11
ЧАСТЬ 1. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	13
Что такое сахарный диабет и кто в группе риска?	19
В чем разница между СД1 и СД2?	21
Кому нужно обязательно обследоваться на сахарный диабет?	26
Инсулинорезистентность и метаболический синдром	29
Диагностика сахарного диабета	35
Предиабет	41
Что делать, если диагноз установлен?	47
Гипогликемия	54
Как измерить уровень сахара в крови самостоятельно?	59
Питание при диабете и предиабете	65
Физическая активность	74
Лечение сахарного диабета	79
ЧАСТЬ 2. ОЖИРЕНИЕ	91
Как понять, есть ли ожирение?	95
Что приводит к ожирению?	97

Какое обследование необходимо пройти при ожирении?	102
Что делать, если у вас ожирение?	103
Как снизить вес?	105
Что поможет предотвратить переедание?	114
«Правило тарелки», или как составить здоровый рацион?	116
Чем опасна ультраобработанная пища?	123
Эндокринные дизрапторы.	132
Лекарства для снижения веса	151
Можно ли лечить ожирение хирургической операцией?	158
ЧАСТЬ 3. ХОЛЕСТЕРИН	163
Атеросклероз и причины его развития	166
Грозные последствия атеросклероза	169
Можно ли предотвратить проблемы, вызванные атеросклерозом?	174
Что такое липидограмма?	176
Какие препараты от холестерина бывают и как они работают?	183
Можно ли снизить уровень холестерина без лекарств?	192
Существуют ли продукты, снижающие уровень холестерина?	195
Семейная гиперхолестеринемия	197
ЧАСТЬ 4. ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ	201
Что такое артериальная гипертензия?	204
Факторы риска гипертонической болезни	207

Какое давление считается нормальным?	210
Диагностика гипертонической болезни.	214
Можно ли снизить давление без лекарств?	216
Что такое DASH-диета?	220
Что дает физическая активность?	223
Как бросить курить?	235
Вейпы и вейпинг	245
Почему при повышенном давлении нужно ограничивать соль?	249
Лекарства от давления	256
Гипертонический криз	263
Инсульт	265
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	275
ПРИЛОЖЕНИЕ	276
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.	278
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	282