

Obsah

Úvod	12
1 Co je to diabetes mellitus a jaká jsou jeho rizika	15
<i>A. Jirkovská</i>	
1.1 Diabetes jako společenský problém a jeho řešení	15
1.2 Definice a historie diabetu, jeho výskyt a komplikace	17
1.3 Diagnostika a klasifikace diabetu	18
1.4 Dědičnost diabetu	22
1.5 Mechanismus působení inzulínu a podstata vzniku ketolátek	24
1.6 Snížená citlivost tkání na inzulín (inzulinorezistence) a její ovlivnění.	26
2 Cíle léčby, samostatná kontrola a zvládnání diabetu.	30
<i>A. Jirkovská, R. Kožnarová</i>	
2.1 Cíle léčby a přehled ukazatelů kompenzace diabetu	30
2.2 Glykovaný hemoglobin - ukazatel dlouhodobé kompenzace diabetu	35
2.3 Vedení záznamů o samostatné kontrole diabetu	37
2.4 Technika měření glykemií glukometry, kontinuální monitorace glykemií	47
2.5 Samostatná kontrola moči na cukr a ketolátky a další možnosti samostatné kontroly diabetu	56
3 Náhlé komplikace diabetu - hypoglykémie a hyperglykémie s ketoacidózou	60
<i>A. Jirkovská</i>	
3.1 Hypoglykémie a poruchy jejího vnímání	60

3.1.1 Poučení pacienta s diabetem o riziku hypoglykémie při řízení motorových vozidel	66
3.2 Hyperglykémie s ketoacidózou	67
4 Dietní léčba diabetu	69
<i>A. Jirkovská, V. Havlová</i>	
4.1 Cíle dietní léčby diabetu.	69
4.2 Co jsou sacharidy a jaké množství má být obsaženo v diabetické dietě, výměnné jednotky a rámcová jídelní doporučení	72
4.2.1 Příklady výměnných jednotek	75
4.2.2 Příklady rámcových jídelních doporučení („jídelních lístků“) s denním obsahem 150 g, 200 g, 250 g a 300 g sacharidů	78
4.2.3 Význam vlákniny v diabetické dietě, glykemický index a vegetariánská strava	81
4.2.4 Je lepší nesladit, anebo používat náhradní sladidla nebo cukr?.	86
4.3 Je vhodné používat speciální potraviny pro diabetiky (dia potraviny)?	88
4.4 Jaké nápoje a kolik alkoholu smí diabetik?	89
4.5 Potřebuje diabetik více vitaminů a minerálů? Jak lze předcházet řídnutí kostí (osteoporóze) dietou obohacenou vápníkem?	91
4.6 Model rozděleného talíře a „dietní pyramida“ - nejjednodušší přístupy k diabetické dietě	95
4.7 Proč se diabetická dieta často nedodrhuje?	97
4.8 „Zajídání“ hypoglykemií a úpravy diety podle samostatné kontroly diabetu.	97
4.9 Redukční dieta - základní léčba všech diabetiků s nadváhou či obezitou	98
4.10 Dieta při diabetu a zvýšené hladině krevních tuků	107
4.11 Dieta při diabetu a omezené funkci ledvin.	110
4.12 Dieta při vysokém krevním tlaku a srdečním selhání	113
5 Léčba diabetu tabletami (perorálními antidiabetiky).	114
<i>V. Fejfarová, A. Jirkovská</i>	
5.1 Předpoklady racionální léčby diabetu perorálními antidiabetiky, jejich vlastnosti a rozdělení	114
5.2 Inzulinové senzitivizéry (léky zlepšující citlivost na inzulin)	118
5.3 Inzulinová sekretagoga (léky zvyšující sekreci inzulinu)	119
5.4 Další perorální antidiabetika	122

5.5 Léčba obezity u diabetiků léky i chirurgickými zákroky	123
5.6 Hlavní zásady účinné léčby perorálními antidiabetiky	127
6 Léčba diabetu inzulinem	128
<i>A. Jirkovská</i>	
6.1 Zahájení léčby inzulinem	128
6.2 Druhy inzulinů a jejich působení	130
6.3 Praktické pokyny pro aplikaci inzulinu, technické zajištění inzulinové léčby	136
6.4 Taktika inzulinové léčby, fyziologická sekrece, konvenční a intenzifikované inzulinové režimy	143
6.5 Hlavní zásady při léčbě inzulinovou pumpou	148
7 Psychické a sociální problémy spojené s diabetem	154
<i>T. Hrachovinová, R. Honzák, I. Krčová, A. Jirkovská</i>	
7.1 Život s chronickým onemocněním, psychické problémy pacientů s diabetem - pohled psychologa a diabetologa	154
<i>T. Hrachovinová, A. Jirkovská</i>	
7.2 Nepříznivé psychické reakce ve zdraví i nemoci z pohledu psychiatra	162
<i>R. Honzák</i>	
7.3 Sociální pomoc lidem s diabetem	170
<i>I. Krčová, A. Jirkovská</i>	
8 Význam fyzické aktivity a rehabilitace pro diabetiky	184
<i>A. Jirkovská, M. Juhaňáková, J. Kobylková</i>	
8.1 Význam fyzické aktivity a její vliv na diabetes	184
8.2 Objektivní testování tělesné zdatnosti, riziko hypoglykemií . . .	186
8.3 Jak zvýšit fyzickou aktivitu, výběr vhodného sportu	188
8.4 Kdy měřit glykémii při fyzické zátěži, úpravy režimu.	190
8.5 Doporučení pro fyzickou aktivitu ve vyšším věku. Kdy je vhodnější při diabetu necvičit.	193
8.6 Příklady cvičebních jednotek pro diabetiky	195
<i>J. Kobylková</i>	
8.7 Rehabilitace a zdravý pohybový aparát u diabetu	198
<i>M. Juhaňáková</i>	
9 Úpravy léčebného režimu podle samostatné kontroly, modelové situace	202
<i>A. Jirkovská, J. Jirkovská</i>	
9.1 Úpravy léčebného režimu diabetiků.	202
9.1.1 Jednorázové a trvalé úpravy dávek inzulinu - hlavní zásady	202

9.1.2 Úpravy inzulínu při hyperglykémii a hypoglykémii podle typu režimu	205
9.1.3 Úpravy inzulínu podle dávky sacharidů v jídle	210
9.1.4 Úpravy režimu při nemoci	212
9.1.5 Úpravy dávek inzulínu při sportu	212
9.1.6 Úpravy léčebného režimu diabetiků neléčených inzulínem	213
9.2 Modelové situace pro úpravy inzulínového režimu	214
<i>J. Jirkovská</i>	
10 Pozdní komplikace diabetu.	228
10.1 Co jsou pozdní komplikace diabetu a jak jim předcházet	228
<i>A. Jirkovská</i>	
10.2 Onemocnění ledvin při diabetu, léčba dialýzou a transplantací orgánů	230
<i>F. Saudek</i>	
10.3 Diabetes a oční komplikace	239
<i>T. Sosna</i>	
10.3.1 Jak funguje oko a jak ho ovlivní diabetes, dvojitě vidění, šedý zákal	239
10.3.2 Diabetické retinopatie, hemoftalmus, makulopatie	245
10.3.3 Pravidelné oční kontroly, vyšetřovací metody a léčba	247
10.3.4 Glaukom – zelený zákal	255
10.4 Poruchy nervů při diabetu	256
<i>A. Jirkovská</i>	
10.5 Onemocnění nohou při diabetu a zásady péče o dolní končetiny	259
<i>A. Jirkovská, V. Wosková</i>	
10.5.1 Základní pojmy – syndrom diabetické nohy, podiatrie	259
10.5.2 Kožní onemocnění na dolních končetinách	260
10.5.3 Vyšetření nohou – zjištění rizika diabetické nohy	263
10.5.4 Nejčastější onemocnění nohou – vředy, gangréna, „Charcot“	267
10.5.5 Léčba syndromu diabetické nohy	269
10.5.6 Zásady péče o dolní končetiny, výběr vhodné obuvi	272
10.6 Prevence onemocnění srdce a cév	277
<i>A. Jirkovská</i>	
10.6.1 Která srdečně-cévní onemocnění mohou postihovat diabetiky (a nejen je)	277
10.6.2 Hlavní zásady prevence srdečních a cévních onemocnění u diabetu	279
10.6.3 Ovlivnění hladiny krevních tuků	281
10.6.4 Ovlivnění vysokého krevního tlaku (hypertenze).	283

10.6.5	Metody odvykání kouření	285
10.6.6	Syndrom spánkové apnoe	289
10.6.7	Závěrečná diskuse o prevenci srdečně-cévních chorob u diabetiků	293
11	Postižení kůže u diabetu	296
	<i>A. Jirkovská</i>	
12	Onemocnění dutiny ústní	302
	<i>J. Dušková, Z. Hrubý</i>	
12.1	Prevence onemocnění dutiny ústní	302
	<i>J. Dušková</i>	
12.1.1	Rizika onemocnění dutiny ústní u diabetu	302
12.1.2	Ústní prostředí a jeho změny související s diabetem . . .	303
12.1.3	Příčiny zubního kazu, zánětu dásní a parodontu	304
12.1.4	Preventivní péče o chrup a dutinu ústní	306
12.2	Stomatologická péče o diabetika v transplantačním programu	309
	<i>Z. Hrubý</i>	
13	Sexuální život při diabetu	313
	<i>L. Daneš</i>	
14	Diabetes a těhotenství, metody antikoncepce	317
	<i>K. Andělová</i>	
15	Testové otázky a jejich řešení	324
	<i>R. Bém, M. Dubský, A. Jirkovská</i>	
16	Význam a obsah edukace diabetiků (určeno edukátorům) . . .	355
	<i>A. Jirkovská, B. Jirkovská</i>	
16.1	Doporučení pro edukaci diabetiků	355
16.2	Nová úloha diabetika v diabetologické péči	367
16.3	Charakteristiky edukátorů a jejich motivace, metodické postupy v edukaci	369
	<i>B. Jirkovská</i>	
16.4	Příklady edukačních programů pro diabetiky, model konverzačních map	381
	Doporučená literatura a odkazy na webové stránky	389
	Přehled odborných výrazů	391
	Seznam obrázků	394