

# OBSAH

Úvod	7
<b>Komu je určena tato kniha?</b>	9
Diabetes I. typu, tzv. inzulindependentní	10
Diabetes II. typu, tzv. non-inzulindependentní	10
Diabetes II. typu léčený inzulinem	11
Poznali jste se?	11
Diabetes — lidová nemoc	12
Nenechte se zastrašit	13
<b>Příčiny a vznik diabetu</b>	14
Dědičně podmíněná nemoc výměny látkové	14
Diabetes II. typu výrazněji dědičný	14
Není znám žádný další případ?	14
MODY - diabetes — zvláštní forma	15
90 % diabetiků II. typu má nadváhu	15
Rezistentnější svaly	16
Syndrom X a jeho důsledky	18
Heslo — imunitní systém	18
Vliv infekcí	21
Choroby jater a pankreatu jako rizikové faktory	23
Počátek nemoci během těhotenství	23
Zvýšená funkce endokrinních žláz — vzácná příčina	23
Ohrožení léky	24
<b>Co je diabetes?</b>	25
Absolutní nebo relativní nedostatek inzulinu	25
Cukr má v krvi každý člověk	25
Cukr v moči po překročení ledvinného prahu	26
Krevní cukr v milimolech na litr?	27
Inzulin snižuje krevní cukr a podporuje tvorbu tuku	27
Diabetes I. a II. typu	28
Krevní cukr stoupá po jídle	28
Perorální glukózový toleranční test	29
Odkaz nadměrně těžkých novorozenců	29
Pokles tělesné váhy — rozhodující pro zlepšení diabetu	29
Fáze remise je krátkodobá	30
Následné nemoci — druhá tvář diabetu	30
Naděje z nového vývoje	31
Přání »čidla na krevní cukr«	32
Jak jsme daleko s transplantacemi tkání produkujících inzulin?	32
Možnosti plynoucí z ovlivnění imunitního systému?	33

<b>Tělo a duše postižené diabetem</b>	34
První dny jako v transu	34
Obranný postoj a strach	35
Přijmout diabetes . . .	37
Jak konfrontovat sám život	38
<b>Kdy hrozí nebezpečí?</b>	39
»Maso i krev společně odtékají do moči«	39
Diabetická kóma: ztráta vědomí následkem vysušení a překyselení	41
Pozor na varovné příznaky kómatu	42
Ideální stav jen vzácně dosažitelný	43
Přínosnější je hodnota HbA <sub>1</sub>	43
<b>O nutnosti správné léčby diabetu</b>	45
Pobídka ke spoluúčasti	45
Prevence obtíží a akutního nebezpečí	46
Ochrana před následky	47
Úspora léků	47
<b>Moderní dieta — žádné hladovění!</b>	49
Živiny určené ke stavbě a provozu těla	49
Co to jsou uhlovodany?	50
Tuky a bílkoviny	50
Kolik člověk potřebuje? (tabulky 7—9)	51
Důležité vlákniny	52
Spotřebovat nadbytečné zásoby	53
Jíst častěji, ale méně!	53
Ruce pryč od cukru!	54
Přírodní a umělá sladidla	55
Jiné dietní potraviny	57
Nežádoucí a nepotřebné	57
Po poradě — doporučení stravy	59
Dieta bez počítání není možná	59
Ještě jednou počítáme uhlovodany	60
Pozor na skryté tuky!	60
Žádná přísná měřítka pro počítání bílkovin	61
Kuchyňské váhy a měrné nádoby	62
<b>Léčba tabletami</b>	63
Napínavá kapitola z oblasti medicíny	63
Osvědčení v pokusu na lidech	63
Různé skupiny tablet	64
Účinek na B-buňky	64
Jak by tablety působit neměly?	65
Nebezpečí při nesprávném použití	65
Nepříjemná hypoglykemie	66

Dietu nelze nahradit *	67
Kdy se mají tablety brát?	68
»Druhotné selhání tablet	68
Kombinace tablet a inzulínu	69
Znovuobjevené biguanidy	69
Blokátory glukosidázy — nová skupina	70
<b>Zázračný prostředek inzulín</b>	72
Únik před smrtí	72
Hormonální výtažek ze slinivky břišní	73
Bílkovinný hormon snižující cukr v krvi	73
Široká paleta inzulínů	74
Porozumět průběhu účinku	82
Diabetikovi chybí »lidský« inzulín . . .	82
40 nebo 100 jednotek v mililitru	84
Správně skladovat, ale také správně nosit s sebou	84
Praktické umělohmotné stříkačky	86
Cit nelze nahradit automatikou	86
Jak si vstříkovat inzulín?	86
Injekce podle plánu	90
Přechodná porucha zraku	91
Žádné problémy se snášenlivostí	91
Hypoglykemie jako nejčastější nežádoucí účinek	92
Předávkovaný diabetik	93
Nikdy správně kompenzován?	93
Inzulín, který se nebude muset píchat?	94
<b>Sebekontroly v domácím pobytu</b>	95
Vlastní kontroly — proč?	95
Revoluční možnosti	95
Tak tady to máme: škola, zaměstnání, stres!	96
Vlastní vyšetření krevního cukru: Haemo-Glukotest 20—800,	
Haemo-Glukotest 20—800 R, Glucostix	97
Sebevýšetřování cukru v moči: Glukotest, Diabur-test 5000	98
Jednoduché stanovení cukru v moči	98
Stanovení acetonu v moči málokdy nutné	99
Kdy a jak často testovat?	99
Význam sebevýšetřování glykemie vzrůstá	99
Možnosti kontrol cukru v moči	100
Rozumný program testování cukru v krvi	101
Stanovení hypoglykemie	105
Žádné sebevýšetřování bez dokumentace	106
<b>Koncepty a příklady k inzulínové léčbě diabetika I. typu</b>	107
Strategie inzulínové terapie	107
Inzulínová pumpa	107
Zintenzivněná konvenční inzulínová terapie	108
Volná směs normálního a depotního inzulínu ráno a večer	110

<b>Inzulínová léčba a její přizpůsobení u diabetu II. typu</b>	124	<b>Metabolická opatření promyslet předem</b>	154
Kombinovaná léčba sulfonylmočovinou a inzulínem	124	Vyrovnaní pomocí extra-chlebových jednotek (chl. j. navíc)	155
Výhradní terapie inzulínem	125	Snižení dávek inzulínu	156
Koordinace s jídlem	126	Co platí i pro všední den	158
Ambulantně nebo při hospitalizaci?	127	Být vyzbrojen	159
Úprava dávek inzulínu	127	<b>Poškození cév určuje osud</b>	160
Snižování inzulínových dávek	128	Makro- a mikroangiopatie	160
Zvyšování dávek inzulínu	129	Arterioskleróza srdce, mozku a dolních končetin	160
Příklady úprav dávkování inzulínu	129	Vyřadit rizikové faktory	161
<b>Všeobecně k úpravě dávkování inzulínu</b>	134	Rozpoznání pomocí očního zrcátka	162
Nikoliv úprava, nýbrž preventivní změna . . .	136	Úspěšné léčitelné záněty ledvin	163
Rozhoduje průběh účinku	136	Ukazatelem je mikroalbuminurie	163
Lékařské kontroly není možné nahradit	137	Prevence je důležitější než léčení	164
<b>Inzulínové pumpy</b>	138	Léčba světlem	165
Co je a jak funguje inzulínová pumpa?	138	Odstranění sklivce	165
Jaké má léčba inzulínovou pumpou zvláštnosti?	139	<b>Diabetické nohy a správná péče o ně</b>	166
Je tato léčba nebezpečná, jaké komplikace se mohou objevit?	140	Jak se nervové poruchy a poruchy prokrvení projevují?	166
Co musím já sám při této léčbě dělat, co od ní mohu očekávat?	140	Na co se má dbát?	167
Kdo je pro léčbu inzulínovou pumpou vhodný?	141	Co se může preventivně dělat?	168
Přichází u mne osobně terapie inzulínovou pumpou v úvahu?	141	Péče o nohy — jak ji správně provádět?	169
Co nového lze v nejbližší budoucnosti na tomto poli očekávat?	142	Co může být škodlivé?	169
<b>Když cukr přesto stoupá</b>	143	Co může váš lékař preventivně prohlédnout?	170
Pátrat po příčinách	143	I cévy mohou být trénovány	170
Časté příčiny vzestupu, případně zhoršení hodnot krevního a močového cukru	144	Cvičení podle Bürgera	170
<b>Když cukr klesá příliš nízkou</b>	145	Cvičení podle Ratschowa	171
Časté příčiny hypoglykemie	146	<b>Poruchy nervů a jiná doprovodná onemocnění</b>	173
Glykemie pod 50 mg %	146	Postiženy mohou být všechny části nervového systému	173
»Nastartování« protireakce	147	Zlepšené léčebné výsledky	174
Záměna s opilým	147	Zkoušejí se nové léky	174
Také pacienti léčení tabletami mohou být ohroženi	147	Diabetické poruchy nervů mají mnoho tváří	174
Nouzové chlebové jednotky stále po ruce	149	Stlačit močový měchýř zvenčí	175
Pokyny pro rodinné příslušníky	149	Přechodné ochrnutí svalů	175
Pomoc v podobě injekce glukagonu	149	Operační řešení již není nutné	175
Injekce glukózy podaná pohotovostním lékařem	150	Časté žlučové kameny	176
Hypoglykemie — jak ji předcházet?	150	Tukové zásoby v játrech mizí při hubnutí	176
<b>Udržujte se fit pro diabetes!</b>	151	Pokrok v podobě prostředků na jedno použití	177
Jeden z pilířů léčby	152	Náchylnost ke kožním infekcím a dráždivému svědění	177
Svalová práce snižuje glykemie	152	Narušený zrak	177
Dvě hlediska pro všední den diabetika	153	<b>Nemocný diabetik</b>	179
»Běh o tvůj život«	153	Nikdy nevynechávat inzulín	179
Pulzové pravidlo	154	Které další léky ovlivňují krevní cukr?	181
Vrcholový sport není zrovna vhodný	154	Falešné výsledky cukru v moči	181
		Když musí diabetik do nemocnice	182
		Dobře kompenzovaný diabetes — žádná překážka operaci	183

<b>Pro diabetiky II. typu:</b>		
<b>Poučné a praktické zkrácenou formou</b>	184	
1. kapitola	184	
2. kapitola	189	
3. kapitola	196	
4. kapitola	199	
5. kapitola	202	
<b>Diabetické dítě</b>	205	
Diabetes u dětí: četnost, začátek, průběh	205	
Většinou je typický diabetes I. typu	205	
První zkompenzování diabetu a školení na klinice	206	
Kritická fáze během puberty	207	
Zrádná žízeň	207	
Počítání stravy nelze obejít	208	
Nestabilní výměna látková	208	
Volné stravování je rozhodně třeba odmítnout	208	
Změnu myšlení nelze později očekávat	209	
Přešetření na základě kontroly váhy, cukru v krvi a moči	209	
Stejně zásady pro léčbu inzulinem	210	
Sport po jídle	210	
Normálně nadaný	211	
Letní prázdninový tábor pro diabetické děti	212	
Žádná katastrofa pro rodinu	212	
<b>Matkou navzdory diabetu</b>	213	
Riziko při nedostatečné kompenzaci — především pro dítě	214	
Procento vrozených vad je možné normalizovat	214	
Přísné požadavky na kompenzaci diabetu	214	
Plánované těhotenství	215	
Diabetes vzniklý během těhotenství je rovněž nutné brát vážně	215	
Výměna látková se mění	216	
Stoupající potřeba inzulinu	216	
Dohled internisty a porodníka	217	
Při »těhotenské otravě« (gestóze) reagovat rychle	217	
Zúčastnit se kurzu přípravy na porod	217	
Sledování dítěte ultrazvukem	218	
Každodenní kontroly srdeční frekvence plodu	218	
Co dělat při předčasných děložních kontrakcích (stazích)	218	
Kontroly krevního cukru i během porodu	219	
Po porodu	219	
Potřeba inzulinu prudce klesá	220	
Další plánování rodiny	220	
<b>Manželství, rodina, zaměstnání</b>		221
Všední den		221
Nestát o soucít		221
Stejná strava pro celou rodinu		221
Před založením manželství		222
Preventivní opatření pro budoucí potomstvo		223
Informace určené nediabietickému manželskému partnerovi		223
Zvolit správnou profesi		224
Omezení pro diabetiky léčené inzulinem		225
Rekvalifikační opatření		225
Chování na pracovišti		226
Opatření týkající se kolegů a jídla		226
<b>Potíže s řídičským průkazem</b>		227
Pravidla pro diabetické uchazeče o řídičský průkaz		227
Potřebné lékařské vysvědčení		228
Prevence pro případ nehody		228
Pravidla pro diabetiky za volantem		228
<b>Diabetik na cestách</b>		230
Znalosti převést do praxe		230
Radost z jídla — také o dovolené		231
Stravování v restauraci		232
Strasti s inzulinem?		232
Žádné větší riziko při očkování		232
Při cestování letadlem dávat pozor		233
<b>Obchod s diabetem</b>		234
Kým si necháte postavit dům?		234
<b>Jste diabetik, nebo nemocný cukrovkou?</b>		235
Na cestě k »podmíněnému zdraví«		235
<b>Dodatek — důležité tabulky</b>		237
Osvědčení pro uživatele inzulinové pumpy		249
Program prevence cévních komplikací a chorobných následků podmíněných diabetem		249
Záznam do diabetického průkazu (překlad základního textu do cizích jazyků)		250
Diabetické dítě — pokyny pro vychovatele		253
Směrnice pro řidiče, kteří se léčí inzulinem		255
Gymnastika nohou pro diabetiky		256
Obsah		259