

Obsah

Úvod: Zdravý život znamená dobrou péči o diabetes	13
Kapitola 1: Co je cukrovka	17
Typy cukrovky	18
Kdo má cukrovku?.....	20
Testy na prokázání cukrovky	20
Typ I, nebo typ II?	21
Kdo onemocní cukrovkou?.....	23
Příčiny cukrovky I. typu	25
Příčiny cukrovky II. typu	29
Příčiny těhotenské cukrovky	31
Biologická podstata cukrovky	32
Cukrovka z historické perspektivy	32
Pokrok v léčbě cukrovky ve 20. století	33
Kapitola 2: Jak žít s cukrovkou	35
Jak naplánovat svůj život s cukrovkou	37
Jak zvládnout cukrovku I. typu	39
Jak zvládnout cukrovku II. typu	41
Jak zvládnout těhotenskou cukrovku.....	48
Kapitola 3: Péče o zdraví a váš zdravotnický tým	51
Jak začít	52
Kapitán týmu: vy	52
Jak si vybrat správného lékaře.....	55
Další členové týmu	57
Edukační sestra	57
Vaše dietní sestra	59
Váš fyzioterapeut	61
Váš poradce v oblasti duševního zdraví.....	62
Váš oční lékař.....	63
Váš lékař chorob nohou (podiatr)	65
Váš lékárník	67

Váš zubní lékař.....	67
Váš dermatolog	68
Jak mít ze svého zdravotnického týmu co největší užitek.....	70
Je důležité vzájemně komunikovat.....	70
Co lze očekávat.....	71
Návštěva u lékaře.....	71
Lékařské vyšetření.....	73
Měření glykovaného hemoglobinu.....	76
Nezávislé stanovisko.....	77
Kapitola 4: Podrobnosti o inzulínu	79
Typy inzulínu.....	80
Nakupování a uchovávání inzulínu.....	85
Užívání inzulínu.....	87
Inzulínové režimy.....	98
Kapitola 5: Dosažení kontroly glukózy	109
Proč kontrolovat glykémii.....	110
Testování = kontrola.....	110
Co ovlivňuje hladinu glukózy v krvi.....	111
Vlastní sledování hladiny glukózy v krvi.....	117
Náhlé příhody.....	123
Kapitola 6: Potřeby pro nemocné s diabetem	137
Glukometry.....	138
Testovací proužky.....	145
Lancety (kopíčka).....	147
Přehledné vedení záznamů.....	148
Různé drobnosti.....	151
Nakupování.....	152

Kapitola 7: Intenzifikovaná léčba cukrovky	155
Standardní versus intenzifikovaná léčba cukrovky.....	156
Je pro vás intenzifikovaná léčba cukrovky vhodná?	158
Získávání nových poznatků	161
Jaký cíl zvolit.....	162
Techniky k provádění intenzifikované léčby	167
Kapitola 8: Zdravá strava	173
Z čeho se skládá zdravý jídelníček?.....	175
Pestrost a potravinová pyramida.....	176
Nutriční terapie: váš stravovací plán	186
Kapitola 9: Jak zůstat fit	201
Než začnete... ..	202
Cvičit bezpečně.....	204
Sport a váš krevní cukr	209
Sport a těhotenství	213
Jak vybrat ten pravý sport pro vás.....	215
Kapitola 10: Diabetické komplikace a jejich prevence	221
Význam glukózy	223
Kromě kontroly glukózy můžete také.....	224
Jak si poradit s komplikacemi	225
Kardiovaskulární choroby.....	227
Retinopatie	230
Nefropatie	232
Neuropatie.....	234
Infekce	237
Kapitola 11: Cukrovka a sex	241
Vyrovnaná hladina glukózy a estrogenový cyklus.....	242
Antikoncepce	249
Pohlavní styk.....	252
Těhotenství.....	256

Kapitola 12: Cukrovka a rodinný život	267
Tak jak vám je?	268
Jak to dokážou?	271
Jestli s tím nic nezmůžete, požádejte o pomoc	272
Vaše pocity a cukrovka	273
Kapitola 13: Cukrovka v reálném světě	277
Diskriminace	278
Zdravotní pojištění	289
Rejstřík terminologie	297
Příloha	305
Vlastní měření krevní glukózy	305
Měření ketolátek	305
Příprava inzulínových injekcí	306
Připravování směsí inzulínu	306
Uskladnění inzulínových směsí	307
Aplikace inzulínu	308
Opakované používání injekčních stříkaček	308
Aplikace glukagonu	308