

# OBSAH

Věnování .....	6
Předmluva .....	11

## I. Obecně o cukrovce

1. Moderní civilizační choroba – hrozba cukrovky .....	15
2. Co je cukrovka neboli diabetes mellitus a jaké jsou rizikové faktory vzniku .....	17
3. Klinické příznaky cukrovky .....	20
4. Jednoduše a srozumitelně o cukrovce 1. typu .....	22
5. Jak se vyrovnat s diagnózou cukrovka 1. typu .....	26
6. Jednoduše a srozumitelně o cukrovce 2. typu .....	32
7. Těhotenská cukrovka .....	35

## II. Léčba cukrovky – diabetu

8. Jste správně léčeni? Je Vaše kompenzace cukrovky optimální? .....	47
9. Moderní trendy současné léčby – racionální přirozená strava .....	53
10. Moderní trendy současné léčby – fyzická aktivita .....	59
11. Moderní trendy v léčbě cukrovky – perorální antidiabetika (tablety) .....	65
12. Moderní trendy v léčbě cukrovky – antidiabetika v injekční formě .....	73
13. Moderní trendy v léčbě cukrovky – aplikace inzulinů .....	77

14. Moderní trendy v léčbě cukrovky – inzulinové pumpy . . . . . 83
15. Jak si správně a bezbolestně aplikovat inzulin a léky  
v injekční formě. . . . . 89

### III. Komplexní léčba a sebekontrola (selfmonitoring)

16. Komplexní léčba – poruchy zpracování tuků (lipidů)  
(dyslipidemie/hyperlipoproteinemie) . . . . . 97
17. Komplexní léčba – proč léčit vysoký krevní tlak . . . . . 101
18. Selfmonitoring pomocí glukometru – součást komplexní  
léčby. . . . . 107
19. Selfmonitoring pomocí kontinuálního monitoringu –  
součást komplexní léčby . . . . . 113

### IV. Komplikace

20. Komplikace cukrovky . . . . . 125
21. Jak zabránit komplikacím cukrovky . . . . . 129
22. Hypoglykemie – první pomoc a co byste měli vědět . . . . . 133
23. Hypoglykemie očima pacientů . . . . . 138
24. Hyperglykemie – co byste určitě měli vědět . . . . . 145
25. „Vysoký cholesterol“ – co byste určitě měli vědět  
(o dyslipidemii) . . . . . 148
26. Chronická komplikace cukrovky – syndrom diabetické  
nohy . . . . . 151
27. Prevence syndromu diabetické nohy . . . . . 155
28. Chronická komplikace cukrovky – postižení ledvin  
– diabetická nefropatie. . . . . 158
29. Sex a diabetes . . . . . 163

### V. Prevence

30. Jak se chovat při akutním onemocnění . . . . . 171
31. Jak úspěšně zhubnout (základní pravidla redukce  
hmotnosti) . . . . . 175
32. Prevence a terapie mikrovaskulárních komplikací diabetu . . 180

---

33.	Prevence aterosklerózy, srdečního infarktu a cévní mozkové příhody . . . . .	185
34.	Jak se úspěšně ubránit depresi . . . . .	189
35.	Jak úspěšně vyřešit poruchy spánku (nespavost). . . . .	194
36.	Kožní onemocnění u pacientů s cukrovkou. . . . .	199
37.	Zdravý životní styl aneb svou cestu si musí najít každý z nás sám . . . . .	202
	Z online/chatové poradny MUDr. Psottové. . . . .	206
	Medailonek autorky . . . . .	218