

OBSAH

Úvod	7
Komu je určena tato kniha?	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
Příčiny a vznik diabetu	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
Co je diabetes?	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

Tělo a duše postižené diabetem	34
První dny jako v transu	34
Obranný postoj a strach	35
Přijmout diabetes . . .	37
Jak konfrontovat sám život	38
Kdy hrozí nebezpečí?	39
»Maso i krev společně odtékají do moči«	39
Diabetické kóma: ztráta vědomí následkem vysušení a překyselení	41
Pozor na varovné příznaky kómatu	42
Ideální stav jen vzácně dosažitelný	43
Přínosnější je hodnota HbA ₁	43
O nutnosti správné léčby diabetu	45
Pobídka ke spoluúčasti	45
Prevence obtíží a akutního nebezpečí	46
Ochrana před následky	47
Úspora léků	47
Moderní dieta — žádné hladovění!	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
Léčba tabletami	63
Napínává 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 maji tablety brát?	68
»Druhotné selhání« tablet	68
Kombinace tablet a inzulínu	69
Znovuobjevené biguanidy	69
Blokátory glukosidázy — nová skupina	70
Zázračný prostředek inzulín	72
Únik před smrti	72
Hormonální výtazek 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
Cít 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 pichat?	94
Sebekontroly v domácím pobytu	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
Sebevyšetřování 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 sebevyšetřování glykemie vzrůstá	99
Možnosti kontrol cukru v moči	100
Rozumný program testování cukru v krvi	101
Stanovení hypoglykemie	105
Žádné sebevyšetřování bez dokumentace	106
Koncepty a příklady k inzulínové léčbě diabetika I. typu	107
Strategie inzulínové terapie	107
Inzulínová pumpa	107
Zintenzivněná konvenční inzulínová terapie	108
Volná směs normálního a depotního inzulínu ráno a večer	110

Inzulinová léčba a její přizpůsobení u diabetu II. typu	124
Kombinovaná léčba sulfonylmočovinou a inzulinem	124
Výhradní terapie inzulinem	125
Koordinace s jídlem	126
Ambulantně nebo při hospitalizaci?	127
Úprava dávek inzulinu	127
Snižování inzulinových dávek	128
Zvyšování dávek inzulinu	129
Příklady úprav dávkování inzulinu	129
Všeobecně k úpravě dávkování inzulinu	134
Nikoliv úprava, nýbrž preventivní změna . . .	136
Rozhoduje průběh účinku	136
Lékařské kontroly není možné nahradit	137
Inzulinové pumpy	138
Co je a jak funguje inzulinová pumpa?	138
Jaké má léčba inzulinovou pumpou zvláštnosti?	139
Je tato léčba nebezpečná, jaké komplikace se mohou objevit?	140
Co musím já sám při této léčbě dělat, co od ní mohu očekávat?	140
Kdo je pro léčbu inzulinovou pumpou vhodný?	141
Přichází u mne osobně terapie inzulinovou pumpou v úvahu?	141
Co nového lze v nejbližší budoucnosti na tomto poli očekávat?	142
Když cukr přesto stoupá	143
Pátrat po příčinách	143
Časté příčiny vzestupu, případně zhoršení hodnot krevního a močového cukru	144
Když cukr klesá příliš nízkou	145
Časté příčiny hypoglykemie	146
Glykemie pod 50 mg %	146
»Nastartování« protireakce	147
Záměna s opilým	147
Také pacienti léčení tabletami mohou být ohroženi	147
Nouzové chlebové jednotky stále po ruce	149
Pokyny pro rodinné příslušníky	149
Pomoc v podobě injekce glukagonu	149
Injekce glukózy podaná pohotovostním lékařem	150
Hypoglykemie — jak ji předcházet?	150
Udržujte se fit pro diabetes!	151
Jeden z pilířů léčby	152
Svalová práce snižuje glykémii	152
Dvě hlediska pro všední den diabetika	153
»Běh o tvůj život«	153
Pulzové pravidlo	154
Vrcholový sport není zrovna vhodný	154

Metabolická opatření promyslet předem	154
Vyrovnaní pomocí extra-chlebových jednotek (chl. j. navíc)	155
Snížení dávek inzulínu	156
Co platí i pro všední den	158
Být vyzbrojen	159
Poškození cév určuje osud	160
Makro- a mikroangiopatie	160
Arterioskleróza srdce, mozku a dolních končetin	160
Vyřadit rizikové faktory	161
Rozpoznání pomocí očního zrcátka	162
Úspěšně léčitelné záněty ledvin	163
Ukazatelem je mikroalbuminurie	163
Prevence je důležitější než léčení	164
Léčba světlem	165
Odstranění sklivce	165
Diabetické nohy a správná péče o ně	166
Jak se nervové poruchy a poruchy prokrvení projevují?	166
Na co se má dbát?	167
Co se může preventivně dělat?	168
Péče o nohy — jak ji správně provádět?	169
Co může být škodlivé?	169
Co může váš lékař preventivně prohlédnout?	170
I cévy mohou být trénovány	170
Cvičení podle Bürgera	170
Cvičení podle Ratschowa	171
Poruchy nervů a jiná doprovodná onemocnění	173
Postiženy mohou být všechny části nervového systému	173
Zlepšené léčebné výsledky	174
Zkoušejí se nové léky	174
Diabetické poruchy nervů mají mnoho tváří	174
Stlačit močový měchýř zvenčí	175
Přechodné ochrnutí svalů	175
Operační řešení již není nutné	175
Časté žlučové kameny	176
Tukové zásoby v játrech mizí při hubnutí	176
Pokrok v podobě prostředků na jedno použití	177
Náchylnost ke kožním infekcím a dráždivému svědění	177
Narušený zrak	177
Nemocný diabetik	179
Nikdy nevynechávat inzulín	179
Které další léky ovlivňují krevní cukr?	181
Falešné výsledky cukru v moči	181
Když musí diabetik do nemocnice	182
Dobře kompenzovaný diabetes — žádná překážka operaci	183

Pro diabetiky II. typu:	
Poučné a praktické zkrácenou formou	184
1. kapitola	184
2. kapitola	189
3. kapitola	196
4. kapitola	199
5. kapitola	202
Diabetické dítě	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 inzulínem	210
Sport po jídle	210
Normálně nadaný	211
Letní prázdninový tábor pro diabetické děti	212
Žádná katastrofa pro rodinu	212
Matkou navzdory diabetu	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 inzulínu	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 inzulínu prudce klesá	220
Další plánování rodiny	220

Manželství, rodina, zaměstnání	221
Všední den	221
Nestát o soucit	221
Stejná strava pro celou rodinu	221
Před založením manželství	222
Preventivní opatření pro budoucí potomstvo	223
Informace určené nediabtickému 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
Potíže s řídičským průkazem	227
Pravidla pro diabetické uchazeče o řídičský průkaz	227
Potřebné lékařské vysvědčení	228
Prevence pro případ nehody	228
Pravidla pro diabetiky za volantem	228
Diabetik na cestách	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
Obchod s diabetem	234
Kým si necháte postavit dům?	234
Jste diabetik, nebo nemocný cukrovkou?	235
Na cestě k »podmíněnému zdraví«	235
Dodatek — důležité tabulky	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