

Sadržaj

Uvod	1
O ovoj knjizi	2
Konvencije korišćene u knjizi	2
Šta ne morate čitati	3
Neobavezne pretpostavke	3
Sličice korišćene u knjizi	5
Odakle početi	5
 Deo I: Kako se suočiti s dijabetesom	7
Poglavlje 1: Živeti s dijabetesom	9
Uspeti u bilo čemu... ili svemu!	9
Reakcija na dijagnozu	11
Očuvati kvalitet života	14
Poglavlje 2: Glukoza	19
Kako se otkriva predijabetes	19
Delovanje dijabetesa na organizam	21
Lečenje dijabetesa kroz istoriju	24
Priče pacijenata	25
Poglavlje 3: Koji je vaš tip dijabetesa?	29
Upoznajte svoj pankreas	30
Tip 1 dijabetesa i vi	31
Dijabetes tipa 2	37
Gestacijski dijabetes	45
Prepoznavanje drugih tipova dijabetesa	45
 Deo II: Kako dijabetes utiče na vaše telo	49
Poglavlje 4: Kako se boriti sa akutnim komplikacijama	51
Rešavanje akutnih komplikacija	51
Šta je hipoglikemija	52
Borba protiv ketoacidoze	59
Hiperosmolarni sindrom	62
Poglavlje 5: Sprečavanje hroničnih komplikacija	65
Kako se razvijaju hronične komplikacije	66
Bolest bubrega	66
Bolest oka	74
Neuropatija – oboljenje nervnog sistema	79
Bolest srca	85
Dijabetesna bolest krvnih sudova u telu	89

Bolest dijabetesnog stopala	92
Bolest kože i dijabetes	93
Bolest desni i dijabetes	94

Poglavlje 6: Dijabetes, seksualna funkcija i trudnoća95

Ispitivanje problema sa erekcijom	95
Seksualni problemi žena	99
Napori da se postigne zdrava trudnoća	100
Kako prepoznati sindrom policističnih jajnika.....	110

Deo III: Kako regulisati dijabetes: plan za kvalitetniji život..... 113

Poglavlje 7: Praćenje nivoa glukoze i drugi testovi..... 115

Testiranje: testovi koji su neophodni kako biste ostali zdravi.....	116
Proveravanje nivoa glukoze u krvi: dužnost i obaveza.....	118
Izbor glukometra.....	121
Praćenje nivoa glukoze na duže staze: hemoglobin A1c	130
GlycoMark test	132
Testiranje bubrega radi otkrivanja oštećenja: mikroalbuminurija	133
Pregled očiju.....	134
Pregled stopala	134
Praćenje holesterola i drugih masnoća	135
Merenje krvnog pritiska.....	137
Provera težine i indeksa telesne mase.....	139
Testiranje na ketone.....	140
Testiranje na C reaktivni protein.....	140
Proveravanje vrednosti TSH	141

Poglavlje 8: Plan ishrane za dijabetes..... 143

Na početku: razmatranje ukupnog broja kilokalorija.....	144
Unos dovoljne količine vitamina, minerala i vode	153
Alkohol u ishrani.....	155
Korišćenje zamena za šećer	156
Kvalitetna ishrana i dijabetes tipa 1.....	157
Kvalitetna ishrana i dijabetes tipa 2.....	158
Skidanje suvišnih kilograma.....	158
Kako se izboriti s poremećajima ishrane	162

Poglavlje 9: Biti u pokretu: plan vežbanja 165

Odlepiti se od kreveta: zašto je vežbanje važno.....	166
Vežbanje i dijabetes	168
Koliko vežbati.....	170
Je li golf sport? Izbor sportske aktivnosti.....	172
Prepešačiti 10.000 koraka dnevno	175
Dizanje tegova.....	176

Poglavlje 10: Lekovi: šta treba da znate183

Lekovi koji se uzimaju oralno	184
Insulin	196
Upotreba ostalih medikamenata.....	209
Kako izbeći interakciju lekova.....	209
Pomoć pri nabavci lekova.....	211

Poglavlje 11: Dijabetes je vaša predstava213

Vaša uloga autora, producenta, režisera i glavne zvezde.....	213
Lekar opšte prakse – vaš pomoćnik režisera	214
Dijabetolog ili endokrinolog – vaš tehnički savetnik.....	215
Očni lekar – vaš stručnjak za osvetljenje.....	215
Lekar za stopala – vaš učitelj plesa	216
Dijetetičar – vaš stručnjak za ishranu	216
Eduktor za dijabetes – vaš istraživač	217
Farmaceut – vaš razvodnik	217
Savetnik za mentalno zdravlje – vaš sporedni glumac.....	218
Porodica i prijatelji – vaša verna i brižna publika	218
Internet – vaš potencijalni partner u menjanju životnih navika	219

Poglavlje 12: Praktično iskoristite svoja saznanja223

Odlaganje ili sprečavanje dijabetesa.....	223
Razvijanje pozitivnog mišljenja.....	224
Praćenje i testiranje.....	224
Korišćenje lekova.....	225
Pridržavanje režima ishrane.....	226
Redovno vežbanje.....	227
Iskoristite dostupne stručne savete	227

Deo IV: Život s dijabetesom i posebne teme.....229**Poglavlje 13: Vaše dete ima dijabetes231**

Vaša beba ili predškolač ima dijabetes.....	232
Vaš osnovac ima dijabetes.....	234
Vaš adolescent ima dijabetes	238
Vaš omladinac ima dijabetes.....	239
Odlazak na studije.....	239
Gojaznost i dijabetes tipa 2 kod dece.....	240
Kako reagovati u slučaju drugih dečjih bolesti.....	242
Bolest štitnjače kod dece s dijabetesom tipa 1.....	243
Dragoceni timski rad u zdravstvenoj nezi vašeg deteta	243

Poglavlje 14: Dijabetes i starije osobe245

Postavljanje dijagnoze dijabetesa kod starije osobe.....	245
Procena intelektualnih funkcija.....	246
Bolest srca	246
Priprema za pravilan režim ishrane	247

Izbegavanje hipoglikemije	248
Korišćenje lekova.....	248
Tegobe sa očima	249
Rešavanje seksualnih problema i problema sa urinarnim traktom.....	250
Razmotrite različite pristupe lečenju.....	250
Poglavlje 15: Šta je novo u lečenju dijabetesa	253
Kako se zaštititi od opasnosti novih lekova.....	253
Izbegavanje komplikacija u dijabetesu pomoću supstance DHEA.....	255
Operacija i nekonvencionalni načini lečenja dijabetesa tipa 2.....	255
Crno vino ili: kako prkositi starenju.....	255
Statin za sve osobe s dijabetesom.....	256
Ispravljanje informacije o uzročniku komplikacija	257
Internet u službi regulisanja dijabetesa.....	257
Kako naterati ćelije da proizvode insulin.....	258
Koliko je bitna studija ACCORD.....	258
Još malo o hemoglobinu A1c	260
Poglavlje 16: Šta ne uspeva u lečenju dijabetesa	261
Kako razviti kritički sud	261
Prepoznavanje nedelotvornih lekova	262
Izbegavanje droga.....	265
Opasnosti od nekih lekova	266
Kako prepoznati neuspešne dijete.....	268
Deo V: Sve same desetke	271
Poglavlje 17: Deset načina da se preduprede ili ublaže efekti dijabetesa.....	273
Ozbiljno praćenje vrednosti glukoze u krvi	273
Striktno pridržavanje režima ishrane	274
Revnosno testiranje.....	274
Marljivo vežbanje.....	275
Doživotno učenje.....	275
Redovno uzimanje lekova.....	276
Ispravan stav	276
Preventivno planiranje.....	276
Pedantna nega stopala.....	277
Osnovna briga za očuvanje vida.....	278
Poglavlje 18: Deset mitova o dijabetesu koje možete da zaboravite	279
Kad je savršen tretman savršena je i glukoza.....	279
Možete imati granični dijabetes godinama	280
Dijabetes se može izlečiti neortodoksnim metodama.....	280

Nivo glukoze u krvi možete odrediti prema tome	
kako se osećate	280
Hipoglikemija ubija moždane ćelije	281
Teško vama ako vam treba insulin	281
Osobe s dijabetesom ne bi trebalo da vežbaju	282
Dijabetes je uglavnom nasledan	282
Dijabetes uništava smisao za humor	283
Ako imate dijabetes, svakodnevno natapajte stopala	283

Poglavlje 19: Deset načina da navedete druge da vam pomognu285

Objasnite šta je hipoglikemija	285
U saradnji s lekarom, pridržavajte se standarda lečenja	286
Pronađite partnera za vežbanje	286
Oslonite se na lekara za stopala	287
Potražite pomoć da biste odoleli hrani	287
Obratite se savetniku za dijabetes da biste proširili saznanja	288
Uz pomoć dijetetičara uklopite omiljena jela u svoj način ishrane	288
Potražite odgovarajuće specijaliste	289
Raspitujte se kod farmaceuta o svojim lekovima	289
Delite ovu knjigu s drugima	290

Deo VI: Dodaci291

Dodatak A: Mini-kuvar293

Dodatak B: Dr W. W. Web319

Moja Web lokacija	319
Opšte lokacije	319
Proizvođači produkata za osobe s dijabetesom	322
Sportsko udruženje osoba s dijabetesom	323
Web lokacije vlade SAD	323
Informacije o dijabetesu na drugim jezicima	324
Lokacije za slabovide	325
Životinje s dijabetesom	325
Korisne Web lokacije na srpskom jeziku	326
Recepti za osobe s dijabetesom	326

Dodatak C: Rečnik pojmova329

Indeks337