

Оглавление

Предисловие	3
Введение	5
О сахарном диабете.	5
Сравнение типов диабета	5
Обмен веществ в организме: углеводы	7
Переваривание пищи	7
Дальнейшее путешествие углеводов	7
Анатомия и функции поджелудочной железы	8
Инсулин	9
Глюкагон	9
Симптомы диабета.	10
Что такое сахарный диабет 1-го типа?	10
1. Еда	12
Состав пищи: белки, жиры, углеводы.	12
Белки	12
Жиры	12
Углеводы	13
Почему надо считать количество углеводов?	13
Как считают углеводы?	14
Хлебная единица (ХЕ).	14
Точный подсчет количества углеводов	15
Простые и сложные углеводы	16
Простые углеводы.	16
Сложные углеводы	17

Какие продукты содержат углеводы?	17
Сахар и мед	17
Фрукты и соки	18
Пиво и квас	18
Молочные продукты	18
Зерновые и мучные изделия	19
Овощи и бобовые	19
Шоколад и выпечка	19
Клетчатка.	19
Гликемический индекс	20
Что такое GI?	20
Разделение продуктов по гликемическому индексу.	21
Что влияет на скорость всасывания пищи?.	22
Что повышает скорость всасывания?	22
Что замедляет скорость всасывания?	23
Как использовать факторы, влияющие на всасывание?.	23
Полезные и нежелательные продукты.	24
Рекомендации по БЖУ	24
Белки и жиры — нужен ли для них инсулин?	25
2. Целевой уровень глюкозы крови.	26
Что такое компенсация диабета?	26
Калькулятор целевого уровня сахара крови.	26
Темп снижения гликированного гемоглобина	27
Если вы не знаете свой гликированный гемоглобин	27

3. Инсулинотерапия.	29
Зачем нужна инсулинотерапия?	29
Что такое инсулин?	29
Базальный инсулин	29
Болюсный инсулин	30
Дневник самоконтроля.	31
Почему надо вести дневник?	31
Какие параметры надо записывать?	32
Как оценить правильность дозы инсулина?	32
Расчет дозы базального инсулина.	33
Ваши действия	33
Коррекция дозы инсулина Лантус и Левемир.	34
Дополнительная информация об инсулине Левемир	35
Почему доза болюсного инсулина может быть разной?	35
Назначение фиксированной дозы инсулина.	35
Доза лекарства после выписки из больницы	36
Болюсный инсулин	37
Виды болюсного инсулина	37
Коэффициенты, которые вам необходимо знать.	37
Расчет дозы болюсного инсулина с УК и КЧ	39
Целевой уровень глюкозы крови	40
Неверно рассчитанные коэффициенты	41
Что делать, если коэффициенты рассчитаны неверно?	41

Коррекция углеводного коэффициента	42
Коррекция коэффициента чувствительности	43
4. Самоконтроль	45
Зачем нужен самоконтроль?	45
Способы контроля диабета	46
Как пользоваться глюкометром?	47
Глюкометр	47
Техника взятия крови на анализ.	47
Ланцет.	48
Как часто необходимо измерять глюкозу крови?	49
Частота измерений в повседневной жизни	49
Более частое измерение глюкозы крови	49
Контроль усиливается	50
Что такое гликированный гемоглобин?	51
Что такое кетоны (крови, мочи)?	52
Как образуются кетоны?	52
Причины образования кетоновых тел	53
5. Техника инъекций	55
Устройства для введения инсулина.	55
Шприцы.	55
Шприц-ручки	56
Инсулиновые помпы	57
Хранение инсулина	58
Места инъекций инсулина	59
Живот	60
Ягодицы.	60

Бедро	61
Плечо	61
Схемы чередования мест введения инсулина	62
Правила инъекций.	63
Алгоритм инъекции инсулина	64
Распространенные ошибки техники инъекций	66
6. Гипогликемия	67
Что такое гипогликемия?	67
Адреналиновые симптомы («предвестники»)	67
Мозговые симптомы	68
Лечение гипогликемии.	68
Глюкагон	69
Причины гипогликемии	70
Бессимптомная гипогликемия	71
Причины ночной гипогликемии.	72
7. Физические упражнения	73
Точное количество углеводов вместо ХЕ	73
Физическая нагрузка и организм	74
От чего зависит риск развития гипогликемии?	75
Аэробные и анаэробные упражнения	75
Интенсивность упражнений	76
Разговорный тест	76
Интенсивность занятий и ваш пульс	77
Планирование физической нагрузки	77
Безопасны ли для вас занятия спортом?	78

Регулирование уровня глюкозы крови на тренировке	79
Употребление дополнительных углеводов.	79
Количество дополнительных углеводов	79
Коррекция доз инсулина	81
Общий способ	82
Индивидуальный метод	83
Дополнения	84
Комбинированный способ	84
Управление уровнем глюкозы	88
8. Лихорадка и дни болезни	90
Организм во время болезни	90
Тошнота и рвота у людей с диабетом 1-го типа	91
Влияние разных заболеваний на глюкозу крови	92
Незначительно влияют на уровень глюкозы крови	92
Повышают опасность гипогликемии.	93
Провоцируют высокий уровень глюкозы крови	93
План действий, если вы заболели.	93
Инсулинотерапия во время болезни.	94
Первый способ	94
Второй способ	95
В каком случае надо ехать в больницу?	95
Гастроэнтерит.	96
Лечение гастроэнтерита.	97

9. Алкоголь	99
Что происходит с алкоголем в организме?	99
Опасность опьянения при сахарном диабете	100
Практические советы	101
Выпили слишком много алкоголя, что делать?	102
10. Беременность	104
Сахарный диабет 1-го типа и беременность	104
Потребность в инсулине	105
Влияние высокого уровня глюкозы крови на плод	106
Почему возникают осложнения беременности и родов?	107
Планирование беременности	107
В период беременности	108
11. Повышенный уровень глюкозы крови. Кетоацидоз	110
Повышенный уровень глюкозы крови	110
Недостаток инсулина в организме	110
Симптомы недостатка инсулина	111
Действия при высокой глюкозе крови	112
Причины развития кетоацидоза	113
Чем опасен кетоацидоз?	114
12. Потребность в инсулине в зависимости от разных ситуаций	115
Назначение инсулина в разные периоды жизни	115

До пубертата (полового созревания)	115
Период пубертата	115
После пубертата	115
Фаза ремиссии, или «медовый месяц»	116
Чувствительность к инсулину	116
Что ухудшает чувствительность к инсулину? . .	116
Что улучшает чувствительность к инсулину? . .	117
13. Поздние осложнения диабета	118
Причины поздних осложнений сахарного диабета	118
Ретинопатия	119
Непролиферативная ретинопатия	119
Пролиферативная ретинопатия	119
Диагностика ретинопатии	120
Лечение ретинопатии	120
Как часто вы должны посещать офтальмолога?	121
Диабетическая нефропатия	121
Микроальбуминурия (МАУ)	122
Макроальбуминурия	123
Диагностика нефропатии	123
Лечение нефропатии	124
Диабетическая полинейропатия	124
Диагностика нейропатии	125
Лечение нейропатии	125
Гастропарез	125
Диагностика гастропареза	126

Лечение гастропареза	126
Сердечно-сосудистые заболевания	127
Диагностика	127
Лечение	127
14. Социальные вопросы	129
Детский сад	129
Ваш ребенок и детский сад	129
Ваши задачи	129
Дошкольники и дети 3–7 лет	130
Школа	131
О чем нужно помнить?	131
Практические дополнения	132
Выбор профессии	133
Сахарный диабет и профессии	133
Перед выбором специальности	133
Когда вы начали работать по выбранной специальности	134
Военная служба	134
Вождение автомобиля	134
Практические советы	135
Гипогликемия и вождение	135
15. Психология	137
Стадии принятия диабета	137
Шок	137
Отрицание	138
Агрессия	138
Депрессия	139

«Сговор с судьбой»	139
Стадии принятия диабета и отношения в паре . . .	140
Шок	140
Отрицание	141
Агрессия	143
Депрессия	145
«Сговор с судьбой»	147
Стресс и диабет	149
Подросток, диабет, психолог	151
Психологические аспекты использования инсулиновой помпы: где ее носить?	153
16. Советы в дорогу	155
Семь советов для безопасного путешествия . . .	155
Совет № 1	155
Совет № 2	155
Совет № 3	155
Совет № 4	156
Совет № 5	156
Совет № 6	157
Совет № 7	159
Единицы измерения уровня глюкозы в разных странах	160
Путешествие по разным временным зонам	160
Полет с востока на запад	161
Полет с запада на восток	162
17. Инсулиновая помпа	163
Помповая инсулинотерапия	163

Что такое помповая инсулиноterapia?	163
Задачи помповой инсулиноterapia	164
Плюсы и минусы помпы	165
Кому рекомендован подобный вид лечения?	166
Скорость базальной инфузии инсулина и болюсный инсулин	167
Скорость базальной инфузии инсулина.	167
Болюсная доза	167
Что нужно для работы помпы?	168
Где и как носят помпу, надо ли ее снимать?	169
Гипогликемия и гипергликемия	170
Гипогликемия	170
Гипергликемия	170
Работа с помпой	170
Использование помпы	170
Инфузионные системы	172
Уход за местом установки инфузионной системы	172
Обслуживание и ремонт помпы	173
Непрерывное мониторирование уровня глюкозы	174
Для чего вам нужно мониторирование глюкозы?	175
Из каких компонентов состоит устройство?	175

Глоссарий	177
----------------------------	------------