

OBSAH

ÚVOD	5
PROČ ZROVNA JÁ?	6
JAK SE MÁM NAUČIT ŽÍT S CUKROVKOU?	7
PROČ DŘÍVE LIDÉ S CUKROVKOU UMÍRALI?	8
JAK BYL INZULÍN OBJEVEN?	8
PROČ NĚKTEŘÍ DOSPĚLÍ MOHOU POLYKAT JEN TABLETKY A DRŽET DIETU A TAKÉ MAJÍ CUKROVKU? ...	9
JAK SE DIABETES MELLITUS ROZDĚLUJE?	10
PROČ JSOU MÉ BETA BUŇKY ZNIČENY?	10
JAK LZE DESTRUKCI BETA BUNĚK ZABRÁNIT?	11
PROČ SE NEMOHU VYLÉČIT?	11
JAK SE CUKROVKA LÉČÍ?	12
PROČ JSOU HORMONY V TĚLE NEPOSTRADATELNÉ?	12
JAK PŮSOBÍ V TĚLE INZULÍN?	13
PROČ JE CUKR PRO MĚ TAK DŮLEŽITÝ?	14
JAK SE CUKRY V TĚLE PŘEMĚŇUJÍ?	15
PROČ ORGANISMUS UDRŽUJE ROVNOVÁŽNOU GLYKÉMII?	15
JAK PŮSOBÍ KONTRAREGULAČNÍ HORMONY?	16
PROČ JEDNA MALÁ CHYBA VYVOLÁ TOLIK VELKÝCH ZMĚN?	17
JAK SE VŠECHNY PŘÍZNAKY NAZÝVAJÍ LATINSKY?	17
PROČ NEMOHU INZULÍN POLYKAT?	18
JAK SE APLIKUJE INZULÍN?	18
PROČ SI MÁM MĚNIT MÍSTA VPICHŮ?	19
PROČ MÁME RŮZNÉ DRUHY INZULÍNU?	19
JAK APLIKOVANÉ INZULÍNY PŮSOBÍ?	20
JAK SE „ŠIJE“ INZULÍNOVÝ REŽIM NA MÍRU?	20
PROČ JSOU LIDSKÉ INZULÍNY PRO MĚ VHODNĚJŠÍ NEŽ ZVÍŘECÍ?	21
JAK SE HUMÁNNÍ INZULÍN VYRÁBÍ?	22
PROČ BYCH MĚL MÍT DOBRÉ GLYKÉMIE?	22
JAK MOHOU VÝKYVY GLYKÉMIE ŠKODIT?	23
PROČ JE PRO MĚ HYPOGLYKÉMIE NEBEZPEČNÁ?	24
JAK SE HYPOGLYKÉMIE PROJEVUJE?	25
PROČ DOCHÁZÍ K HYPOGLYKÉMII?	26
JAK SE SPRÁVNĚ HYPOGLYKÉMIE LÉČÍ?	27
PROČ DOCHÁZÍ K HYPERGLYKÉMII?	28
JAK SE HYPERGLYKÉMIE PROJEVUJE?	28

PROČ JE PRO MĚ HYPERGLYKÉMIE NEBEZPEČNÁ?	29
JAK SE SPRÁVNĚ HYPERGLYKÉMIE LÉČÍ?	30
PROČ MÁM VYŠETŘOVAT GLYKÉMIE NĚKOLIKRÁT DENNĚ?	31
JAK SE GLYKÉMIE VYŠETŘUJE?	31
PROČ SE OBJEVUJE V MOČI CUKR A JAK SE VYŠETŘUJE?	32
PROČ SE OBJEVUJÍ V MOČI KETOLÁTKY A JAK SE VYŠETŘUJÍ?	33
PROČ SI MÁM DÁVKU INZULÍNU MĚNIT?	33
JAK UPRAVOVAT DÁVKY INZULÍNU?	34
PROČ MÁM RÁNO VYŠŠÍ GLYKÉMII?	35
JAK SE BRÁNIT PROTI RANNÍM HYPERGLYKÉMIÍM?	35
PROČ MÁM CHODIT NA KONTROLY K LÉKAŘI?	36
JAK SI MÁM VĚST ZÁZNAMNÍK O SVÉ NEMOCI?	37
PROČ MUSÍM DODRŽOVAT JÍDELNÍ PLÁN?	37
JAK SE SESTAVUJE JÍDELNÍ PLÁN?	37
PROČ NEMÁM JÍST NĚKTERÉ CUKRY?	38
JAK ROZLIŠUJEME JEDNOTLIVÉ DRUHY CUKRŮ?	38
PROČ NEMOHU DIABETICKÉ VÝROBKY KONZUMOVAT BEZ OMEZENÍ?	39
JAK SI UDĚLAT PĚKNÉ VÁNOCE?	39
PROČ JE SPORT PRO MNE DŮLEŽITÝ?	40
JAKÁ JSOU RIZIKA SPORTOVÁNÍ U DIABETIKŮ?	41
PROČ JE PRO MĚ HYPOGLYKÉMIE BĚHEM SPORTU NEBEZPEČNÁ?	42
JAK UPRAVIT INZULÍNOVÝ A STRAVOVACÍ REŽIM BĚHEM SPORTOVÁNÍ?	43
PROČ MÁM DÁVKY INZULÍNU V NEMOCI UPRAVIT?	44
JAK SPRÁVNĚ REAGOVAT NA MIMOŘÁDNÉ SITUACE?	44
PROČ SE MI MOHOU HŮŘE HOJIT RÁNY?	45
JAK PEČOVAT O KŮŽI?	45
PROČ MÁM U SEBE NOSIT VŽDY CUKR?	45
JAK SE MÁ DIABETIK IDENTIFIKOVAT?	46
PROČ MOHU MÍT S DIABETEM NA CESTÁCH PROBLÉMY?	46
JAK BEZPEČNĚ CESTOVAT?	46
PROČ JSEM ZODPOVĚDNÝ ZA SVÉ ZDRAVÍ JEN JÁ A NE NĚKDO JINÝ?	47
JAK ZÍSKÁVÁT CO NEJVÍCE INFORMACÍ O DIABETU?	48
ZÁVĚR	48