

OBSAH

Předmluva	5
Úvodem	7
1 Význam a obsah edukace diabetiků	8
1.1 Deklarace ze Saint Vincent	8
1.2 Nová úloha diabetika v diabetologické péči	9
1.3 Edukační programy pro diabetiky	10
1.4 Edukace jako součást léčby diabetu (určeno edukátorům)	10
2 Co je to diabetes mellitus	18
2.1 Mechanismus působení inzulínu a podstata vzniku ketolátek	19
2.2 Snížená citlivost tkání na inzulín a její ovlivnění	20
2.3 Dědičnost diabetu	25
3 Cíle léčby a samostatná kontrola diabetu	26
3.1 Cíle léčby diabetu a přehled ukazatelů kompenzace diabetu	26
3.2 Glykovaný hemoglobin – ukazatel dlouhodobé kompenzace diabetu	28
3.3 Vedení záznamů o samostatné kontrole	29
3.4 Samostatná kontrola glykemií	30
3.5 Samostatná kontrola moči na cukr a aceton	37
3.6 Další možnosti samostatné kontroly diabetu	39
4 Psychické a sociální problémy spojené s diabetem	42
4.1 Psychické a sociální problémy diabetiků, nepříznivé psychologické reakce ve zdraví i nemoci	42
4.2 Přiměřené „přijetí“ nemoci (coping)	49
4.3 Psychosociální faktory u labilního („BRITTLE“) diabetu	50
4.4 Několik rad ke zvládnutí stresu	51
5 Dietní léčba diabetu	52
5.1 Cíle dietní léčby diabetu	52
5.2 Co jsou sacharidy a jaké množství má být obsaženo v diabetické dietě, příklady výměnných jednotek	52
5.3 Příklady rámcových jídelních lístků pro diety s denním obsahem 175 g, 225 g, 275 g a 325 g sacharidů	57
5.4 Význam vlákniny v diabetické dietě	60
5.5 Je lepší nesladit, používat náhradní sladidla, nebo cukr?	62
5.5.1 Je nutné používat speciální potraviny pro diabetiky?	64

5.6 Jaké nápoje a kolik alkoholu smí diabetik?	64
5.7 Potřebuje diabetik více vitaminů a minerálů? Jak lze předcházet prořidnutí kostí (osteoporóze) dietou obohacenou vápníkem	66
5.8 Proč se diabetická dieta často nedodrží?	69
5.8.1 Model rozděleného talíře – nejjednodušší přístup k diabetické dietě	69
5.9 Úpravy diety podle samostatné kontroly diabetu	70
5.10 Redukční dieta – základní léčba všech diabetiků s nadváhou či obezitou	70
5.11 Dieta při diabetu a zvýšené hladině krevních tuků	76
5.12 Dieta při diabetu a omezené funkci ledvin	78
5.13 Dieta při vysokém krevním tlaku a srdečním selhání	82
6 Léčba diabetu tabletkami (perorálními antidiabetiky)	83
7 Léčba diabetu inzulínem	86
7.1 Druhy a působení inzulínů	86
7.2 Praktické pokyny pro podávání inzulínu, technické zajištění inzulínové léčby	90
7.3 Taktika inzulínové léčby	95
7.4 Hlavní zásady při léčbě inzulínovou pumpou	98
8 Náhlé komplikace diabetu – hypoglykémie, hyperglykémie s ketoacidózou	102
9 Význam fyzické aktivity pro diabetiky	105
10 Úpravy léčebného režimu podle samostatné kontroly, modelové situace	116
11 Co jsou to pozdní komplikace diabetu	128
11.1 Onemocnění ledvin při diabetu, léčba dialýzou a transplantací orgánů	129
11.2 Diabetes a oční komplikace	136
11.3 Poruchy nervů při diabetu	148
11.4 Onemocnění nohou při diabetu a zásady péče o dolní končetiny	149
11.5 Prevence onemocnění srdečně-cévních: ovlivnění hladiny krevních tuků (cholesterolu), vysokého krevního tlaku, metody odvykání kouření	159
11.6 Postižení kůže u diabetu	165
11.7 Prevence zubních onemocnění	168
12 Sexuální život při diabetu	172
13 Diabetes a těhotenství, metody antikoncepce	176
14 Testové otázky a jejich řešení	180
Přehled odborných výrazů	196
Přehled tabulek a obrázků	199