

Spis treści

Część I.	Co to jest cukrzyca, jak powstaje, jak ją rozpoznajemy i klasyfikujemy?	1
1.	Co to jest cukrzyca – jak powstaje i jak ją zwalczamy? Jakie są nasze cele leczenia?	3
2.	Jak rozpoznaje się cukrzycę?	18
3.	Osoby z cukrzycą pomagają innym – prewencja cukrzycy w rodzinie	24
4.	Wizyty u lekarza – konieczność starannej, planowej, ciągłej, przyjaznej i partnerskiej opieki lekarskiej	31
5.	Jak ocenić skuteczność leczenia?	42
Część II.	Jak uzyskać lepsze wyniki leczenia cukrzycy i dzięki temu lepszą jakość życia?	49
6.	Pacjent jako partner lekarza – edukacja terapeutyczna jest fundamentem leczenia	51
7.	„Nie lękajcie się” – edukacja terapeutyczna umożliwia samoopiekę i samokontrolę cukrzycy	58
8.	Prawa i zadania osoby z cukrzycą	67
9.	Skuteczna samokontrola – techniczne informacje o glukometrach i glukometrii	71
10.	Praktyka samokontroli glikemii oraz innych wskaźników jakości leczenia cukrzycy	78
Część III.	Styl życia jako metoda kontroli cukrzycy i uzyskiwania lepszej kondycji zdrowotnej	87
11.	Styl żywienia: świadome i kontrolowane zdrowe żywienie, czyli dietetyka w cukrzycy	89
12.	Jak realizować w praktyce żywienie prozdrowotne czyli sztuka kulinarna w cukrzycy	106

13. Stracisz nadmiar tłuszczu, zyskasz zdrowie	125
14. Wytyczne dotyczące leczenia wysiłkiem fizycznym – ruch dla przyjemności i lepszej kontroli cukrzycy	140
15. Szkodliwość nałogów i uzależnień u osób z cukrzycą	150
Część IV. Rola pacjenta w stosowaniu leków przeciwcukrzycowych – kontrolujących stężenia glukozy we krwi	157
16. Wyjątkowa rola leczenia insuliną	159
17. Wprowadzenie do leczenia cukrzycy typu 2 nowych leków – inkretynomimetyki i gliptyny zwiększają żywotność i aktywność komórek beta	184
18. Pomocnicy z aptecznej półki dla osób z cukrzycą typu 2 – tabletki normalizujące stężenie glukozy we krwi	186
Część V. Ostre powikłania cukrzycy – zaburzenia, które nie powinny się zdarzać	193
19. Ostre powikłania cukrzycy – jak ich uniknąć?	195
Część VI. Przewlekłe, narządowe powikłania długotrwałej cukrzycy – zaburzenia, którym można zapobiegać, uzyskując pożądaną jakość wyników leczenia	205
20. Przewlekłe powikłania cukrzycy. Nasz główny cel – jak ich uniknąć?	207
21. Nadciśnienie tętnicze – zły kompan cukrzycy	239
Część VII. Ważne problemy życiowe a cukrzyca	243
22. Niektóre problemy, jakie niesie codzienne życie	245
23. Cukrzyca i sfera życia intymnego – informacje o sprawach, których nie należy się wstydzić	259
24. Założenie rodziny i życie rodzinne a cukrzyca	264
25. Szczególne, praktyczne problemy związane z cukrzycą u dzieci i młodzieży	271
Część VIII. Wzmacniaj swoje wewnętrzne siły, zwyciężaj cukrzycę	283
26. Jak przezwyciężyć psychoemocjonalne i społeczne kryzysy, przejawy rezygnacji w walce z cukrzycą	285
27. Sprawdź się – pytania samokontrolne	289
Przesłanie końcowe	300
Piśmiennictwo – zalecana lektura	301

