

Do czytelnika	7
1. Korzystamy z długiej historii	11
2. Prawidłowa przemiana materii	14
Regulacja przemiany materii — trzustka, układ wyspowy trzustki, insulina	19
Działanie insuliny	26
3. Pomóż sobie	28
Reakcja psychoemocjonalna wobec rozpoznania	30
Postawy pozytywne i negatywne	32
Jakie są zasady twórczej postawy wobec cukrzycy?	35
4. Jak opanowuje się cukrzycę	38
Cele leczenia	38
Znaczenie różnych metod leczenia	40
5. Różne rodzaje cukrzycy	43
6. Jak rozpoznaje się cukrzycę?	48
Wykonywanie testów	51
Różnice w objawach głównych typów cukrzycy	52
Rozpoznanie zagrożenia cukrzycową śpiączką ketonową	54
7. Jak powstaje cukrzyca insulinozależna (typu I)?	57
8. Jak powstaje cukrzyca insulinoniezależna (typu II)?	63
9. Jak należy prawidłowo się odżywiać?	68
Zasady zdrowej diety	70
Rola poszczególnych składników diety	78
Przepisy dietetyczne	92
Otyłość i cukrzyca typu II	123
Przepisy dietetyczne w cukrzycy współistniejącej z niektórymi innymi chorobami	134
10. Insulina i jej lecznicze preparaty	142
Preparaty insuliny	144
Niektóre uboczne działania preparatów insuliny	157
11. Konwencjonalny sposób podawania insuliny	159

12. Intensywne leczenie insuliną	171
Sposoby podawania insuliny	172
Skuteczna edukacja i motywacja samokontroli chorego i jego rodziny	182
13. Cukrzyca u dzieci i młodzieży	184
14. Leczenie insulinoniezależnej cukrzycy (typu II)	188
15. Leczenie doustnymi lekami hipoglikemizującymi	192
16. Cukrzyca w wieku podeszłym	200
17. Zapobieganie hipoglikemii oraz hiperglikemii, znacznemu cukromoczowi, acetonurii i śpiączce ketonowej	203
Hipoglikemia	203
Zagrożenie znaczną hiperglikemią i kwasicą ketonową	211
18. Metoda samokontroli	215
Domowe oznaczanie stężenia glukozy w moczu	223
Badanie obecności acetonu w moczu	225
Domowe oznaczanie stężenia glukozy we krwi	228
Praktyczne kryteria oceny dobrego wyrównania cukrzycy	232
Domowe laboratorium	234
19. Monitorowanie skuteczności leczenia	236
Czynniki zmieniające skuteczność działania insuliny	236
20. Wysiłek fizyczny, trening, sport, rekreacja, praca	255
Jak połączyć program wysiłków fizycznych z leczeniem cukrzycy?	261
21. Powikłania długotrwałej cukrzycy: jak im zapobiegać, jak leczyć?	265
22. Pielęgnowanie stóp	272
23. Małżeństwo, ciąża, rodzina, płęć	278
Założenie rodziny	278
Problemy, koniecznego ze względów medycznych, planowania zapłodnienia i ciąży u chorej na cukrzycę	282
24. Niektóre inne życiowe problemy	287
25. Alkohol, palenie tytoniu, narkomania	294
26. Zawód, renta	297
27. Jak powstają nowe metody zapobiegania i leczenia cukrzycy?	301
Autonomiczny pacjent	302
28. Zanim przyjdzie lekarz...	306
Jak leczyć chorego w czasie dodatkowej choroby?	306
29. Pytania samokontrolne	310