

Отличная, умная книга!

Написано умно, грамотно и не нудно. Пригодилась всем, кому показывала книгу. Люди со «стажем» диабета 2-й степени в 30 лет оценили книгу на пять с плюсом. Интересно читать, стиль легкий.

*Светлана,
Москва*

Сейчас много книг, написанных непрофессионалами. Понахватаются знаний из Интернета и разных статей в журналах и давай книги писать о том, как вести себя больному человеку. Доверия к таким «писателям» у меня нет. А эта книга написана профессионалом — врачом-эндокринологом, что само по себе уже приятно. Но самое главное, несмотря на то что писал книгу человек, близкий к науке и медицине, она очень простая. Не нужно продираться через термины и нудный текст. Читаешь, и сразу понятно, что нужно делать и почему.

*Владимир Сергеевич,
Казань*

Более полного и в то же время не перегруженного ненужными деталями руководства для больных диабетом я не видел. Очень доступный язык, большое количество советов, разъяснений. И написана спокойно, вдохновляющее.

*Георгий Васильевич,
Псков*

Мне эта книга помогла принять непростой диагноз — диабет. Появилась уверенность и надежда на нормальную жизнь. Я очень благодарна доктору за единственную в своем роде не псевдонаучную, а действительно научно-популярную работу, где обычному больному все понятно. И диета, и рецепты — все выполнимо без напряжения.

*Виктория,
Тула*

Отличная книга, написанная очень доступно и понятно. Вселяет оптимизм в человека, которому поставлен диагноз «сахарный диабет». Есть ответы на массу вопросов, и, самое главное, позволяет внести изменения в свою жизнь так, что нет чувства ущербности, и твоё поведение для окружающих, да и для самого себя, остается самым обычным. Книга станет добрым помощником тем, кто впервые столкнулся с таким заболеванием, как сахарный диабет.

*Дмитрий,
Иваново*

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ

Надежда Долженкова

ДИАБЕТ

**СОВЕТЫ
ЭНДОКРИНОЛОГА**
с многолетним стажем работы

ГРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 616.43
ББК 54.15
Д64

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Долженкова, Надежда Александровна.


Д64 Диабет. Советы эндокринолога с многолетним стажем работы /
Надежда Долженкова, — Москва : АСТ, 2015. — 191 с., — (Здоровье:
умные методики).

ISBN 978-5-17-089056-9

Диабет. Насколько это страшно? Можно ли его вылечить? Как с ним жить? Откуда взялась эта болезнь? Почему именно я? Что со мной будет дальше? Как избежать осложнений? Эти и другие вопросы требуют ответов! Но врач в поликлинике или медицинском центре не всегда может быстро и толково ответить на все.

Эта книга дает вам возможность побеседовать с опытным врачом-эндокринологом. Без спешки, без «заумных» терминов вы сможете разобраться в том, что же за болезнь — диабет, и как с ней жить. Эта книга и для тех, кто недавно узнал о своем недуге, и для больных со стажем. В книге очень много необходимой информации, полезных разъяснений, реальных историй из жизни, а также готовых, безопасных схем лечения, которые помогут держать болезнь под контролем.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы
с вашим лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ISBN 978-5-17-089056-9

© Долженкова Н., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление

Введение	10
Глава 1.	
Любому движению нужна энергия	13
Знаете ли вы, что такое сахар?	13
Глюкоза – главное топливо для человека	14
Гликоген – это глюкоза, отложенная про запас	15
Жиры – накопленная организмом энергия	16
И из мышечного белка может образоваться глюкоза	17
Бутерброд, молекулы бутерброда, инсулин	18
Глава 2.	
Инсулин	20
Фабрика инсулина	20
Жизнь «его величества» инсулина	21
Инсулинозависимость и инсулинонезависимость	23
Глава 3.	
Познакомимся с диабетом поближе	28
Что означает «сахарный диабет»?	28
Типы сахарного диабета	29
Откуда берется сахарный диабет первого типа?	32
Как все это случается?	34
Грозные кетоацидоз и гипогликемия	38

«Медовый месяц» диабетика	44
Причины развития сахарного диабета второго типа	46
Еще немного о диабете второго типа	52
Культура питания	53
Движение – это жизнь, а если наоборот?	58
Стрессы	59
О сомнительной пользе обливания	60
Что еще может привести к возникновению диабета второго типа?	63

Глава 4.

Сахарный диабет и ожирение	64
«Семейное» переедание	65
Одна история	66
Ожирение – это болезнь?	69
Щитовидная железа и вес	70
Ожирение у бывших спортсменов	72
Завтрак, обед, ужин – да или нет?	73
Возрастное ожирение – проявление старения?	74
Несколько правил для желающих похудеть	76
Лечение ожирения	81

Глава 5.

Поздние осложнения сахарного диабета	83
Дальнозоркость и близорукость при сахарном диабете	85
Диабетическая катаракта	86
Невидимая война внутри глаза	87
Без вины виноватый	88
Как сохранить зрение?	91
Почему при диабете страдают почки?	92

Чтобы почки оставались здоровыми	94
Изменения нервной ткани	95
Что такое «диабетическая стопа»?	96
Чтобы сохранить ноги здоровыми	97
Почему при диабете страдают зубы?	99
Глава 6.	
Диета при сахарном диабете	102
Немного о диете № 9	102
Продукты, которых надо избегать	106
Можно ли есть сахар?	109
Сахарозаменители	110
О растительной пище	112
Что такое хлебная единица?	116
Сколько калорий нужно лично вам?	119
Белковая пища	123
Оказывается, жиры тоже необходимы	125
Взаимозаменяемость продуктов	128
Как самостоятельно составить меню?	132
О режиме питания.	133
Алкоголь при диабете.	134
Глава 7.	
Инсулинотерапия	136
Когда без инсулина не обойтись?	136
Виды инсулинов и их различия	137
Куда вводить инсулин?	141
От чего зависит всасываемость инсулина?	141
Почему важно менять места инъекций инсулина?	142
Техника введения инсулина.	142

Можно ли делать инсулиновый «коктейль»?	144
Примерные схемы лечения инсулином	145
Плюс-минус несколько единиц	147
Если доза инсулина мала, то...	152
Чем чревата передозировка инсулина?	153
Взаимозаменяемость инсулинов	154
Можно ли пропустить инъекцию инсулина?	154
Как быть, если инсулин закончился и его нет в аптеке?	155
Если у вас остался только простой инсулин	156
Возможен ли контроль над диабетом только инсулином длительного действия?	156
Как менять дозу инсулина во время различных болезней?	157
Как хранить инсулин?	157
Перспективы лечения инсулинами	158
Глава 8.	
Сахаропонижающие таблетки	159
Сульфаниламидные препараты	159
Бигуаниды	161
Глюкобай	161
Что делать, если закончились сахаропонижающие таблетки?	161
Что такое «комбинированное лечение сахарного диабета»?	162
Глава 9.	
Физические упражнения и диабет	163
Физические упражнения — средство лечения диабета	164
Начало занятий	165

Глава 10.

Учимся контролировать диабет	169
Не забывайте посещать поликлинику	170
Маленькие хитрости для всех	171
Домашняя лаборатория или тест-полоски	173
Глюкометры	175
Как часто следует контролировать сахар в крови?	176
Можно ли изменять лечение по результатам одного измерения?	180
Учимся помогать себе сами	181
Школы самоконтроля и книги о диабете – залог успеха	182
Как часто нужно показываться врачу?	183

Глава 11.

Будем жить счастливо	185
---------------------------------------	-----

Приложение.

Таблицы содержания белков, жиров, углеводов и энергетической ценности на 100 г продукта	187
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Введение

Про сахарный диабет написано немало книг. Конечно, книга никогда не сможет подменить хорошего врача, какой бы «умной» ни была. Тем не менее многие, извечно терзаемые вопросами: как жить с диабетом? как поступить в той или иной ситуации? — находят в книгах интересующие их ответы и много добрых советов.

Почему мы предлагаем Вам открыть именно эту книгу? Потому что в ней автор предпринимает попытку, на наш взгляд, очень удачную — рассказать больному сахарным диабетом о его заболевании все: от «А» до «Я». Причем рассказать без заумных медицинских терминов, понятным языком, живо, в художественной форме. При этом преследуется одна единственная цель — донести до Вас, читатель, всю необходимую информацию о диабете, сказать правду о нем, но так, чтобы не напугать Вас, а зародить в Вашей душе желание бороться со своим недугом, веру в себя и в свои возможности. Ведь не секрет, что некоторые люди известие о своей болезни воспринимают как крушение личной судьбы, пытаются

уйти от этой проблемы. Понимание же сути заболевания и собственной роли в его лечении приходит часто, к сожалению, спустя многие годы от начала болезни, когда уже сложно что-либо изменить.

Своей книгой автор хочет подчеркнуть, что имея такое серьезное заболевание как сахарный диабет, сегодня всецело полагаться только на помощь медицины нельзя. Слишком легкомысленное отношение к собственному здоровью может привести к ситуации, когда помощь врачей окажется малоэффективной. Пусть даже человек живет в богатом государстве, тратящем на здравоохранение большие суммы. Судите сами.

Половина людей, утративших зрение — это больные, потерявшие его из-за сахарного диабета.

Одна треть всех ампутаций ног из-за развившейся гангрены проводится опять же у больных диабетом.

Большая часть пациентов, находящихся на аппарате «искусственная почка» — больные с выраженным нарушением функции почек, развившимся по причине сахарного диабета.

Риск развития инфаркта миокарда и инсульта у имеющих диабет вдвое больше, чем у людей, не страдающих этим заболеванием.

А среди причин ухода из жизни сахарный диабет занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

За каждой цифрой стоит человек со своей судьбой, болью, проблемами. Вопрос только в том: знал ли он, что в большинстве случаев исход борьбы мог быть другим? Ведь судьба человека: больного ли,

здорового ли — прежде всего в его руках. Обладание конкретными знаниями о своем заболевании, проверенными практикой и временем, умение и желание применять их каждодневно — вот мощное оружие в борьбе с сахарным диабетом.

Вряд ли у имеющего сахарный диабет состоится счастливая, насыщенная радостными событиями жизнь, относись он к своей болезни как к некоему наказанию, тягостной необходимости выполнять рекомендации врача. Только постоянная деятельность, вызванная желанием быть счастливым, основанная на большом багаже знаний и возведенная до вершин настоящего искусства, позволит жить с диабетом так, чтобы можно было по-настоящему творить, любить и наслаждаться подаренной нам Создателем жизнью.

* * *

Вы можете задать свои вопросы
доктору Долженковой:

по e-mail:
ahgbob@etel.ru

по телефону в Екатеринбурге:
(3432) 23-35-67

ЛЮБОМУ ДВИЖЕНИЮ НУЖНА ЭНЕРГИЯ

Вся Вселенная находится в бесконечном движении. Появляются одни звезды, и исчезают другие. Рождаются планеты. На них сыплются метеоритные дожди. Случаются грозы, и после дождя появляются радуги. Начинается день, а ночь теряется в прошлом. Расцвел цветок, а на него сел шмель...

Все движется, всему нужна энергия. Откуда она берется? Энергия есть везде: так устроен мир. Для нас — людей — основным источником энергии является пища. Пища необходима для того, чтобы поддерживать жизнь: будь то движение мысли или тела. Пища приносит в наш организм все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, различные микроэлементы и витамины.

Знаете ли вы, что такое сахар?

Главным топливом в нашем организме является глюкоза или, иначе говоря, сахар. Поэтому не удивительно, что почти половину суточного рациона составляют как раз углеводы, в которых в большом ко-

личестве содержатся различные виды сахара. К углеводам относятся все крупы, мучные изделия, овощи и фрукты.

Наверное, люди, далекие от биохимических формул, имеют представление о сахаре только как о кулинарном продукте. Некоторые даже знают, что получают его из сахарной свеклы и сахарного тростника. И в этом, по их мнению, вся разница. Однако сахар, с точки зрения обывателя и с точки зрения науки, — это разные вещи. Ученые-биохимики различают сложные и простые углеводы. К первым относятся клетчатка и крахмал. Ко вторым — глюкоза, фруктоза, сахароза и другие. Организмом же усваиваются только простые углеводы. А вы знаете, что сахар на вашем столе, тростниковый он или свекольный, состоит из сахарозы? Тогда как в апельсине содержится в основном фруктоза. Не правда ли, интересно?

Глюкоза — главное топливо для человека

Глюкоза — основная составляющая углеводистой пищи. Но, несмотря на это, свободной глюкозы в клетках нашего организма практически нет, потому что глюкоза — это универсальное топливо, которое, непрерывно «сгорая», обеспечивает нас энергией. Не будет глюкозы — организму придется искать другие источники энергии. Разумеется, он их найдет, но любое другое топливо обойдется ему слишком дорого. Представьте себе, что мы стали отапливать дома не углем или газом, а мебелью. Сколько продержится такой город без посторонней помощи, на сколько хватит его энергетических ресурсов?

Гликоген — это глюкоза, отложенная про запас

Немного глюкозы всегда хранится у нас в организме, так сказать, «про запас». Она содержится главным образом в печени и в мышцах в виде так называемого гликогена. Однако энергии, полученной от «сгорания» гликогена, у человека среднего физического развития хватает лишь на сутки, и то лишь при очень экономном ее расходовании. Запас этот нужен нам для аварийных случаев, когда подача глюкозы в кровь может неожиданно прекратиться.

Для того чтобы человек перенес это более-менее безболезненно, Творцом ему отведены целые сутки для решения проблем с питанием. Это немалый срок, тем более если учесть, что основным потребителем аварийного запаса глюкозы является головной мозг: чтобы лучше думалось, каким образом выйти из кризисной ситуации.

Однако неверно было бы думать, что у человека, ведущего исключительно размеренный образ жизни, совсем не происходит высвобождение из печени гликогена. Это постоянно случается во время ночного голодания и в промежутках между приемами пищи, когда в крови снижается количество глюкозы. Стоит нам поесть, этот процесс замедляется и гликоген вновь накапливается. Однако уже через три часа после еды гликоген вновь начинает использоваться. И так — вплоть до следующего приема пищи.

Все эти непрерывные превращения гликогена напоминают замену консервов на военных складах, когда заканчиваются сроки их хранения: чтобы не залеживались.