

TURINYS

Mielas Skaitytojai	6
--------------------	---

KAS YRA CUKRINIS DIABETAS? 7

Klaidingas įvaizdis	8
Kasos vaidmuo cukrinio diabeto vystymuisi	9
Kas yra insulinas?	10
Atsparumas insulinui	10
Cukrinio diabeto tipai	13
1-ojo tipo cukrinis diabetas	14
2-ojo tipo cukrinis diabetas	15
Verta žinoti: nėštumas ir diabetas	18
Pasiruošimas nėštumui ir gimdymui	18
Cukriniu diabetu sergančių moterų priežiūra nėštumo metu	20
Cukriniu diabetu sergančių moterų priežiūra po gimdymo	22

KAIP NUSTATOMAS CUKRINIS DIABETAS? 23

Simptomai	24
Diagnozė	25
Jums pataria gydytojas psichiatras	28
Diabeto sukeltas distresas, arba diabeto nuovargis	29
Psichinės būsenos įtaka cukrinio diabeto gydymui	30
Psichologinė pagalba ligoniams	31
Verta žinoti: šeimos gydytojas pataria - diabetas ir vakcinas	35

GYDYMAS PRIŽIŪRINT GYDYTOJUI, VAISTININKUI IR SLAUGYTOJUI 37

Gyvenimas sužinojus diagnozę	38
Gydytojo priežiūra	38
1-ojo tipo cukrinio diabeto gydymas	38

Gydymas insulino pompa (IP).....	39
Naujausios technologijos-lyg kruopštus slaugytojas.....	39
2-ojo tipo cukrinio diabeto gydymas.....	40
Insulino terapija.....	41
Insulino injekcijos.....	41
GLP-1RA terapija.....	43
Nepageidaujami poveikiai gydant insulino preparatais.....	46
Hipoglikemijos simptomai ir gydymas.....	46
Gydymo tikslai.....	47
Glikemijos kontrolė: savikontrolė.....	48
Apie gliukozės matuoklius ir kaip jais naudotis.....	51
Kaip pasiruošti apsilankymui pas gydytoją?.....	55
Kada nedelsiant kreiptis į šeimos gydytoją?.....	56
Kada kviesti greitąją medicinos pagalbą?.....	56
Jums pataria vaistininkas.....	57
Verta žinoti: naujausios technologijos.....	71
Ligos apyrankės ir kortelės su artimųjų kontaktais - pasidarykite! ...	71
Išmaniosios programėlės telefone.....	73
Slaugytojo diabetologo priežiūra.....	75

SĄMONINGAS GYVENIMAS SU LIGA 77

Sveikos gyvensenos pagrindai.....	78
Jums pataria slaugytoja diabetologė: sveika mityba.....	79
Pakeitus mitybą - keičiasi kasdienybė.....	84
Jums pataria mitybos specialistė.....	86
Judėjimas ir sportas sergant diabetu.....	89
Verta žinoti: cukriniu diabetu sergantiems žmonėms draudžiama rūkyti ..	94
Diabetas ir atostogos.....	96
Diabetas ir lytiniai santykiai.....	97
Verta žinoti: dažniausi klausimai ir atsakymai apie kasdienes gyvenimo nepatogumus.....	99
Verta žinoti: prakaitavimas viešose vietose - ką prisiminti?.....	101

DIABETAS IR KITOS LIGOS	103
Verta žinoti: dantų priežiūra sergant diabetu.	
Pataria gydytojas odontologas	104
Burnos ertmės, dantenų ligos, krintantys dantys	108
Profilaktika ir galimos diabeto komplikacijos	109
Virškinimo bėdos, sergant cukriniu diabetu	110
Kraujagyslių pažeidimai (angiopatijos)	111
Nervų sistemos sutrikimai (diabetinė neuropatija)	113
Kokie yra periferinės polineuropatijos simptomai ir požymiai?	114
Regos sutrikimai	117
Inkstų pažeidimai	117
Diabetinė pėda	118
Verta žinoti: vyriški pokalbiai, pataria gydytojas urologas	121
Vyrų tabu - erekcijos sutrikimai	122
Literatūros sąrašas	132