

Cuprins

10 **CAPITOLUL 1** **ÎNȚELEGE DIABETUL ZAHARAT**

- 11 O întâlnire cu M. Regina Castro, M.D.
- 12 Ce este diabetul zaharat?
- 15 Diferite tipuri de diabet zaharat
- 18 Semne și simptome
- 20 Ai risc de a dezvolta diabet zaharat?
- 22 Teste pentru depistarea diabetului
- 25 Urgențe medicale
- 27 Complicații pe termen lung

34 **CAPITOLUL 2** **CREEAZĂ UN PLAN ALIMENTAR SĂNĂTOS**

- 35 O întâlnire cu Gina R. Wimmer, RDN, LD
- 36 Ce înseamnă să mănânci sănătos?
- 40 Planifică-ți mesele
- 45 Atenție la dimensiunile porțiilor
- 45 Metoda de evaluare a farfuriei

- 46 Citește etichetele alimentelor
- 47 Ia în considerare numărarea carbohidraților
- 49 Adevărul despre zahăr
- 52 Sistemul de schimb
- 53 Menținerea motivației

56 CAPITOLUL 3 OBȚINE O GREUTATE SĂNĂTOASĂ

- 57 O întâlnire cu Donald D. Hensrud, M.D., M.S.
- 58 Trebuie să slăbești?
- 62 Evaluează-ți pregătirea
- 62 Stabilește-ți obiective realiste
- 65 Primii pași simpli
- 65 Abordarea Mayo Clinic în privința unei greutăți sănătoase
- 70 Care sunt declanșatorii tăi alimentari?
- 73 Fii un cumpărător smart
- 76 Eventualele obstacole: depășirea eșecurilor

80 CAPITOLUL 4 DEVINO MAI ACTIV DIN PUNCT DE VEDERE FIZIC

- 81 O întâlnire cu Carmen M. Terzic, M.D., Ph.D.
- 82 Diabetul zaharat și exercițiile fizice
- 82 Redu timpul în care stai așezat
- 83 Îmbunătățește-ți condiția fizică
- 100 Evitarea rănirii
- 103 Efectuarea exercițiilor fizice în condiții de siguranță pentru persoanele cu diabet zaharat

106 CAPITOLUL 5 MONITORIZEAZĂ NIVELUL ZAHĂRULUI DIN SÂNGE

- 107 O întâlnire cu Anna L. Kasper, R.N., CDCES
- 108 Cât de des și când trebuie efectuate testele de glicemie
- 111 Efectuarea testului
- 114 Înregistrarea rezultatelor
- 117 Păstrează valorile în limite
- 118 Probleme tehnice
- 119 Factori care afectează nivelul de zahăr din sânge

- 122 Când rezultatele testelor semnaleză o problemă
123 Evitarea valorilor maxime și minime
128 Depășirea obstacolelor

**130 CAPITOLUL 6
TRATAMENTUL MEDICAL**

- 131 O întâlnire cu Pankaj Shah, M.D.
132 Medicamente pentru diabet, altele decât insulina
140 Tratamentul cu insulină
156 Beneficii pe termen lung

**158 CAPITOLUL 7
FOLOSEȘTE TEHNOLOGIA PENTRU A-ȚI GESTIONA DIABETUL ZAHARAT**

- 159 O întâlnire cu Anna Kasper, R.N., CDCES
160 Este indicată tehnologia diabetului zaharat în situația mea?
162 Dar despre tehnologia pentru copiii cu diabet zaharat?
163 Tipuri de tehnologie
173 Folosirea cumpătată a tehnologiei
173 Viitorul tehnologiei diabetului zaharat

**174 CAPITOLUL 8
ÎN SITUAȚIA ÎN CARE COPILUL TĂU ARE DIABET ZAHARAT**

- 175 O întâlnire cu Ana L. Creo, M.D.
176 Diabetul zaharat de tip 1
179 Diabetul zaharat de tip 2
182 Crearea unui plan de îngrijire în diabetul zaharat
187 Aspecte emoționale și sociale
187 Obiceiuri bune pentru menținerea sănătății
194 Depășirea zilelor de boală

**196 CAPITOLUL 9
TRĂIEȘTE BINE CU DIABETUL ZAHARAT**

- 197 O întâlnire cu Mark D. Williams, M.D.
198 Adaptarea la diagnostic

- 199 Menținerea relațiilor
- 204 Cum să ai grijă de sănătatea ta mintală
- 210 Menținerea unei relații sănătoase cu alimentele
- 212 Dezvoltarea strategiilor de adaptare
- 215 Să prosperi cu ajutorul tehnologiei pentru diabet
- 217 Înarmează-te cu informații

220 CAPITOLUL 10 MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII

- 221 O întâlnire cu Vinaya Simha, M.B.B.S, M.D.
- 222 Controale anuale
- 224 Teste importante
- 228 Îngrijirea ochilor
- 233 Îngrijirea picioarelor
- 237 Îngrijirea dinților
- 238 Vaccinarea
- 239 Gestionarea stresului
- 245 Diabetul și sarcina
- 251 Diabetul și menstruația
- 252 Diabetul și menopauza
- 253 Diabetul și disfuncția erectilă

256 CAPITOLUL 11 SĂ CĂLĂTOREȘTI ATUNCI CÂND AI DIABET ZAHARAT

- 257 Pregătirea
- 261 Tipuri de călătorii și activități
- 263 Avion, tren, mașină și altele
- 265 Ce să împachetezi
- 268 Călătorește în siguranță!

- 270 Anexe
- 308 Resurse suplimentare
- 309 Index

Echipa ta de specialiști în diabetul zaharat

Un element-cheie al gestionării cu succes a diabetului zaharat îl reprezintă sprijinul unei echipe de specialiști, care au cunoștințe aprofundate în domeniu și experiență. Caută acei profesioniști care te vor sprijini, te vor învăța și te vor ajuta să iei decizii informate, în ceea ce privește îngrijirea de care trebuie să beneficiezi în toate fazele vieții. Printre membrii echipei tale de specialiști în gestionarea diabetului zaharat pot fi incluse următoarele persoane:

- **Furnizorul principal de servicii de îngrijire medicală în cazul diabetului zaharat** este un medic, un asistent medical generalist cu studii superioare sau un asistent medical care oferă îngrijirea de bază. De asemenea, această persoană poate fi medicul primar de familie, care cunoaște și supraveghează toate îngrijirile medicale de care beneficiezi, în plus față de gestionarea diabetului zaharat.
- **Medicul specialist în diabet.** Dacă tratamentul implică injecții cu insulină, este posibil să fie nevoie să apelezi și la un endocrinolog, un medic specialist în diabet, boli metabolice și altele, în relație cu sistemul hormonal (endocrin). Endocrinologul din echipa ta supraveghează planul de tratament cu insulină, iar de multe ori colaborează cu furnizorul principal de servicii de îngrijire în diabetul zaharat.
- **Specialistul certificat în oferirea informațiilor despre diabetul zaharat.** Acest profesionist a trecut un examen național [american], axat pe cunoștințe despre diabetul zaharat și este certificat să ofere aceste informații și să instruiască persoanele cu diabet zaharat să-și gestioneze cu succes afecțiunea. Deși un astfel de specialist poate fi adesea un asistent medical sau un dietetician, pot fi certificați și alți profesioniști – cum ar fi medici, asistenți medicali de medicină și farmaciști.
- **Nutriționistul-dietetician,** care lucrează cu tine pentru a dezvolta un plan durabil și personalizat de alimentație sănătoasă, pentru a te ajuta să gestionezi nivelul de glucoză din sânge.
- **Furnizorul de servicii de sănătate mintală.** Un psihiatru, un psiholog sau un asistent social, care înțeleg diabetul zaharat și nevoile tale de gestionare a acestuia pot fi de ajutor în timpul provocărilor emoționale ce pot fi declanșate de diabet. Această persoană mai poate ajuta și în alte afecțiuni distincte, legate de diabet, precum depresia ori anxietatea, care pot afecta capacitatea de a autogestiona a bolii.
- **Specialistul în îngrijirea ochilor.** Un oftalmolog sau un optometrist, care are experiență în problemele oculare legate de diabet poate ajuta la detectarea semnelor precoce ale bolilor oculare și te poate informa cu privire la prevenirea acestora sau la posibilele opțiuni de tratament.
- **Specialistul în afecțiunile piciorului.** Un podolog cu experiență în problemele piciorului cauzate de diabet poate identifica și trata problemele piciorului, cum ar fi calusurile sau ulcerările, dar te poate ajuta și în prevenirea unor probleme.
- **Alți profesioniști.** În funcție de nevoi, poți beneficia de ajutorul unui specialist în boli renale (nefrolog), al unui specialist în boli sistemului nervos (neurolog) sau al unui specialist în afecțiuni cardiovasculare (cardiolog). Caută acei profesioniști care au experiență în îngrijirea persoanelor cu diabet zaharat.