

# OBSAH

	Předmluva	5
<b>1</b>	<i>Úvodní fakta týkající se cukrovky typu 2</i>	7
	Co je to cukrovka?	8
	Komu hrozí cukrovka typu 2?	9
	Co lze proti cukrovce typu 2 dělat?	12
	Proč má diabetický režim svůj smysl?	13
	Jak před cukrovkou typu 2 chránit svoji rodinu?	14
	Jak s cukrovkou žít?	15
<b>2</b>	<i>Vyhledání nejlepší lékařské péče</i>	17
	Váš poskytovatel zdravotní péče při diabetu	18
	Váš zdravotnický tým	20
	Diabeticky osvětové kurzy	26
	Pobyty v nemocničním zařízení	27
	Domácí zdravotnická péče	30
	Domy ošetřovatelské péče	31
	Zdravotní pojištění	33
	COBRA	36
<b>3</b>	<i>Plán péče o zdraví pro nemocného cukrovkou</i>	41
	Zdravá strava	42
	Cvičení	59
	Úbytek hmotnosti	68
	Péče o chrup	72
	Péče o pokožku	75
	Péče o chodidla	78
	V době nemoci	82
	Těhotenství	85

<b>4</b>	<i>Metody léčby a monitoring</i>	89
	Antidiabetika v tabletách	90
	Ostatní léky	93
	Inzulín	96
	Sledování hladin krevní glukózy pacientem	105
	Nízká hladina krevní glukózy	110
	Vysoká hladina krevní glukózy	114
	Sledování vašeho stavu týmem zdravotníků	116
<b>5</b>	<i>Diabetické komplikace</i>	119
	Cévní systém	120
	Srdce	120
	Mozek	122
	Nohy a chodidla	123
	Oči	124
	Ledviny	128
	Nervy	129
	Krevní tlak	133
	Krevní tuky	134
<b>6</b>	<i>Životní styl</i>	137
	Zaměstnání	138
	Cestování	141
	Strava mimo domov	144
	Alkohol, drogy a tabák	150
<b>7</b>	<i>Uchování si duševní svěžesti</i>	155
	Popření reálna	156
	Hněv	157
	Deprese	158
	Pocit viny	160
	Bezmocnost	161
	Sebeúcta	163
	Stres	165
	Vaše záchranná síť	169