

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 la 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 MONITORIZAZĂ 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 bolile sistemului nervos (neurolog) sau al unui specialist în afecțiuni cardiovasculare (cardiolog). Caută acei profesioniști care au experiență în îngrijirea persoanelor cu diabet zaharat.

Prefață

Cei mai mulți oameni doresc să trăiască mult și să fie sănătoși. Adesea, dorința de longevitate este motivată de dorința de a realiza ceva – fie că este vorba de o împlinire personală sau profesională. Poate vrei să-ți întemeiezi o familie, să devii profesor ori atlet profesionist, să călătorești în jurul lumii sau pur și simplu să-ți petreci timpul cu cei pe care îi iubești.

Deși este posibil să ai gene bune de partea ta, nimănui nu îi este garantată sănătatea și longevitatea. Astăzi, mai mult ca oricând, trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru propriul viitor și să joci un rol activ în protejarea sănătății tale. Acest lucru este valabil mai ales dacă ai deja diabet zaharat sau dacă prezinți un risc crescut de a-l dezvolta.

Dar vestea bună este că în ciuda provocărilor cu care s-ar putea să te confrunți există numeroase oportunități de a-ți îmbunătăți și proteja sănătatea. Iar scopul nostru – al meu

și al celorlalte persoane care au contribuit la această carte – este de a te ajuta să identifici și să valorifici aceste oportunități. Încurajând această acțiune, sperăm să te menții pe calea ce îți asigură sănătatea.

Diabetul zaharat este o afecțiune gravă – și din ce în ce mai frecventă. Oricine poate învăța cum să gestioneze cu succes boala și cum să trăiască mult, să fie sănătos și să aibă o viață productivă.

În această a treia ediție a cărții, oferim pașicheie pentru gestionarea diabetului zaharat. Am inclus sfaturi de bază, despre cum să-ți monitorizezi nivelul de zahăr din sânge, cum să adopți o alimentație sănătoasă, despre cum poți să devii mai activ, din punct de vedere fizic, despre cum să scapi de câteva kilograme și apoi să-ți menții o greutate sănătoasă, despre cum să obții maximumul din medicamentele administrate. În situația în care ai un copil cu diabet, vei afla sfaturi

practice, inclusiv despre cum să recunoști principalele semne și simptome ale bolii, cum să-ți implici copilul în gestionarea afecțiunii și cum să faceți împreună față aspectelor emoționale care pot însoți diabetul.

De asemenea, în cadrul acestei ediții, am adăugat câteva capitole noi. Tehnologia înlesnește gestionarea diabetului zaharat, ajutând oamenii la monitorizarea nivelului de zahăr din sânge și la gestionarea tratamentului cu insulină. Dar ritmul rapid al dezvoltării tehnologice poate fi copleșitor. Scopul nostru este de a oferi îndrumări practice în ceea ce privește avantajele și dezavantajele folosirii tehnologiei în cazul diabetului zaharat și de a ajuta în luarea celor mai bune decizii referitoare la ceea ce se potrivește cel mai bine cu propriul stil de viață.

Uneori, a trăi cu diabet zaharat zi de zi poate fi epuizant din punct de vedere emoțional, provocând stres și burnout. Noul nostru capitol despre a trăi bine cu diabetul zaharat oferă sfaturi și strategii pentru menținerea relațiilor, gestionarea stresului, dezvoltarea abilităților de adaptare și găsirea unui ajutor suplimentar atunci când e nevoie de el.

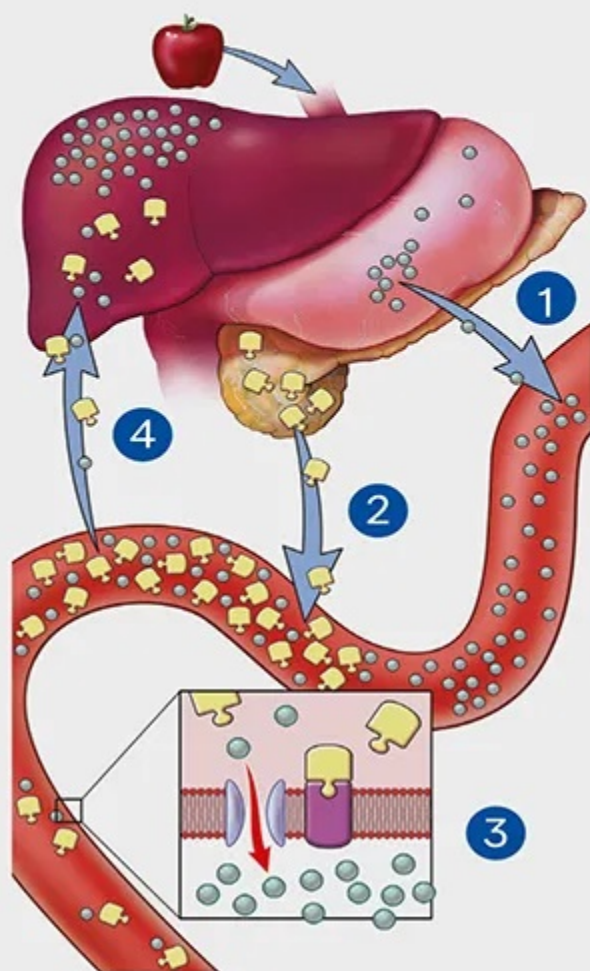
La final, am adăugat un capitol nou despre călătoriile persoanelor cu diabet, deoarece această afecțiune nu ar trebui să te împiedice să explorezi lumea și să trăiești o viață activă și împlinită.

Sperăm că vei considera utilă această carte. A trăi cu diabet nu este întotdeauna ușor. Dar credem că o poți face într-un mod care să-ți permită să progresezi și să te bucuri de viață. Și da, poți face asta!

M. Regina Castro,
M.D., editor medical



M. Regina Castro, M.D., este endocrinolog la Mayo Clinic din Rochester, Minnesota, și profesor la Mayo Clinic College of Medicine and Science. Activitatea Dr. Castro combină observarea pacienților, instruirea rezidenților și a colegilor cu efectuarea cercetărilor clinice. Este director al Endocrinology Fellowship Program al Mayo Clinic. În activitatea desfășurată, interesele sale principale sunt evaluarea și tratarea pacienților cu diabet zaharat și afecțiuni tiroidiene. Interesele sale de cercetare includ folosirea tehnologiei și a datelor pentru a înlesni gestionarea diabetului zaharat, cu accent pe algoritmi de învățare automată.



1. Glucoza este descompusă din zahărul din alimente și intră în fluxul sanguin.
2. Insulina este secretată de pancreas și intră în sânge.
3. Insulina „deschide” celula, lăsând glucoza „să intre” pentru a-i furniza energie. Fără insulină, glucoza rămâne blocată în afara celulelor.
4. Glucoza suplimentară este stocată în ficat.

Poate ai aflat recent de la medicul tău că ai diabet sau că ai un risc crescut de a dezvolta diabet. Așa că îți faci griji. Oare nu vei mai putea mânca niciodată deserturi și dulciuri? Va trebui să faci zilnic injecții cu insulină? Oare vei ajunge și la o amputație? Poți să mori din cauza diabetului?

Pentru majoritatea persoanelor cu diabet zaharat, răspunsul la aceste întrebări este negativ. Cercetătorii au descoperit foarte multe lucruri despre cum să diagnosticheze din timp diabetul și cum să fie gestionată această boală. Datorită acestor progrese, orice persoană cu diabet zaharat poate trăi bine și poate evita complicațiile grave dacă sunt urmate sfaturile echipei de specialiști; aceste sfaturi includ alimentația, exercițiile fizice, monitorizarea nivelului de zahăr (glucoză) din sânge, iar atunci când este necesar, medicația. Te poți bucura de o viață activă și sănătoasă chiar dacă ai diabet zaharat, dar trebuie să fii dispus să faci câteva eforturi.

CE ESTE DIABETUL ZAHARAT?

Termenul de *diabet zaharat* se referă la un grup de boli care afectează modul în care organismul folosește glucoza din sânge sau la ceea ce ne referim în mod obișnuit ca fiind nivelul de zahăr din sânge. Glucoza este vitală pentru sănătate, deoarece reprezintă principala sursă de energie pentru celulele care alcătuiesc mușchii și țesuturile organismului. Este principala sursă de combustibil a organismului.

Dacă ai diabet zaharat – indiferent de tip – înseamnă că în sânge este prea multă glucoză, din diferite motive. Iar prea multă glucoză poate duce la probleme grave. Pentru a înțelege diabetul zaharat, trebuie să înțelegi

Adeesea, oamenii se gândesc la diabet ca la o singură boală. Dar glucoza se poate acumula în sânge din mai multe motive, ducând la diferite tipuri de diabet. Cele mai întâlnite sunt tipul 1 și tipul 2.

Diabetul de tip 1

Diabetul de tip 1 se dezvoltă atunci când pancreasul produce prea puțină insulină. Fără insulină care să circule în fluxul sanguin, glucoza nu poate intra în celule, deci rămâne în sânge.

Diabetul de tip 1 a fost numit diabet juvenil sau diabet insulino-dependent, deoarece diabetul de tip 1 se dezvoltă cel mai adesea la copii și la adolescenți, astfel că sunt necesare injecții zilnice cu insulină pentru a compensa insulina pe care organismul nu o produce.

Cu toate acestea, denumirile de diabet juvenil și de diabet insulino-dependent nu sunt pe deplin exacte. Și adulții pot dezvolta diabet de tip 1, deși aceasta reprezintă o situație mai puțin întâlnită. Iar administrarea insulinei nu se limitează la persoanele cu diabet de tip 1. De asemenea, cei cu alte forme de diabet pot avea nevoie de insulină la un moment dat.

Diabetul de tip 1 este o afecțiune autoimună, ceea ce înseamnă că propriul sistem imunitar este vinovat. În mod similar cu modul în care atacă virusurile sau bacteriile invadatoare, sistemul de combatere a infecțiilor din organismul tău îți atacă pancreasul, neutralizând celulele beta, cele care produc insulină. Cercetătorii nu sunt siguri ce anume determină sistemul imunitar să lupte împotriva propriului corp, dar consideră că pot fi implicați factori genetici, expunerea la anumite virusuri și dieta.

Aceste atacuri asupra celulelor beta pot reduce dramatic – chiar pot elimina complet – capacitatea pancreasului de a produce insulină. Între 5% și 10% dintre persoanele cu diabet zaharat au tipul 1, boala apărând aproape în mod egal în rândul bărbaților și al femeilor.

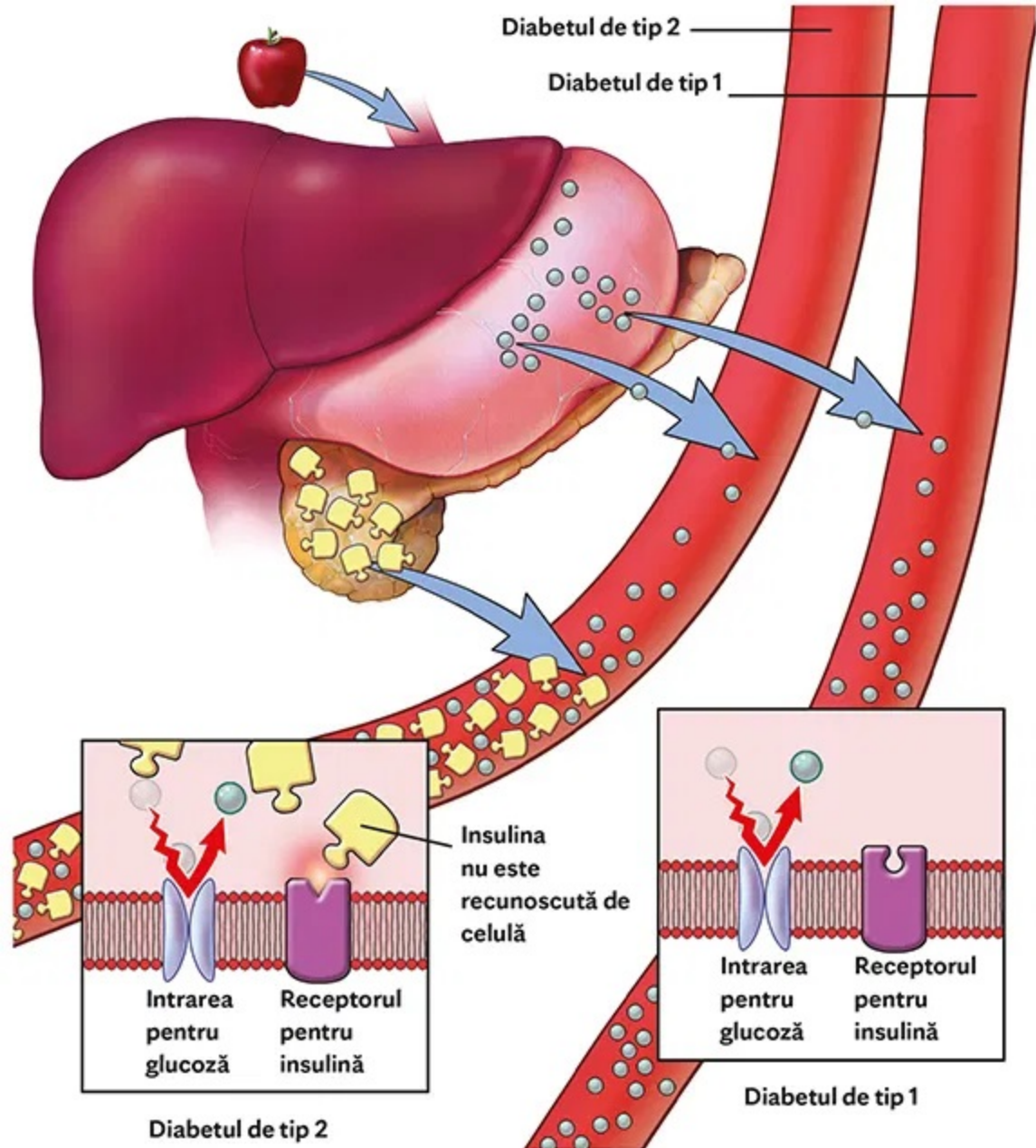
Procesul care duce la diabetul de tip 1 poate apărea lent, astfel încât boala poate rămâne nedetectată timp de câteva luni sau, eventual, mai mult timp. Frecvent, semnele și simptomele apar rapid, de obicei după o afecțiune.

Diabetul de tip 2

Diabetul de tip 2 este, de departe, cea mai întâlnită formă a bolii. În rândul persoanelor cu vârsta peste 20 de ani care au diabet zaharat, 90% până la 95% au diabet zaharat de tip 2. La fel ca diabetul de tip 1, diabetul de tip 2 a fost redenumit diabetul noninsulino-dependent și diabetul cu debut la vârsta adultă. Aceste nume reflectă faptul că multe persoane cu diabet zaharat de tip 2 nu au nevoie de injecții cu insulină și că boala se dezvoltă de obicei la adulți.

La fel ca în cazul diabetului de tip 1, aceste denumiri nu sunt pe deplin exacte. Atât copiii, cât și adolescenții, dar și adulții pot dezvolta diabet de tip 2. De fapt, incidența diabetului de tip 2 printre copii și adolescenți este în creștere. În plus, multe persoane cu diabet zaharat de tip 2 au nevoie de insulină pentru a-și controla nivelul de glucoză din sânge.

Spre deosebire de diabetul de tip 1, diabetul de tip 2 nu este o boală autoimună. În cazul diabetului de tip 2, pancreasul produce insulină, dar celulele devin rezistente la insulină. Prin urmare, insulina nu poate ajuta la intrarea glucozei în celule. Ca urmare, cea mai mare parte a glucozei rămâne în



În diabetul de tip 2, pancreasul produce în continuare insulină, dar „lacătul și cheia” insulinei și receptorului pentru insulină al celulei nu mai funcționează în mod corespunzător. Acest lucru determină acumularea de glucoză în sânge (nivel ridicat al zahărului din sânge).

În diabetul de tip 1, pancreasul produce puțină insulină. Fără insulină, pentru a ajuta la intrarea glucozei în celule, glucoza se acumulează în sânge.