

Д-р Майер Б. Дейвигсън и
Дебра Л. Гордън

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ на ДИАБЕТИКА

Сложните неща, разказани по прост и обикновен начин.

Наръчник, написан на разбираем език, предназначен за немедицински лица и обикновени хора, които страдат от диабет или имат близки, страдащи от тази коварна болест.



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



АЛТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА В ДЕЙСТВИЕ



**ЕНЦИКЛОПЕДИИ
ЗА ЗДРАВЕ**

Mayer B. Davidson, M.D., and
Debra L. Gordon
DIABETES

Майер Б. Дейвидсън, М. Д., и
Дебра Л. Горгън
**Енциклопедия на
ДИАБЕТИКА**

Published by arrangement with
Alpha Books

Американска, първо издание
© Тая Виронова, превод
от английски
Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32
Печатни коли 24

© Боян Байчев, корица

© Хомо Футурус, 2011
Всички права запазени

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
e-mail: futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Въведение

Нашата страна, всъщност всички страни в развития свят, са изправени пред здравна епидемия с ужасяващи пропорции. Тя не е причинена от вирус, бактерия или нещо, което можем да хванем. Всъщност тази епидемия е резултат от модерния начин на живот, свързан с изобилие на мазнини и пълна със захари храна, която ни заобикаля накъдето и да погледнем, живот, в който може да минат дни, без да правим нищо по-сериозно от това да завъртим ключа на колата или да прескачаме из телевизионните канали с дистанционното в ръка.

Говорим, разбира се, за диабет тип 2, от който страдат 16 милиона американци. Колко сериозна е епидемията? Само си представете, че един от трима американци, родени през 2000 година, ще развие тази болест през живота си. Без да броим неизвестните, това ще доведе до криза в здравната ни система и здравето на нашето поколение, каквато никога преди не се е случвала.

Въпреки огромния брой хора, които вече имат диабет обаче, голяма част от информация за това как се живее с диабет тип 2 е противоречива и объркваща. Това е причината да напишем този наръчник по диабет за обикновени хора. Целта ни е да осигурим един ясен и лесно разбираем наръчник за диабет тип 2 и усложненията от него, за да се научите да контролирате вашата болест вместо да ѝ позволите тя да ви контролира.

От тази книга ще разберете как да работите и да се справяте със заболяването на работното си място, как да се предпазите и ако е необходимо, да се преборите с усложненията.

Ние ще ви помогнем да се справите със своя диабет и в някои особено лични области, например като неговото влияние върху сексуалния ви живот, както и в областта на обществения ви живот – да речем как и кога да съобщите на хората около вас за болестта ви.

Най-важното, ще ви дадем информацията и инструментите, от които се нуждаете, за да бъдете мотивирани да свалите теглото си, да се храните правилно, да правите физически упражнения

и да контролирате своята кръвна захар, кръвно налягане и нива на холестерола. Накрая, трябва да запомните, че вие сте единственият, който отговаря за своето здраве – не докторът ви.

Но като заемете една активна позиция към своя диабет, вие може да превърнете онова, което заплашва да бъде опустошителен убиец, в управляема хронична болест, която ще изисква известна промяна в начина ви на живот, но няма да го унищожи, нито разбие.

Как да използвате тази книга

Има много неща, които трябва да обясним, когато става дума за диабет. Опитавме се да ги групираме в няколко основни раздела за вас:

В Част 1 - „Скритият диабет” обсъждаме накратко задаващата се епидемия от диабет и как да се справите с вашата диагноза. Сетне ще направим преглед на онова, което се случва във вашето тяло, при диабет, обяснявайки важността на баланса в здравия организъм.

В Част 2 - „Проследяване на лечението” се фокусираме върху необходимостта да лекувате болестта си. Например, в глава 4 ще ви покажем как да организирате своя екип за помощ и какви промени да направите в начина си на живот, в областта на физическите упражнения и храненето. Но ние няма просто да ви наредим какво да правите; по-скоро ще ви дадем полезни съвети за всичко: от лесните начини да правите упражнения по 30 минути всеки ден до храненето в китайски ресторанти без това да изстреля кръвната ви захар до космически висоти. Ще ви помогнем също така да разберете как лекарствените препарати, които вашият доктор ви предписва, действат в тялото ви; кои са най-добрите начини да ги приемате и кои може да бъдат полезни за вас.

След като разберете как да се отнасяте с вашия диабет, ще дойде моментът да говорим как да живеете с него в **Част 3 - „Всекидневен живот с диабет”**. В нея има глави, описващи различни измерителни уреди на кръвната захар (в това число и такъв, който можете да носите като часовник на ръката си), влиянието на стреса, съня и болестите върху диабета (обзалагаме се, че не знаете какви чудеса върши добрият нощен сън с кръвната захар), и дори ще навлезем в една тема, за която повечето хора се срамуват да говорят – секса. Накрая, ще разкажем какво трябва да знаят по-

младите жени, за да забременеят, да имат здравословна бременност и да родят здраво бебе – въпреки диабета.

В Част 5 - „Избягване на усложненията” нещата стават по-сериозни. Там ще покажем какво може да ви се случи, ако не свалите нивото на своята кръвна захар и защо самият диабет може да бъде най-малкият от проблемите ви. Но вместо да се лутаме в тъмнина и мрак, ще ви дадем повече полезни съвети как да избягвате най-лошите сценарии, били те заболяване на бъбреците, ослепяване, диабетна невропатия или ампутация на крайник.

В Част 5 - „Поглед в бъдещето” ще ви кажем какво може да очаквате, какво предстои – от новите медикаменти до трансплантацията на стволови клетки, които могат да излекуват диабета.

Допълнителна помощ

Докато четете, ще откриете следните видове карета, пръснати сред главите. Всеки тип съдържа различна информация, която може да ви заинтересува и да ви бъде полезна в различни ситуации.



Чувство за захар

Ако има по-добър начин за приемане на лекарство или някакъв вид минерали, които са по-полезни от други, или уникален начин, който сме открили, за да се справите с болестта, ще го намерите в това каре.

Обзалагаме се, че не знаете:

Тези карета съдържат информация, която смятаме за интересна, но за която вие не знаете. Тя може да не ви помогне да се справите с диабета, но ще допринесе да разберете по-добре вашата болест и нейното лечение.

ДЕФИНИЦИЯ

Хората без медицинско образование трудно разбират термините. Затова сме се опитали да предоставим лесни определения за много от сложните термини, които използваме в книгата.



Внимание!

Както подсказва заглавието, тези карета съдържат информация, която трябва да знаете, за да се справите с диабета и лекарствата безопасно и ефективно.

Благодарности

Тази книга беше плод на общите усилия на един колектив и затова искаме да благодарим на хората в издателството за тяхното търпение и разбиране, както и за напътствията им по време на процеса, особено на редактора Мак Сандърт и на техническия редактор Джини Блес Монро.

Дебра иска да изкаже специалните си благодарности на доктор на медицинските науки Майър Б. Дейвидсън. Той отдели огромно количество време от изключително натоварената си програма, за да работи върху тази книга, обяснявайки търпеливо нюансите между психология и диабет, без да се оплаква. Тя също така благодари на своя агент – Мерилин Алън, за това, че привлече вниманието ѝ към този проект, и на Катлийн Уевър, която има диабет тип 2 и бе така щедра да сподели своя опит с тази болест. И разбира се, огромни благодарности на своя вечен пациент, любимия ѝ съпруг, и на синовете ѝ Гълъм, Ян и Джонатан за разбирането защо майка им непрекъснато, да, непрекъснато е пред компютъра.

За тази част Майър бе особено впечатлен от Дебра и нейната способност да възприеме и опише толкова много информация толкова бързо, и в по-голяма част от случаите – правилно.

Благодарни сме за експертния принос по отношение на дискриминацията на работното място в глава 15 на Майкъл Грийн – адвокат, специализирал дискриминационно право на работниците. Той е бивш председател на борда на директорите на Асоциацията на диабетиците в Америка (1993–1994) и е посветил усилията си на хората с диабет. Бил е доброволен адвокат на Асоциацията на диабетиците в Америка в много процеси. Господин Грийн е партньор в адвокатската кантора на Розентал и Грийн.

Запазени марки

Всички термини в тази книга, за които е известно или се подозира, че са запазени марки, са подходящо изписани с друг шрифт. „Алфа Букс“ и „Пенгуин Груп Инк“. не могат да потвърдят точността на информацията. Използването на някой термин в книгата не бива да се разглежда като въздействие върху валидността на някоя търговска марка .

Част 1

СКРИТИЯТ ДИАБЕТ

Тази част на книгата ще ви разкаже защо толкова много хора се разболяват от диабет тип 2 и как той се отличава от другите видове на болестта. Ще разберете как да приемете болестта и да съобщите на своите близки и приятели. В глава 3 ще обясним физическите аспекти на диабета – как се появява, кои части на тялото включва и защо се случва.





Глава 1

Задава се епидемия

В тази глава ще научите:

- *за диабета в цифри*
- *защо все повече хора страдат от диабет*
- *за диабет тип 2*
- *за диабет тип 1*
- *за гестационния диабет (диабет по време на бременност)*
- *за диабета при жените*

Вероятно имате поставена диагноза диабет или току-що са ви съобщили, че сте в рискова група за развиването на тази болест. Или ваш близък приятел или член на семейството е открил, че е болен.

Така че сигурно имате въпроси, при това много. Но можете да си отдъхнете, защото ние ще отговорим на всички в тази книга. Първо обаче ще говорим за растящия брой на хората с диабет и причините този брой да продължава да расте. Трябва да разберем защо здравните власти наричат диабета епидемичен – дума, която те не използват лесно, нито често.

ДЕФИНИЦИЯ

Епидемичен е широко разпространено определение за болест, която поражавя много хора едновременно. С тази дума може да се опише и болест, която не поражавя много хора, но се разпространява много бързо. Диабетът покрива и двата критерия.

Кой има диабет?

В САЩ почти всеки един на десет човека на възраст над 20 години има диабет. Това прави почти 21 милиона души! През 2005 – последната година, за която имаме данни, докторите са поставили тази диагноза на един и половина милиона нови случая. С този темп на разпространение учените изчисляват, че един на всеки трима американци, родени през 2000 година, ще развие диабет в някой момент от живота си.

Докато гледаме смаяно тези цифри, трябва да проумеем, че това е само върхът на айсберга:

- почти 21 милиона американци – 7% от населението имат диабет.
- 10.3 милиона човека (20.9%) от хората на възраст над 65 години имат диабет.
- броят на възрастните американци с диагноза диабет се е увеличил с повече от 61% от 1991 година и ще бъде два пъти по-голям през 2050.
- 6.2 милиона американци, които имат диабет, не знаят за това.
- диабет тип 2, който е свързан със затлъстяване и физическа неактивност, представлява 90 до 95% от всички случаи.
- диабетът е официално признат като шести по ред причинител на смърт в САЩ, но според експертите е много по-напред в тази класация.

Обзалагаме се, че не знаете:

Диабетът струва огромни суми, не само от гледна точка на човешкия живот, но от гледна точка на вашите лични сметки. Нацията харчи за него почти 174 милиарда долара годишно, което го прави една от най-скъпо струващите болести в здравната система на САЩ. Средната сума за здравето на човек с диабет е два пъти по-голяма от сумата за друг, който няма диабет.

Какво точно е диабетът?

Диабетът е много по-сложно нещо от болест, при която кръвната захар е прекалено висока. По принцип тялото на човек с диабет не произвежда достатъчно инсулин – това е хормон, който помага на клетките да усвояват захарта и да я превръщат в енергия, и/или този човек има проблеми, свързани с инсулина, който тялото му произвежда.

Инсулинът позволява на глюкозата да влезе в мускулните и мастните клетки, където тя се използва като енергия и се съхранява за употреба в бъдеще под формата на гликоген. Черният дроб произвежда глюкоза между храненията и през нощта. Инсулинът играе ролята на агент, който осигурява производството на достатъчно глюкоза, за да се поддържат нормални нивата на кръвната захар.

При диабет тип 1 тялото въобще не произвежда инсулин; при диабет тип 2 ситуацията е по-сложна. Някои хора, които са болни, имат трудности в усвояването на инсулина, който произвеждат, така че прекратяват да произвеждат допълнителен инсулин. Други не произвеждат достатъчно инсулин, за да поддържат нормални нивата на кръвната захар.

Когато диабетът не се контролира, мазнините и захарта от храната, която ядем, се натрупват в кръвта ни и след време може да предизвикат значителни увреждания на кръвоносните съдове и други органи.

Тези увреждания от своя страна могат да доведат до много и различни усложнения, в това число слепота, сърдечни болести, нервни болести, и бъбречна недостатъчност. Това може да причини смърт дори от толкова обикновено заболяване, каквото е грипът.

Защо толкова много хора имат диабет?

Между 1980 и 2002 броят на американците с диабет се е увеличил повече от два пъти – от 5.8 милиона на 13.3 милиона. Голяма част от това увеличение е станало през последното десетилетие, като броят на възрастните американци, в това число на жените с гестационен диабет, е нараснал с 61 % от 1991.

ДЕФИНИЦИЯ

Гестационен диабет е глюкозна непоносимост, която се появява по време на бременност. Глюкозната непоносимост означава, че нивата на глюкозата по време на орален тест за глюкозна поносимост попадат между нормалните и тези на диабетиците. Тъй като плодът на жена с глюкозна непоносимост може да има проблеми, състоянието се нарича „гестационен диабет“. Глюкозната непоносимост често изчезва, след като бебето се роди, но е много вероятно жените, които са имали такава, да заболяят от диабет тип 2 в по-късен стадий от живота си.

На какво се дължи този скок? Един от най-добрите начини за обяснение е чрез историята на индианците пима.

Индианците пима: канарчето в мината

Вероятно никога не сте чували за тези индианци, но те са известни сред изследователите на диабета. Те също така са идеален пример за това как начинът, по който живеем, действа да се разболеем от диабет.

Националният институт за диабет, храносмилане и бъбречни болести е изследвал индианците пима от Аризона и Мексико в продължение на повече от 30 години. Чрез тези изследвания знаем, че затлъстяването е основен фактор за развиването на диабет. Защо? Защото половината от възрастните индианци пима имат диабет и 95 % от тях имат наднормено тегло. Това откритие на свой ред е довело до теорията за „гена на пестеливостта“, с който се обяснява преобладаващият брой на диабетиците днес в западния свят.

От гена на пестеливостта към затлъстяването

Теорията за гена на пестеливостта работи по следния начин: индианците пима, както повечето хора, по традиция разчитали на земеделие, лов и риболов, за да оцелеят хиляди години. Понякога имали много храна, понякога не толкова много. С течение на годините генетичният им код се променил така, че телата им

се научили да задържат всяка калория (под формата на съхранена тлъстина), която се изпречвала на пътя им, защото не знаели кога ще ги сполети следващият глад.

Сега да се върнем бързо към настоящето. При положение че днес навсякъде в света (поне в индустриалните страни) има изобилие от храна, а физическата активност е минимална част от живота ни, гладът повече не е проблем. Но нашите тела все още са в режим на „преяждане – глад“, все още са обучени да съхраняват всяка калория за поддържане на скъпоценния ни живот. Следователно, дебелеем.

Учените видели това съвсем ясно при индианците пима, защото до Втората световна война те живеели по стария начин. След войната традиционният им начин на живот бил разрушен, тъй като започнали да живеят в резервати.

Тяхното хранене се променило и включило храни с високо съдържание на мазнини и захар. В същото време физическата им активност значително спаднала. Например, повече не било необходимо да вадят вода от кладенци, тъй като вече имали течаща вода, и не било необходимо да вървят пеша, защото имали коли и камиони, така че теглото им, както и броят на диабетиците се увеличили и нараснали като балон.

Откъде знаем, че начинът им на хранене и липсата на активност са виновни за това ли? Ами да сравним аризонските индианци пима с техните мексикански братовчеди. В планините на Мексико, където пима са генетично еднакви с роднините си в Аризона, традиционният начин на живот продължава да тече постарому. Въпреки че мексиканските пима поемат повече калории, отколкото аризонските, диабетът там е по-рядко срещан, а също и наднорменото тегло. Причината вероятно е в голямата физическа активност, в повечето фибри и по-малкото захар и мазнини в храната им, отколкото при техните аризонски братовчеди.

Каква е поука от историята на индианците пима? Дори ако някой е генетично предразположен да заболее от диабет, средата, в която живее, и начинът на живот променят това и може да модифицират генетичния риск.

Но аз не съм от племето пима, защо имам диабет?

Пима са просто един екстремнен пример за онова, което ни се случва днес. Учените смятат, че повечето хора, с малки изключения, притежават някаква версия на този „ген на пестеливостта”. Помислете си, че днес около 64% от американците имат наднормено тегло и 30% са със затлъстяване. Всъщност, Световната здравна организация е обявила, че затлъстяването е на първо място от десетте най-големи риска за здравето в света и на първо от петте в развитите страни.

Смята се, че човек има наднормено тегло, ако индексът на телесната му маса или ИТМ е между 25 и 30, и се смята за затлъстял, ако ИТМ е над 30.

Да имаш наднормено тегло е огромен рисков фактор за диабет тип 2 – най-често срещаната форма на диабет и тази, на която е посветена нашата книга. В наше време не е необходимо да знаеш само теглото си, трябва да знаеш и индекса на телесната си маса. А това лесно може да се пресметне. Разделяте теглото си в паунди на височината в инчове на квадрат (с други думи умножете височината на самата себе си). Сега умножете резултата по 703. Voilà! Това е вашият ИТМ.* Следната таблица показва какво означава:

Съотношение между ИТМ и статуса на тегло

ИТМ	Статус
Под 18.5	под нормата
18.5.–24.9	нормално
25.0.–29.9	наднормено тегло
повече от 30.0	затлъстяване

* В интернет има готова формула за ИТМ – въвеждате височината в см и теглото в кг и на екрана получавате индекса на телесната си маса – Бел. пр.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

