



DOROTA DROZD, pielęgniarka posiadającą specjalizację diabetologiczną, edukator diabetologiczny i psychodietetyk, członkini Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego i Europejskiej Fundacji Pielęgniarek Diabetologicznych. Opiekuje się osobami chorymi na cukrzycę w Poradni Diabetologicznej Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego Nr 1 w Lublinie. Jest autorką książek *Kuchnia polska dla diabetyków* oraz *Kuchnia świata dla diabetyków* wydanych przez Wydawnictwo RM w Warszawie oraz licznych artykułów popularnonaukowych.

Od Autorki

Oddaję w ręce Czytelników poradnik, który jest owocem mojego wieloletniego doświadczenia zawodowego w opiece nad osobami chorymi na cukrzycę. Mam nadzieję, że będzie pomocny nie tylko „słodkim” ludziom, ale też ich bliskim.

Cukrzyca jest bardzo specyficzną chorobą, nie boli, ale też nie daje od siebie odpocząć, nie można się z nią rozstać nawet na minutę. Niemniej jednak wczesne rozpoznanie i duża wiedza o niej dają dobre rokowania. Wyedukowany diabetyk, zaangażowany w proces leczenia, może wieść normalne życie.

Dziś diabetologia oferuje wiele metod leczenia. Przestrzeganie właściwej diety, stosowanie się do zaleceń terapeutycznych, otwartość na nowe rozwiązania techniczne typu nowoczesne glukometry i aplikacje do monitorowania glikemii sprawiają, że trzeba mieć zaufanie do specjalisty zajmującego się leczeniem cukrzycy.

W książce starałam się w przystępny sposób wyjaśnić, czym jest cukrzyca i co współczesna diabetologia może zaoferować diabetykom. Duży nacisk położyłam na sposób odżywiania się, który stanowi formę terapii. Na końcu poradnika zamieściłam słowniczek trudniejszych terminów medycznych potrzebnych w dialogu z zespołem leczącym. Czytelnik poradnika będzie mógł także zapoznać się z przepisami prawa dotyczącymi diabetyków, przydatnymi w szkole, pracy i podróży.

Książka dedykowana wszystkim osobom chorym na cukrzycę.
Dorota Drozd

PO PROSTU SIĘ SPRAWDZAM!
Dyskretna, dokładna, innowacyjna technologia
w kontroli cukrzycy



SYSTEM DO MONITOROWANIA STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Wieczór autorski i spotkanie-warsztat

Dorota Drozd

Cukrzyca.

Jak z nią żyć?

Cukrzyca nie musi być gorzka



Spotkanie odbędzie się

w czwartek 25 października 2018 r. o godz. 18.00

w sali widowiskowej Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29, www.domkulturyism.pl

Wstęp wolny

W czasie spotkania będzie można zakupić książkę Doroty Drozd, *Cukrzyca. Jak z nią żyć?* Wydawnictwo RM, Warszawa 2018

Cukrzyca. I co dalej? Doskonały poradnik dla osób chorych na cukrzycę dowolnego typu i ich rodzin

Czym jest cukrzyca? Jak wygląda życie diabetyka? Kiedy mierzyć poziom cukru? Jakie insuliny dostępne są na polskim rynku? Na te i setki innych pytań odpowiada doświadczona edukatorka i pielęgniarka, specjalistka w dziedzinie diabetologii, członkini europejskich towarzystw naukowych w książce pt. *Cukrzyca. Jak z nią żyć?*

Publikacja, to doskonały poradnik dla osób chorych na cukrzycę dowolnego typu i ich rodzin.

Przewodnik *Cukrzyca. Jak z nią żyć?* podpowiada jak radzić sobie z cukrzycą w szkole, pracy, podróży.

Dzięki książce Czytelnicy dowiedzą się m.in.:

- na czym polega samokontrola w cukrzycy,
- jaki wybrać system do pomiaru glikemii?
- jak wyliczyć wymienniki węglowodanowe i białkowo-tłuszczowe,
- w jaki sposób wstrzykiwać insulinę,
- jakich potraw unikać,
- jakie prawa i obowiązki ma diabetyk.

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to choroba, która towarzyszy ludzkości od czasów pradawnych. Jako schorzenie o nazwie *Diabetes mellitus* została zdiagnozowana przez medyków egipskich i perskich - mówią o niej np. zachowane papirusy i księgi.

Dzisiaj cukrzyca w świetle najnowszych badań to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się **hiperglikemią** (czyli podwyższonym poziomem cukru we krwi na czczo lub po posiłku), wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

O hiperglikemii mówimy wtedy, kiedy poziom cukru (inaczej **glikemia**) we krwi badany na czczo wynosi 126 mg/dl i więcej. Z kolei z hiperglikemii poposiłkową mamy do czynienia wtedy, kiedy poziom cukru badany po godzinie od rozpoczęcia przyjmowania posiłku wynosi co najmniej 160 mg/dl i kiedy dwie godziny po posiłku jest większy niż 140 mg/dl.

Dorota Drozd *Cukrzyca. Jak z nią żyć?*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2018, s. 6-7



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Wieczór autorski i spotkanie-warsztat

Dorota Drozd *Cukrzyca.* *Jak z nią żyć?*

Cukrzyca nie musi być gorzka

