

Rola ruchu i wysiłku fizycznego w leczeniu cukrzycy.

Wstęp.....5

Rozdział 1.

Etiologia cukrzycy

2.1 Etiologia cukrzycy typu I (insulinozależnej).....7

2.2 Etiologia cukrzycy typu II (insulinoniezależnej).....7

2.3 Etiologia cukrzycy typu III.....8

Rozdział 2.

Podział, objawy i rozpoznanie cukrzycy

3.1 Podział cukrzycy.....9

3.2 Objawy wczesne.....9

3.3 Objawy późne.....9

3.4 Rozpoznanie cukrzycy.....10

Rozdział 3.

Patofizjologia wysiłku fizycznego u chorych na cukrzycę.

4.1 Źródła energii.....12

4.2 Źródła energii a czas trwania wysiłku.....13

4.3 Stężenie insuliny a wysiłek.....13

4.4 Glikemia a wysiłek.....14

4.5 Stężenie mleczanu we krwi a wysiłek.....15

4.6 Stężenie wolnych kwasów tłuszczowych we krwi podczas wysiłku.....16

4.7 Ciała ketonowe w czasie wysiłku.....16

Rozdział 4.

Wpływ cukrzycy na narząd ruchu.

5.1 Osteopatia cukrzycowa.....18

5.2 Ograniczenie ruchomości stawów.....18

5.3 Stopa cukrzycowa.....20

Rozdział 5.

Korzyści płynące z wykonywania ćwiczeń u osób z cukrzycą

6.1 Zmniejszenie ryzyka chorób serca.....21

6.2 Utrata masy ciała.....21

6.3 Poprawa wykorzystania glukozy.....21

Rozdział 6.

Ryzyko ćwiczeń u osób z cukrzycą.

7.1 Hipoglikemia.....23

7.2 Opóźniona hipoglikemia.....23

7.3 Hiperglikemia.....24

7.4 Niepożądane efekty wysiłku fizycznego.....24

Rozdział 7.

Ocena zdrowia pacjenta przed dobraniem ćwiczeń fizycznych.

8.1 Ocena ogólna.....26

8.2 Układ sercowo-naczyniowy.....26

8.3 Choroby tętnic obwodowych.....27

8.4 Retinopatia.....27

8.5 Nefropatie.....27

8.6 Neuropatia obwodowa.....29

8.7 Neuropatia układu autonomicznego.....29

Rozdział 8.

Dyscypliny sportowe zalecane u pacjentów z cukrzycą.

9.1 Dobór pacjentów.....30

9.2 Ograniczenia w doborze dyscyplin dla osób z cukrzycą.....30

9.3 Wysiłki zalecane dla osób z cukrzycą.....30

9.4 Wysiłki intensywne i sport wyczynowy u osób z cukrzycą.....30

9.5 Wybór dyscyplin sportowych dla osób z cukrzycą.....31

Rozdział 9.

Zalecenia do ćwiczeń dla osób z cukrzycą.

10.1 Zalecenia ogólne.....33

10.2 Zalecenia dla pacjentów z cukrzycą typu I i nieotyłych z cukrzycą typu II.....	34
10.3 Zalecenia dla pacjentów otyłych z cukrzycą typu II.....	34
10.4 Napoje dla sportowców z cukrzycą.....	34
10.5 Miejsce wstrzyknięcia i monitorowanie poziomu glukozy.....	36
10.6 Odżywianie.....	37

Rozdział 10.

Przeciwwskazania do stosowania wysiłku fizycznego

11.1 Przeciwwskazania bezwzględne.....	38
11.2 Przeciwwskazania względne.....	38

Rozdział 11.

Zapobieganie i promocja zdrowia w cukrzycy.

12.1 Modyfikowalne czynniki ryzyka cukrzycy.....	40
12.2 Działania zapobiegawcze.....	40
12.3 Edukacja chorych na cukrzycę.....	41

Podsumowanie.....

Piśmiennictwo.....

43