

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г. Таганрога
Центральная городская библиотека имени А.П. Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

ВСЕ О ДИАБЕТЕ



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЫСТАВКА

14 НОЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ
С ДИАБЕТОМ



14 ноября

Всемирный день борьбы с диабетом

Идею проведения Всемирного дня борьбы с диабетом выдвинула Международная диабетическая федерация и Всемирная организация здравоохранения.

Канадский ученый Фредерик Бантинг, открывший гормон инсулин, впервые в истории спас жизнь, сделав в 1922 году инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, страдавшему тяжелой формой сахарного диабета. Для увековечивания заслуг Ф. Бантинга была выбрана дата дня его рождения – 14 ноября. И с 1991 года 14 ноября - дата Всемирного дня борьбы с диабетом официально закреплена в международном календаре ООН.

Диабет - это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемии).

14 ноября

Всемирный день борьбы с диабетом

Для диабета первого типа (ранее известного, как инсулинозависимый) характерно отсутствие выработки инсулина.

Диабет второго типа (ранее называемый инсулиннезависимым) развивается в результате неэффективного использования организмом инсулина. Часто он является результатом избыточного веса и отсутствия физической активности.

Гестационный диабет является гипергликемией, которая впервые выявляется во время беременности.

Пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН) являются промежуточными состояниями между нормой и диабетом. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску заболевания диабетом типа 2, но этого может и не произойти.

По информации ВОЗ сегодня 422 миллиона человек во всем мире страдают от диабета; к 2030 году диабет станет 7-й причиной смерти во всем мире.

14 ноября

Всемирный день борьбы с диабетом

Все типы диабета могут привести к осложнениям во многих органах и создать повышенный риск преждевременной смерти.

Факты:

- У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше.
- В сочетании со снижением кровотока невропатия нижних конечностей при диабете повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.
- Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из причин слепоты, развивается в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. Диабетом может быть обусловлено 2,6% глобальных случаев слепоты.
- Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

14 ноября

Всемирный день борьбы с диабетом

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки диабета типа 2.

Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контролирования веса необходима дополнительная активность;
- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
- воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно - сосудистых заболеваний;
- контроль за содержанием глюкозы в крови;
- контроль артериального давления.

14 ноября

Всемирный день борьбы с диабетом

Другие мероприятия:

- Скрининг на ретинопатию.
- Контроль за содержанием липидов в крови (для регулирования уровня холестерина).
- Скрининг с целью выявления ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.
- Решающим фактором, определяющим качество жизни больных сахарным диабетом, является раннее выявление заболевания.
- Диабет можно лечить, а его осложнения предотвращать или отсрочить с помощью диеты, медикаментов, регулярной проверки и лечения осложнений.

14 ноября
Всемирный день борьбы с диабетом

Цель Всемирного дня борьбы с диабетом.

**ПОВЫСИТЬ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ВСЕХ
СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ О СИМПТОМАХ
БОЛЕЗНИ, О ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЯХ
И НЕОБХОДИМОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ
ОСМОТРОВ.**

Карамышева, Т. Е. Диабет : самая полная энциклопедия диабетика / Т. Е. Карамышева. – Москва : Метафора : Эксмо, 2015. - 464 с. - ISBN 978-5-699-81182-3 . – Текст : непосредственный.

Автор этой книги, врач высшей категории, эндокринолог, Клиники лечебного питания Института питания РАМН, Татьяна Карамышева написала уникальную книгу, которая поможет облегчить течение болезни, избежать осложнений и быть в курсе последних достижений медицины в области борьбы с диабетом.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Инсулиноterapia больных сахарным диабетом / А. С. Ефимов, Н. А. Скробонская, С. Н. Ткач и др. – Киев : Здоровья, 2000. - 246 с. – ISBN 5-311-01181-5. – Текст : непосредственный.

В монографии представлены сведения об особенностях современной инсулинотерапии больных сахарным диабетом. Приведена информация о препаратах инсулина, методах их введения, способах контроля гликемии и глюкозурии у больных сахарным диабетом.

Книга предназначена для эндокринологов и врачей других специальностей, курирующих больных сахарным диабетом, студентов медицинских вузов.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Диабет. Как правильно снизить дозы лекарств / Т. Е. Карамышева. – Москва : Эксмо, 2015. - 224 с. – ISBN 978-5-699-78251-2. – Текст : непосредственный.

Автор этой книги, врач высшей категории, эндокринолог, Клиники лечебного питания Института питания РАМН, Татьяна Карамышева написала уникальную книгу, которая поможет облегчить течение болезни, избежать осложнений и быть в курсе последних достижений медицины в области борьбы с диабетом.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Копылова, О. С. Диабет. Советы и рекомендации ведущих врачей / О. С. Копылова. – Москва : Эксмо, 2016. - 160 с. – ISBN 978-5-699-73817-5. – Текст : непосредственный

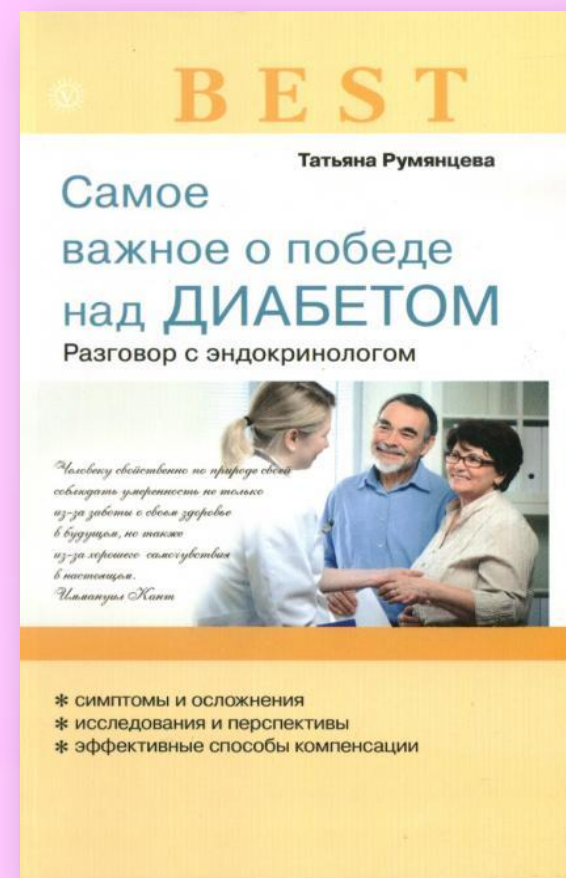
По официальным данным, сахарным диабетом второго типа в России страдают 3,5 миллиона человек. Однако врачи считают, что на самом деле заболевших в три раза больше. Как распознать сахарный диабет на ранней стадии? Как помочь поджелудочной железе? Можно ли компенсировать диабет без лекарств? В этой книге вы найдете информацию о новых лекарственных препаратах, повышающих чувствительность к инсулину, восстанавливающих поджелудочную железу, а также о нелекарственных способах снижения сахара в крови. Своими опытом делятся лучшие эндокринологи России.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Румянцева, Т. Самое важное о победе над диабетом. Разговор с эндокринологом. / Т. Румянцева. - Санкт – Петербург : Вектор, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-9684-2205-7. – Текст : непосредственный.

Книга содержит оптимальный объем информации, необходимой больному сахарным диабетом. Большое внимание в ней уделено правильному питанию при этом заболевании. Рассказано о полезных и вредных продуктах, о том, как лечить диетой столь часто сопутствующее диабету ожирение. Приводятся диеты, рекомендованные больным инсулинзависимым и инсулиннезависимым диабетом, раскрываются особенности диеты диабетиков с различными острыми и хроническими заболеваниями.

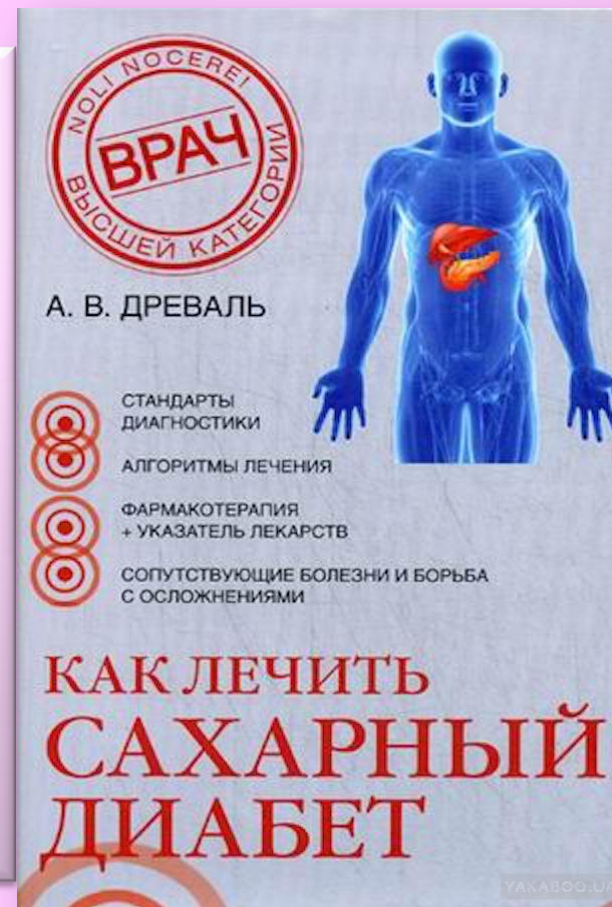


**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Древаль, А. В. Сахарный диабет : фармакологический справочник / А. В. Древаль. – Москва : Эксмо, 2012. – 544 с. – ISBN 978-5-699-51739-8. – Текст : непосредственный.

Книга известного диабетолога профессора А.В. Древаля включает актуальную информацию по фармакологическим препаратам, которые на сегодня используются в России для лечения сахарного диабета и его осложнений. Кроме того, в ней представлены стандарты диагностики и лечения, рекомендуемые в России, а также международным научным сообществом диабетологов. Пользование изданием облегчает указатель лекарственных средств, детально описанных в книге.

Справочник будет полезен всем, кто хочет больше узнать о своем диабете.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Ахманов, М. Настольная книга диабетика / М. Ахманов. – 6-е издание. – Москва : Эксмо, 2016. – 416 с. – ISBN 978-5-699-82643-8. – Текст : непосредственный.

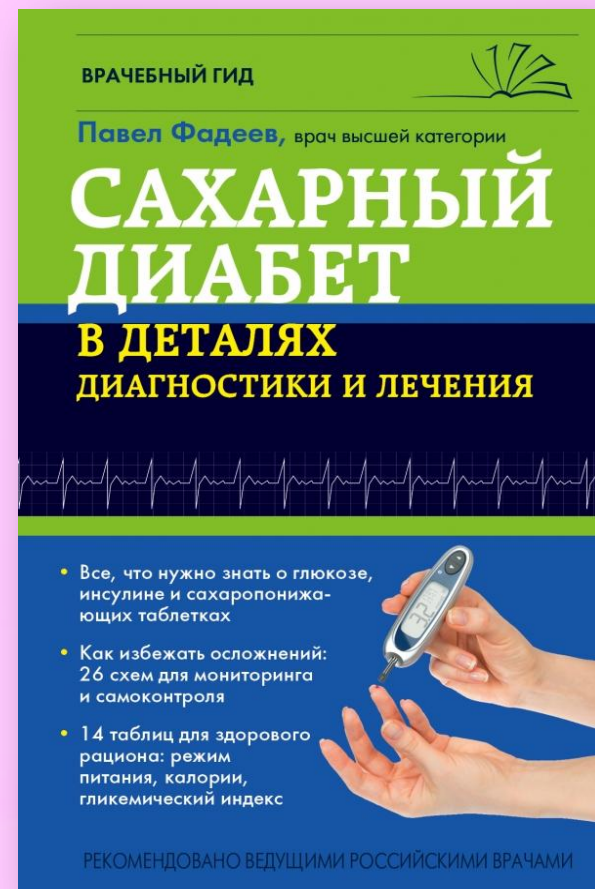
Диабет - не болезнь, а образ жизни! Врач-эндокринолог Хавра Саидовна Астамирова и опытный диабетик Михаил Сергеевич Ахманов - физик и известный писатель - знают об этом не понаслышке. Для того чтобы помочь тем, кто столкнулся с диабетом, они написали "Настольную книгу диабетика". Благодаря ей уже больше 300 000 диабетиков смогли овладеть необходимыми медицинскими навыками, разобраться в лекарствах и свойствах продуктов, узнавать о новациях в лечении и компенсации сахарного диабета. "*Настольная книга диабетика*" выдержала уже 5 переиздания. Пусть 6-ое обновленное издание станет



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Фадеев, П. А. Сахарный диабет в деталях диагностики и лечения / П. А. Фадеев. – Москва : «Э», 2016. – 304 с. - ISBN 978-5-699-74092-5. – Текст : непосредственный.

Эта книга включает самую полную актуальную информацию для тех, кто болен, либо имеет предрасположенность к сахарному диабету. Благодаря удобной вопросно-ответной форме изложения вы сможете быстро найти нужную информацию. Каковы причины возникновения сахарного диабета, его типы, как он развивается? Как диагностировать сахарный диабет? Какие могут быть осложнения? Как правильно питаться при сахарном диабете? Какие существуют виды лечения? Как предотвратить сахарный диабет? Более 500 самых часто задаваемых вопросов в кабинете врача.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Анваер, А. Н. Главная книга пациента / А. Н. Анваер / Москва : АСТ, 2017. – 256 с. – ISBN 978-5-17-096085-9. – Текст : непосредственный.

Главная книга пациента - попытка объяснить смысл и содержание врачебного обследования, направленного на установление диагноза и назначение лечения.

Эта книга ответит на многие ваши вопросы и обязательно поможет вам!



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Диабет / автор - составитель С. Кузина. – Москва : АСТ, 2017. – 496 с. – ISBN 978-5-17-102313-3. – Текст : Непосредственный.

Как и в случае с другими серьезными заболеваниями, правило остается неизменным: чем раньше будет поставлен диагноз, тем больше появляется шансов на долгую, полноценную жизнь.

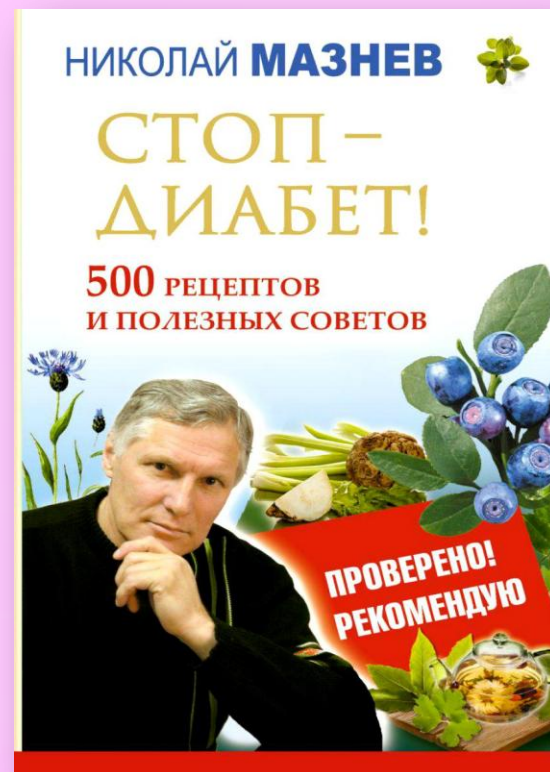
И именно в этой книге вы найдете все необходимые рекомендации, советы, рецепты, документы для диабетиков. И истории знаменитых больных, которые послужат достойным примером. А самое главное - вы наконец поймете, что за "зараза" к вам прицепилась, почему и как с ней бороться.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Мазнев, Н. И. Стоп - Диабет! 500 рецептов и полезных советов / Н. И. Мазнев. – Москва : АСТ, 2014. – 346 с. - ISBN 978-5-17-084331-2. – Текст : непосредственный.

Николай Иванович Мазнев, признанный знаток лекарственных растений, автор более 100 книг, в своей новой книге подробно рассказывает о причинах развития заболеваний поджелудочной железы, в том числе и диабета, рассматривает современные способы медикаментозного лечения этих болезней и предлагает рецепты народной медицины, помогающие бороться с ними.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Чойжинимаева, С. Антидиабет. Как жить, чтобы быть здоровым / С. Чойжинимаева. – Москва : АСТ, 2014. – 250 с. - ISBN 978-5-17-078561-2. – Текст : непосредственный.

Как известно, тибетская медицина не признает неизлечимых заболеваний. И «сахарная болезнь» – не исключение. Конечно, взять эту неприступную крепость штурмом не удастся и «тибетцам». Но они способны указать больному путь к успеху, помочь человеку начать планомерную длительную осаду вражеской цитадели. В книге главного врача клиники тибетской медицины «Наран» Светланы Чойжинимаевой намечен вполне реальный путь для тех, кто выберет жизнь без диабета.



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Главная кулинарная книга диабетика. – Москва : Астрель ; Санкт - Петербург : Полигон, 2011. – 160 с. - ISBN 978-5-271-31020-1. – Текст : непосредственный.

Диетическое питание часто является самой важной, ничем не заменимой составной частью лечения. Важно не только количество и качество пищи, но и технология ее приготовления.

Эта книга призвана рассказать о диабетическом питании и предложить рецепты привычных блюд, адаптированных для диетического питания, а также новых, необычных рецептов, которые обязательно порадуют Вас и Ваших гостей. Теперь можно приготовить целый праздничный ужин, вкусный, а, главное, безопасный и полезный.

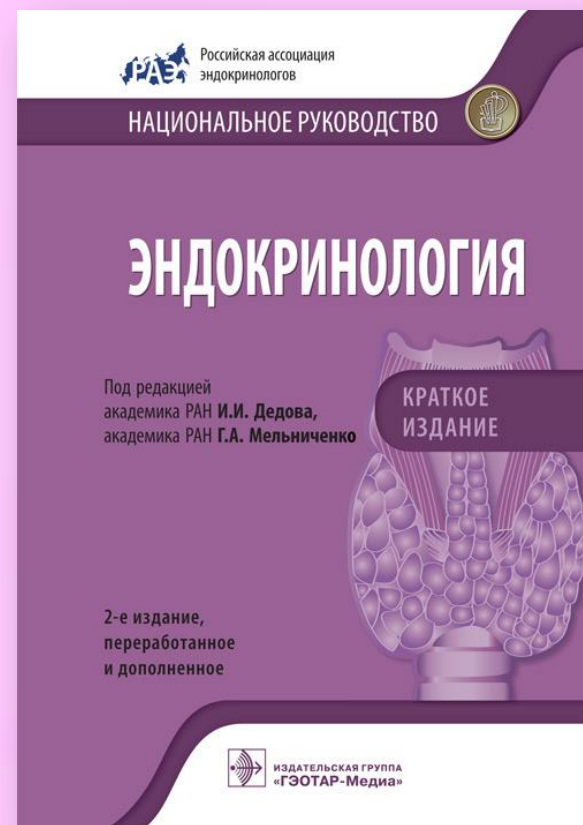


**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Эндокринология: национальное руководство, краткое издание / под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. – 2-е издание переработано и дополнено – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2018. – 832 с. – ISBN 978-5-9704-5560-9. – Текст : непосредственный.

Национальные руководства - серия практических руководств по основным медицинским специальностям, включающих специальную информацию, необходимую врачу для непрерывного последипломного образования. В отличие от других изданий в национальных руководствах равное внимание уделено профилактике, диагностике, фармакотерапии и не медикаментозным методам лечения.

В краткой версии национального руководства "Эндокринология" приведены современные рекомендации по профилактике, диагностике, лечению эндокринных заболеваний и реабилитации эндокринологических больных.

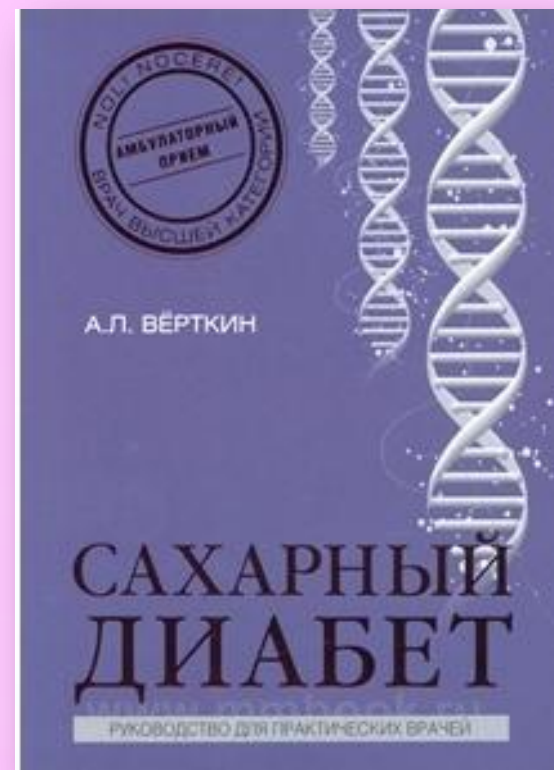


**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Вёрткин, А. Л. Сахарный диабет / А. Л. Вёрткин. – Москва: Эксмо, 2015. – 160 с.

Сахарный диабет - одна из самых распространенных во всём мире болезней. Из-за её осложнений ежегодно погибают или становятся инвалидами сотни тысяч человек. Обилие пациентов и высокая частота ассоциированных с сахарным диабетом состояний делают заболевание предметом ежедневной практической деятельности врачей разных специальностей.

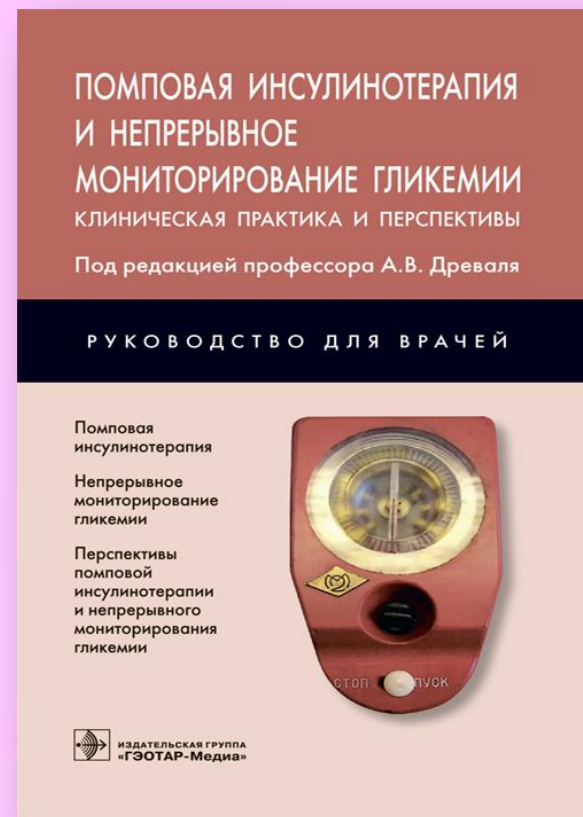
В основу этого практического пособия легли актуальные клинические рекомендации, включая алгоритмы диагностики, ведения и лечения пациентов с сахарным диабетом. Пособие будет незаменимым в повседневной работе терапевтов, эндокринологов, кардиологов, врачей общей практики и «Скорой медицинской помощи».



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Помповая инсулиноterapia и непрерывное мониторирование гликемии: клиническая практика и перспективы / под редакцией А. В. Древаля. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2019. – 336 с. - ISBN 978-5-9704-4955-4. – Текст : непосредственный.

Помповая инсулиноterapia впервые стала применяться в клинической практике более 30 лет назад, и в последние годы она стремительно внедряется благодаря новым технологиям, которые сделали этот очень эффективный метод инсулинотерапии довольно популярным. Вместе с тем многие врачи все еще недостаточно осведомлены о принципах и преимуществах такого лечения, и данное руководство направлено на восполнение этого пробела. Книга содержит описание различных помп, методику установки помпы и работы с ней, подбор базального и болюсного режимов инсулинотерапии в зависимости от питания, образа жизни и физической активности пациента.



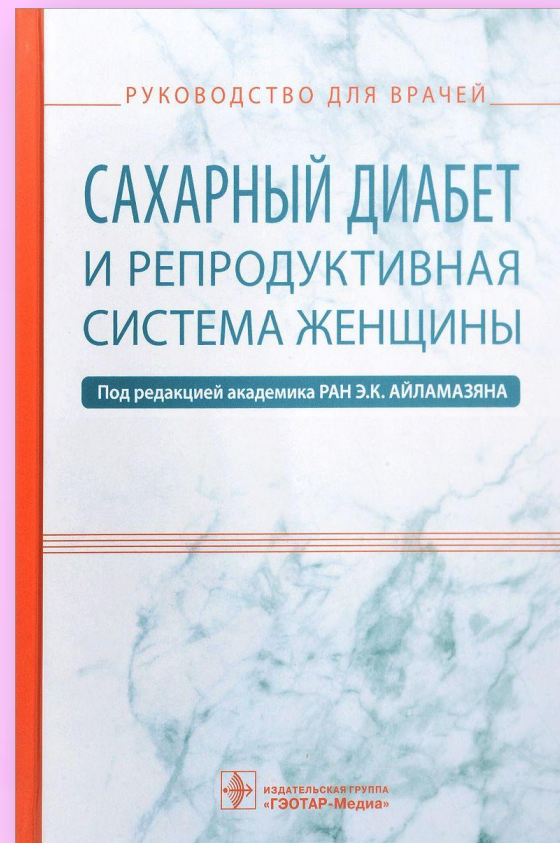
**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Сахарный диабет и репродуктивная система женщины: руководство для врачей / под ред. Э. К. Айламазяна. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2017. – 432 с. - ISBN 978-5-9704-4325-5. – Текст : непосредственный.

В руководстве изложены современные представления об этиологии, патогенезе, клинических проявлениях, диагностике и лечении различных типов сахарного диабета. Рассмотрены проблемы влияния беременности на течение диабета, влияние диабета на протекание и исход беременности, развитие плода и состояние новорожденного.

Проанализированы вопросы регуляции фертильности у женщин с сахарным диабетом, включающие преодоление бесплодия, контрацепцию и подготовку к предстоящей беременности.

Издание предназначено врачам акушерам-гинекологам, эндокринологам, терапевтам, педиатрам, научным работникам и студентам медицинских вузов.

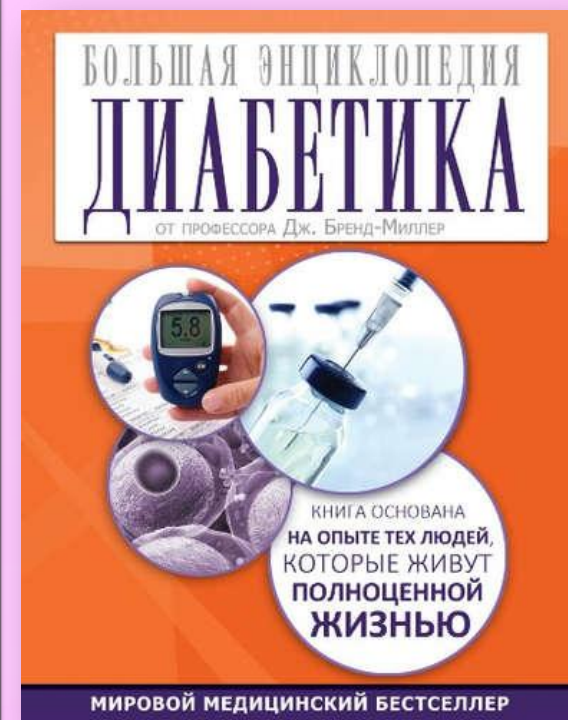


**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

Брэнд – Миллер, Д. Большая энциклопедия диабетика / Д. Брэнд – Миллер; перевод с английского Л. Остроумовой. – Москва : АСТ, 2016. – 256 с. - ISBN 978-5-17-094586-3. – Текст : непосредственный.

Энциклопедия диабетика – ваш персональный гид, который поможет справиться с диабетом или предиабетом. Диеты и основные принципы образа жизни, изложенные в книге, разработаны высококвалифицированной командой специалистов во главе с всемирно известным профессором Дженни Брэнд-Миллер.

Книга основана на опыте тех людей, которые живут полноценной жизнью, несмотря на диабет. Она избавит вас от сложных и путанных рекомендаций врачей, просто и понятно расскажет о заболевании, с помощью правил питания поможет сократить риск развития диабета и поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Кроме того, книга будет полезна не только вам, но и всей вашей семье!



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ ЦГТБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ: УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**

**С ЭТИМИ И ДРУГИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ
ОЗНАКОМИТЬСЯ**

В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ

ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА

ПО АДРЕСУ:

**УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.:
340-318**