

В главных ролях:



Я  
БОЛЬНОЙ Я  
МЕДСЕСТРА КАРОЛЬ  
МОЙ СОСЕД ПО ПАЛАТЕ  
ЗАЗЫВАЛА БОБО  
БАБУСЯ  
ДЕДУСЯ  
МАМАН  
ДИАБЕТИК ОБЫКНОВЕННЫЙ  
ДИАБЕТОЛОГ ФРАНСИС  
ФРАНСИС

АПТЕКАРША ЛЮСЬЕННА  
ВРАЧ ЖЕРАР  
ФУРУНКУЛ ФУФУ  
МАРИ-ОДИЛЬ  
ЛЮСИ  
САБИНА  
ДЕВУШКА С ЯБЛОКОМ  
ОФИЦИАНТ В РЕСТОРАНЕ  
ПАЦИЕНТ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Переменчивое, тающее во рту —  
так раскрывается букет счастья.

*Поль Элюар*

Чтобы выпить лекарство, ложку сахара добавь,  
Лишь сахара добавь, сахара добавь!

*«Мэри Поппинс», Уолт Дисней*

(Слова Роберта Шермана и Ричарда М. Шермана

© 1963 Wonderland Music Company, Inc)

(Русский дубляж: студия «Пифагор», 2005 год, авторы песен:

Петр Климов, Алексей Иващенко)

(В оригинале указаны авторы французского перевода. — И. Н.]

Поскольку я не знала, что тебе можно есть,  
я приготовила немного зеленого салата  
и отдельно заправку.

*Подруга*

# Содержание

**Предупреждение .....11**

**Часть первая. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ .....13**

1. Семейное дело № 1 ..... 15
2. Начало конца ..... 23
3. Диагностика: \*БАБАХ\* ..... 33
4. Время остановилось: плач № 1 ..... 41
5. Я не сахарный, но почти... ..... 45
6. Инсулин — ключ к счастью? ..... 55
7. Добро пожаловать в пункт скорой помощи! .... 63
8. За дверями ..... 77
9. Я болен, совершенно болен! ..... 87
10. Встреча со вторым типом ..... 93
11. Мой сосед по палате ..... 103
12. Встреча с первым типом ..... 127
13. Мне не терпится все разузнать! ..... 143
14. Один в целом мире: плач № 2 ..... 157

**Часть вторая. ЖИЗНЬ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ .....169**

1. Полуночные демоны ..... 171
2. Эквилибрист ..... 177
3. Медовый месяц ..... 197

4. Легче превосхитить, чем потом лечить .....	203
5. Первые сражения .....	221
6. Diabetic business, мы в твоей власти! .....	227
7. Сомнение № 1 .....	237
8. Углеводы, мои новые лучшие враги .....	239
9. На диете? .....	261
10. Диабетик в счет не идет .....	285
11. Все одинаковые, но все разные .....	307
12. Сомнение № 2 .....	319
13. Надоело! .....	325
14. Диабет изматывает меня: плач № 3 .....	331
15. Займемся спортом! .....	349
16. Семейное дело № 2 .....	363
<b>Часть третья. МИР МНЕ ПРИНАДЛЕЖИТ .....</b>	<b>369</b>
1. Будущее .....	371
2. Спасибо за этот диабет .....	379
<b>Благодарность .....</b>	<b>385</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>387</b>
<b>Указатель .....</b>	<b>393</b>

## Предупреждение

Книга о диабете? Опять? Да... я знаю... но подождите немного...

В мае 2002 года у меня был диагностирован сахарный диабет. Моя жизнь без промедления перевернулась с ног на голову. Что же я, ученый и писатель, должен был делать в новой для меня ситуации? Сдаться на милость болезни, не пытаюсь обратить ее во что-то, что принесло бы больше пользы? Нет. Мне необходимо было как можно внимательнее и честнее посмотреть ей в лицо.

В результате этой работы появилось произведение, которое вы держите в руках.

Эта книга не предлагает революционную методику, позволяющую излечиться от диабета, просто потому, что такой методики еще не существует, а я не люблю лгать. И тем более это не книга о моей диете, потому что таких книг и без того полно, и вы точно знаете, что от них мало проку.

Ее не стоит принимать как свод правил: речь идет только о личном видении автора. В этом смысле

я не изрекаю в ней ни единой истины, которая подходила бы для всех. Все больные отличаются друг от друга, значит, мое мнение не стоит больше другого. Итак, моя книга не притворяется, что совершенно изменит вашу жизнь, потому что я уверен, что вы достаточно умны для того, чтобы не попасться в ту ловушку, куда вас заманивают другие. Также эта книга не станет убеждать вас в том, что диабет — это здорово и что болезнь — это клево. Писать так было бы инфантильно. Таким образом, в этой книге не идет речь о спасении.

Кроме того, эта книга написана не врачом, а больным, который кое-что понимает в науке, а это многое меняет. Если некоторые из употребляемых им понятий при первом прочтении покажутся вам невразумительными, не поленитесь вернуться к ним позже и обсудить со своим лечащим врачом. Я даже призываю вас к этому!

Потому что это не только бич, который затрагивает все народы Земли и все социальные группы, не только болезнь, распространяющаяся по всему миру, вызывая большую тревогу, прежде всего диабет — это МОЯ болезнь. Я каждый день живу с ней, и книга — хороший задел для того, чтобы так продолжалось как можно дольше.

И с ней я хочу вас познакомить.

Книга о диабете? Опять? Да, но ведь это моя книга.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

⇒ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ⇒

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Семейное дело № 1

---

Я стою в коридоре в доме своих бабушки и дедушки. Мне, наверное, лет семь. Я только что проснулся и направляюсь в гостиную с опухшими от сна глазами. Странно, что дети, проснувшись, всегда приходят в гостиную. На улице зима, холодно: все как обычно. Стоит мне ступить на порог, как бабушка останавливает меня: «Подожди немного. Бабуся делает себе укол».

*Бабуся делает себе укол.*

Когда тебе семь лет и ты впервые слышишь подобную фразу, это звучит ужасно, так же как такие: «Бабуся больна», «Бабуся больше ничего не подарит тебе на Рождество», «Она больше не испечет пирог», «Она больше не поцелует тебя перед сном». Еще хуже: «Бабуся тебя не любит». Но когда тебе семь лет, тебе есть чем заняться, поэтому это не так уж важно, и ты быстро забываешь.

С годами фраза «Бабуся делает себе укол» стала привычной, потому что действительно каждое утро Бабуся делает себе укол. Это так же естественно, как и то, что по средам от Бабуся пахнет рисовым



пирогом. Только так, и никак иначе. Я очень быстро свыкся с этой фразой, как будто она была неотделима от всего остального: укол — это повседневное занятие моей бабушки, точно так же, как мое — глупости.

Моя первая встреча с диабетом была связана одновременно с детством и с моей бабушкой, потому что, в конце концов, болезнь — это изначально семейное дело. И действительно, у нас с ней долгая связь со своими взлетами и падениями. Я не сержусь на нее, так уж вышло. Если хорошенько подумать, она является частью моих воспоминаний с незапамятных времен...

### **КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ДИАБЕТА**

Возможно, вы удивитесь, но диабет существует с давних пор. Между тем, если первые упоминания о нем находят в египетских манускриптах, которым уже 3500 лет, то само слово «диабет» появилось только за сотню лет до нашей эры. Его ввел в употребление Аполлоний Мемфисский в 250 году до н. э. До того в Китае туманно упоминали о «болезни жажды», а в Индии — о «медовой моче», но на самом деле не более того.

Пришлось дожидаться начала II века до н. э., чтобы греческий врач Аретей Каппадокийский сделал более точное клиническое описание этой болезни:

«Диабет — ужасное страдание, малораспространенное, при котором плоть и конечности

растворяются в мочу. Пациенты беспрестанно мочатся, и этот нескончаемый поток подобен опорожняемому акведуку. Жизнь коротка, неприятна и мучительна, жажда неутолима. Пациенты страдают от тошноты, они пребывают в состоянии возбуждения и вскоре умирают».

Сегодня диабет затрагивает абсолютно все страны, и уже многие десятки лет количество диабетиков непрерывно растет до такой степени, что мы говорим о мировой пандемии. К этой болезни нельзя относиться легкомысленно, отнюдь нет. Она затрагивает все народы, все социальные группы и не щадит никого, даже животных. Ну да, например, кошек-диабетиков — целый легион!

В 1980 году Международная организация здравоохранения оценила количество взрослых, страдающих диабетом во всем мире, в 108 миллионов человек. В 2014 году их было более 422 миллионов, что составляет 8,5% взрослого населения планеты.

Во Франции диабетом страдают 5% населения. Чуть более чем за десять лет количество диабетиков выросло с 1,6 до 3,5 миллиона. Эти цифры не включают в себя диабетиков, не ведающих о своей болезни, которых, как полагают, насчитывается 700 тысяч.

Моя бабушка была диабетиком. В то время я знал, что это имеет отношение к сладкому и к органу, который называется поджелудочной железой,

но, по правде сказать, не более того. Каждый день она делала укол. Это было неизменно.

Иногда бабушка становилась задумчивой, тогда, глядя на улицу, она говорила: «Поднялся восточный ветер, пойду приготовлю гипосульфит». И в течение дня, так бывало каждый раз: она плохо себя чувствовала. В такие моменты она казалась отсутствующей и забывала, что готовит мне горячий шоколад. Бледная, она садилась и, вся дрожа, глотала кусочки сахара, разворачивая печатную бумагу, служившую им оберткой. Эти приступы назывались гипогликемией, а кубики сахара предназначались для того, чтобы остановить их. Это я тоже хорошо знал. Только я не улавливал связи между этими расстройствами и восточным ветром... Впрочем, я и сегодня его не понимаю. Мы часто считаем, что наши предки были ближе к природе, чем мы теперь. Думаю, что в случае с моей Бабусей это было именно так...

Во время бабушкиных приступов гипогликемии обеспокоенный дедушка ухаживал за ней и в конце концов строго говорил мне: «Иди в свою комнату, у Бабуси гипогликемия». Я послушно возвращался в свое царство, чтобы поскорее вернуться к играм и забыть о болезнях взрослых и горячем шоколаде. Не зная того, я испытывал на себе прямые

**ДЕДУСЯ: Бабуся делает укол...**

**Я: Это уловка, которой она пользуется для того, чтобы не готовить мне горячий шоколад, ведь так?**