

Moi najbliżsi....

Kiedy byłam mała, mój dziadek i babcia chorowali na cukrzycę. Zastanawiałam się co to jest, czym jest ta choroba. Dlaczego jej nazwa kojarzyła mi się ze słodyczami? Pytałam, dlaczego dziadzius i babcia mają „cukierki” we krwi. Rosłam i obserwowałam Ich zmagania z chorobą. Było mi przykro i smutno, kiedy robili sobie zastrzyki...

Rosłam, byłam starsza i lubiłam piec ciasta. Zawsze chciałam Ich poczęstować, a Oni troszkę próbowali, dziękowali i zawsze mówili, że było pyszne....

A ja nie rozumiałam, dlaczego nie nakładają sobie ogromnych porcji mojego tortu na urodzinach. Z czasem zaczęli mnie uświadamiać, fakt że robili to w sposób prosty, nie chcąc zawile tłumaczyć dziecku. Ja zaś rosłam i obserwowałam i chciałam wiedzieć więcej. Parę razy przekartkowałam jakąś broszurkę, ulotkę informacyjną, książeczkę, ale dalej nie do końca rozumiałam tę chorobę.

Chciałam ją poznać i zrozumieć, ponieważ kochałam bardzo swoich dziadków, i poprzez to zrozumienie chciałam być bliżej Nich.

Moment przełomowy i wyczerpującą informację uzyskałam, kiedy zaczęłam tracić wzrok. Podejrzewano, że mam cukrzycę. Na szczęście, diagnoza okazała się negatywna.

Cukrzycy nie mam, ale jestem w grupie tzw. ryzyka. W szpitalu dokładnie poinformowano mnie, wytłumaczono, odpowiadano na pytania i w końcu uzyskałam wyczerpującą informację – czym jest cukrzyca. Ale czy to, że coś na ten temat teoretycznego wiem, wystarcza mi? Nie.

Wiem, że muszę wiedzieć więcej.

Wokół mnie słyszę i widzę coraz więcej osób chorych. W prasie, telewizji słyszę o cukrzycy jako chorobie, epidemii XXI w. Jestem zszokowana. Każdego z nas może spotkać to co moich dziadków, i jest mi z tego powodu bardzo przykro.

Ale mam nadzieję, że to nagłośnienie w mediach, dostępność informacji, możliwość wstąpienia do stowarzyszeń, pomoże. Ja jako osoba nie chora, ale sympatyk z wyboru i z serca, wspierająca ludzi dotkniętych tą chorobą. Jestem wdzięczna za uświadamianie społeczeństwa, za możliwość wsparcia, dzięki stowarzyszeniom i fundacjom, spotkaniom...

Wiem, jak wiele w walce z chorobą dawała moja miłość moim dziadkom. Myślę, że czuli się silniejsi. Zawsze byłam (dziadek nie żyje) i jestem przy babci. Na szczęście nauczyli Oni mnie mówić o wszystkim bez oporów i szczerze. To Im zawdzięczam pewne cechy mojego charakteru i umiejętność dzielenia się i mówienia o uczuciach...

Ewa Łyczkowska

Autorka opublikowanego listu otrzymuje od Redakcji zestaw kosmetyków Firmy SMOOTH - Miedziak Barbara



Wiśt do redakcji

Cukrzyca w moim życiu

*M*ojej mamie wykryto cukrzycę gdy miała 40 lat. Ja urodziłam się w 1945 r., ale mnie nigdy nie zrobiono żadnych badań w kierunku cukrzycy. Byłam otyła, w wieku 20 lat ważyłam 86 kg, a moje szczytowe osiągnięcie to 136 kg. Urodziłam 2 dzieci. Mąż chorował 17 lat i zmarł po 8 wylewie. Ja w ciągłym biegu między domem, szpitalem, pracą, opadłam z sił. Byłam słaba jak malutkie dziecko. Bolały mnie bardzo stopy. Przez około 2 lata byłam u endokrynologa, chirurga, ortopedy, neurologa. I diagnoza była jedna: „schudnąć” i „nie żreć tyle”. Zachorowałam na astmę i zaczęło mi wysiadać serce, żaden lekarz nie zrobił mi badań. Nikt nie pytał, czy w rodzinie ktoś ma cukrzycę. Skierowano mnie na rentę z powodu „ogólnego stanu zdrowia” i dopiero po dwóch latach lekarz z rejonu pomyślał: „a może to początki cukrzycy” („chwala mu za to!”). Po raz pierwszy dostałam zlecenie na badanie krwi na cukier, w prezencie 2 tabl. Chlorpropamidu (teraz już nie ma go w obrocie). Już na drugi dzień czułam się bardzo dobrze. „Mogłam fruwać, nie tylko chodzić!”

Poszłam do Poradni Przeciwcukrzycowej przy ul. Kozłowej, zrobiono mi badania i przeprowadzono wywiad dotyczący chorób w rodzinie. Okazało się, że to zaawansowana cukrzyca. Pierwszą dietę ustalono mi na 1500 kcal i 5 posiłków dziennie. Cukrzyca nie boli, ale niszczy mnie systematycznie i dokładnie. W tej chwili tworzy mi się zaćma oczu, na tle cukrzycowym. Mam: zwężenie aorty, niedomykalność zastawek i stałe migotanie przedsionków. Ale proces niszczenia został zatrzymany dzięki „mojemu” lekarzowi, którym jest kardiolog dr J. Paruk. To dzięki jego opiece „nieźle żyję” od 8 lat. Przez całe życie miałam nadciśnienie, nie do uregulowania (szczytowe 240/140) i przyjmowałam po 3 różne leki naraz. Teraz z niewiadomych przyczyn nastąpił samostanny spadek. Teraz mam bardzo niskie. Przez pierwszy rok było mi trudno, bardzo źle się czułam, ale teraz organizm się przyzwyczaił i jest dobrze.

Schudłam po paru latach, gdy przeczytałam książkę „Dieta życia” Mai Błaszczyszyn – 36 kg, ale tę pierwszą dietę musiałam odstawić, bo cukrzyca była przez lekarzy traktowana jako „wyrok”, jako bardzo ciężka choroba. Ustalono jadłospisy z wyliczeniem kalorii. Te diety i tabele zamienników nikomu nie ułatwiły życia, tylko je utrudniały. Cukrzyk po przeczytaniu tej diety dojdzie do wniosku, że tego nie da się dokładnie przestrzegać ani tak żyć. Znam starsze osoby, mężczyźni i kobiety też, którzy robią krok w bok.

Chyba trzeba by „siedzieć w domu – nie pracować”, nie wychodzić! ciągle liczyć kalorie i zamienniki oraz ograniczyć owoce i warzywa do śladowych ilości. Może się jednak zdarzyć, że pomimo starań cukier będzie wysoki, ciśnienie też za wysokie lub skaczące, a chory będzie wegetował bez chęci do życia.

STRONY CZYTELNIKÓW

List do redakcji

Nie jestem przeciwniczką diety, ani liczenia kalorii, ale jestem człowiekiem normalnym! Mam cukrzycę. Biorę insulinę – i to tyle! Inni mają chorobę nowotworową, astmę itd., ale żyją! Chciałabym, aby traktowano mnie jak człowieka. Aby ułatwiono mi życie, a nie dyskryminowano.

Chcę żyć i pracować. Nie powinnam być traktowana jak balast. Nie z litością, ale ze zrozumieniem, że czasem muszę częściej zjeść. Otoczenie izoluje chorego, bo „nie szukają problemów”. Sama, gdy pracowałam wolałam siedzieć cicho, a gdy było trzeba, dokonywałam „zaszczepienia” w łazience w pracy!

Znam wielu chorych starszych ode mnie i dużo młodszych, nie jestem przewrażliwiona. Ja dopiero teraz mam odwagę przyznać się, że jestem diabetykiem z cukrzycą insulinozależną – mam 64 lata.

Alicja Nycz

Autorka opublikowanego listu otrzymuje od Redakcji zestaw kosmetyków Firmy Laboratorium Kosmetyków Naturalnych FARMONA sp. z o.o.



Redakcja:



Strona Czytelnika-Diabytyka
Redakcja „Cukrzyca a Zdrowie”
ul. Warszawska 23
15-062 Białystok



FARMONA
włoszek



RADICAL®

Innowacja RADICAL:



Moc włosa z wewnątrz

Odbudowa od zewnątrz

www.farmona.pl