

Droga Redakcjo

O cukrzycy napisano już wiele, ale czy kiedykolwiek padło takie stwierdzenie, że cukrzyca zwróciła komuś zdrowie? To nie przejęzyczenie. Jestem takim przypadkiem.

Było zwyczajnie: rodzina, praca - normalne obowiązki. Zdrowie „stosownie do wieku”. I żeby było jasne: cukier był w normie. Tak przynajmniej twierdzili interniści. Teraz wiem, że była to górna granica normy. Ale polubiłam słowo „norma”, bo wygodnie mi było usprawiedliwić nim brak zainteresowania czymś tak prozaicznym jak cukier. Oczywiście słyszałam o niebezpieczeństwach cukrzycy, ale ja - przecież w normie. Z czasem zaczęły tylko pojawiać się niezrozumiałe dolegliwości: zawroty głowy, osłabienia... Sprawa była oczywista - zwykła przemęczenie, wieczny brak czasu, itp. Dobrze byłoby trochę zwolnić, może nie odżywiać się „na ilość”, tylko „na jakość”, więcej ruchu dla zdrowia, ale to później - teraz mam pilniejsze sprawy. A wyniki były przecież w normie. Właśnie - były. Po kilku latach coś jednak zaczęło się nie zgadzać. Może jednak wymusić (tak, tak!) na lekarzu rodzinnym jakieś badanie?

Szok - ja i cukrzyca? To nie błąd w wynikach? Ale gdzieś w podświadomości musiałam mieć zakodowane pozytywne myślenie, bo na mojej drodze pojawiła się przemiła i bardzo kompetentna pani doktor diabetolog. Na pierwszej wizycie pozwoliła mi się wypłakać i przetrwała ze mną najgorszy etap pt. „czemu ja?”. Potem stwierdziła, że najgorsze już było - bierzemy się do roboty i teraz będzie lepiej. To jest odkrycie! Ode mnie zależy, czy przerwę ten brak zainteresowania stanem zdrowia i to bierne poddawanie się „zwykłemu kolejom losu”. A cukrzyca okazała się wymagająca. Dieta, ruch (może nie dam rady?) i leki, a wśród nich - słowo horror: insulina. Dobrze jest mieć wtedy wsparcie w rodzinie, ale od początku zależało mi też, żeby mieć się czym pochwalić przed panią doktor. Zwłaszcza, że chwaliła mnie na każdej wizycie, więc „wychodziłam z siebie”, żeby znowu to usłyszeć. To tylko z pozoru jest dziecinne, ale stanowi potężną motywację. Jaką szkoda, że tak rzadko uświadamiamy to sobie na co dzień.

A teraz korzyści: ustąpiło wiele tajemniczych dolegliwości, cukier - tym razem w monitorowanej normie, insulina i leki - już historia (poza małą tabletką profilaktyczną), waga mniejsza o 7-8 kg (cud!) I zadziwiające wnioski:

- 1. można przeżyć jedząc mniej a częściej*
- 2. gorzką kąwę piją nie tylko cukrzycy*
- 3. wybór ciemnego pieczywa jest w sklepach większy niż białego*
- 4. jazda na rowerze w wieku pięćdziesięciu paru lat nie powoduje zgonu*
- 5. całkiem miło jest mieć chęć gdzieś wyjść, coś zrobić, nie gnuśnieć w fotelu - bo cukrzyca czuwa!*
- 6. dbanie o siebie opłaca się też rodzinie i otoczeniu*

A to, że noszę w torebce glukometr? Czego ja tam jeszcze nie noszę?

STRONY CZYTELNIKÓW

List do redakcji:

Mam więc prawo stwierdzić, że cukrzyca przywróciła mi kurs na zdrowie. Czuję się u steru. Ale ostrzeżenie: jestem za siebie odpowiedzialna. Jeszcze nie wiem, czy to wygodne, ale sprawdź. Od pierwszej insuliny nie minęło jeszcze półtora roku.

Życzę wszystkim diabetykom czujności. Nie odkładajmy na półkę tego, czego nie rozumiemy. Bądźmy pozytywnym przykładem dla wszystkich, którzy wahają się czy zbadać sobie cukier. W końcu najgorszym niebezpieczeństwem w cukrzycy jest o niej nie wiedzieć.

A jak już przydarzy nam się „wysoki poziom”, pamiętajmy, że jeśli pacjent uprze się wyzdrowieć, to nawet medycyna bywa bezsilna (taki żart).

Ewa

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

Chcesz podzielić się z nami swoimi doświadczeniami z życia z cukrzycą, zapraszamy do korespondencji na adres redakcji:

„Cukrzyca a Zdrowie”
ul. Warszawska 23
15-062 Białystok

lub na adres e-mail:
redakcja@cukrzycaazdrowie.pl
autorów najciekawszych listów nagrodzimy.



FARMONA
WALINIEK



RADICAL®

Innowacja RADICAL:



Moc włosa z wewnątrz

Odbudowa od zewnątrz

www.farmona.pl