

Można żyć z cukrzycą? Jasne, że można!

W świadomości społecznej kojarzymy, że istnieje cukrzyca typu 1, cukrzyca typu 2 oraz że często dotyka to kobiety w ciąży. Kilka osób kojarzy, że objawy to częste pragnienie, brak apetytu i wzmożona potrzeba oddawania moczu. Wiedza medyczna, wiedzą medyczną, ale jak się czuje osoba chorująca na cukrzycę? Jak musi zorganizować swój dzień, aby normalnie egzystować?

Dzisiaj porozmawiamy z Justyną, 20-letnią wrocławską studentką, która choruje na cukrzycę od dziecka, a mimo to żyje, działa jak normalna, młoda kobieta. Uprawia sport, gdzie osiągała sukcesy, podróżuje autostopem i cukrzyca mówi ostro: NIE.

M.S.: Kiedy wykryto u Ciebie cukrzycę? Jak to się zaczęło?

Justyna: Dość wcześnie zaczęłam chorować na cukrzycę, to było tak, że gdy miałam iść do pierwszej klasy podstawówki, to już w wakacje po przedszkolu strasznie źle się czułam, było mi słabo i bardzo szybko się męczyłam. Oczywiście pojawiały się klasyczne objawy takie, jak: ciągle chciało mi się pić, często chodziłam do toalety, traciłam apetyt, coraz mniej jadłam, w dodatku byłam senna, znużona. Rodzice, kiedy zauważyli, że coś jest nie tak, postanowili pójść do lekarza. No na początku czekały mnie różne badania: moczu, kału, krwi. Lekarka najpierw myślała, że to może jakieś robaki, może osłabienie organizmu. Troszkę zaniepokojony tata zdecydował, że lepiej będzie, jak pójdziemy na prywatną wizytę do lekarza. No i tutaj od razu postawiono diagnozę – cukrzyca. Zaraz po tym skierowano mnie na oddział, a lekarz już wiedział, że czeka mnie cukrzycowa rewolucja.

M.S.: Jak musiałś dostosować swoje życie, aby stawiać czoła chorobie?

Justyna: Na początku moja mama jechała na szkolenie dotyczące życia diabetyków, gdzie wytłumaczono, na czym polega cukrzyca, czym się objawia i jakie ma skutki jej nieleczenie. Ze mną rozmawiano podczas badań, a potem sukcesywnie przy kolejnych wizytach przekazywano mi wiedzę na temat cukrzycy. Oprócz takiej teorii pokazano, co muszę zmienić w swoim życiu i jak o siebie dbać. Przebywałam na specjalistycznym oddziale, aby dopasować leczenie i pomóc odnaleźć się w nowej rzeczywistości. No, przyznam, że była to dla mnie nowość, tym bardziej, że miałam tylko 7 lat. Musiałam mieć podawaną insulinę w postaci zastrzyków. Było to dość uciążliwe – wymagało klucia kilka razy dziennie. Około drugiej, trzeciej klasy podstawówki zaczęliśmy się starać o pompę insulinową – to już znacznie ułatwiło życie z chorobą.

M.S.: Jak działa taka pompa insulinowa?

Justyna: To działa tak, że wkłuwana się do mięśnia, podobnie jak wenflon. Umieszcza się tam małą rurkę i przez nią wprowadza insulinę do ciała. Nie muszę wtedy brać zastrzyków, tylko do rurki podłączam pompę insulinową i jestem w stanie zwiększać lub zmniejszać dawkę, w zależności od potrzeb. No i 24 h na dobę pompa sama, automatycznie podtrzymuje poziom insuliny, ale w trakcie posiłków muszę o to zadbać, bo pompa nie wie, ile zjadłam. Wybieram odpowiedni program, ilość jednostek i to się uzupełnia. Pompę można podłączyć w różnych miejscach, ja wolę na udzie, bo tak jest mi wygodnie. Nakłucia trzeba zmieniać co ok. 3 dni.

M.S.: Jakie czekają Cię ograniczenia w związku z cukrzycą?

Justyna: Wiadomo, trzeba cały czas kontrolować poziom cukru we krwi, kilka razy dziennie, najlepiej przed każdym posiłkiem. Musiałam też ograniczyć jedzenie słodczy, co dla dziecka było naprawdę sporym wyrzeczeniem. Wybierałam produkty, które powoli się wchłaniają, a te które mają wysoki indeks glikemiczny, czyli szybciej się wchłaniają – odstawić np. płatki z mlekiem, herbata z cukrem itd. Jak spada mi cukier, to muszę się „dosłodzić” i uzupełnić te braki – wypić coś słodkiego, najlepiej, żeby był to cukier prosty, bo szybciej się przyjmuje.



Z cukrzycą można żyć, i co więcej być osobą aktywną pod warunkiem, że przestrzega się określonych zasad żywienia i dba o porcję ruchu.

M.S.: Co czujesz, kiedy wstajesz rano, musisz zmierzyć poziom cukru i ciągle kontrolować swoje ciało?

Justyna: Teraz oczywiście się przyzwyczałam, po tylu latach to normalny element mojego harmonogramu. Wiadomo – najgorsze były pierwsze dni. Przez te 13 lat wszelkie zabiegi związane z cukrzycą spowszedniały. Na początku liczyłam każdy rok: 2 lata z cukrzycą, 4 lata, 5 lat, no a jak już minęło z 10 lat, to przestałam liczyć, stało się to dla mnie normą. Rano wstaję – mierzę sobie cukier, wieczorem to samo, no a w ciągu dnia przed jedzeniem tak minimum 5 razy, ale zazwyczaj z 7 razy na dobę. Mam specjalny nakłuwacz, którym muszę ukłuć palec i pobrać próbkę krwi, potem przykładam glukometr do tej kropli i mogę zmierzyć poziom cukru. Na szczęście to niedużo, technika teraz poszła tak do przodu, że wystarczy odrobina krwi.

M.S.: A to zostają ślady na palcach? Codzienne klucie musi być bolesne...

Justyna: Tak, zostają, dlatego jest ważne, aby zmieniać palce i nie nakłuwać zawsze

tego samego, bo zostają małe kropeczki. Spokojnie, to nie boli, zresztą, jak codziennie się to robi, to już się tego nie czuje.

M.S.: Jakie są prawidłowe wartości poziomu cukru w organizmie?

Justyna: Na czczo jest to skala od 70-100 mg/dL, a po posiłku 100-140 mg/dL. Podwyższony cukier, czyli wartości powyżej 140 mg/dL grożą zmęczeniem, znużeniem, uczuciem pragnienia, mogą też pojawić się problemy z koncentracją. Szczególnie uważać należy na poziom ok. 400 mg/dL, gdyż zapada się w śpiączkę. Jeśli chodzi o dolną granicę, to nie może spaść poniżej 70, bo wtedy czeka nas osłabienie, zwiększony apetyt, mogą też wystąpić problemy z równowagą, z widzeniem, drżenie rąk, dreszcze czy nadmierny pot.

M.S.: Czego nauczyła Cię cukrzyca?

Justyna: Otworzyła mi oczy, że można normalnie żyć pomimo choroby. Nie ma co narzekać, bo cukrzyca wcale nie jest aż taka zła, naprawdę jest o wiele gorszych chorób – np. nowotwory, ciężkie infekcje skórne, amputowane kończyny czy choroby psychiczne np. depresja, schizofrenia. Z moją cukrzycą można normalnie żyć. Na pewno bardziej doceniam życie, każdy dzień i nawet najdrobniejszą radość, jaka mnie spotyka. Musiałam się nauczyć dyscypliny – odmawiania sobie niektórych produktów, ścisłego kontrolowania cukru i pobierania insuliny. Dużo pokory wyniosłam z choroby – nie marudzę, nie narzekam, tylko przyjmuję los takim, jaki jest. Mam też świadomość możliwych powikłań w przyszłości, dlatego nie odkładam wielu rzeczy, planów na później, tylko działam teraz (oczywiście ze zdrowym rozsądkiem). Póki jest stabilnie, póki są możliwości, trzeba pokonywać bariery. Kiedy jak nie teraz?

M.S.: Żyjesz aktywnie? Uprawiasz jakiś sport?

Justyna: Tak jak zawsze, już od najwcześniejszych lat lubiłam ruch, sport, gry zespołowe, więc nie chciałam z tego zrezygnować tylko, dlatego że jestem diabetyczką. Biegam, gram w siatkówkę, jeżdżę na rowerze, czasem ćwiczę, chodzę na basen, bo lubię też pływać. W gimnazjum koleżanki z klasy zdziwiły się, że dystans od domu do szkoły (4 km) przebiegłam w 11 minut. Największą radość i satysfakcję miałam, kiedy jeździłam na zawody. I w podstawówce, i w gimnazjum, a nawet w liceum. Cukrzyca nie tylko nie hamowała mnie, tylko jeszcze bardziej napędzała – chciałam pokazać, że dam radę. Moim największym osiągnięciem z dyscypliny biegów było zdobycie wysokiego miejsca w zawodach biegów przełajowych, miałam III lokatę w województwie, jeszcze do dzisiaj mam medal. Naprawdę jestem z tego dumna. Można? Jasne, że można! Do tego kilka razy wygrałam lokalne, miejskie biegi uliczne.

M.S.: Jak dopasowujesz „diabetyczne rytuały” do codziennego życia?

Justyna: Tak już wcześniej mówiłam. Z rana już czeka mnie pomiar, w trakcie dnia również, przed posiłkiem, czasem też po posiłku. A jeśli źle się czuję to wiadomo – dodatkowe mierzenie, żeby trzymać rękę na pulsie. Minimum raz na 3 miesiące muszę chodzić na wizytę kontrolną do diabetologa, to też wymaga czasu i sumiennosci. Poza tym żyję naprawdę normalnie i staram się korzystać z życia. Pokochałam podróże autostopem, jeździłam sporo po Polsce np. Kraków, Warszawa, Rzeszów, Krosno, Opole, Radomsko, Oświęcim, Gdańsk, Gdynia, Sopot, a rok temu wybrałam się nawet do Niemiec, Pragi czy Francji. Jak widać, można sobie śmiało radzić z cukrzycą i zwiedzać świat. Granice stwarzamy sobie tylko my sami, a trzeba je przełamywać i walczyć o swoje marzenia. Równie dobrze mogłam się przykryć maską i kokonem CHOROBA, siedzieć w domu i biadolić, jakie życie jest złe i niesprawiedliwe. Ale podniosłam rękawicę rzuconą przez los i dzielnie walczę. I to samo polecam wszystkim

diabetykom – nie dajcie się zniewolić chorobie, naprawdę można czerpać z życia, tyle ile się chce.

M.S. Dziękuję za rozmowę.

Author: Marek Stróżyk

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/mozna-zyc-z-cukrzyca-jasne-ze-mozna>

