

Lżejsza i silniejsza

Kiedy Halina dowiedziała się, że choruje na Życie z chorobą

stwardnienie rozsiane, nie wiedziała nic o tej chorobie. Postanowiła jak najlepiej się przygotować, aby z nią walczyć.



Halina Grzybek z Lublina z wykształcenia jest chemikiem, z zamiłowania malarką. – Najbardziej lubię malować pejzaże. Drzewa, potoki i łąki na obrazach pozwalają mi odetchnąć i na chwilę zapomnieć o chorobie - wyznaje Halina. Pierwsze niepokojące objawy zauważyła w 1990 r. Traciła sprawność w prawej nodze, często potykała się i przewracała. Kiedy poszła do neurologa powiedział jej, że ma pionową dyskopatię lędźwiową, której niestety nie można zoperować. – Musi pani nauczyć się z tym żyć - dodał. To jednak nie było łatwe. Jej stan się pogarszał. – Byłam coraz słabsza, szybko się męczyłam. Działalam „na wolniejszych obrotach”. Nie mogłam nosić ciężkich rzeczy. Miałam problemy z ubieraniem się. Czulałam się tak, jakby moja prawa noga ważyła 100 kilo. To było bardzo męczące. Musiałam coś z tym zrobić - opowiada.

Halina udała się do innego neurologa. Ten od razu stwierdził, że to nie są objawy choroby kręgosłupa i skierował ją na badanie rezonansem magnetycznym. SM (stwardnienie rozsiane) - brzmiał wynik badania.

–Wiedziałam o tej chorobie bardzo niewiele - mówi Halina.

– Jeżeli miałam z nią żyć, musiałam zdobyć na jej temat jak najwięcej informacji. Cały miesiąc czytałam książki i artykuły dotyczące SM, oglądałam programy w telewizji, pytałam lekarzy i znajomych. Po tym czasie byłam już przygotowana do walki. Wiedziała, że to nie będzie łatwe, tym bardziej, że musiała walczyć z dwiema chorobami, które nałożyły się na siebie - SM i dyskopatię. Halina rozpoczęła rehabilitację odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zapisała się na basen. Postawiła przede wszystkim na ruch i ćwiczenia. Sterydy, które przepisał jej lekarz, wyrzuciła do kosza. Wiedziała, jak bardzo niszczą organizm i obiecała sobie, że zacznie je brać dopiero w ostateczności.

Ćwiczenia i dieta

Poprosiła w szpitalu o pokazanie jej ćwiczeń, które powinna wykonywać. Rehabilitant ułożył zestaw specjalnie dla niej. Ćwiczy dwa razy dziennie. Rano przez 10 minut wykonuje ćwiczenia rozciągające przy drążku, później 15 minut poświęca na ćwiczenia wzmacniające. A wieczorem przez pół godziny jeździ na rowerku. – Czasami jestem już zmęczona tą codzienną gimnastyką, ale wiem, że to jedyny sposób na spowolnienie rozwoju choroby. W moim stanie

bardzo ważne jest też, aby myśleć o tym, co robi się w danej chwili. Kiedy idę do sklepu, nie mogę myśleć o zakupach - muszę skupić uwagę na tym, żeby wysoko podnosić nogi i powoli stawiać kroki, wtedy mam pewność, że dojdę. Kiedyś zamyśliłam się w czasie spaceru, upadłam i porwałam sobie piękne spodnie.

Teraz, kiedy moje myśli chcą na chwilę uciec w inną stronę, przed oczyma stają mi tamte porwane spodnie i natychmiast koncentruję się na jednej wykonywanej czynności - mówi Halina. Oprócz ćwiczeń przestrzega także suplementacji i odpowiedniej diety. Wiosną br. Mieczysław Wróblewski zaproponował jej Alveo. Już po 10 dniach picia preparatu zauważyła pierwsze efekty. Najpierw nastąpiła silna detoksykacja organizmu, oczyściły się zatoki. Później zauważyła zmiany w sposobie poruszania się. – Moje mięśnie stały się bardziej sprężyste i poranne ćwiczenia dają lepsze wyniki. Łatwiej się rozciągam, przykurcz prawej nogi się zmniejszył. Wprowadzie chodzę



z laską, ale służy mi ona jako asekuracja, nie opieram się na niej. Mam wrażenie, że jestem lżejsza i silniejsza. Nawet droga do sklepu wydaje się krótsza - wyznaje z radością.

Marcin Kacprzal

Pokonać chorobę

Chodzę o własnych siłach

Od dwudziestu lat Lidia choruje na stwardnienie rozsiane. Przez wiele lat próbowała zapomnieć o chorobie. Teraz stara się ją pokonać.

Lidia Wróblewska z Lublina zawsze prowadziła intensywny tryb życia. Pracowała w przychodni jako pielęgniarka

środowiskowa, wychowywała dwóch synów. – Mąż był policjantem, dlatego większość czasu przebywał poza domem – tłumaczy Lidia. – Ze wszystkimi obowiązkami musiałam radzić sobie sama. Pod koniec lat siedemdziesiątych stan zdrowia Lidii znacznie się pogorszył. – Myślałam, że to efekt przemęczenia i przecapowania – wspomina. Zaczęły się kłopoty ze wzrokiem. W telewizji, gdy oglądała dziennik, widziała dwóch prowadzących. Miała zaburzenia równowagi. Zdarzały się jej niekontrolowane upadki. Nie traciła świadomości, ale nie mogła im zapobiec, tak jakby ciało odmawiało posłuszeństwa. – To było bardzo uciążliwe i nieprzyjemne. Upadałam w najmniej spodziewanych momentach – w sklepie, w pracy, na ulicy. Ludzie dookoła patrzyli na mnie tak, jakbym była pijana – opowiada Lidia. – Wizyty u kolejnych specjalistów nie przynosiły rezultatów. Byłam u lekarza



ogólnego, laryngologa i u okulisty. Żaden, mimo przeprowadzanych badań, nie był w stanie powiedzieć, co mi dolega.

Diagnoza jak wyrok

W końcu Lidie zbadał neurolog. Dał jej zwolnienie i skierowanie na leczenie do kliniki ze stwierdzeniem stwardnienia rozsianego. Była oburzona. – Pan się chyba

pomylił?! – nie dowierzała. – Oby tak było – odpowiedział lekarz. W klinice Lidii zrobiono punkcję i pobrano płyn z rdzenia kręgowego. Diagnostyka potwierdziła się. – Byłam zszokowana. Nie chciałam w to wierzyć. Leczenie rozpoczęto od podawania sterydów. Przez 10 dni dostałam ogromną ilość Dexametazonu.

To spowodowało zatrzymanie wody w organizmie. Spuchłam tak, że nie mieściłam się w swoje ubrania – mówi. Lidia opuściła klinikę na własne żądanie. Miała dość szpitala, lekarzy i tego, że puchnie coraz bardziej. Po powrocie do domu udała się do krawcowej, żeby uszyła jej nowe ubrania. Postanowiła zapomnieć o chorobie. Nie stawiała się na badania kontrolne, nie brała leków. Przez trzy lata udawała, że wszystko jest w porządku. Choroba jednak przypominała o sobie. Miała zaburzenia chodzenia i równowagi. W pracy drżały jej ręce. Zdarzało

się, że nie mogła zrobić choremu zastrzyku i musiała prosić o pomoc sanitariusza. Któregoś dnia zadzwoniła do męża: – Przyjedź po mnie. Przewróciłam się na ulicy i nie mogę sobie poradzić. W 1986 r. Lidii przyznano drugą grupę inwalidzką, w 1990 r. – pierwszą.

Wróciła nadzieja

Choroba się nasilała. – Miałam niesprawną prawą rękę i przykurcz prawej stopy. Ponownie rozpoczęłam intensywne leczenie. Przyjmołam witaminy, potas i wapń oraz sterydy, których ubocznym działaniem, tak jak poprzednio, było puchnięcie.

Mąż śledził nowości na rynku medycznym i starał się wyszukiwać dla Lidii alternatywne metody leczenia – dodatkową suplementację, materac z polem magnetycznym. 2 października ubiegłego roku Mieczysław spotkał się z Markiem Wawrzeńczykiem w sprawie Alveo. – Dowiedziałem się, że ten preparat może wspomóc leczenie żony. Bez wahania kupiłem butelkę – mówi Mieczysław.

Lidia piła jedną miarkę preparatu dziennie, a gdy czuła się gorzej – nawet dwie lub trzy. Najpierw odczuła silną detoksykację – organizm oczyszczał się ze sterydów. Przestała ją boleć żołądek, ustąpiły problemy z trawieniem. Minął przykurcz mięśni w okolicach przełyku. Dzięki zwiększeniu powierzchni wchłaniania w organizmie, kuracja lekami dawała większą skuteczność. Lidia stała się spokojniejsza, zaczęła dobrze spać. Powoli ustępował niedowład ręki i stopy. – Nadal, gdy wychodzę, towarzyszy mi mąż, ale teraz idę pewniej, o własnych siłach. Nie pamiętam już kiedy straciłam równowagę lub upadłam. Czuję się silniejsza – mówi Lidia.

Malwina Zielińska