

Lekcja



Ryszard Liszka z Jaworzna przez wiele miesięcy walczył z bólem. Tak długo, że życie stało się nie do wytrzymania. Chciał się z życia wycofać. A miał 32 lata.

Teraz będzie nosił żonę na rękach, choćby całymi dniami! Przenosić ją będzie przez jeziora i kałuże. Bo taki szczęśliwy jest. No i silny ma kręgosłup. Kto by pomyślał, że jeszcze niedawno myślał, że nie podniesie nawet torebki cukru, nie weźmie na ręce dziecka, że może nawet nie będzie chodził, bo każdy krok to był ból nie do wytrzymania. Każdy ruch to było wycie z bólu. Powiedział żonie: musisz poszukać sobie kogoś innego, bo ja już na życie nie mam siły. Nie nadaję się. Nie daję rady być ani mężem, ani ojcem. To koniec. Miał 32 lata.

Grzybobranie

Wszystko zaczęło się 12 lat wcześniej. Agnieszka, jego żona, była jeszcze wtedy jego narzeczoną. Z jej bratem wybrali się na

grzyby. Dzień zapowiadał się pięknie, do głowy mu nie przyszło, że sielanka skończy się, gdy schylił się po borowika pod drzewem. No i jak się schylił, tak został. Nie mógł ani usiąść, ani się położyć, ani wyprostować, ani iść, ani stać. Nic. Zastygł skulony pod drzewem.

- Wołałem szwagra, żeby mi pomógł - pamięta Ryszard. - Ale on - widząc, że ja tak zgięty wpół stoję - myślał, że sobie żarty stroję i ani myślał zawrócić. Patrzył z niedowierzaniem, w końcu zobaczył, że nie żartuję, wziął mnie na plecy i zaniósł do pensjonatu, w którym mieszkaliśmy. Trafiłem do szpitala. Lekarz zachowywał się niepoważnie, bo kazał mi usiąść. Powtarzałem, że nie mogę, nie dam rady. - No to niech się pan położy... - usłyszałem. Byłem przerażony i bezradny. Dostałem silne tabletki przeciwbólowe i na tym się skończyło.

Dwanaście lat później znów trafił do szpitala. Przenosił w domu pralkę. Chciał ją podnieść, unieść... i nagle zalała go fala gorąca.

- Jakbym dostał wysokiej temperatury - wspomina Ryszard. - Położyłem się, ale nie przeszło. Potworny ból świdrował mi plecy. Wziąłem tabletki przeciwbólowe. Na nic. W nocy cierpiełem tak strasznie, że mój krzyk w cierpieniu słyszało pewnie całe

miasto. I znów szpital, gdzie trafiłem ze łzami w oczach. Dostałem cztery silne zastrzyki i patyk w zęby, żeby nie budzić innych krzykiem. To trwało kilka dni. Myślałem tylko, za jakie grzechy? Boże, dlaczego muszę tak cierpieć? Ani spać, ani nie spać. Ani żyć, ani nie żyć. Mdląłem z bólu, chciałem umrzeć. Wyłem jak zwierzę.

Wielkanoc

Pierwsze wyniki badań wykazały cukrzycę typu II. Ale to nie wszystko. Także dnę moczanową, tarczycę i dyskopatię. O tarczycy wiedział. O cukrzycy i dnieniu nie miał pojęcia. Co to jest? - pytał zdziwiony lekarza. - Człowiek kładzie się zdrowy, a wstaje z opuchniętą nogą, albo opuchniętym palcem. Albo, gdy idzie spać, to puchnie noga prawa, a gdy wstaje - lewa. To jest dna - tłumaczy Ryszard. - Ból sprawiał wypadnięte na trzech poziomach dyski i rozerwany pierścień kręgosłupa. Mój stan był beznadziejny. Czekaliśmy, co będzie.

Tuż przed Wielkanocą poprosił lekarza, by puścił go na święta do domu.

- Mąż był wykończony psychicznie - wspomina Agnieszka. - Nieustający ból, stres. Kiedyś żył aktywnie, był energicznym, niezniszczalnym, silnym człowiekiem. Wiadomo było, że nie ma dlań rzeczy niemożliwych. Ze

wszystkim dawał sobie radę. Świadomość choroby, unieruchomienia, niepewność, co będzie dalej - nie mógł się z tym pogodzić.

- Myślałem, że koniec ze mną - dodaje Ryszard. Lekarz zgodził się, by święta spędził w domu.

- A w domu łupnęło mnie tak, że zdesperowana Agnieszka zamiast pogotowie wezwała na pomoc kręgarza i bioenergoterapeutę - wspomina Ryszard.

Trochę pomogło, wzmocnił się psychicznie, ale ból wrócił. Lekarze zdecydowali, że powinien poddać się operacji. Pomimo cukrzycy.

Znaki

- Spotkałem się z chirurgiem - wspomina Ryszard. - Zapytałem, ile daje mi szans, że będę mógł wyleczyć dyskopatię bez operacji. Odpowiedział: trzy procent. Zaniemówiłem, ale pomyślałem: To zawsze lepsze niż nic. Kto wie, jak dziś wyglądałoby jego życie, gdyby do szpitala nie trafił pan Marek. Kiedyś lekko utykał na nogę. Lekarze namówili go na operację górnego odcinka kręgosłupa. Zgodził się. Po zabiegu obudził się bez czucia w nogach. Lekarze przyznali się do błędu i niebawem wyko-

nali drugi zabieg. Tym razem pozbawili go władzy w rękach.

- To był znak - mówi Ryszard. - Nie zdecydowałem się na operację. Choć ból dokuczał niemiłosiernie i nie mogłem się ruszyć. A skoro się nie zdecydowałem, czekało mnie wypisanie ze szpitala. Przyjechała po mnie żona. Niespodziewanie lekarze zaproponowali mi długotrwałą rehabilitację. Nie wiedziałem, jak sobie dam radę, bo jedyne, co mogłem robić, to leżeć. Stopniowe ćwiczenia sprawiły, że z dnia na dzień było coraz lepiej. Ale wystarczyło kilka kroków i ból wracał. To wszystko zdawało się nie mieć końca.

I wtedy Agnieszka przyniosła do domu Alveo. Ale nie chciał nawet słyszeć, by pić preparat.

- Konsekwentnie podawałam mu jedną miarkę dziennie, chociaż chciałam podawać więcej, lecz mąż nie chciał pić, nie wierząc w działanie preparatu - wspomina Agnieszka. - Prosiłam, by spróbował. Wiedziałam, że to mu pomoże. Tak jak on zwątpił, że kiedykolwiek wróci do formy, tak ja z całego serca wierzyłam, że będzie zdrowy. A wiara czyni cuda. Oprócz Alveo nie rozstawał



się oczywiście z całą torbą leków. Insulina Humalog Mix 25, kilogramy tabletek przeciwbólowych (Voltaren 100 mg, Ketonal, Tramal, Milurit, Myolastan, Colchicum-Dispert).

- Zastrzyków już mi nie przepisano, bo w szpitalu, przez te trzy miesiące, zrobiono mi ich z dwieście - mówi Ryszard. - Nie było już gdzie kłuć. Cukrzyca wymagała ścisłej diety. Tylko ciemne pieczywo. Bez soli, bez pieprzu, cukru, tłuszczu. Tylko gotowane warzywa, mięso, woda. A Agnieszka konsekwentnie podawała Alveo.

Wiara czyni cuda

Po czterech miesiącach picia okazało się, że można zmniejszyć dawki insuliny, bo trzustka znów zaczyna prawidłowo funkcjonować. Pozwolił sobie nawet na chwilę zapomnieć o diecie.

- Nie wierzyłem, że takie cuda może sprawić ten preparat - wspomina Ryszard. - Aż do chwili, gdy zauważyłem, że zniknęły spowodowane chorobą tarczycy czarne zrogowacenia na

łokciach i kolanach. Odtąd sam zacząłem sięgać po Alveo, teraz piję 2-3 miarki. Któregoś dnia - to naprawdę cud - mogłem wreszcie odstawić leki przeciwbólowe. Po dwóch miesiącach picia ziół niski poziom cukru utrzymywał się, zmniejszyłem więc dawki insuliny. Teraz biorę 10 jednostek na dzień, 5 na noc (wcześniej 6-10). Jem więcej. Nawet to, czego mi nie wolno. Lekarze dawali mi trzy procent szans... A ja jestem zdrowy!

- Ten jego powrót do zdrowia to jak wygrana w totolotka - śmieje się Agnieszka. - Wiedziałam, że z tego wyjdzie, chciałam, żeby się nie poddawał. Czułam, że dzieci oraz jego wymarzony pies zmobilizują go do wstawania z łóżka. By walczył z bólem. Z przeciwnościami losu. Z chorobą. Z samym sobą. - Choroba nauczyła mnie szacunku dla zdrowia - wyznaje Ryszard. - Że nie ma nic ważniejszego. To ono jest najważniejsze. Reszta przyjdzie sama. To, co przeszedłem, to była dla mnie lekcja. Pokory wobec życia. Miłości i wiary mojej żony.



A

B

C

CU

W dzisiejszych czasach cukrzyca to choroba bardzo częsta i groźna, gdyż trudna do rozpoznania we wczesnym stadium. W terapii cukrzycy ważną jest odpowiednia dieta, suplementacja i ruch.

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna. Jej podstawowym objawem jest podwyższony poziom glukozy we krwi. Ze względu na to, czy dotknięty nią człowiek reaguje na insulinę, chorobę tę dzieli się tradycyjnie na cukrzycę insulinozależną (IDDM) i insulinoniezależną (NIDDM). Stosowano też mylące nazwy „cukrzyca młodzieńcza” i „cukrzyca dorosłych”. Obecnie używa się określeń „cukrzyca typu I” (w której powodem choroby jest niedobór insuliny i następuje konieczność jej wstrzykiwania) oraz „cukrzyca typu II”, w której nasz organizm reaguje nieprawidłowo

na insulinę (leczy się ją odpowiednią dietą i doustnymi preparatami przeciwcukrzycowymi).

Cukrzyca typu I

W cukrzycy typu I (insulinozależnej) ulegają zniszczeniu komórki beta trzustki, odpowiedzialne za produkcję i wy-

dzielanie insuliny (hormonu obniżającego poziom cukru we krwi). Kiedy chora trzustka nie dostarcza lub dostarcza zbyt małej ilości insuliny, transport glukozy do komórek jest utrudniony i - pomimo wysokiej zawartości cukru we krwi - zaczynają one „głodować”. Jedynym ratunkiem dla chorego jest wówczas wstrzykiwanie sobie insuliny pod skórę, skąd szybko przedostaje się ona do krwi. Należy podkreślić, że podawanie insuliny wraz z właściwym odżywianiem oraz racjonalny wysiłek fizyczny to jedyne leczenie tej postaci cukrzycy. Na typ I choruje około 15-20 procent chorych.

Cukrzyca typu II

Przyczyna zachorowań na cukrzycę typu II nie jest dokładnie znana, ale udowodniono, że czynniki genetyczne odgrywają tu większą rolę niż w cukrzycy typu I. Udowodniono także związek między otyłością, nadciśnieniem, nieprawidłowym żywieniem oraz stresami a cukrzycą. Ten typ cukrzycy występuje najczęściej u ludzi starszych. Stanowią oni 80-85 procent chorych. Trzeba podkreślić, że u wszystkich chorych na cukrzycę typu II trzustka na początku choroby nadal produkuje insulinę i może ją nawet produkować do końca życia, ale jej poziom z czasem spada, co po-

woduje nieprawidłowości w pracy wielu narządów.

Należy także wspomnieć o cukrzycy kobiet ciężarnych, która występuje do momentu urodzenia dziecka. Oczywiście w tej grupie pań istnieje duże ryzyko zachorowania na tę chorobę również w przyszłości. Poza wymienionymi postaciami cukrzycy możemy mieć do czynienia z cukrzycą wtórną. Najczęstsze przyczyny cukrzycy wtórnej to: stosowanie leków (tiazdy i leki moczopędne, beta-blokery podawane w chorobach układu krążenia oraz leki sterydowe), niektóre choroby gruczołów dokrewnych (endokrynopatie), choroby trzustki (przewlekłe zapalenie, rak i stan po operacyjnym usunięciu trzustki oraz wadliwe odżywianie).

Jak rozpoznać cukrzycę typu I i II

Kiedy cukrzyca jest nieleczona (zarówno typu I, jak i II) wchłanianie glukozy przez nasze tkanki jest bardzo ograniczone i dlatego jej nadmiar jest wydalany z moczem.

Ten stan jest przyczyną kilku powiązanych ze sobą objawów chorobowych. Przede wszystkim to utrata masy ciała, ciągłe zmęczenie, częste oddawanie moczu oraz nadmierne pragnienie.

KRZYCY

Rozpoznanie cukrzycy typu I jest zwykle łatwe, bowiem objawy te są bardzo nasilone i często doprowadzają do szybkiego rozwoju śpiączki. W badaniach laboratoryjnych stwierdza się wysoki poziom glukozy we krwi i jej obecność w moczu.

Wykrycie cukrzycy typu II jest znacznie trudniejsze.

Trzeba podkreślić, że prawie 65 procent chorych nie jest świadomych swojej choroby. Typowe objawy u cukrzycy typu II to: utrata

wagi, zmęczenie, częste oddawanie moczu, wzmożone pragnienie, ale także infekcje skórne (czyraki, grzybice), świąd sromu, suchość w jamie ustnej oraz postępujące zaburzenia widzenia. Cukrzyca typu II jest trudna do rozpoznania, bowiem ludzie, którzy dziedziczą skłonność do tego schorzenia, mogą nie dostrzegać u siebie objawów chorobowych do czasu, gdy staną się otyli, mało aktywni fizycznie, co nasila u nich oporność insulinową tkanek.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia cukrzycy

Cukrzyca typu I, jak i typu II ma podłoże genetyczne. Możliwość zachorowania rośnie wraz z wiekiem. Osoby po 45 roku życia powinny bezwzględnie raz do

roku kontrolować poziom cukru.

Choroba ta znacznie częściej występuje u ludzi z dużą nadwagą, prowadzących siedzący tryb życia, z nadciśnieniem tętniczym, z zaburzeniami gospodarki tłuszczowej.

Osoby takie powinny regularnie kontrolować poziom glukozy w krwi.

Jaka jest częstość występowania cukrzycy na świecie

Zatrważająca! Częstość występowania tej choroby dotyczy w chwili obecnej około 2-5 procent naszej populacji. W roku 2000 liczba wszystkich chorych na cukrzycę na świecie wynosiła 140 mln osób, a w roku 2005 wzrosła do około 190 mln.

Prognozy są niestety niedobre, bowiem szacuje się, że w roku 2010 chorować na cukrzycę będzie około 300 mln osób.

Terapia

Oczywiście, nie samą insuliną leczymy cukrzycę. Bezwzględnie muszą ją otrzymywać pacjenci chorujący na cukrzycę typu I (u których trzustka nie produkuje wcale tego hormonu). Natomiast terapia cukrzycy typu II rozpoczyna się od odpowiedniej diety i ruchu. Niezbyt forsowne ćwiczenia fizyczne, odpowiednio dobrane przez lekarza, regulują ciężar ciała oraz obniżają poziom cukru



we krwi. Mięśnie podczas wysiłku zużywają nadmiar glukozy i w konsekwencji tego jej poziom w organizmie spada. Rola Alveo jest bardzo ważna w terapii cukrzycy. Przede wszystkim preparat zapewnia prawidłowe odżywienie komórek całego organizmu. Dostarcza odpowiednią ilość aminokwasów, makro- i mikroelementów i pierwiastków śladowych oraz minerałów. Dostarcza także do komórek odpowiednie ilości glukozy i tlenu. To wszystko znacznie pomaga w metabolizmie komórkowym. Należy także podkreślić, że suplementacja Alveo (poprzez swoje działanie na naczynia krwionośne) znacznie opóźnia i hamuje powikłania naczyniowe cukrzycy. Są nimi „stopa cukrzycowa”, nefropatia i zaburzenia filtracji nerek, zaćma i polineuropatia cukrzycowa. W dzisiejszym świecie cukrzyca bardzo się rozprzestrzeniła i liczba zgonów na tę chorobę plasuje się na trzecim miejscu pod względem przyczyny, po zgonach spowodowanych zawałami i nowotworami.

• Lekarze med. Urszula i Wojciech Urbaczkowie