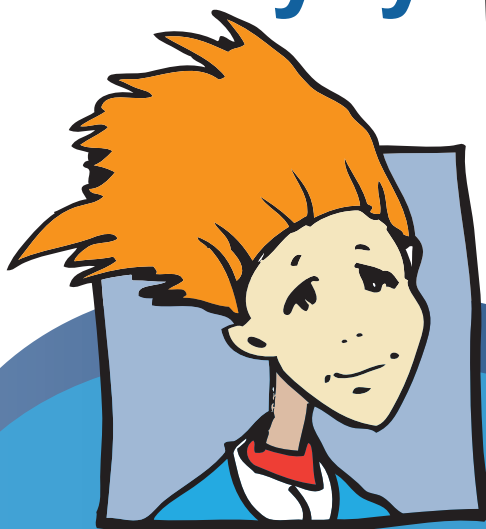




Co o cukrzycy

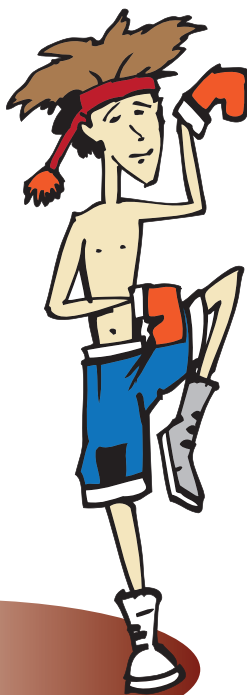


**wiedzieć
musisz!**

**pacjenci
12-16 lat**

Witam!

Jestem specjalistą, lekarzem diabetologiem, czyli takim, który zajmuje się cukrzycą.



Specjalisty warto słuchać,
bo zna się na rzeczy.
Opowiem Wam o Bernim,
czyli Bernardzie.
Berni to super gość, uczy się jak trzeba,
gra na perkusji, windsurfuje, a nawet
ćwiczy Muay Thai.
Jego najlepszą koleżanką jest Ola.
To z jej pomocą wyjaśniłem Berniemu
parę ważnych spraw.

A oto historia Berniego.
Bernard od jakiegoś czasu zauważył
u siebie niepokojące objawy.
Mimo, że ćwiczył jak inni,
nie oszczędzał się na treningach,
to jego kondycja zaczęła spadać.
Nie chciał się z tym pogodzić, zmienił
dietę, zaczął jeść więcej, ale nic to
nie dało!
Na ostatnim treningu musiał się poddać,
nie dał rady.
Był wściekły na siebie cały tydzień,
nawet nie zwrócił uwagi na to, że ciągle
pije i bez przerwy biega do toalety.

1

Pewnego dnia, na lekcji historii, którą Berni uwielbiał, nagle zasnął. Nauczyciel dobudził go, ale Berni był apatyczny i obojętny. To wszystko widziała Ola. Ola wiedziała, że Berni nie będzie się chwalił na prawo i lewo tym, co mu się przytrafiło. Dlatego przy najbliższej okazji, dyskretnie i w cztery oczy, zapytała mamę Berniego, czy nie widzi nic dziwnego w jego zachowaniu.



Matka Berniego, pani Jola, przyznała, że rzeczywiście od jakiegoś czasu Berni wydaje jej się inny i jakby nieobecny. Pytała go wiele razy o to, jak się czuje, ale on zawsze odpowiadał, że wszystko w porządku. Pani Jola myślała, że mnóstwo nauki, sport i inne zajęcia Berniego wyczerpują go i są zbyt wielkim obciążeniem. Wiedząc jak jest ambitny, nie zaczynała z nim nawet rozmowy na ten temat. Kiedy usłyszała od Oli, że Berni zasypia na lekcjach, postanowiła razem z Olą **natychmiast zareagować.**



Berni wreszcie

przyznał się, że coś z nim nie tak. Pani Jola bez zastanowienia zadzwoniła do swojego lekarza domowego. Doktor Paweł, tak się składa, mój kolega, bez wahania wysłał Bernarda do mojego szpitala na badania.



3

Jeden bezbolesny pomiar glukometrem

potwierdził, że Berni ma cukrzycę. Ma cukrzycę typu 1 – czyli chorobę, której nie da się zapobiec, której nie da się ostatecznie wyleczyć, ale z którą można normalnie żyć.

Trzeba ją tylko kontrolować.

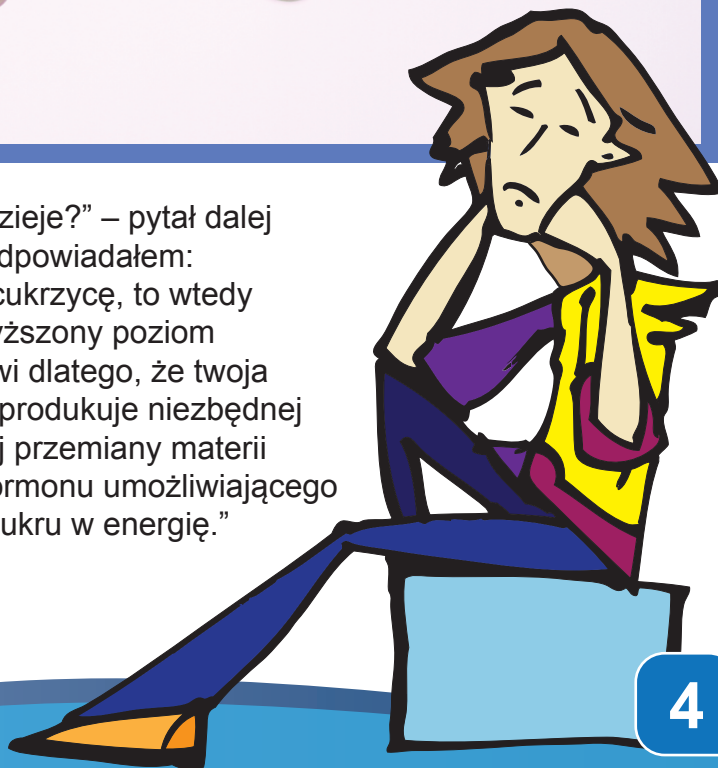
Berni, przerażony i przygnębiony, natychmiast mnie zapytał:

„Co to ta cukrzyca, doktorze?”

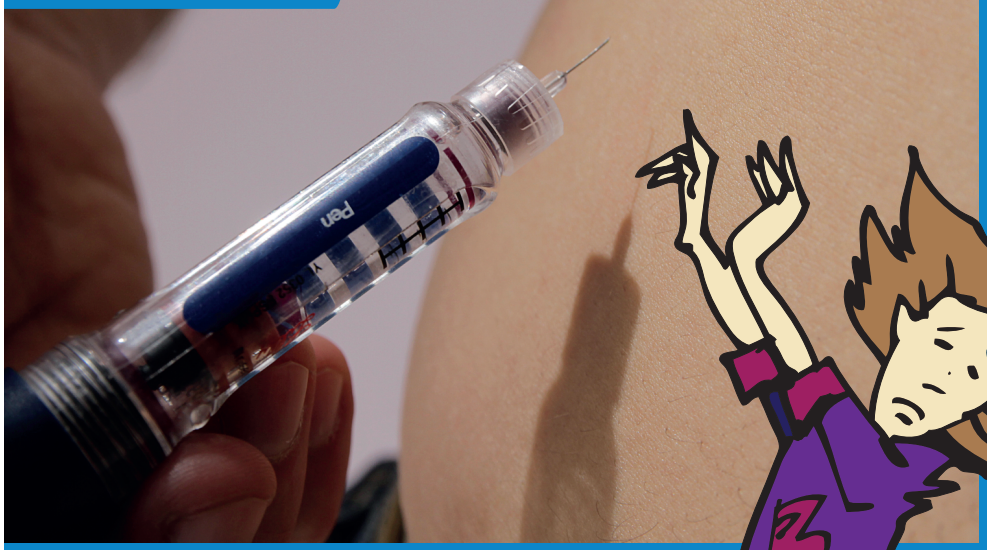
Odpowiedziałem: „Słuchaj Bernardzie, cukrzyca typu 1 to choroba, w wyniku której twój organizm nie może wykorzystywać energii, jaką powinien pobierać z jedzenia”.



„Jak to się dzieje?” – pytał dalej
Berni, a ja odpowiadałem:
„Gdy masz cukrzycę, to wtedy
masz podwyższony poziom
cukru we krwi dlatego, że twoja
trzustka nie produkuje niezbędnej
do właściwej przemiany materii
insuliny – hormonu umożliwiającego
przemianę cukru w energię.”



Berni, musisz brać insulinę



„To muszę brać insulinę, czy tak?”

„Jasne!”

„Ach, to nie problem – będę brał pigułki, czy coś takiego!” powiedział nieco uspokojony Berni.

Musiałem mu wyjawić prawdę:

„Bernardzie, insuliny nie da się łykać, musisz ją dostarczać do organizmu w formie zastrzyków, ale nie obawiaj się niczego, są takie metody, które są bezbolesne i niekłopotliwe!”

Berni skulił się i burknął:

„Nienawidzę zastrzyków”

5

Opowiedziałem mu więc o penie i pompie insulinowej. „Pen to coś jak duży długopis, z cienką igiełką; za jego pomocą można wstrzyknąć sobie insulinę. Pompa insulinowa to taki mini komputer, którym łatwo sterować i który w każdej chwili może podać ci insulinę, gdyż na stałe jest podłączony do twojego ciała.”

„Dobrze, dobrze, będę więc dawał sobie tę insulinę rano, przed szkołą i będę miał problem z głowy” mówi mi Berni.



„Chwila, Berni to nie takie proste! Musisz dokładnie wiedzieć **ile insuliny sobie dostarczyć**, a nie będziesz tego wiedział, jeśli nie zmierzysz sobie poziomu cukru we krwi. Poziom cukru we krwi zależy od tego co zjadłeś, czy trenowałeś, czy jesteś w stresie. Musisz to wiedzieć i musisz używać do tego celu glukometru!”

„No nie! Nie ma takiej możliwości, nie będę sobie niczego mierzył, mniej czy więcej insuliny, co to za problem?! I co mi się stanie” Berni nagle się zbuntował.

UWAGA!



Wyjaśniłem mu więc, co to hipoglikemia, czyli niedocukrzenie i czym jest hiperglikemia czyli przecukrzenie. Ponadto musiałem Berniego uświadomić, jakie są skutki obu tych stanów. I jak bardzo niebezpieczne są to sytuacje.

Hipoglikemia jest wtedy, gdy masz zbyt mało cukru we krwi. Towarzyszą jej następujące objawy: **silne uczucie głodu, niepokój, słabość, drżenie rąk, bladość i nadmierne pocenie się.**

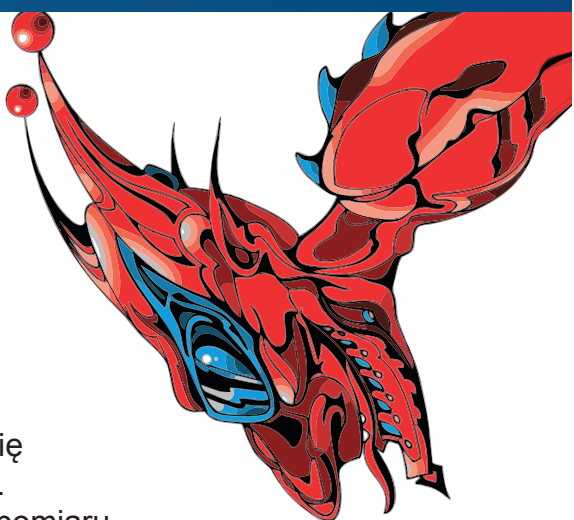

Należy wtedy jak najszybciej zjeść cukier lub wypić szklankę słodkiego soku.

Hiperglikemia to stan, kiedy masz we krwi cukru o wiele za dużo. Wtedy masz **wielkie pragnienie, ciągle sikasz, jesteś głodny, apatyczny.**

Wtedy musisz podać sobie dodatkową dawkę insuliny i musisz wiedzieć ile.

„Mniej czy więcej, czy to takie ważne?” dopytywał z niedowierzaniem Berni.

„Ależ tak!” odpowiadam mu – „Bo jeśli doprowadzisz do ciężkiej hipoglikemii, to po prostu stracisz przytomność. Jeśli dopuścisz do znacznej hiperglikemii, a zwłaszcza długotrwałej, może wystąpić kwasica ketonowa. Dostaniesz ciężkich bólów brzucha i wymiotów, możesz nawet zapaść w śpiączkę cukrzycową.



„Już ja namówię Olę, aby cię
dobrze pilnowała” dodałem.
„No dobrze, będę pilnował pomiaru
poziomu cukru, niech tam, mam
nadzieję, że nie będą się ze mnie
śmiali” powiedział Berni.



Wszystko będzie dobrze!

„To dobrze” pomyślałem, „to niegłupi chłopak, da sobie radę z cukrzycą. Na pewno nikt nie będzie się z niego śmiał. Takich jak on jest bardzo wielu, ba nawet wśród sław jest wielu cukrzyków, na przykład piękna aktorka Halle Berry, nasz słynny wioślarz olimpijczyk Michał Jeliński, piosenkarka Mandaryna, muzyk Zbigniew Hołdys, aktorka Elizabeth Taylor, czy Nick Jonas z zespołu Jonas Brothers; cukrzykiem był także Elvis Presley, Ernest Hemingway, Thomas Edison, czy twórca Gwiezdných wojen – George Lucas.

Berni będzie mógł dalej trenować, grać na perkusji, chodzić na imprezy z Olą i wyjeżdżać w góry.

Musi tylko pamiętać, by kontrolować cukrzycę. Berni nie wstydzi się swojej choroby, bo wie, że wszyscy z jego otoczenia powinni o niej wiedzieć, aby mu pomóc w razie potrzeby.”

Wszystko będzie dobrze, bo Berni nie jest sam, i ma wystarczającą wiedzę na temat swojej choroby.

**Z cukrzycą można żyć,
trzeba tylko wiedzieć jak.**



10





Opracowanie i druk finansowane przez Ministerstwo Zdrowia
w ramach programu zdrowotnego pn.:
„Narodowy Program Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym”

