

Cukrzyca – grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się podwyższonym poziomem cukru we krwi wynikającym z defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez komórki beta trzustki. Od chwili gdy 90 lat temu wynaleziono insulinę, życie chorych na cukrzycę może przebiegać normalnie. Nie zmieniło się tylko jedno – choroba pozostawiona bez kontroli robi wiele szkód w organizmie.

## Cukrzyca i jej groźne powikłania

● Najważniejsze badanie dla każdego chorego na cukrzycę to codzienna kontrola poziomu cukru we krwi. Poziom cukru powinni też chociaż raz w roku badać sobie także ludzie zdrowi

### Diabetologia

Anna Rogulska  
redakcja@gazeta.wroc.pl

Do powikłań cukrzycowych zaliczamy pojawiające się nagle zaburzenia metaboliczne, np. hipoglikemię i przewlekłe dolegliwości decydujące o jakości życia.

### Uderza na wzrok

Schorzenia przewlekłe rozwijają się, gdy glukoza swobodnie wnika do wnętrza komórek, które jej nie potrzebują. Gdy cukrzyca jest niewyrównana i poziom glukozy jest nienaturalnie wysoki, zaczynają chorować oczy, nerki, układ nerwowy i naczynia krwionośne. Aby uniknąć lub zminimalizować to ryzyko, konieczne są regularne kontrole lekarskie. Najważniej-



FOT. D3RF

► Diabetycy powinni badać sobie krew nie rzadziej niż raz na pół roku. Regularnie muszą też sprawdzać sobie ciśnienie krwi

szym badaniem dla każdego chorego na cukrzycę to codzienna kontrola poziomu cukru we krwi. Lekarze przypominają, na czczo powinien on wynosić 80-100 mg.

Gdy cukrzyca jest niewyrównana, rozwija się retinopatia cukrzycowa – schorzenie polegające na uszkodzeniu naczyń siatkówki oka. Naczynia stają się krucho, poszerzają się, a do siat-

kówki dociera zbyt mało krwi. Jeżeli poziom cukru szybko powróci do normy, a uszkodzenia są niewielkie, zmiany mogą się cofnąć.

Jednak, gdy cukier jest nadal na wysokim poziomie, zmiany chorobowe w oczach będą postępowały i doprowadzą do trudnych do odwrócenia uszkodzeń wzroku.

O powodzeniu leczenia retinopatii cukrzycowej w dużym stopniu decyduje czas. Aby nie dopuścić do rozwoju retinopatii, należy badać wzrok raz do roku (uwzględniając badanie dna oka). Ważna jest tu również profilaktyka jaskry i zaćmy, które u chorych na cukrzycę rozwijają się często.

Regularne pomiary ciśnienia przynajmniej raz na miesiąc, a przy nadciśnieniu codziennie, powinny wejść w nawyk każde-

mu choremu na cukrzycę. Ważne, by nie dopuścić do nadciśnienia tętniczego, które u diabetyków pojawia się dwa razy częściej niż u osób zdrowych.

### Ciężenie w normie

Jeśli nadciśnienie jest wcześniej rozpoznane, to do jego wyrównania wystarczy zmiana diety i odrobina ruchu. Gdy to nie pomaga, lekarz prowadzący zaleci odpowiednie leki.

Unormowane ciśnienie chroni przed chorobą wieńcową, zawałem serca i udarem mózgu.

Młode osoby chore na cukrzycę powinny mieć ciśnienie krwi poniżej 120/80 mm Hg, osoby starsze poniżej 130/85 mm Hg, a po 60. roku życia poniżej 140/90 mm Hg. Przy zachowaniu takiego ciśnienia można uznać leczenie nadciśnienia u cukrzyka za skuteczne, czyli takie, które nie prowadzi

do uszkodzenia naczyń obwodowych.

### Nefropatia - nerki zagrożone

Przy cukrzycy głównym powikłaniem ze strony nerek jest nefropatia cukrzycowa (uszkodzenie ulegają naczynia krwionośne nerek), czyli stała obecność białka w moczu. Zwykle schorzeniu towarzyszy nadciśnienie tętnicze oraz uszkodzenie kłębuszków nerkowych. Jeśli proces ten nie jest w porę powstrzymany, może dojść do niewydolności nerek. Dlatego osoby chore na cukrzycę powinny co pół roku badać moczu.

Niezależnie od płci i wieku, diabetycy muszą chronić układ moczowy przed infekcjami, ponieważ w znacznym stopniu przyczyniają się one do zmniejszenia wydolności nerek. ●

REKLAMA

856014R01-A

## Matka: pijane dziecko często kłamie

Krystyna ratowała syna i z pomocą ośrodka terapii uzależnień, i modlitwami. Tak długo aż się ocknęła.

Właściwie ten koszmar ma już za sobą, ale jeszcze teraz na wspomnienie tego, co działo się z jej dzieckiem, ma łzy w oczach.

- Nie wiem, kiedy wypił pierwszy kieliszek. Na papierosach złapał go, jak chodził do drugiej klasy gimnazjum. Pijanego zobaczyłam go, kiedy miał 16 lat. Jego brat się żenił, ja byłam cała zaaferowana weselem. „Mamo, tylko kolegom wódkę wynosiłem i namówili”, tłumaczył mi potem. Ale ja już się zrobiłam od tego czasu czujna i coraz częściej podejrzewałam, że coś jest nie tak.

Tyle, że syna trudno było kontrolować. Ona i mąż byli całymi dniami w pracy, do niego po szkole przychodzili koledzy. Chata była wolna. Nikt nie wiedział, co robili.

- Balam się, że to nie tylko alkohol może być, ale i narkotyki. Czasem przychodziła myśl, że to może po prostu dojrzwienie, trudny wiek, bunt. A on szalał. Zamyka się w pokoju, nie odpowiadał, kiedy pukałam. Z duszą na ramieniu szłam do pracy, bo w głowie kołatała się myśl, a może sobie coś jeszcze zrobi? Bywało, że ruszyło go sumienie, zadzwonił: „Mamo”, a mi wtedy jakby kto ciepłą wodą serce polał. To się potwarzało i znikąd nie miałam wsparcia. Próbowałam męża namówić, żebyśmy go jakoś razem przypilnowali, ale on miał swoje sprawy, a metodę znał tylko jedną - bicie. To wołałam go nie angażować. Sama rozmawiałam z synem, tłumaczyłam, zaklinałam. A on coraz częściej kłamał. Mówił, że jedzie do kolegi pouczyć się na noc, a potem wracał

w środku nocy, właściwie nie wiadomo, gdzie bywał.

### Z alkoholem w dorosłość

Syn dorósł, szybko poszedł do pracy i już w ogóle nie miał ochoty słuchać Krystyny. Miał pieniądze i kolegę w firmie, który wciąż go wyciągał na nocną robotę. Oficjalnie tak to nazywał. Ale Krystyna wiedziała, że to zwyczajne, alkoholowe libacje. Znalazła mu inną pracę. Ale on już nie umiał przestać.

- Wyjeżdżał na noc, wracał pijany. Ale oburzał się, kiedy mówiłam mu, że ma problem z alkoholem. „Czepiasz się, oszalałaś”, powtarzał. Kiedy się ożenił, nic się nie zmieniło. Zanim z pracy dotarł do domu, to jeszcze o bar zahaczył. Żona go uratowała i jego silna wola. Miał już dziecko, a on się staczał. Poszła do ośrodka terapii uzależnień w Rzeszowie. Powiedzieli, że i ona, i on muszą zapisać się na terapię. Kiedy już wiedział, jak ma z nim rozmawiać. Powiedziała mu, że odejdziesz, jeśli nie zaczniesz się leczyć. Poszedł. Może i modlitwy pomogły, bo Bóg jeden wie, na ile mszy i ona, i ja dałyśmy, żeby tylko z tego wyszedł. W ośrodku lekarz zlecił mu badania. Wyszło, że organizm już zaczyna chorować od alkoholu. Bardzo mu tam pomogli. Zapisali leki, namówili na spotkania AA. Nie pije już 8 lat.

I Krystyna się cieszy, i nadal się modli. Bo wie, że alkoholicy czasami wracają do nałogu. A wtedy piją ze zdwojoną siłą. - Dlatego czasem drzę, że to tylko jeden krok i może być niebezpieczeństwo.

### Jak najszybciej

Alkoholizm, narkomania dziecka to dla wielu rodzin sprawa wstydliva.



Dlatego bywa, że dramat trwa wiele lat zanim zaczniesz się szukać profesjonalnej pomocy. Kiedy tak naprawdę powinno się prosić o ratunek specjaliste?

- Do poradni leczenia uzależnień zgłaszają się rodziny w różnych sytuacjach. Między innymi, kiedy np. 12-latek przychodzi upojony alkoholem z ogniska, na którym był z kolegami. I bardzo dobrze, jeśli rodzice wtedy proszą o pomoc, bo na takim początkowym etapie picia mamy szansę jeszcze stosować profilaktykę, a ojciec i matka przy niewielkim stopniu wsparcia są w stanie sami sobie poradzić - uważa Barbara Łukasik, psycholog kliniczny, specjalista psychoterapii uzależnień. - Drugi moment, w jakim trafiają do nas, to ten, kiedy dziecko już regularnie używa alkoholu bądź innych środków psychoaktywnych. Wtedy zaczynają się ginąć pieniądze, dziecko opuszcza się w nauce, zaczyna unikać bycia w

domu, zaczyna żyć poza nim. Rodzice znajdują ślady posiadania narkotyków - strzykawki, dziwne woreczki, przyrządy, których pochodzenia syn czy córka nie umie wyjaśnić i wytłumaczyć. Dziecko zaczyna potrzebować pieniędzy (choć to akurat nie od razu jest widoczne, ponieważ narkotyki są na początku tanie, dopóki człowiek się nie uzależni i sam nie zacznie się zgłaszać do dilerów).

Terapia trwa wtedy dłużej. Zależy od stanu, w jakim znajduje się uzależniony. Czasem wystarczą regularne sesje z terapeutą, kilka spotkań z rodzicami i nakierowanie ich na odpowiednie postępowanie z dzieckiem w domu. Są też terapie, trwające nawet 2 lata, podczas których konieczne jest zamknięcie młodego człowieka w ośrodku, gdzie jest odizolowany od dotychczasowego środowiska. Tam mieszka i chodzi do szkoły. Psychoterapii poddaje się dzieci i rodziców. Czasem są to sesje wspólne, podczas których ustalone są zasady - „dziecko nie ma zgody w naszym domu, abyś ty w wieku lat 16 wracało pijane.” Rodzice muszą w tej postawie być zgodni. Jeśli jedno z rodziców ma problem z alkoholem nie będą wiarygodni dla dziecka.

### Dobre domy

Krystyna nie wie, dlaczego jej syn zaczął pić. - Mąż nie miał problemów z alkoholem. Na imprezie zdarzało mu się przesadzić, ale to były wyjątkowe sytuacje - mówi kobieta. - Nasza rodzina była normalna i porządna. Nie rozumiem, jak to się mogło nam przydarzyć.

Dawniej o uzależnionych od alkoholu mówiło się, że to pijacy, margines społeczny, patologia.

- Dzisiaj już nie mówimy o marginesie

społecznym, ponieważ dziwnie się nam on rozszerzył, zważywszy liczbę uzależnionych m. in. od alkoholu w Polsce - stwierdza Barbara Łukasik. - Uzależnienie może dotknąć dziecko, które ma oboje rodziców uzależnionych, a także wychuchanego, wypieszczonego dziecka z rodziny o bardzo wysokim statusie społecznym i o dużej wiedzy ogólnej. To nie status chroni przed uzależnieniem, ale pewien klimat emocjonalny, psychologiczny w rodzinie. Podatne są osoby, które nie radzą sobie ze stresem i które są modelowane - pokazuje im się, że alkohol czy środki psychoaktywne rozwiązują wszystkie kłopoty. Występują też pewne predyspozycje psychiczne - u ludzi nadmiernie lękowych, niepewnych siebie, z niskim poczuciem własnej wartości nieśmiały, zaniepokojonych obrazem samego siebie, tym, że są źle odbierani przez innych ludzi. Czują się gorsi, niedocenieni, chcą dorównać, a nie radzą sobie z lękiem.

Rodzice, którzy zauważają u swoich dzieci objawy uzależnienia, nie powinni skupiać się na szukaniu w sobie winy. Świadomość tego, co może być lepiej, co można poprawić, jest ważna, ale wyrzucanie sobie błędów, nie służy temu, co jest teraz. Na ogół staramy się przecież być dobrymi rodzicami.

### To także powinno cię zaniepokoić

Zwróć uwagę, kiedy twoje dziecko z pogodnego, radosnego staje się zamknięte w sobie, wycofane, ciągle smutne, nieobecne. Albo wręcz przeciwnie - było niepewne, a nagle stało się impulsywne, agresywne, szorstkie, nie toleruje żadnej krytyki. Łapiemy je na różnych kłamstwach. Ono zaczyna unikać z nami kontaktu. Wszystko, co jest odchyleniem od standardowego zachowania dziecka, powinno rodzica zastanowić.

### Tu możesz zwrócić się o pomoc:

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień, Rzeszów, ul. Kochanowskiego 17, tel. 17 85 81 181, 17 86 240 18.
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 861 17 44.

Projekt „Zapobiegaj zanim się uzależnisz” realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa [www.otwartyumysl.org](http://www.otwartyumysl.org)

