Ja i moja cukrzyca – wywiad z okazji Światowego Dnia Cukrzycy

Wywiad z Panem Arturem Lańskim chorującym na cukrzycę typu I, studentem II roku fizjoterapii w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Pan Artur aktywnie angażuje się w życie studenckie naszej Uczelni, działa w Studenckim Kole Naukowym ,,Promocja Zdrowia" funkcjonującym przy Zakładzie Fizjoterapii, dodatkowo uczestniczy w tworzeniu Stowarzyszenia Osób z Cukrzyca i Celiakią powstającego przy PSW. Przeprowadzony wywiad ukazuje jak wygląda życie z cukrzycą.

W jakim wieku rozpoznano u Pana cukrzyce typu I? Czy pamięta Pan ten czas?
Tak pamiętam to bardzo dobrze. Wszystko zaczęło się w styczniu 2012 roku był to okres ferii zimowych, miałem wtedy czternaście lat. Rozpoznanie choroby nastąpiło po okresie tygodnia, aczkolwiek kiedy pojawiły się pierwsze objawy już wyszukiwałem informacji o tym w Internecie i już wtedy wiedziałem , że to może być cukrzyca typu I.

Jakie to były objawy?

Jako pierwszy objaw pojawiło się zmęczenie organizmu. Następnie pojawiały się typowe objawy, posmak acetonu w ustach, duże pragnienie, zwiększony apetyt, częste oddawanie moczu, wahania cukrów co skutkowało zmiennym samopoczuciem, senność.

Jak zmieniło się Pana życie po usłyszeniu diagnozy?
Na początku był szok, ale szybko dotarło do mnie i mojej rodziny , że tak musi już być i nic z tym już się nie da zrobić. Trzeba było się zaprzyjaźnić z chorobą i żyć dalej. Musiałem nauczyć się przeliczać posiłki, pilnować pór, mierzyć cukier przed i po posiłku.

O czym musi Pan pamiętać chorując na cukrzyce typu I?
Przede wszystkim badanie poziomu glikemii przed i po posiłku. Podanie odpowiedniej ilości insuliny do zjedzonego posiłku. Unikać cukru w jedzeniu i napojach. Starać się być aktywnym fizycznie.

Jak wygląda u Pan aktywność fizyczna? Czy wszystkie rodzaje sportów są dozwolone dla diabetyków?

Diabetyk może uprawiać każdy rodzaj sportu, aczkolwiek sporty ekstremalne nie są zalecane z powodu specyfikacji choroby. Osobiście staram się być aktywny fizycznie przez długi czas trenowałem piłkę ręczną i nigdy nie miałem problemów zdrowotnych ze strony cukrzycy podczas uprawiania tej dyscypliny.

Czy uważa Pan że cukrzyca utrudnia Panu życie? Czy wstydzi się Pan swojej choroby?
Nie wstydzę się swojej choroby mówię o niej otwarcie w towarzystwie. Jest to forma pewnego zabezpieczenia swojego zdrowia. Jeżeli ludzie są świadomi , że jestem chory i dzieję się coś niepokojącego mogą wtedy zareagować co może być kluczowe w nagłym wypadku zagrożenia mojego zdrowia. Uważam, że cukrzyca nie utrudnia życia. Kiedy nauczymy się z nią żyć nie jest ona
przeszkodą w codziennym życiu. Są ograniczenia , które trzeba stosować oraz mieć chwilę dla siebie na posiłek, zmierzenie cukru. Aczkolwiek z czasem wchodzi to w krew i przestaje być problemem.

Czy stosuje Pan specjalną dietę? Jeżeli tak to jaką? Czy zdarzają się drobne „grzeszki" w jedzeniu?
Nie stosuję jako takiej diety. Unikam produktów bogatych w cukry. Staram się jeść po prostu zdrowo. Drobne grzeszki zdarzają się oczywiście, ale wszystko jest przeliczane do odpowiedniej dawki insuliny potrzebnej na to na co akurat mam ochotę. Nie zdarza się to często, ale każdy ma czasem tak, że ma na coś ochotę, tak samo działa to u mnie. Uważam, że raz na jakiś czas można pozwolić sobie na wszystko tylko trzeba pamiętać o zdrowym rozsądku.

Czy jest coś co chciałby Pan powiedzieć osobom które niedawno zachorowały na cukrzycę typu I?
Na pewno, żeby się nie załamywały i traktowały to jako coś wyjątkowego. Cukrzyca uczy odpowiedzialności. Czym szybciej się zaprzyjaźnią z tą chorobą tym lepiej. Wiadomo na początku jest szok, lecz nie jest to nic strasznego jeżeli przestrzega się odpowiednich zasad. Osobiście jestem otwarty na rozmowy z takimi osobami, bo nie na każde pytanie jest w stanie odpowiedzieć lekarz
prowadzący.

Niektórzy uważają że z cukrzycą da się zaprzyjaźnić, jakie jest Pana zdanie na ten temat?
Jest to prawda. Jest to choroba, którą trzeba polubić czy się tego chce czy nie. Czym szybciej zrozumiemy, że nie jest to choroba jak np. grypa i nie jest na chwilę i da się ją wyleczyć na dobre, tym szybciej.

W jaki sposób jest Pan leczony?
Przez pierwsze trzy miesiące byłem na penach. Po trzech miesiącach dostałem pompę insulinową, która jestem leczony do dziś.

Jako student PSW, uważa Pan że uczelnia jest otwarta na studentów niepełnosprawnym?
Tak, uczelnia jest otwarta na studentów niepełnosprawnych, jest przystosowana do wszelkich niepełnosprawności np. windy, podjazdy. Wykładowcy są życzliwi i wyrozumiali wobec osób z niepełnosprawnością.

Pilnowanie pór posiłków i podawanie insuliny czy to bardzo utrudnia życie studenckie?
Pilnowanie pór posiłków na studiach potrafi sprawiać problemy, aczkolwiek wykładowcy nie robią problemu z tym żebym wyszedł w trakcie i zjadł o określonej godzinie. W obecnej sytuacji pandemii oraz nauczania zdalnego nie ma z tym problemu.

W jaki sposób został Pan przyjęty przez kolegów/koleżanki z roku, czy może Pan liczyć na ich pomoc, wsparcie?
Powiedziałem otwarcie, że jestem chory. Zostałem przyjęty ciepło. Każdy zrozumiał powagę mojej choroby. Są osoby na które mogę liczyć jeżeli działo by się coś złego.

Gdyby mógł Pan wprowadzić zmiany na uczelni które ułatwiłyby Panu funkcjonowanie, co by to było?
Na dzień dzisiejszy uważam, że uczelnia jest dobrze przystosowana i nie potrzebuje zmian, żeby łatwiej funkcjonować. Jedyne co uważam, że mogłoby być dobrą opcją to informowanie wykładowców z góry, że występuje taka osoba w grupie/roku w przypadku osób , które o tym nie mówią otwarcie.

Gdybyśmy mogli spełnić Pana marzenie, co by to było?
Powiedziałbym, że po prostu chciałbym być zdrowy i nie mieć mojej „słodkiej przyjaciółki", aczkolwiek nie wiem czy po takim czasie potrafiłbym zmienić swoje nawyki i to czego nauczyłem się przez cały okres choroby.

Osoba chorująca na cukrzyce nazywana jest diabetykiem, cukrzykiem, w młodszym

wieku cukierkiem – czy takie zwroty przeszkadzają Panu, uważa Pan że jest rodzaj „łatki"?
Osobiście nie przeszkadzają mi takie zwroty. Uważam , że są to dość powszechne określenia stosowane do określania osób chorych na cukrzycę.

Znanych jest wiele osób chorujących na cukrzyce, które osiągnęły swój życiowy cel np.: Damian Kordas- Zwycięzca IV edycji MasterChefa czy Michał Jeliński czterokrotny mistrz świata we wioślarstwie. Czy Pan też jest tego zdania że cukrzyca nie jest przeszkodą do spełniania marzeń?
Cukrzyca nie jest chorobą, która może ograniczać takie osoby jak ja w tym co chcemy osiągnąć. Uważam , że osoby chore mogą i powinny dożyć do swoich celów w życiu i spełniać marzenia.

Wiemy że jest Pan społecznikiem, aktywnie udziela się Pan w Studenckim Kole Naukowym „Promocja Zdrowia" a także uczestniczy Pan w tworzeniu Stowarzyszenia osób z cukrzyca i celiakią powstającego przy PSW. Co daje Pan taka aktywność?
Jestem osobą otwartą na aktywności społeczne. Nie boję się rozmawiać oraz działać na rzecz kogoś lub czegoś. Przynależność do tych dwóch organizacji daje mi nowe doświadczenia, poznawanie ciekawych ludzi. W kole studenckim mogę rozwijać oraz wykorzystywać swoją wiedzę z kierunku, który studiuję, czyli fizjoterapii. Natomiast w stowarzyszeniu chciałbym pomagać osobom takim jak ja bądź ich rodzinom w temacie cukrzycy z innego punktu widzenia , czyli swoich doświadczeń.

Dziękujemy za poświęcony czas i życzymy zdrowia.

Wywiad dostarczyła przeprowadziła Diana Sakowicz studentkę I roku Pielęgniarstwa Mgr