

PERYFERIA

# Szuflada

**Mąż Marii umarł niespodziewanie. Pewnego dnia po prostu się już nie obudził, nie założył swoich wysłużonych kapci, nie począł do kuchni zaparzyć sobie herbaty.**

Maria wyszła za mąż bardzo młodo, choć wcale tak wtedy nie czuła. Szybko ogarnianie domu, a później też dwójki dzieci stało się prawie całym jej światem. Do końca też nie wiedziała, czy naprawdę kochała swojego męża. Nigdy nie oszalała na jego punkcie, nie miała motylków w brzuchu czy dreszczy na jego widok, nigdy za nim przesadnie nie tęskniła. Mimo to po jego śmierci było jej nieswojo. Zrobiło się cicho, bo nikt nie mrucał przy czytaniu gazety, nikt nie mlaskał przy jedzeniu i nie chrapał w nocy. Zrobiło się pusto, nikt nie rozrzucał ubrań gdzie popadnie. Marii trudno więc było dojść, czy tęskni za tą jedną konkretną osobą, z którą spędziła całe swoje dorosłe życie, czy za tym, żeby ktoś był i robił szum w mieszkaniu, które teraz dla jednej kobiety i spasionego kota było zdecydowanie za duże.

Mijały kolejne miesiące, a z nadejściem wiosny Maria zaczęła coroczne porządki. Szorowała podłogi, jakby nie były myte od lat,

myła okna i zaglądała do każdego kąta. Przyszła też pora na nieotwieraną od pogrzebu szafę i szuflady komody, w których wciąż znajdowały się rzeczy zmarłego. I wtedy w Marii coś pękło – dotykała wyprasowanych koszul, poskładanych haftowanych chusteczek, otwierała biurkową szufladę z miszmaszem papierków, ścinków, resztek wafelków, starych płyt, dyskietek i rachunków. Gdyby dokonała tego znaleziska kilka miesięcy wcześniej, oj jak by się wściekła. A teraz każdy drobiazg był pamiątką jakiejś małej chwili, która minęła.

I gdy Maria tak przeglądała te papierki, stare bilety i rachunki, na podłogę spadła koperta. Elegancka, z grubego mięsistego papieru, może z kompletu papeterii, której już nikt nie kupuje. Koperta była różowa i Maria nie mogła przysiąc, ale prawie na pewno była wcześniej przytwardzona od spodu szuflady. List był zaadresowany starannym, raczej damskim pismem do jej męża nieboszczyka. Minęło kilka godzin i kilka filiżanek melisy, aż Maria odważyła się otworzyć kopertę. Najpierw pobieżnie przeleciała list wzrokiem, a później coraz wolniej, łapiąc przy tym powietrze jak ryba wyciągnięta z wody. I tak przed oczami migały jej tylko pojedyncze

słowa. Cięża. Syn. Ty. Przepraszam. Zrobiło jej się słabo.

Doszła do siebie kilka minut później, choć czuła, jakby minęła wieczność. Krew pulsowała jej w skroniach, a ona myślała, że zaraz zemdleje, a może nawet dostanie zawału. Maria wstała więc, otrzepała spodnie, do których zdążyły już przykleić się rude kłaki kota, i pobięła do łazienki umyć twarz zimną wodą, a potem zwymiotować. Właśnie powoli dochodziło do niej, że być może nie tyle runęła jej świat, co nawet nigdy nie istniał w postaci, w jaką wierzyła.

Minęło kilka dni i kilka nieprzespanych nocy, po których ponownie wróciła do listu. Nie mogła dalej udawać, że nie istniał, choć wbrew swojemu plotkarskiemu charakterowi zdecydowała nikomu nie mówić o odkryciu. Postanowiła na własną rękę odnaleźć nadawczynię listu i wyjaśnić sprawę. W tym czasie kotłowały się w niej także wszystkie emocje.

Adres z listu prowadził do niewielkiego, zadbanego domku na przedmieściach. Maria przyjeżdżała w jego okolice codziennie przez kilka dni, ale nigdy nie miała dość odwagi, żeby choćby zapukać. Bo co niby miałyby powiedzieć? Drugiego dnia zobaczyła kobietę

– zupełnie inną, niż się spodziewała. Młodsza od niej, ale w trudnym do określenia wieku. Ładną, ale widocznie zmęczoną i trochę nawet zaniedbaną. Po trzech dniach Maria odważyła się podejść. Gdy zadzwoniła dzwonkiem, usłyszała za drzwiami tupot małych stóp i zanim drzwi się otworzyły, zdążyła się schować. Kolejnego podejścia nie było – gdy znów przyjechała na miejsce, z którego obserwowała dom, autorka listu sama do niej podeszła.

Zaskoczona Maria przyjęła zaproszenie na herbatę. Kobieta okazała się być studentką jej męża, przez lata strasznie w nim zakochałą, ale bez wzajemności. Jak sama przyznała, miesiącami starała się go w sobie rozkochać, bez rezultatu. W ciężę zaszła przypadkiem, z kolegą ze studiów, na którego jednak nie mogła liczyć. I wtedy pomógł jej mąż Marii. Dzięki niemu skończyła studia, dostała stypendium i pracę. To on wielokrotnie pomógł jej też finansowo, choć wszystko później co do grosza oddała.

I właściwie na tym powinna zakończyć się ta historia. Maria dwadzieścia pięć lat po ślubie pierwszy raz poczuła, jak bardzo kochała swojego męża.

ZDROWIE

## Cukrzyca – przyczajona epidemia

**Cukrzyca nie wybiera – w zeszłym roku znany dziennikarz muzyczny Robert Leszczyński zmarł z powodu powikłań niezdiagnozowanej u siebie choroby. Od wielu miesięcy prawie codziennie docierają do nas informacje o stanie zdrowia borykającego się z cukrzycą prezentera radiowego i telewizyjnego Michała Figurskiego. Na jego przykładzie widać, że cukrzyca wywołuje wiele groźnych powikłań, między innymi układu krążenia i moczowego. To tylko niektóre z nich.**

Cukrzyca – obok nowotworów i nadciśnienia – należy do najczęstszych chorób cywilizacyjnych. W zeszłym roku na całym świecie liczba dorosłych cierpiących na cukrzycę typu 2 wyniosła 415 mln i z roku na rok rośnie. Polska zajmuje czwarte miejsce wśród 10 krajów, w których obserwuje się najwięcej przypadków osób z upośledzoną tolerancją glukozy – na cukrzycę choruje u nas 3 mln osób. Niestety ze względu na brak jednoznacznych objawów i niski stan wiedzy 1 mln chorych rodaków nie jest tego świadomych. Co piąty Polak odpowiada też, że nigdy nie badał stężenia glukozy we krwi.

### CUKIER ZBYT WYSOKI

W cukrzycy wyróżniamy dwa główne typy choroby: I albo II. Cukrzyca typu I występuje w ok. 10 proc. przypadków, najczęściej u osób poniżej 30. roku życia. Gdy układ odpornościowy rozpoznaje własne komórki beta trzustki (organu wytwarzającego insulinę) jako obce i atakuje je, spada wydzielanie insuliny. Insulina to hormon, który utrzymuje we krwi prawidłowy poziom cukru i dostarcza go do komórek. Bez niej cukier (glukoza) nie jest pobierany przez komórki i niebezpiecznie rośnie poziom jego stężenia we krwi – powyżej normalnego poziomu 55–110 mg/dl. Cukrzyca typu I nie

rozwija się stopniowo i w ukryciu, jej początek jest nagły – chory z dnia na dzień czuje się coraz gorzej. Jej objawy są bardzo wyraźne, np. chory chudnie 10 kilogramów w miesiąc, ponieważ jego komórki zamiast spalać glukozę, spalają tłuszcz. Często o chorobie dowiaduje się dopiero w szpitalu, a po zdiagnozowaniu od razu trzeba mu podawać insulinę.

W cukrzycy typu II organizm wciąż wytwarza insulinę, tylko komórki, które normalnie powinny wchłaniać glukozę, nie robią tego. Występuje najczęściej u osób z nadwagą lub otyłością. Zgromadzony w komórkach tłuszcz spowalnia albo wręcz blokuje przyjmowanie cukru z krwi – organizm zaczyna się bronić przed glukozą i nie reaguje na działanie insuliny. Wskutek tego w krwi wzrasta poziom cukru. Cukrzyca typu II rozprzestrzenia się jak epidemia, ponieważ nie występują przy niej wyraźne objawy, które moglibyśmy powiązać tylko z tą chorobą. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia diagnozuje się ją dopiero po 5–12 latach od jej wystąpienia.

### OBJAWY, CZYLI JAK ROZPOZNAĆ CUKRZYCĘ

Najłatwiejszym do zauważenia objawem cukrzycy lub stanu przedcukrzycowego jest zwiększone pragnienie, spowodowane częstszym oddawaniem moczu. Przyczyną ciągłego picia jest odwodnienie – podwyższona ilość cukru we krwi dostaje się do moczu chorego, a nerki starają się go rozcieńczyć. W związku z tym chory oddaje jego duże ilości, a w rezultacie odwadnia się i chce mu się pić.

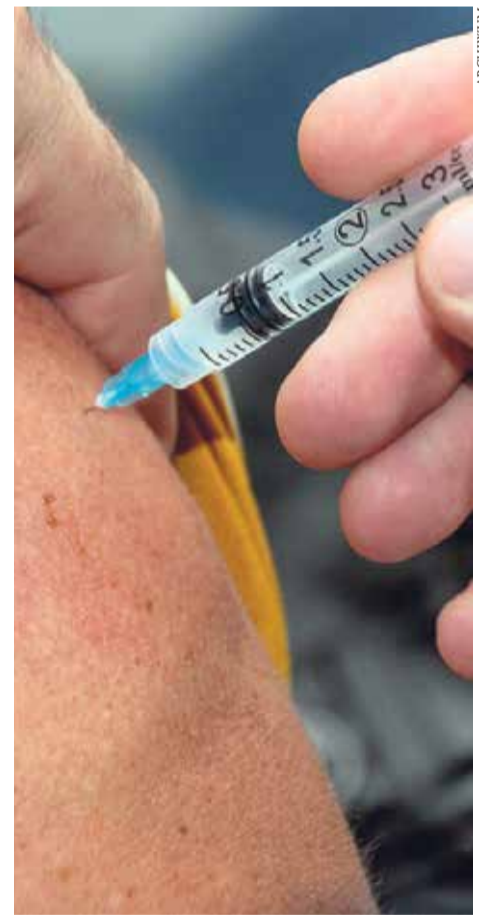
Następnym widocznym objawem cukrzycy jest chudnięcie. Skoro organizm nie może zużyć glukozy, jego komórki spalają tłuszcz i chory traci na wadze. Wbrew pozorom nie jest to korzystny objaw, bo redukcja masy ciała jest spowodowana chorobą. Osłabiony

odwodnieniem i utratą masy człowiek w kolejnym stadium szybciej się męczy, dopada go senność i ospałość.

Jeśli rozpoznamy objawy na wczesnym etapie, tzw. stanie przedcukrzycowym, powinniśmy przede wszystkim zmienić styl życia. Zaburzenia w przyjmowaniu glukozy najczęściej występują u osób z nadwagą i otyłością brzuszną, zaczynajmy więc się odchudzać, uprawiać sport albo jakąkolwiek formę ruchu i rzucić papierosa. Gdy pacjent chudnie, komórki znowu zaczynają wchłaniać glukozę i poziom cukru się wyrównuje. W leczeniu stanu przedcukrzycowego stosuje się też tani lek starej generacji – metforminę. Najlepiej działa, gdy jego działanie wspierane jest przez zmiany w stylu życia. Badania mówią, że po czterech latach ryzyko przejścia stanu przedcukrzycowego w zaawansowaną cukrzycę u aktywnych chorych spada o 2/3, a u osób polegających tylko na metforminie – w 1/3. Połączmy więc farmakologię z ekologią ciała.

### LECZENIE ZAAWANSOWANEJ CUKRZYCY

W przypadku cukrzycy rozpoznanej do metforminy dołącza się inne leki – pochodne sulfonocymocznika, inhibitory dipeptydylopeptydazy 4 i leki wywołujące cukromocz, czyli pomagające w pozbyciu się cukru z krwi przy oddawaniu moczu. Po pięciu-sześciu latach (albo – u osób dbających o formę fizyczną – po 15–20 latach) najczęściej leki konwencjonalne przestają wystarczać, organizm wytwarza coraz mniej insuliny i chory musi przejść na insulinoterapię. Od tej chwili staje się po trosze własnym diagnostą, lekarzem i pielęgniarką. Musi stale monitorować poziom cukru we krwi, dobierać odpowiednią do niego dawkę insuliny i wstrzykiwać ją sobie przed każdym posiłkiem.



Ludzie uczą się żyć z cukrzycą i dopasowują do niej rytm swojego życia. Każdy zmagający się z cukrzycą musi rozumieć dwa podstawowe procesy – przed wysiłkiem fizycznym przyjmuje się mniejszą dawkę insuliny, ponieważ podczas ruchu spala cukier; jedzenie (zwłaszcza słodkie) podnosi poziom cukru, więc dawka zaaplikowanej insuliny powinna być wtedy proporcjonalnie większa.