

www.mojacukrzyca.org

# Cukrzyca – wsparcie w sieci

Rozmowa z Jerzym Magierą, autorem portalu www.mojacukrzyca.org

**Jesteś autorem i inicjatorem portalu www.mojacukrzyca.org od kiedy prowadzisz portal?**

– Portal MojaCukrzyca.org powstał w październiku 2001 roku. Miałem wtedy zaledwie 16 lat. Internet co prawda dopiero wtedy zaczął się rozprzestrzeniać i nie był w Polsce tak bardzo popularny, ale brakowało miejsca w Internecie gdzie mogłyby się spotkać i porozmawiać osoby chore na cukrzycę. Początkowo założyłem stronę prywatną, na której znajdowały się przeróżne informacje, wśród nich był mały dział o cukrzycy.

Z biegiem czasu zdecydowałem o zamknięciu strony prywatnej i skupieniu się tylko na prowadzeniu strony o cukrzycy. Już po miesiącu działalności został zauważony przez duży serwis, który zaproponował mi współpracę.

Zgodziłem się, to między innymi pozwoliło na uzyskanie rozgłosu.

Od lutego 2009 roku portal MojaCukrzyca.org jest już działającym samodzielnie największym o cukrzycy portalem w Internecie. Przez 8 lat działalności portal zyskał dużą popularność wśród chorych. Główną zaletą portalu jest prezentacja wszystkich firm z branży cukrzycowej. Wszystko jest w jednym miejscu.

**Czy temat cukrzycy dotyczy bezpośrednio także Ciebie?**

– Tak. Zachorowałem na cukrzycę w wieku 10 lat, był to rok 1996 r. Byłem wtedy bardzo nieśmiały chłopiec. O cukrzycy mało się mówiło i problem nie był tak bardzo powszechny. W związku z tym byłem zamknięty w sobie, ukry-

wałem chorobę chociaż osoby z mojej klasy w podstawówce wiedziały, że choruję. Nie jeździłem na wyjazdy szkolne.

Podobna sytuacja była w liceum (wtedy jeszcze nie było gimnazjum). Dopiero wtedy, de facto po otwarciu portalu, zacząłem otwierać się na ludzi i w końcu udało mi się rozpocząć walkę z nieśmiałością, która trwa do dzisiaj. Moi znajomi, których poznałem w ostatnich latach są bardzo zdziwieni na wiadomość, że kiedyś byłem nieśmiały i nie chciałem mi wierzyć. Ciesze się zatem, że portal pomimo pomocy innym chorym pomógł także i mi.

**Stworzyłeś grupę wsparcia dla rodziców dzieci chorych na cukrzycę, z jakimi problemami borykają się najczęściej?**

– Już na etapie planowania dziecka matki z cukrzycą mają pod górę. Muszą wyrównać swoją cukrzycę. Niekiedy jest to bardzo ciężkie na penach (zastrzyki). Pompy insulinowe są wypożyczane chorym dopiero po stwierdzeniu zajścia w ciążę. Cięża już jest bardzo ciężkim etapem w życiu i na forum portalu wiele matek koresponduje ze sobą szukając pomocy i wsparcia.

Oczywiście później pojawiają się problemy z dorastającym nastolatkiem. Wiele młodych osób przechodzi okres buntu, który w najgorszych przypadkach przejawia się dobrowolnym odstawieniem terapii insulinowej, co komputera, może usiąść przed nim prawidłowo.

Kolejną rzeczą, którą powinieneś zrobić, jest eliminacja migotania. Minimalna częstotliwość, przy której obraz nie migocze, to 75 Hz. Zaleca się często zwiększenie jej do 80–85 Hz. Wyreguluj parametry ekranu w ustawieniach komputera, aby było jak najlepiej.

Pracując przy komputerze powinieneś kontrolować blaski i cienie. Odblaski spowodowane przez źródła światła pogarszają widoczność obrazu i oczy się jeszcze bardziej męczą. Co trzeba zrobić? Monitor ustaw tak, aby promienie światła padały na jego bok, lub był tył urządzenia był skierowany do okna pod kątem 45 stopni. Nie ustawiaj w żadnym wypadku monitora naprzeciwko okna lub w ten sposób, że odbija się ono w ekranie. Ważne jest również ograniczenie światła. Jeśli jest zbyt jasno, zasunąć żaluzje, wyłączyć niepotrzebne lampki.

Pamiętaj też o tym, że im mniejsza czcionka, tym bardziej męczą się twoje oczy. Powiększ więc czcionkę, jeśli niewyraźnie widzisz to, co czytasz.

Ruch nikomu nie zaszkodzi a tym bardziej przemęczonym oczom. Kiedy siedzisz długo przy komputerze, rób sobie przerwy, ćwicz oczy, spojrz w inny punkt, nie tylko w monitor komputera. Ważne

może być bardzo niebezpieczne dla chorego. Forum i czat daje możliwość wymiaru informacji, uzyskania praktycznej wiedzy i pomocy.

**Od niedawna powstał także portal dla młodych, czy dzieci i młodzież chętnie mówią o swojej chorobie, czy cukrzyca ich integruje?**

– Plan zrobienia portalu dla młodych miałem od dawna, ale jakoś nie potrafiłem się zabrać do tematu. Dopiero propozycja od Małopolskiego Towarzystwa Pomocy i Młodzieży z Cukrzycą, aby poprawić portal dla młodych mnie zmotywowała. Strona dla młodych – MojaCukrzyca.org UNDER18 – dostępna jest pod adresem www.u18.mojacukrzyca.org i powstaje w ramach projektu „Pomoc Młodym Diabetykom”. Sponsorem projektu jest Fundusz Organizacji Pozarządowych.

Dla dzieci temat choroby był tematem ciężkim. Oczywiście teraz dzięki pomocy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i dzięki dofinansowaniu z NFZ większość młodych diabetyków, poniżej 10 roku życia, posiada pompy insulinowe, które niewątpliwie są bardzo dobrą metodą kontrolowania cukrzycy. Oczywiście cukrzyca także sprzyja integracji. Towarzystwo organizuje wyjazdy dla młodych diabetyków, na których młodzi mogą obserwować siebie nawzajem i zdobywać nowe doświadczenia. Podczas takich wyjazdów odbywają się także szkolenia z psychologiem, lekarzem, edukatorem.

jest, aby często mrugać. Aby ćwiczyć mięśnie gałek ocznych zataczaj oczami ósemki w poziomie. Patrz jak najdalej w różnych kierunkach, do góry, na dół, w lewo, w prawo i po skosie.

**Dobre światło**

Kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na nasz narząd wzroku jest odpowiednie oświetlenie pomieszczeń. Należy pamiętać, że w miejscu pracy konieczne powinniśmy zapewnić sobie dostęp do światła zarówno dziennego, jak i sztucznego. Słoneczne promienie są najbardziej przyjazne dla naszych oczu i naturalnie pobudzają je do pracy, ale po południu i wieczorem konieczne będzie zastosowanie światła sztucznego.

Projektowanie oświetlenia gabinetu powinniśmy zacząć od odpowiedniego usytuowania biurka czy innego stanowiska pracy. Jeśli jesteśmy praworęczni, powinno ono znajdować się w takim miejscu, aby światło zawsze padało z lewej strony. Należy również pamiętać, aby światło dzienne nie było zbyt intensywne, bo będziemy szybko się męczyć. Dlatego jeśli nasz gabinet znajduje się po południowej stronie budynku, zamontujmy rolety, które pozwolą przysłonić światło dzienne.

Z kolei światło sztuczne dobrze jest tak rozplanować, aby uzyskać kilka źródeł,

Każdy z takiego wyjazdu wraca z nową wiedzą i nowymi znajomymi.

W ramach portalu zostało uruchomione także forum dla młodych. Ona także w znacznej mierze sprzyja integracji. Osoby, które uczestniczą w wyjazdach mają codziennie możliwość opowiadania o swoich problemach, nie tylko cukrzycowych, a także mają możliwość rozmowy na przeróżne tematy, niekoniecznie związane z cukrzycą.

**Czy dużą popularnością cieszy się Twój portal i co można znaleźć na www.mojacukrzyca.org?**

– Z tego co do mnie dochodził wiem, że portal jest bardzo lubiany wśród chorych. Niektóre osoby mają nawet do mnie pretensje, że uzależniły się od forum i nie mogą przestać czytać postów.

Na portal dziennie zagląda około 1000 osób – jest to bardzo ładna liczba, to cieszy. Dostaję również e-maila z podziękowaniami, że portal bardzo się przydaje. Teraz nie mam możliwości, muszę prowadzić go dalej. Kiedyś w ramach żartu wspominałem gdzieś o planowanym zamknięciu portalu, to aż zagrożono mi, że mnie znajdą i zmuszą do dalszego prowadzenia strony.

Zawsze powtarzam, że moim marzeniem jest umieszczenie kiedyś na stronie newsa, którego temat brzmiałby „cukrzyca jest uleczalna”. Tego sobie i wszystkim diabetykom z całego serca życzę.

z których będziemy korzystać w miarę potrzeb. Pamiętajmy, że codzienne zajęcia i praca wymagają oświetlenia możliwe podobnego do naturalnego światła dziennego. Dlatego pomysłny o wyborze odpowiednich żarówek, aby światło wytwarzane przez żarówkę miało barwę z przewagą tonów niebieskich, czyli podobną do barwy porannego światła słonecznego.

**Jak ochronić oczy?**

Nawet najlepsze meble biurowe, optymalne warunki świetlne i świeże powietrze w pomieszczeniu nie pomagają jeśli będziemy nadurzać wzrok siedząc godzinami nieruchomo i wpatrując się w monitor. Już po 50-60 minutach takiej pracy zapasy naszej energii wyczerpują się. Jeśli do tego dochodzi stres, problem gotowy. Jak tego uniknąć?

Warto wspomnieć organizm poprzez stosowanie suplementu diety. Luteina stanowi naturalny filtr ochronny siatkówki przed szkodliwym dla struktur oka promieniowaniem UVA i UVB generowanym między innymi przez światło słoneczne.

Luteina i zeaksantina odgrywają kluczową rolę w ochronie antyoksydacyjnej oka (wychwytyują i neutralizują wolne rodniki, które odpowiadają m.in. za uszkodzenie komórek w naszych oczach). Zadaniem nienasyconych kwasów omega-3 (DHA, EPA) jest ochrona błon komórkowych fotoreceptorów i innych komórek siatkówki oka, które decydują o prawidłowej funkcjonowaniu narządu wzroku.

Dodatkowo przyjmowanie witaminy A, C i E pomaga w zachowaniu dobrego wzroku.

Praca w biurowych warunkach wciąż stanowi wyzwanie dla naszego organizmu. O ile sama perspektywa zmiany otoczenia wydaje się abstrakcyjna, to w rzeczywistości wystarczy zadbać o kilka elementów, które mają decydujący wpływ na stan naszego wzroku.



## Oczy na cały etat

Codziennie w pracy spędzamy około 8 godzin. To czas, w którym nasze oczy zmagają się z promieniowaniem monitora komputerowego oraz otaczającym nas sztucznym światłem. Dodatkowo zaczął się czas ogrzewania pomieszczeń, co również ma negatywny wpływ na nasz narząd wzroku. Jak zatem ochronić oczy przed skutkami pracy w biurowych warunkach?

Wzrasta liczba osób z poważnymi dolegliwościami oczu, a pogorszenie widzenia staje się poważnym problemem społecznym. Dolegliwości oczu związane są głównie z ogólnym ich przemęczeniem. Według badań przeprowadzonych przez firmę SMG/KRC na nadmierny wysiłek oczu skarży się 52% respondentów.

Dolegliwości wzroku związane są z długotrwałym oglądaniem telewizji (41%), noszeniem okularów (40%), niewystarczającą ilością snu (39%) i pracą wymagającą długotrwałego wyczerpania wzroku (37%). Wśród pozostałych czynników, które zdaniem badanych mają wpływ na podrażnienie oczu, znalazły się przebywanie na słońcu lub w pomieszczeniu ze światłem halogenowym, kilkugodzinna jazda samochodem, klimatyzacja i noszenie szkieł kontaktowych.

Żadna z wymienionych sytuacji nie jest groźna dla wzroku, jednak drastyczne zwiększenie częstotliwości ich występowania może skutkować zespołem suchego oka. Na szczęście wystarczy, że zdamy sobie sprawę z czyhających zagrożeń i w porę zastosujemy odpowiednie działania ochronne i zapobiegawcze, np. włączając do codziennej diety odpowiednie preparaty takie jak MaxiVision Total.

**Zabójcze otoczenie**

Kurz, pył przemysłowy, czy też złe nawilżone, przegrzane pomieszczenia, z wysuszonym powietrzem to biurowa

codziennosc. Dodatkowo zbyt duża zawartość ozonu w powietrzu, powoduje zmniejszenie zawartości białka w powłoce łzowej, co w konsekwencji osłabia jej funkcję osłonową. Powstają wówczas dogodne warunki do wzmożonego namnażania się drobnoustrojów, będących przyczyną stanów zapalnych oczu.

Osoby wrażliwe, przebywając w obszarze o dużej zawartości ozonu w powietrzu, powinny ograniczać jego negatywny wpływ, stosując zastępczy płyn łzowy. Również używanie klimatyzacji podobnie jak nawiewu wentylacji w samochodzie i pomieszczeniach wpływa szkodliwie na nasze oczy.

W tym miejscu trudno nie wspomnieć o fatalnych skutkach przebywania w pomieszczeniach zanieczyszczonych dymem papierosowym. Tak jak na zanieczyszczenie powietrza nie mamy zazwyczaj wpływu, tak obecność w nikotynowej chmurze zależy tylko od nas - dlatego warto przemyśleć czy nasze i tak obciążone oczy naprawdę muszą to znosić...

**Komputerowy problem oczu**

Kolejnym czynnikiem, który osłabia nasz narząd wzroku jest praca przy monitorze komputera. O jego szkodliwym oddziaływaniu nie trzeba długo mówić. Niestety wielu z nas nie jest w stanie ograniczyć czasu spędzanego przed komputerem, dlatego warto poznać zasady i zrobić wszystko, żeby praca przed monitorem była jak najmniej szkodliwa.

Po pierwsze monitor musi być ustawiony w odpowiednim miejscu, w odległości 40-75 cm od twarzy. Środek monitora powinien być o 10-22 cm poniżej oczu - jeśli jesteś wyprostowany. Jeżeli ekran jest za nisko, podnieś monitor - możesz nawet coś pod niego podłożyć. Dobrym rozwiązaniem jest krzesło podnoszone i opuszczane. Wtedy każdy, kto korzysta z

