

Komputery wkroczyły w nasze życie. Dotyczy to też diabetyków. Internet otworzył drzwi do wiedzy o cukrzycy. Jeśli nie na oścież, to je mocno uchylił. Co równie ważne, pozwolił chorym na wymianę poglądów.

„Dzisiaj mój syn odwiedził diabetologa - pisze 1 lutego br. (na www.forum.mojacukrzyca.org) Chmurka z Warszawy. Pani doktor powiedziała, że można zakładać pompę insulinową ambulatoryjnie. Jak według Was jest lepiej? My z cukrzycą żyjemy dopiero 3 miesiące. Ledwo opanowaliśmy podstawowe zasady, nadal to wszystko jest świeże. Nadal wszystkiego po prostu boimy się. Mnie przeraża, że to wszystko co związane jest z pompą insulinową jest tak bardzo skomplikowane. To przeliczanie, te bolusy... Jednak wiem, że pompa pomaga w życiu. Czy lepiej ją podłączać ambulatoryjnie (a strach mamy duży, czy damy radę), czy też iść do szpitala?”

„Jeśli masz jakiegokolwiek obawy i nie wiesz jeszcze, jak się z tym obchodzić, to - moim zdaniem - jak najbardziej w szpitalu” - radzi jej Dianka z Międzyrzecza.

Postów przybywa. Ich liczba urasta do kilkudziesięciu. Iwicia pisze: „Osobiście miałam taki tryb szkolenia, a potem dopiero po zdaniu pewnego rodzaju egzaminu, czyli udowodnieniu, że mam całkowite pojęcie o pompie i jej zasadach działania, podłączyli Tomka.”

„Iwicia, czy początki z pompą są okropne?” - pyta znowu na forum Chmurka. „Nie uważam, żeby początki z pompą były okropne - dodaje autor kolejnego postu Ulitap - tylko początki z chorobą... To strasznie obciążające na początku - tyle informacji do zapamiętania... Ja miałem tak: diagnoza i tydzień wychodzenia ze strasznej kwasicy i stabilizowania cukrów, bo Basia (wtedy półtoraroczna) miała 800 mg% przy diagnozie. Po tygodniu podłączyli ją do pompy i tydzień spędziliśmy w szpitalu na szkoleniu. Duuużo informacji... Ale one potem ładnie, powolutku układają się w głowie (...) Hmm - pierwsza noc w domu z pompą i tak nie będzie przespana.”

Nocne spadki

„Witam serdecznie słodziutkich. Chciałbym zapytać, czy jest to prawda, że po wysiłku fizycznym, po siłowni, spadek poziomu cukru w organizmie może nastąpić dopiero po kilku godzinach? Czy może się pojawić hipoglikemia w czasie snu? Pytam, gdyż ostatnio nie spiam normalnie, kręcę się w nocy, czasami jestem dziwnie spocony. Czy powinienem się martwić moimi odczuciami? Proszę o komentarz. Pozdrawiam gorąco Krzysiek37”

Odpowiada mu (na www.forum.mojacukrzyca.org) Iwicia5: „Spadek cukru po wysiłku, może ujawnić się nawet po 12 godzinach. Objawy jakie opisujesz mogą wskazywać na hipoglikemie nocne. Radzę Ci zmierz sobie parę razy cukier w takich oto porach - 22.00, 24.00, 2.00, 4.00, 6.00. To ważne. Wtedy będziesz wiedział co się z Tobą dzieje.”

Z kolei internauta zakodowany jako 70MA52 informuje Krzyska: „Zawsze jak się dziwnie czujesz to zmierz cukier. Obok łóżka miej glukometr i coś słodkiego do picia. Ja często mierzę, jeśli jem późno kolację, to o 2.00, a jeśli normalnie jem kolację, to budzik nastawiam na 3.00 i sprawdzam - parę razy było 40 albo 240 więc warto się kontrolować”.

Tysiące postów

Rozkład tematów najróżniejszy, liczba postów sięgająca tysięcy. Oczywiście w kategorii „ogólnie



Cukrzyca na portalu

o cukrzycy“ tematów jest najwięcej. Według stanu na 15 lutego było ich 1184 z liczbą postów ponad 27 tys. Tematy z działu „Peny, glukometry, pompy, programy“ poruszono 733. Towarzyszyło im 12299 wpisów. Sporo miejsca internauci z cukrzycą poświęcają na forum odżywianiu, insulinom i lekom hipoglikemizującym, leczeniu cukrzycy typu 2.

MojaCukrzyca.org jest najstarszym portalem internetowym adresowanym do diabetyków. Powstał w październiku roku 2001. Jego autorem, pomysłodawcą jest Jerzy Magiera. Kiedy go tworzył miał zaledwie 16 lat. Mimo że Internet nie był jeszcze w Polsce popularny, pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Wreszcie młodzi diabetycy mogli sobie pogadać o swoich problemach zdrowotnych i nie tylko. Po latach lista surfujących w komputerach poszerzyła się nawet o chorych po sześćdziesiątce, choć nie bardzo licznych.

Ten portal to nie jedyne miejsce rozmów przez internet na temat cukrzycy. Zdecydowanie mniejszą popularnością cieszy się portal **Gazeta.pl Forum**. Zachęca on do odwiedzin tytułem „Nie jesteś sam“. Najczęściej swoimi rozterkami dzielą się mamy najmłodszych diabetyków.

Nasze choroby

„Zarejestruj się już dziś i zacznij korzystać z wiedzy innych chorych, takich jak Ty! Dziel się z nimi swoimi przeżyciami, porównaj objawy, diagnozę wystawioną przez ich lekarza, metodę leczenia i rezultaty jakie odnieśli w swoich zmaganiach z chorobą! Sprawdź gdzie i u kogo się leczyci, których lekarzy mogą Ci polecić, a których nie! Takie informacje są bezcenne, u nas masz to wszystko za darmo!” - zachęca portal „**Nasze choroby.pl**”

Jego administratora (sam choruje na cukrzycę typu 2 od 15 lat) intryguje np. temat „Cukrzyca a święta“. 26 grudnia pyta: „Czy przestrzegaliście diety przez święta? Jak wyglądały Wasze posiłki?”. Z górą po miesiącu odpowiada Edyta z Kujawsko-

Pomorskiego: „Może dieta nie była przestrzegana, ale za to były wyliczone pokarmy i do tego podana odpowiednia dawka insuliny. A w Wigilię przed kolacją nie podaliśmy insuliny, bo nie wiedziałam czego i ile zje córeczka. Tak więc zjadła to na co miała ochotę i tyle na ile miała ochotę, a później podałam insulinę. Bacznie ją obserwowałam i starałam się określić, ile to będzie WW i WBT. Było zadziwiająco dobrze. Myślałam, że będzie gorzej”.

Pisanie blogów

Coraz więcej osób dotkniętych z cukrzycą albo rodziców chorych dzieci zakłada swoje witryny. Są to blogi będące opisem swojej choroby, osobistych zmagani z cukrzycą lub zmagani osoby bliskiej. W polskim internecie jest prawie 3 miliony blogów, ale w tej liczbie są też nieczytane, kiedyś założone i nie używane, zupełnie zapomniane. Dlatego w rzeczywistości może ich być co najmniej kilkakrotnie mniej. Ile z nich związanych jest z cukrzycą? Ile takich jaki prowadzi mama Filipka, który zachorował rok temu, kiedy akurat skończył dwa latka?

„Chciałabym, aby od września Filipka chodził do przedszkola - pisze jego mama. Będzie miał trzy i pół roku - dobry moment. Ale dyrekcja przedszkola, mojego, że tak powiem, odmówiła przyjęcia Filipka, który wymaga nieco większej uwagi niż inne dzieci, bo trzeba mu oznaczać poziom cukru i kliknąć trzy razy na pompie dawkę insuliny. Zaproponowałam, że o wszystkim szczegółowo opowiem, nauczę, przeszkolę, ale to nie wystarczyło. Tak zwana za duża odpowiedzialność. Nie nalegałam, bo trudno oddać dziecko pod opiekę kogoś, kto się go boi”.

Ten wpis na blogu mamy Filipka, przeczytało, bagatelka, 5297 czytelników. Do połowy lutego br. opatrzyło komentarzem 29 osób. Ten niemal losowo wybrany przykład pokazuje siłę, znaczenie Internetu. W cukrzycy także.

(anka)