

Rozmowa z Grażyną Wolszczak Ambasadorem Akcji „Servier – przyjaciel w cukrzycy”.

Dlaczego zdecydowała się Pani zostać Ambasadorem Akcji „Servier – przyjaciel w cukrzycy”?

Mówi się, że Polacy lubią chodzić do lekarzy, ale nie bardzo lubią ich słuchać, więc czasami znana twarz bardziej do nich przemawia, niż największy autorytet medyczny. Dlatego, jeśli tylko mogę się przydać, żeby wesprzeć jakąś społecznie ważną akcję, z przyjemnością przyłączam się do niej. Sama przy okazji dowiaduję się wielu ciekawych rzeczy. No i oczywiście przyjemnie być pożytecznym, mieć poczucie, że robi się coś dobrego dla innych.

Czy ma Pani w rodzinie lub najbliższym otoczeniu osoby chorujące na cukrzycę typu 2?

Cukrzyca jest niestety coraz bardziej obecna wokół mnie. Właściwie gdziekolwiek się nie obrócę, czy to wśród rodziny, przyjaciół czy znajomych, ciągle trafia się ktoś dotknięty tą chorobą. Moja mama miała podwyższony poziom cukru we krwi. Wtedy to zlekceważyłam. Gdybym dziś miała taką wiedzę i taką możliwość – na pewno bym się tym zajęła i wysłała mamę na badania. Dlatego tym bardziej się cieszę, że teraz mogę pomóc w nagłośnieniu problemu, jakim jest cukrzyca i zaapelować do ludzi, by regularnie badali poziom cukru we krwi.



Na czym polega akcja i kto powinien z niej skorzystać?

Akcja „Servier – przyjaciel w cukrzycy” ma na celu przebadanie jak największej liczby Polaków pod kątem wczesnego wykrycia cukrzycy typu 2, a także edukację społeczeństwa w zakresie niebezpiecznych powikłań tej groźnej choroby. Z bezpłatnych badań w Diabetologicznej Poradni Servier powinni skorzystać przede wszystkim osoby z tzw. grup ryzyka: z nadwagą lub otyłością, zwłaszcza jeśli jednocześnie występuje u nich nadciśnienie tętnicze i podwyższony poziom cholesterolu we krwi; osoby powyżej 45 roku życia, osoby, u których w rodzinie (dziadkowie, rodzice bądź rodzeństwo) rozpoznano cukrzycę, a także kobiety, które urodziły dziecko o wadze powyżej 4 kg lub u których w ciąży stwierdzono podwyższone wartości cukru we krwi.

Dlaczego badania profilaktyczne są takie ważne?

Skuteczność leczenia cukrzycy zapewnia tylko jej odpowiednio wczesne wykrycie. Ponieważ cukrzyca przez wiele lat nie wywołuje objawów, wielu z nas uważa, że nie ma powodów do niepokoju. Tymczasem nawet w okresie „utajenia” podwyższone poziomy cukru we krwi niszczą naczynia krwionośne i nerwy, a rozwijających się w tym czasie powikłań nie da się już cofnąć. Dlatego im wcześniej wykryjemy te nieprawidłowości, tym większą mamy szansę na skuteczną terapię. Jeszcze ważniejsza jest

DODATKOWYCH INFORMACJI UDZIELA:

Agnieszka Dokowicz,

Account Manager

PRIMUM Public Relations

ul. Widok 8 (8 piętro), 00-023 Warszawa

tel. 022 / 690 67 50; tel. kom. 0 602 625 263

agnieszka.dokowicz@primum.pl

profilaktyka w przypadku osób, które nie są jeszcze chore, a znajdują się w grupie ryzyka. One jeszcze mają szansę, by odpowiednio wcześniej zmodyfikować swoją dietę i przyzwyczajenia. Jednak żeby to zrobić, muszą mieć świadomość zagrożenia – czyli wracamy do konieczności wykonywania badań.

Jak dotrzeć do Diabetologicznej Poradni Servier?

O wizycie mobilnej „poradni na kółkach” czyli „diabetobusa” w danym mieście będą informować media ogólnopolskie oraz prasa regionalna. Szczegółowe informacje są również dostępne na stronie internetowej www.wygrajzuczuczca.pl. Ważne jest to, by pamiętać, że poradnia może przyjąć ograniczoną ilość pacjentów, więc warto się do niej wybrać jak najszybciej. Diabetologiczna Poradnia Servier będzie miała swój postój na rynku, głównym placu lub parkingu każdego z 19 miast. Na pewno będzie ją widać już z daleka. W środku znajdować się będą gabinety lekarskie, poczekalnie i rejestracja pacjentów. Obok – namiot edukacyjny, w którym będzie można odebrać materiały dotyczące cukrzycy typu 2, zdrowego stylu życia i prawidłowych nawyków żywieniowych.

Jest Pani znana jako osoba aktywna, dbająca o dietę i odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego. Jak i co jeść, by zapobiec wystąpieniu cukrzycy typu 2?

Zaleceń jest wiele i przeważnie dostosowuje się je do indywidualnych potrzeb, ale jest kilka zasad, które można by uznać za ogólne. Należy oczywiście spożywać mniejsze ilości pokarmów, wybierać ryby, chude mięso, dużo warzyw, produkty sojowe, oleje roślinne, soki warzywne lub niesłodzone soki owocowe. Unikać tłustych mięs i serów, paszтетów, kielbas, gęstych sosów, słodczy i napojów gazowanych. Należy również zrezygnować z alkoholu i palenia papierosów, zwiększyć za to aktywność fizyczną. Nie musi to być siłownia, basen czy wyczerpujące ćwiczenia – wystarczy duża ilość spacerów czy spokojna jazda na rowerze. Ważne, by wysiłek był regularny i zwiększany stopniowo, zgodnie z naszymi możliwościami.

Jak Pani dba o kondycję „ducha i ciała”?

Mam „fiola” na punkcie zdrowego jedzenia. Wymyśliłam to sobie tak: chcę dobrze wyglądać, jak każda kobieta. Czy to możliwe, żeby chory człowiek dobrze wyglądał? Nie znam takiego przypadku. Ktoś powiedział „jesteś tym, co jesz”. A więc nie mam wyjścia, jeśli chcę dobrze wyglądać, muszę dobrze, czyli racjonalnie i zdrowo jeść. No i ruszać się. Z tym u mnie trochę gorzej. Często całymi miesiącami zaniedbuję się, ale wtedy pocieszeniem jest moje czwarte piętro bez windy. Wdrapać się tam kilka razy dziennie, to już jest coś. Ale kiedy już się za siebie zabieram, chodzę na siłownię, na jogę, pływam, jeżdżę na nartach, czasem gram w golfa.

Jest Pani Ambasadorem Akcji „Servier – przyjaciel w cukrzycy”. Co chciałaby Pani powiedzieć osobom, które zgłoszą się do Diabetologicznej Poradni Servier?

Tym, które przyjdą, chciałabym życzyć konsekwencji i wytrwałości w realizacji zaleceń, które otrzymają od lekarza. Tym, którzy z różnych powodów nie pojawią się na badaniach chciałabym jeszcze raz przypomnieć, że cukrzyca jest chorobą podstępna, która „atakuję z ukrycia”, bo przez wiele lat może nie dawać żadnych objawów. Dlatego warto skorzystać z badań a potem regularnie kontrolować stężenie cukru i cholesterolu we krwi. By potem nie okazało się, że na leczenie może być za późno.