

FARKAS WELLMANN ENDRE

CUKOR.BAJ

KÉZIKÖNYV KEZDŐ, HALADÓ ÉS LEENDŐ
II-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGEKNEK

© Farkas Wellmann Endre, 2019

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben, sem egészben
nem másolható, nem sokszorosítható, sem elektronikus,
sem mechanikai eljárással. Bárminemű felhasználása csak a kiadó
írásos engedélyével történhet.

Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2019
www.partvonal.hu

FARKAS WELLMANN ENDRE

CUKOR.BAJ

KÉZIKÖNYV KEZDŐ, HALADÓ ÉS LEENDŐ
II-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGEKNEK



„Farkas Wellmann Endre egészen rendhagyó módon tárja elénk a cukorbeteg világát. Saját vívódásain keresztül tanít szórakoztatóan, mégis komolyan. Élményszerűen mond el fontos információkat a betegségről, elfogadásának nehézségeiről, a betegek gyötrelmeiről. Őszintén ajánlom e könyvet minden érintettnek, betegeknek és a környezetükben élőknek, a téma iránt érdeklődőknek, mert általa sokat tudhatnak meg könnyed, olvasmányos formában a cukorbetegségről, megismerhetik és közel érezhetik magukhoz a betegek érzélem- és gondolatvilágát. Átéelve mindezt, jobban megérthetik és segíteni tudják szeretteiket az egész életen át tartó küzdelemben.”

Dr. Vörös Péter

„A tisztasághoz vezető út fájdalommal jár. Mint az ősi mítoszban, az ember kifordítja önmagát, hogy a tisztító tekintet végigpásztázza minden sejtjét, tettét, és elégessen minden üszköt. Ez a kötet egy ilyen önkifordításnak a története. Bár szerzőnk valószínűleg tiltakozna, a legjobb analógia e tekintetben Pál apostol megtérése: a látásért meg kell vakulni, az életért meg kell halni. E kötet egy önmagát kifordító, s ezáltal a bölcsesség felé elinduló ember beavatási története. A kísérleti nyúl lefejtí bőrét, húsát, hogy lássuk mindazt, ami odabenn van, és tanuljunk.”

*Rácz Norbert Zsolt
unitárius lelkész*

PILINSZKY JÁNOS
Sztavrogin elköszön

*„Unatkozom. Kérem a köpenyem.
Mielőtt bármit elkövetnek,
gondoljanak a rózsakertre,
vagy még inkább egyetlen rózsatőre,
egyetlen egy rózsára, uraim.”*

I.

ARRÓL, HOGY MIRŐL LESZ SZÓ, ÉS MIRŐL NEM

2018. december 2.

CUKI: 5,8 mmol/l, **VÉRNYOMÁS:** 137/78, **SÚLY:** 93,1 kg

KÖZÉRZET: szar

Barátom, meg fogsz dögleni! Bár ezzel nem mondtam újat, a könyv, amit a kezeden tartasz, megpróbál segíteni neked egy keveset. A végkifejleten semmi nem változtat, a bekövetkeztének az időpontján talán igen. Vagy nem. Pont ezért nem ígér semmit ez a könyv, mert nem is fogja megtartani. De hazudni sem fog. Azt épp elegenden teszik körülötted ahhoz, hogy a legkényelmesebben beleélhesd magad a beteg, az áldozat szerepébe, akinek lassan csak annyi köze lesz a saját életéhez, hogy beletörődik a sorsába. Ha már cukorbeteg vagy, nagyjából ez a helyzet.

Most, amikor elkezdem írni e sorokat, épp ez jár a fejemben: vajon csak ennyi lenne? Nem tudom, majd kiderül. Átalakítottam hát magam kísérleti nyúllá, és ennek a kísérletnek a folyamatát követheted végig, ha tovább olvasol.

Ma épp december 2-át írunk, alkalmas időpont elkezdni ezt a könyvet. Csaknem egy hónapja gondolkodom azon, hogy érdemes-e, hiszen drága időt vesz el az életemből, s majdan azéből is, aki elolvassa. Azért vágtam bele egyébként, mert úgy egy hónapja nagyon elkezdtem nem szeretni a diabéteszt, de ezzel egy időben annál jobban saját magamat. Noha az önszeretés tisztán fennhéjázó narcizmus, engem hajt a gondolat, hogy ha idő előtt döglenék meg, akkor még kevesebbet érthetek meg a világ összefüggéseiből. Ez persze látszólag rólam szól, ám ha ideértjük az írás lehetőségét is, akkor már nem teljesen haszontalan: ha bármit megértünk a világból, azt megszemléljük mással is, hátha hozzáadunk ezáltal valamit ahhoz a közös tudáshoz, ami a nagybetűs Világ.

Szóval, dühös vagyok. És azt is megfogadtam, hogy ez egy olyan könyv lesz, amelyben nincs rinyálás, sarlatánia, ömlengés, de különösen átverés nincs.

E kötet tárgya a rettenetesnek mondott diabétesz, korunk népbetegsége, civilizációs rákfene, amely egyre több áldozatot szed a statisztikák szerint. Rólam nyolc éve derült ki, hogy érintett vagyok, sablonos szófordulattal azt is

mondhatnám, hogy küzdök a betegséggel, pedig dehogyan küzdök. S hogy mi ez? Először is ezt kell tudnunk, ha már nagyon küzdeni akarunk ellene.

Orvosi dilemma, hogy betegség vagy állapot, de leginkább mindkettő, legegyszerűbben nézve pedig anyagcsere-zavar. A II-es típust általában inzulinelégtelenség, illetve inzulinrezisztencia jellemzi, amelyeknek számtalan okát és formáját írja le az orvostudomány. Konyhanyelven megfogalmazva: a diabétesznek ez a fajtája gyógyszeres kezeléssel mederben tartható, ám gyógyíthatatlan betegség, amelyre a páciens általában a szövődmények tüneteiből eszmél rá, következőképp meglehetősen későn kerül orvoshoz. Kezelésében a különböző gyógyszerek, a specifikus diéta és a rendszeres mozgás a fő pillérek, amelyeket a kórfolyamat előrehaladtával az orvos rendelkezései szerint érdemes követni.

Önmagában így nem is lenne félelmetes a történet, amíg alaposabban nem nézünk a felszín alá: a látszatra nem túl veszedelmes állapot tulajdonképpen olyan kockázatokkal vetíti előre, amelyek joggal készítenek gondolkodásra az embert. Maga a tudat, hogy alapjáraton tíz-tizenöt évvel rövidíti meg a diabétesz a benne szenvedő élettartamát, épp elég erős ahhoz, hogy egyre erősödő halálfélelmet és kétségbeesést generáljon. A szövődmények tekintetében pedig hasonló a helyzet: szív- és érrendszeri bajok, infarktus, végtag-amputációk.

Amennyi most mindebből ránk tartozik, az a magasabb éhomi vércukorszint, amely stabilan emelkedett szintet mutat, ezáltal indítva el dicstelen hadjáratát a páciens teste ellen. Hogy szép és tudományos legyen a dolog: 109 mg/dl-ig tartják normálisnak ezt a bizonyos éhomi vércukorszintet, majd 126 mg/dl-ig prediabéteszről beszélnek, e fölött mondják ki a diabétesz végítéletét. A tapasztalat szerint a prediabéteszes értékek nagy biztonsággal jelzik előre a betegség totális kialakulását. Akik pedig a kisebb számokat jobban szeretik, osszák el 18-cal a fenti számokat, és máris mmol/literben gyönyörködhetnek az értékeikben, ugyanis ezt a skálát a házi vércukormérők gyakrabban használják, de egyre inkább a laboratóriumok is. Magyarországon a mmol/liter az elterjedtebb mértékegység, ebben megadva tehát az éhomi vércukorszint normál értéke laboratóriumban mérve $\leq 6,0$, önkontrollosan mérve $\leq 5,5$, míg étkezés után másfél-két órával laboratóriumban is, önkontrollosan is $< 7,5$.

Ugyancsak konyhanyelven szólva vegyük számba a betegség kezelésének módozatait: a testmozgás egyértelmű, a gyógyszeres kezelés is (utóbbi az orvos írja elő, s ezt csak azért mondom, mert még napjainkban is oly divatos a szomszédasszony receptjeit használni komoly betegségek esetén is), aztán a diéta a harmadik összetevő, amelylyel érdemes többlet foglalkoznunk. Nem mintha ne lenne ugyanolyan pofonegyszerű, mint az előző két tétel, hanem

azért, mert ösztönös létezésünk egyik alapja a táplálkozás, amely a civilizáció csúcsán lévő ember számára a legtöbb buktatót hordozza az egészsége szempontjából. Az egyik legősibb és legerősebb ösztönünkről van szó, amelyet általában elfelejtünk szabályozni, így a táplálkozási szükségleteink kielégítése mennyiségi és minőségi mutatóival valóban civilizációs kérdéssé lépett elő.

Mi a táplálkozás? Energiabevitel, amely a táplálék szénhidrátra – vagy egyszerűbben: szőlőcukorra – való bomlása révén az emberi test sejtjeit tartja életben. A II-es típusú diabéteszben szenvedők esetén orvosi javallatra a napi kalóriabevitel a 180 gramm szénhidrátnek megfelelő kajamennyiség.

E könyv egyik alapvetése, hogy bár a II-es diabéteszről szól, megállapításai a többi civilizációs betegségre is érvényesek, mivel az emberi tudat és test, valamint a kultúra szélesebb összefüggéseit vizsgálom benne.

Szóval, nem *küzdök* a betegséggel, nem folytatok háborút ellene, ebben a fázisban már többnyire csak a megértés lehetősége marad, s mivel az élet parancsa az élet fenntartásának igénye, így megpróbálok lehetőség szerint valamelyest fegyverszünetet kötni vele, ha lehetséges. Ezt a folyamatot kísérheted figyelemmel, ha velem tartasz.

II.

A KÍSÉRLETI NYÚL

2018. december 3.

CUKI: 6,5 mmol/l, **VÉRNYOMÁS:** 136/87, **SÚLY:** 93,1 kg

KÖZÉRZET: semleges

A címbéli alapállat arra hivatott, hogy valamilyen tudományos vagy annak vélt előfeltevését a testével igazolja vissza. Én magam pedig azért avanszállok kísérleti állattá, mert a saját életemhez tán nekem van a legtöbb közöm, s ha már bennem megy végbe egy kórfolyamat, miért is ne vizsgálgassam a saját szemszögemből. Az előfeltevéseket csak szép lassan bontogassuk ki, inkább nézzük meg, mi-
ben is fog állni ez a magánkutatás.

Ha nem közel egy hónapja kezdtem volna el, ez a könyv se lenne. Ennyit vártam ahhoz, hogy lássam, milyen biológiai értékek és miképpen módosulnak, vagy hogy egyálta-

lán módosulnak-e az étrend és az életviteli szokásaim függvényében. Az nyilvánvaló kísérlet nélkül is, hogy igen. De – mondjuk – hat hónap alatt elindul-e egy folyamat, amely ugyanolyan tartós eredményekre vezet, mint mindazok, amelyek a diabéteszt előidézték?

Azt mondják, gyógyíthatatlan. Az orvosi szakirodalmat eleve tegyük félre, hiszen azt már megírták a témában, csupán annyiban fordulunk a magas tudomány felé, amennyire tényleg szükséges.

Amikor kiderült, hogy II-es típusú cukros vagyok – vagy nyolc éve –, hosszú hónapokig kavargott bennem a letargia és a halálfélelem. Azt mondták, lesz ez jobb is. Hát lett: a betegség elfogadásának fázisa után jött a „Leszarom!” fázis. Gondoltam, beszedegetem a gyógyszereket, aztán majd ha a szövődmények megjelennek, és elkezdenek súlyosbodni, egész egyszerűen főbe lövöm magam. A fő félelmem az volt, hogy a családomnak végig kell néznie, amint élve szétrohadok, a feleségem vagy a gyermekeim kötözgetik majd az üszkös sebeimet, és bűzölögve, magatehetetlenül fekszem az ágyban, mint ottfelejtett romló hús a konyhaasztalon.

Aztán eltelt ez a kábé nyolc év, most pedig valamiért azon gondolkodtam el, hogy ha volt bennem annyi gyávaság és életképtelenség, hogy teret engedtem ennek a be-

tegségnek az életemben, akkor valószínűleg a kellő pillanatban is gyenge leszek meghúzni a ravaszt, ezzel pedig valóra válik a félelmem, miszerint a saját betegségem nem túl vidám végkifejletével tönkreteszem a környezetem életét. Ez a kísérlet talán egy köztes megoldás lehet a kór megértésére, vagy legalább az időhúzásra.

Bármit mondjon is neked mindaz, amit ebben a könyvben fogsz olvasni, tudd, hogy a szerző nem orvos, hanem egyszerű gyakorló II-es diabéteszes, aki úgy mellékesen irodalmár. Tehát, mielőtt tovább olvasol, ígérd meg, hogy nem próbálsz ki semmit mindebből, hacsak az orvosoddal nem egyeztetted a dolgot, és szigorúan csakis az ő felügyeletével változtatsz bármin is az életedben.

*Az orvosod által felírt gyógyszereket
mindig pontosan szedd be!*



A diabétesz kétoldalú csapatjáték: a két csapat összetételét kell azonosítani. Az egyik térfélen ott vagy te magad, a személyiségeddel, a hiteddel, a szokásaiddal, a vágyaiddal és a gondolataiddal együtt, a másik térfélen pedig a világ többi része, és benne mindazok, akik segíteni akarnak

neked: az orvosaid, a családod, a barátok. Mert bármennyire nem tetszik, a környezeted többnyire hazudni fog neked: te beteg vagy, mindig a másik oldalon állsz. Ha elképzelted ezt a virtuális játékteret, máris kezdj el gyanakodni, s valahol a partvonalon, de inkább azon belül képzeled oda a pénzt is, a világ egyik fő mozgatórugóját, a gyógyszergyártókat, a természetgyógyászati ipart, az életmód-tanácsadókat és mindenki mást, aki előszeretettel húz hasznot abból, hogy félrevezessen. Abból, hogy megfogsz döglenni, illetve hogy elkezdted foglalkozni ezzel a gondolattal.

Barátom, úgy lettél beteg, hogy valamit nagyon félreértettél a világból. De erről tán később. Egyelőre csak töprengj el azon, kinek jó a te betegséged! Senkinek – viszont nem kevesen megélnék belőle.

A fenti egyenletből két játékost emelnék ki egyelőre: a legfontosabb te magad vagy, a másik pedig az orvos. Ő fog a legkevésbé hazudni. Akár ő lehetne a bíró. Ugyanakkor meg kell értened, hogy az orvos nem lelki vezető, nem pszichológus, és bármennyire akar segíteni, sem gondolkodni, sem cselekedni nem tud helyetted. Ez pedig nagyon fontos felismerés. Ha már diagnosztizáltak, és a kezei közé kerülsz, ő az összes tudását latba vetve, gyógyszerekkel próbál gyógyítani, és biztos vagyok ben-

ne, hogy a lelkiismerete és a tudomány aktuális állása szerint a legmegfelelőbb kezelést írja majd elő neked. Ha már elkezdted rohadni, akkor is melléd áll, és amit csak lehet, meg fog tenni, hogy ne legyenek fájdalmaid, valamint hogy minél emberhez méltóbb módon dögölhess meg a végén.

Benne vagy a pácban, haver, és egyetlen esélyed maradt, az, amit elmulasztottál eddig: hogy gondolkodj.