

## Pogled s obje strane: Inzulin



## Pogled s obje strane: Inzulin

Dr. sc. Tanja Dragun, dr. med.

Odnos osobe s tip 1 dijabetesom (i dobrog dijela osoba s tip 2 dijabetesom) i inzulina je delikatan i dvostran. Inzulin nam je apsolutno je nužan, neophodan, vitalni vanjski organ, lijek bez kojeg za nas nema života. Istovremeno je tako opasan, mala greška i neugodna hipoglikemija je neminovna, veća greška i kobne posljedice čekaju.

Početak primjene inzulinske terapije nekoć smrtna presuda je postala „samo“ kronična bolest. Medicina razumljivo jako voli ovaj tip bolesti, rješavanje nepoznanice „x“. Tijelo ne proizvodi inzulin, možemo nadomjestiti inzulin izvana, problem riješen! Liječnici i pacijenti lako pomisle da su stvari jednostavne, bolest gotovo izliječena, a  $2 + 2 = 4$ . Činjenica da problem uopće nije riješen, što vidimo po često lošoj glukoregulaciji i nizu komorbiditeta koji opterećuje nas, dijabetologe i čitav zdravstveni sustav, je onda problem nedovoljno dobre tehnologije koji će se sigurno riješiti u fantastičnoj budućnosti kada će se pronaći lijek ili još bolja tehnologija i svi ćemo živjeti sretno do kraja života u najboljem od svih svjetova. U takvom razmišljanju, potreba za odgovornosti i mudrim odlukama nekako izbljedi i nestane.

U posljednje vrijeme znanost i tehnologija su usredotočeni na proizvodnju sve „bržih“ inzulina, u diskutabilnom, možda uzaludnom, ali vrlo modernom cilju da nam se time omogući konzumacija brzih ugljikohidrata i brza korekcija hiperglikemije. Resursi se troše na taj cilj, pri čemu pate neatraktivna područja kao što su dostupnost kvalitetne hrane, edukacija o tome kako činiti dobre izbore u svakodnevnom životu i psihološka potpora u životu s dijabetesom, u kojem smatram da je glavni izazov shvatiti što zapravo znači sloboda. A sloboda nije u

konзумaciji loše hrane. To je otužno, primitivno, jadno i nedostojno shvaćanje slobode. Sloboda je u slobodi od komplikacija, slobodi od straha, slobodi od nagona, slobodi kad shvatite da ništa ne morate, već birate jer sebi želite najbolje. Pritom zaboravljamo da organizmi ljudi bez dijabetesa također nikako nisu uspješni u metabolizmu junk fooda. Mogu krenuti nabrajati niz bolesti osim dijabetesa koje to dokazuju, ali možete i samo pogledati najčešće uzroke morbiditeta i mortaliteta i bit će vam jasno.

Pogrešna procjena je neizbježni dio svakog života, tako i života s dijabetesom. U jednom danu dijabetičar je opterećen s 1000 odluka i procjena (povrh svih drugih odluka nevezanih za šećernu bolest): procjena ugljikohidrata u nekoj hrani, procjena potrebnog inzulina za obrok, aktivnost, probavna funkcija, stres, neispavanost, hormonski status, moguća infekcija... popis se nastavlja unedogled. Bilo koji od milijun svakodnevnih faktora utječu na onaj konačni rezultat koji nam je neophodan za kratkoročno i dugoročno kvalitetan život: dobru glukoregulaciju. Panični strah koji obuzima i paralizira kada u tijelu postoji mnogo aktivnog inzulina, a GUK je već krenuo padati, ne mogu usporediti ni s čim drugim što sam iskusila u životu... Srećom, do trenutka kada sam pored sebe postala odgovorna i za dijete s dijabetesom, znala sam kako izbjeći ovu situaciju. Samo mi dva načina padaju na pamet, prvo, korištenje inzulinske pumpice, kojom možete zaustaviti isporuku inzulina. Drugi je moj omiljeni način: dobri izbori. Postižem optimalnu glukoregulaciju uz uvjet da nikada nemam veliku količinu aktivnog inzulina u sebi. Nemam veliku količinu aktivnog inzulina jer izbjegavam konzumaciju hrane koja zahtijeva veliku količinu inzulina. Posljedično, gotovo nikad nisam u opasnosti, bar ne velikoj. Posljedično, živim bez straha. Milijun svakodnevnih faktora koji utječu na glukoregulaciju tako su za mene samo sitnice, kakve bi i trebale biti, koje mi ne zaposjedaju mentalni prostor.

Imamo inzulin, što je izvrsno, ali nemamo lijek za dijabetes. Ne smatram to pesimističnom izjavom, niti grizem nokte noćima čekajući novo otkriće. To bi bilo lijepo, no mislim da već imamo sve što nam je potrebno za kvalitetan život. Veselim se novim napretcima u inzulinskoj terapiji, ali ne ovisim o njima.

Plovite mirnim morem,

Dr. sc. Tanja Dragun, dr. med.