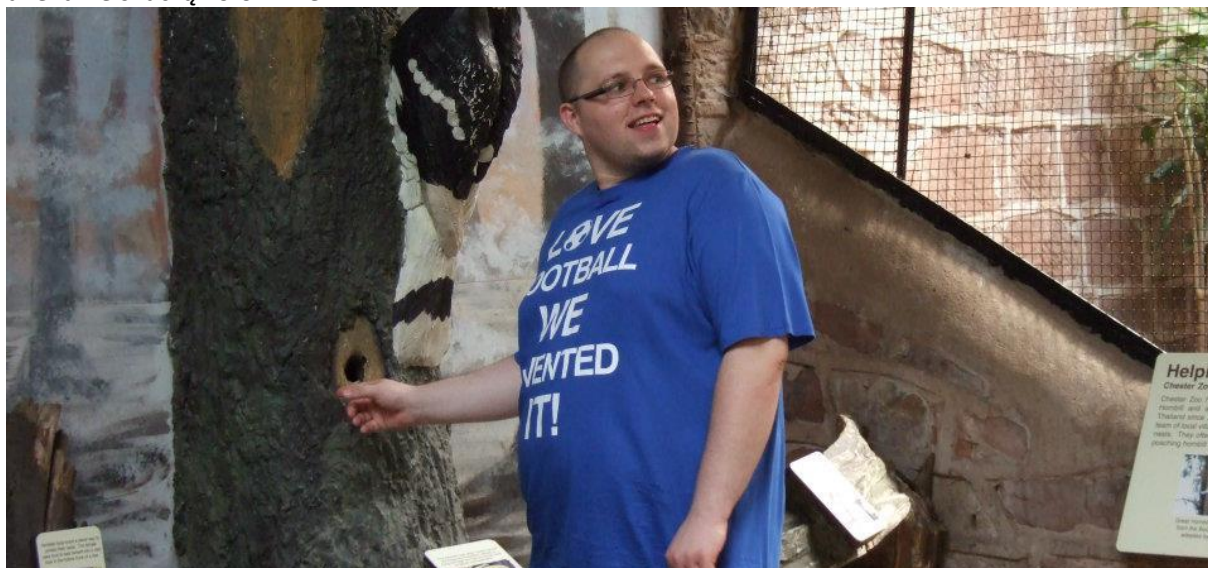


Witam serdecznie panią Dietetyk, której fan page nie dawno znalazłem, choć Paleo i LCHF stosuje od jakiegoś czasu, ale o tym opiszę właśnie zaraz, gdyż teraz chciałbym pogratulować, za pani czyny, cel oraz pokazanie innym jak powinno wyglądać żywienie.

Witam serdecznie mam na imię Daniel Witkowski i moja historia zaczęła się, ponad rok temu, gdy wylądowałem w szpitalu 5 sierpnia 2013 z wagą 140 kg przy wzroście 176-177 cm (nie mam kiedy i gdzie się zmierzyć) oraz lat skończonych 30 z nadciśnieniem 255/180. Całe życie byłem krępowy, ale po wojsku 2006 roku ważyłem 78 kg, a potem praca za biurkiem, jądanie wieczorne do tego bardzo złe żarcie. Potrafiłem przy meczy w TV czy filmie zjeść dwie paczki XXL chipsów i do tego 2 piwka, obiady fast food i inne zło. Miałem jakieś momenty, że próbowałem diety 1000 kcal lub innych, ale efekt jojo był bardzo szybki i do tego wyobrażałem sobie, że to świat zwalnia, ubrania się kurczą, a ja nadal jestem super i wszystko ah i oh. No, ale od maja 2013 zaczęła mnie boleć głowa z tyłu głowy, coraz częściej, aż nie było tygodnia aby 24 h głowa nie bolała. No ale ile to można kopać się w głowę, żeby umorzyć ból 1-2-3 miesiące, więc 5 sierpnia poszedłem do lekarza w swoim ośrodku zdrowia. Po zmierzeniu ciśnienia i gdy pokazało się, że jest 255/180 pani pielęgniarka zemdlła i było niezłe poruszenie, gdy na 3 różnych ciśnieniomierzach rtęciowych było 255/180. Lekarz, który przyszedł był błądy i zrobił sobie sam zastrzyk jakiś, a mi dali dwa zastrzyki, po których sikałem kilka razy, a gdy po 30 minutach miałem nadal 255/180 chcieli wezwać karetkę, ale ugadałem się, że pojedzie z bratem. Cóż na szpitalu po zmierzeniu ciśnienia (255/180) i zrobieniu EKG zostałem przydzielony do sali. Zaczęło się mi myślenie w głowie, aha dadzą leki i wrócę do domu, jednak się myliłem, gdy moja osobą zajęła się sama pani ordynator, przychodziła dwa razy dziennie, ale ja nie widziałem nadal w sobie nic złego i nawet codzienna zmiana leków nie była niczym dla mnie, nawet nie widziałem tego jak rodzina to przeżywa, a lekarze skaczą koło mnie.



ROZPOZNANIE

I10 Nadciśnienie tętnicze niewyrównane dotychczas nieleczone. Otyłość patologiczna.

ZASTOSOWANO LECZENIE

PROCEDURY:

89.00 - Badanie i porada lekarska, konsultacja, 89.05 - Opieka pielęgniarki lub położnej, 89.51 - Elektrokardiogram, 89.53 - Ocena ciśnienia w tętnicach obwodowych, 87.44 - Rutynowe zdjęcie rtg klatki piersiowej, 88.74 - Usg jamy brzusznej i przestrzeni zaotrzewnowej,

PODANE LEKI: Captopril, Nitrendypina, Co-Diovan, Nitrendypina, Hydrochlorothiazyd

BADANIA:

C55 - Morfologia krwi, z pełnym różnicowaniem granulocytów, A01 - Badanie ogólne moczu (profil), M37 - Kreatynina, M45 - Kwas moczowy, I89 - Bilirubina całkowita, L43 - Glukoza, I99 - Cholesterol całkowity, L69 - Hormon tyreotropowy (TSH),

WYNIKI I OPIS WYKONANYCH PROCEDUR

89.00 - Badanie i porada lekarska, konsultacja

89.05 - Opieka pielęgniarki lub położnej

89.51 - Elektrokardiogram

Rytm zatokowy, miarowy 68/min. Lewogram. Zapis w granicach normy.

89.53 - Ocena ciśnienia w tętnicach obwodowych

RR: 220/140, 200/120, 160/110, 140/90, 160/100, 140/95, 130/100, 120/95 mmHg

87.44 - Rutynowe zdjęcie rtg klatki piersiowej

Pola płucne bez zagęszczeń mięszkowych. Sylwetka serca lewokomorowa.

88.74 - Usg jamy brzusznej i przestrzeni zaotrzewnowej

Badanie z dnia 12.08.13 - lek. K. Dobień:

Trzustka nie do oceny. Wątroba niepowiększona, z cechami stłuszczenia, bez wyraźnych zmian ogniskowych. Drogi żółciowe i PŻW nieposzerzone. Pęcherzyk żółciowy, bez złożeń.

Nerki o nieco zatartej echostrukturze, bez cech zastojów moczu i złożeń. Śledziona prawidłowa. Okolica aorty brzusznej nie do oceny. Pęcherz moczowy - o ścianach gładkich.

Duża ilość gazów utrudnia dokładną ocenę.

WYNIKI I OPIS WYKONANYCH BADAŃ LABORATORYJNYCH:

Morfologia krwi, z pełnym różnicowaniem granulocytów

WBC 5.51, RGB 4.7, HGB 13.8, HCT 38.7% PLT 164 OB: 8 mm

Badanie ogólne moczu (profil)

Barwa bursztynowy, przejrzystość niepełna, c.wł. I025 odczyn pH 6, leukocyty neg. azotyny neg. białko /-/, cukier/-/, ciała ketonowe poz+++ , urobilinogen - podwyższony+, bilirubina neg. erytrocyty neg. Osad: nabłonki pł. 0-1 wpw, leukocyty 1-2 wpw., erytrocyty św. 2-3 wpw.liczne pasma śluzu

Kreatynina

98 umol/l Sód - 140,137 mmol/l, Potas - 4.25,4.53 mmol/l

Chlorki - 99,95 mmol/l

Kwas moczowy

455 umol/l

Bilirubina całkowita

11.9 umol/l

Alat - 28.1 U/l

Aspat - 24.8 U/l

Glukoza

4.6 mmol/l

Cholesterol całkowity

Chol. całkowity - 4.8 mmol/l

Chol.HDL - 1.32 mmol/l

Chol.LDL - wyliczany - 2.9 mmol/l

TG - 1.4 mmol/l

Hormon tyreotropowy (TSH)

3.45 uIU/ml

INFORMACJE DODATKOWE (EPIKRYZA, DALSZY ZALECENIA LEKARSKIE)

30-letni chory z rozpoznawaniem od ponad 10-lat nieleczonym nadciśnieniem tętniczym został przyjęty do Oddziału z powodu silnych dolegliwości bólowych głowy z towarzyszącymi wysokimi wartościami RR 220/140 mmHg. W trakcie hospitalizacji uzyskano stopniową normalizację wartości ciśnienia tętniczego. Pacjent został wypisany do domu z zaleceniem dalszej opieki w POZ, przestrzegania diety redukcyjnej, ubogosolnej, kontroli ambulatoryjnej ciśnienia tętniczego krwi.

No, ale jednego dnia wszystko się zmieniło, gdy najpierw **pani dietetyk przyszła do mnie i powiedziała, że nadają się tylko na opaskę na żołądek**, a jak powiedziałem, że nie chcę to powiedział proszę odstawić cukier, słodczyce i gazowane. Ze słodzciami miałem mały problem, gdyż naprawdę przy takiej wadze, mało jadłem, wręcz 1 batonik w miesiącu, a słodzić nie słodzę od 12 roku życia. To była porada pani dietetyk, a tego samego dnia miałem badanie USG wątroby, gdzie wątroba nie mogła być zbadana gdyż została otłuszczona.

Wróciłem, na sale i tego nia tę z mojej sali wypisali wszystkich na święto, które miało być 15 sierpnia i tej nocy w sali 8 osobowej byłem sam. Tego wieczoru gdy leżałem sobie w szpitalu spojrzalem za okno i usłyszałem słowa pani dietetyk, do tego inne rzeczy i obrazy z mojego życia **i w tedy powiedziałem, że zmienię się.**

Po 12 dniach w szpitalu, gdy wyszedłem zmieniłem tryb życia **Mniej Żreć więcej się ruszać.** Zacząłem truchtać sobie na boisku trawiastym (mój kolega z ławki lekarz ortopeda polecił mi szuranie po miękkiej). Chciałem, żebym kiedyś zrezygnował z 5 tabletek dziennie od nadciśnienie jakim zostałem obdarzony do końca życia rzekomo. No super widziałem, efekty, ale na wagę nie wchodziłem bałem

się, ale pomału z marszu do szurania, z szurania do truchtu z truchtu do cwału. W październiku 2013 mogę powiedzieć szczerze, choć żona się obraziła na to, ale pokochałem biegać i to cały czas kwitnie.

W marcu 2014 spotkałem się z tematem na forum bieganie.pl o tytule "DYSKUSJA: Diety tłuszczowe, LCHF, paleo, primal w sporcie". Wtedy zacząłem czytać Kwaśniewskiego czy Lutza oraz inne rzeczy na temat PALEO i niskowęglowodanowych diet. Choć ja tłumaczę moim znajomym, że **to nie dieta tylko Styl życia** to takie prawidłowe czy optymalne jedzenie nasze. Od tamtego czasu zmieniło się wszystko, przestałem brać leki od nadciśnienia, zacząłem czuć się dobrze, zacząłem się wysypiać, wzrok mi się poprawił, tętno spadło o 20 ciek, popęd seksualny i zarazem testosteron wrócił do normy, a nawet uważam, że przeskoczył poziom max. Samopoczucie, energia, chęć życia oraz nowe ciało i nowy duch.

Od kiedy jestem na Paleo/LCHF to w ogóle zacząłem zarażać ludzi w koło siebie (około 7 osób), choć po roku gdy wszedłem na wagę 2014 sierpnia 12 pokazało się 52 kg mniej czułem radość i pełen zachwyty, ale też dalszy cel, co i jak dalej, no i po takiej utracie właśnie ludzie przestali mnie rozpoznawać. Na zdjęciach widać. Tak potoczyła się moja pokrótce historia, może i z happy endem, ale też mam i będę miał problem ze skórą. Cieszę się, zaraziłem się do biegania, bez którego ciężko mi teraz funkcjonować, choć teraz mam kontuzje stopy to i tak ciągle myślę o bieganiu.

Czytam pani blog, fan page oraz oglądam filmy z pani kanału Youtubea jeszcze tylko 32 filmy i będę na bieżąco. Pani jest takim dietetykiem, którego powinienem spotkać 2013 roku w szpitalu.

Opisałem swoją historię, może to komuś się przyda, że można przejść na dobrą stronę mocy. Pozdrawiam i życzę pani miłego dnia oraz ciągłego uczenia ludzi jak żyć i się odżywiać.

