

# Miej na uwadze swoje ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE

Dzięki tej broszurze informacyjnej dowiesz się więcej o swojej chorobie, tak by mieć pełną świadomość swojego stanu zdrowia.

Niech Twoja akromegalia  
NIE MA PRZED TOBĄ  
TAJEMNIC

Poczucie przytłoczenia akromegalią i jej objawami **jest częste i całkowicie zrozumiałe**<sup>1</sup>. Kluczową część radzenia sobie z tą chorobą stanowi oczywiście skupienie się na terapii<sup>2</sup>, natomiast dbanie o ogólne dobre samopoczucie może być kolejnym krokiem na drodze do odzyskania kontroli nad swoim życiem<sup>1-8</sup>.

## Masz naprawdę dużo opcji:

Pamiętaj, aby skonsultować się z personelem medycznym, zanim wprowadzisz w swoim dotychczasowym stylu życia jakiegokolwiek zmiany, które mogą wpłynąć na Twój stan zdrowia i plan leczenia.

### Ruch

Regularny ruch może pomóc w obniżeniu ryzyka związanego z akromegalią i wpływu choroby na Twoje samopoczucie<sup>3,4</sup>. Może również poprawić jakość snu i zdolności regeneracyjne organizmu<sup>3,4</sup>.

### Odżywianie

Być może personel medyczny omówił już z Tobą korzyści płynące z ograniczenia spożycia tłuszczu, cukru i alkoholu<sup>5</sup>.

### Kontakt z innymi

Więzi społeczne i wsparcie są podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia<sup>6</sup>. Czy masz dostęp do krajowej grupy zrzeszającej pacjentów z akromegalią? Spróbuj znaleźć takie stowarzyszenia pacjentów z akromegalią.

### Sen

Zdarza się, że pacjenci z akromegalią odczuwają wyczerpanie nawet pomimo dużej ilości snu<sup>9</sup>. Może to wynikać z częstej u nich choroby współwystępującej, zwanej bezdechem sennym<sup>7</sup>. Oprócz leczenia tego schorzenia i akromegalii warto przywiązywać większą wagę do snu, gdyż może on wpłynąć pozytywnie także na inne aspekty Twojego życia<sup>8</sup>.

Pobierz **Przewodnik dotyczący samopoczucia** [link do pobrania], aby uzyskać więcej wskazówek i pomysłów dotyczących dbania o siebie. ↓

Zrewiduj swój styl życia pod kątem dbania o siebie – niech Twoja akromegalia  
NIE MA PRZED TOBĄ  
TAJEMNIC.

## Źródła:

1. Pituitary Foundation. Diagnosis & treatment. The psychological impact of a pituitary condition. Dostępne pod adresem: [https://www.pituitary.org.uk/media/310833/Psychological-impact\\_16-10-15.pdf](https://www.pituitary.org.uk/media/310833/Psychological-impact_16-10-15.pdf) (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
2. Pituitary Foundation. Acromegaly. Dostępne pod adresem: <https://www.pituitary.org.uk/media/617381/Acromeg-A5-update-Dec-2020-email.pdf> (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
3. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. BK Pedersen et al. 2015. Dostępne pod adresem: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/sms.12581> (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
4. Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. C Fiuza-Luces et al. 2018. Dostępne pod adresem: <https://www.nature.com/articles/s41569-018-0065-1> (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
5. Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate–high-fat diet recommendable? Fred Brouns. 2018. Dostępne pod adresem: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00394-018-1636-y.pdf> (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
6. The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. Harandi TF et al. 2017. Dostępne pod adresem: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5633215/pdf/epj-09-5212.pdf> (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
7. A Consensus on the Diagnosis and Treatment of Acromegaly Comorbidities: An Update. Giustina A et al. 2019. Dostępne pod adresem: <https://orbi.uliege.be/handle/2268/244178> (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
8. How Much Sleep Do You Need? HelpGuide. Dostępne pod adresem: <https://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-needs-get-the-sleep-you-need.htm> (ostatni dostęp: październik 2022 r.).
9. Alone in my universe. Wayne Brown. Strona 6.