

# CUKRZYCA



POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW



International  
Diabetes  
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY  
POLSKIEGO  
STOWARZYSZENIA  
DIABETYKÓW

październik 2019

**Cyfrowa  
przyszłość  
w diabetologii**

**Objawy i diagnoza  
neuropatii  
cukrzycowej**

**Diabetica Expo  
– czyli diabetycy  
w gościnnym  
Toruniu**



# Co Ci dolega?

*Bezpłatne konsultacje w placówkach Synexus*



**Stłuszczenie  
wątroby?**



**Cukrzyca?**



**Ból  
stawów?**



**Atopowe Zapalenie Skóry?**

**Już dziś możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji w placówkach Centrum Medycznego Synexus.**

Pacjenci naszych placówek:

- zyskują szansę na nowe możliwości terapeutyczne w ramach prowadzonych przez nas programów badań klinicznych nowych leków i terapii
- mogą zostać skierowani na dodatkowe bezpłatne badania i konsultacje specjalistyczne

**Szczegóły: 22 223 17 21**

 **SYNEXUS**

[www.przychodniasynexus.pl](http://www.przychodniasynexus.pl)

Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław

# Drodzy Czytelnicy

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków otrzymało zaszczytny tytuł Flu Fighter, przyznawany organizacjom, które propagują wśród swoich członków szczepienia ochronne przeciwko grypie, a tym samym walczą z powikłaniami pogrypowymi. Cieszy nas docenienie naszego zaangażowania w profilaktykę zdrowotną w sezonie grypowym (który już się rozpoczął), a samo wyróżnienie zobowiązuje też do dalszego działania. Przypominamy, że grypa, to nie „cięższe” przeziębienie, ale choroba, która może mieć bardzo poważne konsekwencje. Zwykle przebiega z wysoką temperaturą, bólami kostno-stawowymi oraz bardzo dużym osłabieniem organizmu; może znacznie utrudnić utrzymywanie normoglikemii. Przede wszystkim jednak niesie ze sobą ryzyko powikłań, wymagających hospitalizacji, a nawet mogących być przyczyną zgonu. Dlatego raz jeszcze zachęcamy Państwa do szczepień. Nawet jeśli zdarzy się tak, że mimo szczepienia zarazić się wirusem grypy, choroba będzie miała łagodniejszy przebieg i potrwa krócej.

*Dobrej lektury!*  
*Redakcja*



## SŁODKIE NOWINKI

O cukrzycy na Forum Ekonomicznym w Krynicy ..	4
Flu Fighter dla PSD .....	4
Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia .....	5
Program obchodów ŚDWzC .....	6
Plakat z okazji ŚDWzC .....	6

## WARTO WIEDZIEĆ

Cukrzyca – niechciany członek rodziny .....	8
Jak powstają późne powikłania cukrzycy? .....	10
Objawy i diagnoza neuropatii cukrzycowej .....	12
Cyfrowa przyszłość dla diabetologii .....	14

## Z ŻYCIA PSD

Diabetica Expo .....	16
Letni odpoczynek w Jurgowie .....	18
Spotkanie edukacyjne w Podleszanach .....	20
Zebrań Oddziału Grodzkiego PSD Szczecin .....	21
Aktywny diabetyk w walce o dłuższe życie z cukrzycą .....	21
Jarmark niezwykłości .....	23
Wczasy w Międzyzdrojach .....	23



## O cukrzycy na Forum Ekonomicznym w Krynicy

Prezes ZG PSD Anna Śliwińska wzięła udział w panelu dyskusyjnym dotyczącym cukrzycy podczas XXIX Forum Ekonomicznego w Krynicy.

Dnia 04.09 br. podczas Forum miał miejsce panel dyskusyjny dotyczący cukrzycy z udziałem Wiceministra Zdrowia odpowiedzialnego za refundację leków Macieja Miłkowskiego, Prezesa

Narodowego Funduszu Zdrowia Adama Niedzielskiego, Dyrektora Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Grzegorza Juszczyka, profesora diabetologii Janusza Gumprechta oraz Prezes ZG PSD Anny Śliwińskiej. Poruszano oczywiście temat refundacji – walczyliśmy o lepszy dostęp do nowoczesnych leków i technologii medycznych dla polskich pacjentów!



## Flu Fighter dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Dnia 10.09 w Sejmie RP odbyło się Flu Forum, czyli debata ekspertów dotycząca grypy i zagrożeń z niej płynących.

Ze względu na rosnącą śmiertelność wywołaną wirusem grypy, podczas debaty zwrócono uwagę na konieczność zwiększenia dostępności do szczepień przeciwko grypie m.in. poprzez umożliwienie przeprowadzania ich w aptekach. Spotkanie było także okazją do podpisania Manifestu Ekspertów Unii Europejskiej na rzecz upowszechnienia szczepień przeciwko grypie.

Ponieważ bieżący rok został ogłoszony rokiem walki z powikłaniami pogrypowymi u diabetyków, podczas wydarzenia Polskiemu Stowarzyszeniu Diabetyków wręczona została statuetka Flu Fighter. Oprócz PSD wyróżnione zostało Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne oraz Federacja Pacjentów Polskich.



# Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia

Dnia 10.09 odbyło się spotkanie przedstawicieli organizacji pacjenckich z Ministerstwem Zdrowia.

Ze strony pacjenckiej w spotkaniu udział wzięli: Anna Śliwińska, Prezes ZG PSD, Marek Kustosz, Polska Unia Organizacji Pacjentów oraz Jerzy Magiera z mojacukrzyca.org. Ministerstwo Zdrowia reprezentowali przedstawiciele Departamentu Zdrowia Publicznego i Rodziny. Na ręce przedstawicieli MZ przekazano Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą oraz raport „Serce dla Cukrzyicy”. Dokumenty te stanowią podstawę do omówienia sytuacji polskich diabetyków.

Ministerstwo zadeklarowało podejmowanie działań zmierzających do poprawy sytuacji osób z cukrzycą w Polsce. Liczymy na konkretne rezultaty!

zdjęcia Jerzy Magiera



CAVETPHARMA®







**600** mg

EKSTRAKTU Z MORWY BIAŁEJ  
W 1 TABLETCE!  
TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE!

suplement diety

**MORWA BIAŁA** +  
**forte**

-  morwa biała + cynamonowiec + chrom + witamina B<sub>12</sub>
-  dla osób dbających o ilość cukrów przyjmowanych wraz z pożywieniem<sup>1,2,3</sup>
-  dla osób dbających o utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi<sup>1,2,3</sup>
-  60 tabletek = 2 miesiące stosowania

WYPRODUKOWANO  
W POLSCE



Ekstrakt z liści morwy białej może przyczynić się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie człowieka<sup>1</sup>. Ekstrakt z kory cynamonowca przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi.<sup>2</sup> Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi.<sup>3</sup>

Morwa Biała Plus FORTE suplement diety polskiej firmy Avet Pharma dostępna jest w aptekach i sklepach zielarskich. Opakowanie zawiera 60 tabletek powlekanych!

Jeśli w najbliższej aptece jest niedostępna, poproś farmaceutę aby ją dla Ciebie zamówił – podaj kod BŁOZ 3213121.



avetpharmasklep.pl

suplement diety

## Program ramowy Ogólnopolskich Obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą Warszawa, 15.11.2019

Sangate Hotel Airport  
ul. Komitetu Obrony Robotników 32

- 10:00 – rejestracja uczestników
- 10:00-15:00 – wystawa firm diabetologicznych
- 11:00-11:45 – uroczyste otwarcie:  
wystąpienia gospodarzy i gości  
wręczenie odznaczeń
- 11:45-12:30 – debata ekspertów dotycząca opieki diabetologicznej w Polsce
- 12:30-13:00 – przerwa kawowa
- 13:00-14:30 – część edukacyjna
- 14:30-14:50 – występ artystyczny
- 14:50-15:00 – losowanie nagród
- 15:00 – obiad

Prosimy o potwierdzenie przybycia do dnia 4.11  
do Biura ZG PSD tel. 22 668 47 19  
lub sekretariat@diabetyk.org.pl

### Plakat z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą

Tak jak w poprzednich latach, firma Abbott będzie sponsorem druku i wysyłki plakatu wydanego przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Plakaty zostaną wysłane do wszystkich Oddziałów i Kół PSD.

Wersja elektroniczna plakatu będzie również dostępna na stronie internetowej ZG PSD [www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

Przypominamy hasło tegorocznego święta:

**Cukrzyca: chroń swoją rodzinę**



# Uwaga!!! Chorzy na cukrzycę mogą mieć wzdęcia!

## Czy wiesz, że .....

- objawy kliniczne wskazujące na zaburzenia czynności przewodu pokarmowego odnotowano u około **40-75%** chorych na cukrzycę<sup>1</sup>.
- **wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:**
  - metformina<sup>2</sup>
  - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)<sup>2</sup>
- **Espumisan**<sup>®</sup> nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.



## Do wzięcia na wzdęcia!



**NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:** ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** Każda kapsułka zawiera 40 mg symetykonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: metylu parahydroksybenzozesan (E 218) 0,28 mg, żółcieni pomarańczowa FCF (E 110) 0,002 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żelatynowe kapsułki, prawie okrągłe, żółte, miękkie, o gładkiej powierzchni i widocznej spoinie. Zawartość kapsulek jest bezbarwna i może być lekko mętna. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie pooperacyjnym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych okolic brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroskopii. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną, żółcieni pomarańczową FCF (E 110), metylu parahydroksybenzozesan (E 218) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy. Ostatnia aktualizacja: 07.2016. Informacja naukowa: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 7B, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

1. Drzeweski J., Wiśniewska-Jarosińska M., Pediatria Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka 2004; 6(4): 361-8; 2. Krząśnik P. Medycyna i Życie 2010; vol. 3 nr 2(8): 14-23; 3. IMS Health, 0343 Antifattulenze, MAT/12/2016 Opracowano: styczeń 2017. PL-ESP-2017-C1-5-PRINT

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

# Cukrzyca: niechciany członek rodziny

**Kiedy któryś z członków rodziny zachoruje na poważną, przewlekłą i nieuleczalną chorobę, w szczególny sposób martwi się o swoich najbliższych: nie tylko o to, jak długo będzie mógł przebywać z nimi w dobrym zdrowiu, ale również o to, czy jego dolegliwości nie są dziedziczne i czy nie zagrażają dzieciom i wnukom. Choroby genetyczne występują zaledwie u kilku procent społeczeństwa: czy zalicza się do nich również cukrzyca?**

## Odrobina teorii

Zapewne wiele osób pamięta ze szkoły średniej wielokrotnie ćwiczone krzyżówki Mendlowskie: należało połączyć groszek o białych kwiatach z groszkiem o kwiatach czerwonych, a następnie rozpisać kolory pokolenia potomnego. Jeden z genów w pierwszym pokoleniu dominował kolor rośliny, ale już w kolejnym powracał kolor recesywny. Można chorować na chorobę genetyczną i mieć zdrowe dzieci, ale chore wnuki czy nawet prawnuki. Choroby genetyczne są dziedziczone z pokolenia na pokolenie, ale nie u każdego członka rodziny będą „aktywne”.

Choroby genetyczne polegają na nieprawidłowościach w genach, które tworzą nić naszego DNA. U osoby chorej na chorobę genetyczną kod genetyczny ulega różnego rodzaju niepożądanym mutacjom i zmianom strukturalnym. Najprościej mówiąc, któryś z elementów „układanki genetycznej” nie pasuje do reszty, a nawet jedna pozornie niewielka zmiana może mieć ogromny wpływ na późniejsze funkcjonowanie i długość życia człowieka. Choroby genetyczne, o których najczęściej się słyszy to między innymi Zespół Downa spowodowany jednym dodatkowym chromosomem (trisomia), hemofilia za którą odpowiedzialny





jest zmutowany chromosom X czy mukowiscydoza wywołana mutacją genu syntezującego błonowy kanał chlorkowy. Trudno jednak znaleźć referencyjne badania jednoznacznie rozstrzygające, czy cukrzyca typu 1 i 2 to choroby genetyczne, przekazywane z pokolenia na pokolenie i wywołane uszkodzeniami kodu genetycznego.

## Cukrzyca typu 1

Przyczyna rozwoju cukrzycy typu 1 wciąż nie jest jeszcze dokładnie znana, pomimo tego, że od lat choroba znajduje się „na celowniku” wszystkich najwybitniejszych lekarzy i biologów na świecie. To choroba autoimmunologiczna, w której dochodzi do niszczenia komórek trzustki produkujących insulinę – nieprawidłowo funkcjonujący organizm sam niszczy swoje „dobre komórki”, których funkcję trzeba uzupełniać z zewnątrz poprzez insulinoterapię. W odróżnieniu od cukrzycy typu 2, trudno wskazać grupy szczególnego ryzyka – można prowadzić bardzo zdrowy tryb życia, a i tak zmagać się z tą chorobą. Naukowcy zauważają jednak większe predyspozycje do zachorowania na cukrzycę typu 1, a także na inne choroby autoimmunologiczne u dzieci diabetyków.

Joslin Diabetes Center, największy na świecie ośrodek badań nad cukrzycą podaje:

- Jeśli najbliższy krewny (rodzic, brat, siostra, syn lub córka) ma cukrzycę typu 1, ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1 jest 10-20 razy większe niż w populacji ogólnej (ryzyko w populacji ogólnej Polski wynosi około 1%)
- Jeśli jedno dziecko w rodzinie ma cukrzycę typu 1, niezależnie od zdrowia rodziców, jego rodzeństwo jest narażone na ryzyko zachorowania na cukrzycę przed 50 rokiem życia.
- Ryzyko zachorowania dziecka rodzica chorego na cukrzycę typu 1, jeśli cukrzycę ma matka wynosi około 2-3%, a jeśli ojciec ma cukrzycę, jest to około 10%, ryzyko zachorowania przy obojgu rodziców diabetyków to zaś około 30%.

Powyższe dane są jedynie referencyjne: opracowano je na podstawie długoletnich, podłużnych badań u rodzin, w których któryś z człon-

ków zachorował na cukrzycę typu 1. Ten rodzaj cukrzycy atakuje nagle i niespodziewanie, alarmujące powinno być nagle wzmożone spożywanie płynów (poczucie ciągłego pragnienia), częste oddawanie moczu, tracenie wagi, senność oraz ogólne osłabienie. Jeśli bliski członek rodziny zaczyna wykazywać kilka z podanych symptomów, warto zachęcić go do kontrolnej wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub diabetyka.

## Cukrzyca typu 2

Niestety, cukrzyca typu 2 często występuje rodzinie, a ryzyko zachorowania na tę chorobę jest znacznie większe niż w przypadku typu 1. Podejrzewa się, że stoją za nią genetyczne uwarunkowania insulinooporności oraz zaburzonej produkcji insuliny w organizmie – nie jest ona wytwarzana w optymalnej dla potrzeb organizmu ilości, za co może odpowiadać nawet kilkanaście, kilkadziesiąt różnych genów. Duże znaczenie w rozwoju choroby ma również tryb życia, który nawet bezpośrednio wywołuje chorobę. Negatywnie wpływa brak ruchu, otyłość brzuszna, wysokie spożycie słodkich oraz tłustych potraw czy przyjmowanie innych leków wzmagających rozwój insulinooporności. W przypadku cukrzycy typu 2 również trudno o jednoznaczne dane określające ryzyko dziedziczenia choroby, zakłada się jednak, że jest to około 15-20%, gdy choruje jeden rodzic, oraz 50-75%, gdy oboje rodziców to diabetycy. W przypadku bliźniąt jednojajowych, jeśli jedno dziecko cierpi na cukrzycę typu 2, to niemalże ze stuprocentowym prawdopodobieństwem zachoruje również drugie z bliźniąt. U bliźniąt dwujajowych ryzyko to wynosi około 25-50%.

W przypadku obu typów cukrzycy, historia rodzinna ma znaczenie. Nie warto jednak skupiać się na liczbach i statystykach, a zadbać o to, aby prowadzić zdrowy tryb życia oraz regularnie się badać i zachęcać do tego swoich bliskich – nie mamy wpływu na geny, ale mamy wpływ na dietę, aktywność fizyczną i cykliczne wizyty u lekarza.

**Marta Szerakowska**

konsultacja merytoryczna: Prof. dr hab. med.

Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz

# Jak powstają późne powikłania cukrzycy?



**Wysoki poziom cukru we krwi działa bardzo niekorzystnie na małe naczynia krwionośne znajdujące się w oczach, nerkach i zakończeniach nerwowych. Przewlekła hiperglikemia oraz duże wahania cukrów są wspólnym punktem wyjścia dla rozwoju retinopatii, neuropatii i nefropatii cukrzycowej.**

W przypadku **retinopatii cukrzycowej** hiperglikemia uszkadza struktury siatkówki oka. W zależności od stopnia zaawansowania powikłania w obrębie siatkówki pojawiają się mikro-tętniaki, mikrowylewy, różnego rodzaju wysięki oraz tworzą się patologiczne naczynia krwionośne (nowotworzenie, neowaskularyzacja). Nowe, nieprawidłowe naczynia są bardzo kruche i łatwo pękają. W efekcie pojawiają się wylewy krwi do ciała szklanego, tworzą się też swego rodzaju blisny po popękanych naczyniach, które „ciągną” siatkówkę i mogą doprowadzić do jej odwarstwienia. Odwarstwienie siatkówki świadczy o dużym zaawansowaniu retinopatii oraz sporym zaniedbaniu cukrzycy. W celu ratowania wzroku podejmuje się próby operacyjnego przyklejenia siatkówki (witrektomia).

**Nefropatia cukrzycowa** zaczyna się od uszkodzenia struktury nerek (uszkodzenie kłębuszków nerkowych, stany zapalne w kłębuszkach, ich twardnienie), co z czasem prowadzi do pogorszenia pracy nerek, a przy wieloletniej zaniedbanej cukrzycy może zakończyć się ich schyłkową niewydolnością

Przy **neuropatii cukrzycowej** hiperglikemia prowadzi do patologicznych zmian, takich jak

zanik osłonek nerwów (demielinizacja) czy zmiany w samych włóknach nerwowych. Niekorzystne zmiany mogą wystąpić w układzie nerwowym somatycznym, dzięki któremu odbieramy sygnały ze świata zewnętrznego oraz układzie nerwowym wegetatywnym, który odpowiada za prawidłowe działanie narządów wewnętrznych. Stąd podział na:

- Neuropatię cukrzycową obwodową (dystalną), nazywaną czuciowo-ruchową lub bólową
- Neuropatię cukrzycową autonomiczną lub wegetatywną.

Przewlekłe powikłania cukrzycy wynikają bezpośrednio z hiperglikemii, jednak na ich rozwój mają wpływ także inne czynniki, z których najważniejszym jest ciśnienie tętnicze krwi. Nadciśnienie odgrywa istotną rolę w progresji rozwoju nefropatii i retinopatii.

Przyczyną powikłań mikronaczyniowych u diabetyków są w równym stopniu: hiperglikemia, nadciśnienie tętnicze oraz nieprawidłowe stężenie lipidów we krwi. Hiperglikemia nasila procesy miażdżycowe i tym samym prowadzi do rozwoju chorób sercowo naczyniowych. Na miażdżycę oczywiście narażone są także osoby bez cukrzycy, jednak przy tej chorobie blaski miażdżycowe tworzą się szybciej i mają większą tendencję do odrywania się i zamykania światła naczynia. Nadciśnienie i nieprawidłowe stężenie lipidów to czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych niezależnie od cukrzycy. W połączeniu z hiperglikemią znacząco zwiększają ryzyko incydentów kardjologicznych, takich jak zawał i udar.

LEK  
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

ciągłe zmęczenie,  
obniżony nastrój,  
zaburzenia pamięci<sup>3</sup>

mrowienie,  
drętwienie  
kończyn<sup>1</sup>

zaburzenia czucia,  
piekący, kłujący ból  
kończyn<sup>2</sup>

osłabienie  
siły mięśniowej,  
skurcze mięśni<sup>1</sup>

## Mogą oznaczać niedobór wit. B<sub>1</sub>

# Benfogamma®

**Benfogamma®**

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek drażowanych



- leczy i zapobiega skutkom niedoboru witaminy B<sub>1</sub><sup>4</sup>
- jedyny lek w Polsce z witaminą B<sub>1</sub> w formie rozpuszczalnej w tłuszczach dostępny bez recepty<sup>5</sup>

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1; 48-50. 2. Karnafel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kreo Warszawa 2013 3. Bubko I., Gruber B.M., Anuszkowski E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1105. 4. ChPL Benfogamma. 5. dane i qviva, stan 1.1.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowane zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B<sub>1</sub> w organizmie. **Niedobór witaminy B<sub>1</sub>** może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B<sub>1</sub>, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowię) i hemodializie, przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B<sub>1</sub>) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Budycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty.

R/B/P/122018

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

# Objawy i diagnoza neuropatii cukrzycowej

Neuropatia to jedno z powikłań w przebiegu cukrzycy, które często nie jest rozpoznawana i pomijane w diagnozowaniu powikłań narządowych. Rozpoznanie neuropatii wymaga dobrej współpracy pacjenta z zespołem specjalistów. Przebieg neuropatii może być bardzo uciążliwy i zagrażający życiu. W przypadku retinopatii wystarczy obejrzeć dno oka, by stwierdzić, czy występują tam patologiczne zmiany. Przy neuropatii pojawia się wiele objawów nietypowych np. związanych z układem pokarmowym, układem krążenia i mogą przybierać maskę zaburzeń rytmu serca, zaburzeń w oddawaniu moczu. Innymi słowy obraz neuropatii cukrzycowej jest niejednorodny. Co znacznie utrudnia diagnostykę i opóźnia rozpoczęcie leczenia. Rokowanie co do ustąpienia objawów, tak jak w przypadku wszystkich innych powikłań, zależy od stopienia zaawansowania zmian w momencie ich rozpoznania.

## Objawy neuropatii cukrzycowej?

Powikłanie to może dawać szereg dolegliwości bólowych, o bardzo różnym natężeniu, od łagodnych po bardzo nasilone, które wręcz pa-

ralizują codzienne życie pacjenta. Typowe objawy neuropatii obwodowej to bóle stóp, które występują najczęściej w nocy i nad ranem, uczucie mrowienia, pieczenie stóp, po-



czucie, że są one gorące lub zimne. U jednego pacjenta występuje przeczulica – najmniejsze dotknięcie pościeli sprawia im ból, u innych sygnały bólowe są wyłączone – pacjenci nie czują, że stanęli na czymś ostrym albo z powodu za ciasnych butów doszło do owrzodzenia stopy. Dlatego neuropatia czuciowa zwiększa ryzyko wystąpienia stopy cukrzycowej. Do innych objawów neuropatii należą problemy z erekcją u mężczyzn czy brak orgazmu u kobiet z cukrzycą. Neuropatia może objawiać się przez zanik objawów alertowych podczas hipoglikemii. Jak widać, objawy mogą być wielorakie i o różnicowanym nasileniu dolegliwości. Na pewnym etapie neuropatia jest powikłaniem odwracalnym. Im szybciej zostanie rozpoznana i zostaną podjęte odpowiednie działania, tym większa jest szansa na wycofanie się np. dolegliwości bólowych, parestezji, zaburzeń jelitowych. W tym miejscu warto wspomnieć o tym, że neuropatia może wystąpić bezpośrednio po włączeniu do leczenia insuliny, np. u osób ze świeżo rozpoznaną cukrzycą. Dawniej mówiło się nawet o „poinsuliniowym” uszkodzeniu włókien nerwowych, które jest w większości przypadków odwracalne. Spotykamy podobną sytuację u osób z cukrzycą typu 2, u których z powodu nieprawidłowej kontroli metabolicznej została wprowadzona insulinoterapia, najczęściej bez kontroli i redukcji dawek insuliny w późniejszym okresie. Insulinoterapia agresywnie prowadząca do normoglikemii może wywołać czasową neuropatię, dlatego dąży się do powolnego wyrównywania hiperglikemii u osób przewlekłe źle wyrównanych.

### Diagnoza neuropatii cukrzycowej

Neuropatię obwodową diagnozujemy w oparciu o szczegółowo zebrany wywiad, w którym wykorzystujemy zestaw pytań dotyczących objawów neuropatii. Jeśli pacjent zgłasza objawy neuropatii takie jak drętwienia kończyn dolnych, bóle w nocy, pieczenie stóp, gorące stopy, albo naprzemienne zaburzenia czucia temperatury od odczuwania rozżarzonych węgli na stopach po poczucie zimna. Kolejnym krokiem w diagnozie neuropatii cukrzycowej

jest rozszerzone o elementy badania neurologicznego, badanie fizykalne. Sprawdzane są odruchy ścięgniste, czucie dotyku, ułtucia, temperatury w stopach i dłoniach, czucie głębokie. W badaniu wykorzystywane są odpowiednie mikrofilamenty, a za pomocą neurotensjometru sprawdzamy czucie wibracji. Badamy tętno na stopach i na tętnicy podkolanowej. Wyzwaniem dla klinicysty jest diagnoza neuropatii układu wegetatywnego. Poza wywiadem dotyczącym patologicznych objawów pochodzących z różnych narządów, posługujemy się specjalistycznym urządzeniem do badania zaburzeń kardiologicznych – baterię Ewinga. Bateria Ewinga pozwala ocenić zdolności adaptacyjne układu krążenia do zmieniających się warunków np do wysiłku fizycznego, fazy oddechu. Podczas badania sprawdzamy m.in. zmienność rytmu serca oraz zmienność ciśnienia tętniczego przy głębokim oddychaniu lub przy zmianie pozycji (test pionizacji). Badanie zajmuje do godziny, w trakcie badania pacjent ma monitorowaną czynność serca (EKG) oraz ciśnienie. Otrzymane wyniki analizowane są w oparciu o odpowiedni algorytm, który pozwala na ocenę stopnia zaburzeń w obrębie autonomicznego układu krążenia. Biorąc pod uwagę całokształt można postawić rozpoznanie neuropatii cukrzycowej układu wegetatywnego.

Stopień uszkodzenia włókien nerwowych obwodowych potwierdza się również badaniem EMG – elektromiografią. Elektromiografia to rejestracja czynności mięśni i nerwów, jest rodzajem badania elektrofizjologicznego, pozwalającego na ocenianie funkcje układu nerwo-mięśniowego. W trakcie badania wykorzystywany jest aparat EMG służący do diagnozowania tzw. potencjałów wywołanych (EP) oraz elektroneurografii (ENG).

W Instytucie Diabetologii wykonywane są badania diagnostyczne – Cardiosys w kierunku neuropatii układu wegetatywnego oraz prowadzone są programy lekowe kierowane do osób z neuropatią bólową.

**prof. Ewa Pańkowska,**  
diabetolog

# Cyfrowa przyszłość w diabetologii

**Wyobraź sobie, że niedługo inteligentne urządzenia, do niedawna znane tylko z futurystycznych opowiadań Lema, przejmą pełną kontrolę nad leczeniem pacjentów z cukrzycą T1... dzięki sztucznej inteligencji będą kontrolować poziom cukru pacjenta we krwi i decydować o podawaniu insuliny, tak jak robi to zdrowa trzustka... Fantastyka? Nie! Pierwsze generacje sztucznej trzustki już są i za niedługo wkroczą również na rynek polski... Wszechobecna cyfryzacja zadomowiła się już na dobre w medycynie, a w diabetologii szczególnie.**

Według raportu<sup>1</sup> stworzonego przez PricewaterhouseCoopers (PwC) dotyczącego sektora zdrowia, jednym z głównych elementów wpływających w najbliższym czasie na rynek będzie wprowadzanie nowych lub rozszerzanie już istniejących terapii o funkcjonalności digitalowe. Diabetologia, jako jedna z najszybciej rozwijających się gałęzi medycyny, tę podróż rozpoczęła już jakiś czas temu, a aktualna strategia działu diabetes wskazuje na wzmocnienie dynamiki tego trendu.

Medtronic jest niekwestionowanym liderem w zakresie terapii cukrzycy typu 1 (CT1) przy pomocy pompy insulinowej i/lub Ciągłego Monitorowania Glikemii (CGM). Stały rozwój tych technologii przekłada się na coraz lepsze wyrównanie metaboliczne pacjentów, niemniej celem równie ważnym jest zwiększenie komfortu życia użytkownika oraz zmniejszenie sumarycznych kosztów związanych z CT1.

Elementy telemedycyny w diabetologii dostępne są od wielu lat np. możliwość czytania danych z pompy insulinowej/CGM do oprogramowania CareLink™ Personal, a następnie udostępnienia ich zdalnie lekarzowi do CareLink™ Pro. Takie rozwiązanie pozwala

zaoszczędzić czas podczas wizyty u lekarza. Dodatkowo, zaangażowanie pacjenta w terapię, poprzez możliwość poznania zależności przyczynowo-skutkowych, pozytywnie przekłada się na wyniki terapii. Z kolei pacjenci mieszkający daleko od lekarza, mają możliwość konsultacji on-line bez konieczności wychodzenia z domu.

Kolejnym przełomem okazał się Guardian™ Connect (GC) – rozwiązanie CGM niesprężone z pompą insulinową, ale umożliwiające udostępnianie odczytów stężenia glukozy partnerom terapii via Internet oraz wysyłanie wiadomości sms informujących m.in. o wysokich i niskich poziomach glikemii. Funkcjonalność ta wprowadziła dużo spokoju i poczucia bezpieczeństwa, szczególnie dla rodziców najmłodszych użytkowników.

Przebieg cukrzycy i optymalizacja terapii są mocno indywidualne, dlatego do osiągnięcia coraz bardziej ambitnych wyników leczenia wymagana jest ingerencja sztucznej inteligencji (AI). Medtronic również w tym zakresie będzie dostarczał przełomowych rozwiązań. Dzięki strategicznemu partnerstwu z IBM Watson powstała m.in. aplikacja SUGAR.IQ2 będąca personalnym asystentem dla użytkow-

ników GC, która analizując zdarzenia z przeszłości będzie sugerować precyzyjne rozwiązania pacjentom, w celu wyeliminowania dużych wahań glikemii.

Z kolei współpraca z Canary Health przekłada się na powstanie oprogramowania umożliwiającego redukcję kosztów leczenia i wydatków związanych z cukrzycą, przy jednoczesnej poprawie wyrównania metabolicznego pacjentów. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA) szacuje, że koszty te w 2017 roku w USA wyniosły 327 miliardów dolarów, a wspomniany program umożliwi znaczącą ich redukcję<sup>3</sup>.

Warte odnotowania jest również to, że w tym roku Medtronic nabył firmę Nutrino4, łączącą AI z obszerną bazą danych dotyczącą szczegółowej analizy produktów żywnościowych, umożliwiając dalszy rozwój spersonalizowanych algorytmów do CGM.

Kolejnym mocno wyczekiwany przez środowisko diabetologiczne rozwiązaniem, które pojawi się w najbliższym czasie, będzie moduł bluetooth w pompach insulinowych, co przełoży się na szersze możliwości produktu w świecie cyfrowym.

Kolejną ciekawą inicjatywą są unikatowe centra medyczne Diabeter5 (zdobywca VBHC Prize w 2017 r.), które m.in. umożliwiają swoim pacjentom dostęp on-line do specjalisty 24/7

oraz możliwość zdalnej analizy danych z pompy insulinowej/CGM.

Aktualne rozwiązania Medtronic umożliwiają diabetikom bardzo dobre wyrównanie metaboliczne przy odpowiednim zaangażowaniu i edukacji. Nadchodzące produkty niewątpliwie będą coraz bardziej automatyzować terapię, minimalizując potrzebę ingerencji ze strony pacjenta, jednocześnie podnosząc komfort życia użytkownika i jego bliskich. Rozwiązania te stają się również coraz bardziej uzasadnione ekonomicznie w perspektywie długoterminowej, a ze strony zespołów terapeutycznych będą wymagały mniej pracy. Celem jest dostarczenie osobom z CT1 pętli zamkniętej, która umożliwi w pełni automatyczną podaż insuliny na podstawie wskazań CGM. W świetle tego faktu istotnym jest, że w lutym tego roku, Medtronic otrzymał od FDA możliwość rozpatrzenia<sup>4</sup> otwartego systemu (Personalized Closed Loop) priorytetowo, argumentując, że takie rozwiązanie zrewolucjonizuje obecną terapię.

Reasumując, integracja technologii leczenia pacjentów ze światem cyfrowym ma niebagatelne znaczenie, a strategia Medtronic Diabetes zdecydowanie uwzględniła te trendy.

**Ariel Bogusz**

*Training and Education Specialist | Diabetes  
Medtronic Poland Sp. z o.o.*



CareLink®



Guardian Connect z możliwością zdalnego monitorowania wyników przez partnerów terapii/lekarzy

Reference list:

<sup>1</sup> PwC Health Research Institute | Top health industry issues of 2019: The New Health Economy comes of age

<sup>2</sup> <https://www.medtronicdiabetes.com/products/sugar.iq-diabetes-assistant>

<sup>3</sup> Turner RM, Ma Q, Lorig K, Greenberg J, DeVries AR Evaluation of a Diabetes Self-Management Program: Claims Analysis on Comorbid Illnesses, Health Care Utilization, and Cost J Med Internet Res 2018;20(6):e207

<sup>4</sup> <https://www.nutrinohealth.com/5>

[https://diabeter.nl/media/cms\\_page\\_media/130/Value%20Based%20Healthcare%20Diabeter%20White%20Paper.pdf](https://diabeter.nl/media/cms_page_media/130/Value%20Based%20Healthcare%20Diabeter%20White%20Paper.pdf)

<sup>6</sup> [https://medtronic.sharepoint.com/sites/mdt/Pages/newsfeed\\_article.aspx?articleid=789](https://medtronic.sharepoint.com/sites/mdt/Pages/newsfeed_article.aspx?articleid=789)

# Diabetica Expo – czyli diabetycy w gościnnym Toruniu

**W dniach 20-21 września 2019 r. odbyło się XXIII Ogólnopolskie Sympozjum Diabetologiczne oraz XVI Forum Profilaktyki i Leczenia Otyłości w Toruniu. Sympozjum jest organizowane corocznie od 1997 roku we współpracy z Zarządem Głównym Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, pod Patronatem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Patronat Honorowy nad w/w wydarzeniem objęli Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego i Prezydent Miasta Torunia, który od lat także wspiera finansowo „Święto Diabetyków w Toruniu” oraz Kujawsko-Pomorska Okręgowa Izba Lekarska.**

Sympozjum zgromadziło ponad 1000 osób chorych na cukrzycę z ponad 300 kół i oddziałów Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z całego kraju, około 100 lekarzy zajmujących się cukrzycą i jej powikłaniami oraz około 2000 mieszkańców regionu kujawsko-pomorskiego, którzy chorują na cukrzycę, mają w rodzinie osoby chore na cukrzycę lub są zagrożeni cukrzycą.

Po uroczystym otwarciu Targów Diabetica Expo 2019 nastąpiło wręczanie medali „Za Zwycięstwo nad Cukrzycą”. Osoby odznaczone to: Barbara Olszewska-Gibas, Zbigniew Górski

Jerzy Walentynowicz, Wojciech Lepak, Piotr Kriesel, Bogumiła Klein, Jerzy Dunajski, Alina Zajkowska, Lucyna Majka, Leszek Kruszewski, Jerzy Czajkowski, Jadwiga Gil, Wiesław Wiśniewski, Jarosław Muzal, Jan Ostrowski, Teresa Wojnowska, Barbara Okońska, Leszek Janasik, Karol Machtel, Beata Nowak, Mirosław Sieradzki, Joanna Pacuk, Roman Siatka, Katarzyna Łęgowska, Henryk Jachimczyk.

Po części oficjalnej rozpoczęły się wykłady, których tematem były m.in.: zaburzenia płodności u osób otyłych, zaburzenia homeostazy w otyłości, neuropatia cukrzycowa –





jak na co dzień skutecznie przeciwdziałać powikłaniom w cukrzycy, wpływ hiperglikemii na funkcje centralnego układu nerwowego. Prowadzący to m.in: prof dr hab. n. med. Irena Ponikowska, prof. dr hab. n. med. Danuta Rość, prof. dr hab. med. Anna Noczyńska i wielu innych.

Oprócz wykładów prowadzonych przez lekarzy, swoje prezentacje przedstawili członkowie naszego Stowarzyszenia. Prezes Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego p. Ewa Dygaszewicz, która jest dietetykiem oraz edukatorem diabetologicznym wygłosiła wykład na temat roli błonnika pokarmowego w diecie osób z cukrzycą, a Władysław Kubiński, prezes Koła Miejsko-Powiatowego w Działdowie opowiedział o działalności swojego oddziału oraz zaprezentował książkę pt. „Cukrzyca w Polsce – powinno być lepiej”, napisanej pod kierownictwem prof. Jana Tatonia.

Dodatkowo wystąpił w Toruniu Andrzej Michalik, podróżnik z cukrzycą, który opowiadał o swoich słodkich wyprawach.

W tym roku odbyły się również warsztaty dla

pacjentów z zakresu pierwszej pomocy oraz warsztaty pt.: „Z cukrzycą przez życie, ale na własnych nogach – czyli co pacjent z cukrzycą powinien wiedzieć na temat profilaktyki stopy cukrzycowej”.

W Foyer Auli UMK w Toruniu miała miejsce wystawa produktów diagnostycznych, żywnościowych, suplementów diety oraz kosmetyków. Na stoiskach wystawcy przedstawili szeroką ofertę produktów dla osób chorych na cukrzycę oraz osób otyłych, począwszy od nowoczesnych pomp insulinowych prostych w obsłudze i coraz wygodniejszych glukometrów, po ciśnieniomierze, światłolecznictwo, urządzenia do rehabilitacji, dietetyczne napoje i produkty spożywcze, kosmetyki do pielęgnacji skóry chorego, suplementy diety, po specjalistyczną innowacyjną odzież.

Na koniec odbył się, jak co roku, konkurs z nagrodami dla uczestników, w którym można było wygrać m.in. suplementy diety, kosmetyki pielęgnacyjne, jak również wyjazd nad morze i w góry. Sponsorami nagród byli wystawcy, którzy prezentowali swoje wyroby w Toruniu.



kontrola cukrzycy  
bez kompromisu

**SANOFI** DIABETES &  
CARDIOVASCULAR



## Diabetycy z PSD Drzewica na najwyższych szczytach Tatr – letni wypoczynek w Jurgowie

W dniach 24-30 lipca 2019 r. odbył się wyjazd diabetyków z Drzewicy w Tatry polsko-słowackie. Tradycja organizowania wypoczynku na Podhalu sięga początku powstania naszego Koła. Tegoroczna grupa liczyła 105 uczestników. Przywitała nas wakacyjna pogoda, która utrzymywała się przez cały pobyt – aby móc podziwiać góry pojechaliśmy dalej w kierunku południa do Zdziaru. Ze znajdującego się tam tarasu rozciąga się widok na Tatry Bielskie. Oprócz podziwiania gór ze wspomnianej miejscowości, można udać się na szlaki: Ptasioską Rówienkę w Dolinie Bielskiego Potoku i dalej na Przełęcz Średnica, do Doliny Regli i Szerokiej Przełęczy w Tatrach Bielskich, na Przełęcz pod Kopą. Należy wspomnieć, że nasza grupa w poprzednich latach przemierzyła szlak z Jaworzyny do Zdziaru oraz z Białej Wody do Jaworzyny. Wróciliśmy ponownie do Polski – dwa autobusy wycieczkowe podjechały pod kwatery, będące naszą bazą noclegowo-rekreacyjną przez 7 dni. Godnie zostaliśmy przywitani przez gospodarzy, którzy co roku czekają na grupę z Drzewicy.

Dzień drugi to pierwsze wyjście w góry do Chaty Téryego (2015 m n.p.m.) – prowadzą tam szlaki ze Starego Smokowca przez Hrebienok, Bilikową Chatę (1255 m n.p.m.), Rainorową Chatę (najstarsze schronisko w dolinie), Schronisko Zamkovskiego; szlak z Tatrzańskiej Łomnicy lub Tatrzańskiej Leśnej. My wybraliśmy wspomniany pierwszy. Schronisko Téryego, bo tak brzmi polska nazwa chaty, znajduje się na granicy Doliny Małej Zimnej Wody i Doliny Pięciu Stawów Spiskich. Jest najwyżżej położonym w Tatrach schroniskiem, czynnym przez cały rok. Wyżej usytuowane jest tylko schronisko pod Rysami, otwierane jednak tylko sezonowo. Turyści często nazywają Chatę Téryego – Terinką. Roztacza się stąd wspaniały widok na Pośrednią Grań, Łomnicę i Lodowy

Szczyt. Terinka jest doskonałym punktem do podjęcia dalszej wędrówki np. na Czerwoną Ławkę lub Lodową Przełęcz. Do Chaty Téryego dotarli 33 osoby z całej grupy.

W piątek przyszedł czas na wypoczynek – Spływ Dunajcem z Czerwonego Klasztoru, gdzie znajduje się przystań flisacka na Słowacji. Wsiedliśmy na tratwy słowackich flisaków – przed nami roztaczał się widok na Trzy Korony w całej okazałości. Jest to najwyższy szczyt Pienin właściwych, tutaj też rozpoczyna się przełom. Rzeka tworzy w nim 7 pętli płynących pomiędzy ścianami skalnymi.

Po obiedzie spędziliśmy 3 godziny na Termach w Białce Tatrzańskiej, wśród 14 basenowych niecek, zjeżdżalni o łącznej długości ponad 300 metrów, armatek wodnych, jacuzzi, sztucznych fal.

Dzień czwarty był najcięższą wyprawą, ponieważ 11 osób zdobyło najwyższe pasmo polskich gór – Rysy. Wierchołek po stronie słowackiej liczy wysokość 2503 m n.p.m. Wyprawa rozpoczęła się pokonaniem 53 km autokarami na parking przed miastem Štrbské Pleso. Następnie całą grupą przeszliśmy ok 50 minut do Popradzkiego Plesa. W czasie wędrówki oprócz podziwiania malowniczych widoków Wysokich Tatr otaczających jezioro, odwiedziliśmy także symboliczny cmentarz ofiar gór pod Osterwą. Nastąpił podział grupy. Grupa druga – dzieci z opiekunami doszła do Żabich Stawów, łańcuchów (szlak do tej części jest bezpieczny. Najstarsi wiekiem, którzy zdobyli szczyt Rys to: Tadeusz Kuciński oraz Stefan Kowal – nauczyciele z dużym doświadczeniem we wspinaczce, najmłodszy Michał Dybalski. Do łańcuchów z opiekunem doszły Zosia Grudziecka lat 11 i Zosia Zawadzak lat 13. Zdobycie szczytu dedykujemy wszystkim polskim dzieciom chorym na cukrzycę. Zwieńczeniem zdobycia najwyższego szczytu po stronie



polskiej, była wspólna integracja przy ognisku z towarzyszeniem kapeli góralskiej, która przybliżyła nam folklor „spiski” – muzykę, stroje regionalne, lokalne opowieści.

W Jurgowie podczas ostatniej niedzieli lipca odbywa się festyn „Dzień Polowaca” wchodzący w cykl imprez podhalańskich „Tatrańskie Wici”. Uczestnicy naszego wyjazdu mieli możliwość posłuchania nut karpaccich, polskiej i słowackiej muzyki ludowej, a także spiskich czardaszy i polek zagranych przez kapelę jurgowskich muzykantów w wyjątkowo licznym składzie oraz orkiestrę dętą. Na deskach amfiteatru wystąpili rodzimi artyści – dziecięcy oraz młodzieżowy zespół z Jurgowa, a także kapela muzyki ludowej z Litwy. Pomiedzy koncertami odbywały się konkursy strzeleckie, można było skosztować regionalnych potraw. Gwiazdą wieczoru był zespół Krywań.



Poniedziałek to wyjście na szlak w Tatry Bielskie. Wspinaczkę rozpoczęliśmy całą grupą z Miejscowości Tatrańska Jaworzyna do Przełęczy na Kopie – doszło 39 osób, wysokość 1749 m n.p.m. Przełęcz znajduje się na granicy pomiędzy Tatrami Wysokimi, a Bielskimi. Mogliśmy podziwiać panoramę tych dwóch pasm górskich. Zdobyliśmy przełęcz na Szerokim Siodle na wysokość 1826 m n.p.m., podczas przejścia osiągnęliśmy największą wysokość 1933 m n.p.m. Po obiedzie udaliśmy się nad Białkę, na polanę Podokólne, gdzie zakupiliśmy świeże oscypki.



Nieustannie zbliżał się czas powrotu do domu. Ostatnią atrakcją wyjazdu było Zakopane, gdzie każdy mógł dokonać zakupu pamiątek na Krupówkach, wyjechać kolejką na Gubałówkę, odwiedzić zabytkowe miejsca jak np. pobliski Cmentarz Zasłużonych na Pęksowym Brzyzku, Sanktuarium Najświętszej Rodziny...



Wróciliśmy na kwatery, spakowaliśmy bagaże, zjedliśmy obiad. Spoglądając na widok gór z Jurgowa wsiedliśmy do autobusów zmierzając w kierunku Drzewicy.

Dziękujemy wszystkim Uczestnikom za udział w tegorocznym wyjeździe do Jurgowa oraz na Słowację. Dziękujemy tym wszystkim, którzy nam pomogli w organizacji letniego wypoczynku, oraz osobom, które kibicowały nam w czasie górskich wędrówek. Do zobaczenia w kolejnym roku.

## „Najlepszą obroną przed rakiem jest profilaktyka” – spotkanie edukacyjne u diabetyków w Podleszanych

14 września w Domu Strażaka w Podleszanych odbyły się bezpłatne wykłady i warsztaty przeprowadzone w ramach projektu „**Profilaktyka zdrowotna kluczem do utrzymania aktywności zawodowej**”, realizowanego przez Centrum Medyczne Medyk z Rzeszowa. W zakresie projektu realizowana jest edukacja zdrowotna w zakresie profilaktyki raka piersi, raka szyjki macicy oraz raka jelita grubego pt. „Najlepszą obroną przed rakiem jest profilaktyka”. Spotkanie zorganizowało Polskie Stowarzyszenie Diabetyków koło w Podleszanych i Mielcu.

Sobotnie wykłady przeprowadzili:

- dr Aleksander Bożek – onkolog,
- dr Paweł Łańko – gastrolog,
- Renata Raś – położna.

Liczna grupa uczestników spotkania miała

możliwość zapoznania się z nauką samobadania piersi i rozpoznawania guzków w piersi i węzłach chłonnych. W ramach profilaktyki nowotworu szyjki macicy z nauką rozpoznawania wczesnych zmian chorobowych szyjki macicy oraz z nauką zmian chorobowych jelita grubego. Była również możliwość indywidualnych konsultacji z lekarzami po skończonych wykładach. Wszyscy chętni mogli również zapisać się na bezpłatne badania: kolonoskopię, mammografię i cytologię.

Prezes koła Pani Danuta Zaremba podziękowała specjalistom z CM Medyk z Rzeszowa za przeprowadzenie warsztatów i zaprosiła wszystkich uczestników spotkania na poczęstunek.

*Justyna Ryczek*



## Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze Oddziału Grodzkiego PSD Szczecin

W dniu 31.08.2019 r. odbyło się walne zebranie Oddziału PSD w Szczecinie. Zebranie otworzyła Prezes Anna Błaszowska, przywitała Sekretarza Zarządu Wojewódzkiego PSD Antoniego Jurszo, doktora Grzegorza Skuzę (diabetolog od 2010 prowadzi corocznie Szkołę Cukrzycy) i zebranych delegatów. Wybrano przewodniczącego zebrania, protokółanta i komisję mandatowo-skrutacyjną. Następnie Prezes odczytała sprawozdanie z działalności Zarządu OG PSD. Kolejnym punktem zebrania była miła chwila. Sześć osób otrzymało Pamiątkowe Medale, był też Dyplom Uznania. Przewodniczący Komisji Rewizyjnej przedstawił swoje sprawozdanie. Po tych sprawozdaniach wywiązała się dyskusja. Jako pierwszy zabrał głos dr Skuza podkreślał, że ludzie w naszym wieku szukają pomocy w Internecie w trybie pilnym trzeba taką stronę założyć. Jesteście grupą która niesie pomoc wtedy będziecie popularni. Otworzyli

się na cały świat. Pani Prezes poinformowała, że w mijającej kadencji 4500 osób skorzystało z pomocy. Szczególne podziękowanie dla Teresy Białonos za prowadzenie od kilkunastu lat pomiarów cukru. Zebrani to docenili podkreślali to wielokrotnie w swoich wystąpieniach. Ustępujący Zarząd otrzymał absolutorium. Następnie wybrano nowego siedmioosobowego Zarząd i trzy osobową Komisję Rewizyjną. Prezesem OG PSD została ponownie Anna Błaszowska, Przewodniczącym Komisji Rewizyjnej został Włodzimierz Hubczenko. Delegatem na Walne Zebranie Oddziału Wojewódzkiego PSD została Prezes Anna Błaszowska. Pani Prezes przedstawiła Uchwałę Programową, która jednogłośnie została przyjęta przez zebranych. W miłej atmosferze zebrani rozeszli się, życząc sobie niskich poziomów cukru.

**Dariusz Dziwulski**

## Aktywny diabelek w walce o dłuższe życie z cukrzycą

Zarząd Terenowego Koła Diabetyków w Rzepinie zorganizował 13 września 2019 r. spotkanie edukacyjno integracyjne – piknik w Basiorówce w Starościnie. Udział w nim wzięli członkowie naszego Koła oraz mieszkańcy powiatu słubickiego. Piknik odbył się dzięki wsparciu Zarządu Powiatu Słubickiego, Gminy Rzepin oraz pana Przemysława Jarosika dyrektora Technikum Leśnego w Rzepinie. Spotkanie odbyło się w ramach realizacji zadania publicznego: „Aktywny diabelek w walce o dłuższe życie z cukrzycą”

Tradycyjnie, w związku z „Kwartalnikiem”, życzenia zdrowia i wszelkiej pomyślności popłynęły do jubilatów, którzy mieli urodziny w lipcu, sierpniu i wrześniu. Diabetycy oraz goście bawili się przy muzyce.



## Jarmark niezwykłości

Podobnie jak w minionych latach 8 czerwca 2019 roku Opolscy Diabetycy wzięli aktywny udział w Jarmarku niezwykłości Opolskie 2019. W tym roku w kategorii wiekowej 85+ Zespół podczas „Jarmarku” wykonał 107 pomiarów puchar zdobył przedstawiciel diabetyków glukozy we krwi i ciśnienia tętniczego. Jednocześnie członek Zarządu OMPSD Władysław Kula.

Z kijkami, truchtem, czy po prostu spacerem. Nieważne jak, ale każdy, kto wziął udział w tej imprezie, zadbał o swoją kondycję. Na wyspie Bolko w Opolu odbyła się kolejna edycja „Jarmarku niezwykłości”, którego głównym punktem był „Marsz po zdrowie”.

Pan mjr w st. spocz. dr Janusz Stasiak nie tylko jest bardzo dobrym lekarzem ale także wspaniałym konferansjerem imprez organizowanych przez WTWZK. Pan J. Stasiak na wesoło prowadził rozgrzewkę przed „marszem po zdrowie.”

**Władysław Kula**



## Relacja z pobytu diabetyków rzepińskich na wczasach w Międzyzdrojach w terminie od 21 czerwca do 1 lipca 2019 r.

Zarząd PSD Terenowego Koła Diabetyków w Rzepinie, w ramach prowadzenia działalności informacyjno-edukacyjnej i integracji na rzecz osób chorych na cukrzycę w Gminie Rzepin w 2019 r., zorganizował wyjazd na wczasy do Międzyzdrojów. Wczasy, to alternatywne spędzenie czasu wolnego w celu poprawy stanu zdrowia diabetyków oraz innych uczestników, mieszkańców Gminy Rzepin. Wczaso-

wice integrowali się biorąc udział w wieczorku tanecznym, grilu oraz spacerach brzegiem morza. Braлиśmy udział w „Międzyzdrojskich Neptunaliach”. Zorganizowaliśmy wyjazd nad „Jezioro Turkusowe”. Pogoda dopisała. Wszyscy wróciliśmy wypoczęci z bagażem wrażeń.

*Sekretarz Koła*  
**Leokadia Musolf**



**deoMed**<sup>®</sup>  
MEDICAL PRODUCTS

## Skarpetki zdrowotne dla diabetyków

Zalecane przy:

- **cukrzycy**
- obrzękach nóg
- niewydolności krążenia
- grzybicy stóp
- stanach zapalnych skóry
- nadpotliwości
- otyłości

- ✓ Nieuciskający ściągacz
- ✓ Bardzo duża elastyczność
- ✓ Antybakteryjne i antygrzybicze
- ✓ Bezszywowe




**NOWOŚĆ**

**DeoMed<sup>®</sup> Cotton Silver**

cińkie skarpetki BAWĘLNIANE ze SREBREM  
o podwójnym działaniu antymikrobowym!

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych.

*Problemy z zakupem? Zadzwoń: 22 711 71 58*

 FACEBOOK.COM/DEOMED.JJW [info@jjw.pl](mailto:info@jjw.pl) [www.deomed.pl](http://www.deomed.pl)



Od ponad 40 lat istnienia Eli Lilly w Polsce dokładamy wszelkich starań, by osoby z cukrzycą mogły żyć tak normalnie, jak to możliwe.

Z myślą o nich i ich opiekunach stworzyliśmy **PORTAL EDUKACYJNY** z informacjami przygotowanymi przez profesjonalny zespół lekarzy diabetologów oraz praktycznymi wskazówkami przydatnymi w codziennym życiu.

[www.edukacjawcukrzycy.pl](http://www.edukacjawcukrzycy.pl)

*Lilly*

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.  
ul. Żwirki i Wigury 18A, 02-092 Warszawa,  
tel.: +48 22 440 33 00, fax: +48 22 440 35 50

PP-LE-PL-0173