

CUKRZYCA



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW



International
Diabetes
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY
POLSKIEGO
STOWARZYSZENIA
DIABETYKÓW

listopad 2019

**Nowa kadencja
władz PSD**

**Wyniki konkursu
„Poskromienie
cukrzycy”**

**Ogólnopolskie
Obchody
Światowego Dnia
Walki z Cukrzycą**



WESOŁYCH ŚWIĄT

Cukrzyca? Stłuszczenie wątroby?



Akcja badań wątroby FibroScan®

Centrum Medyczne Synexus prowadzi **akcję bezpłatnych badań wątroby na urządzeniu FibroScan®** dla osób po 50 roku życia, które chorują na cukrzycę typu II lub stłuszczenie wątroby.



szczegóły:
22 223 17 21

www.przychodniasynexus.pl



Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław

Święta Bożego Narodzenia zbliżają się wielkimi krokami. Na ten szczególny czas życzymy Państwu ciepłej atmosfery przy świątecznym stole, śniegu za oknem, smacznych potraw, pięknej choinki i wspaniałych prezentów. Niech ten czas będzie okazją do zatrzymania się w codziennej gonitwie, do spotkań z tymi, których kochamy oraz do zasłużonego odpoczynku.

*Anna Śliwińska –Prezes
oraz Biuro Zarządu Głównego PSD
i Redakcja*



SŁODKIE NOWINKI

Nowa kadencja władz PSD	4
Wyniki konkursu „Poskromienie cukrzycy”	6
Nowoczesne technologie w leczeniu cukrzycy	8
Profilaktyka i edukacja – raport	10



WARTO WIEDZIEĆ

Neuropatia obwodowa, autonomiczna, polineuropatia	12
Słodkich świąt	14



Z ŻYCIA PSD

Ogólnopolskie obchody Świątowego Dnia Walki z Cukrzycą w Warszawie	15
II Forum Liderów Stowarzyszeń Pacjenckich	18
20-lecia Koła w Nekli	20
Wycieczka w Góry Świętokrzyskie	22

Nowa kadencja władz PSD

Dnia 17.11 w Warszawie odbyło się IX Krajowe Walne Zebranie Delegatów Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Zebranie uchwaliło nowy Statut oraz wymagane regulaminy, jak również wybrało nowe władze na kadencję 2019-2023.



*od lewej: Barbara Tometczak, Anna Śliwińska,
Ewa Dygaszewicz, Jan Mieczysław Zrajko,
Monika Kaczmarek, Janusz Przytocki,
Teresa Jaskóła*

Prezesem na drugą kadencję została Anna Śliwińska.

Nowy Zarząd Główny:

Anna Śliwińska – Prezes

Janusz Przytocki – Wiceprezes

Barbara Tometczak – Sekretarz

Jan Mieczysław Zrajko – Skarbnik

Ewa Dygaszewicz – Członek

Teresa Jaskóła – Członek

Monika Kaczmarek – Członek

Nowa Główna Komisja Rewizyjna:

Jerzy Głogowski – Przewodniczący

Władysław Kubiński – Z-ca Przewodniczącego

Beata Pacholak – Sekretarz

Barbara Dudek – Członek

Jan Fijałkowski – Członek

Marian Krótki – Członek

Nowy Główny Sąd Koleżeński:

Zdzisław Kozłowski – Przewodniczący

Andrzej Tomczak – Z-ca Przewodniczącego

Justyna Żyndul – Sekretarz

Jan Dąmbrowski – Członek

Mieczysław Jakób – Członek

Ryszard Matuszak – Członek

Henryka Pietrzak – Członek

Anna Ściążko – Członek

Zbigniew Wawrzyńczak – Członek

Szanowni Państwo,

W związku z nową kadencją władz Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków dziękuję wszystkim, którzy w minionych czterech latach służyli swoją ekspertyzą, pomocą i zaangażowaniem na szczeblu Zarządu Głównego, działając dla dobra naszej organizacji i osób w niej zrzeszonych.

Bardzo dziękuję za życzliwość, jaką otaczali mnie Państwo podczas pierwszej kadencji na stanowisku Prezesa Zarządu Głównego naszego Stowarzyszenia i zapewniam, że uczynię wszystko aby również w kolejnej kadencji jak najlepiej wykonywać powierzone mi obowiązki. Swoje stanowisko traktuję z wielką powagą i poczuciem odpowiedzialności oraz deklaruje, że tak jak w minionej kadencji, tak i w nowej będę się starała jak najlepiej Państwa reprezentować.

Życzę wszystkim, aby kolejna kadencja w naszym Stowarzyszeniu upłynęła pod znakiem wzajemnego poszanowania, zgody i efektywnego działania na rzecz społeczności diabetyków w naszym kraju.

*Anna Śliwińska
Prezes Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków*



Ewa Kołodziej nową przewodniczącą Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy

W nowej kadencji Sejmu przewodniczącą Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy będzie posłanka Ewa Kołodziej. Poprzednia przewodnicząca Lidia Gądek w tej kadencji nie dostała się do Sejmu.

O swojej nowej roli Ewa Kołodziej napisała w mediach społecznościowych:

„Dziś powierzono mi funkcję Przewodniczącej Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy. To wielki zaszczyt i zobowiązanie.

Będę przekonywać koleżanki i kolegów z obu izb, by zaangażowali się w pracę na rzecz poprawy jakości życia pacjentów diabetologicznych w naszym kraju.

Liczę na dobrą, ponadpartyjną współpracę z politykami, ekspertami oraz organizacjami pacjentskimi.”

Diety o działaniu prozdrowotnym

Otyłość i nadwaga należą do najbardziej widocznych, a zarazem najbardziej lekceważonych problemów zdrowotnych. Są rozumiane jako brak równowagi między energią pobieraną przez organizm z pożywieniem, a energią przez niego zużywaną.

Osoby otyłe jedzą za dużo w stosunku do potrzeb własnego organizmu, w wyniku czego nadmiar zjedzonego pożywienia odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej. Celem leczenia dietetycznego jest redukcja nadmiernej masy ciała poprzez odpowiednią dietę (indywidualnie dostosowaną), zmianę nieprawidłowych zachowań żywieniowych i utrwalenie nowych zdrowych nawyków. W przypadku otyłości związanej z innymi schorzeniami leczenie wymaga szczególnego nadzoru lekarza. Odchudzanie to proces długotrwały, zależny od wielu czynników

Nie zaleca się szybkiego odchudzania, gdyż może dojść do ubytku beztłuszczowej masy ciała (a więc nie tłuszczu, ale tkanki mięśniowej, co prowadzi do osłabienia) i obniżenia spoczynkowej przemiany materii, oraz do wys-



tąpienia objawów wynikających z niedoboru składników odżywczych (np. anemii lub wypadania włosów). W efekcie dochodzi co prawda do szybkiego chudnięcia, ale najczęściej kończy się to ponownym łatwym tyciem. Dużo lepiej zacząć odchudzanie od wyrzucenia ze swojego jadłospisu niezdrowej, bogatokalorycznej, przetworzonej żywności. Jeśli będziemy unikać niezdrowych tłuszczów, nadmiaru soli i dbać o codzienną obecność w diecie warzyw i owoców, czyli zwracać uwagę na to co jemy, to będzie już wielki sukces i duży krok w kierunku zdrowia.

Udowodniono, że odpowiednie zdrowe żywienie zapobiega nadciśnieniu tętniczemu i pomagają je leczyć!

Źródło: mp.pl

Wyniki konkursu „Poskromienie cukrzycy”

4 listopada 2019 r. odbyło się uroczyste wręczenie nagród laureatom konkursu artystycznego pod hasłem „POSKROMIENIE CUKRZYCY”, który został zorganizowany w ramach ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą”.

Konkurs plakatowy „POSKROMIENIE CUKRZYCY” adresowany był do studentów uczelni artystycznych w Polsce. Zadaniem konkursowym było przygotowanie pracy w formie plakatu, który miał nawiązywać do tematu konkursu „POSKROMIENIE CUKRZYCY” i zwrócić uwagę na najgroźniejsze powikłania cukrzycy, takie jak udar mózgu czy zawał serca.

Mecenasem i przewodniczącym jury konkursu był Andrzej Pągowski – artysta grafik, autor plakatów zapowiadających sztuki teatralne. W jury zasiadli również: Anna Śliwińska – Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Jerzy Magiera – portal mojacukrzyca.org oraz Aleksandra Rusin-Mieniewska z firmy Boehringer Ingelheim, która była inicjatorem konkursu.



– „Parafrazując Szekspirowski tytuł „Poskromienie złoŹniczy” postawiliŹmy pytanie: Jak POSKROMIĆ CUKRZYCĘ? I o odpowiedź poprosiliŹmy studentów Akademii Sztuk Pięknyc i kierunków artystycznych na uniwersytetach z całej Polski. Zależało nam, by powstały prace artystyczne, które zwrócą uwagę społeczeństwa i mediów na cukrzycę, a w szczególności na jej poważne konsekwencje” – mówi Aleksandra Rusin-Mieniewska, członkini jury konkursu.

Cukrzyca to choroba, która dotyka 3 mln osób w Polsce, z czego aż 30% osób nie wie, że choruje. Nadwaga, otyłość i brak aktywności fizycznej to główne przyczyny występowania cukrzycy typu 2, która dotyczy ponad 80% chorych. Niestety zapadają na nią coraz młodsze osoby. Cukrzyca prowadzi do wielu groźnych powikłań, wśród których są m.in. tak poważne choroby sercowo-naczyniowe jak udar mózgu czy zawał serca. Dlatego w ramach kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą” prowadzone są działania edukacyjne, które mają na celu zwiększanie wiedzy na temat samej

choroby, tego jak jej zapobiegać i jak radzić sobie z nią na co dzień.

Zgłoszenia prac konkursowych docierały z całej Polski, łącznie przyjęto ponad 50 plakatów.

Decyzją jury nagrodę główną otrzymał: Szymon Łacheta (Uniwersytet Śląski Sztuki i Nauk o Edukacji, Wydział Grafika). Dodatkowo przyznano 5 wyróżnień dla: Joanny Mazur (Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Kierunek Grafika), Martyny Jakubowskiej (Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu, Kierunek Grafika warsztatowa), Katarzyny Nachman (Instytut Sztuki Uniwersytetu Śląskiego, Wydział Artystyczny), Ewy Pysznyk (UMCS Lublin - Wydział Artystyczny, kierunek Grafika) i Karoliny Piotrowskiej (ASP Warszawa, kierunek Malarstwo).

Dziękujemy wszystkim, którzy przygotowali prace konkursowe. Wyróżnionym serdecznie gratulujemy!

Zwycięskie plakaty będzie można obejrzeć m.in. podczas obchodów tegorocznego Światowego Dnia Cukrzycy i innych wydarzeń edukacyjnych prowadzonych w ramach kampanii.



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Nowoczesne technologie w leczeniu cukrzycy

Znaczenie nowoczesnych metod monitorowania glikemii trzeba przedstawić w nowoczesnej ciekawej formie. I właśnie w taki sposób chcemy przekazać Państwu najciekawsze informacje, które znalazły się w opublikowanym we wrześniu dokumencie „Znaczenie nowoczesnych metod monitorowania glikemii i telemedycyny dla poprawy jakości opieki nad pacjentem z cukrzycą” pod redakcją prof. Doroty Zozulińskiej-Ziółkiewicz i prof. Macieja Małeckiego. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków udzieliło raportowi swego patronatu. Zachęcamy do zapoznania się z materiałem i do regularnego monitorowania glikemii.



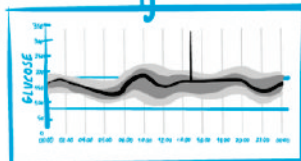
Report powstał przy wsparciu firmy Abbott (Lisbon/Brno, Poland Sp. z o.o.)



PACJENCI MAJĄ
WIĘKSZĄ ŚWIADOMOŚĆ
ryzyka niedocukrzeń, większe
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA
i PRYWATNOŚCI



FLASH GLUCOSE MONITORING
i CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING
(tzw. ambulatoryjny profil glikemii, ang. ambulatory
glucose profile **AGP**) stają się dzisiaj
PODSTAWOWYM NARZĘDZIEM
OCENY KONTROLI POZIOMU GLUKOZY



OZNACZANIE HbA1c
nie jest wystarczające dla pełnego odmierzenia
SKUTECZNOŚCI LECZENIA CUKRZYCY
W ODNIESIENIU DO POZIOMU GLUKOZY.
Nawet osoby osiągające docelowe poziomy HbA1c
mają WYŻSZE RYZYKO mikro- czy makro-
naczyniowych POWIKŁAŃ CUKRZYCY.



Raport powstał przy wsparciu firmy Abbott Laboratories, Poland Sp. z o.o.



moja.euukrzyca.org

PRAWIDŁOWA INTERPRETACJA
AGP UŁATWIĄ OPTIMALIZACJĘ LECZENIA
M. IN. MODYFIKACJĘ INSULINOTERAPII
CZY ZMIANĘ DIETY.



NIE DA SIĘ POWIEDZIEĆ
ma dobrze lub źle kontrolowaną cukrzycę bez systemów
FLASH GLUCOSE MONITORING
i CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING.



UŻYWANIE PRZEZ PACJENTÓW
FLASH GLUCOSE MONITORING LUB CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING
PODNOŚI U PACJENTÓW ŚWIADOMOŚĆ PRZEBIEGU
CHOROBY - WPŁYWU DIETY, WYSIEKU FIZYCZNEGO,
LEKÓW ORAZ INSULINY - NA POZIOM GLUKOZY.
Można wtedy przy pomocy nowoczesnego systemu sprawdzić
poziom glukozy bez wybudzenia dziecka ze snu.



Raport powstał przy wsparciu firmy Abbott Laboratories, Poland Sp. z o.o.



moja.euukrzyca.org

ciąg dalszy nastąpi



Profilaktyka i edukacja. Skuteczna broń przeciwko cukrzycy

Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. W Światowym Dniu Cukrzycy (14 listopada) Narodowy Fundusz Zdrowia opublikował szczegółowy raport o cukrzycy, na którą według danych Funduszu choruje już blisko 3 mln Polaków. Eksperti i NFZ nie mają wątpliwości – wojnę z tą chorobą wygra się profilaktyką i edukacją.

Liczba chorych na cukrzycę rośnie na świecie lawinowo. Żyje z nią 415 mln ludzi (8,8 proc. populacji), czyli co jedenasta dorosła osoba. Do 2040 roku liczba chorych urośnie aż do 642 mln. Tak wynika z szacunków Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej.

– *Przybywa chorych na cukrzycę typu pierwszego, choć do końca nie wiemy dlaczego. Sprawdzają to naukowcy. Zdecydowana więk-*

szość chorych ma cukrzycę typu drugiego, o którą prosimy się sami, w dużym stopniu przez niezdrowy tryb życia – ostrzega Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Leczenie cukrzycy

– koszt liczony w miliardach

Cukrzyca, obok groźnych konsekwencji i powikłań, jest sporym obciążeniem finansowym dla

pacjentów i budżetu Narodowego Funduszu Zdrowia.

– Zamierzamy inwestować w zdrowie, nie w chorobę. Dzisiaj wydajemy ok. 2 mld zł na leczenie cukrzycy. Chcemy zmieniać filozofię i wydawać więcej środków na zapobieganie chorobom i profilaktykę – zaznacza Adam Niedzielski, prezes NFZ.

Blisko połowę tej sumy (49%) stanowiły koszty leków stosowanych przy cukrzycy. Kolejne 25% to paski do oznaczania glukozy we krwi. Ponad 20% kosztowały świadczenia udzielone z powodu cukrzycy, a 4% pompy insulinowe i system ciągłego monitorowania glikemii. Pacjenci z własnej kieszeni dopłacili 0,5 mld zł. Całkowity, roczny koszt cukrzycy w Polsce to nawet 7 mld zł.

– Cukrzyca pokazuje najlepiej, jak tragiczne w skutkach jest zaniechanie profilaktyki. Mamy ok. 3 mln zdiagnozowanych chorych, ale ich liczba jest realnie wyższa. Część z nich nawet nie wie o chorobie, bo cukrzyca jest podstępna – zaznacza Adam Niedzielski.

Profilaktyka

– skuteczny sposób na uniknięcie choroby

– W profilaktyce cukrzycy pamiętajmy o regularnej aktywności fizycznej, zdrowej diecie, monitorowaniu stresu i badaniach poziomu glukozy – wylicza Alicja Szewczyk, konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego.

Nawet pół godziny ćwiczeń każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ważne, aby utrzymywać przynajmniej umiarkowaną aktywność, czyli taką, gdy mówienie do drugiej osoby podczas wysiłku przychodzi z trudem. Aktywność fizyczna jest istotna nie tylko w przypadku prewencji cukrzycy typu 2, ale również właściwej jej kontroli – podkreślają autorzy raportu NFZ dla zdrowia – Cukrzyca.

Niemniej ważna w zapobieganiu choroby jest właściwa dieta, najlepiej bez nadmiaru cukrów i tłuszczu. W zamian bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Warto unikać produktów wysokokalorycznych i wysokoprzetworzonych oraz używek. W popularyzowaniu zdrowej diety i właściwego żywienia pomaga portal Narodowego Funduszu Zdrowia –

diety.nfz.gov.pl – gdzie każdy znajdzie bezpłatne plany żywieniowe, z przepisami i listami zakupów, z informacją o wartości odżywczej produktów, z możliwością zamiany posiłków według indywidualnych gustów. Plany żywieniowe NFZ oparte są na diecie DASH – uważanej za najzdrowszą i najlepiej przebadaną dietę świata. Z portalu korzysta ponad 237 tys. Polaków.

Edukacja

– klucz do długiego życia z chorobą

– Jeśli nie zadziałamy edukacyjnie już na etapie ciąży, nie wygramy wojny z cukrzycą. Edukacja i profilaktyka są najważniejsze – argumentuje prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

Rzetelną edukację zapewnia akcja Środa z Profilaktyką organizowana wspólnie przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia. W każdą środę w oddziałach NFZ i wybranych placówkach medycznych udzielamy bezpłatnych konsultacji ze specjalistami, np. dietetykami oraz organizujemy podstawowe badania, np. mierzenie ciśnienia tętniczego i poziomu glukozy we krwi. Podczas akcji zachęcamy odwiedzających placówki NFZ do skontrolowania własnego zdrowia, wskazujemy czynniki ryzyka, które powinno się minimalizować, aby uniknąć poważnych chorób, np. cukrzycy. W przypadku wyników budzących wątpliwości zalecamy kontakt i dalsze konsultacje z lekarzem.

Od tego roku w Oddziałach NFZ powstają także specjalne stanowiska zajmujące się profilaktyką i zdrowiem. Pierwsze Fundusz uruchomił w Krakowie. Kolejne powstały w Bydgoszczy i Rzeszowie. Niedługo zainicjują kolejne. Dzięki nim NFZ ułatwił pacjentom dostęp do wiarygodnej informacji o zdrowym żywieniu, o aktywnej profilaktyce chorób oraz o życiu z chorobą. Na tym nie koniec.

– Specjalne kioski diagnostyczne pojawią się w przyszłym roku we wszystkich oddziałach NFZ. Każdy będzie mógł sprawdzić w nich wzrost, wagę i szczegółowo zanalizować skład swojego ciała. To ważny element profilaktyki i dbania o zdrowie – zapowiedział Adam Niedzielski.

Źródło: nfz.gov.pl

Neuropatia

obwodowa, autonomiczna, polineuropatia – co oznaczają te pojęcia?

Neuropatia to jedno z najczęściej występujących powikłań mikronaczyniowych u diabetyków. Ciężko jednak o rzetelne statystyki odnośnie występowania tego problemu, ponieważ u wielu pacjentów pozostaje on niezdiagnozowany.

Rodzaje neuropatii:

Neuropatię cukrzycową najczęściej dzieli się na:

- Neuropatię (polineuropatię) cukrzycową obwodową (inne określenia: dystalna, bólowo, czuciowo-ruchowa) dystalną)
- Neuropatię cukrzycową autonomiczną (inaczej wegetatywną)

Podział ten wynika z umiejscowienia patologicznych zmian, czyli tego, które włókna nerwowe zostały uszkodzone przez hiperglikemię. Układ nerwowy człowieka tworzą oprócz mózgu, nerwy somatyczne i autonomiczne. Układ nerwowy somatyczny odpowiada za łączność ze światem zewnętrznym. Dzięki tym nerwom i za pomocą zmysłów dobieramy takie bodźce jak czucie, odczuwanie temperatury, ból itp. Z kolei zadaniem układu wegetatywnego jest kontrolowanie przemiany materii oraz działania narządów wewnętrznych.

Neuropatia obwodowa

To najczęstsza postać neuropatii cukrzycowej. Zmiany dotyczą włókien nerwowych w częściach dystalnych, czyli na dłoniach i stopach, występują symetrycznie na obydwu kończynach. Objawy neuropatii obwodowej nasilają się w nocy.

Objawy neuropatii obwodowej

- Drętwienie, mrowienie, pieczenie dłoni i stóp
- Uczucie bardzo gorących lub bardzo zimnych stóp
- Przewulica, nadwrażliwość na dotyk
- Zanik czucia (występuje na stopach)
- Przeszywający ból
- Kurcze nóg

Objawy bólowe początkowo są łagodne, z czasem nasilają się. Przy zaawansowanej postaci neuropatii są bardzo silne i wymagają przyjmowania leków przeciwbólowych. Poza objawami zgłaszanymi przez pacjenta lekarz diagnozuje neuropatię dystalną za pomocą kilku prostych testów, obejmujących badanie czucia nacisku, badanie czucia wibracji, badanie czucie temperatury oraz badanie czucie bólu.

Neuropatia autonomiczna

Neuropatia autonomiczna może dotyczyć układu sercowo-naczyniowego; układu moczowo-płciowego oraz przewodu pokarmowego. Układ nerwowy autonomiczny (wegetatywny) odpowiada za funkcjonowanie serca, naczyń krwionośnych, układu płciowo-moczowego oraz przewodu pokarmowego.

Neuropatia układu sercowo naczyniowego może nie dawać żadnych objawów, może też przejawiać się tachykardią, czyli przyspieszeniem bicia serca niezależnie od aktywności fizycznej oraz zaburzeniami rytmu serca. Przy tym rodzaju neuropatii występują nieme zawały (pacjent nie odczuwa charakterystycznych symptomów zawału, pieczenia w klatce piersiowej). Neuropatia przewodu pokarmowego, zaliczana do neuropatii autonomicznej przejawia się różnego rodzaju dolegliwościami gastrycznymi: biegunką, zaparciami, wzdęciami, niekiedy wymiotami i nudnościami.

Polineuropatia

Mianem polineuropatii określa się jednocześnie uszkodzenie wielu nerwów. U pacjentów chorujących na cukrzycę może występować jednocześnie neuropatia obwodowa (dająca charakterystyczne objawy bólowe) i neuropatia układu autonomicznego (zwykle o niemym przebiegu).

LEK
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

ciągłe zmęczenie,
obniżony nastrój,
zaburzenia pamięci³

mrowienie,
drgawienie
kończyn¹

zaburzenia czucia,
piekący, kłujący ból
kończyn²

osłabienie
siły mięśniowej,
skurcze mięśni¹

Mogą oznaczać niedobór wit. B₁

Benfogamma®

Benfogamma®

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażżone

50 tabletek drażżonych



- leczy i zapobiega skutkom niedoboru witaminy B₁⁴
- jedyny lek w Polsce z witaminą B₁ w formie rozpuszczalnej w tłuszczach dostępny bez recepty⁵

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1: 48-60. 2. Kamasfel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kwartalnik Wierszawa 2013 3. Bubko I., Gruber B.M., Anuszewski E.L. Rola ślimy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 109-6-1106. 4. CHPL Benfogamma. 5. dane kłwia, stan 11.2018. Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana: Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. Postać farmaceutyczna: tabletki drażżone, 1 tabletki drażżone zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). Wskazania do stosowania: Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B₁ w organizmie. Niedobór witaminy B₁ może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B₁, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (gło dowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B₁) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaininę 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 merytoryczna: Wierwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Budycha 18, 02-496 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kata gorila do stępno ści:** 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.

Słodkich Świąt!

Tradycyjnie nie wyobrażamy sobie Bożego Narodzenia bez wielu różnorodnych posiłków i mnóstwa słodkości. Święta to wyjątkowy, ale i niełatwy okres dla naszego organizmu. Nie służy nam zwłaszcza długie biesiadowanie przy stole i brak regularnych przerw pomiędzy posiłkami. Jak w tym roku cieszyć się zdrowszym Bożym Narodzeniem? Radzimy.

Świąteczne pułapki

Jeszcze na etapie przygotowań do Świąt warto wziąć pod lupę planowane menu. Okazuje się, że tradycyjne wigilijne potrawy to na ogół zdrowe propozycje, ale świąteczne chochliki czają się w szczegółach.

– Ryby, barszcz, czy kapusta wigilijna same w sobie są korzystne dla naszego organizmu, powinniśmy jednak zwrócić uwagę na pierogi i uszka oraz panierki i zasmażki. Białą mękę warto zastąpić pełnoziarnistą, a tam, gdzie to możliwe, w ogóle z niej zrezygnować, zmieniając sposób przygotowania dania. Karp może być ugotowany na parze lub duszony w sosie – to alternatywa o wiele zdrowsza od smażenia w głębokim tłuszczu – mówi Gabriela Wanat, dietetyk, wykładowca na Wydziale Zdrowia Publicznego w Bytomiu.

Świąteczne obiady, przekąski i desery, choć bywają kaloryczne, nie szkodzą zdrowiu zjedzone wyjątkowo, od świąt. Pułapka, szczególnie groźna dla diabetyków, czai się w sposobie jedzenia. Długie biesiadowanie przy stale zastawionym stole i przekonanie, że tradycyjnie trzeba spróbować każdej potrawy, jest najbardziej niekorzystne dla zdrowia.

Brak przerw pomiędzy posiłkami sprawia, że organizm nie dostaje sygnału o zakończeniu posiłku, nie ma czasu na spokojne trawienie i wyrównanie poziomu insuliny we krwi. Poziom cukru gwałtownie wzrasta, a następnie spada, łatwo o przejedzenie. Jak temu zaradzić?

Odświętna strategia

Do planowania świątecznego menu warto podejść jak do proszonego obiadu – uwzględnić nie tyle listę potraw do przygotowania, co pozycje na poszczególne posiłki: śniadanie, obiad, kolacje i drobne przekąski, w tym desery. Przyporządkowanie dań do pór i rodzajów

posiłków pozwoli uniknąć nadmiaru potraw, a to pierwszy ważny krok do zdrowszych Świąt. Drugim powinno być zaplanowanie pór posiłków i aktywne wypełnienie czasu pomiędzy nimi. Zdrowa praktyka to zakończenie jednego posiłku i spędzanie czasu poza stołem, na przykład na świątecznych spacerach, rodzinnych grach i zabawach.

– Aktywność pomiędzy posiłkami działa zbalansująco na układ trawienia i pomaga stabilizować poziom cukru we krwi. Nieoceniona będzie już godzinna przechadzka na świeżym powietrzu, zabawa z najmłodszymi członkami rodziny lub pupilem. Spalimy kalorie, usprawnimy procesy trawienne, poprawimy nastrój – wylicza Gabriela Wanat.

Sprytne triki

W świątecznym menu warto uwzględnić także inne sprytne sposoby, które dodatkowo pomogą nam zdrowiej spędzić Święta. Oto najważniejsze z nich:

- **herbaty ziołowe** pomiędzy posiłkami – filiżanka czarnej kawy (albo nawet dwie) jest w porządku, ale zdrowsza propozycja to kubek zielonej herbaty, naparu z morwy białej lub mięty. Taki napój usprawni trawienie, nawodni organizm i korzystnie wpłynie na poziom cukru we krwi.
- **zdrowe słodkości** – zamiast gotowych słodczy, warto wybrać zdrowe alternatywy: kawałek dietetycznego ciasta „bananowca” lub piernika z... marchewki.
- **odpoczynek i dużo snu** – organizm przeciążony nadmiarem obowiązków jest bardziej podatny na przejedzenie. W Święta warto dobrze się wyspać i odpocząć – wypoczęci zjemy dokładnie tyle, ile nam potrzeba, będziemy lepiej trawić i sprawniej funkcjonować.

Marta Sułkowska

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Dnia 15 listopada 2019 w Warszawie odbyły się Ogólnopolskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Patronat naukowy nad uroczystością objęło Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, a całą galę prowadziła Odeta Moro.

W sali hotelu Sangate Airport zebrało się prawie 400 członków PSD z całej Polski. Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków powitała wszystkich uczestników oraz przybyłych gości, którzy zaszczylili nas swoją obecnością. Byli to Maciej Miłkowski – wiceminister zdrowia, Janusz Sobolewski – z-ca Dyrektora Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej z Urzędu Marszałkowskiego, Marzanna Bieńkowska – z-ca Dyrektora Departamentu Strategii i Działań Systemowych Rzecznika Praw Pacjenta, Tomasz Latos – poseł na Sejm i wielu innych znakomitych gości.

Po uroczystym otwarciu i wystąpieniach nastąpiło wręczenie odznaczeń dla naszych najbardziej zasłużonych działaczy.

Kryształowego Kolibra otrzymali:

- **Florentyna Obrębska** – „Osobowość Roku 2019” – Pani Florentyna, jako były długoletni prezes Oddziału Branżowego PSD PKN Orlen była osobą niezwykle zaangażowaną i oddaną pracy społecznej. Swoje doświadczenie zawodowe i społeczne wykorzystała do poprawy życia diabetyków szerząc edukację diabetologiczną i podejmując wiele inicjatyw społecznych.



- **Angelina Ziemińska** – „Wydawnictwo Roku 2019” – Autorka w swojej książce pt. „Cukrzyca na obcasach. Poradnik cukrzyco- wy dla kobiet” opisuje życie z cukrzycą z perspektywy świadomego pacjenta, podaje przykłady z życia sprawiając, że życie z cukrzycą staje się czymś rzeczywistym i codziennym, a trudne zagadnienia i defini- cje, dzięki lekkiemu językowi są zrozum- miałe dla każdego.

Ponadto Kapituła Konkursu Kryształowego Kolibra przyznała tytuł:

- „Lekarza Roku 2019” **dr Annie Tochman- Gawdzie,**
- „Społecznika Roku 2019” **Edwinie Miel- czarek-Kreśkowiak,**
- „Edukatorki Roku 2019” **Grażynie Bojko,**
- „Młodego Wolontariusza Roku 2019” **Edycie Małagowskiej,**
- „Dobroczynicy Roku 2019” Firmie Farmaceu- tycznej **Colfarm SA.**

Platynowy „Medal za Zwycięstwo nad Cukrzy- cą” otrzymał **Edward Kotlarz,** Złoty „Medal za Zwycięstwo nad Cukrzycą” otrzymała **Da- nuta Nawecka** a Srebrny „Medal za Zwy-

cięstwo nad Cukrzycą” otrzymał **Henryk Wojnowski.**

Złote odznaki „Za zasługi dla Polskiego Stowa- rzyszenia Diabetyków” otrzymali **Józef Skuli- mowski** oraz **Zuzanna Poszumska.**

Dyplomy uznania otrzymali: **Krystyna Więc- kowsk-Mazerant, Zofia Penczek, Ewa Ja- błońska, Bolesław Misztela, Wanda Kaczor- rowska i Dorota Janus.**

Wyróżnienie specjalne za napisanie książki „Cukrzyca w Polsce: musi być lepiej” otrzymał **Władysław Kubiński,** a dyplomy za wzięcie udziału w konkursie „Co mi pomaga, a co przeszkadza w walce z cukrzycą w obecnym syste- mie ochrony zdrowia” ogłoszonym w związku z powyższą książką otrzymały **Oliwia Kaczma- rek** oraz **Leokadia Musolf.**

Następnie rozpoczął się panel dyskusyjny z eks- pertami w ramach kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą” pt. „Poskromić cukrzycę”, w którym nasi goście, dr Alicja Milczarczyk, dietetyczka Angelina Ziemińska oraz propagatorka ak- tywności fizycznej dr Joanna Piotrowska wy- powiedzieli się na temat tego, jak sobie radzić w cukrzycą w codziennym życiu, o tym, jak się



prawidłowo odżywiać oraz o potrzebie aktywności fizycznej.

Wręczono także statuetki osobom i instytucjom wspierającym kampanię „Dłuższe życie z cukrzycą” przez trzy lata jej istnienia. Wyróżnieni zostali: Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, poseł Tomasz Latos, poseł Lidia Gądek – Przewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy minionej kadencji, Beata Stepanow, Odeta Moro i Michał Piela.

Nie zabrakło oczywiście części naukowej, w której wystąpili:

- dr hab. n. med. Barbara Joanna Bałań, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Ekspert Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy – „Mniejsza odporność, większa świadomość – dlaczego diabećcy powinni pamiętać o szczepieniu przeciwko grypie?”
- mgr farmacji Marta Mieloszyk-Pawelec, centrum medyczne Lifestylemed – „Jak optymalizować stan zdrowia pacjenta z cukrzycą – uwzględnienie w terapii czynników współistniejących”
- dr Łukasz Więch, specjalista zdrowia publicznego – „Korzyści płynące z badań klinicznych”

- lek. med. Andrzej Paciorkowski, koordynator programu Szkoła Cukrzycy – „Szkoła Cukrzycy”

Po zakończeniu części merytorycznej miało miejsce występy dzieci i młodzieży ze Studia Taneczno-Aktorskiego. Dziewczęta zaprezentowały klasyczne oraz nowoczesne i jazzowe układy taneczne.

W ostatniej części uroczystości odbyło się losowanie atrakcyjnych nagród dla naszych uczestników, w tym bezpłatny pobyt w hotelu Jawor w Sarbinowie, zestawy kosmetyków firmy Oceanic, zestawy skarpet firmy JJW, ciśnieniomierz, nawilżacz powietrza, waga, termometry oraz nebulizator firmy PIC, 5 książek z dedykacją Angeliny Ziemińskiej pt. „Cukrzyca na obcasach. Poradnik cukrzycowy dla kobiet”, zestaw prezentów z miasta Złotoryja, a także kubki od Jerzego Magiery, z portalu mojacukrzyca.org.

Podczas trwania całej gali wszyscy mogliśmy oglądać wystawę prac laureatów, którzy wygrali konkurs plakatowy pod hasłem „Poskromienie Cukrzycy”, zorganizowany w ramach ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą”.

Można było również nieodpłatnie zaszczepić się przeciw grypie w ramach Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy.

Jak zawsze dopisały firmy, które na stoiskach promowały swoje wyroby, tak ważne w leczeniu cukrzycy: Alab, Avet Pharma, DOZ, GAL, Hurtap, Jantar Wody Mineralne, JJW Deomed, Marinex, Marta Mieloszyk-Pawelec, Mellicare, mojacukrzyca.org, PGPS, Queisser Pharma, Roche, Synexus, Vitamin Candy, Miasto Złotoryja.

Serdeczne podziękowania należą się naszym sponsorom, bez których to wydarzenie nie mogłoby się odbyć: Abbott, Laboratoria Alab, Avet Pharma, Boehringer Ingelheim z kampanią Dłuższe Życie z Cukrzycą, Berlin-Chemie Menarini, Bioton, DOZ, Gal, Hurtap, Wody Mineralne Jantar, JJW Deomed, Johnson & Johnson, Marinex, Mellicare, Nadwiślańska Agencja Turystyczna i Hotel Jawor w Sarbinowie, Oceanic, PGPS, PiC A New Therapy, Queisser Pharma, Roche, Sanofi Diabetes, Sanofi Pasteur, Servier, Synexus, Uldo, Vitamin Candy, Woerweg, Miasto Złotoryja.



II Forum Liderów Stowarzyszeń Pacjenczkich

W dniach 15-16 listopada 2019 r. w Warszawie, w ramach kampanii „Razem ścigamy się z cukrzycą” w Hotelu Sangate Airport odbyło się II Forum Liderów Stowarzyszeń Pacjenczkich, w którym wzięło udział około 250 liderów Oddziałów i Kół PSD, działających na rzecz poprawy jakości życia osób z cukrzycą typu 1 i 2.

Wydarzenie trwało 2 dni, podczas których poruszono wiele ważnych tematów dotyczących zdrowego stylu życia, leczenia cukrzycy, zarządzania oraz pozyskiwania finansowania organizacji pozarządowych. Liderzy mieli okazję wzmocnić swoje kompetencje zarówno uczestnicząc w wykładach, jak i występując w roli mówców prezentując swoje sukcesy i osiągnięcia.

Forum uroczyście otworzyła Anna Śliwińska, Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków oraz Wojciech Gryta, Dyrektor ds. Relacji Zewnętrznych firmy Novo Nordisk, która była mecenasem wydarzenia.

Nie zabrakło czasu na podsumowanie działalności Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – największego stowarzyszenia pacjentów z cukrzycą w Polsce oraz – dzięki odtworzeniu nagrań video – usłyszenia głosu samych pacjentów, którzy mieli okazję opowiedzieć o swoim wyścigu z cukrzycą oraz jej powikłaniami. Wywiady z pacjentami zostały opatrzone komentarzem Marty Daszuty, Kierownika ds. Relacji Zewnętrznych Novo Nordisk, która przypomniała o nieustannym dążeniu firmy Novo Nordisk do poprawy wyników leczenia i jakości życia osób z cukrzycą na całym świecie. Kolejny mówca – Maciej Łysiak, autor vloga „Nie słodzę – kanał o cukrzycy” – przedstawił uczestnikom swoje 3 zasady w życiu z cukrzycą oraz przekonywał o tym, że zdrowie w bardzo wielkim stopniu zależy od naszych co-



dziennych wyborów dotyczących odżywiania, zakupów czy nawyków.

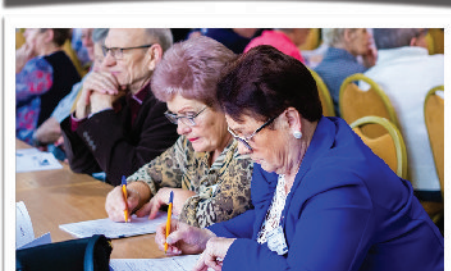
Wystąpienie zakończyło część oficjalną pierwszego dnia Forum. Po niej zaś nastąpiła uświetniona muzyką kolacja, podczas której był czas na wymianę poglądów i doświadczeń oraz integrację uczestników.

Drugi dzień Forum rozpoczął wykład na temat nowoczesnych schematów leczenia cukrzycy, który przeprowadziła dr Alicja Milarczyk – diabetolog z Centralnego Szpitala klinicznego MSWiA. Wykład poszerzył wiedzę o nowe metody terapii cukrzycy typu 2 wg zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, ze szczególnym uwzględnieniem leczenia redukującego ryzyko sercowo-naczyniowe. Po nim odbyła się prezentacja raportu „Serce dla cukrzycy” dokonana przez Marka Kustosza, z którego wynika, że sytuacja opieki nad pacjentami z cukrzycą w Polsce wymaga pilnej poprawy.

Po przerwie kawowej uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się od ekspert Ewy Ryłko jak – jako lider – motywować, rozwiązywać konflikty, budować dobrą atmosferę oraz jak efektywnie zarządzać swoją organizacją. Następnie Monika Zamarlik – ekspert oceny projektów finansowanych ze środków rządowych i unijnych – podzieliła się doświadczeniami, gdzie szukać środków na realizację projektów odpowiadających potrzebom organizacji pozarządowej. Pokazała jak napisać dobry projekt, a z projektu przygotować wniosek, który zyska dofinansowanie.

Na zakończenie spotkania odbył się panel wymiany doświadczeń, podczas którego wybrani uczestnicy, liderzy Oddziałów i Kół PSD z całego kraju, zaprezentowali przykłady swojej działalności. Mieli też okazję podzielić się swoją wiedzą, doświadczeniem i sukcesami we współpracy z samorządami, mediami, ekspertami. Panel wywołał dyskusję, falę komentarzy i gratulacji.

Forum podsumowano podczas uroczystego zakończenia. Uczestnicy w ankietach mieli szansę podzielić się swoimi opiniami na temat poruszanych tematów i zaproponować tematykę, która powinna być poruszona podczas kolejnych edycji.



Dwudziestolecie działalności Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koło w Nekli

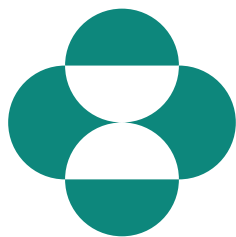
Gratulacje, podziękowania, odznaczenia i wspólny jubileuszowy tort – tak nekielscy Diabetycy obchodzili swój jubileusz. Uroczystości rozpoczęła msza św. w miejscowym Kościele Parafialnym. Dalszy jej przebieg miał miejsce w sali widowiskowej Nekielskiego Ośrodka Kultury. Jubileusz to okazja do podsumowania 20-letniej działalności Koła, którą wraz z historią powstania przedstawiła wiceprezes Krystyna Grajek. Dwie dekady istnienia Koła pozwoliły na zebranie ogromnego bagażu doświadczeń, pozwoliły cieszyć się z małych zwycięstw, czasem z godnością przełknąć gorzyc porażki. Nasi diabetycy chętnie uczestniczyli w organizowanych przez Koło spotkaniach edukacyjnych, wyjazdach na wczasy rehabilitacyjne a także w imprezach kulturalnych, integracyjnych, rekreacyjno-rozrywkowych lub innych, organizowanych we współpracy z Burmistrzem Miasta i Gminy Nekla oraz organizacjami pozarządowymi. Członkowie pamiętali o świętach na stałe zapisanych w kalendarzu Koła: Dzień Diabetyka, Dzień Matki i Ojca, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet, Spotkanie Noworoczne i Wigilijne. Szczególną oprawę ma obchodzony u nas Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Nie zapominamy również o narodowych świętach. Nasza delegacja każdego roku uczestniczy w obchodach Narodowego Święta Niepodległości i Święta Konstytucji. Zmaganie się z cukrzycą jest częścią życia diabetyków, warto więc walczyć o lepsze jutro promując zdrowy tryb życia, będąc aktywnym społecznym. Działalność Koła jest ściśle związana z wykładami w ramach Nekielskiej Akademii Zdrowia. Podsumowania kolejnego roku wykładów dokonał kierownik przychodni lekarskiej, doktor Andrzej Paciorkowski. Jest on inicjatorem założenia Koła Diabetyków (1999 r.) oraz Akademii Zdrowia(2004 r.) i Szkoły Cukrzycy, gdzie



jest również wykładowcą. Pośród wielu znamienitych gości na sali obecni byli: Burmistrz Miasta i Gminy w Nekli Karol Balicki, Anna Śliwińska – prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków i Jan Kómoch – prezes Wielkopolskiego Oddziału PSD, którzy skierowali wiele ciepłych słów do gospodarzy imprezy. Tego dnia Zarząd PSD miał okazję do podziękowania wszystkim tym, którzy nieustannie i bezinteresownie wspierają ich działalność. Prezes Jan Zaborowicz wręczył pamiątkowe medale burmistrzowi Karolowi Balickiemu i kierownikowi Przychodni Lekarza Rodzinnego „AMICOR” dr. Andrzejowi Paciorowskiemu. Takie same medale otrzymali również: kierownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Agnieszka Janaszak-Staszak, kierownik oddziału Banku Spółdzielczego Ewa Bandosz, Nadleśniczy Nadleśnictwa Czerniejewo Zbigniew Błosiak, księgowa Stowarzyszenia Anna Urbaniak, dyrektor Nekielskiego Ośrodka Kultury Aleksandra Kujawa, prezes Koła Emerytów i Rencistów Solidarność w Wrześni Teresa Piskorz. Nie zapom-

niano także o zasłużonych członkach którzy mają najdłuższy staż w przynależności do Koła, a w szczególności o osobach najdłużej borykających się z cukrzycą. Za dwudziestoletnią wytrwałą walkę z tą chorobą odznaczone zostały Zdzisława Czwojdzńska i Zofia Błaszak. Pozostałe osoby odznaczone to: Janina Słota, Małgorzata Skrzypczak, Adolf Hadada, Klara Jadcza, Anna Kałużna, Stefan Zwieralski, Danuta Wojtaszak i Ryszard Kuszak. Odznaczony został także prężnie działający Zarząd Stowarzyszenia Diabetyków: Jan Zaborowicz – prezes, Krystyna Grajek – wiceprezes, Ewa Odrobna – sekretarz, Krystyna Wojewoda-skarbnik, Maria Brzezińska i Anna Nowaczyk – członkowie. Również najpilniejsi słuchacze Nekielskiej Akademii Zdrowia, co jest już wieloletnią tradycją, otrzymali losowe niespodzianki. W tym roku nagrodę główną, rower, ufundowany przez Burmistrza wylosował Bronisław Jagieła. Uroczystość zakończyła się wspólną kolacją i rozmowami w kuluarach.

W imieniu Zarządu Koła
Ewa Odrobna



MSD

INVENTING FOR LIFE

Wydane przy wsparciu MSD

Wycieczka w Góry Świętokrzyskie 2019 r.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Powiatowy w Płocku wybrało się w dniach 10-14 września 2019 r. grupą 38 osób w Góry Świętokrzyskie. Po zakwaterowaniu i obiedzie był czas na zwiedzanie Kielc. Miasto charakteryzuje się znaczną różnicą poziomów od 260 do 408 m n.p.m. położone nad rzeką Sinicą.

W drugim dniu zaczęliśmy od zwiedzania Kadzielni – ciekawy obiekt geologiczny. Spotkać można wapienie rafowe, zawierające wiele skamieniałości koralu, występuje kras kopalny i zjawiska krasowe w postaci schronisk i jaskiń, których jest 25. Najwyższa część Kadzielni to skałka geologów uznana za rezerwat przyrody. Następnie pojechaliliśmy do Muzeum Narodowego, czyli Dawny Pałac Biskupów. Jest to jedna z rezydencji z epoki Wazów, gdzie znajdują się oryginalne wnętrza z XVII i XVIII w. z unikatowymi elementami wystroju architektonicznego stropami ramowymi, belkowymi, fryzami marmurowymi i kamiennymi kominami. Odwiedziliśmy również Aleję Sław, gdzie są popiersia z brązu min. M.Hłasko, M.Grechuta, Z.Cybulski, T.Kantor, K.Kieślowski. Nie sposób wymienić wszystkich. W godz. popołudniowych zwiedziliśmy Pałacyk H.Sienkiewicza w Oblęgorku.

Muzeum udostępnia dwie wystawy stałe: zachowane wnętrza mieszkania oraz multimediałną wystawę związaną z życiem i twórczością pisarza.

W trzecim dniu ruszyliśmy do Huty Szklanej. Kolejką podjechaliliśmy na Święty Krzyż – serce Gór Świętokrzyskich. Klasztor wzniesiony z kamienia przez króla B.Wielkiego.

Następnym punktem zwiedzania były ruiny Zamku Krzysztopór w Ujeździe. Zamek pełen magii i tajemniczości jest zabytkiem klasy międzynarodowej, czyli wyjątkowym, chociaż mocno zniszczonym.

Czwartego dnia wyruszyliśmy do Zagańska, gdzie znajduje się jeden z najstarszych dębów

„Dąb Bartek” chroniony prawem jako pomnik przyrody liczący ok. 1200 lat, jest symbolem siły i wytrwałości. Po południu pojechaliliśmy do Jaskini Raj, w której występują misy naciekowe, oraz można spotkać piękne perełki jaskiniowe. Ostatnim punktem był Zamek Królewski w Chęcinach. Ruiny średniowiecznej warowni, posiadają bogatą historię oraz kryją w sobie wiele tajemnic.

Pogoda była piękna, ale czas było wracać i w sobotę rano bardzo zadowoleni z wycieczki wróciliśmy do Płocka.

Barbara Świcińska



deoMed[®]
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[®] 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 www.deomed.pl

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 cukrzycę¹.
- **wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:**
 - metformina²
 - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)²
- **Espumisan**[®] nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.

NR1
W POLSCE
W LECZENIU WZDĘC *
* Wykaz leków, które mogą powodować wzdęcia

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 parahydroksybenzoesan (E 218) 0,28 mg, żółci pomaarańczowa FCF (E 110) 0,002 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żelatynowe kapsułki, prawie okrągłe, żółte, miękkie, o gładkiej powierzchni i widocznej spoinie. Zawartość kapsułek 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, żółci pomaarańczową FCF (E 110), metylu parahydroksybenzoesan (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. Krzążk P. Medycyna i Życie 2010; vol. 3 nr 2(8): 14-23; *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.