

CUKRZYCA



BIULETYN INFORMACYJNY
POLSKIEGO
STOWARZYSZENIA
DIABETYKÓW

marzec 2020

**Diabetyk kontra
insulinooporność**

**Pierwsze spotkanie
Rady Organizacji
Pacjentów
przy Rzeczniku
Praw Pacjenta**

**Posiedzenie
Parlamentarnego
Zespołu
ds. Cukrzycy**



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



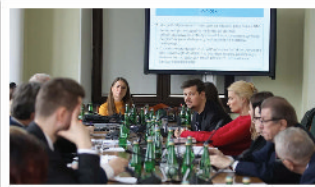
Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław

Drodzy Czytelnicy

Insulinooporność to główna przyczyna rozwoju cukrzycy typu 2. Nie oznacza to jednak, że jeśli już chorujemy na cukrzycę możemy przestać zajmować się tym zaburzeniem. Im mniejsza wrażliwość na insulinę u pacjenta z cukrzycą, tym trudniej o redukcję masy ciała (a to przecież cel niejednego diabetyka) oraz o prawidłowe wyrównanie glikemii. Warto o tym pamiętać, że przyczyną nieosiągnięcia celów terapeutycznych może być właśnie insulinooporność. Podpowiadamy, jak z nią walczyć.

Powoli przygotowujemy się już do wiosennych obchodów Dnia Diabetyka, które w tym roku odbędą się w Przemysłu. Już teraz zapraszamy na to wydarzenie oraz na organizowaną przy tej okazji wycieczkę do Lwowa.

Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Nowa insulina na liście leków refundowanych	4
Pieniądze z opłaty cukrowej trafią do NFZ	4
Program Ogólnopolskiego Dnia Diabetyka w Przemysłu	5
Pierwsze spotkanie Rady Organizacji Pacjentów ...	8
Posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. cukrzycy	10
Konferencja Miejsce i Rola Organizacji Pacjenckich	11

WARTO WIEDZIEĆ

Diabetyk kontra insulinooporność	12
Profilaktyka powikłań mikronaczyniowych	14

Z ŻYCIA PSD

Łomżyńskie obchody ŚDwzC	16
Relacja z Krosna Odrzańskiego	18
Lady D	19
Spotkanie wigilijne w Złotorzy	20
Wigilia we Włocławku	21
Cukrzyca – chroń swoją rodzinę	21
Wigilia w Rzpinie	22
Walentynki w Podleszanach	23

Nowa insulina na marcowej liście leków refundowanych

Na marcowej liście leków refundowanych znalazła się nowoczesna insulina Fiasp.

Fiasp, czyli insulinum aspartum, jest ultra szybko-działającym analogiem insuliny. W badaniach klinicznych wykazano, że Fiasp w porównaniu do klasycznego analogu aspart jest preparatem doposiłkowym lepiej odzwierciedlającym fizjologiczne wydzielanie insuliny.

Insulina Fiasp ma być refundowana dla osób z cukrzycą typu 1:

- roztwór do wstrzykiwań, 100 j/ml, 1 fiol. 10 ml za odpłatnością pacjenta 19,67 zł
- roztwór do wstrzykiwań we wkładzie, 100 j/ml, 5 wkładów 3 ml Penfill za odpłatnością pacjenta 37,47 zł

Pieniądze z opłaty cukrowej mają trafić do NFZ

Pieniądze z opłaty cukrowej trafią do Narodowego Funduszu Zdrowia i będą przeznaczone na skutki chorób cywilizacyjnych, np. cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe, a także na onkologię – zadeklarował minister zdrowia Łukasz Szumowski.

Minister Szumowski zapewnił, że wszystkie pieniądze z opłaty cukrowej trafią do Narodowego Funduszu Zdrowia i będą przeznaczone na skutki chorób cywilizacyjnych, np. cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe, a także na onkologię. Ok. 100 milionów będzie przeznaczone na sport, jako na działanie profilaktyczne.

Dochody z opłaty od napojów słodzonych mają wpływać do NFZ i muszą być przeznaczone na działania o charakterze edukacyjnym i profilaktycznym oraz na świadczenia opieki zdro-

wotnej związanej z utrzymaniem i poprawą stanu zdrowia świadczeniobiorców z chorobami rozwiniętymi na tle niewłaściwych wyborów i zachowań zdrowotnych, w szczególności z nadwagą i otyłością.

Ustawa wprowadza też opłaty od alkoholu sprzedawanego w opakowaniach o objętości do 300 ml, czyli tzw. małek. Opłata wynosi 25 zł od litra stuprocentowego alkoholu sprzedawanego w opakowaniach o objętości do 300 ml. Przykładowo oznacza to 1 zł od 100 ml małki wódki 40 proc., 2 zł od 200 ml małki wódki 40 proc. i 88 gr od 250 ml małki wina 14 proc.

Pieniądze z opłaty trafią w 50 proc. do gmin, a w 50 proc. do NFZ na edukację, profilaktykę oraz świadczenia w zakresie opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień. Opłata będzie pobierana w momencie sprzedaży do sklepu (opłata dotyczy alkoholu przeznaczonego do spożycia poza punktem sprzedaży).

Źródło: mp.pl



Nowy system OneTouch® Delica® Plus

zaprojektowany do niemal
bezbolesnych pomiarów
stężenia glukozy we krwi



NOWOŚĆ

- **Precision Guidance Technology** umożliwia bardziej precyzyjne i delikatniejsze nakłuwanie*
- **13 poziomów głębokości** umożliwia lepszą kontrolę†
- **Bardzo cienkie ostrza (30G)** z silikonową powłoką zapewniają delikatne nakłucie skóry

8 na 10 pacjentów zgodziło się ze stwierdzeniem, że badanie wykonywane przy użyciu nakłuwacza OneTouch® Delica® Plus było mniej bolesne niż badanie z użyciem innych nakłuwaczy‡



Kompatybilny z ostrzami
OneTouch® Delica®
i OneTouch® Delica® Plus

* Około 52% lepsza kontrola wibracji w porównaniu z systemem OneTouch® Delica®.

† W porównaniu z systemem OneTouch® Delica®.

‡ Na podstawie ankiety przeprowadzonej w USA w 2018 r., w której uczestnicy korzystali z systemów OneTouch® Delica® i OneTouch® Delica® Plus oraz przekazali informacje zwrotne na temat porównania ich z obecnie stosowanymi nakłuwaczami.

© LifeScan Europe GmbH 2019 - CO/DPL/0219/0013a.

ONETOUCH®
every touch is a step forward™

Ogólnopolski Dzień Diabetyka Przemyśl, 06.06.2020

Zarząd Główny
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Warszawie
oraz Koło Terenowe nr 15 w Przemyślu
serdecznie zapraszają na ogólnopolskie obchody
Dnia Diabetyka w dniach 05-08.06.2020

Program ramowy wydarzenia:

Dzień 05.06.2020

– Przyjazd uczestników w godzinach popołudniowych, posiedzenie Zarządu Głównego i Rady Głównej PSD, zakwaterowanie i nocleg

Dzień 06.06.2020

1. Po śniadaniu przemarsz z orkiestrą do kościoła
2. Msza św.
3. Przemarsz z orkiestrą do Teatru „Fredreum”
4. Obchody Dnia Diabetyka w teatrze, w tym: wręczenie odznaczeń, sesja edukacyjna, występ artystyczny, badania przesiewowe i wystawa firm
5. Obiad
6. Zwiedzanie Przemyśla i ogrodu botanicznego „ARBORETUM” w Bolestraszczech
7. Uroczysta kolacja w restauracji MARKO w Przemyślu

Dzień 07.06.2020

1. Wyjazd do Lwowa we wczesnych godzinach porannych
2. Zwiedzanie Lwowa z przewodnikiem
3. Obiad
4. Zwiedzanie Opery Lwowskiej
5. Udział w spektaklu
6. Powrót do Przemyśla w godzinach nocnych – nocleg

Dzień 08.06.2020

– Po śniadaniu wyjazd uczestników



Kwestie organizacyjne:

1. Zakwaterowanie uczestników – hotel Accademia. Opłata za noclegi ze śniadaniem w dniach 05.06 i 06.06 dla uczestników, którzy mieszkają powyżej 200 km od Przemyśla wynosi 40 zł/os/noc w pokoju 2-osobowym. Pozostali uczestnicy z danej jednostki terenowej PSD mieszkający poniżej 200 km od Przemyśla opłacają po 82,50 zł ze śniadaniem za osobę w pokoju 2-osobowym.
2. Wycieczka do Lwowa – koszt 120 zł pokrywają chętne osoby i obejmuje: transport, opłatę przewodnika, bilet do Opery Lwowskiej, obiad.
3. Program zwiedzania we Lwowie: stare miasto, Katedra Łacińska, Opera Lwowska, Cmentarz Łyczakowski, Cmentarz Orłąt, udział w spektaklu.
4. Powrót po wycieczce ze Lwowa do Przemyśla w późnych godzinach wieczornych w dniu 07.06.2020 na nocleg ze śniadaniem do hotelu, który opłacają sami uczestnicy wyjazdu w kwocie 82,50 zł ze śniadaniem za 1 os. w pokoju 2-osobowym.
5. Po śniadaniu w dniu 08.06.2020 do godz. 12:00 wymeldowanie z hotelu.
6. Mile widziane są delegacje ze sztandarami.
7. Z ulgi za noclegi mogą korzystać maksymalnie 4 osoby z poszczególnych delegacji, tj. jednego Oddziału lub Koła PSD. Pozostali w dowolnej liczbie mogą uczestniczyć, pokrywając pełne koszty zakwaterowania i udziału w uroczystej kolacji.
8. W związku z rezerwacją miejsc noclegowych, zgłoszenia uczestnictwa należy przesyłać do dnia **31.03.2020** na adres mailowy: psdprzemyskolonr15@op.pl lub telefonicznie na nr 798-084-514.
9. Opłatę za hotel w kwocie 40 zł za noc za 1 osobę należy przelać na konto: 44 8642 1155 2015 1502 6549 0001 tytułem „Nocleg Dzień Diabetyka” do dnia **15.04.2020**. Po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane.
10. Bardzo prosimy o potwierdzenie przybycia na Dzień Diabetyka również te osoby/grupy, które nie będą korzystały z noclegów.

Serdecznie wszystkich zapraszamy!

Pierwsze spotkanie Rady Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta

Członkiem Rady jest również Polskie Stowarzyszenie Diabetyków.

5 lutego 2020 r. odbyło się pierwsze spotkanie Rady Organizacji Pacjentów, na którym Rzecznik Praw Pacjenta wraz z przedstawicielami Rady ustalali zadania i priorytety działań.

„Chciałbym aby organizacje pozarządowe działające na rzecz pacjentów zgłaszały sprawy, które Rzecznik mógłby podjąć na podstawie swoich kompetencji określonych w ustawie o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta” – powiedział Bartłomiej Chmielowiec.

„Chciałbym również żeby Rada swoją działalność ukierunkowała na wprowadzaniu zmian w systemie opieki zdrowotnej tak, aby stał się on przyjazny dla pacjenta, ale także jego bliskich. Moim zdaniem należy skupić się na barierach i trudnościach na jakie napotyka pacjent.” – dodał.

Rada Organizacji Pacjentów będzie działała spotykając się co najmniej 2 razy do roku, resztę prac prowadząc w trybie obiegowym oraz w formule Zespołów Roboczych. Przykładowe zagadnienia, którymi mogą zająć się Zespoły:

- Zespół ds. propozycji zmian w systemie ochrony zdrowia będzie zajmował się m.in. identyfikowaniem problemów w obszarze systemu ochrony zdrowia ale także opiniowaniem aktów prawnych, w tym ustaw i rozporządzeń dot. praw pacjenta.
- Zespół ds. chorób cywilizacyjnych będzie podejmował m.in. działania na rzecz profilaktyki, edukacji obywateli, szeroko rozumianej promocji zdrowia oraz nierówności w zdrowiu.
- Zespół ds. onkologii zajmie się m.in. opracowaniem Karty Praw Opiekuna osoby leczonej w warunkach domowych a także kwestią rehabilitacji onkologicznej.
- Zespół ds. psychiatrii i neurologii – m.in. na bazie doświadczeń Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego przygo-

tuje opinie z zakresu psychiatrii i leczenia uzależnień pod kątem działań o charakterze systemowym oraz działalnością edukacyjną dot. praw pacjenta z zaburzeniami psychicznymi i dostępem do rehabilitacji leczniczej dedykowanej pacjentom z chorobami neurologicznymi.

- Zespół ds. chorób rzadkich zajmie się m.in. kwestią dostępu do rehabilitacji i poradni specjalistycznych.
- Zespół ds. seniorów będzie odpowiedzialny za edukację oraz podnoszenie świadomości na temat praw pacjenta i świadczeń zdrowotnych wśród osób starszych.



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



SUPERPRODUKT 2019
w plebiscycie czytelników PEN


DeoMed[®] Cotton Silver

cienkie skarpetki BAWELNIANE 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/DEOMEDJJW](https://www.facebook.com/DEOMEDJJW) info@jjw.pl www.deomed.pl

Posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy

Dnia 12 lutego, w nawiązaniu do Światowego Dnia Chorego, na łączonym posiedzeniu Zespołu Parlamentarnego ds. Zdrowia Publicznego i Zespołu Parlamentarnego ds. Cukrzycy obradowano nad efektywnymi sposobami prowadzenia działań profilaktycznych w społeczeństwie.

Liczne grono przedstawicieli Parlamentu, trzeciego sektora oraz władz państwowych pochyliło się m.in. nad tematami podatku cukrowego, edukowania dzieci i młodzieży oraz walki z otyłością.

Po otwarciu posiedzenia przez nową Przewodniczącą Zespołu Parlamentarnego ds. Cukrzycy Ewę Kołodziej, wystąpienie na temat działań profilaktycznych w systemie ochrony zdrowia wygłosiła prof. Agnieszka Szypowska – Konsultant Województwa Mazowieckiego w Dziedzinie Diabetologii. W swojej wypowiedzi podkreślała skalę rozprzestrzeniającej się dramatycznej otyłości wśród dzieci. Bazując na metaanalizie danych dotyczących efektów wprowadzenia podatku od cukru, postulowała jak najszybsze podjęcie wszelkich możliwych działań, mających na celu ograniczenie występowania otyłości nie tylko u dzieci, lecz również u dorosłych. Zdaniem Pani Profesor szczególnie istotna w przypadku dzieci jest komplementarność działań. Zmiany systemowe muszą iść w parze z kampaniami informacyjnymi i edukacyjnymi. Na temat efektywnego prowadzenia działań edukacyjnych w szkołach wypowiedział się Pan Bartosz Tarnowski z I Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Warszawie. Przedstawił trzy filary skutecznej edukacji – rzetelną wiedzę, skuteczne rozwiewanie wątpliwości dotyczących zdrowego odżywiania oraz skupienie na pozytywnym przekazie. Podkreślał jak ważne jest, aby nie przesadnie straszyć ludzi konsekwencjami nieprawidłowych nawyków żywieniowych, lecz pokazywać, że zdrowy styl życia i dieta też mogą sprawiać radość. Najważniejsze, aby nie wywołać efektu odwrotnego od zamierzonego – kampania przeciwko otyłości bazująca na strachu może wywołać



u niektórych osób zaburzenia odżywiania, takie jak bulimia czy anoreksja.

Szczególnie ważną rolę w obecnym systemie pełnią organizacje trzeciego sektora, które pracują u podstaw, bezpośrednio ze społeczeństwem lub z pacjentami. O możliwych sposobach ich działania opowiedziała Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Anna Śliwińska. Zauważyła, że organizacje pozarządowe często reprezentują interesy grup, które mogą być dyskryminowane – dlatego ich rola nie leży tylko w edukowaniu, lecz również w ochronie da-

nych grup, obalaniu fałszywych przekonań i szkodliwych stereotypów.

Działania profilaktyczne, jako szczególnie ważne dla grupy osób zdrowych, pełnią istotną rolę w Podstawowej Opiece Zdrowotnej. Prezes Stowarzyszenia Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce Prof. Tomasz Tomasik przekrojowo zarysował problemy, z jakimi w kontekście cukrzycy mierzą się lekarze POZ. Z analizy map potrzeb zdrowotnych, przedstawionej przez prof. Tomasika wynika, że w praktyce lekarza rodzinnego na 2000 podopiecznych rocznie przybywa 12 pacjentów z cukrzycą. Daje to liczbę ok 1400 wizyt rocznie pacjentów z cukrzycą. Skala problemu wskazuje na wyraźną potrzebę wzmocnienia działań edukacyjnych. Zarówno obecni parlamentarzyści, jak i inni uczestnicy posiedzenia wielokrotnie podkreślali palącą potrzebę intensyfikacji działań

prozdrowotnych w wielu obszarach. Ważne aby walkę o zdrowie, zwłaszcza dzieci, toczyć na wielu frontach jednocześnie. Nie tylko na lekcjach o zdrowiu, lecz również w sklepikach szkolnych. Nie tylko kampaniami medialnymi, lecz również bezpośrednimi działaniami i osobistym przekazem. Pod lupę należy wziąć zarówno słodzone napoje, jak i przekąski kuszące dzieci w newralgicznych miejscach w sklepach np. przy kasach. Aby monitorować stan zdrowia dziecka na bieżąco konieczne jest zapewnienie opieki pielęgniarskiej i dietetycznej w szkołach. Jak wynika z obraz Zespołów, nie jesteśmy w stanie pozwolić sobie na przegranie walki o zdrowie dzieci. Już obecnie epidemia cukrzycy i otyłości zbiera straszne żniwo, a wszelkie wskaźniki wskazują jedynie na pogłębianie się tego problemu w najbliższej przyszłości.

KONFERENCJA

Droga w kierunku systemu ochrony zdrowia opartego na wartości

– Miejsce i Rola Organizacji Pacjentskich –

Center of Value Based Healthcare Uczelnia Łazarskiego doceniając rosnące zaangażowanie organizacji pacjentów w tematy systemowe związane z ochroną zdrowia oraz stawiając sobie za cel wsparcie transformacji sektora ochrony zdrowia w Polsce w kierunku opieki zdrowotnej skoncentrowanej na pacjencie oraz wyniku zdrowotnym zorganizował w dniu 31 stycznia 2020 pierwszą konferencję edukacyjną przeznaczoną dla liderów i członków Organizacji Pacjentów poświęconą w całości tematyce VBHC pt: *Droga w kierunku systemu ochrony zdrowia opartego na wartości – Miejsce i Rola Organizacji Pacjentskich*.

Organizacje Pacjentów pełnią istotną rolę z koncepcji Value Based Healthcare będąc nie tylko reprezentantem i rzecznikiem interesów pacjentów, ale również równoprawnym partnerem w tworzeniu podstawowych narzędzi oceny wartości usług medycznych, które stanowią podstawę koncepcji value.

Na konferencję w roli prelegentów zaproszono wybitne grono polskich ekspertów, którym rozwój polskiego systemu ochrony zdrowia leży na sercu, jak również przedstawiciele instytucji państwowych: Rzecznika Praw Pacjenta, Ministerstwa Zdrowia oraz Narodowego Funduszu Zdrowia.

Panelistą podczas konferencji była Prezes ZG PSD Anna Śliwińska

Źródło: www.cofvbhc.pl



Diabetyk kontra insulinooporność

Choć insulinooporność nie jest uznawana za chorobą, a „jedynie” za zaburzenie metaboliczne, jest bardzo niekorzystna dla zdrowia. Przede wszystkim prowadzi do rozwoju cukrzycy typu 2. Ale powinny z nią walczyć także osoby już na cukrzycę chorujące. U diabetyków mała wrażliwość na insulinę wzmacnia apetyt, utrudnia redukcję masy ciała i przyspiesza rozwój cukrzycy.

Walka z insulinoopornością sprowadza się do: redukcji ilości tkanki tłuszczowej trzewnej, diety, która nie prowadzi do wahań glikemii oraz odpowiedniej aktywności fizycznej.

Insulinooporność występuje przede wszystkim u osób z nadwagą lub otyłością, a jedne w nielicznych przypadkach u osób o prawidłowej masie ciała, ale z dużą ilością tłuszczu trzewnego. Nadmiar kilogramów to bez wątpienia jeden z najważniejszych czynników ryzyka obniżonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny. Stąd walka z insulinoopornością zawsze zakłada utratę nadmiaru kilogramów. Przy czym głównym wyzwaniem jest tkanka tłuszczowa trzewna, czyli taka która gromadzi się wewnątrz jamy brzusznej, otłuszczająca narządy wewnętrzne. Jest to tłuszcz wydzielający hormony przeciwstawne do działania insuliny oraz zwiększające stężenie wolnych kwasów tłuszczowych w krwi.

Dieta na insulinooporność

Dieta mająca za zadanie zwiększyć wrażliwość tkanek na działanie insuliny oraz zapobiegać dużym wahaniom insuliny w organizmie, to dieta zalecana pacjentom z cukrzycą typu 2. W ten sam sposób co diabetycy powinni odżywiać się osoby z insulinoopornością. Z jadłospisu należy wyeliminować węglowodany proste, czyli nie tylko słodczyce, ale także owoce, soki owocowe, białe pieczywo, dżemy, roz-

gotowany ryż i makaron. Podstawą jadłospisu powinny być węglowodany złożone, produkty dostarczające błonnik, produkty niskokaloryczne. W ramach leczenia insulinooporności należy zadbać o dietę, która zagwarantuje stabilny poziom cukru we krwi.

Pamiętaj:

- Staraj się jeść mniej, a częściej, czyli małe porcje w regularnych odstępach czasu
- Unikaj dań wyłącznie węglowodanowych, łącz węglowodany z białkiem i tłuszczem
- Wyeliminuj z diety cukry proste, na który organizm z powodu ograniczonej wrażliwości na insulinę musi wydzielić duże ilości tego hormonu.

Jak ćwiczyć przy insulinooporności?

Aktywność fizyczna zwiększa wrażliwość mięśni na działanie insuliny oraz pomaga w redukcji masy ciała. Dlatego należy ją traktować jako lekarstwo na insulinooporność. Niestety na efekty zwiększenia aktywności fizycznej osoby z małą wrażliwością na insulinę często muszą czekać znacznie dłużej niż Ci, u których reakcja na ten hormon jest prawidłowa. Podejmując aktywność fizyczną należy w pierwszej kolejności dążyć do tego, by zredukować ilość tkanki tłuszczowej trzewnej (tłuszcz gromadzący się na brzuchu, wokół talii).

W przypadku insulinooporności utrata kilku centymetrów w pasie może mieć większe znaczenie niż utrata kilku kilogramów.



Czas ma znaczenie

stan przedcukrzycowy

cukrzyca typu 2



bierze udział
w transporcie
i magazynowaniu
Insuliny^{1,2}



wspiera
prawidłowy
poziom glikozę
we krwi^{3,4,5}



wpływa na
obniżenie
masy ciała^{3,4,5}

LEK
bez recepty
NOWOŚĆ



1. Chapter "zinc and diabetes" of the book "Zinc in human health" Rink et al. 2011. 2. Beata Gapys, Anna Raszeja-Specht, Hanna Bialarczy, „Rola cynku w procesach fizjologicznych i patologicznych organizmu. Diagn Lab 2014; 50 (1): 45-52. 3. Xinhui Wang, Wanhui Wu, Wanru Zheng, Xuexian Fang, Lijun Chen, Lothar Rink, Junxia Min, and Fudi Wang Zinc supplementation improves glycaemic control for diabetes prevention and management: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials Am J Clin Nutr 2019; 110:76-90. 4. El-Ashmony SMA, Morsi HK, Abdalhafiz AM (2012) Effect of zinc supplementation on glycaemic control, lipid profile, and renal functions in patients with type II diabetes: a single blinded, randomized, placebo-controlled, trial. J Biol Agric Health 2(6):33. 5. Fukunaka, Y Fujitani Role of Zinc Homeostasis in the Pathogenesis of Diabetes and Obesity. Int. J. Mol. Sci. 2018, 19, 476.

Nazwa produktu leczniczego: Zinkorot®, 25 mg Zn²⁺, tabletki. Dawka i postać farmaceutyczna: 1 tabletki zawiera 25 mg cynku (Zn²⁺) w postaci cynku orotnianu dwuwodnego (Zinci orotatis dihydricus). Wskazania do zastosowania: Leczenie niedoboru cynku, jeśli nie da się go wyrównać zwykłym odżywianiem. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG Calwer Str.7; 71034 Böblingen Niemcy. Informacja Medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Budycha 18; 02-495 Warszawa, tel.: 22 8637281, fax: 22 8771370. Kategoria dostępności: lek wydawany bez recepty.

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.



Profilaktyka powikłań mikronaczyniowych

Do powikłań mikronaczyniowych, rozwijających się w obrębie małych naczyń krwionośnych zalicza się neuropatię, nefropatię i retinopatię cukrzycową. Mimo ogromnego postępu, jaki dokonał się w zakresie leczenia cukrzycy, powikłania nadal są problemem wielu pacjentów z wieloletnią historią choroby. Jak można się przed nimi chronić?

Powikłania mikronaczyniowe statystycznie częściej rozwijają się u pacjentów z cukrzycą typu 1, podczas gdy u osób z cukrzycą typu 2 dominują powikłania makronaczyniowe, czyli w obrębie układu krążenia.

Głównymi czynnikami ryzyka rozwoju powikłań mikronaczyniowych są:

- Przewlekła hiperglikemia
- Duże wahania glikemii w krótkim czasie
- Nadciśnienie tętnicze
- Podwyższone stężenie cholesterolu i lipidów
- Palenie papierosów

Na rozwój przewlekłych powikłań cukrzycy największy wpływ ma niedostatecznie wyrównana glikemia. Najbardziej niebezpieczne są przewlekłe przecukrzyczenia, ale niekorzystne dla naczyń krwionośnych są też znaczne wahania glikemii. Dlatego kiedy zdarzy nam się hiperglikemia należy obniżyć ją powoli, a nie bardzo agresywnie. Jednak podwyższony poziom cukru we krwi to nie jedyny czynnik prowadzący do uszkodzenia naczyń krwionośnych. W ramach profilaktyki retinopatii, nefropatii i neuropatii diabetycy powinni zwracać uwagę także na pozostałe parametry prowadzące do uszkodzenia naczyń krwionośnych: ciśnienie tętnicze oraz poziom lipidów.

Podobnie jak hiperglikemia na naczynia krwionośna działa palenie papierosów, osoby palące powinny walczyć z nałogiem w równym stopniu jak o prawidłowe cukry. Trzeba też zdawać so-

bie sprawę z tego, że fakt rozwinięcia jednego powikłania jest prognostykiem pojawienia się kolejnych. Inaczej mówiąc, mając stwierdzoną retinopatię, mamy większe ryzyko rozwinięcia także pozostałych powikłań mikronaczyniowych.

Elementem zapobiegania retinopatii i nefropatii są regularne badania:

- Kontrola dna oka
- Badanie moczu na zawartość albumin/białka
- Mocznik i kreatynina we krwi (wskaźniki pracy nerek)

W ramach profilaktyki neuropatii cukrzycowej należy zwracać uwagę na objawy tego powikłania, które mogą być bardzo niecharakterystyczne. Najczęściej neuropatii towarzyszą dolegliwości bólowe, które koncentrują się na dłoniach i stopach i nasilają się w nocy. Niemniej o powikłaniu tym mogą świadczyć problemy z nietrzymaniem moczu, problemy gastryczne czy arytmia. Ważne jest to, by obserwować swój organizm, a w razie wystąpienia niepokojących objawów, szybko zgłosić je lekarzowi.

Każde z powikłań cukrzycy w początkowej fazie rozwija się w sposób skryty, nie dający nasilonych objawów. Te pojawiają się dopiero wówczas, gdy problemy w obrębie naczyń krwionośnych są zaawansowane. Stąd ogromne znaczenie w zapobieganiu powikłaniom mają regularnie wykonywane badania kontrolne.

Na fakt rozwinięcia powikłań pewien wpływ mają także predyspozycje osobnicze. Niektórzy pacjenci nie mają zaawansowanych powikłań, nawet po wielu latach chorowania i przy wcale nieidealnym wyrównaniu metabolicznym, inni mają do nich większą skłonność.

LEK
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

ciągłe zmęczenie,
obniżony nastrój,
zaburzenia pamięci³

mrowienie,
drętwienie
kończyn¹

zaburzenia czucia,
piekący, kłujący ból
kończyn²

osłabienie
siły mięśniowej,
skurcze mięśni¹

Mogą oznaczać niedobór wit. B₁

Benfogamma®

Benfogamma®

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek drażowanych



- 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: 48-50. 2. Karnaś W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kieo Warszawa 2013. 3. Bubko I., Gruber B.M., Anuszczyk E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1105. 4. ChPL Benfogamma 5. dane IQVIA, stan 11.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane. 1 tabletkę drażowaną 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 (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B₁) 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. Borycha 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.

XXVII Łomżyńskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą pod hasłem „Cukrzyca: chroń swoją rodzinę”

Konferencja z okazji XXVII Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą odbyła się 16 listopada 2019 r. w Szkole Podstawowej Nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży.

Organizatorem był Oddział Rejonowy PSD w Łomży, a współorganizatorami – Caritas Diecezji Łomżyńskiej, Szkoła Podstawowa Nr 10 w Łomży i Specjalistyczny Ośrodek Medyczny „CEMED” w Łomży.

Patronat honorowy nad obchodami sprawował Prezydent Miasta Łomża Pan Mariusz Chrzanowski. Na organizację konferencji otrzymaliśmy dotację z Urzędu Miasta Łomża w ramach realizacji zadania publicznego „Profilaktyka i edukacja cukrzycy ważna dla diabetyka i jego rodziny”. Spotkanie rozpoczęło się o godz. 10.00.

Wiceprezes OR PSD w Łomży serdecznie powitała licznie przybyłych diabetyków, zaproszonych gości, sympatyków stowarzyszenia, sponsorów. Swoją obecnością zaszczytili nas m.in.

- Pan Lech Antoni Kołakowski – Poseł na Sejm RP,
- Pani Jadwiga Kirejczyk – Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 10 im. J. Pawła II w Łomży,
- Pani mgr Regina Kijewska – dietetyk, pielęgniarka edukacyjna – CEMED w Łomży,
- Ks. Andrzej Mikucki – Dyrektor Caritas Diecezji Łomżyńskiej,

Pani wiceprezes przedstawiła w skrócie historię obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą oraz historię łomżyńskiego PSD, jego cele i działania. Podkreśliła szczególnie zasługi Pani Teresy Gołębowskiej, która była inicjatorką powstania łomżyńskiego Stowarzyszenia i wieloletnią Prezes naszego oddziału. W uznaniu „zasług za pracę na rzecz rozwoju łomżyńskiego stowarzyszenia oraz zaangażowanie w pomoc chorym na cukrzycę i ich rodzinom. Zarząd Oddziału Rejonowego PSD w Łomży Uchwałą nr 1/X/2019 z dnia 01.10.2019 r. nadał Pani Teresie Gołębowskiej tytuł „Honorowego Prezesa”.



Sponsorom oraz osobom wspierającym Stowarzyszenie wręczono podziękowania.

W czasie spotkania głos zabrali goście, którzy dziękując za zaproszenie, podkreślili również znaczenie działań łomżyńskiego PSD na rzecz diabetyków i ich rodzin oraz lokalnej społeczności. Były też pozdrowienia i życzenia powrotu do zdrowia dla Pani Prezes Teresy Gołębiewskiej.

Następnie odbyła się część artystyczna – uroczystość uświetnił występ zespołu wokalnego MARYNA.

Po występie uczestnicy skorzystali z przerwy na kawę.

Ważną częścią konferencji były wykłady, które wygłosili:

- mgr Regina Kijewska – pielęgniarka edukacyjna – „Czy można uchronić rodzinę przed cukrzycą?”
- dr Marcin Leoniak – specjalista diabetolog – „Konsekwencje przewlekłej hiperglikemii”.
- Pani Jolanta Lipińska – „Aloes – ceniony lek i kosmetyk”.

Wykłady były bardzo ciekawe i wzbudziły zainteresowanie wśród uczestników.

Prowadzono badania profilaktyczne glukozy i cholesterolu we krwi oraz ciśnienia tętniczego. Badania prowadziła pielęgniarka. Z badań skorzystały 72 osoby (ogółem wykonano 196 badań).

Na zakończenie pani Wiceprezes Bożena Zdrodowska serdecznie podziękowała gościom wykładowcom, wszystkim uczestnikom za przybycie, a wolontariuszom, pielęgniarkom, oraz Dyrekcji i pracownikom szkoły za pomoc w przygotowaniu spotkania. Szczególnie gorące podziękowania skierowała do UM Łomża, sponsorów i darczyńców, po czym zaprosiła wszystkich na obiad.

W konferencji uczestniczyły 92 osoby.

W niedzielę 17.XI.2019 r. o godz. 10.00 w Katedrze p.w. Św. Michała Archaniola w Łomży, została odprawiona Msza św. w intencji diabetyków i ich rodzin, organizatorów, gości, sponsorów.

B. Zdrodowska



SANOFI

Empowering Life

Relacja z Krosna Odrzańskiego – Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

Dzień 15.11.2019 r. był dniem obchodów 30-lecia działalności Koła Terenowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Krośnie Odrzańskim, połączony z obchodami Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Spotkanie odbyło się w Sali 1000-lecia UMiG Krosno Odrzańskie. Prezes koła pan Mirosław Dechnik serdecznie powitał zebranych a w szczególności burmistrza Krosna Odrzańskiego pana Marka Cebulę, starostę powiatu krośnieńskiego pana Grzegorza Garczyńskiego, dyrektora Szkoły Muzycznej I stopnia panią Iwonę Dobryńską. Uczniowie szkoły muzycznej uczcili jubileusz piękną muzyką, następnie głos zabrał burmistrz oraz pan starosta. Historię działalności minionych 30 lat w wielkim skrócie przedstawił prezes koła a mianowicie:

- wyjazdy turystyczno-krajoznawcze w góry i nad morze
- spotkania na piknikach w ciekawych miejscach naszego powiatu „poznaj swoją okolicę”
- spotkania edukacyjno-szkoleniowe ze specjalistami różnych dziedzin (diabetolog, psycholog, dietetyk, kardiolog, okulista)
- reprezentowanie koła w uroczystościach patriotycznych i rocznicowych
- coroczne organizowanie obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą
- organizowanie spotkań edukacyjnych z mieszkańcami naszej gminy (informowanie o cukrzycy i jej powikłaniach, namawianie do badań kontrolnych i zdrowego trybu życia)
- pełnienie dyżurów w siedzibie koła

Na zakończenie swojego wystąpienia prezes koła podkreślił znaczenie działalności PSD, Zarządu Głównego jak i również poszczególnych kół w terenie. Tworząc wielotysięczną armię, mamy siłę przebicia jako stowarzyszenia, jesteśmy partnerem do rozmów nawet na szczeblu materialnym.

Po dyskusji na temat najnowszej listy leków refundowanych, kończąc spotkanie prezes życzył wszystkim tradycyjnie cukru w normie.

Mirosław Dechnik

Prezes Zarządu

Koło w Krośnie Odrzańskim



Lady D

W dniu 5 grudnia 2019 r. w Galerii Apteka Sztuki w Warszawie odbyła się uroczysta gala połączona z konferencją prasową, wieńcząca I konkurs Mazowiecka Lady D im. Krystyny Bochenek. Konkurs podzielony był na sześć kategorii – w każdej wyłoniona i nagrodzona została jedna kandydatka.

Tytuł Lady D. jest skrótem angielskiego wyrażenia Lady Disabled (Dama Niepełnosprawna). Celem konkursu jest uhonorowanie kobiet wnoszących istotny wkład w różne dziedziny życia społecznego oraz promocję ich postaw na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami. Zwiększenie świadomości społecznej na temat wkładu kobiet z niepełnosprawnościami w rozwój gospodarczy i społeczny oraz wyróżnienie działalności osób szczególnie aktywnych w realizację powyższych celów na terenie województwa mazowieckiego odgry-

wa ważną rolę w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego.

Konkurs składa się z sześciu kategorii: „Dobry Start”, „Kultura i Sztuka”, „Sport”, „Życie Społeczne”, „Życie Zawodowe” – skierowane są do kobiet niepełnosprawnych działających w tych obszarach. Ostatnia kategoria – „Przyjaciółka Niepełnosprawnych” – skierowana jest do kobiet pełnosprawnych, które podejmują działania na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami. W każdej z nich została wyłoniona jedna laureatka.

Niezmiernie miło nam poinformować, że w kategorii „Życie Społeczne” wyróżniona została Pani Grażyna Radomska wieloletnia Prezes Stowarzyszenia Diabetyków w Wołominie. Uroczystość pod auspicjami Marszałka Województwa Mazowieckiego Pana Adama Struzika poprowadził znany i lubiany aktor – Jacek Rozenek.

Serdecznie gratulujemy Pani Grażynie Radomskiej i życzymy wielu dalszych sukcesów w działalności społecznej.



Spotkanie wigilijne w Złotorzy

12 grudnia 2019 r. przy stole wigilijnym w Restauracji Gold Hotel spotkali się diabetycy z oddziału rejonowego PSD w Złotorzy. Spotkanie wigilijne tradycyjnie rozpoczęło się od wspólnej modlitwy, którą poprowadził ojciec Bogdan, następnie Pan Andrzej Ostrowski sekretarz Urzędu Miasta w imieniu swoim i Burmistrza Pana Roberta Pawłowskiego złożył wszystkim świąteczne życzenia łamiąc się opłatkiem. Na stołach tradycyjnie znajdowały się potrawy wigilijne, a wszyscy śpiewali kolędy przy akompaniowaniu harmonijki na której grał Pan Stefan Jackowski. Nie mogło zabraknąć prezentów i niespodzianek od Mikołaja oraz prezentów które przynieśli Nam goście. Wszyscy życzyli sobie zdrowych i wesołych świąt oraz do zobaczenia w przyszłym roku w tym samym gronie i jeszcze większym. Dziękujemy za przybycie wszystkim zaproszonym gościom, za prezenty od Mikołaja oraz Restauracji Gold Hotelu za smaczne potrawy i wspólną obsługę.



Wigilia we Włocławku

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie we Włocławku dnia 18 grudnia 2019 r. zorganizowało uroczyste spotkanie wigilijno-opłatkowe.

Spotkanie swą obecnością zaszczyliła Pani Anna Śliwińska – Prezes Zarządu Głównego PSD w Warszawie. Podczas uroczystości medal okolicznościowy za zasługi dla rozwoju Stowarzyszenia Diabetyków otrzymał Pan Tadeusz Włodarczyk – Prezes Stowarzyszenia „Gladiator” w Warszawie. Sponsor wyjazdów na konferencje naukowe. W uroczystości uczestniczyli także Panie Gabriela Tomicka Prezes Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego w Bydgoszczy oraz Pani Irena Klimczewska skarbnik tego Oddziału.

Wszyscy uczestnicy dzielili się opłatkiem składając sobie życzenia świątecznonoworoczne.



Dla uczestników spotkania przygotowane były potrawy dietetyczne związane ze Świętem Bożego Narodzenia. Uroczystości przygrywał Zespół Muzyczny umilając czas spotkania.

Cukrzyca – chroń swoją rodzinę

Zarząd PSD Terenowego Koła Diabetyków w Rzepinie zorganizował 14 listopada 2019 r., w ramach realizacji zadania publicznego: „Aktywny diabetyk w walce o dłuższe życie z cukrzycą”, obchody „ŚWIATOWEGO DNIA WALKI Z CUKRZYCĄ”. Dzień ten był obchodzony pod hasłem: „CUKRZYCA: CHROŃ SWOJĄ RODZINĘ”. Władze Gminy Rzepin oraz Powiatu Słubickiego zaszczyliły nas swoją obecnością. Członkowie Koła oraz ludzie wspierający naszą działalność otrzymali odznaki, medale oraz dyplomy i puchary. Bardzo dziękujemy pani doktor diabetolog Grażynie Czekalskiej za prelekcję na temat cukrzycy oraz za opiekę nad członkami naszego Koła. Dziękujemy sponsorom oraz władzom Gminy Rzepin i Powiatu Słubickiego za wsparcie finansowe oraz za życzenia.



Wigilia w Terenowym Kole Diabetyków w Rzepinie

W ramach realizacji oferty konkursowej Burmistrza Rzepina oraz Powiatu Słubickiego „Aktywny diabetyk w walce o dłuższe życie z cukrzycą”, diabetycy rzepińscy zorganizowali 20 grudnia 2019 r. Wigilię dla swoich członków. Wśród gości zaproszonych był Burmistrz Rzepina Sławomir Dudzis oraz Zastępca Burmistrza Krystian Pastuszak. Zanim wszyscy podzielili się opłatkiem, to uczciliśmy minutą ciszy pa-

mięć zmarłego kolegi Kazimierza Kraszewskiego. Zarząd Koła złożył życzenia jubilatam, którzy w czwartym kwartale 2019 roku mieli urodziny. Wigilia przebiegała w bardzo miłej atmosferze: dzielenie się opłatkiem, składanie życzeń i poczęstunek. Śpiew kolęd przybliżył atmosferę zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku 2020. Każdy otrzymał od Zarządu drobny upominek.



Walentynki u diabetyków w Podleszanach

Walentynki są świętem znanym w niemal każdym zakątku świata. To coroczne Święto Zakochanych przypadające 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest również tego dnia.

Dzień Świętego Walentego obchodzony był początkowo jako święto kościelne. Romantyczny wydźwięk walentynkom nadano już pod koniec średniowiecza w Europie Zachodniej, a w ok. XVI wieku zapoczątkowany został zwyczaj składania sobie życzeń przez zakochanych, wręczania upominków i przesyłania kartek. Co ciekawe, zwyczaj ten przewędrował praktycznie cały świat, zanim trafił do Polski w połowie lat 90.

Dzień Zakochanych Polacy odchodzą dość tradycyjnie – romantyczna kolacja, wyjście do kina, kartki, słodczyce czy kwiaty. I co najważniejsze – może obchodzić je każdy, bez względu na to, ile ma lat!

Do celebracji tego święta włączyli się również diabetycy z Podleszan. Spotkanie odbyło się w Domu Strażaka w Podleszanach. Gościem honorowym w tym dniu był ks. dr Marek Zaborowski, proboszcz parafii w Książnicach. Serdeczne i prosto z serca płynące życzenia złożyła zebranych prezes koła Pani Danuta Zaremba. By tradycji stało się zadość nie zabrakło w tym dniu miłych niespodzianek. Wszystkie panie otrzymały zestawy kosmetyków do pielęgnacji twarzy i ciała. Słodki poczęstunek był okazją na spędzenie miłego wieczoru w gronie znajomych.

Justyna Ryczek

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków





Prosimy przekaz 1% podatku

na nasze działania obejmujące:

- rozwój edukacji diabetologicznej
- publikację materiałów edukacyjnych o cukrzycy
 - leczenie i rehabilitację
- bezpłatne udostępnianie sprzętu medycznego
- inne cele charytatywne i społeczne

Razem pomożemy diabetikom!



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

nr KRS **0000037573**