

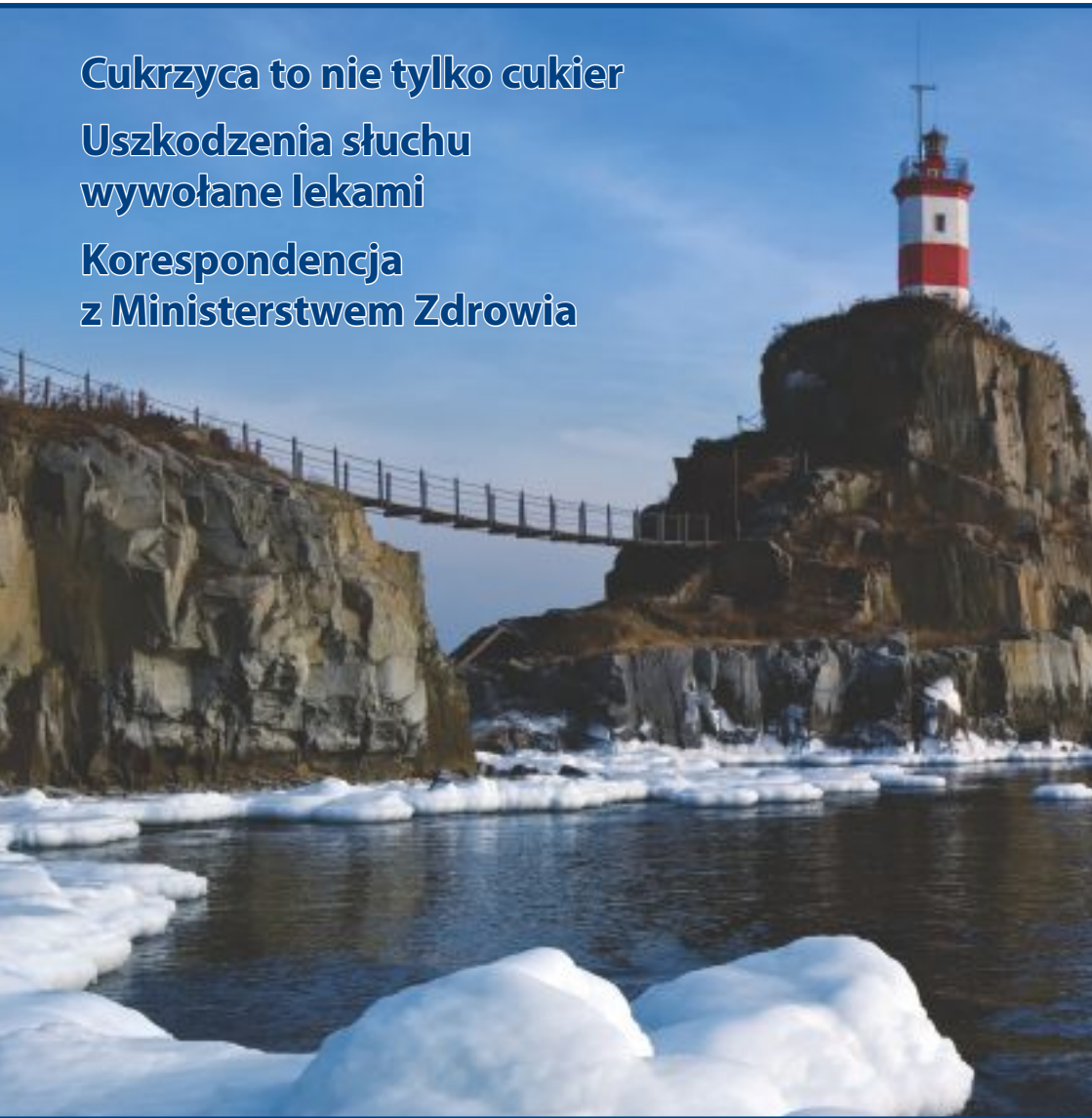
CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

Cukrzyca to nie tylko cukier

**Uszkodzenia słuchu
wywołane lekami**

**Korespondencja
z Ministerstwem Zdrowia**



styczeń
2016

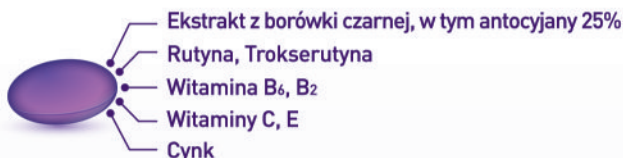
BIORETINOF

suplement diety

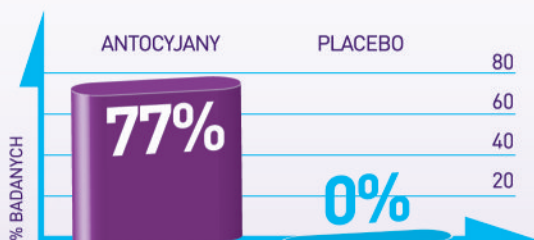


WYSELEKJONOWANE SKŁADNIK PREPARATU

Wzmacniają i uszczelniają ściany naczyń krwionośnych oczu



Poprawa w zakresie mikrokrążenia naczyń oka po podaniu antocyjanów z borówki czarnej.¹



Wyniki badania oftalmoskopowego po 30 dniach terapii antocyjanami z borówki.

Polecany w szczególności:

- osobom pragnącym wzmocnić i uszczelnić naczynia krwionośne w obrębie narządu wzroku
- osobom pragnącym utrzymać prawidłowe widzenie²

1. Perrosi M, Gu di G, Chia I et al. D abetic and hypertensive therapy ret exopathy therapy with Vaccinium myrtill us anthocyanosides (Tegens). Doubl b-nd p aced-ontrol led clinical trial. Ann Othmaro Clin Ocul 1987; 113: 1173-7

2. Uleka Informacyjna produktu Bioreset

Drodzy Czytelnicy,

Cukrzyca typu 2 można przeciwdziałać. Nie jest to tylko puste hasło, ale realne zadanie, które warto podejmować. Jak pokazuje przykład Stanów Zjednoczonych, gdzie udało się zahamować rosnący trend zachorowań, systematyczne działania dają wymierne efekty. Mamy nadzieję, że także u nas uda się zapanować nad tą epidemią, ale też zmniejszyć odsetek pacjentów, których dotyczą późne powikłania cukrzycy. Dlatego cieszy nas postawa nowego ministra zdrowia, deklarującego otwartość na potrzeby osób chorujących na cukrzycę. Będziemy na bieżąco informować Państwa o efektach podjętych rozmów. Jesteśmy przekonani, że Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, największa i najstarsza organizacja skupiająca pacjentów diabetologicznych może przyczynić się do zmiany sposobu leczenia cukrzycy w Polsce oraz do zmian w podejściu samych pacjentów do choroby. To nasze wspólne wyzwanie na nadchodzący rok.

W tym numerze Biuletynu zachęcamy przede wszystkim do lektury tekstów edukacyjnych pisanych przez lekarzy specjalistów.

Małgorzata Marszałek
redaktor prowadzący



SŁODKIE NOWINKI 4 **WARTO WIEDZIEĆ**

Cukrzyca to nie tylko cukier	6
Prawdziwe, wzruszające opowiadanie	8
Uszkodzenia słuchu wywołane lekami	9
Korespondencka z Ministerstwem Zdrowia	10

Z ŻYCIA PSD

Hajnowscy diabetycy w Łądku Zdroju	12
Toruńska Szkoła Cukrzycy	14
Dobre wiadomości z Zarządu Powiatowego PSD w Toruniu	14
Pierwsze półrocze w opolskim PSD	15
Miecki turnus szkoleniowy w Nałęczowie	16
Uroczystości w Suwałkach	17
Złote годы	18
Obchody XX lecia w Oddziale PSD przy PKN Orlen w Płocku	19
XXII Łomżyński Dzień Walki z Cukrzycą	20
Spotkanie wigilijno-mikołajkowe w Łomży	21
Za walkę z cukrzycą	21
Z wizytą na Jasnej Górze	22
Z ZAŁOBNEJ KARTY	23



Wyhamowanie wzrostu zachorowań na cukrzycę w USA

W Stanach Zjednoczonych spadło tempo wzrostu zachorowań na cukrzycę typu 2, nie ma jednak jeszcze pewności czy to trwała tendencja – informuje „New Scientist”.

Od wielu lat zachorowalność na cukrzycę typu 2 na całym świecie gwałtownie rośnie. Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF) przewiduje, że liczba cierpiących na nią osób zwiększy się z obecnych 415 mln do 642 mln w 2014 r. Głównym tego powodem jest niewłaściwa dieta, mało aktywny tryb życia oraz otyłość.

Zaskakujące jest, że według najnowszych danych w Stanach Zjednoczonych w ostatnich latach odnotowano wyhamowanie wzrostu zachorowań na cukrzycę. Centrum Kontroli Cho-



rób (CDC) w Atlancie poinformowało, że o ile w 2008 r. zarejestrowano wśród Amerykanów 1,7 mln nowych przypadków tej choroby, to w 2014 r. było ich 1,4 mln.

Dotychczas odnotowywano spadek zachorowań na cukrzycę jedynie w tych krajach, gdzie był niedostatek żywności. Tak było podczas kryzysu gospodarczego na Kubie w latach 1991-95, kiedy żywność była racjonowana i spadła liczba otyłych Kubańczyków. Jak tylko jednak poprawiło się zaopatrzenie w żywność, liczba zachorowań na cukrzycę w tym kraju znowu zaczęła rosnąć.

*źródło: PAP Nauka/Rynek Zdrowia
14 grudnia 2015*



Pilnuj wielkości porcji!

Zespół naukowców z University of Cambridge dokonał przeglądu 61 badań, w których brało udział łącznie 6711 osób. Wynika z niego, że wielkość porcji wpływa na to, ile nieświadomie zjadamy. Ludzie niechętnie zostawiają jedzenie na talerzu, nawet jeśli dostają bardzo dużą porcję, to ją zjadają. I nie ma to nic wspólnego z potrzebą zaspokojenia głodu.

Eliminacja dużych porcji mogłaby znacząco zmniejszyć dzienną dawkę kalorii. Naukowcy wykazali, że zmniejszaniu ilości przyjmowanych pokarmów służą odpowiednio dobre talerze i sztućce. To dobry patent do zasto-

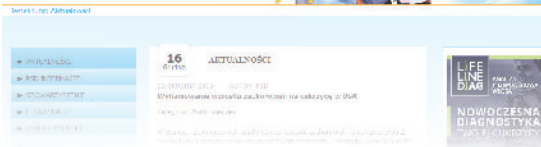
sowania w domu. Jeśli mamy problemy z szacowaniem ilości jedzenia, dobrze jest wybierać mniejsze talerze i nie pozwalać sobie na dokładki. To najprostszy sposób, żeby minimalizować ryzyko przejadania się. Podobnie w restauracji, czy u znajomych nie wahajmy się poprosić o połowę porcji, czy o prostu o małą porcję. Niestety w ostatnim czasie przyzwyczajeni jesteśmy do coraz większych porcji jedzenia. Z analiz brytyjskich wynika, że pomiędzy rokiem 1993 a 2013 sprzedawana w sklepach gotowa zapiekanka pasterska niemal dwukrotnie zwiększyła swoje wymiary. W tym samym czasie bajgle utyły z 70 do 86 gramów, stugramowa „rodzinną” paczka chip-sów doszła do 150 gramów, paczka orzeszków ziemnych urosła o 80 proc., a placek z kurczakiem (chicken pie) o 40 proc. Podobne tendencje obserwujemy także w Polsce i niesety, nieświadomie się im poddajemy.

Źródło: BBC Health

Biuletyn Informacyjny Cukrzyca idzie z duchem czasu!

Miło jest nam poinformować, że począwszy od wydania styczniowego Biuletyn Informacyjny Cukrzyca będzie dostępny także w wersji elektronicznej na stronie internetowej Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

www.diabetyk.org.pl



Mamy nadzieję, że wersja on-line będzie cieszyła się równie dużym zainteresowaniem naszych Czytelników, jak wydanie papierowe. Zachęcamy do korzystania.

Cukrzyca zaprogramowana genetycznie



Osoby, których przodkowie przez wiele pokoleń cierpieli z powodu niedożywienia, są bardziej narażone na otyłość i cukrzycę typu 2 w warunkach dobrego dostępu do żywności – wynika z badania, które publikuje pismo „Cell Metabolism”.

Najnowsze badania na szczurach sugerują, że do aktualnej epidemii chorób metabolicznych w krajach rozwijających się mogło przyczynić się utrzymujące się w wielu poprzednich pokoleniach niedożywienie. Naukowcy potwierdzili tę koncepcję w swoich 12-letnich

badaniach na ponad 50 pokoleniach szczurów. W jednej grupie, przez 50 kolejnych generacji zwierzęta były na diecie o obniżonej kaloryczności i zawartości białka, dopiero dwa kolejne pokolenia hodowano na standardowej laboratoryjnej diecie. W drugiej grupie gryzonie ze wszystkich 52 pokoleń karmiono do syta.

Niedożywione gryzonie rodziły się z małą masą ciała i w porównaniu ze szczurami żywionymi normalnie miały więcej tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej (obydwa te czynniki predysponują do rozwoju otyłości i zaburzeń metabolicznych). Ponadto, rozwijała się u nich insulinooporność zwiększająca ryzyko cukrzycy typu 2, rósł poziom insuliny i homocysteiny będącej wskaźnikiem stanu zapalnego, a spadał poziom witaminy B12 i kwasu foliowego (co wcześniej powiązano z wyższymi predyspozycjami do cukrzycy), występowały też zmiany w poziomie hormonów regulujących przemianę materii (jak leptyna czy adiponektyna). Co więcej, te nieprawidłowości metaboliczne utrzymywały się również u szczurów z dwóch kolejnych pokoleń, mimo że były one karmione do syta. Nadmiar energii odkładał się u nich w postaci tkanki tłuszczowej, co prowadziło do rozwoju otyłości, chorób układu krążenia oraz stanu przedcukrzycowego, inaczej niż u szczurów żywionych do syta od ponad 50 pokoleń.

Źródło: Cell Metabolism



Cukrzyca to nie tylko cukier!

Odkrycie insuliny w 1921 roku uratowało życie wielu chorym na cukrzycę. Niestety nie rozwiązało wszystkich problemów związanych z tym schorzeniem. Zdecydowana większość chorych (bo aż 85%) ma cukrzycę typu 2. Choroba ta, nawet nie leczona, może początkowo nie powodować żadnych objawów bądź też są one tak słabo wyrażone, że mogą być zarówno przez samych chorych, jak i lekarzy pomijane. Wieloletnie obserwacje kliniczne wykazują jednak, że ta postać cukrzycy powoduje znaczące skrócenie czasu życia, przyczynia się do rozwoju niepełnosprawności i znacznie upośledza komfort życia na skutek rozwoju późnych powikłań.

Większość pacjentów chorujących na cukrzycę zna powikłania, jakie może powodować ta choroba. Zapytani jednym tchem wymieniają stopę cukrzycową, powikłania oczne czy uszkodzenie nerek, a nawet śpiączki cukrzycowe, choć 90 lat po wprowadzeniu insuliny do terapii cukrzycy powikłania te stały się marginalne. Natomiast niewielu zdaje sobie sprawę z tego, że najczęstszym powikłaniem cukrzycy typu 2 jest zwiększenie ryzyka sercowo-naczyniowego i choroba dużych naczyń krwionośnych. Nie jest to wprawdzie problem charakterystyczny tylko dla cukrzycy, jednakże w tej grupie chorych rozwija się znacząco szybciej i częściej, a w momencie rozpoznania bywa już bardziej zaawansowany.

Serce pod szczególną ochroną

Ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca jest u diabetyków 2-4 razy większe niż u osób bez cukrzycy. Ponadto jest ono podobne u kobiet i mężczyzn, gdyż cukrzyca znosi efekt ochronny płci, obserwowany w populacji ogólnej. Zawał serca występuje u co siódmego diabetyka (!), a dolegliwości związane z niestabilną

dławicą piersiową na nieszczęście pacjentów i zajmujących się nimi lekarzy mogą być mało charakterystyczne i maskowane przez cukrzycę.

Pomimo postępu wiedzy w zakresie terapii kardiologicznej i poprawy rokowań chorych, powikłania sercowo-naczyniowe u chorych na cukrzycę nadal stanowią poważny problem medyczny, gdyż poprawa ta w mniejszym stopniu dotyczy diabetyków. Uważa się, że cukrzyca przyspiesza wystąpienie choroby niedokrwiennej serca w tym zawału mięśnia sercowego ok trzykrotnie. Jeśli współistnieje z nadciśnieniem tętniczym to ryzyko to zwiększa się ośmiokrotnie, a jeśli dołączą do tego zaburzenia lipidowe to nawet 19 krotnie! Prowadzi to do wniosku, że cukrzyca typ 2 stanowi równoważnik choroby niedokrwiennej i wszyscy pacjenci powinni być traktowani jak chorzy po już przeżytym zawałe, czyli pacjenci najwyższego ryzyka! Aktualny stan wiedzy dowodzi, że jedynie pełna profilaktyka powikłań sercowo-naczyniowych obejmująca normalizację zarówno glikemii, jak i ciśnienia tętniczego, a także parametrów lipidowych (cholesterolu

i jego frakcji oraz trójglicerydów) może przyczynić się do ograniczenia tego ryzyka, a co się z tym wiąże powikłań naczyniowych.

Dlatego Polskie Towarzystwo Diabetologiczne kładzie nacisk również na leczenie chorób współistniejących.

I choć proces leczenia powinien być indywidualnie dostosowany do wieku biologicznego, czasu trwania choroby, obecności powikłań i typu cukrzycy, to zaproponowano pewne cele pełniące jednocześnie rolę dodatkowych kryteriów wyrównania.

Kontrola wielu parametrów

Równie ważnymi celem leczenia cukrzycy stało się więc leczenie zaburzeń lipidowych, jak i nadciśnienia tętniczego. Zatem, aby mówić o dobrym wyrównaniu cukrzycy powinniśmy dążyć do osiągnięcia wyniku:

- stężenia cholesterolu całkowitego poniżej 175 mg/dl
- stężenie cholesterolu frakcji LDL (tzw. „złego cholesterolu”) u osób po 40 r.ż. poniżej 70mg/dl
- stężenia cholesterolu HDL (tzw. „dobrego cholesterolu”) u mężczyzn powyżej 40 mg/dl u kobiet powyżej 50 mg/dl
- stężenie trójglicerydów poniżej 150 mg/dl oraz
- wyrównania ciśnienia tętniczego poniżej wartości 140/85 mmHg a u pacjentów z nefropatią poniżej 130/80 mmHg.

I choć głównym przedmiotem zainteresowania w leczeniu chorych na cukrzycę typu 2 pozostaje kontrola glikemii, to jednak zawsze powinna ona być częścią całościowego programu redukcji czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, obejmującego zaprzestanie palenia tytoniu, zwiększenia aktywności fizycznej i wprowadzenia innych nawyków zdrowego stylu życia, jak również kontroli ciśnienia tętniczego krwi i parametrów lipidowych. Nie należy się zatem dziwić, jeśli od swojego lekarza prowadzącego pacjent dostanie „kolejną” tabletkę. Tak jak i nie należy zapominać o regularnym doposażeniu przyjmowaniu preparatów metforminy (przez niektórych pacjentów zwa-

Cukrzyca jako choroba ogólnoustrojowa wymaga szerszego spojrzenia niż tylko na wyrównanie glikemii. Aktualnie równie ważnym i równorzędnym kryterium wyrównania cukrzycy jest dobra kontrola parametrów lipidowych oraz ciśnienia tętniczego.

nych „opornikami” ze względu na ich charakterystyczną wielkość), ponieważ pozostaje ona optymalnym lekiem nawet, gdy jest stosowana jako terapia wspoma-

gająca do insuliny. Jej udowodnione badaniami naukowymi działanie ograniczające ryzyko sercowo-naczyniowe wzmocniły jej pozycję jako leku preferowanego u tych pacjentów u których nie ma przeciwwskazań do jej stosowania.

Nadszedł Nowy Rok a wraz z nim i karnawał. Czas, w którym można kołędować w rodzinnym gronie czy też wybrać się na bal karnawałowy. I niechaj tak będzie Drogi Diabetyku! Tobie też przecież Wszyscy życzą pomyślności w Nowym Roku! Pamiętaj tylko, że jeśli jesteś gospodarzem takiej biesiady, to zaplanuj ją tak żeby nadmiar pozostałych pyszności Cię nie korcił! Jeśli zaś jesteś gościem nie ulegaj „wyjątkowym na tą okoliczność porcjom”. Bliscy, którzy naprawdę troszczą się o Ciebie powinni wiedzieć, jak trudno jest Ci przestrzegać diety w ten świąteczno-noworoczny czas. Pamiętaj także o konieczności zwiększenia doposażonej insuliny, jeśli masz zamiar dłużej biesiadować, a jeśli stosujesz insulinę analogową to nie zapomnij, że masz jeszcze dodatkowo możliwość podania dawki korekcyjnej. Innymi słowy: doceniemy i wykorzystamy możliwość jaką dało nam odkrycie insuliny w 1921r! Nie mniej jednak, bez względu czy jesteśmy gośćmi czy gospodarzami spotkań nie zapomnijmy przede wszystkim o regularnym przyjmowaniu leków i zbawiennym w skutkach spacerze między posiłkami, a jeśli jesteśmy na balu to tańczmy! Ruch i aktywność fizyczna odpowiednio dawkowane także są lekiem!

Tą drogą chciałbym Wszystkim moim i nie tylko moim Pacjentom życzyć wiele radości i uśmiechu w Nowym Roku.

Dr n. med. Agnieszka Kędzia

*Klinika Chorób Wewnętrznych i Farmakologii
Klinicznej SP CSK, Śląskiego Uniwersytetu
Medycznego w Katowicach*

Patronem merytorycznym tekstu jest firma Sanofi

Pozostając w świątecznym klimacie przytaczamy wyjątkowe wspomnienie prof. Latkowskiego, którym chciał się podzielić z Czytelnikami Biuletynu

Prawdziwe, wzruszające opowiadanie

Zdarzyło się to w 1981 r., pewnego jesienno dnia, tak pięknego jak te, które tworzą legendę o złotej polskiej jesieni.

Po załatwieniu pilnych spraw czekałem z żoną na przystanku linii M w Warszawie, aby dojechać na dworzec PKS, a potem dalej do krewnych w Ostrołęce.

Obok przystanąła kobieta z kilkuletnią dziewczynką. Wyglądała na babcię dziecka, choć wieku jej nie można było określić. Dziewczynka ubrana była w podniszczone palto, a na nogach miała długie wełniane skarpety i letnie, bardzo zniszczone sandały. Zauważyłem, że w rączce trzyma małą laleczkę, nie większą od mojej dłoni. Kilka razy, niby przypadkowo, spojrzeliśmy na siebie.

– O! – jaka masz piękną lalkę! – powiedziałem. – Jak się nazywa?

Dziewczynka gwałtownie odwróciła się tyłem i nie odpowiadając napytanie przytuliła się do nieznamomej. Lody jednak zostały przełamane i wkrótce nawiązaliśmy rozmowę.

Jak się okazało, nieznamoma jest matką dziewczynki, a do Warszawy przyjechały kupić małej buty na zimę

W domu – jak opowiadała nieznamoma – ma ich pięcioro, a dziewczynka jest najmłodszą córeczką i właśnie w tym roku zaczyna chodzić do szkoły.

Mąż przed rękami zmarł w szpitalu po operacji, zostawiając jej na głowie i dzieci, i 3-hektarowe gospodarstwo. Gdyby nie pomoc syna i starszej córki chyba nie mogłaby dać rady.

Domyśliłem się, że w utrzymanym tekturowym pudełku był upragniony cel dalekiej podróży... dziecięce zimowe buty.

– Państwo chyba myśleli, że to moja wnuczka – wyjaśniała dalej nieznamoma. – Tak bardzo wielu ludzi uważa. W szkole nawet małej dokuczają..., że ma taką starą matkę. Wiecie państwo, ona się nawet czasem tego wstydzi i opowiada rówieśnikom, że to nieprawda..., że ja nie jestem jej matką – tylko babcią. A pracy w domu było zawsze dużo i przy dzieciach, i przy gospodarce.

Dalsze opowiadanie przerwał nadjeżdżający autobus. W tłumie pasażerów jakoś pogubiliśmy przygodne znajome. Na dworcu PKS wykupiłem bilety i spacerując czekaliśmy na podstawienie autobusu. Nagle na ławce pod ścianą zauważyłem kobietę z dziewczynką. Matka coś jadła, a ma-

ła jakby prowadziła rozmowę ze swoją lalką. To poprawiła jej sukieneczkę, to znów dotykała długich warkoczyków. Oddalała ją od siebie przyglądając się ze znanstwem, to znów przytulała. Widać było, że ta maleńka laleczka to cały jej dziecięcy świat. I właśnie wtedy przyszło mi do głowy, aby ten świat wzbogacić jeszcze czymś – czymkolwiek.

Na prawie pustych półkach kiosku Ruchu zobaczyłem w tekturowym pudełku małe drewniane łóżeczko. Pasowało, jak ułał do lalki, a pochodziło chyba z cepeliowskiej preczyny, cena nie była zbyt wygórowana. Kupiłem więc łóżeczko i podeszliśmy do znajomych.

Proszę – powiedziałem – to dla ciebie. A właściwie dla twojej lalki, aby mogła sobie wygodnie spać. Dziewczynka popatrzyła na matkę, potem na mnie, potem znów na matkę, a wreszcie długo, długo na zamknięte pudełko. Widać było jej niezdecydowanie, jeszcze raz ją zachęciłem:

– No, proszę, to dla ciebie.

Dziewczynka wzięła wreszcie pudełko, a po otwarciu wieczka uśmiechnęła się i popatrzyła z niedowierzaniem na matkę.

– No też, jeśli pan ci daje i podziękuj ładnie – powiedziała kobieta.

Na podziękowanie nie było jednak czasu, bo ochrypli, nijaki głos z megafonu zapowiadał, że autobus do Ostrołęki jest właśnie podstawiany na stanowisku 5.

I znowu, jak w kiepskiej powieści, okazało się, że jechaliśmy razem w tym samym kierunku. Dziewczynka z matką siedziały przed nami, tuż obok drzwi.

Podróż minęła szybko, zwłaszcza, że zaczęło się ściemniać, a potem od Pułtusza siępił jesienny deszcz. Półdrzemiąc dotarliśmy na miejsce. Zaraz za mostem w Ostrołęce kierowca zapalił światła w autobusie, aby przygotować pasażerów do wysiadania.

Na dobranoc dowiedzieliśmy się, że nieznamome jadą dalej do odległej wsi – Łyse. Stojąc w drzwiach raz jeszcze uśmiechnąłem się do małej i wtedy – już na stopniach – usłyszałem jej głos: – Mamo! Mamo! – powtórzyła głośniejsze, szarpiąc matkę za rękaw – czy ten pan to był Święty Mikołaj?

Będąc już na chodniku musiałem sięgnąć po chusteczkę, bo myślę, że to wiatr tak silnie zawiął mi w oczy...

prof. zw. tyt. med. J. Bożydar Latkowski
*Materiały zostały udostępnione przez Fundację
GEERS Dobry Słuch*



Uszkodzenia słuchu wywołane lekami

– Pani Stasiu – Witek przyszedł ze szkoły z gorączką, silnym katarem, taki jakiś senny, wyraźnie przeziębiony. Położyłam go do łóżka, przygotowałam herbatę z cytryną i uważam, że trzeba podać mu antybiotyk...

– Ponieważ byłem przypadkowym świadkiem tej rozmowy w sklepie...powiedziałem:

– Antybiotyk w takim stanie...nigdy. Jest to przecież infekcja wirusowa, w tym także katar, a wirusy różnego typu nie reagują na antybiotyki. Chłopiec powinien otrzymać jeden z następujących leków: Paracetamol, Gripex, Strepsils. Do nosa natomiast należy zakropić Thymazen, Afrin lub inny lek działający obkurczająco na błonę śluzową.

– Ponieważ obie panie spojrzały na mnie lekceważąco kupiłem gazetę z programem TV i wyszedłem ze sklepu.

Zajmę się teraz wiodącym tematem, czyli odbiorczymi uszkodzeniami słuchu będącymi następstwem stosowania bardzo wielu leków, takich jak:

1. Antybiotyki aminoglikozydowe 2. Diuretyki 3. Salicyłaty 4. Leki cytostaticzne 5. Leki przeciwgruźlicze 6. Inne środki ototoksyczne.

1. **Antybiotyki aminoglikozydowe:** Gentamycyna, Gramicydyna, Kanamycyna, Neomycyna i inne. Dawka ototoksyczna od 50 mg/kg/mc do 75 mg/kg/mc.

Objawy:

Nagle, odbiorcze upośledzenie słuchu dotyczący wszystkich częstotliwości. Występowanie trudności z rozumieniem mowy, zwłaszcza podczas rozmów kilkuosobowych (cocktail party noise). Uszkodzenie ma miejsce po kilku dniach lub tygodniach od chwili przyjęcia leku (zależy to od dawki). Występuje szum oraz objawy „pełności” w uchu. Czasem zawroty głowy. Bardzo wrażliwe są dzieci i kobiety w ciąży.

2. **Diuretyki:** (leki moczopędne) Hydromedin, Lasix. Dawki terapeutyczne.

Objawy:

Obustronne upośledzenie słuchu w obrębie

wysokich tonów łącznie z uporczywym szumem. Objawy te są odwracalne po odstawieniu leków. Charakterystyczny jest płytki załamek audiogramu na poziomie 2KHz i 3KHz. Szum daje się łatwo maskować.

3. **Salicyłaty:** Aspiryna. Dawka toksyczna 1.5 do 2 g. i więcej na dobę (!).

Objawy:

Obustronne ostre upośledzenie odbiorcze o różnym nasileniu. Dzieci są szczególnie wrażliwe. Audiometryczna krzywa jest płaska w granicach ubytku około 30-40 dB. Objawy ustępują po odstawieniu leku.

4. **Leki cytostaticzne:** Cyclostin, Endoksan w dawkach 200mg/cm² powierzchni ciała.

Objawy:

Obustronne upośledzenie słuchu, szczególnie w uchu gorzej słyszającym. Szum wysoko brzmący. Dołącza się często zawrót głowy lub niepewność przy chodzeniu.

5. **Leki przeciwgruźlicze:** Streptomycyna, Strept, Rifa, Ogostal. Dawki terapeutyczne.

Objawy:

Ostre upośledzenie słuchu, zwykle obustronne z zawrotami głowy. Upośledzenie dotyczy wysokich częstotliwości. Szum wysokobrzmiący. Osłabienie wrażliwości błędników lub nadpobudliwość.

6. **Inne środki działające ototoksycznie:** chinidyna, leki przeciwdepresyjne (citalopram), marihuana, alkohol, nikotyna i wiele rzadziej stosowanych.

Na koniec, ważną wyliczankę trzeba zakończyć dobitnym stwierdzeniem:

W infekcjach wirusowych, a takimi są najczęściej tzw. przeziębienia, które zaczynają się najczęściej katarem (ostrym nieżytem nosa) nie należy nigdy stosować antybiotyków – chyba, że okres podgorączkowy (do 38°C) przedłuży się do kilku dni, a lekarz rodzinny po zbadaniu osoby chorej podejmie inną decyzję.

prof. zw. tyt. med. J. Bożydar Latkowski

*Materiały zostały udostępnione przez Fundację
GEERS Dobry Słuch*

KORESPONDENCJA Z MINISTREM ZDROWIA

Nowy Minister Zdrowia Konstanty Radziwiłł wystosował pismo do PSD z prośbą o przesłanie propozycji zmian w systemie opieki zdrowotnej. PSD wystosowało uwagi dotyczące proponowanych zmian w opiece nad osobami chorymi na cukrzycę w Polsce, dołączając prośbę o spotkanie z Ministrem.



Minister Zdrowia

DSK.0763.81.2015

Warszawa, 16.11.2015 r.

Pan
Andrzej Bauman
Prezes
Polskiego Stowarzyszenia
Diabetyków

Szanowny Panie Prezese,

W dniu dyisiejszym pan Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej powierzył mi misję sprawowania urzędu Ministra Zdrowia. To wielki zaszczyt, ale oczywiście także ogromne zobowiązanie.

Sytuacja w polskim systemie ochrony zdrowia nie jest dobra i co do tego nie trzeba nikogo przekonywać. Jednocześnie obiektywne potrzeby, jak również uzasadnione ze wszystkich miar oczekiwania społeczne w stosunku do polskiego państwa w tej dziedzinie szybko rosną. Tworzy to oczywistą potrzebę jak najszybszego zaplanowania i wdrożenia dobrych zmian, które położą fundament pod działania, które doprowadzą do poprawy zdrowia Polaków, sprawiedliwej, bezpiecznej i dobrej jakości opieki zdrowotnej, a także, co nie jest zadaniem marginalnym, podniesienia satysfakcji wszystkich uczestników systemu służby zdrowia.

Podejmując wyzwanie ciężkiej pracy dla realizacji tych zadań i przyjmując osobistą odpowiedzialność za zmiany, które nastąpią, proszę o pomoc w budowie tego wielkiego dzieła. Dlatego już dziś, w pierwszym dniu mojego urzędowania proszę o jak najszybsze przedstawienie niezbędnych, Państwa zdaniem, zmian w otoczeniu prawnym i praktyce działania polskiego systemu zdrowia.

Proszę o pomoc w ustaleniu listy oczekiwanych zmian:

- najpilniejszych w najbliższym czasie;*
- w całości zależnych od Ministra Zdrowia, tzn. takich, które wymagają jedynie niewielkich lub stosunkowo prostych zmian przepisów wykonawczych będących w gestii resortu;*
- wymagających zmian ustawowych inicjowanych przez Ministra Zdrowia;*
- strategicznych i długofalowych.*

Z góry dziękując za pomoc, już dzisiaj deklaruję dalsze wsłuchiwanie się w głos wszystkich tych, którzy w systemie ochrony zdrowia pracują i wyrażam nadzieję na dalszą owocną współpracę dla dobra naszej Ojczyzny i jej obywateli.

Z poważaniem
Konstanty Radziwiłł
Konstanty Radziwiłł

Ministerstwo Zdrowia
ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

Telefon: (22) 634 96 00
e-mail: kancelaria@mz.gov.pl
www.mz.gov.pl





Bydgoszcz, 2015/11/27

**Pan
Konstanty Radziwiłł
Minister Zdrowia
ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa**

Szanowny Panie Ministrze,

Przed wszystkim serdecznie gratulujemy objęcia zaszczytnej funkcji Ministra Zdrowia.

W Polskim Stowarzyszeniu Diabetyków również nastąpiły zmiany personalne w następstwie wyborów, dlatego niniejsze pismo kieruję do Pana Ministra: ustępujący prezes Andrzej Bauman, na ręce którego skierował Pan swój list oraz Anna Śliwińska, nowo wybrana prezes.

Bardzo nas cieszy fakt, że Pan Minister od samego początku urzędowania pragnie wdrożenia zmian zmierzających do poprawy funkcjonowania służby zdrowia w Polsce.

Z ramienia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków chcielibyśmy przedstawić Panu Ministrowi propozycje zmian, jakie naszym zdaniem powinny zajść w opiece diabetologicznej w Polsce:

Cukrzyca typu 1

1. Określenie modelu opieki nad dzieckiem chorym na cukrzycę w przedszkolu i szkole poprzez stworzenie aktu prawnego, który nie będzie pozostawiał pola do interpretacji nauczycieli, czy mają obowiązek pomocy młodym diabetykom w ich codziennym funkcjonowaniu, czy też nie.
2. Lepszy dostęp do psychologów oraz dietetyków w poradniach dla dzieci i młodzieży (wsparcie zarówno dla młodych pacjentów, jak i ich rodziców).
3. Obniżenie cen leków stosowanych w cukrzycy typu 1, przede wszystkim insulin analogowych oraz objęcie refundacją takich kategorii jak igły do wstrzykiwaczy, lancety do nakłuwaczy czy pojemniki na insulinę stosowane w pompach insulinowych.
4. Rozszerzenie refundacji leczenia cukrzycy za pomocą pompy insulinowej na osoby po 26. roku życia.

Cukrzyca typu 2

1. Refundacja leków inkretynowych, umożliwiających pacjentom korzystanie z nowoczesnej terapii, która minimalizuje ryzyko hipoglikemii oraz przyrostu masy ciała.
2. Zwiększenie dostępu pacjentów do edukacji i reedukacji; potrzeba objęcia poradą edukatora diabetologicznego odrębnym świadczeniem kontraktowanym przez NFZ (czy też opłaconym z budżetu państwa po planowanej likwidacji NFZ).
3. Obniżenie cen leków powszechnie stosowanych przez pacjentów z cukrzycą typu 2 (doustnych leków przeciwcukrzycowych, mieszanek insulinowych i zwłaszcza insulin długodziałających).
4. Zapewnienie lepszego dostępu do specjalisty diabetologa oraz opieki wielospecjalistycznej.
5. Stworzenie ośrodków specjalistycznych leczenia stopy cukrzycowej – najbardziej zaniedbanego obecnie przewlekłego powikłania cukrzycy.
6. Kursy diabetologiczne dla lekarzy pierwszego kontaktu, którzy leczą pacjentów z cukrzycą typu 2.
7. Poprawa dostępu do dietetyków.
8. Intensyfikacja badań przesiewowych w kierunku cukrzycy typu 2. w celu szybszego diagnozowania choroby; obowiązkowe badanie glikemii w ramach badań okresowych do pracy.

Mamy nadzieję, że zechce Pan wziąć nasze potrzeby pod uwagę. Jednocześnie zwracamy się do Pana Ministra z prośbą o spotkanie, na którym chętnie omówimy szczegółowo każdy z powyższych punktów.

Z wyrazami szacunku,

Andrzej Bauman
Prezes Honorowy PSD

Anna Śliwińska
Prezes Zarządu Głównego PSD

Hajnowscy diabetycy w Łądku Zdroju

W dniach 16-30 czerwca 2015 roku grupa diabetyków ze Stowarzyszenia Diabetyków w Hajnówce przebywała na turnusie rehabilitacyjnym w sanatorium „Rybniczanka” w Łądku Zdroju. Jest to jedno z najstarszych uzdrowisk w Europie, położone w dolinie rzeki Białej Łądeckiej w Sudetach.

Uczestnicy turnusu korzystali z różnych zabiegów rehabilitacyjnych, m.in. kąpeli solankowych, borowinowych, masaży (wirowych, wodnych, suchych), magnetroniku, krioterapii, laseroterapii i innych.

Wszyscy uczestnicy mieszkali w pokojach dwuosobowych z łazienką. Posiłki w sanatoryjnej stołówce były urozmaicone i smaczne z uwzględnieniem zalecanej diety.

W wolnym czasie zwiedzaliśmy urokliwe zakątki miasta, po których oprowadzał i opo-

wiadał przewodnik. W trakcie turnusu były organizowane wycieczki połączone ze zwiedzaniem Kotliny Kłodzkiej, m. in. wyjazd do Polanicy Zdroju, Kudowy Zdroju Sanktuarium w Wambierzycach, Kaplicy Czaszek w Czermnej, najwyższej położonego zabytkowego kościoła Matki Bożej Śnieżnej na Górze Iglicznej oraz stolicy Czech – Pragi. Były organizowane wieczorki taneczne, ognisko z pieczeniem kiełbasek, jak również wyjście do restauracji „Pod wyciągiem” na pieczonego pstrąga.

Uczestnicy turnusu wrócili do Hajnówki z podreperowanym zdrowiem, wypoczęci i zrelaksowani, wdzięczni Panu Lechowi Michalakowi za zorganizowanie turnusu a Panu Ryszardowi Rynkowskiemu za sprawne dowiezienie autobusem do Łądku Zdroju, wszystkie wycieczki oraz szczęśliwy powrót do Hajnówki.



Polpharma dla Diabetologii



Toruńska szkoła cukrzycy

W Stowarzyszeniu Diabetyków, prowadzona jest „Toruńska Szkoła Cukrzycy”, której sponsorem jest Firma Farmaceutyczna „NEUCA”. Jest to już trzecia edycja szkoły. Bardzo ciekawe wykłady prowadzi lek. med. P. Dorota Skwira Jankowska. Szkoła cieszy się dużym zainteresowaniem członków stowarzyszenia i mieszkańców Torunia. W dniu 30 maja wykład miał tytuł „Diabetyk na weselu i w samolocie”. Pani doktor w bardzo przystępny sposób przekazała praktyczne informacje dotyczące zachowania diabetyka w tych sytuacjach.

W naszych szeregach mamy osoby różnych profesji, które jeżeli tylko mogą wspierają koleżanki i kolegów. Przykładem może być członkini naszej organizacji p. Wiesława Rytwińska – dietetyczka. Zawsze służy radą, jak racjonalnie zestawić dietę, aby utrzymać poziom cukru w normie.



Dobre wiadomości z Zarządu Powiatowego PSD w Toruniu

We wrześniu 2014r. podczas Walnego Zgromadzenia zrezygnował z pełnienia funkcji dotychczasowy prezes PSD ZP p. Marek Brzozowski. W następstwie tego nowym Prezesem została wybrana p. Aniela Kowalska, dotychczasowa V-ce Prezes Zarządu. Dokonano wyboru nowego Zarządu Stowarzyszenia i Komisji Rewizyjnej. Współpraca członków Zarządu Stowarzyszenia z osobami zrzeszonymi w organizacji skupiającej toruńskich diabetyków układa się nadzwyczaj dobrze.

Organizowane są cotygodniowe spotkania. We wtorki odbywają się spotkania w klubie rękodzieła, połączone z pogawędkami przy kawie i smakołykach, odpowiednich dla diabetyków, przyniesionych przez członków. Finałem wtorkowych spotkań jest (jeżeli pogoda pozwoli) „Spacer z kijkami”. Natomiast w środowe spot-

kania nacisk jest położony na ruch, czyli ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce, często kończą się tańcami. W Stowarzyszeniu panuje miła atmosfera, o czym świadczy liczna obecność na spotkaniach. Nagrodą dla członków Zarządu są zadowolone miny obecnych osób.

Sekretarz Teresa Bijak

Zapraszamy na naszą stronę internetową:
[www.facebook.com/Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Toruń](http://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykowTorun)



**Polskie Stowarzyszenie
Diabetyków Toruń**

Pierwsze półrocze w Opolskim PSD

Po zeszłorocznych obchodach XXX-lecia istnienia PSD na Opolszczyźnie rok 2015 rozpoczęto od walnych zebrań sprawozdawczo wyborczych w kołach. Na zebraniach tych zgodnie ze Statutem Stowarzyszenia dokonano ocen działalności Zarządów w minionej kadencji, uchwalono nowe programy działania oraz dokonano wyborów nowych zarządów i delegatów na walne zebranie Zarządu Wojewódzkiego w Opolu.

Na pięć istniejących kół na Opolszczyźnie pierwsze walne zebranie sprawozdawczo wyborcze odbyło już 22 stycznia br. w Nysie. Wybrano 9-osobowy Zarząd a funkcję prezesa powierzono ponownie sprawdzonemu Jerzemu Robińskiemu. Kolejne zebranie odbyło się 25 marca w Strzelcach Opolskich gdzie funkcję prezesa również ponownie powierzono Ludwikowi Grzezińskiemu. Podobnie przebiegało walne zebranie 24 kwietnia w Brzegu gdzie na prezesa ponownie wybrano Walentynę Witkowską. W Opolu walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze odbyło się 14 maja br, na którym wybrano 11 osobowy Zarząd OM PSD w 65% nowym składzie. Na pierwszym posiedzeniu Zarządu nowym prezesem została wybrana pani Zofia Gołdys, vice prezesem pani Zenobia Pusz, sekretarzem, pani Grażyna Majchrzak, a skarbnikiem pani Władysława Toruńska.

Na drugi dzień po wyborach Zarządu OM PSD w Opolu czyli 15 maja grupa 56 diabetyków i członków wspierających z Nysy i Opola udała się na 10 dniowe wczasy nad morze do Ośrodka Wypoczynkowego KRAB w Mrzeżynie. Organizatorem wspólnego wyjazdu był Prezes Oddziału Miejsko-Powiatowego PSD w Nysie p. Jerzy Robiński. Na umówione miejsce i godzinę grupa autokarem z Nysy przyjechała do Opola. Część Opolan już czekała na wyznaczonym placu pozostali bardzo szybko dołączyli. Kierowcy sprawnie ułożyli bagaże, a pasażerowie szybko zajęli swoje miejsca tak, że 15 minut przed planowanym wyjazdem można było ruszyć na trasę, która przebiegała przez miejscowości znane lub mniej znane centrum Polski takie jak; Ostrów Wlkp, Jarocin, Poznań

i dalej Wałcz, Połczyn Zdrój i Kołobrzeg. Pogoda była sprzyjająca ale trasa gdyby nie te „wahadła” które często spotykaliśmy była urozmaicona. Po przyjeździe na miejsce, zakwaterowanie wczasowiczów przebiegło bardzo sprawnie, mimo podeszłego wieku niektórych osób i z wysoką niepełnosprawnością. W grupie był jeden 90 latek i parę osób po 80-ce i nikt ich nie rozpoznał. Po przekroczeniu bramy i serdecznym powitaniu przez właścicielkę Ośrodka Wypoczynkowego panią Bożenę Iwanowską i zaproszeniu na kolację po zajęciu kwater i krótkim odpoczynku w Ośrodku zapanowała swojska atmosfera i tak było do końca. Tego dnia po kolacji szybko w Ośrodku zapanowała cisza. Jednak ta długa podróż dała znać o sobie. Następane dni wszystkie pogodnie sprzyjały nadmorskim spacerom po plaży i żądywania kąpeli słonecznych. Niektórzy korzystając z pogody „zamoczyli nogi” w morzu lub spacerowali na bosaka. Cały10 dniowy okres pobytu w Mrzeżynie sprzyjał integracji opolskiego środowiska diabetyków i osób wspierających, aktywnego wypoczynku i wymiany doświadczeń.

Wieczorek zapoznawczo-integracyjny zorganizowany i całkowicie sponsorowany przez właścicieli Ośrodka przyczynił się do pogłębienia integracji między nyską i opolską grupą diabetyków i pozostawił u uczestników niezapomniane wrażenia. Nie obyło się bez wspólnego przejazdu po mieście mrzeżyńską „ciuchcią” 10 dni szybko minęły.

Podczas kolacji biesiadno-pożegnalnej wczasowicze serdecznie podziękowali za stworzenie dobrych warunków wypoczynku, zdrową i smaczną kuchnię, miłą i sprawną obsługę kelnerską. A właściciel tego Ośrodka osobiście chętnych częstował lampką czerwonego wina. Atmosfera wspaniała szkoda było odjeżdżać.

Władysław Kula



Mielecki turnus szkoleniowy w Nałęczowie

W dniu 21.06–28.06.2015 r. dziesięciu członków stowarzyszenia PSD w Mielcu wzięło udział w turnusie szkoleniowym, uczestniczyli w nim również diabetycy z Puław. Uczestnicy przeprowadzili ożywioną dyskusję na temat problemów w leczeniu cukrzycy w Polsce i wymienili się zdobytym doświadczeniem w prowadzeniu stowarzyszenia i pozyskiwania funduszy na cele statutowe.

Po szkoleniu, aby integracja z nowymi znajomymi diabetykami była jeszcze lepsza, zorganizowaliśmy ognisko, wymieniliśmy się kontaktami, a dzięki uprzejmości jednego z członków plockiego stowarzyszenia zwiedziliśmy jeszcze Pałac w Puławach i samo miasto.

Pobyty w Nałęczowie obfitował poza tym w mnóstwo wycieczek. Oczywiście rozpoczęliśmy od zwiedzania Nałęczowa w różny sposób: pieszo przy użyciu kijków Nording Walking, na rowerach i kolejką wąskotorową. Udało nam się zwiedzić Kazimierz Dolny, Pałac Małachowskich, Muzeum Żeromskiego i Prusa,

Sanktuarium w Wąwoźnicy, Pałac Zamojskich w Kozłówce oraz pijalnię wód mineralnych w Nałęczowie.

Wszystkim uczestnikom poprawiło się samopoczucie, dzięki przebywaniu w strefie nałęczowskiego klimatu, który ma korzystne działanie na serce i obniżenie ciśnienia krwi.

Bardzo ważne jest również to, że poznaliśmy następnego obszar naszego kraju tak piękny i oferujący tyle różnorodnych atrakcji.

Turnus miały na celu polepszenie zdrowia i samopoczucia naszych członków oraz poprawę ogólnej sprawności fizycznej i psychicznej. Uczestnicy dowiedzieli się, jak prowadzić prawidłowo cukrzycę wprowadzając dobre nawyki żywieniowe, prowadzić aktywny tryb życia oraz panować nad stresem, który zwykle towarzyszy cukrzycy i ma niekorzystny wpływ na poziom cukru we krwi.

V-ce prezes
Zofia Seternus



Uroczystości w Suwałkach

11 września 2015r. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Suwałkach uroczystie obchodziło swój Jubileusz XV-lecie działalności Oddziału Rejonowego oraz XXV-lecie działalności Koła Miejskiego. Uroczystość rozpoczęła się Mszą Św. w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego, którą celebrowali Ks. Prałat Moderator Miasta Suwałk Jarema Sykulski i Ks. Kan. Jarosław Pierzgalski Duszpasterz Diecezjalny Diabetyków Diecezji Elckiej.

W uroczystościach wzięli udział przedstawiciele władz samorządowych na czele z Wiceprezydentem Ewą Sidorek, Pani Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Szlachowska, Prezes Zarządu Głównego – Andrzej Bauman, Dyrektor Biura ZG Anna Śliwińska, Lekarze Diabetologów, Dyrektorzy zaprzyjaźnionych zakładów i organizacji, delegacje podległych Kół PSD oraz członkowie i sympatycy.

Historię powstania dorobek działalności oraz osiągnięcia Stowarzyszenia przedstawiła Prezes Zarządu Oddziału Rejonowego Halina Krajewska.

Za aktywną pracę w uznaniu zasług na rzecz lokalnej społeczności w zakresie edukacji diabetologicznej oraz wsparcia integracji członków Stowarzyszenia Prezes Oddziału Rejonowego **Halina Krajewska** i dr Elżbieta **Cipielewska** – specjalista Diabetolog współpracująca ze Stowarzyszeniem zostały odznaczone **Medalami „Za zasługi dla miasta Suwałk”** zaś **Andrzeja Baumana** – Prezesa ZG i **Annę Śliwińską** – Dyrektora Biura ZG uhonorowano nagrodami promocyjnymi miasta. Pani Prezydent Ewa Sidorek wręczając wyróżnienia gratulowała i dziękowała za pracę na rzecz środo-

wiska lokalnego. To piękne, humanitarne i godne najwyższego uznania – powiedziała. Zapewniła również o dalszej pomocy finansowej samorządu.

Pracę i zaangażowanie na rzecz Stowarzyszenia docenił ZG PSD przyznając: **4 Medale XXX-Lecia PSD – otrzymali je: Czesław Renkiewicz – Prezydent Miasta Suwałk, Ks. Prałat Jarema Sykulski – Moderator Miasta, Ks. Kan. Jarosław Pierzgalski – Duszpasterz Diecezjalny PSD, Dr Elżbieta Cipielewska – Specjalista Diabetolog.**

– **4 /Złote Honorowe Odznaki/:** dr Elżbieta Cipielewska, Honorata Rudnik – Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta, Halina Miszkiel – sekretarz Koła w Suwałkach i Henryka Sawicka – członek Zarządu Koła.

– **14 /Srebrne Honorowe Odznaki/:** Bednarek Krystyna – Prezes Koła w Filipowie, Biłda Jadwiga – Wiceprezes Koła w Bakalarzewie, Chlebus Halina – Sekretarz Koła w Bakalarzewie, Dzienis Jadwiga – Prezes Koła w Augustowie, Derlaga Wiesława – Wiceprezes Koła w Świętajnie, Hajdukiewicz Zenon – Koło Suwałki, Jegierska Franciszka – Prezes Koła w Świętajnie, Krupińska Irena – Koło Suwałki, Kochanowska Cecylia – Prezes Koła w Bakalarzewie, Rydel Wojciech – Koło Suwałki, Sielawa Stefania – Koło Suwałki, Bożena Wojdyła – Przew. Powiatowego Zesp. ds. Orzekania o Niepełnosprawności, Myszkowska Małgorzata – PSD Wydminy, Cieśliński Stanisław – PSD Wydminy. Było wiele listów gratulacyjnych i podziękowań.



Wykład inauguracyjny na temat: „**Wpływ edukacji diabetologicznej na bezpieczeństwo w terapii cukrzycy**” wygłosiła Pani **Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Szelachowska** z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, a „**Otyłość – problem metaboliczny i lecniczy**” omówiła dr Elżbieta Cipielewska – Specjalista Diabetolog.

Niezbyt pozytywny obraz walki z cukrzycą w skali kraju przedstawił przed zgromadzonymi **Prezes Zarządu Głównego Andrzej Bauman**. Cały świat czyni postępy w walce z chorobą stosując nowe insuliny podczas gdy u nas analogi są coraz droższe i mało dostępne dla chorych ze względu na przepisy i ceny. W chwili obecnej jesteśmy już w czołówce jeśli chodzi o zachorowalność dzieci, również na cukrzycę typu II. Zrzeszeni w Kołach sami sobie musimy pomagać i o siebie dbać, dlatego te Koła istnieją i dalej winne istnieć

Pani **Prof.dr hab. n. med. Małgorzata Szelachowska** w wykładzie inauguracyjnym przekazała wiele wskazówek i zachęcała do zdrowego stylu życia, a Pani **dr Elżbieta**

Cipielewska proponowała zmianę stylu życia, stosowania zdrowej żywności i uprawiania ruchu co sprzyja obniżeniu nadwagi.

Nie zabrakło gratulacji, życzeń i prezentów od Zarządu Głównego, Urzędu Miejskiego, przyjaciół, zakładów współpracujących, Kół zrzeszonych w Oddziale Rejonowym.

Najpiękniejszymi z nich były występy Zespołów „**Złota Jesień**” oraz **Zespołu Wokalnego** młodzieży z Gimnazjum w Suwałkach.

Występami zauroczeni byli wszyscy uczestnicy Konferencji, wspólnie śpiewali i oklaskami wyrażali swoje zadowolenie. Ponieważ jednym ze sposobów leczenia choroby jest muzykoterapia przy muzyce akordeonowej odbywały się ćwiczenia relaksacyjne. Tańcom i śpiewom nie było końca.

Spotkanie zakończyło się uroczystym poczęstunkiem przygotowanym przez członków Rejonu i Koła w Suwałkach.

*Prezes Oddziału Rejonowego PSD
w Suwałkach
Halina Krajewska*

Złote gody

Gratulacje dla Państwa Charatańskich z okazji 50-lecia pożycia małżeńskiego!

Zdjęcia przekazała: Teresa Charatańska – Honorowy Prezes Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego oraz Prezes Koła „Zielone Tereny” w Dąbrowie Górniczej



Obchody XX lecia w Oddziale PSD przy PKN Orlen w Płocku

W dniu 20 września 2014 roku odbyła się uroczystość jubileuszowa XX-lecia Stowarzyszenia PSD połączona z Krajowymi Obchodami „Światowego Dnia Cukrzycy”.

Obchody rozpoczęły się Mszą Św. o godz. 13:00 w Kościele p.w. Świętego Ducha. Mszę w intencji wszystkich członków Stowarzyszenia celebrował Kapelan Diabetyków ks. Włodzimierz Maruszewski wraz z proboszczem parafii ks. Zbigniewem Zbrzeznyem.

Po uroczystej Mszy Św. wszyscy uczestnicy na czele z Pocztaami Sztandarowymi przemarszerowali do Domu Technika gdzie odbyły się dalsze uroczystości.

Obecni byli członkowie Stowarzyszenia oraz zaproszeni goście w osobach: Prezes Z.G. Andrzej Bauman, dyrektor Anna Śliwińska z Bydgoszczy, V-ce Prezydent m. Płocka – Roman Siemiątkowski, Urząd Miasta reprezentował p. Łukasz Latarski, Anna Chojnowska – przedstawiciel PKN Orlen S.A. Dr. Halina Zarzecka – Firma CM Medica, Jerzy Borniński – Prezes Klubu Seniora, oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionych Kół z Pocztaami Sztandarowymi.

Po wprowadzeniu Pocztaów Sztandarowych zaczęła się uroczystość jubileuszowa.

Prezes Oddziału Florentyna Obrębska powitała wszystkich uczestników uroczystości.

Prezes A. Bauman, Prezes F. Obrębska, V-ce Prezydent m. Płocka R. Siemiątkowski oraz przedstawiciel PKN Orlen S.A. A. Chojnowska w podziękowaniu za pracę na rzecz ludzi chorych na cukrzycę wręczyli wyróżnionym osobom honorowe odznaki: 10 złotych, 10 srebrnych; oraz 30 dyplomów uznania.

Następnie okolicznościowe podziękowania na ręce Prezes F. Obrębskiej przekazali: Prezes Z.G. A. Bauman, V-ce Prezydent m. Płocka R. Siemiątkowski oraz lekarz diabetolog z CM Medica

H. Zarzecka, przedstawiciel PKN Orlen S.A. A. Chojnowska, Klub Seniora, PSD Warszawa, PSD Sierpc, PSD Sieradz PSD Łódź. Pozostałe adresy okolicznościowe odczytała prowadząca spotkanie p. Ewa Workiewicz.

Prezes F. Obrębska podziękowała za wszystkie słowa uznania, sponsorom za pomoc i wsparcie finansowe.

Podziękowała wszystkim za uczestnictwo w uroczystości jubileuszowej życząc dużo zdrowia i wytrwałości w walce z chorobą.

Zaprosiła zebranych na uroczysty obiad.

W miłej atmosferze przy dobrej muzyce uroczyste obchody XX-lecia zakończono o godz. 21:00.

Opracowanie:

Maria Romanowska, Jerzy Kurczewski



XXII Łomżyński Dzień Walki z Cukrzycą

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą rozpoczęły się 22 listopada 2014 roku mszą świętą w Katedrze pod wezwaniem świętego Michała Archanioła w Łomży.

O godzinie 10 rozpoczęło się spotkanie w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży. W imieniu organizatorów Prezes OP PSD w Łomży pani Teresa Gołębowska serdecznie powitała uczestników, zaproszonych gości, diabetyków i ich rodzin, m.in.:

- Andrzeja Baumana, Prezesa ZG PSD w Bydgoszczy
- Ks. Infułata dr Jana Sołowianiuka, wikariusza Biskupa Łomżyńskiego
- Dr Mieczysławę Ołdakowską – Kierownika Specjalistycznego Ośrodka Medycznego SOMED w Łomży
- Prof. Dr hab. N. med. Marię Górską z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Konsultanta Wojewódzkiego w dziedzinie diabetologii
- Wandę Majewską, pedagoga ze szkoły podstawowej w Łomży
- Dr Annę Bronowicz, lekarza ze Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- Ks. Jana Modzelewskiego
- Reginę Kijewską ze Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej, pielęgniarkę Poradni SOMED w Łomży

Wręczono odznaczenia i wyróżnienia Medal „Za zwycięstwo nad cukrzycą” otrzymał pan **Jan Chmielewski**, członek PSD.

Dyplom uznania za szczególne zasługi dla rozwoju Stowarzyszenia oraz niesienie szczytnej idei pomocy ludziom chorym na cukrzycę otrzymali:

Pani **Agata Laskowska**, przedstawiciel firmy Oleofarm

Pani **Halina Baczewska**, członek PSD Koła powiatowego w Łomży

Pan **Piotr Wiśniewski**, członek PSD Koła miejskiego w Łomży

W czasie spotkania głos zabrali goście:

Pan Andrzej Bauman, prezes Zarządu Głównego mówił m.in. o epidemii cukrzycy, o po-

wikłaniach, o braku refundacji niektórych leków dla diabetyków. Pogratulowała pani Teresa Gołębowskiej wytrwałości w działaniach na rzecz Polskiego stowarzyszenia Diabetyków. Prof. Dr hab. N. med. Maria Górską przedstawiła wykład: Cukrzyca – chronimy naszą przyszłość. Mówiło o roli diety w leczeniu cukrzycy. Właściwa dieta to przestrzeganie pewnych zasad żywienia, znajomość wymienników węglowodanowych, białkowych, indeksu glikemicznego, kaloryczności różnych produktów. Diabetycy powinni ograniczać węglowodany proste oraz dążyć do prawidłowej masy ciała. Mgr Agata Laskowska przedstawiła wykład na temat znaczenia witaminy D3.

Pani Teresa Gołębowska serdecznie podziękowała za wykłady i wręczyła Paniom upominki. Następnie uczestnicy spotkania wraz z uczniami SP 10 wykonali „Taniec Diabetens” pod kierunkiem pani Barbary Rogińskiej i pani Renaty Sobczak. Sala nagrodziła występ brawami.

Uczestnicy spotkania zjedli smaczny posiłek przygotowany przez restaurację Hotelu Zbyszko w Nowogardzie.

Na zakończenie spotkania pani Teresa Gołębowska serdecznie podziękowała wszystkim uczestnikom za przybycie, a wolontariuszom, pielęgniarkom, sponsorom, darczyńcom za pomoc w przygotowanie spotkania.

Członek Zarządu Koła miejskiego PSD

K. Wagner



Spotkanie wigilijno-mikołajkowe w Łomży

Uroczyste świętowanie rozpoczęło kolędą w wykonaniu p. Ireny Świdorskiej oraz recytacją wiersza przez Barbarę Komosę. Pierwszą część spotkania zakończył występ zespołu dziewcząt ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży, które wykonały „Taniec Diabetyków”.

Drugą część uroczystości rozpoczął wspólny śpiew kolęd. Następnie ks. Andrzej Mikucki rozpoczął chrześcijański obrzęd wieczerzy wigilijnej. Słowo do zebranych wygłosił ks. biskup Tadeusz Bronakowski, który mówił, że wszyscy jesteśmy misjonarzami i powinniśmy być głosicielami ewangelii narodzenia Chrystusa. Bez Chrystusa w sercu niema świąt Bożego Narodzenia. Następnie ks. biskup podziękowała za dobro, jakie Stowarzyszenie niesie osobom chorym na cukrzyce i złożył wszystkim świąteczne życzenia.

Pod koniec kolacji wigilijnej pani Bożena Zdrodawska zapoznała wszystkich z regulaminem przyznawania prezentów świątecznych, które zostały zakupione dzięki przyznanej dotacji

z Urzędu Miasta Łomży. Następnie zostały wręczone upominki z artykułami spożywczymi i kosmetykami, Otrzymało jej 55 osób.

Członek Zarządu Koła miejskiego PSD

K. Wagner



Za walkę z cukrzycą

Podczas spotkania z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą uhonorowano osoby chore oraz te, które pomagają dotkniętym tą chorobą.

28 lipca w ośrodku wypoczynkowym Jutrzenka w Gołąbkach (gm. Trzemeszno) odbyło się spotkanie z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Uczestniczyli w nim członkowie trzemeszeńskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Po wspólnym obiedzi gości powitała Maria Głowacka, prezes Koła. Odczytała artykuł Sami sobie sterem, żeglarzem, okrętem. Wykład na temat cukrzycy i jej leczenia wygłosił pochodzący z Trzemeszyna lekarz Tadeusz Dereziński. Podkreślił w nim wagę prowadzenia przez osoby chore na cukrzycę samokontroli i przestrzegania diety. Specjalne grawer tony otrzymały osoby pomagające w funkcjonowaniu trzemeszeńskiego Koła PSD. Uhonorowani nimi zostali: Jacek Dobrowolski, Andrzej Konieczko, Krzysztof Kilian, Grzegorz Sobacki, Andrzej Kubicki, Iwona Zwierzchlewska, Ta-

deusz Dereziński, Danuta Olesińska, Zbigniew Załęski, Halina Banaszak.

Aniołem Farmacji wyróżniona została Elżbieta Kukurenda. Anioły medycyny otrzymali: Dorota Białek i Tadeusz Dereziński. Darami serca uhonorowano Danutę Olesińską, Edwarda Załęckiego, Wojciecha Waszaka, Zofię Burzyńską, Hannę Czarny. Wyróżnienie Moja cukrzyca – wspólna sprawa otrzymali: ks. Mariusz Koronowski i 2-letni Paweł Beśka.

Medal za 52-letnią walkę z cukrzycą przyznano Hilaremu Łukomskiemu. Medale i statuetki za 30 lat walki z cukrzycą otrzymali Teresa Kabacińska i Elżbieta Krauze.

Roman Wolek

Nasze Koło z medalem!

Trzemeszeński samorząd świętował 25. rocznicę odrodzenia samorządu terytorialnego w Polsce. Z tej okazji odbywała się uroczysta sesja Rady Miejskiej. Podczas sesji nadano „Medale Honorowe Gminy Trzemeszno”. Jeden z medali trafił do Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Trzemesznie.

Z wizytą na Jasnej Górze

16 września 2015 r. Złotoryjscy Diabetycy udali się na Jasną Górę. Wyruszyliśmy o 2 w nocy, ale mimo wczesnej pory na twarzach uczestników gościł uśmiech. Na miejsce dotarliśmy o planowanej porze, tak, że zdążyliśmy na odsłonięcie cudownego obrazu Matki Bożej Jasnogórskiej, który mieści się w Kaplicy Cudownego Obrazu. Odsłonięcie miało miejsce o 6:00 rano. Diabetycy uczestniczyli w porannej Mszy św. oraz mogli przekazać swoje osobiste prośby.

Po Mszy św. udaliśmy się na dalsze zwiedzanie, oprowadzała nas jedna ze siostr Paulinek, która przepięknie opowiedziała nam historię klasztoru na Jasnej Górze, następnie zwiedziliśmy Salę Rycerską, w której mieści się wystawa poświęcona życiu i podróżom Papieża Jana Pawła II. Mieliśmy także okazję zwiedzić Skarbiec, Arsenał, Muzeum Sześćsetlecia oraz wiele jeszcze innych bardzo ciekawych miejsc o których nie można zapomnieć.

Z uśmiechem na ustach i zadowoleniem trochę zmęczeni powróciliśmy do domu w godzinach wieczornych. Nie zabrakło także miłych i ciepłych komentarzy dotyczących przebiegu i organizacji wycieczki, nad którą sprawował opiekę P. Mirosław Stolarczyk z Biura Podróży Pik, oraz bezpiecznego dotarcia do celu dzięki kierowcy P. Henrykowi Wdowczykowi z Fam Wdowczyk.



20 grudnia zmarła nagle

MARIA ŁAKOMA

Prezes Koła PSD w Nekli, Prezes Oddziału Wielkopolskiego PSD
oraz członek Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
Kochana, nieodżałowanej pamięci koleżanko Mario!

Byłaś z nami w Stowarzyszeniu Diabetyków od 1999 roku.
Wysoko ceniliśmy Ciebie za Twą społeczną pracę, korzystaliśmy niejednokrotnie
z Twego doświadczenia i rozważnych decyzji. Przez te lata współpracy z Tobą
dałaś się poznać jako osoba uczynna, wzorowa i obowiązkowa oraz serdeczna
i lubiana koleżanka. Miałaś zawsze otwarte serce dla osób potrzebujących wsparcia i pomocy.
Za tą działalność odznaczona zostałaś złotą honorową odznaką za zasługi dla PSD i Srebrnym
Krzyżem Zasługi RP. Zapamiętamy Cię na długie lata jako prawego i uczciwego człowieka.

Z wielkim żalem i smutkiem informuję,
że dnia 20 grudnia 2015 roku w wieku 81 lat zmarł nasz Kolega – Prezes

MARIAN BEREZKA

ogromnie zasłużony działacz naszego Stowarzyszenia
dla rozwoju opieki diabetologicznej na terenie Radomska.

Z ogromnym zaangażowaniem i pasją pełnił, przez okres ponad 20 lat,
funkcję prezesa Koła PSD w Radomsku.

Za swoje wielkie zasługi był uhonorowany wysokimi odznaczeniami państwowymi
i organizacyjnymi w tym Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Prezes i Koledzy z Zarządu Głównego PSD

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 10.12.2015r
odszedł od nas nasz kolega, Prezes Koła PSD w Miastku

MICHAŁ BOCYK

Nie cukrzyca, ale choroba nowotworowa zabrała naszego kolegę.

Wszystkim nam bardzo trudno pogodzić się z Jego odejściem.

Zarząd Oddziału Wojewódzkiego PSD w Gdańsku.

9.08.2015 r. odeszła od nas

ZOFIA KARSZNICKA

Do PSD Koło Miejsko-Powiatowe w Skierniewicach należała od 1990 roku.

Przez wiele lat prowadziła kronikę Stowarzyszenia,
cały czas była protokolantką w Zarządzie Diabetyków.

Posiadała Srebrną oraz Złotą Honorową Odznaką za Zasługi
dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Ministerstwo Zdrowia przyznało Jej medal za „Wycięstwo nad Cukrzycą”.

Była serdeczną, życzliwą koleżanką. Okrutna choroba nowotworowa zaatakowała Ją
gwałtownie i bardzo szybko zabrała z tego Świata. Cześć Jej Pamięci.

W wieku 82 lat odszedł w ostatnią drogę

LESZEK TAZBIR

prezes Oddziału Rejonowego PSD Częstochowa w latach 1999-2003

Sekretarz Prezydium ZG w latach 1999-2002.

Wspaniały społecznik, organizator, a przede wszystkim szczerzy człowiek, przyjaciel i kolega.

Do końca swoich dni członek PSD

wspomagający działalność Oddziału Miejskiego w Częstochowie.

Pomimo zaawansowanej już choroby starał się pomagać w działalności stowarzyszenia.

Pozostanie na zawsze w naszej pamięci.

 **evercare**[®]
genius

Glukometr godny zaufania

Spełnia wymagania normy
ISO 15197:2013



System do pomiaru glikemii evercare genius wykorzystuje najnowocześniejszą technikę pomiarową.

Posiada funkcje, które zapewniają dokładność, bezpieczeństwo i wygodę stosowania. Glukometr został stworzony w trosce o poprawę jakości życia pacjentów z cukrzycą.

Dla lepszej kontroli można korzystać z aplikacji – **Chmura evercare** (stwórz swój profil na www.evercare.pl i będziesz miał dostęp do wyników przez internet) lub Evercare expert (pobierz bezpłatną aplikację i kontroluj swoje wyniki w postaci raportów i wykresów na komputerze).



Produkt rekomendowany przez
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków.

HAND-PROD Sp. z o.o.
ul. Tetmajera 79 31-352 Kraków
Infolinia.: 800 401 061
kontakt@hand-prod.com.pl