

# CUKRZYCA



POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW



International  
Diabetes  
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY  
POLSKIEGO  
STOWARZYSZENIA  
DIABETYKÓW

maj 2019

**Polaków często  
nie stać na leczenie  
cukrzycy**

**Gdzie szukać  
antyoksydantów?**

**Jak cieszyć się  
zdrowymi stopami  
w letnie dni?**





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

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

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

*Lilly*

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.  
ul. Żwirki i Wigury 16A, 02-092 Warszawa,  
tel.: +48 22 440 33 00, fax: +48 22 440 35 50

PP-LB-PL-0173



# POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

## Dziękujemy wszystkim, którzy przekazali

### 1% **PODATKU**

na rzecz naszego Stowarzyszenia.  
I choć okres rozliczeniowy się już skończył,  
prosimy... nie zapominajcie o nas!

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Zarząd Główny  
**nr KRS 0000037573**



### SŁODKIE NOWINKI

|  |   |
|--|---|
| Program XXVIII Ogólnopolskiej Pielgrzymki Diabetyków .....     | 4 |
| Program Ogólnopolskiego Dnia Diabetyka .....                   | 4 |
| List otwarty w sprawie szczepień przeciwko grypie .....        | 6 |
| Z decydentami z Europy Środkowej i Wschodniej o cukrzycy ..... | 7 |

### WARTO WIEDZIEĆ

|   |    |
|---|----|
| Polaków nie stać na leczenie cukrzycy ..... | 8  |
| Gdzie szukać antyoksydantów .....           | 10 |
| Piechota do lata .....                      | 12 |
| Czy diabetycy mogą jeść lody? .....         | 13 |
| Z cukrzycy wyleczę od ręki... ..            | 14 |

### Z ŻYCIA PSD

|  |    |
|--|----|
| Wycieczka do Inowrocławia .....                      | 16 |
| Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Gnieźnie .....     | 16 |
| Złoto naszym dobre, wiedza – bogactwem .....         | 18 |
| Jubileusz 30. lecia PSD w Łasku .....                | 20 |
| Diabetycy z Podleszan świętowali Dzień Kobiet .....  | 20 |
| Spotkanie we Włocławku .....                         | 22 |
| Wielkanoc w Zagrodnie .....                          | 22 |
| Edukacja okulistyczna w Tarnobrzegu .....            | 22 |
| Spotkanie integracyjne i edukacyjne w Rzepinie ..... | 23 |
| Z ŻAŁOBNEJ KARTY .....                               | 23 |



Wydawca: Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Zarząd Główny: ul. Wiosny Ludów 77, 02-495 Warszawa

Skład, łamanie i druk: Drukarnia TOM, www.drukotom.pl

## Program XXVIII Ogólnopolskiej Pielgrzymki Diabetyków

- od 8:00** – Zbiórka i rejestracja uczestników  
**10:45** – Uroczysty przemarsz do Kaplicy Matki Bożej  
**10:50** – Powitanie pielgrzymów  
**11:00** – Msza święta  
**13:00-13:45** – Czas wolny  
**14:00** – Droga Krzyżowa



## Program Ogólnopolskiego Dnia Diabetyka oraz XXX-lecia PSD w Wieluniu Wieluń, 08.06.2019

- godz. 8:30** Msza Św. w intencji chorych na cukrzycę,  
kościół św. Barbary ul. Wiśniowa 12
- godz. 9:30** Przejazd autokarem do Zespołu Szkół Nr 1  
ul. Wojska Polskiego 33
- godz. 9:30-14:30** Wystawa firm
- godz. 10:30-11:00** Powitanie i wystąpienia organizatorów i gości
- godz. 11:00-11:50** Wręczenie odznaczeń
- godz. 11:50-12:30** Przerwa kawowa
- godz. 12:30-12:50** „ABC cukrzycy” – dr Jolanta Anek
- godz. 12:50-13:10** „Dieta cukrzycowa, czyli posiłki zgodne z zasadami zdrowego  
żywienia” – mgr Magdalena Grobelna
- godz. 13:10-13:30** „Powikłania oczne cukrzycy” – lek. Zofia Pniakowska
- godz. 13:30-13:50** „Edukacja + odpowiednia terapia = dłuższe życie z cukrzycą”  
– ekspert medyczny
- godz. 13:50-14:30** Pozostałe wykłady
- godz. 14:30-14:45** Występ artystyczny
- godz. 14:45-15:00** Losowanie nagród
- godz. 15:00-16:30** Obiad w Stołówce Warsztatów Szkoły Gastronomicznej  
ul. Wojska Polskiego 17

# Cukrzyca?

# Ból stawów?

# Problemy kardiologiczne?

**Dowiedz się więcej o nowej,  
bezpłatnej ofercie:**

- Badań wątroby FibroScan®
- Badań kontrolnych krwi
- Konsultacji lekarskich

**Szczegóły i zapisy  
pod numerem infolinii:**

**tel. 22 223 17 21**



**SYNEXUS**

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

\* w skład pakietu badań krwi wchodzi:  
lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza,  
hemoglobina glikowana, ALT, AST, albumina

\*\* badania i konsultacje prowadzone są w placówkach  
Centrum Medycznego Synexus w Częstochowie, Gdańsku,  
Gdyni, Katowicach, Łodzi, Poznaniu, Warszawie i Wrocławiu





10 kwietnia 2019 r.

Szanowny Pan  
Łukasz Szumowski  
Minister Zdrowia

## List otwarty i wspólne stanowisko ekspertów Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy i organizacji pacjenckich w sprawie szczepień przeciw grypie

Szanowny Panie Ministrze,

W ramach Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy od lat przekonujemy polskie społeczeństwo jak ważna jest profilaktyka grypy. Bardzo doceniamy dotychczasowe działania Ministerstwa Zdrowia w tym zakresie, a szczególnie wprowadzenie finansowania szczepień przeciw grypie w ramach otwartej refundacji aptecznej u osób powyżej 65 roku życia.

Jednocześnie wraz z organizacjami skupiającymi pacjentów chcielibyśmy zaapelować o dalsze działania na rzecz szerszego wsparcia seniorów, szczególnie tych po 75 roku życia.

Do najważniejszych powodów, dla których należy rozważyć wprowadzenie bezpłatnych szczepień dla tej grupy osób, należy zaliczyć następujące fakty, dotyczące tej populacji:

1. **Postępująca niepełnosprawność i utrata samodzielności** – wśród osób starszych, które były hospitalizowane z powodu choroby o ostrym przebiegu, w tym grypy, u 35% zaobserwowano pogorszenie funkcjonowania (nowa niepełnosprawność). Tylko 30% tych pacjentów wróciło do stanu zdrowia sprzed choroby w ciągu roku. Według danych Najwyższej Izby Kontroli liczba seniorów niezdolnych do samodzielnej egzystencji, potrzebujących opieki środowiskowej wynosi ok. 2 mln i systematycznie rośnie. Ze względu na brak środków w samorządach objętych opieką jest jedynie 1,49% seniorów.
2. **Wzrost liczby hospitalizacji** – zapadalność seniorów na grypę zwiększa wydatki na opiekę szpitalną. Prawdopodobieństwo ciężkich, wymagających hospitalizacji powikłań grypy już po 65 roku życia wzrasta niemal 3-krotnie. Pacjenci powyżej 75 roku życia dodatkowo charakteryzują się również gorszą wentylacją płuc, co w przypadku zachorowania na grypę, sprzyja nadkażeniom bakteryjnym i poważnym, kończącym się najczęściej leczeniem szpitalnym, zapaleniom płuc.
3. **Wzrost liczby zgonów** – grypa, a w szczególności jej powikłania są w przypadku osób starszych chorobą śmiertelną. W niektórych sezonach epidemicznych, aż 80% wszystkich zgonów stanowią osoby po 60 roku życia. Wprowadzenie bezpłatnych szczepień dla osób powyżej 75 roku życia może zapobiec wielu zgonom.
4. **Współwystępujące choroby przewlekłe** – grypa jest szczególnie groźna dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, którymi obarczone jest 92,5% Polaków powyżej 70 roku życia. Polacy powyżej 75 roku życia cierpią średnio na 4 choroby przewlekłe jednocześnie w tym: choroby układu krążenia, choroby płuc, nowotwory i cukrzycę.
5. **Spadek odporności** – problemem związanym z zapadalnością na grypę u osób starszych jest również znacznie obniżona odporność organizmu. Gwałtownie spada ona po 65 roku życia, co jest spotęgowane przez choroby przewlekłe oraz przyjmowane przez seniorów leki na te choroby. Spadek odporności wywołują również u seniorów nowoczesne terapie biologiczne i naświetlania w terapii nowotworów.
6. **Brak środków finansowych** – seniorzy to jednocześnie najuboższa grupa pacjentów, której nie stać często na leczenie, a rzadko kiedy na podejmowanie działań profilaktycznych. Według danych GUS z maja 2017 roku blisko 1/3 seniorów żyje w ubóstwie. Jak wynika z danych ZUS statystyczny emeryt żyje za 2 570 złotych brutto w przypadku mężczyzn i 1 550 złotych brutto w przypadku kobiet. Jednocześnie co piąty senior nie wykupuje leków ze względu na brak środków.

Z ww. powodów nie tylko działania edukacyjne, ale również wsparcie w dążeniu do uzyskania bezpłatnego dostępu do szczepień ochronnych powinny przyświecać najważniejszym organom administracyjnym w Polsce stojącym, zarówno na straży bezpieczeństwa epidemiologicznego naszego kraju, jak również rozsądnego dysponowania budżetem przeznaczonym na zdrowie.

**W obecnej sytuacji, naturalnym krokiem wspierającym wyszczepialność przeciw grypie, w tej grupie ryzyka, wydaje się być umieszczenie szczepionek przeciw grypie na liście leków dla seniorów 75 plus, kat. „S”, które mogą być przepisywane bezpłatnie, w zakresie wskazań refundacyjnych.**

Dlatego też wspólnie apelujemy o wprowadzenie tego rozwiązania.

Z wyrazami szacunku,



**prof. dr hab. n. med. Adam Antczak**

Przewodniczący Rady  
Naukowej Ogólnopolskiego  
Programu Zwalczenia Grypy

Z wyrazami szacunku,



**Anna Śliwińska**

Prezes Zarządu Głównego  
Polskiego Stowarzyszenia  
Diabetyków

Z wyrazami szacunku,



**Stanisław Mackowiak**

Prezes Federacji Pacjentów  
Polskich

OPRACOWANO NA PODSTAWIE:

1. Robert Suszko Stan zdrowia oraz potrzeby zdrowotne i opiekuńcze ludzi starych. Studia BAS Nr 2(30) 2012, s. 29–58. <http://www.bas.sejm.gov.pl/>
2. Boyd M, et al. J Am Geriatr Soc, 2008, 56(12): 2171–79.
3. Usługi opiekuńcze świadczone osobom starszym w miejscu zamieszkania Lata 2015-2017, raport Najwyższej Izby Kontroli, czerwiec 2018r. <https://www.nik.gov.pl/plik/id,17330,vp,19898.pdf>
4. Prevention and Control of Influenza. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2010. MMWR Recomm Rep, 2010;59 (RR-7):1-64;2.
5. Barker WH, et al. Arch Intern Med, 1982;142(11):85-9.
6. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej za rok 2015 i 2017: <https://das.mpips.gov.pl/source/Informacja.pdf>, [https://www.gov.pl/documents/1048151/1060973/Informacja\\_o\\_sytuacji\\_os%C3%B3b\\_starszych\\_za\\_2017.pdf/1d23a7b9-4f2f-1a92-41d1-5bf51598d261](https://www.gov.pl/documents/1048151/1060973/Informacja_o_sytuacji_os%C3%B3b_starszych_za_2017.pdf/1d23a7b9-4f2f-1a92-41d1-5bf51598d261)

**Biuro Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy:**

ul. Marszałkowska 140/46

00-061 Warszawa Katarzyna Mąkolska, [katarzyna.makolska@procontent.pl](mailto:katarzyna.makolska@procontent.pl), tel. 604 774 138



## Z decydentami z Europy Środkowej i Wschodniej o cukrzycy

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków 28 marca 2019 r. wzięło udział w drugiej edycji szczytu zorganizowanego przez AstraZeneca we współpracy z International Diabetes Federation Europe (IDF Europe). W następstwie szczytu CEE Early Action in Diabetes Policy Summit w maju 2018 r. w Rumunii. Spotkanie to miało na celu zgromadzenie decydentów i rzeczników cukrzycy z Europy Środkowej i Wschodniej w celu:

- 1) Dzielenie się lepszymi praktykami w zakresie kształtowania polityki cukrzycy, w tym zrozumienie od skutecznych i mniej skutecznych przypadków w naszym regionie,
- 2) Poprawa życia osób chorych na cukrzycę i osób nią zagrożonych,
- 3) Zmniejszenie śmiertelności u osób chorych na cukrzycę w opłacalny sposób (koncentracja na zmniejszeniu chorób układu krążenia i nerek),

- 4) Kontynuacja planowania, w jaki sposób kraje Europy Środkowej i Wschodniej mogą wzmocnić wysiłki na szczeblu krajowym, aby zmniejszyć śmiertelność u osób z cukrzycą.

Szczyt Polityki Diabetologicznej Europy Środkowej i Wschodniej w Warszawie jest częścią „Wczesnej akcji w cukrzycy”, czyli inicjatywy rozpoczętej w 2015 r. przez AstraZeneca we współpracy z International Diabetes Federation, Primary Care Diabetes Europe i Światową Federacją Serca.

Ponadto szczyt miał na celu wykorzystanie i wzmocnienie inicjatywy IMPACT Europe IDF, mającej na celu aktywizację członków krajowych parlamentów w celu poprawy polityki i tym samym życia osób chorych na cukrzycę w Europie.

**Karolina Kaczmarek**

# Anna Śliwińska: Polaków często nie stać na leczenie cukrzycy

**Zdecydowanej większości diabetyków nie stać na optymalne leczenie. Często o tym słyszymy, ponieważ nasze Stowarzyszenie jest bardzo dużą organizacją, która posiada prawie 370 jednostek terenowych. Mamy do czynienia z wieloma różnymi pacjentami, w zdecydowanej większości z tymi, których status materialny jest przeciętny lub niski – mówi Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.**

## **Ile w Polsce kosztuje leczenie cukrzycy? Czy polskich diabetyków stać na optymalne leczenie?**

- Podczas debaty „Leczenie cukrzycy w Polsce 2019: stan rzeczy/wywiady, realne koszty, bariery i szanse” zaprezentowaliśmy wyniki ankiety przeprowadzonej na grupie 733 diabetyków z cukrzycą typu 1 i 2. Ponad połowa ankietowanych stwierdziła, że miesięczne wydatki związane z cukrzycą stanowią nawet 10% ich budżetu domowego. Ponad 62% pytanych w przeszłości z powodów finansowych zrezygnowało z zakupu zalecanego przez lekarza leku, badania albo artykułu medycznego związanego z terapią cukrzycy. Blisko 80% ankietowanych przyznało, że optymalna, nowoczesna terapia cukrzycy jest poza zasięgiem ich możliwości finansowych. Już na podstawie tej próby jasno widać, że sytuacja polskich diabetyków wymaga pilnych i konstruktywnych zmian. Polscy pacjenci od wielu lat bezskutecznie ich wyczekują.

## **Jakie są konkretne potrzeby pacjentów?**

- Niestety, zdecydowanej większości diabetyków nie stać na optymalne leczenie. Często o tym słyszymy, ponieważ nasze Stowarzyszenie jest bardzo dużą organizacją, która posiada prawie 370 jednostek terenowych, stąd mamy do czynienia z wieloma różnymi pacjentami, w tym, w zdecydowanej większości z tymi, których status materialny jest przeciętny bądź niski. Często to osoby w dojrzałym, zaawansowanym wieku, chorujące na cukrzycę wiele

lat. Niektórym trudno jest związać koniec z końcem, nie mówiąc o terapiach, które są nierefundowane. Pamiętajmy, że cukrzyca jest chorobą, której zazwyczaj towarzyszą inne, a także pojawiają się liczne powikłania. Diabetyk nie przyjmuje tylko tych leków, które można określić jako „przeciwcukrzycowe”, ale też stosuje zazwyczaj szereg innych, na inne choroby. Bardzo często diabetycy borykają się z problemami kardiologicznymi czy okulistycznymi, z wiekiem częściej szwankują też różne inne narządy. Koszty optymalnego leczenia, zgodnego z aktualnymi zaleceniami towarzystw naukowych, okazują się zazwyczaj za wysokie dla przeciętnego Polaka.

## **Pacjenci, którzy zgłaszają kłopoty z finansowaniem terapii cukrzycy mają na myśli tylko leki, czy także inne świadczenia, takie jak na przykład badania diagnostyczne?**

- Wszyscy wiemy, jak trudno w Polsce dostać się do specjalisty i jak długi jest czas oczekiwania na wizytę. Wiele osób jest zmuszonych do płacenia za wizyty u specjalistów z własnej kieszeni, co jest ogromnym problemem dla kogoś, kto dysponuje na przykład wyłącznie średnią emeryturą. Pamiętajmy też, że cukrzyca jest chorobą, która nigdy nie mija, a więc wydatki są stałe, ponosi się je każdego miesiąca, rok po roku. Kiedy ktoś zachoruje na przykład na zapalenie ucha, wyda więcej w jednym, konkretnym miesiącu, ale później tego wydatku nie musi już uwzględniać w budżecie domowym.



## Co można zrobić dla diabetyków w trudnej sytuacji finansowej?

- Jedną z opcji wsparcia jest jakaś forma pomocy społecznej, ale diabetycy nie mogą być stałymi klientami instytucji opiekuńczych, to zdecydowanie nie jest rozwiązaniem problemu. Podobnie nie jest rozwiązaniem, jeśli dzieci lub nawet wnuki wspierają swoich chorych rodziców czy dziadków. Sytuacja, gdy babcia prosi o pieniądze na leki zamiast prezentu świątecznego jest zasmucająca i z perspektywy państwa członkowskiego Unii Europejskiej – niedopuszczalna.

## Co można zrobić, żeby tę sytuację zmienić i umożliwić diabetykom szansę na korzystanie z form optymalnej terapii i opieki?

- W przypadku leków kluczową kwestią są ich ceny. Przeciętni pacjenci chcieliby, aby kosztowały one w miarę możliwości jak najmniej, zwłaszcza mając na uwadze fakt, że, jak powiedzieliśmy, są to w większości leki, które stosuje się przez wiele lat, do końca życia. Zgłaszane są także postulaty, aby osoby z cukrzycą typu 1 miały dostęp do darmowej insuliny – ta grupa pacjentów nie może bez niej żyć. W tym wypadku mowa nie o nowoczesnej czy optymalnej terapii, ale o terapii podstawowej, ratującej życie. Jako Stowarzyszenie możemy apelować, by Ministerstwo Zdrowia efektywnie negocjowało z producentami leków ich ceny. Dzięki temu można by mieć nadzieję, że te leki, które nie są jeszcze refundowane, a znajdują się wśród terapii zalecanych przez towarzystwa naukowe (polskie i europejskie), trafiły na listę refundacyjną.

Dostęp do lekarzy specjalistów to bardziej złożona sprawa – kolejki chyba nigdy nie znikną, chociaż widzimy, że Ministerstwo Zdrowia stara się je zmniejszać. Ważne, aby zadbać o lepszy dostęp do specjalistów w mniejszych lokalizacjach – w małych miasteczkach, gdzie brakuje niektórych specjalistów, a są niemobilne osoby, które nie mają możliwości fizycznych i finansowych na dotarcie do większych miast.

## Czy diabetycy mają poczucie, że dostępne dla nich terapie są optymalne?

- Z całą pewnością dostęp do terapii jest niewystarczający. Nowoczesne metody

leczenia nie są w ogóle refundowane dla cukrzycy typu 2. Dodatkowo, nie wszystkie nowoczesne insuliny są refundowane. Nawet takie insuliny, jak analogi długodziałające są refundowane pod pewnymi obostrzeniami, które już dawno powinny być zniesione, o co stale zabiegamy. Osoby z cukrzycą typu 2 muszą mieć taki sam dostęp do optymalnego dla nich leczenia jak osoby z cukrzycą typu 1. Wiemy, że w Polsce wiele do życia pozostawia dostęp nie tylko do nowoczesnych leków, ale też i do technologii. Nowoczesne systemy do monitorowania poziomu cukru nie są refundowane, tak samo jak pompy insulinowe dla osób dorosłych po 26-tym roku życia. W Polsce na pewno jest wiele do zrobienia w tym względzie.

## Jak sytuacja z dostępem do różnych terapii i opieki w cukrzycy wygląda w innych krajach Unii Europejskiej?

- Lepszy niż Polska dostęp do nowoczesnych form terapii i opieki w cukrzycy ma większość krajów unijnych. Co ważne, nawet mniej zamożnych niż my, takich jak Rumunia. Trzeba podkreślić, że refundacja nowoczesnych terapii powoduje zauważalne ograniczenie stosowania terapii już istniejących. W większości przypadków wcale nie będzie tak, że jeżeli refundujemy lek A i lek B to w momencie refundacji leku C chory będzie stosował wszystkie preparaty łącznie. Wówczas może on stosować lek C zamiast leku A i/lub B – refundacja nowoczesnych terapii to nie jest worek bez dna i ciągle koszty. Refundacja nowoczesnych terapii umożliwia ograniczenie stosowania starszych terapii. Pacjenci mający dostęp do nowoczesnych metod będą leczeni efektywniej, skuteczniej a więc, w uproszczeniu, będą zdrowsi. Ma to same korzyści – zdrowotne, społeczne, gospodarcze – refundacja optymalnych, nowoczesnych terapii to zatem nie koszt, tylko inwestycja. Nasi sąsiedzi już to zrozumieli, czas by Polska poszła ich śladem.

*Źródło: Marta Sułkowska  
Autor: Marta Kobańska*

<https://www.termedia.pl/poz/Anna-Sliwinska-Polakow-czesto-nie-stac-na-leczenie-cukrzyca,33618.html>

# Gdzie szukać antyoksydantów?

**Antyoksydanty to związki chemiczne, które mają zdolność neutralizowania wolnych rodników, czyli reaktywnych form tlenu, które tworzą się w organizmie pod wpływem stresu, niektórych chorób, palenia papierosów, niezdrowej diety, a także w wyniku naturalnego procesu starzenia się organizmu.**

Antyoksydanty dzieli się na endogenne (enzymy wytwarzane w komórkach) oraz egzogenne, występujące w niektórych pokarmach. Najważniejsze antyoksydanty, które możemy dostarczać wraz z dietą to:

- witaminy A, C, E, z grupy B
- koenzym Q10,
- karotenoidy,
- selen,
- polifenole
- flawonoidy,
- cynk,
- mangan.

## Co to jest stres oksydacyjny?

Wolne rodniki powstają w organizmie cały czas, w wyniku tak podstawowych procesów jak oddychanie. Problem pojawia się wtedy, gdy jest ich za dużo, a przeciwutleniacze nie nadążają z ich dezaktywacją. Ten stan nierównowagi określa się mianem stresu oksydacyjnego. Jest on niebezpieczny, nie tylko dlatego, że pod wpływem wolnych rodników w zauważalny sposób się starzejemy (skóra traci jędrność, pojawiają się zmarszczki), ale też dlatego, że reaktywne formy tlenu przyczyniają się do powstawania wielu chorób, z miażdżycą, nadciśnieniem tętniczym, astmą oskrzelową i powikłaniami cukrzycy na czele. *Diabetycy są narażeni na stres oksydacyjny z powodu hiperglikemii i dużych wahań poziomu cukru we krwi. Nierównowaga pomiędzy wolnymi rodnikami a antyoksydantami skutkuje rozwojem późnych powikłań cukrzycy.*

## Postaw na owoce i warzywa

Zgodnie z zasadami piramidy żywienia, powinniśmy zjadać pięć porcji warzyw i owoców dziennie; przy czym stosunek warzyw do owoców powinien wynosić 75 do 25 proc. Warzywa i owoce zawierają związki, które są w stanie neutralizować szkodliwe działanie

wolnych rodników (mają właściwości antyutleniające), a przez to zapobiegają rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów. Należą do nich witamina C, A, E, K a także witaminy z grupy B. Owoce najbogatsze w naturalne antyoksydanty to: jabłka, winogrona, jagody, borówki, śliwki, melony, morele, truskawki, czarna porzeczka, dzika róża.

- Marchewka, dynia, pomarańcze, banany, brzoskwinie, morele) to bogate źródło pro-witaminy A (betakarotenu), będącej silnym przeciwutleniaczem.
- Bakłażan, papryka, winogrona, wiśnie, borówka amerykańska zawierają dużą ilość polifenoli i antocyjanów, które również mają działanie antyoksydacyjne.
- Szpinak, sałata, brukselka, brokuły dostarczają witamin z grupy B, przede wszystkim kwasu foliowego – niezbędnego dla prawidłowego działania układu krwiotwórczego, a także witaminy K, która odpowiada za krzepliwość krwi.
- Czosnek, cebula, por zawierają związki siarki, które działają przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie.

## Co poza warzywami i owocami?

Antyutleniająca moc mają przyprawę, i choć dodajemy ich do potraw przysłowiową szczyptę – naprawdę warto. Do najsilniejszych antyoksydantów zalicza się: oregano, rozmaryn, tymianek, cynamon, mięta, czystek, bazylija, goździki czy kurkuma. Do codziennej diety warto też włączyć:

- gorzką czekoladę / kakao
- zieloną herbatę
- oliwę
- kielki zbóż
- orzechy pistacjowe, laskowe, włoskie, brazylijskie
- pestki dyni

LEK  
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

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

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

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

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

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

Benfogamma<sup>®</sup>

**Benfogamma<sup>®</sup>**

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek drażowanych



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

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – stanowisko Polskiego o Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1; 48-60. 2. Karnaś W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kieco Warszawa 2013. 3. Bubko L., Gruber B.M., Anuszewska E.L. Rola tiaininy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. ChPL Benfogamma. 5. dane Iqvia, stan 11.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowane zawiera 50mg benfotiaminy (Benfotiaminu). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B<sub>1</sub> w organizmie. Niedobór witaminy B<sub>1</sub> może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B<sub>1</sub>, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B<sub>1</sub>) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaininę lub którekolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Budycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty.

R/B/P/122018

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



# Piechotą do lata

## Jak cieszyć się zdrowymi i pięknymi stopami w letnie dni

**Pielęgnacja stóp osoby chorej na cukrzycę jest szczególnie wymagająca, dlatego z początkiem sezonu wiosenno-letniego warto wiedzieć, jak właściwie zadbać o ich zdrowie i urodę. Z pomocą przychodzą gabinety kosmetyczne. Które salony urody i zabiegi wybrać, by zabieg pedicure pomógł a nie zaszkodził stopom diabetyka?**

Cukrzyca to zespół chorób metabolicznych, która cechuje się zbyt wysokim poziomem cukru we krwi (hiperglikemią) wynikającym z nieprawidłowego wydzielania lub działania insuliny w organizmie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia liczba diabetyków nieustannie rośnie, a w 2035 roku może ich być aż 600 milionów. Nieuregulowany poziom cukru we krwi może powodować uszkodzenie i zaburzenie czynności wielu narządów i tkanek, a w szczególności oczu, serca, nerek, nerwów i naczyń krwionośnych.

Cukrzyca może także zwiększać ryzyko wystąpienia problemów skórnych. Wysoki poziom glikemii powoduje, że skóra staje się przesuszona, delikatna, podatna na urazy i otarcia. Bardzo często u diabetyków tworzą się mody, zrogowacenia, odciski a także otarcia, zranienia czy pęknięcia. Rany na stopach, które goją się trudno i są zainfekowane, występujące owrzodzenia definiuje się jako zespół stopy cukrzycowej – bardzo groźne i trudne w leczeniu schorzenie.

### Domowa pielęgnacja stóp

Do obowiązkowych codziennych czynności pielęgnacyjnych diabetyka należy dokładna obserwacja stóp, z pomocą bliskiej osoby lub z wykorzystaniem lusterka. Konieczne jest mycie stóp letnią wodą (do 36 stopni Celsjusza) od 3 do 5 minut oraz staranne osuszanie mię-

kim ręcznikiem ze szczególnym zwróceniem uwagi na przestrzenie międzypalcowe. Po zakończonej kąpieli nie wolno zapomnieć o nawilżeniu stóp – cienka, łuszcząca się skóra diabetyka potrzebuje dodatkowego zastrzyku odżywienia. Kosmetyki produkowane na bazie olejów (emolienty) skutecznie nawilżają skórę, tworząc film ochronny zapobiegający utracie wody. Świetnie sprawdzają się kosmetyki, które mają w składzie mocznik rozpuszczający zrogowaciałe komórki skóry, alantoinę przyspieszającą gojenie ran czy skwalen chroniący przed infekcjami. Należy pamiętać, żeby paznokcie obcinać na prosto, lekko zaokrąglając boczne krawędzie, zapobiegając tym samym ich wrastaniu. Osoby cierpiące na cukrzycę nigdy nie powinny chodzić boso, nawet w domu, ponieważ zwiększa to ryzyko urazu. W domowym zaciszu należy unikać trzymania stóp w pobliżu kominka, pieca lub grzejnika, ponieważ w wyniku zmian neuropatycznych powodujących brak odczuwania bólu i temperatury istnieje wysokie ryzyko poparzeń, których diabetyk może nie poczuć. Ze względu na specyficzne wymagania skóry warto regularnie odwiedzać sprawdzony salon kosmetyczny lub gabinet podologiczny.

### Pedicure diabetyka

Jeśli osoba cierpiąca na cukrzycę ma dobrze kontrolowany poziom cukru, nie występują

u niej zaburzenia odczuwania bólu i temperatury, warto, aby była pod opieką kosmetyka lub podologa. Przy umawianiu się na wizytę, warto zrobić wywiad ze specjalistą, aby móc określić jego wiedzę w zakresie pielęgnacji skóry diabetyków. Prawidłowy zabieg to taki, podczas którego lekarz lub kosmetyk dokładnie obejrzy stopy i paznokcie oraz przeprowadzi szczegóły wywiad pod kątem stanu zdrowia. Należy pamiętać, że wszelkie zabiegi kosmetyczne na stopach można wykonywać dopiero po wyleczeniu ran, pęknięć czy zakażeń grzybiczych. Specjalista przed zabiegiem powinien założyć rękawiczki i maskę ochronną oraz zdezynfekować narzędzia lub użyć jednorazowych. Etap rozpoczynający zabieg to moczenie stóp około trzech minut w letniej wodzie, dokładne osuszenie stóp

ręcznikiem oraz opracowanie paznokci, czyli ich staranne opiłowanie. Ważne, aby do pielęgnacji stóp nie używać ostrych narzędzi, takich jak cążki czy nożyczki, a frezarkę, która umożliwi bezinwazyjny zabieg. Osoba wykonująca pedicure powinna poinformować diabetyka, jak należy dbać o skórę stóp, aby uniknąć groźnych powikłań.

U chorych na cukrzycę dochodzi do szybkiego rozprzestrzeniania się nawet drobnych zakażeń, dlatego ryzyko owrzodzenia stopy i powstania zespołu stopy cukrzycowej jest podwyższone. Ważne są wizyty kontrolne u diabetykologa oraz sprawdzonego kosmetyka lub podologa, które pomogą uniknąć dotkliwych komplikacji spowodowanych cukrzycą.

**Luiza Bogdanowicz**

## Czy diabetycy mogą jeść lody?

Częste spożywanie lodów nie jest zalecane w tzw. diecie cukrzycowej, której powinny przestrzegać szczególnie osoby z cukrzycą typu 2. Jakby nie patrzeć, lody to przykład deseru, a desery jak wiadomo są słodkie i z założenia nie przeznaczone dla diabetyków... Takie ogólniki pokutują w głowach wielu pacjentów z cukrzycą.

### Czy lody są zdrowe?

Jeśli jednak choć trochę wgłębimy się w temat lodów okaże się, że ich ocena nie jest jednoznaczna. Tak dla diabetyków, jak i dla ludzi bez cukrzycy. Kontrowersje dotyczą głównie tego, czy lody mogą powodować przyrost masy ciała, jak bardzo podnoszą poziom cukru we krwi i czy generalnie można uznać je za zdrowe. Jeśli chodzi o wpływ na masę ciała i na cukry, to tu sprawa wydaje się dość prosta – wszystko zależy od tego, ile ich zjemy. Nic w nadmiarze nam nie służy. Jeśli jadamy lody z uwzględnieniem ich w planie dziennego zapotrzebowania na kalorie, nie powinniśmy od nich przytyć. Nieco trudniej stwierdzić, czy lody są zdrowe. Bo mogą być i zdrowe, i niezdrowe.

Dobre lody to takie, które w swoim składzie nie mają wiele składników. Do ich przygotowania wystarczy mleko, śmietana, jajka, cukier oraz dodatki smakowe – owoce, czekolada czy orzechy. Niestety moda na faszzerowanie produktów spożywczych składnikami, które nie mają z naturą nic wspólnego, nie ominęła również lodów. Obecnie w lodach produkowanych na skalę przemysłową znaleźć można raczej mleko i jaja w proszku, syrop glukozowo-fruktozowy oraz utwardzane tłuszcze roślinne. Ich smak i kolor to często zasługa sztucznych dodatków. Dlatego nie można jednoznacznie stwierdzić, czy obecność lodów w diecie jest dobra czy zła. Wszystko zależy od tego, po jakie lody sięgamy. Jeśli jednak ogólnie porównamy lody z innymi słodyczami, to okazuje się, że są one jednym z najmniej kalorycznych deserów. Te na bazie mleka czy śmietanki mogą być źródłem wapnia i witamin, szczególnie z grupy B. Dlatego w zestawieniu z innymi słodyczami, jeśli już dopuszczamy je w swojej diecie, to właśnie lody mogą być tym „zdrowszym” wyborem.





# Z cukrzycy wyleczę od ręki... – czyli jak nie dać się oszukać

**Obietnice wyleczenia z cukrzycy i wszelkich innych chorób. Sugestie, że lekarze mylą się przepisując pacjentom leki na receptę. Historie osób, które przekonują, że jeszcze niedawno musiały przyjmować insulinę, a teraz cieszą się pełnym zdrowiem. Ogłoszeń, które próbują nas przekonać, że bez problemu odzyskamy zdrowie, jeśli tylko kupimy odpowiedni produkt – mogą to być zioła, tabletki, herbatki – jest w internecie mnóstwo. Niekiedy ofertę wyleczenia z cukrzycy dostajemy wprost do skrzynki mailowej. Niestety, wielu diabetyków tym obietnicom ulega...**

Nikt z nas nie chce o sobie myśleć, że jest osobą naiwną, którą łatwo zmanipulować i oszukać. Reklamy cudownych specyfików leczących z cukrzycy pojawiają się przecież na głównych stronach największych ogólnopolskich portali internetowych. Zwykle mają bardzo chwytliwe tytuły „Pozbądź się choroby w 2 tygodnie”; „Dowiedz się, jak unormować glikemię w 7 dni”; „Sprawdź, jakie są metody gwiazd na ekspresowe odchudzanie...”. Tytuł, w który aż chce się kliknąć, a dalej zdjęcia „pacjentów”, którym udało się wyleczyć z cukrzycy (albo chociaż zamienić insulinę na tabletki) oraz podpisane imieniem i nazwiskiem zdjęcia „lekarzy”, którzy popierają daną metodę leczenia i zachęcają do jej stosowania...

## **Odpowiedzialność w internecie**

Wszystko wydaje się realne, prawdziwe i przypomina setki innych materiałów o zdrowiu –

jest opis problemu (np. cukrzyca albo nadmiar kilogramów), jest jego rozwiązanie, jest lekarz, który to rozwiązanie poleca, i pacjent, który je przetestował. Czytelnik, jeśli przypadkiem nie jest pracownikiem mediów i nie wie, jak takie materiały powstają, może myśleć, że wszystko co czyta jest prawdą skoro informacje o wyleczeniu cukrzycy są uwiarygodnione podpisanymi z imienia i nazwiska ludźmi. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że przygotowanie takiego materiału (tekstu w gazecie, reklamy, ulotki) jest banalnie proste. Wystarczy w banku zdjęć kupić wizerunek osoby w białym kitlu i podpisać ją jako lekarz z wymyślonym przez siebie imieniem i nazwiskiem. Podobnie bez trudu można wybrać zdjęcie osoby, która wyglądała jak pacjent z cukrzycą. Nadać jej imię i nazwisko oraz stworzyć historię, najlepiej taką, która odwołuje się do emocji. Kiedy natrafimy na taki wymyślony materiał, który

zawsze ma na celu sprzedaż jakiegoś produktu lub usługi, wygląda on rzetelnie, często bardzo profesjonalnie. A nie ma nic wspólnego z prawdą.

**Drogi Diabetyku – nie ma żadnych cudownych „leków”, które byłyby w stanie szybko i bez żadnego wysiłku wyleczyć Cię z choroby. Jeśli pojawi się nadzieja na wyleczenie cukrzycy – na pewno będziemy o niej pisać. Póki co, wiara w to, że dzięki ziółkom bądź suplementom diety wyzdrowiejesz, jest czystą naiwnością...**

### **Bądź świadomym pacjentem!**

Niestety pacjenci mają skłonność do tworzenia spiskowych teorii. Każdy z nas przecież słyszał, że lek na cukrzycę jest, tylko się o nim nie mówi, żeby zarabiać na chorych. Faktem jest, że na chorych próbują zarabiać przede wszystkim osoby nieuczciwe, a prawo niestety im na to pozwala. Ogłoszenia i reklamy mówiące o ekspresowym wyleczeniu się z cukrzycy dzięki cudownym specyfikom, są zwyczajnym

kłamstwem i powinny być zakazane. Niestety nie są. Dlatego, trzeba być świadomym pacjentem i świadomym konsumentem.

### **Jak nie dać się oszukać?**

- Bądź krytyczny wobec informacji na temat możliwości cudownego wyleczenia się z cukrzycy, nawet jeśli są zamieszczone na wiarygodnych portalach. Jest to reklama, za którą reklamujący się płaci naprawdę duże pieniądze.
- Nie ulegaj sloganom, które w języku marketingu nazywają się „zachętą do działania”; np. „Kup teraz, drugi produkt gratis”; „Tylko dzisiaj promocja minus 50 proc.!”. Są one konstruowane tak, byś miał wrażenie, że na zakup danej metody masz bardzo mało czasu. A będąc pod presją czasu, wielu z nas podejmuje szybkie, nieracjonalne decyzje.
- Pamiętaj, że nie ma prostych i superszybkich metod na wyleczenie się ze skomplikowanej i dotykającej całego organizmu choroby, jaką jest cukrzyca.



**kontrola cukrzycy  
bez kompromisu**

**SANOFI** DIABETES &  
CARDIOVASCULAR



## Wycieczka do Inowrocławia

W dniu 4 października 2018 r. Zarządu PSD w Gnieźnie zorganizował jednodniową wycieczkę do Inowrocławia. Wzięło w niej udział 20 członków stowarzyszenia. Miejscowy przewodnik przybliżył nam historię miasta.

Inowrocław jest miastem położonym w województwie kujawsko-pomorskim nad rzeką Noteć na równinie inowrocławskiej. W mieście funkcjonują sanatoria, domy uzdrowskowe, tężnie solankowe. Miasto posiada bogate złoża soli kamiennej, które wydobywane były od czasów starożytnych do momentu zamknięcia i zalania kopalni SOLINO. W mieście rozlewana jest także wysoko zmineralizowana woda Inowrocławianka. Głównie zwiedzaliśmy uzdrowskową część miasta m.in. Park Solankowy, Zakład Przyrodolecznicy, Tężnię Uzdrowsko-

wą, Pijalnię Wód, Palmiarnię, Ogrody Papieskie na cześć Jana Pawła II, Muszlę Koncertową.

Po zwiedzaniu ogłoszono czas wolny, do momentu powrotu do domu. Mimo chłodnego dnia, humory dopisywały wszystkim uczestnikom.

**Zarząd PSD w Gnieźnie**



## Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Gnieźnie

W dniu 15 listopada 2018 r. Zarząd Oddziału Miejsko-Powiatowego PSD w Gnieźnie w restauracji Hotelu Feniks zorganizował uroczystość z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. W uroczystości obok członków stowarzyszenia udział wzięli również zaproszeni goście, w tym m.in. Tomasz Budasz – prezydent miasta Gniezna, Hanna Łęga – kierownik Działu ds. Osób Niepełnosprawnych w PCPR w Gnieźnie, Tadeusz Tomaszewski – radny do sejmiku wojewódzkiego, Anna Śliwińska – prezes Zarządu Głównego PSD w Warszawie, Lucyna Flieger – skarbnik zarządu wojewódzkiego, Karolina Warlich – trener prawidłowego odżywiania, Maria Głowacka – prezes zarządu koła PSD w Trzemesznie wraz dwoma członkami.

Uroczystość rozpoczęła zastępca prezesa p. Wiesława Trybuchowicz, wspomniała zmarłego prezesa p. Czesława Koziełskiego. Pamięć jego uczczono minutą ciszy. Wyróżniła p. Stefanę Tylewską odznaczoną Brązowym Krzyżem Zasługi za wieloletnią działalność społeczną na rzecz stowarzyszenia, po czym prezes Bogumiła Kaczmarek powitała wszystkich gości i przybliżyła kilka podstawowych informacji

dotyczących m.in. ustanowienia Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Na zakończenie swojego wystąpienia prezes życzyła wszystkim diabetykom wytrwałości w codziennych zmaganiach z chorobą.

Dalej wysłuchano wykładu p. Karoliny Warlich na temat zdrowego odżywiania się w chorobie cukrzycowej.

Z życzeniami dla członków stowarzyszenia wystąpili również zaproszeni goście.

Po części oficjalnej uczestnicy spotkania zasiedli do wspólnego posiłku, po czym przyszedł czas na wspólne biesiadowanie przy akompaniamencie Zespołu Duet.

**Zarząd PSD w Gnieźnie**





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

## Skarpetki zdrowotne dla diabetyków

Zalecane przy:

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

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




**NOWOŚĆ**

**DeoMed<sup>®</sup> Cotton Silver**

cińkie skarpetki BAWĘLIANE ze SREBREM  
o podwójnym działaniu antymikrobowym!

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

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

 FACEBOOK.COM/DEOMED.JJW info@jjw.pl www.deomed.pl

## Złoto naszym dobrem, wiedza – bogactwem

4 kwietnia odbyło się V Złotoryjskie Spotkanie Diabetologiczne Złoto naszym dobrem – wiedza bogactwem, pod honorowym patronatem burmistrza Roberta Pawłowskiego.

Na początku spotkania Monika Kaczmarek – prezes złotoryjskiego oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków przywitała wszystkich zaproszonych gości, prelegentów, a szczególnie przedstawicieli kół diabetyków min. Legnicy, Zagrodna, Nowej Rudy, Świerzawy, Podgórecki i oczywiście Złotoryi.

Monika Kaczmarek także opowiedziała jak narodził się pomysł powstania Złotoryjskiej Konferencji. Nie mogło przy tym zabraknąć podziękowań dla twórców Marty Leśnik, Marioli Wozowczyk, oraz Moniki Kaczmarek oraz dla osób, które uwierzyły, że w Złotoryi jest duży potencjał do przekazywania wiedzy diabetologicznej Pani Marii Dziurze i Barbarze Soróbcie. Najważniejszym punktem spotkania był cykl wykładów poprowadzonych przez: dr n. med. Maria Dziura, specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog „nadciśnienie tętnicze w cukrzycy i nie tylko...”, lek. spec. Barbara Soróбка, specjalista diabetolog „cukrzyca – podejmij wyzwanie”, mgr Mariola Wozowczyk, spec. pielęgniarstwa diabetologicznego „choroby przyzębia, a cukrzyca”, mgr Marta Leśnik, spec. pielęgniarstwa diabetologicznego „podróż do wnętrza – w poszukiwaniu motywacji”.

Niespodzianką przygotowaną dla uczestników spotkania był pokaz mody plus size w wykonaniu Pań z koła diabetyków przygotowany przez Butik Szafir. Panie na scenie czuły się jak ryba w wodzie. Pokazały piękno drzemiące w każdej kobiecie bez względu na wiek, czy rozmiar. Motto butiku Szafir to: Nie ma grubych kobiet, są tylko źle ubrane, modą trzeba umieć się bawić. Podczas spotkania na holu, wystawę miały firmy: Hartmann oraz Pierre Fabre, gdzie udzielały fachowych porad i oczywiście dla wszystkich uczestników czekał w holu po-

częstunek. Dziękujemy wszystkim za przybycie na spotkanie, dziękujemy naszym prelegentom. Szczególnie dziękujemy wszystkim tym, którzy przyczynili się do jego organizacji: Urzędowi Miasta w Złotoryi oraz pracownikom, ZOKiR, Firmie Ascensia, Bioton, Hartmann, Pierre Fabre, Butik Szafir, Pierogarnia Anielskie Smaki oraz Redakcji Gazety Złotoryjskiej. Wielkie podziękowania dla Pań z koła diabetyków za wspaniały pokaz, zabawę i odwagę.

**Monika Kaczmarek**

*Prezes Oddziału Rejonowego w Złotoryi*





**PSD Koło nr 15 w Przemysłu  
zaprasza na TURNUSY REHABILITACYJNE 2019  
W TRUSKAWCU NA UKRAINIE  
organizowane przez Biuro Turystyczne PTTK Przemysł**

**Dokładne informacje nt. pobytu, terminów, zabiegów, kosztów:**

**Biuro Turystyczne PTTK Przemysł:** ul. Waygarta 3, 37-700 Przemysł

tel. 16 678 53 74 e-mail: pttkprzemysl@op.pl,

**PSD Koło nr 15 w Przemysłu:** tel. 798 - 084 - 514 e-mail: psdprzemyskolonr15@op.pl

**Pełna oferta dostępna na [www.pttkprzemysl.pl](http://www.pttkprzemysl.pl)**

Uzdrowisko Truskawiec zasłynęło jako luksusowy kurort i stało się największym europejskim centrum przemysłu zdrowia i wypoczynku, oddalonym od Przemysłu około 100 km.

Znajduje się tam 14 naturalnych źródeł mineralnych. Leczenie w tym kurorcie nie opiera się tylko na kuracji pitnej wód mineralnych ale na najnowszych osiągnięciach w dziedzinie medycyny i przemysłu kosmetycznego.

**Rodzaje zabiegów: hydroterapia, termoterapia, fizykoterapia, profilaktyka powikłań cukrzycy, rehabilitacja po leczeniu operacyjnym, przywrócenie aktywności ruchowej, kompleksowy program oczyszczania organizmu „DETOX”, program życie bez alergii, pijalnia wód mineralnych – szeroki wybór wód leczniczych.**

Organizujemy wyjazdy do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie

**dla osób z terenu całej Polski z różnymi schorzeniami, nie tylko dla "cukrzyków".**

**Oferujemy pobyt w:**

- Sanatorium ROYAL HOTEL & SPA RESORT "PROMENADA" – ALL SPA w cenie pobytu jest korzystanie z basenów i SPA bez ograniczeń,  
- Sanatorium VESNA – Standard

**Cena turnusu uzależniona jest od wybranego sanatorium, sezonu, liczby dni (14/10)**

**i obejmuje:** 13 lub 9 nocy w pokoju 2-osobowym (zakwaterowane 2 osoby) z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem, 3 zabiegi dziennie wg. wskazań lekarza sanatoryjnego / Zabiegi odbywają się w każdy dzień łącznie z sobotami i niedzielami, 2 badania lekarskie. Wyżywienie: śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu. Transport autobusowy Przemysł-Truskawiec-Przemysł, ubezpieczenie na czas pobytu i przejazdu, opieka rezydenta.

Wyjazdy autokarem z Przemysłu do Truskawca o godz. 07:00 z parkingu dla autokarów Plac Rybi obok Muzeum Narodowym w Przemysłu. Dla grup zorganizowanych możliwy przejazd autokaru w danej miejscowości lub przejazd "antenowy" (zabiera uczestników o określonej godzinie z danej miejscowości), za dodatkową opłatą.

**UWAGA: Na wyjazd na Ukrainę wymagany jest paszport ważny co najmniej 3 miesiące.**

Z pozdrowieniami

Prezes PSD Koło nr 15 w Przemysłu Jan Zrajko Prezes ZO PTTK w Przemysłu Michał Thier



## Jubileusz 30. lecia PSD w Łasku

Sobota 26 stycznia 2019 roku była dniem uroczystych obchodów perłowego Jubileuszu 30. lecia obecności PSD na ziemi łaskiej, które zorganizowano w lokalu „Eden” ul. Kościuszki 22. Patronat honorowy nad uroczystością objął burmistrz Łasku Gabriel Szkudlarek, a medialny: Dziennik Łódzki, Panorama Łaska i laskonline.pl. Komitet organizacyjny gościł znamienitych przedstawicieli samorządu terytorialnego powiatu łaskiego, centralnych i rejonowych władz stowarzyszenia, służb i firm medycznych, mediów oraz diabetyków aktualnie zrzeszonych w łaskim kole. Po wprowadzeniu poczty sztandarowego Oddziału Rejonowego PSD w Sieradzu, wszystkich zgromadzonych sympatycznie przywitała prezes łaskiego stowarzyszenia Agnieszka Łukaszewska. Będąc jednocześnie prowadzącą i opatrującą stosownym komentarzem całą ceremonię. Skróconą historię 3. dekad chorych na cukrzycę, zrzeszonych w łaskiej organizacji przedstawił Bogusław Stachowski, jej wieloletni skarbnik. Po czym nastąpiła część związana z wręczeniem wyróżnień. Zarząd Główny PSD uhonorował kilka osób swoimi trofeami. Złotą odznaką „Zasłużony dla PSD” otrzymał Edward Wołosz, srebrną: Regina Nowakowska, Stefan Kowalczyk i Stanisław Wolanin. „Medale PSD” trafiły do rąk: Franciszki Cieślak, Wandy Serek, Renaty Szafrąńskiej – wójta gminy Wodzierady, Bogusława Stachowskiego i Gabriela Szkudlarka – burmistrza Łasku. Oprócz tego Agnieszka Łukaszewska otrzymała unikatową statuetkę, grawerowaną w szkłe „30 lat dla dobra PSD”. Wyróżnienia wręczyli: Anna Śliwińska prezes ZG PSD w Warszawie i Jan Kruszyński prezes ZR w Sieradzu. Kapituła Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego przyznała Teresie Szczepańskiej srebrny medal „Za zwycięstwo nad Cukrzycą”. Zarząd PSD w Łasku decyzją z dn. 02.01.2019 roku wyróżnił wszystkich terażniejszych członków stowarzyszenia oraz zasłużone osoby, okolicznościowymi dyplomami i pamiątkowymi medalami. Ponadto Bogusławowi Stachowskiemu i Gabrielowi Szkudlarkowi przyznano okazjonalne statuetki



„Przyjaciół Diabetyka”. Aktu dekoracji dokonali: Agnieszka Łukaszewska i vice prezes Zdzisław Kozłowski. Z kolei zaproszeni goście w swoich wystąpieniach przekazali serdeczne gratulacje, podziękowania i życzenia pomyślności dla całego łaskiego stowarzyszenia. W części artystycznej wystąpił zasłużony dla ziemi łaskiej i zaprzyjaźniony z diabetykami, kabaret „RYDZ”, który został przyjęty rześcistymi oklaskami. dopełnieniem uroczystości była konsumpcja świątecznego obiadu, zimnych potraw i jubileuszowego tortu. Lampkami szampana oraz czerwonego wina wzniesiono toasty za pomyślność oraz zdecydowane zaangażowanie się młodych ludzi w pracę społeczną dla dobra lokalnej wspólnoty. Wszak każdy może być potencjalnym chorym na cukrzycę! Taka jest brutalna, współczesna rzeczywistość! Komitet organizacyjny obchodów 30. lecia powstania PSD na ziemi łaskiej składa serdeczne podziękowania wszystkim sponsorom oraz ludziom dobrej woli, którzy wnieśli swój wkład w jego organizację i przebieg. Szczególne wyrazy szacunku kierujemy do: Bronisława Węglewskiego – wójta gminy Bu-

czek, Renaty Szafrąńskiej – wójta gminy Wodzierady, Gabriela Szkudlarka – burmistrza Łasku, Małgorzaty i Marka Dolatów z firmy reklamowej „od A do Z”, Macieja Steca ze spółki „STEC”, Krzysztofa Białkowskiego – z „BK BUSINESS”, Jacka Bulzackiego – z firmy „OLIMP”, Mariusza Wawrzyniaka z hurtowni elektrycznej „AMPER”, Jarosława i Ewy Buss z drukarni „INTROGRAF”, Michała Frontczaka z firmy medycznej „DIAGNOSIS”, Zbigniewa Kaźmierczaka z firmy Przedsiębiorstwo Robót Instalacyjno-Inżynierskich, Grzegorza Stosa ze sklepu „ADAŚ”, Stanisława Szafrąńskiego – mistrza zegarmistrzowskiego, Macieja Gwisa z PHU „EDEN”, Krzysztofa Łaszkiwicza ze spółki „Ł&K”, Zdzisława Kozłowskiego z firmy „ELBA – BISPUPIH”, Krzysztofa Nowakowskiego – przewodniczącego Rady Powiatu, Grzegorza Rosiaka i Wojciecha Madeja – radnych Rady Miejskiej, a także Anny Głowińskiej – skarbnika gminy Łask oraz osób prywatnych: Agnieszki Przybyłek, Ilony Szymańskiej, Edwarda Wołosza i Jarosława Wilczyńskiego.

**Bogusław Stachowski**

Foto: **Ołga Łukaszewska, Wit Leśniewicz**

## Diabetycy z Podleszan świętowali Dzień Kobiet

8 marca – Dzień Kobiet to szczególny dzień, przypominający i podkreślający jak ważną i kluczową rolę w życiu społeczeństwa odgrywa kobieta. By uczcić to wyjątkowe święto PSD Koło Terenowe w Podleszanych zorganizowało w Domu Strażaka spotkanie dla swych członkiń. Prezes Koła Pani Danuta Zaremba złożyła wszystkim zebranim paniom życzenia: „Wszystkiego najlepszego, dużo zdrowia i szczęścia, by w każdym dniu roku uśmiech na twarzy gościł tak samo często, jak w tym świątecznym dniu. Życzę, aby każdy dzień był wyjątkowy i przyniósł powody do zadowolenia oraz by nigdy nie zabrakło ciepła i miłości płynącego od najważniejszych osób w Waszym życiu”. W prezencie wszystkie panie otrzymały zestawy kosmetyków oraz witaminy i suplementy diety.

Przypomnijmy, że celem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków jest: opieka i pomoc dla ludzi chorych na cukrzycę, dbanie o jakość leczenia cukrzycy poprzez właściwe wykreowanie systemu leczenia diabetologicznego oraz integracja środowiska chorych. Stowarzyszenie pomaga również chorym na cukrzycę w rozwiązywaniu trudnych problemów zdrowotnych i bytowych dzieci i młodzieży, inwalidów oraz osób w podeszłym wieku.

**Justyna Ryczek**



## Spotkanie we Włocławku

W dniu 17 kwietnia 2019 r. odbyło się spotkanie integracyjne „Wielkanocne Jajeczko”.

W spotkaniu uczestniczyło 50 osób członków naszego Stowarzyszenia. W trakcie spotkania członkowie degustowali potrawy dietetyczne przygotowane z okazji „Świąt Wielkanocnych”.

W spotkaniu uczestniczyła Pani Anna Śliwińska – Prezes Zarządu Głównego PSD, która wręczyła medal i dyplom dla dr Romana Papisa za szczególne zasługi dla rozwoju i promocji Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Spotkanie umilał Zespół Muzyczny.

Ponadto w spotkaniu uczestniczyła mgr Elżbie-



ta Dynarska – Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta we Włocławku.

Spotkanie przebiegało w miłej i sympatycznej atmosferze.

**Prezes Zarządu PSD Wincenty Olejnik**  
*Koło Miejskie we Włocławku*

## Wielkanoc z Zagrodnie

Gminne Koło w Zagrodnie zorganizowało spotkanie wielkanocne dla diabetyków i ich rodzin. Na początku spotkania prezes koła w Zagrodnie Pani Anna Malik przywitała wszystkich gości oraz Panią Karolinę Bardowską – Wójt Gminy Zagrodno, a także prezes oddziału rejonowego PSD w Złotorii Monikę Kaczmarek wraz zarządem. Nie mogło zabraknąć gratulacji dla Pani Karoliny Bardowskiej z objęcia funkcji Wójta Gminy Zagrodno oraz życzyła wzajemnej i owocnej współpracy z diabetykami Gminy Zagrodno.

Podczas spotkania poinformowano członków koła w Zagrodnie o zbliżającym się walnym



zebraniu, które odbędzie się 24 kwietnia w Zagrodnie.

Zarząd Gminnego Koła bardzo dziękuję wszystkim osobom, którzy uczestniczyli w spotkaniu, a szczególnie Paniom i Panom, którzy pomogli zorganizować to wydarzenie.

## Edukacja okulistyczna w Tarnobrzegu

Szanowni Państwo, z ogromną przyjemnością informuję, że w dniu 06 kwietnia 2019 r. o godzinie 12.00 w siedzibie TSM odbyło się kolejne spotkanie edukacyjno-integracyjne, zorganizowane przez Koło Diabetyków w Tarnobrzegu. Zaproszenie przyjęła Pani Maria Baran lekarz okulista. Pani Doktor opowiedziała obecnym na spotkaniu o problemach z jakimi borykają się osoby chore na cukrzycę, ... o zagrożeniach dla zdrowia ... przedstawiła sposoby leczenia ... jak również zachęcała do wczesnej profilaktyki. Następnie uczestnicy spotkania, Goście, Członkowie, Sympatycy, zasiedli do wspólnego stołu,



gdzie odbyła się nieoficjalna część spotkania. Omówione zostały plany działania naszego Koła. Obecni mieli okazję wypowiedzieć się na temat oczekiwań, wymienić się doświadczeniami, spędzić czas w gronie zaprzyjaźnionych osób. Spotkanie przebiegło w atmosferze radosnej i przyjaznej.

**Lidia Głowacka**

## Spotkanie edukacyjne i integracyjne diabetyków rzepińskich 22 lutego 2019 r

W ramach promocji zdrowia, Terenowe Koło Diabetyków w Rzepinie zorganizowało swoim członkom szkolenie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w chwili różnego rodzaju zagrożeń. Szkolenie przeprowadzili członkowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Rzepinie: Konrad Nowak i Ryszard Rybowski. Umiejętność zachowań, podczas różnego rodzaju zdarzeń w codziennym życiu ludzi chorych na cukrzycę, jest konieczna. Udzielenie pierwszej pomocy wymaga właściwych umiejętności. Umiejętności zdobyte na szkoleniu spowodują, że będziemy wiedzieli, jak zachować się, gdy ktoś w naszym otoczeniu straci przytomność.

W spotkaniu brał udział Jarosław Dudzis, z-ca Przewodniczącego Rady Miejskiej w Rzepinie, który przybliżył nam aktualne zagadnienia,

którymi zajmuje się Rada Miejska w Rzepinie. Odpowiadał na pytania: pytania dotyczące rehabilitacji, przystanku PKS, pomocy socjalnej dla niektórych mieszkańców, problemów ze znalezieniem zatrudnienia dla bezrobotnych mieszkańców Rzepina.

Zarząd Koła Diabetyków przygotował uczestnikom spotkania niespodzianki w związku z Walentynkami i Tłustym Czwartkiem. Spotkanie przebiegło w bardzo miłej atmosferze. Pielęgowaliśmy XVI-wieczny zwyczaj jedzenia pączków związany z Tłustym Czwartkiem. Pączki były przepyszne.

W imieniu Zarządu Koła serdecznie dziękuję uczestnikom spotkania za udział w szkoleniu: gościom oraz diabetykom.

*Sekretarz Koła  
Leokadia Musolf*



Z żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci  
naszej członkini

**Cecylii WISZ**

Żyła 86 lat, zmarła 27 marca 2019 roku.

Rodzinie zmarłej wyrazy szczerego współczucia  
składa

Zarząd i członkowie Koła PSD  
w Barcinie



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

## Czy wiesz, że .....

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



## Do wzięcia na wzdęcia!



**NAZWA PRODKTU LECZNICZEGO:** ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki SŁABO JAKOŚCIOWY I BŁOSKOWY. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetykonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o szkodliwym działaniu: metylu parahydroksybenzoesas (E 214) 0,28 mg, żółty pigment żółty (E 110) 0,002 mg. **POSTAC FARMACEUTYCZNA:** żółty kapsułka, prawie okrągła, 10x4, miękkie, o gładkiej powierzchni i widocznej spójnicy. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko mętna. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie poporodowym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych oraz leczenia, np. w badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroscopii. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną, żółty pigment żółty (E 110), metylu parahydroksybenzoesas (E 214) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **PODMÓT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZANIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG, Gliwicka 125, 13489 Berlin, Niemcy. Ostatnia aktualizacja: 07.2016. Informacja konsumencka: BERLIN-CHEMIE/MIENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 7E, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

1. Drawaswił J, Witalowska-Jankowska M. Pediatra Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywienie Dziecka 2004; 6(4): 351-5; 2. Białczyk F. Medycyna i Życie 2010; vol. 3 nr 2(8): 14-23; \*IMS Health, SAS Antifazulacum, MAJ/12/2016

Opisowane: stycznia 2017. PL-ESP-2017-C1-S-P/INT

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.