

CUKRZYCA



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW



International
Diabetes
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY
POLSKIEGO
STOWARZYSZENIA
DIABETYKÓW

luty 2020

**Glikemia
w czasie
przeziębienia
i grypy**

**Bioniczna trzustka
coraz bliżej**

**Stanowisko PSD
w sprawie tzw.
podatku
cukrowego**



Cukrzyca? Stłuszczenie wątroby?



Akcja badań wątroby FibroScan®

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



szczegóły:
22 223 17 21

www.przychodniasynexus.pl



Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław

Drodzy Czytelnicy

Zima, choć póki co bezśnieżna, daje się we znaki. Coraz bardziej odczuwamy brak słońca, sezon grypowy w pełni, trudnej zmobilizować się do aktywności fizycznej, za to apetyt na treściwe jedzenie rośnie... Nie da się ukryć, że obecny czas jest wyzwaniem dla większości osób z cukrzycą. Dlatego tym bardziej należy o siebie dbać – pilnować cukrów, bo rozchwiane glikemie też działają przygnębiająco na naszą psychikę, suplementować witaminę D, zdrowo się odżywiać (teraz jest świetny czas na mrożonki, które odpowiednio przyrządzone – np. na parze – przypomną nam smaki lata) oraz spędzać czas aktywnie. Aktywnie intelektualnie i fizycznie – na miarę swoich możliwości. Do tego zachęcamy, czekając z utęsknieniem na wiosnę.

Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Kalendarium 2020	4
Stanowisko PSD w sprawie tzw. podatku cukrowego	5
Fakty na temat cukrzycy	6
Specjaliści: z epidemią otyłości i cukrzycy typu 2 musimy walczyć systemowo	8
Bioniczna trzustka coraz bliżej	10

WARTO WIEDZIEĆ

Glikemia w czasie przeziębienia i grypy	12
Od neuropatii do stopy neuropatycznej	14
Rola cynku w zwiększaniu insulinowrażliwości	16

Z ŻYCIA PSD

Jubileusz Koła w Czarnkowie	18
Diabetycy świętowali w Trzemesznie	20
25-lecie Koła w Świerzawie	21
Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Suwałkach ..	22
Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Chodzieży ...	23
Z ŻAŁOBNEJ KARTY	23

Kalendarium najważniejszych wydarzeń w PSD w 2020 roku

Ogólnopolskie Obchody Dnia Diabetyka

06.06 Przemysł (+ dla chętnych 07.06 wycieczka do Lwowa)

XXIX Ogólnopolska Pielgrzymka Diabetyków

12.06 Częstochowa

Symposium i Targi Diabetica Expo

18-19.09 Toruń

Centralne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą

14.11 Złotoryja



SANOFI

Empowering Life



Warszawa, 20.12.2019 r.

Stanowisko w sprawie tzw. podatku cukrowego

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków popiera proponowane przez Ministerstwo Zdrowia wprowadzenie w Polsce opłaty zwanej „podatkiem cukrowym” lub „podatkiem od cukru”, nałożonej przede wszystkim na napoje słodzone.

Wiadomo, iż spożywanie dużej ilości cukru wpływa niekorzystnie na zdrowie, zwłaszcza przyczyniając się do powstawania nadwagi i otyłości we wszystkich grupach wiekowych. Te z kolei często prowadzą do chorób takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, nowotwory, choroby sercowo-naczyniowe, zwyrodnienia stawów i inne.

W Polsce wg danych Ministerstwa Zdrowia spożycie napojów słodzonych w ciągu ostatnich 30 lat wzrosło o 300 procent. Trend ten jest nadal wzrostowy i daje się szczególnie zauważyć wśród dzieci i młodzieży, u których nieprawidłowe nawyki żywieniowe będą miały negatywne konsekwencje przez resztę życia. Jak wiemy z danych Instytutu Żywności i Żywienia, polskie dzieci tyją najszybciej w Europie, dlatego tym bardziej należy zająć się tym niebezpiecznym zjawiskiem.

Wprowadzenie podatku cukrowego z założenia będzie prowadziło do ograniczenia konsumpcji produktów wysokosłodzonych, czyli będzie kształtowało odpowiednie nawyki żywieniowe w społeczeństwie, dzięki czemu populacja naszego kraju będzie zdrowsza. Pożądanym byłoby, aby opodatkowanie niezdrowej żywności wiązało się jednocześnie z intensywną promocją tej zdrowej.

Zebrane z podatku dodatkowe środki, zgodnie z propozycją Ministerstwa, mają trafić w przeważającej większości do Narodowego Funduszu Zdrowia, czyli zostaną przeznaczone na opiekę zdrowotną, co jest bardzo dobrym rozwiązaniem.

Ufamy, że wprowadzenie tego typu rozwiązania przyczyni się do poprawy stanu zdrowia naszego społeczeństwa.

Anna Śliwińska
Prezes Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków



Dane o cukrzycy 2019

Na podstawie Diabetes Atlas IDF 2019

Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF) opublikowała podsumowanie najważniejszych danych o cukrzycy na koniec 2019 roku.

Cukrzyca jest globalnym wyzwaniem, które dotyka ludzi na wszystkich kontynentach, w każdym wieku, z każdej grupy społeczno-ekonomicznej.

ŚWIAT

- Liczba osób żyjących z cukrzycą na świecie potrojiła się w ciągu ostatnich 20 lat.
- Obecnie na świecie żyje 463 miliony dorosłych diabetyków, co stanowi 9,3% populacji. Dodatkowo 1,1 miliona dzieci i młodzieży na świecie ma cukrzycę.
- Na cukrzycę choruje ponad 222 miliony kobiet i ponad 240 milionów mężczyzn. W 2030 roku będzie to 281 milionów kobiet i 296 milionów mężczyzn, zaś w 2045, 342 miliony kobiet i 257 milionów mężczyzn.
- Cukrzyca ciążowa występuje w 15,8% (20,4 miliona) wszystkich ciąż.
- Wśród osób w wieku powyżej 65 lat, 20% ma cukrzycę.
- Z powodu powikłań cukrzycowych rocznie na świecie umiera około 4,2 miliona ludzi. Oznacza to 1 zgon na 8 sekund. W skali świata 11,3% zgonów jest skutkiem cukrzycy.
- Szacuje się, że na świecie w 2030 roku będzie 578 milionów diabetyków, a w 2045 roku 700 milionów.

- 3/4 osób żyjących z cukrzycą, czyli 352 miliony, to osoby w wieku produkcyjnym. Szacuje się, że takich osób będzie 417 milionów w 2030 roku i 486 milionów w 2045 roku.
- Najwięcej diabetyków żyje w Chinach, Indiach i Stanach Zjednoczonych. Kolejne miejsca zajmują Pakistan, Brazylia i Meksyk.
- Rocznie wydaje się na świecie na leczenie cukrzycy 760 miliardów dolarów. Ponad połowa tej sumy to koszty powikłań. Dodatkowe 35% powyższej kwoty stanowią koszty pośrednie (renty, absencje chorobowe itd.)
Szacuje się, że w roku 2030 będzie to 825 miliardów, a w 2045 – 845 miliardów.

EUROPA

- W Europie na cukrzycę choruje prawie 60 milionów ludzi, co stanowi 8,9% populacji.
- Szacuje się, że diabetyków będzie 66 milionów w 2030 roku i 68 milionów w 2045 roku.
- Liczba dzieci i młodzieży z cukrzycą wynosi ponad 296 tysięcy. Co roku diagnozuje się ponad 31 tysięcy nowych przypadków.
- Cukrzyca ciążowa dotyka 19% wszystkich ciąż.
- Najwięcej diabetyków mieszka w Niemczech, Rosji, Turcji, Włoszech i Hiszpanii.
- Z powodu cukrzycy umiera rocznie prawie 466 tysięcy Europejczyków.
- Rocznie na leczenie cukrzycy w Europie wydaje się 161 miliardów dolarów.

Lilly

Życ tak normalnie,
jak to możliwe.



www.edukacjawcukrzycy.pl

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

Z myślą o nich i ich opiekunach stworzyliśmy **PORTAL EDUKACYJNY** www.edukacjawcukrzycy.pl zawierający praktyczne materiały i poradniki przygotowane we współpracy z profesjonalnym zespołem lekarzy diabetologów.

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 18 A
02-092 Warszawa

Tel.: +48 22 440 33 00
Fax: +48 22 440 35 50

PP-LD-PL-0276

Specjaliści: z epidemią otyłości i cukrzycy typu 2 musimy walczyć systemowo

Nadwaga i otyłość dotyczy już ponad 20 mln Polaków, na cukrzycę cierpią 3 mln z nas. Najwyższy czas, aby wprowadzić system skutecznej profilaktyki i leczenia tych schorzeń w Polsce – mówili eksperci podczas spotkania w Warszawie.

Specjaliści w dziedzinie diabetologii, kardiologii, medycyny rodzinnej, operacyjnego leczenia otyłości, dietetyki, psychologii, onkologii oraz ochrony zdrowia dyskutowali podczas pierwszego spotkania Rady Ekspertów ds. Chorób Metabolicznych i Przeciwdziałania Otyłości, założonej przy think-tanku Medyczna Racja Stanu. W zamkniętej części obrad uczestniczył również wiceminister zdrowia Maciej Miłkowski.

Kilogramy – przyczyna wielu problemów

Przewodniczący Rady Ekspertów ds. Chorób Metabolicznych i Przeciwdziałania Otyłości prof. Leszek Czupryniak powiedział podczas konferencji prasowej zorganizowanej po spotkaniu, że zgodnie z szacunkami nadmierną masę ciała ma w Polsce ok. 20 mln Polaków, z czego nawet 10 mln ma otyłość różnego stopnia. Z kolei na cukrzycę typu 2 cierpią trzy mln osób w Polsce.

Schorzenia te są ogromnym zagrożeniem dla naszego zdrowia ponieważ zwiększają ryzyko nie tylko chorób układu sercowo-naczyniowego, ale też wielu nowotworów.

Dr Janusz Meder, prezes Polskiej Unii Onkologii przypomniał, że w badaniach potwierdzono, iż z otyłością typu brzusznej związane jest ryzyko zachorowania na co najmniej kilkanaście nowotworów, w tym raka nerki, jelita grubego, pęcherzyka żółciowego, raka trzonu macicy, raka piersi, przełyku.

Prof. Piotr Hoffman, kierownik Kliniki Wad Wrodzonych Serca Instytutu Kardiologii w Warszawie, zwrócił uwagę na to, że zarówno z otyłością, jak i cukrzycą wiąże się bardzo wysokie ryzyko powikłań kardiologicznych, w tym ryzyko nadciśnienia tętniczego, ale też migotania przedsionków. – *Te czynniki wzmacniają się i powodują większe uszkodzenie układu*

krążenia. Jeżeli otyłości towarzyszy nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia lipidowe to wtedy znacznie wzrasta ryzyko zawału serca – powiedział kardiolog.

Edukacja potrzebna i zdrowym, i chorym

Anna Śliwińska reprezentująca Polskie Stowarzyszenie Diabetyków oceniła, że w leczeniu chorych na cukrzycę typu 2 w Polsce nastąpił ostatnio długo oczekiwany przez pacjentów przełom. Chorzy zyskali dostęp do nowych skutecznych leków z grupy tzw. flozyn. – *Mamy nadzieję, że to jest dopiero początek, że chorzy polscy będą mieli dostęp do leczenia na poziomie europejskim. Ale w cukrzycy oprócz leczenia równie ważna jest edukacja, ponieważ pacjent niewyedukowany nie będzie w stanie prowadzić*



swojej choroby i sobie z nią radzić – oceniła Śliwińska.

Zaznaczyła, że chorzy na cukrzycę wciąż czekają na wprowadzenie formalnej porady edukacyjnej opłacanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia i regularnie powtarzanej.

Eksperti zgodzili się, że warto byłoby też wprowadzić rozwiązania, które poprawiłyby wykrywanie cukrzycy typu 2 na etapie, na którym nie doszło jeszcze u pacjentów do poważnych powikłań zdrowotnych. Prof. Czupryniak zwrócił uwagę, że wciąż jedna trzecia chorych na cukrzycę typu 2 nie wie o swojej chorobie. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne podaje w swoich rekomendacjach, że osoby po 45. roku życia z nadwagą, nadciśnieniem tętniczym czy inną chorobą układu krążenia, z zaburzeniami lipidowymi, cukrzycą w rodzinie, kobiety, które urodziły dziecko ważące co najmniej 4 kg, powinny raz w roku zbadać poziom cukru we krwi.

Operacje bariatryczne

Prof. Mariusz Wyleżół, przewodniczący Sekcji Chirurgii Metabolicznej i Bariatrycznej Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością zwrócił uwagę na to, że w Polsce nie istnieje system leczenia otyłości.

– *Leczenie otyłości przez lekarzy rodzinnych przerasta ich możliwości ze względu na ogrom innych zadań i zajęć* – ocenił. Według niego chorzy, którzy zgłaszają się do chirurgicznego leczenia otyłości, przyznają, że wcześniej otrzymywali głównie zalecenia, by mniej jeść, a czasem byli nawet szantażowani, że jeśli nie zrobią czegoś ze swoją wagą, lekarz przestanie się nimi zajmować. – *Ale fachowych porad nie ma. W to miejsce wkomponowuje się szarlatanizm, czyli pełno różnych usług niezgodnych z wiedzą medyczną – cały rynek suplementów na odchudzanie, płukanie jelit* – wymienił. Dodał, że takie działania są nie tylko nieskuteczne, ale wręcz kończą się większym przybieraniem na wadze.

Prof. Wyleżół przypomniał, że leczenie bariatryczne (chirurgiczne leczenie otyłości) jest od trzech lat finansowane przez NFZ. Jego zdaniem ten system jest jeszcze niedoskonały, ponieważ finansowana jest operacja, ale nie ma finansowania poradnictwa dietetycznego czy psychologicznego w okresie przed i po

operacji. – *Ale cieszymy się z tego, co mamy, bo dzięki temu jesteśmy w stanie uratować wielu chorych* – powiedział specjalista.

Eksperti dużo uwagi poświęcili profilaktyce otyłości i cukrzycy typu 2. Prof. Czupryniak wymienił, że konieczne są m.in.: edukacja w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych nastolatków w wieku 12-15 lat, działania na rzecz ograniczenia zwolnień z lekcji wychowania fizycznego, edukacja dzieci w wieku przedszkolnym. Istotną kwestią jest również uregulowanie reklam żywności adresowanych do dzieci, wprowadzenie tzw. podatku cukrowego, które musi być poprzedzone szeroką edukacją społeczną. Taka edukacja nie może być realizowana w sposób wycinkowy, ale kompleksowo i długofalowo.



Bioniczna trzustka coraz bliżej

Polscy naukowcy pracują nad przełomową terapią, która zrewolucjonizuje leczenie cukrzycy. Ich celem jest stworzenie funkcjonalnej bionicznej trzustki, która przywróci zdolność organizmu do regulowania poziomu cukru we krwi.

Jedyną metodą prowadzącą do całkowitego wyleczenia cukrzycy typu 1 jest przeszczep trzustki lub wysepek trzustkowych, jednakże są to zabiegi trudne i niepozbawione problemów, jak choćby niedobór narządów do transplantacji, przewlekła immunosupresja czy też ryzyko powikłań chirurgicznych. Obecnie w Polsce około 10 tys. osób powinno kwalifikować się do transplantacji trzustki lub wysp trzustkowych, a rocznie wykonuje się tylko 40 tego typu zabiegów. W odpowiedzi na problemy związane z aktualną koncepcją leczenia cukrzycy, polscy naukowcy postanowili opracować innowacyjną terapię medyczną. Od 2017 r. Fundacja Badań i Rozwoju Nauki wraz z konsorcjum Bionic prowadzi badania nad stworzeniem funkcjonalnego bionicznego narządu, który stanowi realną szansę na wyleczenie cukrzycy typu 1. Zaledwie po dwóch latach, 14 marca zespół Fundacji pod kierunkiem dr. hab. med. Michała Wszóły wydrukował pierwszy na świecie w pełni unaczyniony prototyp bionicznej trzustki o wymiarach 3x3x5cm. Badania wykazały, że organ produkuje insulinę, a obrazowanie rezonansem magnetycznym pokazało wierne odwzorowanie zaplanowanego układu naczyniowego. Na potrzeby projektu naukowcy opracowali dwa innowacyjne biotusze: do druku z wyspami trzustkowymi oraz do druku naczyń krwionośnych z komórkami śródbłonna. W kolejnym etapie zaplanowano zastąpienie wysepek trzustkowych komórkami macierzystymi przetransformowanymi na komórki alfa i beta, czyli komórki produkujące insulinę i glukagon. Dzięki takiemu rozwiązaniu pacjent nie będzie czekał na komórki od dawcy, a ryzyko odrzutu zostanie zredukowane, ponieważ narząd powstanie z jego własnych komórek macierzystych.



Przez ostatnie pół roku naukowcy pracowali nad udoskonaleniem bioreaktora, płynu perfuzyjnego oraz układu naczyniowego, a także opracowali technologię wytwarzania zewnętrznych naczyń krwionośnych. Osiągnięte rezultaty pozwoliły na przejście do kolejnej fazy projektu i rozpoczęcie badań przedklinicznych. Aby zrobić kolejny krok i przejść do fazy klinicznej z udziałem pacjenta, Fundacja musi stworzyć odpowiednie zaplecze badawcze. Dlatego też, nowym celem naukowców jest budowa Europejskiego Centrum Biotechnologii Medycznych, w którym zespół będzie mógł kontynuować badania i przeszczepiać bioniczną trzustkę pacjentom z całego świata. Naukowcy i lekarze zgromadzeni wokół dr. hab. med Michała Wszóły chcą stworzyć innowacyjny ośrodek badawczo-kliniczny, w którym będą opracowywać od podstaw pionierskie terapie medyczne. Jak przekonują pomysłodawcy, bezpośrednie połączenie świata nauki i medycyny w jednym miejscu pozwoli na szybsze i efektywniejsze wdrażanie najnowszych osiągnięć do praktyki klinicznej. Umożliwi to lepszy transfer wyników badań naukowych do gospodarki i wzmocni pozycję Polski w świecie jako kraju, w którym nowatorskie technologie rozwiązują aktualne problemy medyczne.

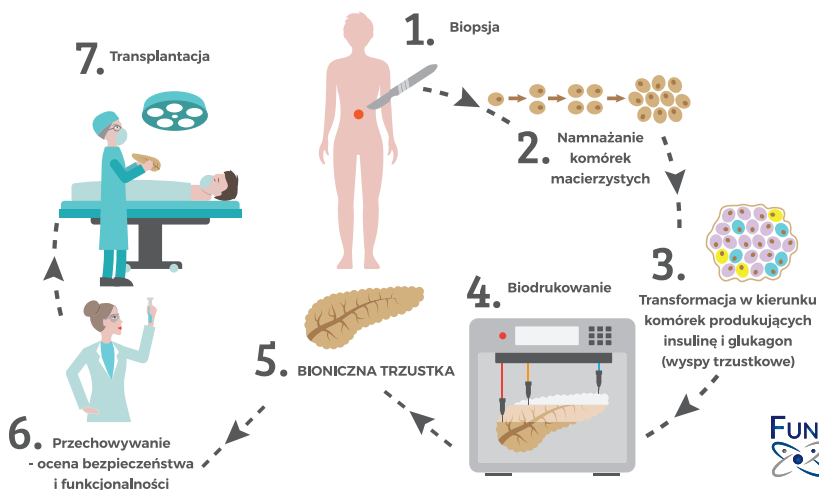
Aby pozyskać fundusze na budowę nowoczesnego centrum, Fundacja Badań i Rozwoju Nauki przy współpracy Domu Aukcyjnego Art in House organizuje II edycję nietypowej aukcji charytatywnej, gdzie zamiast zwyczajnych obrazów, będzie można wylicytować niezwykle fotografie spod mikroskopu. Zdjęcia powstałe w trakcie prac nad bioniczną trzustką zainicjują zbiórkę odbiorców w głąb wydrukowanego

narządu. Każde kolejne zdjęcie to fragment historii. Historii o ludziach z pasją, którzy chcą odkrywać "białe plamy" na mapie nauki, a dzięki temu ratować zdrowie i życie milionów – opowiada dr hab. med. Michał Wszola, kierownik projektu. Aukcja charytatywna „Bioniczne rewolucje” odbędzie się 12 marca w Warszawie. Inicjatywę naukowców można będzie wesprzeć także online, licytując za pośrednictwem portalu OneBid. Naukowcy liczą na powtórzenie zeszłorocznego sukcesu – wówczas zebrali ponad 55 tysięcy złotych na rozbudowę Laboratorium Biodruku Tkankowego. Zakupiony wtedy sprzęt znacznie ułatwił i przyspieszył prace nad wydrukowaniem bionicznego narządu. Organizatorzy podkreślają, że wydarze-

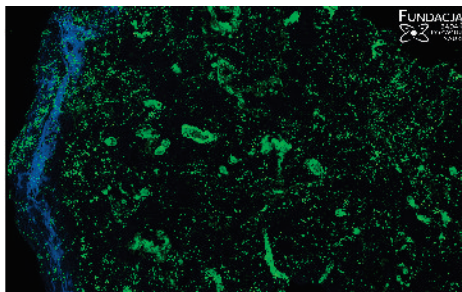
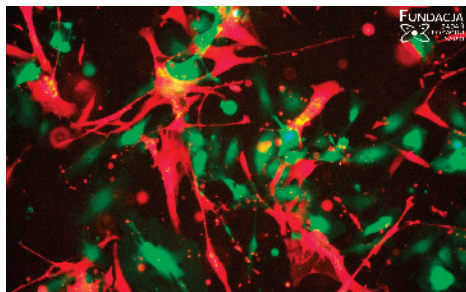
nie ma również na celu promowanie osiągnięć polskich naukowców i możliwości zastosowania biodruku 3D w nowoczesnej medycynie. Fundacja Badań i Rozwoju Nauki należy do nielicznej grupy światowych ośrodków badawczych, prowadzących zaawansowane prace nad biodrukowaniem tkanek i organów. Bez wątpienia zastosowanie bionicznej trzustki w praktyce klinicznej będzie jednym z największych sukcesów medycznych XXI wieku. Przebieg i postępy w projekcie można na bieżąco śledzić na fanpage’u Fundacji na Facebooku oraz na stronie internetowej www.fundacjabadarnauki.pl, gdzie znajdują się również informacje na temat aukcji charytatywnej, na którą już dziś serdecznie zapraszamy.

Bioniczna trzustka

Projekt zakłada biodrukowanie rusztowań 3D wraz z funkcjonalnymi naczyniami i wyspami trzustkowymi a w rezultacie stworzenie w pełni funkcjonalnej bionicznej trzustki, która nadawałaby się do transplantacji.



FUNDACJA
BADAŃ
ROZWOJU
NAUKI



Glikemia w czasie przeziębienia i grypy



Każda choroba dodatkowa, w szczególności przebiegająca z gorączką, utrudnia kontrolę metaboliczną cukrzycy. Organizm zajęty zwalczaniem wirusów, bakterii czy stanów zapalnych jest mniej wrażliwy na insulinę, którą dostarczamy mu z zewnątrz. Innymi słowy, w czasie choroby wszyscy diabetycy są insulinooporni i potrzebują więcej hormonu oraz częściej samokontroli, by utrzymać glikemie w normie.

Trudności w ustabilizowaniu cukrów nie są jedynymi, które dają się nam we znaki w czasie przeziębienia czy grypy. Równie ważne jest to, że hiperglikemia może wydłużyć czas trwania infekcji. O ile u osób zdrowych najbardziej nasilone objawy grypy trwają zazwyczaj 3-4 dni, u diabetyków czas ten wydłuża się o kilka kolejnych. W przypadku grypy problematyczne jest też to, że choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca zwiększają skłonność do powikłań pogrypowych. Stąd rekomendacje, by diabetycy co roku korzystali ze szczepień ochronnych przeciwko grypie. Pacjenci z cukrzycą, w szczególności starsi, są także w grupie osób najczęściej hospitalizowanych z powodu wirusa grypy.

Cukry w czasie choroby

Hiperglikemia w czasie dodatkowej choroby niewiele ma wspólnego z tym, co jemy. Często jest tak, że z racji kiepskiego samopoczucia wcale nie mamy ochoty na jedzenie, ograniczamy je, a mimo to towarzyszy nam przecukrzemie. Jest to związane z aktywnością układu odpornościowego, zaangażowanego w zwalczanie choroby dodatkowej. Mocno upraszczając sprawę można powiedzieć, że organizm jest na tyle zaangażowany w zwalczanie wirusów lub bakterii, że nie zwraca uwagi na krążącą we krwi insulinę, która próbuje wraz z glukozą przedostać się do komórek. Z tego powodu, w czasie przeziębienia czy grypy najczęściej konieczne jest zwiększenie dawki przyjmowa-

nej insuliny bazalnej oraz podawania większych bolusów na posiłki. W czasie takiego czasowego zwiększonego zapotrzebowania na insulinę bardzo dobrze sprawdza się pompa insulinowa, przede wszystkim funkcja czasowej zmiany bazy. Więcej insuliny długodziałającej można także podać penem, z tym że wówczas ta zwiększona podaż będzie na nas oddziaływać przez wiele godzin (nawet do 24), w zależności do stosowanej insuliny. Czasową zmianę bazy w pompie można natomiast w każdym momencie procentowo zwiększyć, zmniejszyć lub anulować, przez co jest to znacznie bardziej elastyczny sposób dostosowywania hormonu do bieżącego zapotrzebowania. To, o ile należy zwiększyć podstawowy wlew insuliny jest kwestią indywidualną, u jednych wystarczy 30 proc. więcej, u innych 100 proc. więcej. Trudno w tym temacie o uniwersalną poradę dla wszystkich, trzeba samemu obserwować swój organizm i odpowiednio „manewrować” insuliną. Jednocześnie warto pamiętać, że większe zapotrzebowania na insulinę waha się w zależności od fazy choroby. Największe jest na początku infekcji, z czasem maleje, aż dochodzimy do naszego standardowego zapotrzebowania.

Glukometr w ruch

W czasie dodatkowej choroby konieczne jest częstsze niż zwykle mierzenie poziomu cukru we krwi. Tylko regularna samokontrola pozwala zapanować nad glikemią w sytuacji, gdy

organizm jest oporny na insulinę, a posiłki najczęściej mocno odbiegają od standardowych. Cukier dobrze kontrolować w ciągu dnia, ale także w nocy, nawet jeśli na co dzień tego nie robimy.

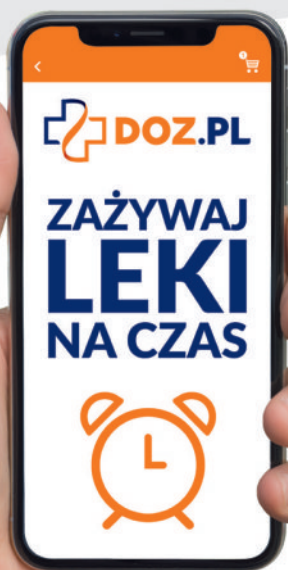
Dieta na czas choroby

Choć jeść się nie chce, trzeba dostarczać sobie energii. Także po to, by organizm miał siłę do powrotu do zdrowia. W czasie przeziębienia czy grypy raczej trudno przestrzegać zaleceń odnośnie węglowodanów złożonych i dużej ilości warzyw w diecie. Intuicyjnie wybieramy posiłki lekkostrawne (białe pieczywo), chętnie o płynnej konsystencji (zupy) oraz bogate w witaminę C (owoce cytrusowe). To o czym musimy pamiętać to szacowanie ich pod względem zawartości węglowodanów i odpowiednie dawkowanie insuliny. Odpowiednie w tym przypadku może oznaczać nieco większe bolusy niż zwykle. Często zwiększenie jedynie ilości insuliny bazowej to za mało, a chorobową insulinooporność trzeba zwalczać także większymi dawkami leku do posiłków. Przy chorobach przebiegających z podwyższoną tem-

peraturą ciała bardzo ważne jest też dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu.

Nie dopuść do kwasicy

W czasie przeziębienia i grypy łatwo dochodzi do zakwaszenia organizmu. Aceton we krwi i w moczu może pojawić się zarówno z powodu wysokich poziomów cukru we krwi, jak i w sytuacji, kiedy nie mamy apetytu, nie spożywamy dostatecznie dużo węglowodanów i organizm jest zmuszony do czerpania energii z tłuszczów. Efektem ubocznym spalania tkanki tłuszczowej są ciała ketonowe, które dodatkowo wzmagają insulinooporność. W czasie dodatkowej choroby warto kontrolować nie tylko cukry, ale też poziom ciał ketonowych. Zakwaszenie przy cukrach w normie to informacja, że powinniśmy dostarczyć organizmowi węglowodanów (zwykle nie jest ono duże). Zakwaszenie przy znacznej hiperglikemii to z kolei sygnał, że dawka insuliny na korektę będzie musiała być wyższa niż zwyczajowo. Aby wyplukać z organizmu truciznę, jaką jest aceton należy pić wodę z cytryną, małymi łykami, aż do czasu, gdy pozbędziemy się acetonu z krwi i z moczem.



ZAPOMINASZ O BRANIU LEKÓW?

Zmień to w 3 krokach:

- 1. POBIERZ DARMOWĄ APLIKACJĘ DOZ.PL**
- 2. DODAJ PRZYPOMNIENIA O ZAŻYCIU WYBRANYCH LEKÓW**
- 3. APLIKACJA SAMA PRZYPOMNI CI O KOLEJNYCH DAWKACH**

**POBIERZ APLIKACJĘ
I POZNAJ JEJ MOŻLIWOŚCI!**

Wejdź na: m.doz.pl





Od neuropatii do stopy cukrzycowej

Ból stóp, który nasila się w nocy, zaburzenia w odczuwaniu ciepła i zimna, częste drętwienie kończyn i stóp, mocno przesuszona skóra ze skłonnością do powstawania odcisków i modzeli – to typowe objawy stopy cukrzycowej neuropatycznej. Rozwija się ona na skutek uszkodzeń w obrębie nerwów obwodowych w przebiegu wieloletniej, niedostatecznie wyrównanej cukrzycy.

Wyróżnia się dwa typy stopy cukrzycowej: neuropatyczną i niedokrwienną (naczyniową). Ta pierwsza stanowi około 65% przypadków tego powikłania; stopa niedokrwienna to około 15–20% przypadków. U niektórych pacjentów rozwija się stopa cukrzycowa mieszana, kiedy zmiany neuropatyczne występują wraz z naczyniowymi.

Jak rozpoznać stopę neuropatyczną?

Typowe dla stopy neuropatycznej są rany na stopach, niekiedy oparzenia, które nie powodują bólu. Z powodu uszkodzenia nerwów obwodowych pacjent nie odbiera bodźców bólowych – nawet duża, krwawiąca rana na powierzchni poduszki stopy może przez jakiś czas pozostawać niezauważona. To dlatego tak ważne jest, by diabetycy codziennie oglądali swoje stopy. Ból w przypadku stopy neuropatycznej pojawia się w nocy, podczas odpoczynku natomiast w przypadku stopy niedokrwienną – podczas chodzenia.

Podczas badania stóp na wizycie lekarskiej, stopę neuropatyczną można podejrzewać u osób, które nie odczuwają ciepła i zimna, kiedy lekarz przykłada im do skóry odpowiedniego narzędzia, nie czują też ukłucia igłą. Skóra w przypadku stopy neuropatycznej jest ciepła i różowa, a jednocześnie mocno przesuszona (brak potliwości stóp), ze skłonnością do powstawania odcisków i modzeli.

Inną typową cechą są zniekształcenia stopy. W wyniku neuropatii obwodowej zostają osłabione mięśnie utrzymujące prawidłowy kształt

i sklepienie stopy. Na szerokiej i płaskiej powierzchni powstają nowe miejsca ucisku. Tworzą się modzeli i pęknięcia skóry, które prowadzą do infekcji bakteryjnych, do zakażeń i owrzodzeń. Ponadto neuropatia czuciowa (zaburzenia czucia bólu, temperatury i dotyku) naraża pacjenta na powtarzające się niekontrolowane urazy sprzyjające powstawaniu owrzodzeń, podobnie jak zmiany w wyniku neuropatii autonomicznej – powstawanie przetok tętniczo-żylnych, i zaburzeń troficznych. Tak powstałe zmiany noszą nazwę stopy cukrzycowej neuropatycznej.

Na stopę cukrzycową neuropatyczną mogą wskazywać inne powikłania o charakterze mikronaczyniowym, czyli retinopatia, nefropatia lub neuropatia cukrzycowa.

Leczenie zespołu stopy cukrzycowej

Leczenie stopy cukrzycowej neuropatycznej jest trudne ponieważ zwykle konieczne jest odciążanie stopy, co wiąże się z nawet kilkumiesięcznym unieruchomieniem pacjenta. W zależności od stanu stopy wycina się ogniska martwicze, walczy z zakażeniami, udrażnia zwężone naczynia krwionośne, aby usprawnić przepływ krwi, stosuje się leki zmniejszające lepkość krwi, aby mogła ona łatwiej dotrzeć do chorych struktur.

Stwierdzenie zespołu stopy cukrzycowej jest wskazaniem do insulinoterapii u pacjentów, którzy dotychczas byli leczeni lekami doustnymi.

LEK
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

ciągłe zmęczenie,
obniżony nastrój,
zaburzenia pamięci³

mrowienie,
drgawienie
kończyn¹

zaburzenia czucia,
piekący, kłujący ból
kończyn²

osłabienie
siły mięśniowej,
skurcze mięśni¹

Mogą oznaczać niedobór wit. B₁

Benfogamma®

Benfogamma®

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek drażowanych



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

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1: 48-50. 2. Karnaś W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kieo Warszawa 2013. 3. Bubko I., Gruber B.M., Anuszczyk E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1105. 4. ChPL Benfogamma 5, dane IQVIA, stan 11.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane. 1 tabletkę drażowaną zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B₁ w organizmie. Niedobór witaminy B₁ może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B₁, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B₁) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Borycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty. R/B/P/122018

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

Co wiemy o roli cynku w zwiększaniu insulinowrażliwości?

Mała wrażliwość tkanek na działanie insuliny (insulinooporność) to główna przyczyna podwyższonego poziomu cukru we krwi u osób z cukrzycą typu 2. Problem ten dotyczy coraz szerszej grupy ludzi na całym świecie. Cały czas trwają też próby znalezienia sposobu na skuteczną walkę z insulinoopornością.

Poza koniecznością redukcji masy ciała, przy małej wrażliwości na insulinę zaleca się przyjmowanie metforminy. Trwają jednak poszukiwania kolejnych sposobów na poprawę insulinorażliwości. Wstępne wyniki badań nad cynkiem są na tyle obiecujące, że być może wkrótce jego suplementacja stanie się standardem dla osób chorujących na cukrzycę typu 2 i zagrożonych tą chorobą.

Cynk i insulina

Cynk jest w organizmie powiązany z insuliną, a badania potwierdzają, że u osób chorujących na cukrzycę stężenie tego mikroelementu często jest za niskie. Insulina jest syntetyzowana i magazynowana w komórkach β , gdzie wiąże się z jonami cynku. Wiązanie to jest warunkiem przekształcenia się proinsuliny w insulinę. Jeśli stężenie cynku jest zbyt niskie, proces ten może zostać zaburzony. Ponadto niedobór cynku wpływa na zmniejszoną wrażliwością tkanek obwodowych na insulinę oraz zwiększenie poziomu markerów stanu zapalnego.

Cynk a stan przedcukrzycowy

Randomizowane badanie kliniczne, w którym wzięło udział 200 pacjentów ze stanem przedcukrzycowym i niedoborem cynku wskazuje, że pierwiastek ten może być pomocny także w stanie przedcukrzycowym. Pacjenci biorący udział w badaniu zostali podzieleni na dwie grupy – kontrolną oraz przyjmującą cynk w dawce 20 mg/dobę przez 12 miesięcy. Badanie ukończyło 138 pacjentów (73 podawano

cynk, 65 – placebo). W grupie kontrolnej cukrzyca rozwinęła się u 25% pacjentów vs 11% w grupie przyjmującej cynk. W badaniu oceniano stężenie glukozy na czczo oraz po obciążeniu glukozą. W grupie przyjmującej cynk uzyskano obniżenie obydwu tych parametrów, natomiast w grupie przyjmującej placebo nie nastąpiła poprawa tolerancji glukozy.

Cynk a ryzyko rozwoju powikłań

Przeprowadzone badania wskazują także na znaczenie cynku w profilaktyce powikłań mikro i makronaczyniowych. Prawidłowe stężenie cynku wpływa na poprawę profilu lipidowego – zmniejszenie cholesterolu całkowitego oraz trójglicerydów, przy braku wpływu na frakcję „dobrego” cholesterolu HDL. W kolejnym badaniu obserwowano wpływ cynku i melatoniny na przebieg cukrzycowej choroby nerek. Przyjmowanie obydwu antyoksydantów skutkowało zmniejszeniem nasilenia albuminurii o 24% w ciągu miesiąca i o 37% w ciągu 90 dni. W połączeniu z metforminą zmniejszenie albuminurii o 36% widoczne było już w ciągu pierwszych 30 dni terapii i utrzymywało się na podobnym poziomie. Zmniejszenia albuminurii nie obserwowano natomiast w grupie leczonej samą metforminą.

Wstępne wyniki badań nad rolą cynku w poprawie insulinowrażliwości są bardzo obiecujące. Jeśli potwierdzą się w kolejnych badaniach, cynk zostanie uznany za pierwiastek o zasadniczym znaczeniu dla diabetyków.

Czas ma znaczenie

stan przedcukrzycowy

cukrzyca typu 2



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



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



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

LEK
bez recepty
NOWOŚĆ



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

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

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

Jubileusz 35-lecia Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Czarnkowie

Jubileusz 35-lecia Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Czarnkowie połączony z obchodami Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

W dniu 22 listopada br. odbyło się uroczyste spotkanie z tej okazji w Sali Miejskiego Centrum Kultury w Czarnkowie.

Spotkanie prowadziły – Prezes Koła – Irena Kolanowska wraz z Beatą Polarczyk.

Prezes Koła – powitała wszystkich członków Koła i zaproszonych do udziału w tym spotkaniu gości m.innymi Prezes Zarządu Głównego PSD – Annę Śliwińską oraz Prezes Zarządu Rejonowego PSD w Pile – Elżbietę Białęską. Po powitaniu grona zaproszonych gości – Prezes Koła – nawiązała do corocznych obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą i tematu przewodniego na rok 2019 – zwracając uwagę na rodzinę, aby ją chronić, skupiając się na zdrowym i aktywnym stylu życia.

Następnie mama z doświadczeniem dziecka z cukrzycą w rodzinie – przedstawiła własną historię całej rodziny – codziennych trosk i obaw... tak krok po kroku... w zdobywaniu wiedzy i świadomością życia z tą chorobą.

Do tej historii odniosła się też Prezes Zarządu Głównego – Anna Śliwińska – wskazując między innymi na prozdrowotny styl życia, aktywność, zmianę nawyków żywieniowych poprzez zaangażowanie całej rodziny w ten proces.

Spotkanie nasze umiliła część artystyczna – taniec DiabeDance – w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej Nr 2 w Czarnkowie. Ponieważ taniec integruje i jednoczy – więc tańczyli wszyscy.

Następnie przedstawiona została 35-letnia działalność naszego Koła w formie audiowizualnej na dużym ekranie. W trakcie i w tle tej projekcji – zostały wręczone w asyście Prezes Zarządu Głównego – Anny Śliwińskiej – odznaczenia i wyróżnienia:

- Medale: „Razem w Walce z Cukrzycą”
- Dyplomy Uznania przyznane przez ZG PSD
- Medale "Za Zwycięstwo nad Cukrzycą”

– Złote i Srebrne Odznaki za Zasługi dla PSD oraz Podziękowania od Zarządu Koła oraz książki dla nowych członków Koła. Był też czas na wystąpienia, życzenia i kwiaty od zaproszonych do udziału w tym spotkaniu gości. Przed rozpoczęciem spotkania wykonywane były testy na HCV, pomiar tkanki tłuszczowej oraz ciśnienia tętniczego. Każdy z uczestników spotkania – otrzymał kubek jubileuszowy. Spotkanie zostało zakończone tradycyjnie – wspólnym zaśpiewaniem naszej piosenki „Dziś wiem, że cukrzyca połączyła NAS” ... I tym akcentem zakończyło się nasze spotkanie.

Irena Kolanowska

Prezes Koła PSD w Czarnkowie



Nowy system OneTouch® Delica® Plus

zaprojektowany do niemal
bezbolesnych pomiarów
stężenia glukozy we krwi



NOWOŚĆ

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

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



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

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

† W porównaniu z systemem OneTouch® Delica®.

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

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

ONETOUCH®
every touch is a step forward™

Diabetycy świętowali w Trzemesznie

Pod hasłem Cukrzyca: Chroń swoją rodzinę obchodzony był w tym roku Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Jak podaje portal internetowy „mojacukrzyca”, statystyki zachorowań na tę chorobę są przerażające. Szacuje się, iż w Polsce żyje ok. 2,5 miliona osób chorych na cukrzycę. Niestety, w większości przypadków diagnoza ta oznacza wiele zmian w życiu, dlatego bardzo ważne dla cukrzyków jest wsparcie. Takie wsparcie daje diabetykom zapewne Polskie Stowarzyszenie Diabetyków.

Trzemeszański oddział stowarzyszenia zorganizował 14 listopada z tej okazji specjalne uroczystości. Odbyły się one w restauracji Czeremcha. Spotkanie poprowadził Kazimierz Szymański, prezes koła, a okolicznościowy wykład wygłosił dr Tadeusz Dereziński. Podkreślił w nim jak ważne jest wsparcie rodziny w walce z cukrzycą. Pomoc rodziny jest nieodzowna w mobilizacji do walki z chorobą i kontrowaniu jej. Podczas uroczystości wręczono srebrny medal „Za zwycięstwo nad cukrzycą” a otrzymali to odznaczenie: Teresa Szeliska i Leszek Piekut. Złotą odznakę „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” wyróżniono Andrzeja Leśniewskiego. Specjalne życzenia złożono jubilatom. Życzenia od zarządu otrzymały: Aurelia Wańkowicz, Stanisława Winkiel (80 lat) oraz Marianna Gabryszewska (75 lat). Zarząd koła podziękował również sponsorom oraz władzom samorządowym Trzemeszna za okazane wsparcie i pomoc.

Cukrzyca dzieli się na dwa typy: pierwszy i drugi. Cukrzyca pierwszego typu charakteryzuje się słabym wydzielaniem insuliny. Przypuszcza się, że ma ona podłoże genetyczne oraz środowiskowe. Typ drugi występuje częściej i nazywany jest już chorobą cywilizacyjną, charakteryzuje się insulinoopornością oraz uszkodzeniem pracy trzustki. Istotnym punktem leczenia jest zmiana trybu życia. Cukrzyca to nie wyrok i mimo tego, że żyje się trudniej, to nie znaczy, że nie można z tego życia korzystać.

Cukrzycy też mogą spełniać marzenia, nie muszą rezygnować z ruchu, aktywny tryb życia jest jednym z czynników pomagających w utrzymaniu odpowiedniego poziomu cukru we krwi.

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą obchodzony jest 14 listopada, ponieważ jest to data upamiętniająca urodziny Fredericka Grand Bantinga, kanadyjskiego lekarza i fizjologa, który zajmował się działaniem hormonu wytwarzanego w trzustce zwierzęcej i odkrył insulinę. Za to odkrycie w 1923 roku otrzymał Nagrodę Nobla. Choć badania prowadził wspólnie z asystentem Charlesem Bestem, to nie został on uwzględniony w korzyściach płynących z tak wielkiego odkrycia. W tej sytuacji Banting postanowił dobrowolnie podzielić się premią pieniężną z Nagrody Nobla ze swoim pomocnikiem. W 1934 roku król Anglii Jerzy V nadał Bantingowi tytuł szlachecki Sir. Dziesięć lat później zginął w wypadku samolotowym w Nowej Fundlandii.

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą obchodzony jest przez ponad 200 organizacji członkowskich Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) w więcej niż 160 krajach świata, jak i przez inne stowarzyszenia i organizacje, lekarzy, osoby zawodowo zajmujące się opieką medyczną oraz wszystkich zainteresowanych tematem cukrzycy.



25-lecie Koła w Świerzawie

7 listopada odbyły się po raz pierwszy Obchody Świątowego Dnia Walki z Cukrzycą, połączone z 25-leciem istnienia koła w Świerzawie pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta i Gmina Pawła Kisowskiego. Pani Helena Szczęch, prezes koła przywitała wszystkich uczestników bardzo serdecznie, oraz podziękowała wszystkim firmom, instytucjom, które pomogły przy organizacji obchodów.

Podczas części oficjalnej nie mogło zabraknąć składanych gratulacji, wyróżnień, czy wręczenia odznaczeń. Na ręce Pani Heleny Szczęch – prezes i Pani Janiny Wiktor – wiceprezes koła kwiaty i listy gratulacyjne złożyły zarządy z Kół w Złotoryi i Zagrodna.

Pani Jadwiga Wolska najstarszy członek stowarzyszenia pod względem stażu, przedstawiła rys historyczny z działalności świerzawskiego koła.

Srebrne odznaczenia Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia diabetyków otrzymały osoby: Pan Paweł Kisowski – Burmistrz, Pani Barbara Baran, Grażyna Kozik.

Nie mogło zabraknąć wielu wyróżnień dla osób, które przysłużyły się w tworzeniu i działalności koła.

Przed rozpoczęciem obchodów można było także wykonać pomiar glikemii przygodnej. Możemy potwierdzić, że prawie wszyscy uczestnicy poddali się badaniom.

Po części oficjalnej można było wysłuchać wykładów poprowadzonych przez prelegentów:

Pani Edyta Malczewska – kierownik Przychodni w Świerzawie przedstawiła działalność i funkcjonowanie przychodni, oraz przedstawiła krótką statystykę ile osób jest chorych na cukrzycę zarejestrowanych w przychodni.

Pani Monika Kaczmarek przedstawiła krótko działalność organizacji pozarządowych takich jakim jest Polskie Stowarzyszenie Diabetyków zrzeszających osoby chore na cukrzycę oraz jak ważną rolę odgrywa rodzina w stowarzyszeniu. Następnie Pani Mariola Wozowczyk – specjalista pielęgniarstwa diabetologicznego zabrała

uczestników w świat jakim jest cukrzyca, jak jej zapobiegać, jak ją leczyć, a przede wszystkim jak zapobiegać powikłaniom i jak ważna role odgrywa edukacja w leczeniu osób chorych na cukrzycę.

Pani Katarzyna Błażejczak – starszy Przedstawiciel Medyczny firmy Genexo omówiła jak osoba chora na cukrzycę może Kolorowo i Bezpiecznie poprzez Innowacyjne Systemy Monitorowania Glikemii Firmy Genexo żyć, jak ważną rolę odgrywa samokontrola.

Na koniec dla wszystkich przewidziany był poczęstunek.

W imieniu zarządu koła w Świerzawie pragniemy podziękować naszym współorganizatorom Firmie Genexo, która objęła patronatem świerzawskie obchody. Urzędowi Miasta i Gminy Świerzawa za wsparcie, bez którego byśmy nie mogli zorganizować tak ważnego wydarzenia. Warsztatom Terapii Zajęciowej, Zakładowi Aktywności Zawodowej w Świerzawie, Przychodni Rejonowej, szczególnie pielęgniarkom, które w tym dniu wykonywały badania, Paniom, które przygotowały smaczny poczęstunek oraz wielu innym jeszcze osobom, instytucjom, którzy nas wsparli.



Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Suwałkach

W sobotę 30 listopada odbyła się uroczystość obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Oddziale Rejonowym PSD w Suwałkach pod hasłem „Cukrzyca – chroń swoją rodzinę”.

Obchody zorganizowano w restauracji „Na Starówce” wzięło w nich udział ok. 80 osób – mieszkańców naszego miasta oraz członków Kół z Augustowa, Bakałarzewa, Filipowa, Raczek, Świętajna, Wydmin i Suwałk.

Wykłady na temat tak bardzo groźnych powikłań cukrzycowych wygłosiła dr Elżbieta Cipiulewska – ekspert w dziedzinie diabetologii.

Patronat medialny nad wydarzeniem objęli: lokalne Radio 5 i Redakcja Dwutygodnika Suwałskiego.

Na początku Prezes Oddziału Halina Krajewska przywitała wszystkich gości i uczestników, a następnie zapoznała zebranych – w ramach kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą” Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą.

Złożyła życzenia z okazji święta – życzyła przede wszystkim dużo zdrowia, wytrwałości w pokonywaniu ciężkich chwil życia codziennego, wyrównanych cukrów i braku powikłań. Podziękowała wszystkim za pracę na rzecz Stowarzyszenia, za pełnienie funkcji w Kołach, organizację spotkań edukacyjnych, integracyjnych oraz przeróżnych akcji oraz organizację badań przesiewowych na terenie działania Kół.

Szczególne podziękowania kierowała do członków Zarządu Oddziału oraz Pani dr Elżbiety Cipiulewskiej za wieloletnią współpracę i opiekę nad Stowarzyszeniem.

Z okazji tego święta przekazano wiele serdecznych podziękowań i gratulacji.

Spotkanie uczestnikom uprzyjemnił żywiołowy i bardzo porywający do tańca występ Zespołu „Familia ze Świętajna”, który od tej kadencji jest zespołem naszego Stowarzyszenia.



Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Chodzieży

W dniu 13 listopada 2019r. Zarząd Koła PSD w Chodzieży w restauracji Delfin zorganizował obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Patronat honorowy nad uroczystością objął Jacek Gursz – burmistrz Chodzieży.

W uroczystości uczestniczyli członkowie stowarzyszenia, jak również zaproszeni goście Piotr Witkowski - z-ca burmistrza w Chodzieży, dr Wojciech Wieczorek – diabetolog, dr Eugeniusz Bogdan, Elżbieta Białęska – prezes ORPSD w Pile.

Na początku spotkania pani Janina Matysek prezes Koła PSD w Chodzieży przywitała wszystkich gości.

Następną częścią spotkania było wręczenie wyróżnień. Zarząd Główny PSD uhonorował srebrną odznaką „Zasłużony dla PSD” członków: Ewa Bieniek, Stefania Gawron, Teresa Jesse, Małgorzata Kowalińska, Aleksan-

dra Mertin, Lidia Nowastoska. Wyróżnienia wręczali Elżbieta Białęska – prezes OR PSD w Pile, i Janina Matysek – prezes Koła w Chodzieży.

Zaproszeni goście w swoich wystąpieniach przekazali serdeczne gratulacje, podziękowania i życzenia członkom stowarzyszenia.

Rozmawiano również o potrzebie reaktywowania poradni diabetologicznej w Chodzieży. Dopełnieniem obchodów była wspólna konsumpcja obiadu i kawa.



Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 3.01.2020 zmarł

Ryszard Frąckiewicz

Założyciel Koła PSD w Ostródzie i jego Prezes do chwili śmierci.
Służba była Jego powinnością. Najpierw jako żołnierz służył Ojczyźnie,
później jako wolontariusz służył swoim bezinteresownym,
bezgranicznym oddaniem sprawom ludzi chorych na cukrzycę.

Nie gonił za sławą i zaszczytami.

Nie oczekiwał orderów, wyróżnień, nagród i pochwał za to,
co robił dla człowieka chorego i potrzebującego pomocy
w walce z chorobą i cierpieniem.

Pozostanie na zawsze w naszej pamięci.

Składamy serdecznie wyrazy szacunku i współczucia rodzinie,
znajomym i przyjaciółom Zmarłego.

*Elżbieta Miecznik – Prezes Koła Gminnego PSD w Ostródzie z siedzibą w Samborowie
Zarząd Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD
oraz wszyscy chorzy na cukrzycę ziemi warmińsko-mazurskiej*





Prosimy przekaz 1% podatku

na nasze działania obejmujące:

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

Razem pomożemy diabetykom!



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

nr KRS **0000037573**