

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Powikłania pogrypowe
niebezpieczne dla diabetyków**

**Dieta diabetyka
a wyrównanie glikemii**

Diabetica Expo 2017



październik
2017



Znajdź lek w internecie, odbierz w aptece

Apteline to pierwsza w Polsce platforma do zamawiania leków, suplementów diety i kosmetyków, połączona z portalem zawierającym porady ekspertów. Nasi farmaceuci odpowiedzą na Twoje pytania i pomogą wybrać odpowiednie leki.

Zamów również przez telefon! **Infolinia:** 800 800 600

 **apteline.pl**

Drodzy Czytelnicy

Powikłanie pogrypowe są niebezpieczne dla diabetyków – jeśli macie Państwo w tym temacie jakiegokolwiek wątpliwości, odsyłamy Was do tekstu na stronie 8. Cieszymy się, że tak wiele osób skorzystało z darmowych szczepień przeciwko grypie podczas tegorocznych targów Diabetica Expo. Mamy nadzieję, że wszyscy w sezonie jesiennie-zimowym pozostaniemy w dobrej formie fizycznej i że nie dosięgnie nas sezonowa depresja. Aby tak się stało, trzeba o siebie dbać także poprzez odpowiednią dietę i aktywność fizyczną. W tym numerze przypominamy, jaki wpływ na nasze glikemie mają poszczególne składniki pokarmowe i jakie wybierać węglowodany, by unikać popośliskowych hiperglikemii (Dieta diabetyka a wyrównanie glikemii, str. 6). W kwestii aktywności fizycznej cieszy nas, że coraz częściej diabetycy z naszych Oddziałów i Koł angażują się w imprezy i inicjatywy sportowe. Proszę brać przykład ze Świdwina (Aktywnie spędzili czas i pomogli, str. 16).

*Milej lektury
Redakcja*

SANOFI PASTEUR



SŁODKIE NOWINKI

Plakat na Światowy Dzień Walki z Cukrzycą	4
Program obchodów ŚDWzC w Nysie	4
Włącz mojacukrzyca.pl	5
Srebrem w chorą skórą	5



WARTO WIEDZIEĆ

Dieta diabetyka a wyrównanie glikemii	6
Powikłania pogrypowe niebezpieczne dla diabetyków	8
Zamów leki w Apteline.pl i odbierz w pobliskiej aptece	10



Z ŻYCIA PSD

Diabetica Expo 2017	12
Diabetycy z Mielca w Międzybrodziu Żywieckim	14
Aktywnie spędzili czas i pomogli	16
Spotkanie integracyjne w Rokoszycach	17
10 lat działalności diabetyków z Podleszan	18
Profilaktyka i edukacja w Podleszanach	19
Spotkanie wielkanocne w Tucholi	20
Profilaktyka cukrzycy	20
Wycieczka tucholskich diabetyków	22



Z ŻAŁOBNEJ KARTY

Plakaty

Przedstawiamy Państwu wzór tegorocznego plakatu wydanego przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą i dostosowanego do polskich realiów.

Tak jak w latach ubiegłych, firma Abbott będzie sponsorem druku i wysyłki plakatów do wszystkich Oddziałów i Kół PSD.

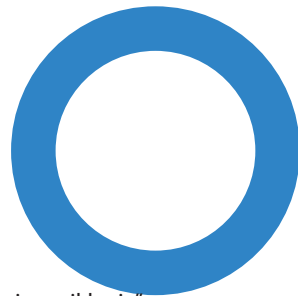
Wersja elektroniczna plakatu będzie również dostępna na stronie internetowej ZG PSD www.diabetyk.org.pl

Przypominamy hasło tegorocznego święta:

**KOBIETA I MĘŻCZYZNA
- CZY CUKRZYCA MA PŁEĆ?**



Program ogólnopolskich obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą Nysa, 4.11.2017 Dom Kultury ul. Wałowa 7



- 09:00-11:00 rejestracja
- 10:00-15:00 wystawa produktów diabetologicznych
- 11:00-12:00 uroczyste otwarcie obchodów, wystąpienia gospodarzy i gości, wręczenie odznaczeń
- 12:00-12:30 dr nauk med. diabetolog Zofia Skaluba-Filipow „Cukrzyca i powikłania”
- 12:30-13:00 przerwa kawowa
- 13:00-13:20 lek. med. Janina Okrągły „Opieka nad osobą chorą na cukrzycę z praktyki lekarza rodzinnego”
- 13:20-14:00 dr n. farm. Michał Wysocki „Diabetyk w aptece. Dlaczego warto rozmawiać z farmaceutą”
- 14:00-14:15 mgr Michał Fijałkowski „Hiponatremia w cukrzycy”
- 14:15-14:30 Jerzy Piotrowicz „System Wspomagania Ratownictwa Pacjenta WRP”
- 14:30-14:45 dr inż. Włodzimierz Lewin „Skarpetki Deomed dla diabetyków – jak to działa”
- 14:45-14:55 mgr Waldemar Monczakowski „Trafne decyzje w życiu z cukrzycą”
- 14:55-15:15 występ artystyczny
- 15:15-15:30 losowanie nagród
- 15:30 obiad Restauracja „Redos” ul. Wyspiańskiego 1a

**Prosimy o potwierdzenie przybycia do dnia 30.10 do Biura ZG PSD
tel. 22 668 47 19 lub sekretariat@diabetyk.org.pl**

Włącz mojacukrzyca.TV



Z początkiem maja wystartowała mojacukrzyca.TV. Na specjalnym kanale w serwisie YouTube umieszczane są kilkuminutowe wywiady ze znanymi osobami ze świata diabetologii w Polsce. Od kilku miesięcy na fanpagu mojacukrzyca.org na Facebooku można śledzić relacje live z różnych wydarzeń. Teraz portal mojacukrzyca.org rozpoczął realizację materiałów pod hasłem MOJACUKRZYCA.TV!

W Internecie systematycznie pojawiają się nowe filmy, wywiady ze specjalistami i osobami z branży diabetologicznej. O roli edukacji w cukrzycy rozmawiano z edukatorem społecznym Teresą Benbenek-Klupą i Wandą Łakomy, na temat ciąży i cukrzycy wypowiedziała się dr Katarzyna Cyganek, o diecie i żywieniu rozmawiano z dr inż. Katarzyną Kowalczę. Nie zabrakło także sportu i aktywności fizycznej.

Znajdziemy wywiady z Michałem Jelińskim, Eugeniuszem Śnieżko i Mają Makowską z Teamu Aktywni z Cukrzycą, dr Andrzejem Gawrecki i Łukaszem Walczyńskim. O nowych technologiach w cukrzycy wypowiada się prof. dr hab. n. med. Tomasz Klupa. O problemach dzieci z cukrzycą w przedszkolach i szkołach rozmawiano z Moniką Zamarlik. A to dopiero początek! W ten sposób portal mojacukrzyca.org chce dotrzeć z nowymi treściami edukacyjnymi do szerokiego grona odbiorców. Nagrania można oglądać w serwisie YouTube pod adresem

www.youtube.com/mojacukrzyca
lub przeczytać w wersji tekstowej na portalu mojacukrzyca.org.

Srebrem w chorą skórę

Nowe rozwiązania w medycynie. Na Uniwersytecie Medycznym Sapiensa w Rzymie przeprowadzono badania dot. skuteczności leczenia chorób skóry u 200 pacjentów z otyłością i cukrzycą typ 2. Leczenie owrzodzeń, infekcji skórnych, urazów skóry i oparzeń prowadzono z użyciem kremu i sprayu z opatentowaną nanocząsteczkami srebra jonowego i tytanu (kompleks srebra TIAB). Lekarze podkreślili szybki powrót pacjentów do zdrowia i usunięcie zakażenia skóry bez użycia antybiotyków. W Polsce preparaty te są dostępne w aptekach pod nazwą Argotiab krem i suchy spray (www.argotaib.pl)

Nowa nadzieja na walkę z powikłaniami stopy cukrzycowej w Polsce. Co roku w szpitalach odbywa się kilka tysięcy amputacji w wyniku powikłań związanych z zespołem stopy cukrzycowej. Jedną z głównych przyczyn tego schor-



zenia jest niedotlenienie tkanek (hipoksja). Granulox aerozol to opatentowana forma hemoglobiny w aerozolu, która dostarcza tlen do rany, zwiększając dotlenienie tkanek aż 8 krotnie. Wyrób medyczny stosuje się co trzecią dobę. Zapytaj swojego lekarza (www.granulox.pl)

Dieta diabetyka a wyrównanie glikemii

Dieta każdego człowieka powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia. Ma za zadanie dostarczać organizmowi wartości odżywczych, które wpływają bezpośrednio na jego stan zdrowia.

Zbilansowana dieta składa się z odpowiednich proporcji węglowodanów, tłuszczów oraz białka. Ważna jest nie tylko ilość spożywanego pożywienia, ale również jej jakość. Żywność powinna być jak najmniej przetworzona, aby ograniczyć podaż substancji dodatkowych, między innymi takich jak konserwanty, przeciwutleniające, barwniki, aromaty.

Powtórka z węgli

Pożywienie składa się ze składników odżywczych oraz witamin i składników mineralnych. Najważniejszą z grup składników odżywczych, ze względu na jednostkę chorobową jaką jest cukrzyca, są węglowodany. Służą one organizmowi jako źródło energii oraz pod postacią

glikogenu jako jej magazyn. Znanym każdemu diabetykowi węglowodanem jest glukoza, której zadaniem jest utrzymywanie stałego stężenia tego cukru prostego we krwi.

Bogatymi źródłami węglowodanów w diecie człowieka są między innymi cukier rafinowany oraz miód pszczeleli. Należy zwrócić uwagę na fakt, że nie są to zalecane produkty spożywcze w diecie osoby chorej na cukrzycę. Innymi źródłami cukrów, które dostarczają nam poza energią błonnik pokarmowy, wiele witamin z grupy B oraz składników mineralnych, są pełnoziarniste produkty zbożowe. Polecane produkty to przede wszystkim pełnoziarniste pieczywo (chleb żytni razowy, graham), płatki owsiane, kasze (gryczana, pęczak, bulgur), brązowy ryż, pełnoziarniste makarony. Niezalecanymi artykułami spożywczymi zawierającymi cukry są między innymi pieczywo pszenne, słodkie wyroby cukiernicze, słone wyroby typu pizza.

Indeks ładunek glikemiczny

Przy omawianiu węglowodanów należy wspomnieć o pojęciach indeksu i ładunku glikemicznego, które stanowią klucz do zrozumienia jak podaż cukrów wpływa na glikemię poposiłkową. Indeks glikemiczny (IG) jest to wskaźnik, który ukazuje jak szybko wzrasta poziom glukozy w surowicy krwi po spożyciu danego produktu, w porównaniu do wzrostu stężenia cukru we krwi po spożyciu 50 gramów czystej glukozy. Istnieje podział produktów na trzy grupy, o niskim, średnim i wysokim indeksie glikemicznym. Niskim indeksem glikemicznym charakteryzują się na przykład pełnoziarniste produkty zbożowe, większość świeżych warzyw i owoców. W grupie o średnim IG można znaleźć banany, winogrona, gotowaną marchewkę, pieczywo pszenne, natomiast produkty zawierające wysoki indeks to na przykład miód, chipsy. Na podstawie wymienionych



produktów można zauważyć zależność, czym bardziej przetworzony produkt tym większy indeks glikemiczny. Na IG mają wpływ również obróbka termiczna, stopień dojrzałości produktu, dodatek białka, czy też tłuszczu do spożywanych węglowodanów, obecność w produkcie błonnika pokarmowego.

Rekomendowaną grupą węglowodanów dla diabetyków są produkty spożywcze o niskim indeksie glikemicznym. Często zadawanym pytaniem jest czy osoba chora na cukrzycę może zjeść banana, który cechuje się średnim indeksem glikemicznym? Otóż tak, jak najbardziej. Przy odpowiednio zbilansowanej diecie i wzięciu pod uwagę ładunku glikemicznego (ŁG) jest to możliwe. *Ładunek glikemiczny jest iloczynem indeksu glikemicznego i zawartości węglowodanów przyswajalnych w danym produkcie lub potrawie (1)*. Jest to wskaźnik, który pomaga choremu w oszacowaniu efektu glikemicznego po spożyciu odpowiedniej ilości produktu. Odpowiedź glikemiczna będzie podobna jeśli diabetyk spożyje dużą porcję produktu o niskim indeksie glikemicznym, jak i spożyje małą porcję produktu o wysokim indeksie glikemicznym.

Dieta w cukrzycy zarówno typu pierwszego jak i drugiego opiera się na zasadach zdrowego żywienia. Ważna jest odpowiednia podaż energii (może być ustalona przy pomocy wykwalifikowanego dietetyka), liczba i regularność spożywanych posiłków. Odpowiednia podaż warzyw i owoców, produktów zbożowych, białka pochodzenia zarówno zwierzęcego (mięso, ryby, nabiał, jaja), jak i roślinnego (nasiona roślin strączkowych), tłuszczów pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, oliwy) pozwala na zbilansowanie diety i zapobieganie niedoborom składników mineralnych i witamin.

Dieta w cukrzycy typu 1 i 2

Czym zatem różni się dieta osób chorych na cukrzycę typu pierwszego od diety osób chorych na cukrzycę typu drugiego?

W pierwszym przypadku chory musi zwracać uwagę na ilość spożytych węglowodanów, które muszą być skompensowane odpowiednią dawką insuliny, aby zapobiegać epizodom przecukrzyczenia po posiłku. Pomocą do okre-

ślenia odpowiedniej podaży insuliny posiłkowej jest system wyliczania wymienników węglowodanowych i białkowo-tłuszczowych. W cukrzycy typu drugiego, gdzie zazwyczaj pacjenci przyjmują leczenie doustne, najistotniejszą kwestią jest normalizacja masy ciała. Prawidłowo zbilansowana dieta oraz odpowiednio dobrana aktywność fizyczna jest kluczem do sukcesu. Należy pamiętać również o innych jednostkach chorobowych, które mogą współistnieć z cukrzycą.

Sposób żywienia oraz styl życia stanowią ważną rolę w życiu diabetyków, wpływają bezpośrednio na glikemię. Niezwykle istotna jest codzienna samokontrola czyli monitorowanie stężenia glukozy we krwi w ciągu doby. Częstotliwość i liczba pomiarów różni się w obu jednostkach chorobowych, cukrzycy typu pierwszego oraz typu drugiego.

W cukrzycy typu pierwszego samokontrola określana jest jako 4 lub 5 oznaczeń stężenia glukozy we krwi w ciągu doby, zalecany jest profil siedmiopunktowy. Natomiast w przypadku osób, które leczone są przy pomocy osobistej pompy insulinowej glikemię monitoruje się nawet do 8-10 razy, szczególnie u dzieci. Dobowy profil glikemii oznacza się wykonując pomiary na czczo, przed głównymi posiłkami i 2 godziny po nich, przed snem oraz w nocy (godzina 1:00 oraz 3:00-4:00). Opisany pełen profil powinien być dokonywany przynajmniej raz w tygodniu.

W przypadku cukrzycy typu drugiego Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca raz w tygodniu wykonywanie skróconego profilu glikemii, to znaczy na czczo i 1,5-2 godziny po głównych posiłkach. W kwestii codziennego monitorowania glikemii powinno się codziennie wykonać jeden pomiar o różnych porach dnia.

Samokontrola poprawia znacząco samopoczucie, zwiększa komfort życia, zapobiega niebezpiecznym wahaniom stężenia glukozy we krwi, na przykład hipoglikemii. Niezwykle istotną zaletą monitorowania glikemii jest zapobieganie powikłaniom w przebiegu cukrzycy.

Oktawia Braun

Dietetyk kliniczny

Instytut Diabetologii w Warszawie



Powikłania pogrypowe niebezpieczne dla diabetyków

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływana przez wirusy grypy i jest szczególnie groźna dla osób z grup ryzyka – w tym osób z cukrzycą. Bardzo często grypa jest lekceważona przez społeczeństwo i traktowana jedynie jako niegroźna infekcja o łagodnym przebiegu. Tymczasem, jest to choroba, która może powodować występowanie groźnych dla życia powikłań pogrypowych.

Najczęstszymi następstwami grypy są wtórne infekcje bakteryjne (np. zapalenie płuc, zapalenie zatok, oskrzeli) oraz pogorszenie przebiegu choroby podstawowej, w tym wypadku cukrzycy. Szczepienia przeciw grypie wśród diabetyków redukuje ją o 56% liczbę zgonów oraz o 70% liczbę hospitalizacji. Dlatego Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, a także eksperci Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy, zalecają coroczne szczepienia przeciw grypie, jako jeden z elementów opieki nad pacjentami z cukrzycą.

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla osób z cukrzycą?

Występująca u chorych na cukrzycę hiperglikemia oraz zaburzenia wodno-elektrolitowe zwiększają ryzyko wystąpienia infekcji, a w tym infekcji grypowych. Z kolei zakażenia infekcyjne mogą znacząco pogarszać przebieg cukrzycy, prowadząc do różnego rodzaju powikłań, m.in. pogorszenia wyrównania metabolicznego, rozwoju kwasicy czy zaburzeń czynności nerek i układu sercowo-naczyniowego.

Powikłania grypy u diabetyków stanowią bardzo częstą przyczynę zgonów, których liczba

w okresie epidemicznym wzrasta o 5-15%. Co więcej, śmiertelność wśród cukrzyków chorujących na grypę jest nawet o 3 razy większa niż u osób zdrowych. Jednocześnie, grypa występująca wraz z wysoką gorączką, może zwiększać zapotrzebowanie na insulinę, a także rozregulować, dotychczas kontrolowany prawidłowo, poziom glukozy we krwi. W takim przypadku, każdy diabetyk powinien zasięgnąć rady lekarza, w celu dobrania odpowiedniej dawki insuliny.

Szczepienia dla diabetyków

„Eksperci Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy, co roku, w okresie jesiennym starają się przypominąć o szczepieniach przeciw grypie. Chcemy zaszczyć jak największą liczbę osób, ponieważ niedopuszczenie do rozwoju grypy minimalizuje ryzyko późniejszych powikłań, które wymagają długiej hospitalizacji” – podkreśla prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, Przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy.

Szczepienia przeciw grypie są nie tylko skuteczne, ale też bezpieczne dla chorujących na cukrzycę. Stanowisko wobec szczepień jest tak jednoznaczne ze względu na fakt, że ryzyko hospitalizacji chorych na cukrzycę jest 6-krotnie większe, niż osób zdrowych. Badania udowodniły skuteczność szczepień przeciw grypie, a liczne rekomendacje i szeroko stosowane szczepienia potwierdziły ewidentne korzyści wynikające ze szczepień dla społeczności przewlekłe chorych pacjentów.

OGŁOSZENIE



Polskie Stowarzyszenie Diabetyków informuje, iż

wydało pozytywną opinię WODZIE ŹRÓDLANEJ JANTAR
jako wodzie do codziennego spożywania przez
osoby chore na cukrzycę

U osób z cukrzycą szczególne znaczenie ma systematyczne,
adekwatne nawodnienie organizmu.

Woda źródłana (artezyjska) średniozmineralizowana – JANTAR jako woda o najwyższej klasie jakości może być rekomendowana dla osób chorych na cukrzycę. Zaletą wody JANTAR, w porównaniu z innymi wodami źródłanymi oraz mineralnymi, z punktu żywienia osób chorych na cukrzycę jest fakt, iż:

- jest wodą niskosodową,
- posiada odpowiedni stosunek potasu do sodu dzięki, któremu prawidłowo pracuje pompa sodowo-potasowa u człowieka,
- jako woda chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowo-wapniowa szybko i skutecznie nawadnia oraz przeciwdziała powstaniu hiponatremii,
- odpowiedni poziom sodu, potasu oraz chlorku zapewnia utrzymanie wewnętrznej równowagi wodno-elektrolitowej,
- posiada wodorowęglany HCO_3^- – doskonały czynnik poprawiający przyswajalność wapnia i magnezu,
- niegazowana woda posiada pH w przedziale 7,4 ÷ 7,7, które przeciwdziała zakwaszeniu organizmu,
- zawiera pierwiastki śladowe takie jak: jod, selen, cynk oraz stront,
- w wodzie nie występują metale ciężkie, pestycydy ani żadne stężenia izotopów radonu, radu i uranu,
- brak promieniowania alfa i beta,
- jest bardzo czystą wodą pozbawioną zanieczyszczeń,
- jest wodą średniozmineralizowaną – czyli najlepszą do picia na co dzień,
- w procesie butelkowania nie używa się substancji chemicznych wydłużających jej termin przydatności.



UZDROWISKO
KOŁOBRZEG

Zamów leki w Apteline.pl i odbierz w pobliskiej aptece!

Często trudno jest zrealizować receptę w jednej aptece – nie wszystkie leki dostępne są od ręki. Poza tym ceny w aptekach mogą się mocno różnić, a wybór glukometrów, słodzików, suplementów diety i kosmetyków dla diabetyków w wielu placówkach jest ograniczony. Rozwiązaniem tych i innych problemów polskiego pacjenta jest strona Apteline.pl.

Apteline.pl to miejsce w internecie, w którym można zamówić wszystkie potrzebne leki z dostawą do wybranej przez siebie apteki. Przy okazji składania zamówienia można zasięgnąć porady farmaceuty odnośnie kupowanych medykamentów. W Polsce to nowość!

Apteline.pl – zakupy i edukacja w jednym

Apteline.pl nie jest kolejną wirtualną apteką, tylko miejscem w internecie, w którym można skompletować leki i odebrać we wskazanej przez siebie aptece stacjonarnej. Oferta serwisu „skrojona” jest pod konkretne grupy pacjentów. Pierwszą z nich byli diabetycy – w ofercie Apteline.pl dostępne są insuliny i leki hipoglikemizujące, suplementy diety, sprzęt diagnostyczny, igły, lancety, specjalistyczne kosmetyki i wiele więcej.

W Apteline.pl można znaleźć także asortyment dla pacjentów kardiologicznych, alergików i astmatyków. Uzupełnieniem oferty przygotowanej pod konkretne grupy pacjentów jest ogromna baza leków i wyrobów medycznych – z podziałem na wygodne kategorie i podkategorie. Przykładowo: w sekcji „Odchudzanie” można przeglądać produkty z błonnikiem, hamujące apetyt, spalacze tłuszczu, preparaty do usuwania nadmiaru wody.

Możliwość skompletowania i zamówienia medykamentów w jednym miejscu to nie wszystko. W Apteline.pl zyskujesz dostęp do bazy wiedzy o zdrowiu, często występujących schorzeniach, lekach i interakcjach pomiędzy nimi, przeczytasz aktualności ze świata medycyny

i farmacji. Apteline.pl to nie tylko zakupy, ale też edukacja, tak ważna dla osób chorujących na cukrzycę i inne choroby przewlekłe. W portalu dla diabetyków codziennie pojawiają się nowe treści, pisane zarówno przez ekspertów (lekarzy, pielęgniarki, edukatorów), jak i przez samych pacjentów. Każdy pacjent z cukrzycą, niezależnie od jej typu i stażu choroby, na pewno znajdzie w Apteline.pl coś dla siebie.

Przetestuj i przekonaj się, że warto!

- Zakupy można zrobić w każdej chwili i bez pośpiechu. Serwis daje pacjentom możliwość sprawdzenia ceny za poszczególne produkty oraz ceny całego koszyka. Dzięki temu łatwiej zaplanować wydatki na leki w domowym budżecie.
- Dzięki konsultacji z farmaceutą (za pośrednictwem czatu, lub w rozmowie telefonicznej) można poszukać tańszych zamienników leków.
- W Apteline.pl **wysyłka zawsze jest darmowa**, nie ma też minimalnej kwoty zamówienia. Aby sprawdzić, jak działa nasz serwis, można zamówić nawet najtańszy produkt i bez ponoszenia żadnych kosztów odebrać go w aptece.
- Preparaty zamówione online odbiera się u pobliskiego farmaceuty, nie poprzez firmę kurierską. Dzięki temu pacjent ma pewność, że preparat był **prawidłowo przechowywany**, bezpiecznie dostarczony i nie jest podróbką. Osoby chorujące na cukrzycę są

U nas zamówisz leki na receptę

Zamawianie leków na receptę w serwisie Apteline.pl jest bezpieczne i wygodne – aby sprawdzić cenę leku refundowanego na receptę i złożyć zamówienie, wystarczy zaznaczyć odpowiednie pozycje z pól zgodnie z posiadaną receptą. Produkt będzie można odebrać wyłącznie za okazaniem recepty w aptece.

świadome tego, jak ważne są warunki transportu i przechowywania chociażby insuliny. W Apteline.pl mają pewność, że lek trafił z hurtowni bezpośrednio do apteki, w taki sam sposób jak dostarczane są do niej wszystkie inne leki.

Z farmaceutą za pan brat

Dostępny na stronie Apteline.pl **czat z farmaceutami** to kolejna innowacja niedostępna w przeciętnej aptece internetowej. Dzięki tej opcji pacjent ma możliwość konsultacji z ekspertem i uzyskania porad, dotyczących np. wymiany przepisanego leku na tańszy zamiennik czy interakcji produktu z innymi lekami. Nasi farmaceuci dyżurują na czacie od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00. Poza godzinami dyżurów farmaceutów można zostawić im wiadomość, na którą odpowiedzą w kolejnym dniu roboczym. Z farmaceutami z Apteline.pl można też porozmawiać telefonicznie, bezpłatna infolinia: 800 800 600.

Apteline.pl – gdzie odbieramy leki?

Lista aptek, w których można odebrać zamówienie, dostępna jest na stronie platformy – w łatwy sposób można **wyszukać najbliższą placówkę** wraz z informacjami o jej adresie i godzinach otwarcia. Obecnie leki można odbierać w około 800 aptekach w całej Polsce, a liczba ta ciągle rośnie. Na odbiór zamówienia mamy 7 dni roboczych.

Jeśli z jakichś powodów nie możemy odebrać zamówionych leków, nie ponosimy z tego powodu żadnych kosztów. Jeśli nie będziemy osobiście odbierać swoich zakupów, należy podczas składania zamówienia wskazać osobę, która się po nie zgłosi. Łatwo sprawdzić, czy w okolicy jest apteka, w której można odebrać leki z Apteline.pl – wystarczy kliknąć „Wybierz aptekę” i wpisać w wyszukiwarce adres, miasto lub kod pocztowy. Na mapie pojawią się najbliższe placówki.

Zadzwoń i zamów!

Nie korzystasz z Internetu? Nic straconego. Z możliwości, jakie daje Apteline.pl, można skorzystać także dzwoniąc pod bezpłatny numer telefonu 800 800 600. Przez telefon można zamówić leki oraz skorzystać z porady farmaceuty.

Chorujesz na cukrzycę?

SPRAWDŹ OFERTĘ NA APTELINE.PL



 **apteline.pl**

Chcesz wiedzieć więcej? Zadzwoń: 800 800 600

Diabetica Expo 2017

W tym roku XXI Ogólnopolskie Sympozjum Diabetologiczne DIABETICA EXPO 2017 i XV Ogólnopolskie Forum Profilaktyki i Leczenia Otyłości odbyły się w dniach 22-23 września 2017 jak zwykle w Toruniu w Auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Na targi w Toruniu przybyło jak co roku wielu diabetyków ciekawych nowinek diabetologicznych, jak również chcących uczestniczyć w wykładach i tym samym poszerzać swoją wiedzę w zakresie kurczycy i jej leczenia. Była to także okazja do odwiedzenia stoiska Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, gdzie można było zaopatrzyć się w materiały edukacyjne, jak również bezpośrednio porozmawiać i podzielić się wrażeniami i różnymi informacjami.

Wszyscy chętni mogli skorzystać z bezpłatnych badań poziomu cukru oraz ciśnienia tętniczego, a także z bezpłatnych szczepionek przeciwko grypie.

O 10:15 odbyło się uroczyste otwarcie DIABETICA EXPO przez organizatora Henryka Zamorskiego, po którym rozpoczęła się gala, na której zostały wręczone medale za „Zwycięstwo nad cukrzycą”. Uhonorowano 9 osób w tym:

Platynowy medal za zwycięstwo nad cukrzycą otrzymała Jadwiga Wernecka

Złote medale za zwycięstwo nad cukrzycą otrzymali: Małgorzata Kłaczkiewicz, Maria Seklecka, Teresa Hnatejko oraz Dariusz Ogrodowski

Srebrne medale za zwycięstwo nad cukrzycą otrzymali: Dorota Wiertel, Zbigniew Słupski, Ryszard Górecki oraz Piotr Jędrzejczyk.

Po uroczystej gali odbyła się część wykładowa, której przewodniczyła prof. dr hab. med. Irena Ponikowska oraz prof. dr hab. med. Czesław Wójcikowski. Po wygłoszonych wykładach głos zabrała nasza pani Prezes Anna Śliwińska, która mówiła na temat aktualnej roli i zamierzeń PSD w opiece nad chorymi na cukrzycę.

Podczas uroczystości wręczono nagrody na Najlepszą Firmę Branży Diabetologicznej Roku 2017, na Najlepszego Produkt Diabetologiczny Roku 2017 oraz na Najlepszego Produkt na Otyłość Roku 2017, wygranym wręczano statuetki:



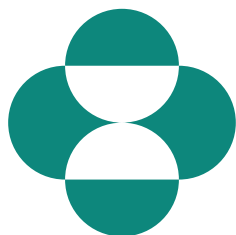
W tym roku na DIABETICA EXPO po raz pierwszy, aby podkreślić wagę działalności kół terenowych PSD dla profilaktyki i leczenia cukrzycy, wybrane Oddziały i Koła zaprezentowały w krótkich 10-minutowych prezentacjach swoją działalność edukacyjną, integracyjną, sportową, literacką, muzyczną i inne działania mające na celu wzajemną pomoc i wsparcie. W tym roku prezentację przedstawiły następujące Oddziały i Koła:

PSD Złotoryja – Monika Kaczmarek – prezentacja pt. „Złoto naszym dobrem – wiedza bogactwem”

PSD Działdowo – Władysław Kubiński – prezentacja pt. „Po co i jak działa Koło Miejsko-Powiatowe Diabetyków w Działdowie”

PSD Oddział Powiatowy Toruń – Elżbieta Kruczkowska – prezentacja pt. „Działalność stowarzyszenia na przestrzeni 30 lat w Toruniu”.

Po uroczystości odbyło się Posiedzenie Prezydium, w którym oprócz pani Prezes Anny Śliwińskiej udział wzięli: Stanisław Chowaniec, Jan Kruszyński, Teresa Niemczyk, Janusz Przytocki, Barbara Tometczak oraz Jacek Maliszewski jako przedstawiciel Głównej Komisji Rewizyjnej.



MSD

INVENTING FOR LIFE

Wydane przy wsparciu MSD

DIABETYCY Z MIELCA W MIĘDZYBRODZIU ŻYWIECKIM



W dniach 17-24 czerwca członkowie mieleckiego Koła wzięli udział w turnusie szkoleniowo-integracyjnym w Międzybrodziu Żywieckim w ośrodku „Niagara”. Z turnusu korzystało 10 osób. Wyjazd ten został dofinansowany przez Urząd Miasta Mielec. Uczestnicy brali aktywny udział w szkoleniach, zorganizowanych przez zaprzyjaźnionego od wielu lat Prezesa Oddziału Rejonowego PSD Bielsko-Biała Mariana Procnera.

Pewnego pięknego wieczoru spotkaliśmy się z Zarządem Oddziału przy grillu. Wymienialiśmy się doświadczeniami z pracy w Kole, opowiadaliśmy kawały i śpiewaliśmy piosenki. Odbyło się szkolenie pt. „O insulinie kilka słów”, które prowadziła mgr Anna Szveda. W drugim dniu odbył się wykład pt. „Co to jest cukrzyca”. W czasie wykładu wykonywano przesiewowe badania pomiaru cukru.

Pogoda dopisywała i dlatego swój czas spędzaliśmy na spacerach oraz organizowanych wycieczkach. Odwiedziliśmy Park Miniatur „Świat Marzeń” to niezwykle miejsce w Inwaldzie, w którym zgromadzono 60 miniatur budowli z całego świata. Wzięliśmy udział w rejście statkiem po Jeziorze Żywieckim z wesołą góralską muzyką z opowiadaniem o dziejach górali. Zwiedziliśmy browar żywiecki, gdzie degustowaliśmy zimne piwo. Wyjechaliśmy na Górę Żar i podziwialiśmy przepiękny żywiecki krajobraz. Spotkaliśmy się również ze znanym muzykiem folklorystą ludowym Jacenty Ignatowiczem. Wspólny czas szybko minął. Pozostały piękne wspomnienia, które na zawsze zachowamy w pamięci.

Zofia Seternus

Uwaga!!! Chorzy na cukrzycę mogą mieć wzdęcia!

Czy wiesz, że

- objawy kliniczne wskazujące na zaburzenia czynności przewodu pokarmowego odnotowano u około **40-75%** chorych na cukrzycę¹.
- **wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:**
 - metformina²
 - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)²
- **Espumisan®** nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.

NR1
W POLSCE
W LECZENIU WZDĘC*

Do wzięcia na wzdęcia!



NAZWA PRODKTU LECZNICZEGO: ESPUMISAN, 40 mg, kapsułek SIBAD JAKOŚCIOWY I ŁOŚCOWY. Każda kapsułka zawiera 40 mg simetykonu (Simethiconum). Substancja pomocnicza o smaku słodkim: metylu parahydrobenzoesan (E 218) 0,28 mg, sińcówki pomarańczowej FCF (E 110) 0,002 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** białynowe kapsułki, powłoka błonka, żółta, miękkie, o gładkiej powierzchni i wklęsłej spłecie. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko męta. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawów dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z gromadzeniem się gazu, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazu w okresie porożycym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych okalce brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastrokopii. Espumisan wskazywany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadzwyczajność na substancję czynną, sińcówki pomarańczowej FCF (E 110), metylu parahydrobenzoesan (E 218) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **PODMÓT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZANIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG, Glucknick Weg 125, 13489 Berlin, Niemcy. Ostatnia aktualizacja: 07.2016. Informacja naukowa: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Obywatelska 76, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

1. Drzewicki J, Milewska-Januszko M, Pełtalis Węglaczka. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywność Działania 2004; 6(4): 361-8; 2. Kozłowski P. Medycyna i Życie 2010; vol. 3 nr 2(8): 14-23; 3. IMS Health, USA3 Antybiotykologia, 11/13/2016
Opisowa: styczeń 2017. PL-ESP-2017-CJ-5-PH01

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.

Aktywnie spędzili czas i pomogli

W sobotę 29 kwietnia w Świdwinie odbyła się impreza w ramach cyklu „Mapa Życia – razem możemy więcej”. W jednym wydaniu z powodzeniem udało się połączyć zawody sportowe, akcję charytatywną i promocję miasta.

W ramach całego cyklu imprez „Mapy Życia” w różnych rejonach Polski (w Katowicach, Koszalinie, Świdwinie, Białymstoku, we Wrocławiu, w Częstochowie, Sandomierzu, Włocławku, Węgorzynie) od października 2016r. do lipca 2017r. odbywają się biegi charytatywne oraz akcje informacyjne połączone z rejestracją kandydatów na dawców szpiku. 29 kwietnia taka impreza odbyła się w Świdwinie. Brało w niej udział 146 uczestników. Przeprowadzono marsz malucha dla dzieci do 9 roku życia na dystansie 400 metrów, bieg na dystansie 5 km oraz marsz nordic walking na dystansie 5 km. Podczas imprezy było czynne stoisko promocyjne miasta Świdwin, punkt rejestracji dawców szpiku kostnego a także punkty pomiaru ciśnienia, tkanki tłuszczowej, ponadto prowadzono darmowe konsultacje z dietetykiem. Zbierano również pieniądze na rehabilitację Łucji Śrubki, która urodziła się z zespołem wad wrodzonych. Na ten cel przeznaczono 60 procent wpisowego od uczestników (1758 zł). Organizatorami imprezy byli: Urząd Miasta Świdwin, Stowarzyszenie Diabetyków Powiatu Świdwińskiego „Nasze Zdrowie”, Fundacja PO P1ERWSZE. Pomimo niesprzyjającej pogody wszyscy wnieśli swój wkład w tę charytatywną akcję. Organizatorzy pragną podziękować: wszystkim zaproszonym gościom i zawodnikom uczestniczącym w imprezie, wydawnictwu Piętnka, pani prezes ZK PSD Annie Śliwińskiej, przewodniczącej Rady Powiatu Danucie Malitowskiej, przedstawicielowi hotelu "Jawor" z Sarbinowa panu Krzysztofowi Wudzińskiemu oraz wszystkim zaangażowanym w organizację imprezy.

Podziękowania należą się także dla wolontariuszom – młodzieży, policji, wojsku, straży, pielęgniarkom i lekarzowi zabezpieczającym trasę marszu, zespołom oświetniającym uroczystość – „Mopsiki”, „Jagódki”, „Dąbrowiaczy” oraz zespołowi pod kierownictwem pana Roberta Ussa.

Prezes Stowarzyszenia Diabetyków Powiatu Świdwińskiego „Nasze Zdrowie”
– Paweł Gasztold



Spotkanie integracyjne w Rokoszycach

W dniu 24 czerwca 2017 r. Zarząd Koła Terenowego nr 2 Miejsko-Powiatowego PSD w Przemyślu zorganizował spotkanie integracyjne w ośrodku "SADARO" w Rokoszycach. W spotkaniu brali udział również zaproszeni goście; Prezes Zarządu Regionu Ziemi Przemyskiej PSD Jerzy Pilecki, Prezes Koła Terenowego nr 15 w Przemyślu Jan Zrajko, V-ce Prezes Koła Terenowego nr 1 w Przemyślu Ryszard Łasowski, Prezes Koła Terenowego „Nasze Zdrowie” z Jarosławia Bronisław Jadownicki wszyscy z członkami zarządów. W spotkaniu udział brali również członkowie Związku Zawodowego Emerytów i Rencistów Policji przy KMP w Przemyślu wraz z Prezesem Bogusławem Pikuła. W sumie uczestniczyło około 150 osób. Do tańca przygrywał Pan Zbigniew. Bawiliśmy się od godz. 14.00 do godz. 22.00. Czas minął w miłej i sympatycznej atmosferze.



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI DIABETES &
CARDIOVASCULAR



10 lat działalności diabetyków z Podleszan

29 lipca Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Podleszanach świętowało 10-lecie swej działalności. Uroczyste obchody tej okrągłej rocznicy odbyły się w Domu Strażaka w Podleszanach. Licznie zebranych diabetyków i zaproszonych gości powitała wiceprezes Koła Pani Alicja Krużel.

Spotkanie swoją obecnością zaszczylicili:

- Radny Powiatu Mieleckiego, Prezes Forum Organizacji Pozarządowych Powiatu Mieleckiego – Pan Józef Smaczny,
- Radny Powiatu Mieleckiego – Pan Andrzej Chrabąszcz,

- Wójt Gminy Mielec – Pan Józef Piątek,
- Prezes Wojewódzkiego Podkarpackiego Stowarzyszenia Diabetyków – Pan Józef Mazur,
- Sekretarz Wojewódzkiego Podkarpackiego Stowarzyszenia Diabetyków – Pani Teresa Rybak,
- Dr Marek Wilczyński – lekarz ze Szpitala Powiatowego w Mielcu
- Prezesi i przedstawiciele Kół Diabetyków z Nowej Dęby, Mielca, Rzeszowa, Jarosławia,
- Przedstawiciele UG, UM, PCK i PKPS-u w Mielcu.



Na ręce Prezes Koła Pani Danuty Zaremba złożyli gratulacje, okolicznościowe dyplomy i kwiaty. W swych wystąpieniach podziękowali za dotychczasową działalność Koła, życząc jednocześnie kolejnych sukcesów i dalszej owocnej działalności. Wszyscy jednogłośnie podkreślali ogromne zasługi Pani Prezes, jej zaangażowanie, pracę, a przede wszystkim dobroć i wielkie serce w niesieniu pomocy innym.

Następnie odczytano list gratulacyjny Pana Zbigniewa Tymuły Starosty Powiatu Mieleckiego.

W krótkiej prezentacji multimedialnej Pani Alicja Krużel przypomniała zebranych gościom dekadę działalności Koła. Po chwilach wspomnień, a i niewątpliwie wzruszeń zaproszono wszystkich zebranych na gorący poczęstunek.

W trakcie imprezy nie zabrakło również akcentów muzycznych. Wystąpił bowiem chór wokalny „Wolanki” pod kierownictwem Michała Witka, działający w Filii Ośrodka Kultury w Woli Mieleckiej. Do zabawy tanecznej zaprosił duet najmłodszych uczestników spotkania – Wiktoria Świątek i Janek Żola.

Wszyscy goście otrzymali w tym dniu okolicznościowe upominki, ufundowane przez Prezesa Firmy Colfarm S.A. z Mielca – Pana Janusza Kozłowskiego.

W tym miejscu diabetycy z Podleszan serdecznie dziękują wszystkim sponsorom i osobom, które przez te wszystkie lata wspierają finansowo i materialnie ich działalność. Szczególne podziękowania płyną do Państwa J. Cz. Gwizdak i Z. S. Zajęc z Podleszan za długoletnią współpracę, pomoc i za ogromny wkład w przygotowanie jubileuszowej uroczystości.

Historia jednej dekady

PSD Koło Terenowe w Podleszanych powstało 26 lipca 2007 roku. Na pierwszym spotkaniu w obecności ówczesnego wicestarosty Pana Józefa Smaczego prezesem zastała i pełni tę funkcję do dziś Pani Danuta Zaremba.

Koło zrzesza osoby chore na cukrzycę, w tym seniorów i osoby niepełnosprawne, rodziców dzieci chorych na cukrzycę, jak również osoby pracujące na rzecz chorych i osoby zdrowe uznające cele i zadania stowarzyszenia.

Justyna Ryczek

Profilaktyka i edukacja u diabetyków w Podleszanych

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koła Terenowego z Podleszan zorganizowało dwa spotkania edukacyjno-szkoleniowe.

Pierwsze odbyło się 1 czerwca i poświęcone było diagnostyce i protetyce słuchu. Przeprowadziła je firma Marmed S. A. z Mielca. Profesjonalne badanie słuchu wykonała Brykała Barbara, zaś prelekcję wygłosiła Maria Mężyk, protetyk słuchu z Tarnowa.

3 czerwca w budynku Straży Pożarnej w Podleszanych odbyło się szkolenie dotyczące cukrzycy i jej najczęstszych powikłań. Przeprowadziło je Centrum Medyczne Medyk z Rzeszowa. Zaproszonych gości i uczestników spotkania przywitała prezes Stowarzyszenia Diabetyków Pani Danuta Zaremba.

Zebrani wysłuchali wykładu pt. „Cukrzyca – leczenie tabletkami i insuliną”, który wygłosił

lek. med. Stanisław Mazur, specjalista chorób wewnętrznych i kardiolog. Zapoznali się również z programem „Stop cukrzyca w Rzeszowie i na Podkarpaciu” Iwony Rymut – koordynatora ds. badań klinicznych.

W trakcie spotkania diabetycy i wszyscy chętni mieli możliwość przeprowadzenia bezpłatnych badań krwi i moczu i sprawdzić m.in. poziom cholesterolu i trójglicerydów, wydolność nerek, wyrównanie cukrzycy, OB, UACR.

Diabetycy z Podleszan dziękują obu firmom za przeprowadzone szkolenia i badania.



Spotkanie Wielkanocne w Tucholi

8 kwietnia odbyło się spotkanie członków i sympatyków tucholskiego stowarzyszenia diabetyków. Jak zawsze frekwencja dopisywała. Zebranie otworzył prezes Piotr Grudzina. Powitał zebranych członków i gości. Złożył życzenia z okazji nadchodzących Świąt Wielkiej Nocy. Wspomnił o aktywności fizycznej tak ważnej w leczeniu cukrzycy, ale i powikłaniach takich jak hipoglikemia, które mogą mieć poważny wpływ na zdrowie i życie diabetyka. Przedstawił także w skrócie plany i działania koła na rok 2017.

Rozdano także plany wycieczek i imprez. Następnie odbyły się wykłady przeprowadzone przez Panią Adrianę Błaszkwicz przedstawiciela medycznego firmy Pharm-Land. Na prelekcji omówiony został system monitorowania cukru glukometrami accu-check. Porównano jego dokładność i normy ISO w stosunku do innych glukometrów. Druga pogadanka pt. *Co dobrze wiedzieć kupując w aptece?* miała za zadanie przybliżyć słuchaczom tajniki handlu lekami. Omówiono bardzo ważne tematy jak: zniżki na leki, zamienniki, ważność recepty, leki dla seniorów, a także różnice między suplementami a lekami. Po pogadance zebrani wspólnie biesiadowali, rozmawiali i wy-

mieniali się swoimi spostrzeżeniami. Na koniec spotkania wszyscy otrzymali słodkie prezenty od tucholskiego zakładu Łuczniczka.



Profilaktyka cukrzycy

Tucholskie stowarzyszenie diabetyków, jak co roku z okazji Dni Borów Tucholskich zorganizowało, wraz z Miejskim Centrum Lekarskim program profilaktyczny dla mieszkańców miasta i okolic. Każdy zainteresowany mógł sprawdzić poziom cukru we krwi, dowiedzieć się, jakie ma BMI, a w razie wątpliwości co do stanu zdrowia porozmawiać z panią diabetolog Krystyną Koczwarą. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem i dużo osób skorzystała z możliwości skontrolowania swojego stanu zdrowia. Wiadomo lepiej zapobiegać, niż leczyć. Dziękujemy za pomoc pani diabetolog Krystynie Koczwarze, pani pielęgniarce Bogumile Suchomskiej i studentce Patrycji Poterze.



CUKRZYCA

zdrowy czy chory?



wejdź na stronę
www.ogarnijcukier.pl



Współfinansowanie



Ministerstwo Zdrowia

Organizator



"Program edukacyjny skierowany do osób z cukrzycą mający na celu zwiększenie świadomości żywieniowej tych chorych, połączony z nauką samokontroli, umiejętnością podawania insuliny oraz samoobserwacji i profilaktyki powikłań cukrzycy"

Partnerzy Merytoryczni

Partnerzy Instytucjonalni

Partner

Partnerzy Medialni



Wycieczki tucholskich diabetyków

1 lipca członkowie stowarzyszenia diabetyków uczestniczyli w wycieczce do Gołubia. Zlokalizowanym na terenie Kaszubskiego Parku Krajozobrazowego w odległości 4 km od Koszałkowa. Ogród o powierzchni dwóch hektarów prowadzi działalność naukową i edukacyjną. Patronat nad nim sprawują botanicy z Uniwersytetu Gdańskiego. Obecnie w ogrodzie można zapoznać się z 4500 gatunkami roślin z różnych stref klimatycznych, w tym z ok. 140 chronionymi. Wszystkie rośliny właściciele podzielili na 5 działów: ekologiczny, roślin leczniczych, roślin ozdobnych, arboretum (teren przeznaczony dla drzew i krzewów) i zadrzewienia. Właściciele prowadzą warsztaty botaniczne dla dzieci i młodzieży. Następnym punktem wycieczki był Szymbark. W towarzystwie przewodnika, mogliśmy zwiedzić unikalne w skali świata obiekty, są to m. in.: Najdłuższa Deska Świata, Dom Sybiraka, Bunkier TOW „Gryf Pomorski”, Kaszubski Świat Bajek, czy Największy Koncertujący Fortepian Świata. Jedną z najbardziej charakterystycznych atrakcji znajdującą się w CEPR jest „Dom do Góry Nogami”,

cieszący się ogromną popularnością wśród turystów, którzy na własnej skórze mogą odczuć efekty zawirowań błędniaka. Nie jedna osoba niestety nie dała rady przespacerować się po tej atrakcji turystycznej.

informacje zaczerpnięte z strony:
www.cepr.pl, www.wiezyca.pl



z żałobnej karty

Z wielkim żalem informuję, że w wieku 70 lat odeszła od nas

Halina Psuty

wielce zasłużona, wieloletnia członkini Zarządu Koła PSD w Barcinie.

Wraz z jej odejściem, straciliśmy wspaniałą wolontariuszkę koleżankę i przyjaciółkę naszego Koła.

Rodzinie oraz bliskim składam kondolencje oraz wyrazy głębokiego współczucia.

Cześć Jej pamięci!

Zygmunt Wiśniewski

Prezes Zarządu Koła





ARGOTIAB®

GOJENIE RAN BEZ POWIKŁAŃ

Leczenie ran jest coraz trudniejsze, z uwagi na ograniczony dostęp do lekarzy specjalistów i nowoczesnych metod leczenia. Współistnienie chorób metabolicznych tj. cukrzyca, alergie skórną, zaburzenia odporności, brak ruchu, unieruchomienie, rosnąca odporność na leki (antybiotyki), utrudniają prawidłowe gojenie ran.

SYTUACJA NIE ULEGA POPRAWIE

Wg danych statystycznych prawie 500 tys. osób w Polsce może mieć problem z leczeniem ran. Rany, które nie goją się w okresie 4-6 tygodni można zaliczyć do ran przewlekłych, których leczenie jest utrudnione i może zająć kolejne miesiące. Dostęp do specjalistów, którzy zajmują się leczeniem trudnych ran jest ograniczony.

KIEDY NALEŻY DZIAŁAĆ ZDECYDOWANIE

Jeśli masz ranę, która pomimo zmiany opatunków się nie goi, jest ona zaczerwieniona, opuchnięta, bolesna, ma nieprzyjemny zapach lub wydziela się z niej płyn należy działać zdecydowanie i jak najszybciej.

CO MOŻE CI POMÓC

Szybkie działanie w procesie leczenia rany może zapewnić Ci **Argotiab spray**. Jeśli rana się nie goi lub obserwujesz obrzęk, lub wydzielinę, to szybki efekt w procesie leczenia zapewni Ci **Argotiab spray**. Jeśli rana jest wynikiem uszkodzenia skóry ostrym narzędziem, silnego otarcia aż do krwi, ugryzienia lub oparzenia, to sięgnij po **Argotiab krem**, który przyspieszy gojenie i zahamuje infekcję.

AKTYWNE SREBRO JONOWE W MEDYCYNIE Ag⁺ (TIAB) - PRZEŁOM!

Na Włoskim Uniwersytecie Medycznym Ferrera oraz Uniwersytecie La Sapienza w Rzymie w 2009 roku został wynalezony i opatentowany nowy związek **aktywnego srebra Ag⁺** połączonego z tytanem pod nazwą **TIAB**.

Aktywne srebro Ag⁺ [TIAB] jest obecnie stosowany w medycynie: w okulistyce, stomatologii, ginekologii, chorobach skóry i trudno gojących się ranach. Srebro to charakteryzuje się silnym działaniem przeciwdrobnoustrojowym i jest bezpieczne od pierwszego miesiąca życia.

Nowe badania kliniczne i publikacje dowodzą, że **aktywne srebro Ag⁺ [TIAB]** efektywnie działa przeciwbakteryjne, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Przyspiesza proces leczenia ran ostrych i przewlekłych oraz ran po skaleczeniu, ugryzieniu i oparzeniu I° i II° stopnia. Srebro to jest stosowane również w produktach medycznych używanych do leczenia grzybic stóp i terapii ran i bież po poparzeniach.

Produkty z aktywnym srebrem Ag⁺ [TIAB] w wysokim standardzie farmaceutycznym są już dostępne w aptekach.

Zapytaj Twojego farmaceuty o **Argotiab®** firmy farmaceutycznej **Hexanova®**

Dostępny w aptekach i na stronie www.argotiab.pl (diabetyk24.pl) w postaci suchego proszku w sprayu na rany **ARGOTIAB SPRAY 125 ml** (60 opatunków w sprayu) lub **ARGOTIAB 2% KREM TUBA 50 ml**

W przypadku braku w apteczce może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BŁOZ 9074708 Argotiab spray 125 ml

Kod BŁOZ 9074702 Argotiab 2% krem 50 ml

Tylko **ARGOTIAB** zawiera opatentowaną formę srebra jonowego Ag⁺ [TIAB]

www.argotiab.pl tel.:+ 48 22 22 201 11 05

Hexanova®



Automatyczne pióro insulinowe GensuPen 2

WSTRZYKIWACZ MA ZNACZENIE



NOWA KONSTRUKCJA I ZAKRES 1-60 IU

- > trwałe i lekkie, wykonane z kompozytów
- > precyzja podania co 1 IU
- > technologia soft coating



WYSOKA ERGONOMIA

- > stabilność podczas iniekcji (pen leży na całej dłoni, tylko kciuk uruchamia podanie insuliny)
- > poprawna technika insulinoterapii (zastrzyku) przy podawaniu wysokich dawek insuliny
- > łatwość aplikacji wkładu i ustawienia dawki



AUTOMATYZM PODANIA

- > optymalna prędkość
- > mniejsza traumatyzacja tkanek
- > mniejszy ból podczas iniekcji



www.gensupen.pl



BIOTON