

# CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Znaczenie prawidłowego  
dawkowania insuliny**

**Nowa piramida  
żywienia**

**Im dalej, tym lepiej**



kwiecień  
2016

**KRAJOWY PRODUCENT  
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

## ZMIANA NUMERU TELEFONU BIURA ZARZĄDU GŁÓWNEGO PSD

Uprzejmie informujemy, że uległ zmianie numer telefonu stacjonarnego i fax Biura ZG PSD. W związku z przeprowadzką do nowej siedziby w Warszawie, telefon i fax Biura ZG PSD miał pozostać niezmienny. Niestety wbrew wcześniejszym ustaleniom z operatorem, został nadany nowy numer:

**22 668 47 19**

Numer ten został podłączony z dużym opóźnieniem ze strony operatora, dlatego przepraszamy wszystkich, którzy na początku marca nie mogli się dodzwonić. Było to jednak od nas całkowicie niezależne.

Prosimy też pamiętać o nowym adresie:

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków  
Zarząd Główny  
ul. Wiosny Ludów 71, 02-495 Warszawa**



### SŁODKIE NOWINKI

Pierwsze wiarygodne dane na temat cukrzycy ..... 4

Nowi pracownicy Biura ZG PSD ..... 5

### WARTO WIEDZIEĆ

Znaczenie prawidłowego dawkowania insuliny ..... 6

Co nowego w piramidzie? ..... 8

### SYLWETKI

Im dalej, tym lepiej ..... 10

### Z ŻYCIA PSD

Niebieski Ratusz ..... 12

Niebieskie akcenty w Środzie Wielkopolskiej ..... 12

Wigilia w Koszlinie ..... 14

Oplatek w Kaliszu ..... 14

Za zasługi dla miasta Opola ..... 16

Karnawał u diabetyków w Jarosławiu ..... 18

Wieści z Torunia ..... 18

Po raz drugi policzyli się z cukrzycą ..... 19

Z cukrzycą da się żyć, ale ..... 20

Wzajemnie się wspierają ..... 20

Chorych na cukrzycę przybywa. Mają klub ..... 21

Andrzej Tomczak Prezesem Wielkopolskiego

Oddziału Wojewódzkiego PSD ..... 21

Wieczór wigilijny diabetyków w Trzemesznie ..... 22

Oplatek w Sanoku ..... 22





# Eksperci: cukrzycę ma 2,73 mln Polaków, to pierwsze wiarygodne dane

**Mamy wreszcie pierwsze wiarygodne dane o zachorowalności na cukrzycę, wynika z nich, że cierpi na tę chorobę 2,73 mln Polaków, z tego 26 proc. nie jest tego świadoma - powiedzieli w środę, 9 marca eksperci na śniadaniu prasowym w Warszawie**

Dotychczas publikowane dane dotyczące cukrzycy były mało dokładne z powodu słabej statystyki medycznej – powiedział prof. Tomasz Zdrojewski z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, reprezentujący również komitet zdrowia publicznego Polskiej Akademii Nauk.

Według Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) z 2014 r., na cukrzycę chorowało w naszym kraju 2,05 mln osób w wieku 20-79 lat, czyli 7,08 proc. populacji. Z kolei analiza Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 2000 r. wskazywała, że jest u nas 1,13 mln diabetyków w wieku co najmniej 20 lat. WHO prognozowała wtedy również, że do 2030 r. liczba chorych zwiększy się o 40 proc.

Dr Roman Topór-Mądry z Instytutu Zdrowia Publicznego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego podkreśla w najnowszym raporcie, że zawarte w nim dane dotyczące cukrzycy w Polsce są najbardziej kompletne i wiarygodne. Dotyczą one rozpowszechnienia tej choroby w 2013 r.

Po raz pierwszy dane przygotowane przez dr. Romana Topór-Mądrego były przez niego publicznie prezentowane podczas sesji „Leczenie cukrzycy w Polsce” odbywającej się w ramach Kongresu Wyzwań Zdrowotnych (Health Challenges Congress, Katowice 18-20 luty 2016r.).

– Ustaliliśmy, że wszystkich chorych na cukrzycę w naszym kraju jest 2,73 mln osób – powiedział na spotkaniu z dziennikarzami jeden ze współautorów opracowania, prof. Zdrojewski. Wskazują na to dane Narodowego Funduszu Zdrowia, ogólnopolskiego badania NATPOL z 2011 r. oraz analizy RECEPTOMETR przeprowadzonej przez firmę badawczo-doradczą Sequence, w której rozpatrzono dane ze sprzedaży leków w prawie 600 aptekach.

Z porad lekarskich związanych z cukrzycą opłacanych przez NFZ korzysta 1,77 mln osób. Po uwzględnieniu danych z aptek dotyczących sprzedaży leków przeciwcukrzycowych oraz pasków diagnostycznych wyliczono, że jest 2,13 mln diabetyków. – O tej grupie można powiedzieć, że obejmuje osoby, u których cukrzyca została wykryta – podkreślił prof. Zdrojewski. Liczba wszystkich diabetyków w 2013 r. oszacowano na 2,73 mln po uwzględnieniu również wyników badania NATPOL. Przeprowadzono je na reprezentatywnej grupie Polaków, u których dwukrotnie badano poziom glukozy we krwi na czczo (gdy przekracza 126 mg/dl może świadczyć o cukrzycy). Oznacza to zatem, że 26 proc. osób spośród 2,73 mln chorych może mieć cukrzycę, ale nie podjęło żadnego leczenia.

Z raportu wynika, że najczęściej na cukrzycę chorują mieszkańcy woj. śląskiego (6,5 proc. populacji), łódzkiego (6,4 proc.) opolskiego (6,2 proc.) i dolnośląskiego (6 proc.). Najmniej diabetyków jest w woj. podkarpackim (4,6 proc.) oraz podlaskim (4,8 proc.). Częściej chorują kobiety (56 proc.) aniżeli mężczyźni (44 proc.).



Konsultant krajowy w dziedzinie diabetologii, prof. Krzysztof Strojek powiedział na spotkaniu z dziennikarzami, że spada w naszym kraju liczba osób z niewykrytą cukrzycą. Przed 10 laty na każdy przypadek wykrytej choroby przypadał jeden, który nie został jeszcze zdiagnozowany. Z najnowszego opracowania wynika, że niewykryta jest jeszcze jedna czwarta chorych. Według konsultanta krajowego, jest to zasługa wprowadzenia badań przesiewowych polegających na kierowaniu pacjentów przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej na badania poziomu glukozy we krwi.

Stefan Bogusławski z firmy Sequence powiedział, że najnowszy raport wykazał, jak duże jest zagrożenie cukrzycą w naszym kraju. Ponieważ liczba chorych nadal będzie się zwiększać, coraz większe będą koszty leczenia tej choroby, szczególnie jej powikłań, takich jak zawały serca i udary mózgu oraz przewlekła niewydolność nerek. – Wymagać to będzie odpowiedniego zarządzania tą chorobą w skali całego systemu opieki medycznej – podkreślił Bogusławski.

Prof. Strojek powiedział, że trzeba przede wszystkim zapobiec powikłaniom cukrzycy wymagającym hospitalizacji. – Każdy pobyt diabetyka w szpitalu to porażka służby zdrowia – dodał.

Według prof. Zdrojewskiego, co druga kobieta w wieku lat 70-79 dowiaduje się, że jest chora na cukrzycę dopiero po ataku serca. W przypadku mężczyzn w tej samej grupie wiekowej, u dwóch trzecich mężczyzn zawał jest pierwszym objawem tej choroby.

Z danych WHO wynika, że cukrzyca najczęściej wykrywana jest dopiero po 5-12 latach od pierwszych jej objawów, takich jak wzrost poziomu glukozy we krwi. Nie wiadomo jednak ile jest w naszym kraju powikłań cukrzycy. Mają to wykazać rozpoczynające się badania firmy Sequence, którymi ma być objętych 500 lekarzy oraz 3,5 tys. pacjentów. Bogusławski powiedział, że ich wyniki będą znane najwcześniej w czerwcu 2016 r.

*Źródło:*

*PAP/Rynek Zdrowia 09 marca 2016*

## Nowi pracownicy Biura ZG PSD

Z przyjemnością informujemy o zaangażowaniu nowych osób w Biurze ZG PSD w Warszawie. Nową asystentką zarządu, odpowiedzialną także za pracę sekretariatu, jest pani Magdalena Cyktor.



Szerszy zakres obowiązków został także powierzony pani Małgorzacie Marszałek, dotychczasowej redaktor prowadzącej „Biuletynu Informacyjnego Cukrzyca”.



Obu paniom życzymy powodzenia w pracy na rzecz diabetyków!

# Znaczenie prawidłowego dawkowania insuliny

**Insulinoterapia – czyli podskórne podawanie insuliny jest jedyną możliwą metodą leczenia u pacjentów z cukrzycą typu 1, a w cukrzycy typu 2 staje się konieczna, gdy stosowanie diety i maksymalnych dawek leków obniżających stężenie glukozy zaczyna być nieskuteczne.**

Szacuje się, że około 20 proc. pacjentów z cukrzycą typu 2 leczonych jest insuliną. Odpowiednia insulinoterapia umożliwia uzyskanie prawidłowej kontroli glikemii. Pozwala zmniejszyć wartość hemoglobiny glikowanej (HbA1c – parametr odzwierciedlający średnie stężenie glukozy we krwi w okresie około trzech miesięcy poprzedzających pomiar), poprawić sa-

mopoczucie przez ustąpienie objawów hiperglikemii (wzmoczone pragnienie, częste oddawanie moczu, senność), zapobiegać chorobom małych i dużych naczyń krwionośnych. Obecnie zaleca się **wczesne rozpoczynanie leczenia insuliną**. Istnieją sytuacje, w których konieczne jest wdrożenie insulinoterapii tuż po rozpoznaniu cukrzycy typu 2 (towarzysząca infekcja, znaczna hiperglikemia) lub zastosowanie jej tylko na jakiś czas (zabieg chirurgiczny, ciąża). Odpowiednia insulinoterapia stanowi **najskuteczniejszą** metodę obniżania stężenia glukozy we krwi.

### **Czy leczenie insuliną jest skomplikowane?**

Insulinę podajemy za pomocą wstrzykiwaczy, tak zwanych penów. Wstrzykiwacz musi być **dopasowany** do insuliny. Peny są wygodne i proste w użyciu. Do każdej iniekcji należy wymienić igłę. Zapewni to ochronę przed rozwojem stanu zapalnego i przebudowy tkanki podskórnej. Prawidłowa absorpcja insuliny umożliwia oczekiwane działanie leku. Insulinoterapia może okazać się najlepszym (lub jedynym możliwym) sposobem dobrego wyrównania cukrzycy. Zwykle leczenie **zaczyna się od 1 iniekcji insuliny bazalnej** w godzinach wieczornych. Stosuje się insuliny o przedłużonym czasie działania: szczytową insulinę izofanową NPH lub bezszczytowy analog długodziałający. Zadaniem insuliny bazalnej podawanej wieczorem jest hamowanie nocnej wątrobowej produkcji glukozy i zabezpieczenie przed hiperglikemią w godzinach rannych. Insulina NPH nie zawsze spełnia tę funkcję, a zwiększenie dawki, ze względu na szczyt działania, skutkuje nocną hipoglikemią (zbyt niskim < 70mg/dl poziomem glukozy). W takich sytuacjach lepszym rozwiązaniem jest zastosowanie bezszczytowego analogu długo działającego podawanego zawsze raz na dobę. Gwarantuje on lepsze wyrównanie cukrzycy oraz zmniejsza ryzyko hipoglikemii. Dodatkowo analogi długodziałające dostępne są w jednorazowych penach, co ułatwia insulinoterapię, zapewnia stabilność preparatu insuliny oraz higienę podczas iniekcji. Z czasem, gdy wskazana jest intensyfikacja leczenia podaje się również dawki insuliny doposiłkowej. Może to być insulina ludzka – krótko działająca lub analog szybko działający. Początkowo jedynie

do posiłku, po którym glikemia jest największa, następnie do każdego głównego posiłku. Insuliny krótko działające wskazane są raczej u osób o stałym rytmie dnia i stałych porach posiłków z obowiązkowymi przekąskami między głównymi posiłkami. U osób aktywnych zawodowo, o zmiennym apetycie, różnej aktywności fizycznej i różnych porach posiłków, zmagających się dodatkowo z nadwagą czy otyłością, bardziej wskazane są analogi szybko działające.

### **Jakie są korzyści z właściwego dawkowania insuliny?**

Przy indywidualnie dobranej insulinoterapii i określeniu konkretnych celów leczenia (poziomy glikemii przed, po posiłkach, przed snem i w nocy, wartość HbA1c) **nie ma powodu**, żeby nie stosować się do zaleceń lekarza, opóźniać lub wcale nie intensyfikować leczenia, pomimo udzielonych podczas wizyty wskazówek, profilaktycznie zmniejszać zalecane dawki insuliny w celach oszczędnościowych lub z lęku przed hipoglikemią. **Osiągnięcie celów leczenia cukrzycy** poprzez właściwą, nowoczesną insulinoterapię (analogi szybko i długo działające) gwarantuje dodatkowo brak lub opóźnienie wystąpienia przewlekłych powikłań cukrzycy, zapewnia większy komfort życia oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Suma dziennej dawki analogu długo działającego i szybko działającego jest mniejsza w stosunku do insuliny krótko działających i NPH. Nowoczesne leczenie jest więc często korzystne nie tylko ze względu na mniejsze ryzyko wystąpienia hipoglikemii ale też mniejszą hiperinsulinemię (zbyt wysoki poziom insuliny we krwi), co pozwala z powodzeniem kontrolować masę ciała. Nieuzasadnione jest więc zmniejszanie zalecanych przez lekarza dawek insuliny (szczególnie jeżeli chodzi o analogi), gdyż skutkuje to tylko i wyłącznie pogorszeniem kontroli glikemii, wzrostem insulinooporności i w konsekwencji koniecznością zwiększenia dawek insuliny ponad proponowane na samym początku.

**Dr Małgorzata Wajda-Cuszlag**

pediatra, diabetolog  
Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia  
Dziecka” w Warszawie

Patronem merytorycznym tekstu  
jest firma Sanofi

# Co nowego w piramidzie?

**W styczniu tego roku Instytut Żywności i Żywienia przedstawił nowy model Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Warto zwrócić uwagę i na zmienioną nazwę, podkreślając znaczenie wysiłku fizycznego, i na przetasowania na poszczególnych piętrach piramidy.**

Dzisiaj nie ma już wątpliwości, że szereg chorób, będących prawdziwą plagą współczesnych społeczeństw, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, otyłość, niektóre nowotwory jest pochodną nieprawidłowego żywienia. Dzięki prowadzonym licznie badaniom naukowym wiemy coraz więcej o zależnościach pomiędzy tym, co zjadamy a zdrowiem, ale też znacząco zmienia się nasz styl życia. Obecnie mamy coraz mniej okazji do ruchu, jeździmy samochodami, korzystamy z windy, pracujemy długie godziny przed komputerem, a podczas zakupów w sklepach wybieramy schody ruchome. Innymi słowy mamy coraz mniej okazji, by tracić kalorie, a coraz więcej, by je zjadać. To wszystko sprawia, że piramida żywienia nie jest modelem uniwersalnym, ale konieczne są w niej modyfikacje, które jak najlepiej przystosują ją do naszych realnych potrzeb.

## **Awans warzyw**

Największą zmianą w nowej piramidzie w porównaniu z jej poprzedniczką z 2009 r., jest umieszczenie w jej „żywnieniowej” podstawie warzyw i owoców. Wcześniej miejsce to zajmowały produkty zbożowe. Zgodnie z najnowszymi wytycznymi to warzywa i owoce są najważniejsze wśród grup produktów spożywczych zalecanych do spożycia, innymi słowy powinny być one podstawą naszego żywienia. Kolejną ważną zmianą jest umieszczenie w piramidzie ziół, które nie tylko służą jako przyprawy roślinne poprawiające smak potraw, ale także dostarczają wielu prozdrowotnych skład-

ników. Przede wszystkim jednak ich stosowanie jest sposobem na ograniczenie spożycia soli, która jest poważnym problemem w naszej diecie. Do mocno słonego smaku przyzwyczajamy się kupując żywność paczkowaną i wcale nie muszą to być chipsy czy orzeszki solone. Sól w dużych ilościach jest obecna chociażby w pieczywie, wędlinach, kielbasach, sosach do makaronów itp. Przyzwyczajeni do słonego smaku, odtwarzamy go we własnej kuchni, nadużywając soli do doprawiania potraw. Tymczasem sól sprzyja nadciśnieniu tętniczemu i jest współodpowiedzialna za powikłania sercowo-naczyniowe, takie jak zawał serca czy udar mózgu. Nowa piramida od swojej poprzedniczki różni się także tym, że uwzględniła orzechy, jako źródło tłuszczów korzystnych dla zdrowia.

## **Siedem pięter plus woda**

**1. Aktywność fizyczna** jest podstawą całej piramidy. Zaleca się, byśmy przeznaczali codziennie co najmniej 30-45 min na zróżnicowaną aktywność fizyczną. Jej forma jest dowolna, aktywność powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości każdego z nas, np. biegi, zajęcia aerobowe, rower, spacer, wchodzenie po schodach. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że aktywność fizyczna nie rekompensuje drobnych odstępstw od zasad zdrowego żywienia. Jeśli zależy nam na zdrowiu, nie możemy koncentrować się jedynie na wysiłku, a jeśli byle jak. Działając w ten sposób, nawet jeśli zachowamy szczupłą sylwetkę, zdrowiu się nie przysłużymy.

**2. Warzywa i owoce** awansowały i stanowią podstawową grupę w jadłospisie. Dostarczają wiele niezbędnych składników mineralnych, witamin i błonnika. Zalecana dzienna porcja to minimum 400 g, podzielona na 4-5 porcji. Bardzo ważne jest zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy warzywami i owocami, powinny one wynosić około 75% warzyw i 25% owoców (czyli w tym przypadku 300 g warzyw i 100 g owoców). To ważna informacja dla diabetyków, którzy chętnie sięgają po owoce, jednak traktowanie tej grupy łącznie może ich nieco wprowadzać w błąd. Nadal zalecane ilości warzyw znacznie przekraczają te dotyczące owoców.



Wynika to oczywiście z dużej zawartości cukrów prostych w owocach.

**3. Produkty zbożowe** – zgodnie z nową piramidą straciły nieco na znaczeniu i nie są rekomendowane jako dodatek do każdego posiłku. Nadal są uznawane za wartościowy składnik diety, pod warunkiem, że będą to produkty pełnoziarniste. Ich atutem jest też to, że wolniej podnoszą poziom cukru we krwi.

**4. Mleko i produkty mleczne** – wskazane jest spożycie 2 szklanek mleka dziennie, które można zamienić na kefir, jogurt naturalny czy chudy twaróg.

**5. Mięso, ryby, jajka, nasiona roślin strączkowych** – na podstawie najnowszych badań ustalono, że tygodniowe spożycie mięsa i wędlin powinno ograniczyć się do 500 g, a naszą dietę uzupełniamy rybami, jajkami, fasolą lub soczewicą. Wyniki badań potwierdzają, że Polacy zjadają zdecydowanie za dużo mięsa, w tym wędlin, które oprócz nadmiaru soli zawierają też sporo tłuszczu. Pół kilograma mięsa wędlin tygodniowo wystarczy, by zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne aminokwasy.

**6. Tłuszcze roślinne i orzechy** – o zdrowotnych właściwościach orzechów mówi się od dawna, jednak oficjalnie w piramidzie pojawiły się po raz pierwszy. Pamiętajmy, by nie przesadzać z ich ilością, o są bardzo kaloryczne. Garść dziennie z powodzeniem wystarczy.

**7. Napoje** – bardzo ważny element diety i niestety bardzo niedoceniany przez nas.

Woda – jako podstawowe źródło płynów umieszczona jest u dołu piramidy z zaleceniem spożywania jej minimum 1,5 l dziennie. I nowość – **kawa i herbata** umieszczone są na górze piramidy z informacją, że mogą pojawiać się w naszej diecie w niewielkich ilościach. Dodatkowo przy tych napojach widnieje przekreślona kostka cukru, ale o tym diabetykom chyba nie trzeba przypominać...

**Piramidę Żywności i Aktywności Fizycznej** należy jeszcze uzupełnić

o zasady prawidłowego żywienia. Dla przypomnienia:

- spożywaj 4-5 posiłków co 3-4 godziny,
- połowa tego co masz na talerzu powinny stanowić warzywa i owoce (w odpowiednich proporcjach),
- spośród produktów zbożowych wybieraj pełnoziarniste,
- wypijaj 2 szklanki mleka lub zastąp je kefirem, jogurtem, serem,
- ogranicz spożycie mięsa i wędlin do 0,5 kg na tydzień, a dietę uzupełnij rybami, jajami i nasionami roślin strączkowych,
- używaj olei roślinnych i zjadaj orzechy. To zdrowe tłuszcze, unikaj tłuszczy pochodzenia zwierzęcego i tłuszczy trans,
- ograniczaj spożycie cukru i słodczy,
- nie dosalaj potraw – używaj ziół,
- spożywaj odpowiednią ilość płynów, minimum 1,5 l wody dziennie, możesz sobie pozwolić na kawę i herbatę, ale w ograniczonej ilości,
- unikaj spożywania alkoholu.

*Opracowanie na podstawie informacji IŻiŻ:*

**Małgorzata Marszałek**



**Instytut Żywności i Żywienia**

**WODA**

IŻiŻ 2016

# Im dalej, tym lepiej



**Po około 35 latach zmagania się z cukrzycą typu 1, po operacji usunięcia zmętniałych soczewek w obydwu oczach, pan Leszek Bartołd odnalazł nowe hobby – chodzenie po górach. Z czasem swoje wędrówki zaczął opisywać w formie reportaży, które w najbliższych miesiącach planuje wydać w książce pod tytułem „Z cukrzycą po górach”.**

## **Choroba, która zmieniła wszystko**

Pierwsze objawy cukrzycy pojawiły się około 1979 roku, w czasie nauki w technikum łąkarskim na Warmii. Panu Leszkowi utknął w pamięci wiosenny rajd topienia Marzanny, w którym brał udział jako uczeń trzeciej klasy, rajd o tyle trudny, że doskwierało mu wtedy uciążliwe pragnienie. Jednak na postawienie właściwej diagnozy musiał poczekać prawie dwa lata. W tamtych czasach chodzenie do lekarza nie było na porządku dziennym, a jeśli się dodatkowo mieszkało na wsi szanse dostania się do lekarza były tym mniejsze. – *Kiedy byłem w klasie maturalnej był rejestr poborowych i wówczas na jednej z komisji lekarz zwrócił uwagę, że byłem wychudzony i osłabiony. Skierował mnie do poradni endokrynologicznej w Olsztynie, tam dano mi skierowanie do szpitala, gdzie rozpoznano cukrzycę typu 1. Diagnoza brzmiała jak wyrok, tym bardziej, że pacjent nie miał pojęcia, czym jest ta choroba. – Byłem bardzo podłamany, po wyjściu ze szpitala w lutym nie wróciłem do szkoły, przesiedziałem w domu. W kwietniu miałem zaplanowaną kolejną kontrolę, wówczas zmieniono mi insulinę, lepiej mnie wyrównano*

*i kazano mi się przygotowywać do matury. Wprawdzie nie miałem na to ochoty, ale za namową koleżanki postanowiłem jednak podejść do tego egzaminu. Przygotowując się sam, egzaminy zdałem bardzo dobrze. Gdybym nie zachorował poszedłbym na studia rolnicze, bo w takim kierunku się kształciłem. Nie było to możliwe.*

To był czas walki z samym sobą. Pan Leszek do dzisiaj pamięta swoje początki z cukrzycą, opór jaki odczuwał przed zrobieniem zastrzyku, ból, jaki towarzyszył iniekcjom, szklane strzykawki, metalowe igły, cudem zdobyty stabilizator elektryczny... Pamięta swoją frustrację, żal, że spotkało to właśnie jego. Było to tym bardziej przykre, że cukrzyca typu 1 u młodych osób była wówczas znacznie rzadsza niż obecnie, a on sam nie znalazł nikogo, kto dzieliłby jego los. Mimo tego starał się zrozumieć tę chorobę, a nie walczyć z nią. Po dwóch latach od diagnozy wyjechał do sanatorium do Krynicy Górskiej, gdzie wiele się nauczył dzięki kontaktom z innymi diabetykami, którzy choć byli w różnym wieku i z różnym stażem choroby chętnie dzielili się swoimi cennymi doświadczeniami życia z cukrzycą.

## **Zobaczyć świat na nowo**

Pan Leszek przez wiele lat zmagał się nie tylko z cukrzycą, ale też ze zmętnieniem soczewek. Pierwsze problemy ze wzrokiem zbiegły się w czasie z pierwszymi objawami cukrzycy. Być może ich powodem było to, że sama cukrzyca przed dłuższy czas postawała niezdiagnozowa-

na. – *Jeszcze przed zachorowaniem na cukrzycę zdołałem zrobić prawo jazdy, miałem wtedy badanie okulistyczne, które nie wykazało żadnych nieprawidłowości. Jednak, kiedy byłem w piątej klasie technikum już miałem spore problemy z widzeniem. Pamiętam, że w trakcie praktyk w Niemczech moi koledzy widzieli, jak niemieccy żołnierze ćwiczyli strzelanie z broni przeciwlotniczej do worka ciągniętego przez samolot. Ja nie widziałem ani samolotu, ani tego worka. Zupełnie nie wiedziałem, co się dzieje.*

W późniejszym okresie zaćma mocno utrudniała leczenie samej cukrzycy. Insulinę podawało się za pomocą szklanych strzykawek, które nie miały podziałki odpowiedniej dla insuliny. Pan Leszek nie miał problemów z przeliczaniem jednostek, ale miał duży problem, żeby dostrzec, ile tej insuliny zostało nabrane do strzykawki. – *Jak ogłoszono stan wojenny to do Polski zaczęto sprowadzać dary z zachodu, w tym strzykawki insulinówki. Pamiętam swoją pierwszą strzykawkę z wtopioną igłą, to była prawdziwa rewelacja, odpowiednia skala plus bardzo ostra igła. Używałem tej igły, aż zupełnie nie starła się z niej przedziałka.*

Przełom nastąpił w roku 2000. Pan Leszek przeniósł się z północy, z Warmii na południe, w okolice Bielska Białej. Tym samym przeniósł leczenie swojej cukrzycy z Olsztyna do Zabrze. Tam w poradni diabetologicznej dostał skierowanie do poradni okulistycznych dla chorych na cukrzycę w Sosnowcu, gdzie trafił pod opiekę dr Kozioła. – *Po wymianie soczewek zobaczyłem świat na nowe, miał inne barwy, inne nasycenie kolorów. Po raz pierwszy od dawna zobaczyłem deszcz. Wcześniej odczuwałem, że pada bo byłem mokry, teraz widziałem strugi deszczu. Zaczęłem rozpoznawać ludzi po ich twarzach, a nie jak do tej pory po zarysie sylwetki, głosie, czy charakterystycznym chodzie.*

### **Góry – późna miłość**

Pracując w Bielsku-Białej w zakładzie pracy chronionej pan Leszek miał koleżankę, która chodziła po górach i pięknie potrafiła o tym opowiadać. Często zachęcała go, żeby i on spróbował. Jako pielęgniarka, deklarowała profesjonalną pomoc w trakcie wędrówek, gdyby była taka potrzeba ze względu na wieloletnią cukrzycę i dość mocno zaawansowaną



polineuropatię, w wyniku której po wielu latach jej trwania, nie odczuwa on objawów niedocukrzenia. – *W 2004 roku po raz pierwszy pojechałem w polskie Tatry, do Doliny Pięciu Stawów. Była piękna pogoda, rewelacyjne widoki, które utkwiły mi w pamięci. Ta pierwsza udana wycieczka pociągnęła za sobą następne.*

Pan Leszek należy do PTTK „Beskidów” w Porąbce, z którym od 3 lat regularnie chodzi po górach. Wcześniej były wyjazdy z bielskim PTT oraz z kolegami lub rodziną. – *Po jednej z takich wypraw, do Słowackiego Raju w roku 2012 powstał pierwszy z jego górskich reportaży. – Nie mogłem wrócić do pracy, musiałem się czymś zająć, więc zacząłem opisywać to, co lubię. Tak narodził się pomysł na cały cykl reportaży „Z cukrzycą po górach”. Póki co gotowych jest ich osiem. To one znajdują się w książce pod takim samym tytułem. – Wychodząc w góry człowiek zostawia wszystkie zmartwienia niżej, wchodzi w inny świat. Dla mnie to takie oderwanie się od codzienności. Trudno jest mi to opowiedzieć, ale naprawdę lubię ten klimat, kiedy nieznanymi sobie ludzi serdecznie pozdrawiają się na szlaku.*

Rozmawiała:  
**Małgorzata Marszałek**



# Niebieski Ratusz

**Z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą i w ramach zwrócenia uwagi na problem tej choroby, budynek Ratusza w Nowogardzie był w nocy z 14 na 15 listopada 2015 roku podświetlony niebieskim światłem.**



## Niebieskie akcenty w Środzie Wielkopolskiej

Z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą średnicy diabetycy w dniu 14 listopada licznie uczestniczyli w uroczystej mszy świętej, potem był wspólny obiad i spotkanie towarzyskie ze śpiewem i tańcami. W Środzie Wielkopolskiej oświetlono na niebiesko budynek Ośrodka Kultury oraz wiatę na targowisku miejskim. W kościele został ułożony symboliczny krąg z niebieskich lampek.





# Cukrzyca typu 2 – kilka słów o saksagliptynie

Cukrzyca typu 2 (T2D - Type 2 Diabetes) jest poważną chorobą cywilizacyjną. Szacuje się, że w Polsce choruje około 5% społeczeństwa. U dorosłych jest główną przyczyną ślepoty, amputacji kończyn, choroby niedokrwiennej serca, niewydolności nerek, zawału serca i udarów.


Do rozwoju T2D prowadzi mechanizm, w którym główną rolę odgrywa nadmierną produkcją insuliny w trzustce razem z insulinopornością (niewrażliwość tkanek, głównie mięśni szkieletowych).

Najpopularniejszym lekiem w terapii T2D jest znana od lat 60 XX w. **metformina**. Powoduje zmniejszenie stężenia glukozy we krwi na czczo i po posiłkach bez pobudzenia produkcji i wydzielania insuliny, dzięki czemu nie dochodzi do hipoglikemii. Działanie metforminy opiera się trzech mechanizmach:

- 1) zmniejsza syntezę glukozy w wątrobie,
- 2) zwiększa wrażliwość tkanek obwodowych zwłaszcza mięśni na insulinę zwiększając wychwyt glukozy z krwioobiegu i jej zużycie,
- 3) opóźnia absorpcję glukozy w jelicie.

Ponadto zwiększa zdolności transportowe wszystkich typów transporterów glukozy i wywiera korzystny wpływ na metabolizm lipidów – zmniejsza stężenia cholesterolu całkowitego, cholesterolu frakcji LDL i trójglicerydów. Co bardzo istotne dla osób chorych na T2D preparaty zawierające metforminę są refundowane.

Nie wszyscy chorzy na T2D mogą stosować metforminę. Dla tych pacjentów zostały opra-



cowane leki z grupy inhibitorów enzymu DPP-4 (DiPeptydyloPeptydazy-4) zawierające **saksagliptynę** lub linagliptynę. Leki z tej grupy są dostępne na rynku od 2009 roku. W porównaniu do metforminy mają bardziej wybiórczy mechanizm działania. Działają poprzez zahamowanie enzymu DPP-4, który rozkłada hormony inkretynowe biorące udział w fizjologicznej regulacji homeostazy glukozy. Stężenie tych hormonów wzrasta po posiłku. **W trzustce powodują one wzrost produkcji i wydzielania insuliny przy jednoczesnym zahamowaniu syntezy glukagonu, co prowadzi do zahamowania uwalniania glukozy z wątroby. Takie działanie skutkuje poprawą homeostazy glukozy w organizmie – spadku poziomu glukozy we krwi na czczo i po posiłku w kierunku wartości właściwych dla osób zdrowych.**

Niestety, mimo że dla pacjentów źle tolerujących metforminę leki zawierające saksagliptynę są dobrą i skuteczną alternatywą, preparaty te nie są objęte refundacją. Szansą dla tych pacjentów na nieodpłatne skorzystanie z nich jest udział w programach badawczych.



**MTZ**  
CLINICAL  
RESEARCH

**MTZ Clinical Research prowadzi badania kliniczne z zastosowaniem leków z grupy inhibitorów DPP-4 w cukrzycy typu 2**

## Wigilia w Koszalinie

Zarząd Miejski PSD w Koszalinie tradycyjnie spotkał się z najbardziej aktywnymi w działalności społecznej diabetykami. I jak zwykle dobrym życzeniem DOBRYCH CUKRÓW towarzyszył wspólnie wykonany repertuar najbardziej popularnych, najpiękniejszych naszych kolęd. Dobry Mikołaj, w ramach losowania każdego obecnemu na spotkaniu – wręczył wylosowaną symboliczną paczuszkę. Największą niespodziankę zaś zrobiła nam swoją obecnością – koszalińska diabetolog – lekarz z Polikliniki MSW i A – Pani Doktor Danuta Cybulska, od lat wspomagająca działania Zarządu w zakresie szerzenia edukacji cukrzycowej i prowadzenia zdrowego trybu życia.

**Prezes Krystyna Kasper**  
**i Sekretarz – Ewa Juriew-Nakielna**  
wraz ze słodkimi życzeniami  
**WSZYSTKIEGO DOBREGO!**



## Oplątek w Kaliszu

16 grudnia 2015 roku Kaliskie Stowarzyszenie Chorych na Cukrzycę miało spotkanie opłatkowe, które zorganizowano w pięknej sali Szkoły Gastronomicznej. W uroczystości wzięli udział zadni goście: wice prezydent miasta Karolina Pawliczak, prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz, dr n. med. diabetolog Małgorzata Sporna, dr Elżbieta Dębska, pielęgniarka diabetologiczna Małgorzata Donat oraz Elżbieta Świtaj przewodnicząca Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci i Młodzieży z Cukrzycą. Wieczór upłynął w miłej, świątecznej atmosferze. Wiele ciepłych słów padło od zebranych gości, którzy podkreślali zaangażowanie Stowarzyszenia w edukację i pomoc ludziom chorym na cukrzycę. W świąteczny nastrój uczestników spotkania wprowadzili uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej w Kaliszu, którzy przygotowali recital kolęd. Łamaniem się opłatkiem i składaniem życzeń rozpoczęła się wigilia, przygotowana przez uczniów Szkoły

Gastronomicznej. Na zakończenie firma Hurta zaprezentowała Stevię, jako środek słodzący dla diabetyków. W spotkaniu wzięło udział 120 osób.



 **evercare**<sup>®</sup>  
*genius*

# Glukometr godny zaufania

Spełnia wymagania normy  
ISO 15197:2013



System do pomiaru glikemii evercare genius wykorzystuje najnowocześniejszą technikę pomiarową.

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

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



Produkt rekomendowany przez  
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

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

# Za zasługi dla miasta Opola

**14 marca tego roku miało miejsce uroczyste spotkanie przedstawicieli władz miasta Opola z Zarządem i działaczami Oddziału Miejskiego PSD w Opolu.**

Celem spotkania było wręczenie odznak „Za Zasługi dla Miasta Opola” przyznanych przez Radę Miasta dla naszych wieloletnich, społecznych działaczy Władysławy Toruńskiej (pośmiertnie), Teresy Sznober i Jana Wantuły. Zebrani to członkowie Zarządu Miejskiego i Wojewódzkiego PSD w Opolu oraz wieloletni aktywni członkowie naszego stowarzyszenia.

Przybyłych przedstawicieli władz Miasta: Marcina Ociepę – Przewodniczącego Rady Miasta, Łukasza Śmierciaka – naczelnika Centrum Dialogu Obywatelskiego Urzędu Miasta (CDO UM), Dorotę Piechowicz – zastępcę naczelnika CDO UM, Kazimierę Olechowską i Beatę Kowalczyk z Biura Rady Miasta przywitała Zofia Gołdys – Prezes Zarządu Miejskiego PSD w Opolu. Podziękowała wszystkim za przybycie na to uroczyste i wyjątkowe spotkanie, bo poświęcone także pamięci naszej zmarłej Koleżanki Władzi Toruńskiej. Po uczczeniu chwilą ciszy pamięci naszej Władzi Prezes przekazała dalsze prowadzenie spotkania Janowi Wantule – honorowemu Prezesowi OW i OM PSD w Opolu. Przedstawił on w skrócie naszą działalność w już ponad 30-to letnim Oddziale naszego Stowarzyszenia, naszą pomoc dla chorych na cukrzycę: zapomogi, grupy wsparcia, różnorodne działania dla aktywnego życia, organizację dla 250 osób/tyg. ćwiczeń na basenie, wycieczki, spotkania integracyjne, zabawy, wykłady pro zdrowotne. Wspominał o wielkiej ra-



*Od prawej Przewodniczący Rady Miasta Opola Marcin Ociepa; Jan Wantuła; Jolanta Kmieć – córka Władzi Toruńskiej; Teresa Sznober*



*Przemawia Przewodniczący Rady Miasta Marcin Ociepa; Po prawej Kazimiera Olechowska Biuro Rady Miasta; Od lewej Prezes ZM PSD w Opolu Zofia Gołdys; Dorota Piechowicz Witoń z-ca Naczelnika Centrum Dialogu Obywatelskiego*



*Uczestnicy spotkania*



dości starszych Jubilatów, którym przesyłamy urodzinowe życzenia.

Ewelina Tomechna – prezes Zarządu Wojewódzkiego PSD w Opolu, kolejno przedstawiła sylwetki wyróżnionych, podkreślając ich wieloletnią pracę w Stowarzyszeniu oraz bezinteresowną pomoc na rzecz chorych na cukrzycę.

Dorota Piechowicz – zastępca naczelnika Centrum Dialogu Obywatelskiego, w którym to Centrum byliśmy podczas tego spotkania obecni, podziękowała za naszą aktywność, deklarując każdą pomoc w organizacji naszych spotkań.

Pan Marcin Ociepa – Przewodniczący Rady Miasta przed wręczeniem odznak, bardzo pozytywnie odniósł się do naszej działalności, widocznej na terenie miasta, wspomniawszy także naszą zmarłą koleżankę Władzię Toruńską, jako wzór służenia innym.

Wręczył przyznane odznaki Za Zasługi dla Miasta Opola dla: Władysławy Torunskiej, skarbnika OM i OW w latach 2003-2016 – to odznaczenie odebrała córka Jolanta Kmieć.

Teresy Sznober – wieloletniego sekretarza, 15 letniego członka ZM i ZW PSD w Opolu, Jana Wantuły – prezesa OM PSD w latach 2003-2013 i OW PSD (2010-2013) a obecnie aktywnie nas wspierającego honorowego prezesa.

W imieniu Władzi Toruńskiej – wnuk Przemek Kmieć, podziękował za przyznane wyróżnienie i podkreślił, że dalsza, po pracy zawodowej, społeczna aktywność Babci, była jej życiem, dodawała sił w zmaganiu z problemami zdrowotnymi, sprawiała, że Władzia czuła się na tym miejscu potrzebna. Zaprosił do przygotowanego poczęstunku i obejrzenia zdjęć z życia Władzi. Jej przyjaciele ze Stowarzyszenia wspominali stałą Jej obecność za biurkiem w naszym stowarzyszeniu, Jej pracę, życzliwość, dobry uśmiech. Przywoływaliśmy z pamięci wiele lat wspólnej społecznej pracy, ale też nasze wspólne okolicznościowe spotkania: urodzinowe, świąteczne...

Na tym to wyjątkowe spotkanie zakończono.

***Danuta Michalczuk***



**MSD**

**Wydane przy wsparciu MSD**

## Karnawał u Diabetyków w Jarosławiu

8 lutego 2016 r., diabetycy ze Stowarzyszenia „Nasze zdrowie” w Jarosławiu uczestniczyli w zabawie karnawałowej. W imprezie wzięli udział nie tylko członkowie jarosławskiego Koła, ale również zaproszeni gości, min z Przemysła, Pruchnika, Jodłówki i Orzechowic. Na początku Prezes stowarzyszenia Bronisław Jadownicki uroczystie przywitał zgromadzonych gości oraz członków koła, nawiązując do początków powstania organizacji. Radości było co niemiara, a członkowie Stowarzyszenia bardzo cenią sobie działalność Prezesa i jego zaangażowanie nie tylko w działalność dydaktyczną, ale również w integrację diabetyków, także za pomocą typu spotkań okolicznościowych.



## Wieści z Torunia

Toruńscy diabetycy pożegnali karnawał tradycyjnym pączkiem w tłusty czwartek, a w ostatki smakowali śledziki pod różnymi postaciami. Nie obyło się też bez obchodów Dnia Kobiet. Po życzeniach złożonych przez Zarząd Stowarzyszenia, przy kawie i skromnym ciasteczku miło spędziliśmy czas.



## Bal kapelusza

Wesoło u toruńskich diabetyków. Cotygodniowe spotkania w toruńskim Kole diabetyków upływają w bardzo miłej atmosferze. W czasie karnawału odbył się „Bal kapelusza”.



# Po raz drugi policzyli się z cukrzycą

Podczas 24. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Stalowej Woli odbył się 2. Bieg oraz marsz Nordic walking: „Policz się z cukrzycą”. Mimo dużych opadów śniegu nie brakowało chętnych do udziału w zabawie.

Tak jak w ubiegłym roku trasa została ustalona między alejkami parku miejskiego. 133 biegaczy wzięło udział w 3 km biegu, 17 osób wystartowało w 2 km marszu. Zanim wszystko się zaczęło można było wziąć udział w rozgrzewce, którą poprowadził mistrz świata Stanisław Łańcucki. Osobom, które zgłosiły się do drugiej konkurencji instruktor Tomasz Gancarz wyjaśnił jak prawidłowo posługiwać się kijkami do NordicWalking.

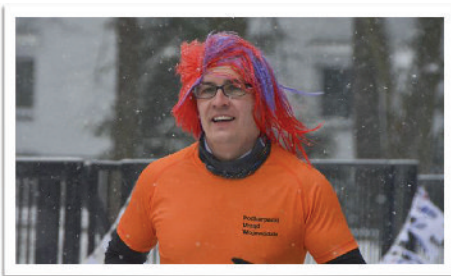
Każdy uczestnik biegu i marszu po przekroczeniu mety otrzymywał pamiątkowy medal. Organizatorzy przygotowali dla zawodników i widzów gorącą herbatę i drożdżówki.

Jak podkreślił w rozmowie zwycięzca biegu Stanisław Łańcucki udział w tej rywalizacji był dla niego świetną zabawą, możliwością zintegrowania się z innymi, jak również poparciem szczytowego celu, z okazji którego impreza dzisiejsza się odbyła. Mocno syjący śnieg z nieba w tym nie przeszkodził.

Podczas imprezy wszyscy chętni mogli zbadać sobie poziom cukru i cholesterolu we krwi, jak również zasięgnąć informacji na temat cukrzycy od osób ze Stowarzyszenia Diabetyków ze Stalowej Woli.

Informacje pochodzą z portalu:  
[www.stalowemiasto.pl](http://www.stalowemiasto.pl)

Pani Anna Wysokińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koło Miasta i Powiatu w Stalowej Woli weszła w skład Miejskiej Rady Seniorów powołanej w Stalowej Woli.



## Z cukrzycą da się żyć, ale...

Trzydziestolecie działalności Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Ziemi Sieradzkiej fetowali cukrzyca z całego regionu. Uroczystość stała się okazją do wyróżnienia zasłużonych osób i przypomnienia, jak ważna w tym schorzeniu jest profilaktyka.

– Trzydzieści lat to szmat czasu, ale z drugiej strony szybko nam mignęło, z uśmiechem podkreślał Jan Kruszyński, prezes sieradzkiego PSD, które zasięgiem obejmuje kilka powiatów regionu. Po takim okresie działalności możemy śmiało powiedzieć, że dobrze się stało, że powstała taka organizacja, która wspiera chorych na cukrzycę i ich rodziny. Co udało się zrobić? Mamy przeszkolonych lekarzy, oddział diabetologiczny w szpitalu, poradnie, edukatorów. Do tego prowadzimy badania poziomu cukru we krwi, organizujemy szkolenia i spotkania integracyjne. Idziemy z postępem i mamy nadzieję, że nadal wszystko będzie się tak dobrze rozwijało. Jak podkreśla prezes sieradzkiego PSD, w skutecznej walce z chorobą pomaga rzetelna informacja. Diabetycy chorują, ale nawet o tym nie wiedzą, bo to bardzo podstępna choroba. Nie boli a spustoszenia w organizmie

sieje bardzo duże. Problem coraz częściej dotyczy osób młodych, mamy obecnie wręcz do czynienia z epidemią cukrzycy.

30-lecie sieradzkiego PSD stało się okazją do wyróżnień. Wręczono m.in. honorowe odznaki „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”. Te złote otrzymali: prezydent Paweł Osiewała, Przewodniczący Rady Miejskiej w Sieradzu Mirosław Owczarek, lekarz oddziału diabetologicznego Anna Fornalczyk, prezes Oddziału Miejsko-Gminnego PSD w Błaszczkach Jadwiga Wolniak, wiceprezes Oddziału Miejsko-Powiatowego w Łasku Mieczysław Zalasza oraz Maria Lipowska. A medale 30-lecia Zarządu Głównego PSD: prezes Oddziału Miejsko-Powiatowego Agnieszka Łukaszewska, lekarz poradni diabetologicznej w Łasku i Sieradzu Janina Kijańska, starosta sieradzki Dariusz Olejnik oraz przewodniczący Rady Powiatu Sieradzkiego Henryk Waluda. Szczególnym wyróżnieniem był medal „Za zwycięstwo nad cukrzycą”, którym uhonorowano trzy osoby: Alicję Nyziak, Maję Czapnik i Stanisława Michalaka.

*Źródło tekstu:  
tygodnik Nad Wartą*

## Wzajemnie się wspierają

Zbigniew Kędzierski już trzecią kadencję będzie pełnił funkcję prezesa Oddziału Zachodniopomorskiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Został wybrany na początku października ubiegłego roku. Na czele tej organizacji stoi już 12 lat (kadencje są 6-letnie). Po raz kolejny obdarzono mnie zaufaniem, to cieszy – mówi. Cały czas mamy dużo do zrobienia. Skupiamy się na pomocy osobom chorującym na cukrzycę. Pomagamy w zaopatrzeniu w sprzęt potrzebny do podawania insuliny oraz do mierzenia poziomu cukru. Edukujemy. Służymy własnym doświadczeniem. Wszystko

po to, by chorzy mogli jak najdłużej uniknąć późnych powikłań cukrzycy. A wśród tych groźnych powikłań jest między innymi utrata wzroku, konieczność amputacji kończyn. Mamy w Szczecinie poradnie leczenia stopy cukrzycowej, ale zależy nam także na utworzeniu miejsc do leczenia tego schorzenia w warunkach szpitalnych. Liczymy, że w końcu uda się to osiągnąć. Organizacja zabiega także o regulacje prawne ułatwiające leczenie i funkcjonowanie osobom chorującym na cukrzycę. – Chodzi o refundację najnowszych insulin, uznanie cukrzycy za chorobę społeczną, co



przełożyłoby się na dostępność poradni specjalistycznych – podkreśla prezes. Zbieramy podpisy pod inicjatywami legislacyjnymi, które mogą nam służyć. Zachodniopomorski Oddział PSD skupia około 8,5 tys. osób z cukrzycą. Wzajemnie się wspierają, dzieląc doświadcze-

niami z życia z chorobą. – Służymy też osobom, które SA na początku swojego życia z cukrzycą, lub jeszcze przed diagnozą – tłumaczy prezes. Organizujemy białe soboty, dyżurujemy w punktach wczesnego wykrywania cukrzycy.

*Źródło: Kurier Szczeciński*

## Chorych na cukrzycę przybywa. Mają klub

150 osób działa w Kole diabetyków. Skrzyknęli się ponad 22 lata temu.

Cukrzyca to jedna z najczęściej występujących chorób przewlekłych. Cierpi na nią ponad 3 mln Polaków. Na rozwój choroby ma wpływ nie tylko otyłość, ale też stres, przeciążenia zawodowe, tempo pracy, bylejakość posiłków – podkreślała na uroczystym spotkaniu Maria Głowacka, wiceprezes Koła diabetyków w Szubinie. Spotkanie odbyło się jak zawsze w Klubie Diabetyków przy ulicy Bema, okazją był obchodzony w listopadzie Światowy Dzień Walki z Cukrzycą.

W piwnicy przychodni przy ulicy Bema chorzy mają swoje miejsce od 2000 roku. Zgromadzono tu sporo sprzętu do rehabilitacji, rowery, bieżnię a nawet fotel do masażu. Istotne w życiu diabetyka jest utrzymanie dobrej kondycji. Stąd nasza dbałość o sprawność fizyczną – podkreślali gospodarze. Nacisk kładziony jest

też na integrację, służą temu m.in. wycieczki. Latem klubowicze byli w Ustce i Władysławowie. Jesienią odwiedzili Częstochowę i Licheń. Wiele wrażeń przyniosła też dwudniowa wycieczka do Warszawy, Niepokalanowa i Ciechocinka. Teraz działacze planują wspólny wyjazd do Paryża. Dwa autokary w kierunku stolicy Francji mają wyruszyć latem 2016 roku. Irena Hałas długo wylizczała osoby instytucje, które wspierają Koło – samorządowców, księży, lekarzy... Wasze wsparcie pozwala nam obchodzić kolejne lecia Koła w tak sympatycznym gronie – podkreślała pani Irena. To najbardziej znana działaczka Koła. Za działalność społeczną nagrodzona została w zeszłym roku przez Szubińskie Towarzystwo Kulturalne medalem im. ks. Jana Kleina. Irena Hałas otrzymała także Złoty Krzyż Zasługi. Przypomniano o tym w Kole, podsumowując mijający rok.

## Andrzej Tomczak Prezesem Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD

Wybrany po śmierci Marii Łakomy

Andrzej Tomczak został wybrany Prezesem dnia 05.03.2016 na posiedzeniu Zarządu Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD. Nowemu Prezesowi, jak i całemu Zarządowi i Oddziałowi życzymy owocnej działalności!

## Wieczór wigilijny diabetyków w Trzemesznie

Pogodny radosny i ciepły dzień – tak można powiedzieć o 10-tym grudnia. Dzień to uroczysty, szczególnie po południu, w lokalu Czeremchy zebrali się diabetycy, osiedli stoły wkoło. Ksiądz prałat Piotr Kotowski błogosławił, łamali się opłatkiem wraz z życzeniami, śpiewając kolędy wesoło. Podziwiając blask gwiazdy w oddali siedząc przy wieczerzy tak opowiadali, aby jasność rozjaśniła ciemności pospiesznie. Dla wszystkich na świecie i dla nas w Trzemesznie.



Dziś z nieba łaski drogi nam prostują. Przy opłatku i potrawach postnych, co bardzo smakują. Bóg się narodził w dzieciątku małym, niech będzie radość na świecie całym. Cieszą się wszyscy i również my. Dla niego niebo i ziemia drży. Bo to jest przecież ten boży syn, co nas odkupi ze wszystkich win. W imię Jezusa tak maleńkiego, kochamy wszystkich jak siebie samego. Gdy uroczystość wspaniała trwa, pragnę życzenia złożyć też ja. Życzę radości, miłości, ducha, pogody dobrego zdrowia i trwałej zgody. Podobnie życzył wiceburmistrz Dariusz Janowski, podkreślając ambitną działalność Stowarzyszenia i wspaniałe czyny. Spotkanie prowadziła Prezes Stowarzyszenia w Trzemesznie Maria Głowacka, jak zawsze przyjazna, rozmowna i zaradna. Wszystkim życzyła zdrowia, łask bożych z nieba, a przede wszystkim dużo siły w trwaniu z naszą nieodłączną towarzyszką życia cukrzycą. Dodam, że pusty talerz nie wadził nikomu, on był dla gościa, dla gościa bez domu. Prezenty przekazali nam niewidzialni Mikołajowie, być może wysocy z brodą i wąsami, a może grubi i łysi, obdarowali nas w piękne długopisy. Wszyscy radośnie, zadowolenie, weseli, czuli się niebiańsko, jak przy żłobku anieli. Od uczestników za wszystko wdzięczność i podziękowanie i do domów rozstanie.

*Janina Kachniarz*

## Opłatek w Sanoku

17 stycznia 2016 roku Zarząd Koła PSD w Sanoku zorganizował obrzędowy, znany wielu religiom opłatek, którym podzielono się z uczestnikami. W spotkaniu wzięło udział 78 osób. W lokalu Olimp zebranych przywitała pani – Kazimiera Rybczak, prezes Koła PSD w Sanoku. Następnie pani Krystyna Zajdel złożyła wszystkim życzenia, które popłynęły z głę-

bi naszych serc, niech zostaną spełnione za wstawiennictwem Maryi, czuwającej nad Maleńką Miłością w betlejemskiej stajence. Po czynnościach sakralnych udaliśmy się na poczęstunek oraz zabawę towarzysko-integracyjną przy muzyce.

*Józef Sieczkowski*



# Skarpetki zdr<sup>+</sup>wotne



## WSKAZANIA

Miejscowe łagodzenie przebiegu następujących chorób:

- ▶ Cukrzyca
- ▶ Obrzęki nóg
- ▶ Niewydolność tętnicza i żylna kończyn dolnych
- ▶ Nawracające grzybice stóp
- ▶ Stany zapalne skóry
- ▶ Nadpotliwość
- ▶ Otyłość

## DZIAŁANIE ZDROWOTNE

- ▶ PRZECIWDZIAŁANIE INFEKCIOM BAKTERYJNYM I GRZYBICZYM
- ▶ BEZUCISKOWE – nie upośledzają krążenia w nogach
- ▶ BEZSZWOWE – nie powodują otarć
- ▶ BARDZO ELASTYCZNE – mogą być zakładane nawet na opuchnięte nogi
- ▶ NORMALIZOWANIE FLORY BAKTERYJNEJ SKÓRY
- ▶ UMOŻLIWIENIE PRAWIDŁOWEGO WYDZIELANIA I PAROWANIA POTU
- ▶ OCHRONA PRZED MIKROURAZAMI
- ▶ WENTYLOWANIE SKÓRY – swobodny dostęp powietrza

## NOWOŚCI

### Medic Deo<sup>®</sup> Silverwool

ciepłe skarpetki  
z wełny merynosowej  
ze srebrem



### Smart SeaCell

cińkie skarpetki bawełniane  
z algami morskimi i cynkiem

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych  
Problemy z zakupem? Zadzwoń: 22 711 71 58 info@jjw.pl www.deomed.pl

# Razem pomóżmy diabetykom!

## przekaż 1% podatku

na nasze działania obejmujące:

- rozwój edukacji diabetologicznej • leczenie i rehabilitację
- publikację książek i podręczników o cukrzycy
- bezpłatne udostępnianie sprzętu medycznego
- inne cele charytatywne i społeczne



## POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Dane do przekazania 1% podatku:  
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Zarząd Główny

**nr KRS 0000037573**