

# CUKRZYCA



POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW



International  
Diabetes  
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY  
POLSKIEGO  
STOWARZYSZENIA  
DIABETYKÓW  
kwiecień 2020

**Przykazania  
na Wielkanoc**

**Koronawirus  
a cukrzyca**

**Jak wzmocnić  
odporność?**



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



Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław

*Niech Święta Wielkiej Nocy,  
obchodzone w tym roku  
w wyjątkowo trudnym okresie, w cieniu pandemii,  
okażą się czasem przełomu  
i początkiem odnowionego życia.  
Życzymy Państwu przede wszystkim zdrowia,  
ale także spokoju, nadziei  
i radości w nadchodzące dni.  
Wesołego Alleluja!*

*Anna Słowińska – Prezes oraz Biuro Zarządu Głównego PSD  
i Redakcja*



#### **UWAGA PANDEMIA**

Koronawirus a cukrzyca .....	4
Objawy koronawirusa, grypy i przeziębienia .....	6
Jak zadbać o odporność .....	8

#### **SŁODKIE NOWINKI**

Lista najbardziej wpływowych osób w systemie ochrony zdrowia .....	10
Dzień Diabetyka w Przemysłu .....	10
Masło orzechowe dla diabetyka .....	11
8 przykazań na Wielkanoc .....	12
Hipercholesterolemia rodzinna .....	13

#### **WARTO WIEDZIEĆ**

Hipoglikemia i hiperglikemia w cukrzycy .....	14
Wyróżnienia, prelekcje i badania u drzewickich diabetyków .....	16
Grudzień we Włocławku .....	20
Profilaktyka cukrzycy w Łodzi .....	20
Stalowa Wola biega z WOŚP .....	21
Dzień Kobiet w Podleszanach .....	22



# Koronawirus a cukrzyca

**Choroba COVID-19, będąca wynikiem zakażenia koronawirusem jest szczególnie niebezpieczna dla osób chorujących na cukrzycę. Dlaczego tak się dzieje? Czy każdy diabelek powinien obawiać się koronawirusa? Co możemy w tej trudnej sytuacji zrobić?**

Mówienie, że wszyscy diabelecy są w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem jest dużym uogólnieniem. Nie sama cukrzyca jest tutaj powodem do zmartwień, co ogólny stan zdrowia. A ten u każdego pacjenta z cukrzycą może być inny. Dlatego do każdego przypadku trzeba podchodzić indywidualnie.

## **Kto musi teraz na siebie szczególnie uważać?**

Widzimy, że śmiertelność z powodu koronawirusa wzrasta wraz z wiekiem. Dla osób powyżej 80. roku życia wynosi ono 18 %, powyżej 70 roku życia – 8 %, natomiast dla osób pomiędzy 60 a 69 rokiem życia jest to 3,6 %. W przypadku grypy, do której koronawirus często jest porównywany, śmiertelność wynosi 2%.

– Zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji wirusowej, a nawet zgonu występuje zatem u osób chorujących na cukrzycę w zaawansowanym wieku i z powikłaniami, czy to mikro czy makronaczyniowymi. Dotyczy ono przede wszystkim pacjentów z cukrzycą typu 2, bo ta występuje zdecydowanie częściej i diagnozowana jest w starszym wieku.

Przy czym ryzyko to wynika raczej z powikłań cukrzycy niż z samej choroby metabolicznej. Przykładowo, na naszą odporność bardzo rzutują choroby układu sercowo-naczyniowego. Pacjent z chorobą niedokrwinną (częstą u dia-

betyków) ma gorszą wydolność serca, słabiej pompuje ono krew, a co za tym idzie – płuca są gorzej ukrwione i odżywione. W takiej sytuacji, w razie infekcji górnych dróg oddechowych łatwo o zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli. Osoby z cukrzycą często mają też obturacyjną chorobą płuc, co znowu będzie dodatkowym obciążeniem przy infekcji dróg oddechowych. Na tych przykładach widać, że to nie tylko glikemia jest przyczyną wszystkich problemów, ale raczej schorzenia towarzyszące cukrzycy, a także częsty u pacjentów nałóg, czyli palenie papierosów – tłumaczy prof. Ewa Pańkowska z Instytutu Diabetologii w Warszawie.

## **Jak chronić się przed koronawirusem?**

Będąc w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem, należy bezwzględnie zastosować się do apelu, by pozostać w domu i nie narażać się na kontakty z ludźmi. Nigdy nie wiemy, czy osoba, którą spotkamy w czasie zakupów nie jest nosicielem choroby bez objawów. Taka dobrowolna kwarantanna to obecnie największa szansa na uniknięcie zakażenia. Jeśli jesteśmy zmuszeni wyjść, należy zrezygnować z komunikacji miejskiej, nie podchodzić zbyt blisko do ludzi (np. w kolejce), w sklepach robić zakupy w rękawiczkach, a rzeczy przyniesione do domu – myć albo dezynfekować.

**Małgorzata Marszałek**

# Program interwencyjnego wsparcia osób z cukrzycą w okresie zagrożenia epidemiologicznego SARS-CoV-2



## Teleporady z edukatorem diabetologicznym

Porozmawiaj na temat Twojej cukrzycy, samokontroli i radzenia sobie w okresie epidemii.



## E-recepta bez wychodzenia z domu

Na podstawie dokumentacji medycznej oraz teleporady z lekarzem, możesz uzyskać e-receptę na kontynuację leczenia zaleconego przez Twojego diabetologa.



## Możesz skorzystać z naszej pomocy w okresie 01.04-31.05.2020

Wsparcie dla pacjentów diabetologicznych w godzinach **8:00 - 16:00**.



## Nasza usługa jest bezpłatna

Skorzystaj z teleporady z edukatorką i lekarzem za darmo.

Konsultacje ze specjalistami odbywają się od poniedziałku do piątku **w godzinach 8:00 – 16:00** 🕒

Rejestracja telefoniczna jest dostępna od poniedziałku do piątku **w godzinach 8:00 – 20:00** 🕒

## Teleporady odbywają się po wcześniejszej rejestracji.



**Ze względu na ryzyko zakażenia koronawirusem lekarze zalecają korzystanie z teleporad!**



**Infolinia dla pacjenta +48 (22) 307 37 87\***

\*połączenie z rejestracją płatne wg cennika operatora

# Jakie są objawy koronawirusa, a jakie grypy i przeziębienia?

Epidemia koronawirusa zbiegła się w czasie z sezonem na grypę i przeziębienie. Każde objawy chorobowe, takie jak gorączka, kaszel czy zatłoczony nos budzą w nas teraz większy niepokój. Czy to zwykłe przeziębienie, czy groźna dla części osób choroba COVID-19? Światowa Organizacja Zdrowia podała pierwsze dane na temat najbardziej typowych objawów zakażenia koronawirusem. Sprawdź jak różnicować infekcję koronawirusem od grypy i przeziębienia.

COVID-19 jest infekcją dolnych dróg oddechowych, co oznacza, że większość objawów odczuwa się w klatce piersiowej i płucach. Tym różni się to od przeziębień, wywołujących infekcję górnych dróg od-

dechowych, z najbardziej charakterystycznymi objawami, czyli katarzem i przekrwieniem zatok. W przypadku COVID-19 katar także może się pojawić, choć nie jest to objaw typowy.

## PRZEZIĘBIENIE – GRYPA – COVID-19

Porównaj objawy!

	PRZEZIĘBIENIE	GRYPA	COVID-19
GORĄCZKA	Rzadko	Bardzo wysoka	Często
BÓL MIĘŚNI	Łagodny	Zwykle występuje	Może występować
BÓL GŁOWY	Rzadko	Silny ból głowy	Może występować
ZMĘCZENIE, UMIARKOWANE OSŁABIENIE	Umiarkowane	Silne, może trwać nawet 2-3 tygodnie	Może występować
BARDZO DUŻE WYCZERPANIE	Nigdy	Zazwyczaj występuje	Może występować
ZAPCHANY NOS	Tak	Zwykle nie	Pojawił się u niektórych pacjentów
KICHANIE	Zwykle tak	Rzadko	Pojawił się u niektórych pacjentów
BÓL GARDŁA	Często	Często	Pojawił się u niektórych pacjentów
KASZEL	Łagodny /umiarkowany	Często	Często
DUSZNOŚCI	Rzadko	Rzadko	W ciężkich przypadkach

Na ten moment, najbardziej szczegółowy podział objawów choroby COVID-19 został opisany przez Światową Organizację Zdrowia na podstawie analizy obejmującej ponad 55 000 przypadków pacjentów zarażonych koronawirusem w Chinach.

### Najczęstsze objawy koronawirusa i odsetek osób, które je miały:

- Gorączka: 88%
- Suchy kaszel: 68%
- Zmęczenie: 38%
- Odkrztuszanie płwociny lub grubej flegmy z płuc: 33%
- Dusznosc: 19%
- Ból kości lub stawów: 15%
- Ból gardła: 14%
- Ból głowy: 14%
- Dreszcze: 11%
- Nudności lub wymioty: 5%
- Zatkany nos: 5%
- Biegunka: 4%
- Odkrztuszanie krwi: 1%
- Opuchnięte oczy: 1%

WHO podaje, że w Chinach większość ludzi, którzy zachorowali (około 80% ) miała objawy łagodne do umiarkowanych.

### Co już wiemy o koronawirusie?

Średni czas zachorowania po ekspozycji na wirusa wynosi 5 dni. Niektóre osoby chorują szybciej, zaledwie dzień po narażeniu, u innych choroba rozwija się przez 2 tygodnie. To dlatego, kwarantanna dla osób, które mogą być nosicielami wirusa wynosi 14 dni.

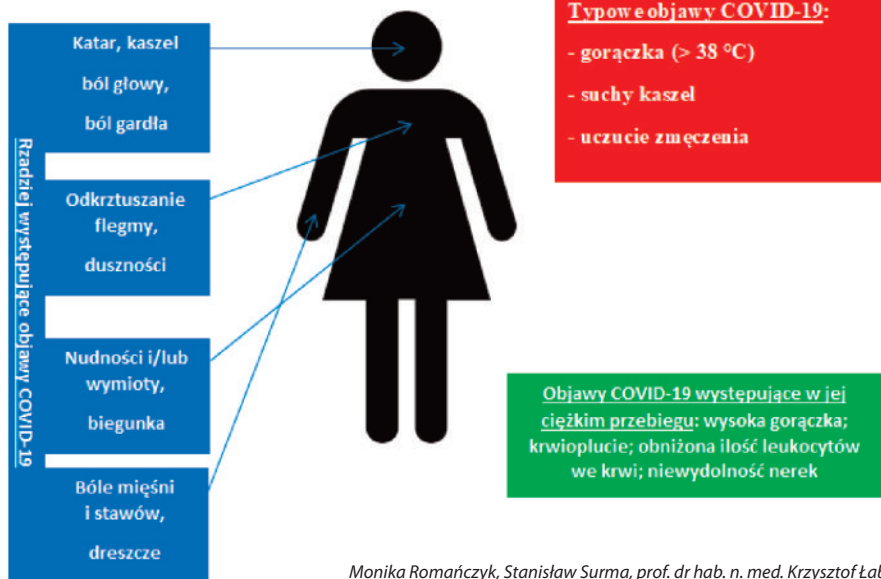
Koronawirus bardzo łatwo rozprzestrzenia się między ludźmi (przenosi się drogą kropelkową), potrafi też przetrwać ok. 30 minut poza organizmem człowieka. Stąd poza koniecznością częstego mycia rąk, w ramach profilaktyki zachorowania stosuje się dezynfekcję przedmiotów i pomieszczeń, z którymi miały do czynienia osoby zakażone.

Większość hospitalizowanych z powodu koronawirusa stanowią mężczyźni. Do szpitali trafiają osoby dodatkowo obciążone, najczęściej z nadciśnieniem oraz cukrzycą (co wiąże się z faktem, że schorzenia te są bardzo częste, w szczególności u seniorów).

Do najczęstszych powikłań zakażenia koronawirusem należą:

- sepsa,
- niewydolność oddechowa,
- niewydolność serca,
- zaburzenia krzepnięcia,
- uszkodzenie serca.

### Małgorzata Marszałek



Monika Romańczyk, Stanisław Surma, prof. dr hab. n. med. Krzysztof Łabuzek

# Jak zadbać o odporność – porady farmaceuty

**W okresie jesienno-zimowym nasz organizm w większym stopniu narażony jest na różnego typu infekcje wirusowe czy bakteryjne. Jak możemy zadbać o odporność organizmu?**

Oprócz stosowania środków znanych z dobroczynnego wpływu na odporność organizmu, jak np. tran, olej z wątroby rekina, bez czarny, aloes, czy pelargonja afrykańska, kluczowe znaczenie ma nasz styl życia. Warto w okresie zwiększonego zagrożenia wdrożyć 8 prostych zasad, które nie tylko korzystnie wpłyną na odporność ale również przyniosą inne pozytywne efekty.

## 1. Niepal

Dym tytoniowy zawiera około 7000 substancji chemicznych (w tym substancje smoliste, metale ciężkie, tlenek węgla), które negatywnie wpływają na działanie organizmu. Jak również prowadzą do rozwoju m.in. reakcji zapalnych. Ponadto palenie zmniejsza wydolność płuc i zwiększa ryzyko infekcji m.in. zapalenia płuc i grypy.

## 2. Jedz dużo warzyw i owoców

Świeże warzywa i owoce są źródłem naturalnych przeciwutleniaczy, które niszczą wolne rodniki oraz przyczyniają się do zmniejszenia stanów zapalnych. Ponadto warzywa i owoce dostarczają cynk, selen, żelazo, miedź, kwas foliowy, witaminy A, B6 C i E, a więc składniki które są niezbędne do właściwej pracy układu odpornościowego.

## 3. Ćwicz regularnie

Ruch to jeden z filarów dobrego zdrowia. Element niezbędny do zachowania układu odpornościowego w dobrej formie. Ruch pobudza układ krążenia, tym samym pozwala komórkom układu odpornościowego swobodnie poruszać się po ciele i tym samym lepiej reagować w sytuacji zagrożenia. Dla właściwego działania układu immunologicznego zaleca się by ćwiczenia były umiarkowane i regularne. Warto również pamiętać, że jeżeli nie jesteśmy wyczynowymi sportowcami to zbyt intensywny wysiłek, wyczynowy czy prowadzony nieregularnie nie przyniesie korzyści.



## 4. Utrzymuj wagę w normie

Niestety zbyt wysoka waga, otyłość sprzyja powstawaniu ognisk zapalnych w naszym organizmie, co skutkuje podwyższeniem krążących w krwi białek prozapalnych oddziałujących również na układ odpornościowy. Zbyt wysoka waga zaburza funkcje układu odpornościowego powodując zmianę m.in. liczby leukocytów, co wpływa na siły obronne organizmu.

## 5. Nie nadużywaj alkoholu

Alkohol wbrew powszechnej opinii nie powoduje dobroczynnego „odkażenia organizmu” podczas infekcji. Wręcz przeciwnie nadmierne





jego spożycie będzie nie tylko negatywnie wpływać na pracę wątroby i układu sercowo-naczyniowego, ale również będzie zaburzać pracę układu trawiennego, co może prowadzić do zmniejszenia przyswajania składników diety (np. witaminy B1). Co więcej alkohol będzie zaburzał również fizjologiczną florę bakteryjną, która w jelitach produkuje szereg substancji regulujących pracę organizmu, w tym pracę układu odpornościowego. Nadmierne spożycie alkoholu zmniejsza liczbę komórek układu odpornościowego, w tym makrofagów i limfocytów T.

## 6. Wypijaj się

Sen jest niezbędny do właściwego działania organizmu. Podczas snu układ odpornościowy uwalnia cytokiny, które uczestniczą w odbudowie funkcji ochronnych organizmu. Ponadto odpowiednia ilość snu zapewnia lepszą rekonwalescencję po przebytej chorobie. Optymalna ilość snu dla osób dorosłych to 7-8 godzin. Nastolatkom potrzebują 9-10 godzin, a dzieci w wieku szkolnym mogą potrzebować nawet 10 i więcej godzin snu.



## 7. Wprowadź dodatkowe środki ostrożności, jak częste mycie rąk

Częste mycie rąk mydłem jest niezbędną czynnością, która umożliwi pozbycie się z powierzchni skóry potencjalnych patogenów. Zaleca się, by ręce myć około 30 sekund, rozpoczynając od zmycia rąk wodą, nabrania tyle mydła, by pokryta była cała powierzchnia dłoni. Następnie należy odpowiednio rozprowadzić mydło po powierzchni pocierając rozprostowane dłonie o siebie. Należy również pamiętać o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami i grzbietów palców i kciuków. Kończąc

mycie, ręce należy opłukać odpowiednią ilością wody oraz wytrzeć do sucha najlepiej jednorazowym ręcznikiem. Warto unikać suszenia rąk pod dmuchawą oraz korzystania w ręczników wielokrotnego użycia, które mogą dodatkowo przenosić patogeny.



## 8. Ogranicz stres

Krótkotrwały stres o słabym czy umiarkowanym nasileniu może działać mobilizująco na organizm. Jednak jeżeli stres będzie długotrwały, może prowadzić do nadmiernego obciążenia i wyczerpania organizmu, co skutkować będzie obniżeniem ilości wytwarzanych przeciwciał przez układ odpornościowy.

O odporność warto dbać przez cały czas, powyższe rady pozwolą być lepiej przygotowanym w czasie kiedy narażenie na wirusy czy bakterie chorobotwórcze jest większe. O powyższych zasadach warto pamiętać, tym bardziej, że wraz z wiekiem nasza zdolność odpowiedzi immunologicznej ulega zmniejszeniu, co wiąże się z spadkiem ilości limfocytów T, a co może skutkować większym ryzykiem zakażenia i występowania powikłań po chorobie.

**dr n. med. Rafał Miozga**

*Źródło: Apteline.pl*



## Prezes ZG PSD na liście 100 najbardziej wplywowych osob w systemie ochrony zdrowia 2019



**Dnia 28.02 br. ogłoszono wyniki kolejnej edycji Listy 100 najbardziej wpływowych osób w polskiej medycynie oraz Listy 100 najbardziej wpływowych osób w polskim systemie ochrony zdrowia.**

Ranking dotyczy roku 2019 i został stworzony przez czasopismo „Puls Medycyny”.

Lista 100 najbardziej wpływowych osób w polskiej medycynie – zwycięzca prof. nadzw. dr. hab. n. med. Mirosława Ząbka – kierownik Kliniki Neurochirurgii z Interwencyjnym Centrum Neuroterapii Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego;

Lista 100 najbardziej wpływowych osób w polskim systemie ochrony zdrowia – zwycięzca Minister Zdrowia prof. dr. hab. n. med. Łukasz Szumowski.

Prezes ZG PSD Anna Śliwińska znalazła się na miejscu 82, na Liście 100 najbardziej wpływowych osób w systemie ochrony zdrowia.

Dodatkowo w tym roku przyznano nowe wyróżnienie „Promotora Wiedzy” trzem osobom, w tym prof. dr hab. n. med. Dorocie Zozulińskiej-Ziólkiewicz, Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

## Dzień Diabetyka w Przemysłu

**Szanowni Państwo,**

Jak wszyscy wiemy, znaleźliśmy się w sytuacji kryzysowej związanej z epidemią koronawirusa. Czekamy na rozwój sytuacji, jednak na ten moment liczymy na to, że uda się zorganizować Dzień Diabetyka w Przemysłu zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami.

Oczywiście będziemy Państwa informować w razie jakichkolwiek zmian.

W związku z bieżącą sytuacją, przedłużone zostają terminy przesyłania zgłoszeń i opłat za pobyt w Przemysłu oraz wycieczkę do Lwowa:

1. Zgłoszenia uczestnictwa należy przysłać do dnia **30.04.2020** wyłącznie na adres mailowy psdprzemyskolonr15@op.pl
2. Opłatę za hotel należy przelać na konto nr 44 8642 1155 2015 1502 6549 0001 tytułem:
  - „Noclegi Dzień Diabetyka” po 40 zł za każdy nocleg od osoby,
  - 82,50 zł od osoby za nocleg po wycieczce ze Lwowa,
  - zaliczkę w kwocie 40 zł od osoby za wycieczkę do Lwowa.

Pozostała kwota za wycieczkę płatna na miejscu.

W przelewie zaznaczyć tytuł wpłaty. Termin wpłaty do dnia **15.05.2020**.

**UWAGA:** w razie odwołania wydarzenia wszyscy zgłoszeni uczestnicy zostaną o tym fakcie powiadomieni, a 100% wpłaconych pieniędzy będzie zwracane!

**Dokładne informacje w razie wątpliwości uzyskają Państwo pod nr tel. 798-084-514**

Anna Śliwińska – Prezes ZG PSD  
Jan Mieczysław Zrajko – Prezes Koła nr 15 Przemysłu

## Masło orzechowe dla diabetyków?

Do menu pacjentów oddziału diabetologii w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach, trafiły orzeszki ziemne i masło orzechowe.

W ten sposób eksperci wdrażają w życie efekty najnowszych badań, z których wynika, że ma-

sło z orzechów ziemnych, nerkowca czy migdałów przyczynia się do zmniejszenia poziomu glukozy we krwi po posiłku.

Eksperti podkreślają, że masło orzechowe spożywane przez dzieci w szpitalu jest wysokiej jakości. Nie zawiera ani soli, ani oleju palmowego, ani tym bardziej cukru. Jest w 100 procentach z orzechów. Dzieci mogą nim smarować kanapki lub spożywać jako dodatek do kefiru, maślanki albo jogurtu – podkreśla Gazeta Wyborcza.

Orzechy, migdały i inne dodatki są nie tylko smaczne i pożywne, ale mają też pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie pacjentów. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne rekomenduje do dwóch łyżeczek masła orzechowego dziennie dla osoby dorosłej.

*Źródło: Rynek Zdrowia*



# SANOFI

*Empowering Life*



# Osiem przykazań diabetyka na Wielkanoc

**Wielkanocny stół to bogactwo smaków, aromatów i kolorów. Jajka, kielbasy, barszcz biały, mazurki, drożdżowe baby... Jak w tym wszystkim ma odnaleźć się diabetyk, który z jednej strony musi dbać o glikemię, a z drugiej – jak każdy pragnie cieszyć się niepowtarzalnymi smakami świąt.**

1. Jajko – symbol życia i Wielkanocy. Wcale nie są bombą cholesterolową i warto spożywać je w umiarkowanych ilościach przez cały rok. A tym bardziej w święta. Warto poszperać w poszukiwaniu przepisu na jajka bez majonezu. Faszzerowane pieczarkami bądź pastą z twarogu będą pyszne i znacznie mniej kaloryczne.
2. Zarówno żurek, jak i barszcz biały są bardzo tłuste. Ale na kaloryczność tej wielkanocnej zupy w największym stopniu wpływa dodawana do niej wędlina. Zamiast boczków i białej kielbasy, lepiej dodać chudą, podsmażoną szynkę. Zaoszczędzimy sporo kalorii, a i ryzyko zgagi będzie mniejsze.
3. Unikaj węglowodanów, które jadasz na co dzień – chleba, ziemniaków, makaronów. Pieczone mięso na świąteczny obiad podaj z zieloną sałatką skropioną oliwą lub surówką z kapusty pekińskiej, z jabłkiem i marchewką. W święta węglowodanów i tak Ci nie zabraknie, chociażby w postaci kawałka sernika czy drożdżowej baby z bakaliami.
4. Zadbaj o to, by potrawy zawierały jak najwięcej błonnika. Znajdziesz go m.in. w surowych warzywach i owocach, a także pestkach, kielkach i orzechach, które warto dodawać do sałatek i surówek. Surowa warzywa są zdecydowanie korzystniejsze niż
5. gotowane czy duszone, jednak jeśli nie wyobrażasz sobie świąt bez tradycyjnej sałatki jarzynowej pamiętaj, by warzywa ugotować na półtwardo i wymieszać je z sosem jogurtowo-majonezowym, a nie samym majonezem.
5. Odchudzenie wielkanocnych wypieków nie jest prostą sprawą. Na pewno warto zastąpić cukier słodzikami, który nadaje się do wypieków (nie wszystkie dobrze znoszą wysoką temperaturę). Poza tym – trzeba wykazać się cnotą umiaru. No chyba, że nad kajmakowe mazurki przedkładamy puszysty sernik z owocami. Wówczas ryzyko przecukrzenia jest nieco mniejsze.
6. Pij wodę zamiast soków czy słodkich napojów. Przygotuj wodę wg własnego pomysłu, np. z dodatkiem plasterków cytryny i świeżej mięty lub z limonką, surowym ogórkiem i listkami bazylii. Wodę warto sączyć przez cały dzień, wypełnia żołądek, nawadnia, usprawnia metabolizm.
7. Kontroluj wielkość zjadanych porcji. Jak na co dzień, tak i w święta, łatwiej zapamiętać nad glikemię, jeśli jemy mniej, a częściej. Słodkości zaplanuj jako deser po głównym posiłku, a nie samodzielną przekąską. W towarzystwie tłuszczu i białka, cukry wchłaniają się wolniej.
8. Częściej mierz glikemię, szczególnie jeśli przyjmujesz insulinę – nie podawaj jej „na pamięć”, tylko adekwatnie do poziomu cukru we krwi. W tym miejscu należałoby też zalecać wszystkim długie, wiosenne spacerki. Oby pandemia koronawirusa została opanowana, a zalecenie odnośnie aktywności na świeżym powietrzu mogło być zrealizowane...

# Najczęściej występującą chorobą genetyczną jest hipercholesterolemia rodzinna

– Podstawową rolę w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym odgrywa opanowanie ich głównych czynników ryzyka – tłumaczy prof. Zbigniew Gaciong, kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nadciśnienia Tętniczego i Angiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Specjalista zaznacza, że bardzo istotnym elementem efektywnej profilaktyki chorób układu krążenia jest kontrola stężenia cholesterolu. – Część populacji cierpi na genetycznie uwarunkowaną hipercholesterolemię rodzinną. Warto dodać, że jest to najczęściej występująca u człowieka choroba genetyczna. Cierpi na nią średnio jedna na 250 osób – podkreśla prof. Gaciong.

– Hipercholesterolemię rodzinną można łatwo wykryć, a także zapobiegać jej konsekwencjom, m.in. poprzez stosowanie skutecznych leków obniżających stężenie cholesterolu, co bardzo pomaga, między innymi grupie pacjentów o szczególnie wysokim poziomie ryzyka chorób układu krążenia, a do takich zalicza się pacjentów z cukrzycą.

Przypomnijmy, że hipercholesterolemia dotyczy aż ok. 50-60 proc. Polaków. Sama hipercholesterolemia rodzinna dotyka w naszym kraju ok. 140-150 tys. osób.

Źródło: Rynek Zdrowia

## MORWA BIAŁA

wspomaga utrzymanie prawidłowej równowagi metabolizmu węglowodanów w organizmie.



# Hipoglikemia i hiperglikemia w cukrzycy

**Wahania glikemii – nadmierne spadki i wzrosty poziomu cukru we krwi – to codzienność osób chorujących na cukrzycę, a jednocześnie największe wyzwanie terapii. Choć wahania glikemii występują zarówno u pacjentów z cukrzycą typu 1, jak i cukrzycą typu 2, to inna jest ich geniza oraz nasilenie. Czym różnią się niedocukrzenia i przecukurzenia występujące u pacjentów z „jedyką” i z „dwojką” i czy możemy je zupełnie wyeliminować?**

Poziom cukru we krwi u osób zdrowych waha się w wąskim zakresie normy. Glikemia na czczo mieści się w przedziale 70-99 mg/dl; glikemia popołudniowa (po dwóch godzinach od jedzenia) nie powinna przekraczać 140 mg/dl. U osób chorujących na cukrzycę wahania glikemii mogą być znacznie większe. To, jak są duże zależy nie tylko od starań pacjenta (tego, czy przestrzegamy diety i z jakim zaangażowaniem podchodzimy do samokontroli), ale przede wszystkim od sposobu leczenia cukrzycy. U pacjentów z cukrzycą typu 2, przyjmujących leki doustne, glikemie generalnie są bardziej stabilne, bez spektakularnych spadków i wzrostów; u diabetyków leczonych insuliną cukry mogą bardzo mocno odbiegać od normy – zarówno w górę, jak i w dół.

## Skąd wahania cukrów?

Istotą cukrzycy jest hiperglikemia, czyli zbyt wysoki poziom cukru we krwi. Celem leczenia jest obniżenie poziomu glukozy do wartości, jakie występują u ludzi zdrowych. Niestety w efekcie przyjmowania insuliny i niektórych leków doustnych może dojść do hipoglikemii, czyli nadmiernego obniżenia się poziomu glukozy we krwi. Pojawiają się dwie skrajności (hipoglikemia i hiperglikemia; niedocukrzenie

i przecukurzenie), których pacjenci starają się uniknąć, choć chyba nikomu nie udaje się to w 100 procentach. Na wahania glukozy wpływ ma oczywiście dieta, dawki przyjmowanych leków oraz aktywność fizyczna, ale warto mieć świadomość, że nie wynikają one wyłącznie z błędów pacjenta. Raczej należą do DNA tej choroby. Bez hiperglikemii nie ma cukrzycy; natomiast hipoglikemie to efekt uboczny większości leków obniżających poziom cukru we krwi. Rzadko kiedy usłyszymy to od lekarza, raczej jesteśmy edukowani, że to efekt naszych błędów. Po części tak (inna kwestia, że często są to błędy nieuświadomione). Jednak wystarczy wziąć ulotkę insuliny lub powszechnie stosowanych leków doustnych (tj. pochodne sulfonymoloczniaka), by dowiedzieć się, że skutkiem niepożądanym terapii są niedocukrzenia. Dlatego o wahaniami glikemii należy myśleć, jak o składowych leczenia cukrzycy, co oczywiście nie zmienia faktu, że należy dokładać starań, by ograniczyć ich występowanie.

## Hiperglikemia w cukrzycy typu 1 i typu 2

Hiperglikemia to zawsze zbyt wysoki poziom cukru we krwi. U pacjentów z cukrzycą typu 1 oznacza ona **niedobór insuliny** w organizmie. Trzustka pacjenta z cukrzycą typu 1. nie pro-

dukuje insuliny wcale, albo wydziela ją w bardzo niewielkich ilościach. Dlatego hormon musi być podawany z zewnątrz.

U pacjentów z cukrzycą typu 1. wysoki poziom cukru we krwi to sygnał, że w organizmie jest za mało insuliny. Aby obniżyć glikemię należy podać jej dodatkową dawkę.

U pacjentów z cukrzycą typu 2 przyjmujących leki doustne, hiperglikemia nie świadczy o niedoborze insuliny, ale o insulinooporności. Poziom insuliny może być prawidłowy, albo nawet wysoki (hiperinsulinemia), lecz komórki nie reagują na nią prawidłowo. Kiedy hiperglikemia zdarza się pacjentom z cukrzycą typu 2, nie zwiększają oni dawek przyjmowanych leków doustnych. Hiperglikemię trzeba „przejechać”; jej powodem najpewniej był posiłek o dużej zawartości węglowodanów prostych, z którym organizm sobie nie poradził, czyli nie był w stanie wydzielić tyle insuliny, żeby utrzymać prawidłowy poziom cukru. A powodem tej „niemocy” była insulinooporność.

Inną dość istotną różnicą jest to, że w przypadku cukrzyca typu 1 hiperglikemia może być bardzo wysoka, przy cukrzyca leczonej lekami doustnymi jest ona raczej umiarkowana. Skąd te różnice? Właśnie stąd, że pacjenci z cukrzycą typu 1 nie mają własnej insuliny i kiedy zdarzy im się zapomnieć podać dawkę do posiłku, albo zatkaną nam się wkłucie od pompy, wówczas cukier może poszybować nawet ponad 400 mg/dl. To w tej grupie chorych jest duże ryzyko kwasicy ketonowej, będącej efektem znacznego niedoboru insuliny.

W przypadku pacjentów z cukrzycą typu 2., leczonych lekami doustnymi, aż tak duże przecukrzenia się nie zdarzają, bo pacjenci mają własną insulinę. Problemem jest to, że nie działa ona prawidłowo, dlatego kiedy diabelek pofolguje sobie z dietą, pojawia się przecukrzenia, ale raczej nie wyższe niż 250 mg/dl. Dlatego też pacjenci leczeni lekami doustnymi nie są narażeni na kwasicę ketonową.

Kiedy u pacjenta z cukrzycą typu 2 zaczynają się pojawiać znaczne przecukrzenia (powyżej 250 mg/dl) to najczęściej jest to znak, że dotychczasowy sposób leczenia staje się nieskuteczny i należy zintensyfikować terapię.

### **Hipoglikemia w cukrzycy typu 1 i 2**

Podobnie w przypadku spadków cukru, przy

cukrzyca typu 2, leczonej lekami doustnymi nie są one tak duże, jak przy terapii insuliną. Insulina działa zdecydowanie mocniej niż leki doustne.

Duża część diabelek stosuje tzw. intensywną insulinoterapię, co oznacza, że wielkość bolusa pacjent oblicza samodzielnie, biorąc pod uwagę aktualną glikemię oraz planowany posiłek. Podczas tych obliczeń może dojść do pomyłek, w efekcie czego zostanie wstrzyknięte za dużo insuliny. A to prowadzi do hipoglikemii. Jeśli insuliny jest dużo za dużo – cukier będzie obniżał się gwałtownie i może dojść do utraty przytomności. Diabelek leczeni insuliną mogą doświadczać hipoglikemii w czasie wysiłku fizycznego, jeśli się do niego odpowiednio nie przygotowują. Dość częstym powodem niebezpiecznych spadków cukru podczas aktywności jest rozpoczynanie jej z dużym zapasem aktywnej insuliny w organizmie (kiedy zaczynamy ćwiczyć np. w ciągu 30 minut od podania bolusa insuliny). Innymi słowy – w przypadku pacjentów z cukrzycą typu 1 niedocukrzenie to zawsze efekt za dużego stężenia insuliny we krwi (niezależnie od tego, dlaczego to stężenie jest za wysokie).

U pacjentów leczonych insuliną ryzyko hipoglikemii jest większe niż u pacjentów przyjmujących leki doustne; w tym duże jest ryzyko tzw. ciężkiej hipoglikemii, przebiegającej z utratą przytomności (która nie występuje przy terapii tabletkami).

Pacjenci z cukrzycą typu 2 bardzo często mają hiperinsulinemię – poziom insuliny we krwi stale jest u nich na wysokim poziomie. Jednak ten wysoki poziom insuliny na co dzień nie prowadzi do niedocukrzeń, bo komórki są na nią „obojętne” (insulinooporność). Zadaniem przyjmowanych leków jest przełamanie insulinooporności. Jeśli dawka leku jest za duża – cukier obniża się, ale nie tak znacząco, by było ryzyko ciężkiej hipoglikemii. Hipoglikemia w tej grupie pacjentów to wynik działania leków, które „zmuszają” komórki beta trzustki do wydzielania dodatkowej insuliny. Zatem podobnie jak w cukrzyca typu 1 jest to efekt nadmiaru hormonu we krwi. W tym przypadku jednak jest to insulina endogenna (własna), wydzielona w nadmiarze pod wpływem przyjmowanych leków.

## Wyróżnienia, prelekcje i badania u drzewickich diabetyków

**7 grudnia odbyły się w Drzewicy miejsko-powiatowe obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, stanowiące okazję do podsumowania całorocznej działalności Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Drzewicy oraz podziękowań za wieloletnią pracę na rzecz osób chorych na cukrzycę. Już tradycyjnie zostały połączone z akcją bezpłatnych badań i konsultacji profilaktycznych.**

Jak co roku, drzewickie obchody miały charakter ponadregionalny, gromadząc członków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z województw łódzkiego i mazowieckiego. Miejscowym diabetykom, ich rodzinom, przyjaciółom i sympatykom Koła towarzyszyła bardzo liczna grupa gości. Do Drzewicy przyjechali przedstawiciele władz PSD różnych szczebli na czele z prezes Zarządu Głównego w Warszawie Anną Śliwińską, przewodniczącym Głównej Komisji Rewizyjnej, a jednocześnie honorowym prezesem i aktualnym wiceprezesem Zarządu Wojewódzkiego w Łodzi Jerzym Głogowskim – w przeszłości wieloletnim sekretarzem Zarządu Głównego oraz członkinią Zarządu Wojewódzkiego w Łodzi Marią Stolarską. Nie zabrakło delegacji kół PSP z Radomia, Tomaszowa Mazowieckiego, Piotrkowa Trybunalskiego, Skierniewic, Zduńskiej Woli, Rawy Mazowieckiej, Koluszek, Sulejowa, Lubochni i Przyśuchy. Dopisali współpracujący ze stowarzyszeniem lekarze, w tym honorowa obywatelka Drzewicy doktor Maria Teresa Nowakowska, pielęgniarki, reprezentanci przychodni zdrowia i firm farmaceutycznych, gminnego i powiatowego samorządu, szefowie zaprzyjaźnionych organizacji i instytucji oraz sponsorzy. Nic dziwnego, że sala widowiskowa Regionalnego Centrum Kultury była wypełniona po brzegi.

### Podsumowanie roku

Powitanie zebranych i główne wystąpienie należało do Włodzimierza Pomykały, który działaniami Koła PSD w Drzewicy kieruje nieprzerwanie od 29 lat i 9 miesięcy. Pan Włodek wiosną ponownie został wybrany na prezesa, a w dół nadzwyczajnej aktywności we wspieraniu

chorych na cukrzycę otrzymał Srebrny Krzyż Zasługi nadany przez Prezydenta RP.

W bieżącym roku drzewicki diabetycy ponownie odwiedzili zaprzyjaźniony tatrzański Jurków oraz słowackie Tatry. Wypoczywali również na Mazurach (w Bęsi) oraz nad Morzem Bałtyckim w Mrzeżynie, skąd udali się na wycieczkę do Berlina. Zgodnie z wieloletnią tradycją uczestniczyli w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Diabetyków na Jasną Górę.

Włodzimierz Pomykała podziękował za owocną współpracę wszystkim wspierającym działalność PSD, a w szczególności władzom samorządowym, księżom, lekarzom, pielęgniarkom, a także placówkom oświatowym, podając przykład młodych wolontariuszy ze Szkoły Podstawowej w Radzicach Dużych. Zaznaczył, że pod opieką Koła PSD w Drzewicy znajduje się 40 uczniów chorych na cukrzycę.

### Wyróżnienia za pomaganie

Już tradycyjnie gala stanowiła okazję do uhonorowania osób, które od wielu lat wspierają chorych na cukrzycę. Tym razem ikony Matki Bożej, wykonane przez Mariana Kota, otrzymali:

- społecznicy Koła PSD w Drzewicy: członkowie zarządu Krystyna i Władysław Nowakowie oraz skarbnik Maria Bogatek (od 25 lat w Kole)
- pielęgniarki Maria Ulinowicz (29 lat pracy społecznej na rzecz PSD) i Bernadetta Dziedzic (8 lat pracy społecznej na rzecz PSD).

Dyplomy uznania za wieloletnią współpracę z drzewickimi diabetykami zostały przyznane:

- SP im. Polskich Olimpijczyków w Drzewicy
- SP im. Mikołaja Kopernika w Radzicach



- SP im. Stefana Żeromskiego w Domasznie
- SP w Brzustowcu
- SP w Idzikowicach
- Przedszkolu Samorządowemu w Drzewicy
- 25. Drzewickiej Drużynie Harcerskiej
- Szkolnemu Klubowi Wolontariatu przy SP w Radzicach
- Warsztatowi Terapii Zajęciowej w Drzewicy
- przewodniczącemu Caritasu w Drzewicy Andrzejowi Regule
- przewodniczącemu Akcji Katolickiej w Drzewicy Marianowi Kotowi

### Uznanie dla tatarników

Bardzo miła niespodzianka spotkała osoby, które podczas letniego wyjazdu do Jurgowa zdobyły dwutysięczniki i schroniska w Tatrach Wysokich na Słowacji. Tatarnicy otrzymali dyplomy uznania.

Schroniska: Hrebienok, Blikowa Chata, Rainerowa Chata, Schronisko Zamkovskiego, Schronisko Tetyego i Schronisko w Popradskim Plesie oraz Tatry Bielskie z Szeroką Przełęczą zdobyli, jak również na szlaku na Rysy byli: Jakub Witoń, Gabriela Zaręba (Drzewica), Maja i Marcela Świerczówny (Borkowice), Maria Zając, Elżbieta Tępińska, Aleksandra Wójcik, Gabriela Wójcik, Jakub Trzaskowski, Gabriela Trzaskowska, Maciej Kmita (wszyscy Drzewica), Piotr Mułik (Góra Kalwaria).

Rysy po stronie słowackiej zdobyli: Stefan Kowal, Waldemar Pęczkowski, Dorota Zaręba, Robert Zaręba, Krzysztof Zając, Michał Dybalski, Robert Bartos (wszyscy Drzewica), Tadeusz Kuciński (Żdźzary), Teresa Kieszek (Sadkowiec), Tomasz Świercz (Borkowice), Jacek Dębowski (Rusinów).

Na szczególne wyróżnienie zasługują: Bartłomiej Skorupa (Drzewica), który wspólnie z całą grupą dzielnie walczył na wszystkich górskich szlakach, Zofia Grudziecka (Marki) i Zofia Zawadzak (Drzewica), które doszły do Żabich Stawów i łańcuchów pod Rysami, ale ze względu na bezpieczeństwo zostały zawrócone ze szlaku przez kierownika wyprawy Włodzimierza Pomykałę, a także Michał Dybalski, który jako najmłodszy uczestnik zdobył Rysy (był do tego przygotowywany przez 6 lat).

Wszystkie wejścia zostały dedykowane ludziom chorym na cukrzycę, a zdobywcę najwyż-



szego szczytu – Rysów – dzieciom walczącym na co dzień z tą chorobą.

## **Życzenia i prelekcje**

Podczas okolicznościowych przemówień pan Włodek odebrał szereg podziękowań i gratulacji za bezinteresowną działalność społeczną, zrozumienie problemów chorych, aktywność i kreatywność. W imieniu mieszkańców i władz samorządowych gminy Drzewica prezesowi oraz całemu zarządowi Koła podziękował burmistrz Janusz Reszelewski, podkreślając, że nadzwyczajna aktywność społeczników PSD stanowi nieocenione wsparcie dla chorych, a jednocześnie jest znakomitym przykładem owocnej pracy rzecz naszej małej ojczyzny. Wszyscy życzyli sobie „wyrównanych cukrów”, składając najlepsze życzenia na nadchodzące święta Bożego Narodzenia i Nowy 2020 Rok.

Niezwykle ciekawa była edukacyjna część obchodów, na którą złożyły się prelekcje dwojga lekarzy. Jak zawsze bardzo pouczający wykład, nacechowany wskazówkami dotyczącymi codziennego życia z cukrzycą, wygłosiła specjalistka chorób wewnętrznych Henryka Jeżak z Radomia – pierwszy lekarz, który opiekował się chorymi na cukrzycę w byłym województwie radomskim. Wiele cennych informacji przedstawił także diabetolog Dominik Pawlak, skupiając się na nowoczesnych lekach cukrzycowych. Doktor Pawlak uspokoił chorych na cukrzycę typu II, zażywających leki cukrzycowe z metforminą. Ci pacjenci nie powinni rezygnować z przyjmowania leków, zagrożenia życia nie ma.

## **Tłumy na badaniach**

Jak co roku uroczystościom towarzyszyła zakrojona na szeroką skalę akcja profilaktyczna. Mieszkańcy mogli skorzystać z bezpłatnych badań i konsultacji, mających miejsce w pomieszczeniach na parterze i piętrze RCK.

Opczyńska klinika „Lumed” przeprowadziła specjalistyczne badania okulistyczne w ramach programu „Polsko nie ślepnij”. Metoda z użyciem supernowoczesnej kamery wykrywa, m.in. zmiany cukrzycowe, jaskrę i zaćmę. Badania słuchu zorganizował „Almed” z Opczna, natomiast badania poziomu cukru, kreatyniny

w surowicy, hemoglobiny glikowanej i cholesterolu wykonywały pracownice firmy „Alab Laboratoria”. Przychodnia Rodzinna „Dom-Med” z Jelni zapewniła badania EKG. Porad udzielala dietetyk Małgorzata Wdówka z Poradni „Dobry Dietetyk” w Opcznie.

Akcja zawsze cieszy się bardzo dużą popularnością, ale zainteresowanie tegoroczną edycją przeszło najśmielsze oczekiwania. Jak szacują organizatorzy, w ciągu kilku godzin przebadano około pół tysiąca osób w różnym wieku. Tak wysokiej frekwencji nie było jeszcze nigdy.

## **Poczęstunek w szkole**

Po oficjalnych uroczystościach i badaniach nadszedł czas na poczęstunek w Szkole Podstawowej im. Polskich Olimpijczyków. Niezawodne panie z Koła po raz kolejny stanęły na wysokości zadania, przygotowując prawdziwą ucztę z kilkunastoma ciepłymi daniami, zimną płytą, wypiekami, owocami oraz napojami. Spotkanie integrujące rodzinę diabetyków – zapoczątkowane połamaniem się opłatkiem – przebiegało w sympatycznej atmosferze. Tuż przed wyjazdem goście zadeklarowali, że w przyszłym roku znowu odwiedzą Drzewicę. Okazja będzie wyjątkowa. Doroczne uroczystości zostaną połączone z obchodami jubileuszu 30-lecia Koła PSD. A więc do zobaczenia 5 grudnia 2020 roku.

*Drzewickie obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą zakończyły się w niedzielę, 8 grudnia uroczystą sumą w intencji chorych na cukrzycę i ich rodzin, a także zmarłych diabetyków. Msza została odprawiona w kościele pw. św. Łukasza.*

RELACJĘ PUBLIKUJEMY DZIĘKI UPRZEJMOŚCI REDAKCJI YGODNIKA OPCZYŃSKIEGO



# 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™

## Grudzień we Włocławku

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie we Włocławku 10 grudnia 2019r. uczestniczyło w Konferencji Naukowej w Warszawskim Centrum Onkologii. Tematem Konferencji było hasło „IM WCZEŚNIEJ TYM LEPIEJ”.**

Konferencja poświęcona była problemowi nowotworów urologicznych, będących wyzwaniem dla współczesnej medycyny.

W przerwie Konferencji uczestnicy skorzystali ze skromnego poczęstunku.

Po zakończonej prelekcji Członkowie Koła PSD we Włocławku uczestniczyli w degustacji potraw Wigilijnych oraz dzielili się opłatkiem i składali sobie wzajemne życzenia Świąteczno-Noworoczne.

Po zakończonej konferencji i degustacji potraw Wigilijnych 50-cio osobowa grupa PSD Koła Miasta Włocławek zwiedzała Muzeum Życia w PRL.

Pozostaję z wyrazami szacunku i pozdrawiam.

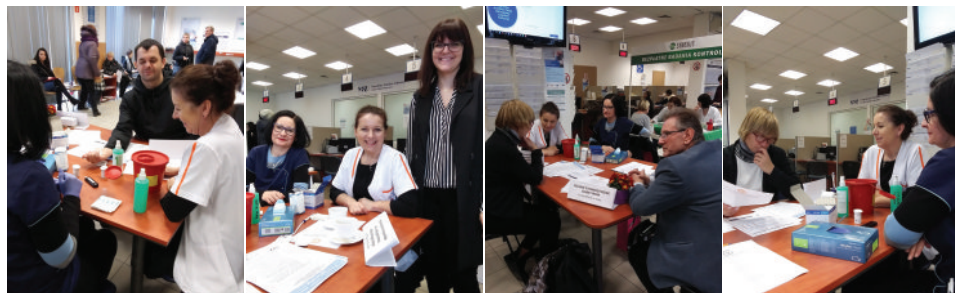


## Profilaktyka cukrzycy w Łodzi

W dnia 26.02.2020 r. Narodowy Fundusz Zdrowia zorganizował akcję „Środa z Profilaktyką” poświęconą cukrzycy.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Zarząd Miejski w Łodzi uczestniczyło w akcji wraz z innymi organizacjami. W budynku NFZ przy ul. Kopcińskiego przeprowadzono bezpłatne badania poziomu cukru we krwi, które wykonywała wykwalifikowana pielęgniarka z Centrum

Edukacji Diabetologicznej. Pani Małgorzata Świątek – konsultant wojewódzki ds. pielęgniarstwa diabetologicznego udzielała specjalistycznych porad i odpowiadała na liczne pytania zadawane od badanych. Przedstawicielami Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Zarząd Miejski w Łodzi byli: p. Wiesława Pietura i p. Janusz Kustrzycki. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem – łącznie przeprowadzono 54 badań.



# Stalowa Wola biega z WOŚP

## Za nami 6 Bieg z cyklu „Policz się z cukrzycą”.

Bieg organizowany jest co roku w ramach Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Imprezą towarzyszącą jest Marsz Nordic Walking. Po raz pierwszy przez park przebiegło niemal dwadzieścia duetów pies-człowiek. Łącznie w 6 Biegu „Policz się z cukrzycą” wzięło udział około 300 osób.

Organizatorem biegu jest Stalowowski Klub Biegacza przy wsparciu lokalnych sponsorów. Zaproszeni do udziału są wszyscy, którzy mają na to ochotę, bez względu na wiek i kondycję fizyczną. W końcu każda aktywność jest ważna kiedy w grę wchodzi zdrowie i dobre samopoczucie. Fundacja od lat wspiera osoby chore na cukrzycę, wyposażając między innymi kobiety w ciąży w pompy insulinowe. Właśnie na ten cel zostanie przeznaczony cały dochód z biegu. Wpisowe wynosiło minimum 30 zł. Bieg liczył 3 km, marsz 2 km. Zawodnicy poruszali się alejkami Parku Miejskiego w Stalowej Woli.

Dodatkową atrakcją 6-go Biegu „Policz się z cukrzycą” była możliwość zmierzenia poziomu cukru we krwi w zasięgnięciu informacji na temat cukrzycy (w kampanii informacyjnej pomagało Stowarzyszenie Diabetyków ze Stalowej Woli), pomalowanie twarzy oraz dobra zabawa.

Na uczestników oraz kibiców czekała gorąca herbata i „coś na ząb”. Na zawodników czekały też pamiątkowe niepowtarzalne koszulki przygotowane specjalnie na Finał WOŚP i zawody.



## Diabetycy z Podleszan świętowali Dzień Kobiet

8 marca – Dzień Kobiet to szczególny dzień, przypominający i podkreślający jak ważną i kluczową rolę w życiu społeczeństwa odgrywa kobieta. By uczcić to wyjątkowe święto PSD Koło Terenowe w Podleszanych zorganizowało w Domu Strażaka spotkanie dla swych członków.

Prezes Koła Pani Danuta Zaremba złożyła wszystkim zebranych paniom życzenia: *„Wszystkiego najlepszego, dużo zdrowia i szczęścia, by w każdym dniu roku uśmiech na twarzy gościł tak samo często, jak w tym świątecznym dniu. Życzę, aby każdy dzień był wyjątkowy i przyniósł powody do zadowolenia oraz by nigdy nie zabrakło ciepła i miłości płynącego od najważniejszych osób w Waszym życiu”.*

W prezencie wszystkie panie otrzymały róże i zestawy kosmetyków.

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

**Justyna Ryczek**

PSD Koło w Podleszanych



Lilly

Życ tak normalnie,  
jak to możliwe.



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



## 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 pomóżmy diabetykom!



**POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW**

nr KRS **0000037573**