

# CUKRZYCA



POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW



International  
Diabetes  
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY  
POLSKIEGO  
STOWARZYSZENIA  
DIABETYKÓW

wrzesień 2019

Serce  
dla cukrzycy

Leczenie  
neuropatii  
cukrzycowej

30-lecie  
Koła PSD  
w Stalowej Woli



# Co Ci dolega?

*Bezpłatne konsultacje w placówkach Synexus*



**Stłuszczenie  
wątroby?**



**Cukrzyca?**



**Ból  
stawów?**



**Atopowe Zapalenie Skóry?**

**Już dziś możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji w placówkach Centrum Medycznego Synexus.**

Pacjenci naszych placówek:

- zyskują szansę na nowe możliwości terapeutyczne w ramach prowadzonych przez nas programów badań klinicznych nowych leków i terapii
- mogą zostać skierowani na dodatkowe bezpłatne badania i konsultacje specjalistyczne

**Szczegóły: 22 223 17 21**



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

Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław

# Drodzy Czytelnicy

W tym miesiącu sporo miejsca poświęcamy tematom kadriologicznym. Nie tylko dlatego, że pod koniec września obchodzimy Światowy Dzień Serca, ale głównie dlatego, że cukrzyca znacznie zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Inaczej mówiąc, diabetyk to z definicji pacjent kardiologiczny. Warto, żebyśmy o tym pamiętali na co dzień. Bo dla zdrowia diabetyka ważny jest prawidłowy poziom cukru we krwi, ale równie ważne są takie parametry jak ciśnienie tętnicze, poziom trójglicerydów, cholesterolu czy masa ciała. Niewiele nam po prawidłowych glikemiach, kiedy naczynia krwionośne zapychane są złogami cholesterolu i niszczone podwyższonym ciśnieniem tętniczym lub papierosowym dymem. Dlatego zachęcamy, by do leczenia cukrzycy podchodzić całościowo, mając na uwadze także kondycję serca i całego układu krążenia.



## SŁODKIE NOWINKI

|   |   |
|---|---|
| Serca dla cukrzycy .....                  | 4 |
| Refundacja FreeStyle Libre .....          | 5 |
| Cukrzyca w Polsce – musi być lepiej ..... | 6 |
| Konkurs o Kryształowego Kolibra .....     | 7 |

## WARTO WIEDZIEĆ

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Leczenie neuropatii cukrzycowej ..... | 8  |
| Sprawy sercowe diabetyka .....        | 10 |

## Z ŻYCIA PSD

|   |    |
|---|----|
| Relacja z 30-lecia Koła w Stalowej woli .....             | 12 |
| Wycieczka do Pszczyny .....                               | 14 |
| Wzorcowa współpraca w Głogowie .....                      | 16 |
| Spotkanie edukacyjne w Centrum Onkologii .....            | 17 |
| Poszukiwacze złota .....                                  | 18 |
| „Fit Rodzinka” – wakacyjny festyn<br>w Podleszanach ..... | 20 |
| Z ŻAŁOBNEJ KARTY .....                                    | 22 |



# SERCE DLA CUKRZYCY

## Zapobieganie i leczenie powikłań sercowo-naczyniowych cukrzycy typu 2 – perspektywa polskiego pacjenta

**8 na 10 pacjentów z cukrzycą ma powikłania sercowo-naczyniowe. Co więcej, prognozy dotyczące przyczyn umieralności zakładają do 2030 r. zwiększenie umieralności z powodu cukrzycy, w tym również z powodu powikłań kardiologicznych, nawet o 100%.**

Ze względu na ten ogromny problem społeczny, wspólnie z organizacjami pacjentów kardiologicznych i diabetologicznych, Polska Unia Organizacji Pacjentów powołała Koalicję Serce dla Cukrzycy, która rozpoczęła działania mające na celu poprawę opieki nad pacjentami z cukrzycą i powikłaniami sercowo-naczyniowymi. Jednym z pierwszych działań Koalicji było przeprowadzenie na przełomie maja i czerwca 2019 r. badania ankietowego skierowanego do osób chorujących na cukrzycę i ich opiekunów.

Zebrane opinie pacjentów były punktem wyjścia do opracowania raportu „Zapobieganie i leczenie powikłań sercowo-naczyniowych cukrzycy typu 2 – perspektywa polskiego pacjenta”. Wnioski z badania ankietowego posłużyły do przygotowania rekomendacji zmian w organizacji opieki nad chorymi na cukrzycę typu 2 w Polsce. W raporcie zostały zamieszczone również komentarze ekspertów klinicznych, systemowych oraz środowiska pacjentów.

*Cukrzyca jest chorobą, która dotyczy coraz większej liczby Polaków. Często bagatelizowana i ignorowana, nazywana jest cichym zabójcą, ponieważ nie boli, ale wywołuje bardzo groźne, niekiedy wręcz katastrofalne, a przy tym nieodwracalne powikłania. Pomimo swojego poważnego charakteru, nie jest wystarczająco priorytetowo traktowana zarówno przez pacjentów oraz osoby nią zagrożone, jak i przez decydentów – komentuje Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.*

Raport ukazuje sytuację pacjentów diabetologicznych oraz potrzeby i oczekiwania co do standardu leczenia cukrzycy i jej powikłań. Wśród najważniejszych wniosków znalazły się m.in.

- **Aż 70% ankieterowanych twierdzi, że system opieki zdrowotnej w Polsce nie zaspokaja ich aktualnych potrzeb związanych z leczeniem cukrzycy,**
- **70% respondentów** ma problem z dostępem do diabetologa,
- **80% ankieterowanych** ma problem z dostępem do lekarzy innych specjalności w związku z leczeniem cukrzycy,
- **90% respondentów** uważa, że dostęp do nowoczesnych terapii w cukrzycy nie jest wystarczający,



- **85% respondentów** uważa, że edukacja społeczeństwa na temat cukrzycy i jej powikłań jest niewystarczająca,
- **80% ankietowanych** stwierdziło, że ich sytuacja materialna pogorszyła się w związku z zachorowaniem na cukrzycę.

*Jak wynika z raportu największe trudności, z jakimi borykają się pacjenci chorzy na cukrzycę w Polsce to dostęp do nowoczesnych terapii, dostęp do specjalistów, sytuacja finansowa, leczenie powikłań cukrzycy i poczucie wykluczenia społecznego. Dlatego opieka nad pacjentami z cukrzycą w Polsce wymaga pilnej poprawy – mówi Marek Kustosz, Prezes Instytutu Człowieka Świadomego.*

Cały obszar związany z profilaktyką i leczeniem cukrzycy oraz jej powikłań wymaga podjęcia wielu działań systemowych, a nadrzędnym celem wspólnych działań jest kształtowanie skutecznego i przyjaznego dla chorych systemu ochrony zdrowia w zakresie diabetologii i kardiologii.

Beata Ambroziewicz, prezes zarządu Polskiej Unii Organizacji Pacjentów podkreśla – *Najważniejszym celem opieki nad pacjentem z cu-*

*krzycą typu 2, powinno być zapobieganie powikłaniom, w tym najczęściej występującym sercowo-naczyniowym i w konsekwencji poprawa jakości i długości życia chorych na cukrzycę osób. Dlatego tak ważne jest budowanie świadomości w obszarze występowania powikłań sercowo-naczyniowych w przebiegu cukrzycy.*

Specjaliści i eksperci w obszarze leczenia cukrzycy są zgodni, że najważniejsze zmiany potrzebne w opiece nad chorymi na cukrzycę to:

- ułatwienie dostępu do nowoczesnych terapii,
- koordynowana opieka i współpraca specjalistów z różnych dziedzin w zakresie leczenia pacjenta z cukrzycą
- edukacja pacjentów w zakresie powikłań,
- zaangażowanie pacjentów i ich rodzin w proces leczenia.

Więcej informacji na temat kampanii oraz raport Serca dla Cukrzycy można znaleźć na stronie internetowej Polskiej Unii Organizacji Pacjentów

<https://www.obywateledlazdrowia.pl>  
oraz na dedykowanej akcji Fanpage  
<https://www.facebook.com/SerceDlaCukrzycy>

## Refundacja FreeStyle Libre

Nowelizacja rozporządzenia Ministra Zdrowia zmieniającego rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie przewiduje dodanie do wykazu od dnia 01.09 br. czujnika do systemu monitorowania stężenia glukozy Flash (Flash Glucose Monitoring FGM).

Projekt zakłada, że osobami uprawnionymi do otrzymania zlecenia na te wyroby będą pacjenci z cukrzycą typu 1 w wieku od 4. do 18. roku życia z bardzo dobrze monitorowaną glikemią, tj. przy co najmniej 8-krotnych pomiarach glikemii na dobę.

Populacja, której ma dotyczyć świadczenie jest określona na około 13 000 pacjentów.

Wskazano także, że FGM nie może być przepisywany pacjentom zaopatrzonym w czujnik CGM (ciągłego monitorowania glikemii w czasie rzeczywistym). Przyjęto, iż 50% z zakładanej populacji pacjentów, (tj. 6500 pacjentów) prze-



dzie na FGM z uwagi na wyższy koszt tej technologii w stosunku do obecnie stosowanej.

Czujnik FGM określono jako zaopatrzenie miesięczne, a w ramach tego okresu pacjentowi przysługują 2 sztuki wyrobu. Limit finansowania ustalono na poziomie 255 zł sztuka, przy odpłatności 30% dla pacjenta (czyli pacjent zapłaci za jeden sensor 76,50 zł).

# Cukrzyca w Polsce – musi być lepiej

Dnia 17 listopada 2018 r. na krajowych uroczystościach z okazji Międzynarodowego Dnia Walki z Cukrzycą w Działdowie przyjęto rezolucję o wydaniu książki p.t. „Cukrzyca w Polsce – musi być lepiej”. Celem tej inicjatywy było doprowadzenie do opracowania „Modelu Zwalczenia Cukrzycy w Polsce”, gdyż jesteśmy jednym krajem w Europie (nie w UE), który takiego modelu nie posiada. Brak takiego modelu zwiększa koszty leczenia i wprowadza dezorganizację w odpowiedzialności za zapobieganie i leczenie cukrzycy. Brak podziału zadań i odpowiedzialności pomiędzy państwem, samorządem i jednostkami służby zdrowia skutkuje obniżeniem efektywności, finanso-

wych, profilaktycznych i leczniczych. Książka ta została napisana pod kierownictwem prof. J. Tatonia z udziałem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Książkę tę zamierzamy przesłać do wszystkich ogniw naszego stowarzyszenia oraz do władz państwowych od Prezydenta RP poprzez Sejm, Rząd do Wojewody włącznie. Natomiast w dotarciu do władz terenowych i ośrodków zdrowia chcielibyśmy wykorzystać kontakty i możliwości zarządów i kół PSD wszystkich szczebli. Książka ta daje możliwość stworzenia modelu zapobiegania i leczenia cukrzycy. W badaniach opinii społecznej najważniejszym problemem, który należy rozwiązać w nadchodzącej kadencji Sejmu jest problem ochrony zdrowia. Uważam, że trudności związane z cukrzycą powinny w tej dyskusji zaistnieć. Obie strony dyskusji (kandydaci do Sejmu, później posłowie oraz zainteresowani problemami cukrzycy) powinni mieć określoną wiedzę, aby ten temat rozwiązać. Wyżej wymienione opracowanie powinno być w tej debacie pomocne zarówno w zadawaniu pytań przez zainteresowanych, jak też w udzielaniu odpowiedzi przez kandydatów do Sejmu. Mam nadzieję, że w następnym czteroleceniu taki model powstanie, jeżeli tak, to będzie mniej zachorowań, mniej powikłań tym samym więcej pieniędzy na nowe technologie i leki cukrzycowe. Tego jestem pewien. Życzę udanej i efektywnej dyskusji przed i po wyborach.

Poniżej podaje kilka cytatów i wniosków wynikających z treści tek książki:

- 1) „Jak to już wcześniej wspomniano w Polsce konieczne jest opracowanie nowego, ulepszonego i szerszego programu ogólnopństwowego, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i Międzynarodowej Federacji Cukrzycowej i Unii Europejskiej



- skiej. Należy także szczególnie uwzględnić takie kierunki działania jak postulat przyjęcia przez Sejm „ustawy diabetologicznej” – do walki z zagrożeniem cukrzycą i chorobami z nią skojarzonymi”.
- 2) Jak to wynika z badań Gilmera i WSP. Tylko leczenie o wysokiej jakości może być skuteczne i jest – jednocześnie – w stanie obniżyć koszty leczenia”.
  - 3) „Co najmniej 50 proc. Nakładów przeznaczonych na opiekę diabetologiczną w krajach rozwiniętych pochłania leczenie późnych powikłań cukrzycy”.
  - 4) „Taki system powinien być integralną składową każdej placówki zdrowotnej i funkcjonować jako samoocena, czyli wewnętrzny system oceny jej jakości”.
  - 5) Osoby, które lekarz zbadał przynajmniej 2 razy w ciągu roku, miały dwukrotnie większą szansę uzyskania lepszych wyników leczenia”.
  - 6) „Szczególnie przydatne jest stosowanie coraz bardziej precyzyjnych aparatów i instrumentów nowej generacji. Do celów samokontroli”.
  - 7) „Prewencja cukrzycy w Polsce najczęściej jest tematem wielu działań o charakterze werbalnym i wirtualnym. Często ogranicza się do banalnych i powierzchniowych ocen i haseł”.

**Władysław Kubiński**  
Współautor

## Hasło Światowego Dnia Walki z Cukrzycą 2019

Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF) ogłosiła hasło tegorocznego Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Tematem przewodnim na lata 2018-2019 jest:

**RODZINA I CUKRZYCA**

Zaś hasło tegorocznego Światowego Dnia Walki z Cukrzycą brzmi:

**CUKRZYCA: CHROŃ SWOJĄ RODZINĘ**

## Konkurs o Kryształowego Kolibra



Jak co roku, zachęcamy do zgłaszania kandydatów do prestiżowego konkursu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków o Kryształowego Kolibra. Nagroda ta cieszy się wysoką renomą i jest najwyższym wyróżnieniem PSD.

Honorujemy nią osoby wyróżniające się swoją działalnością w kategoriach takich jak: **Lekarz Roku, Społecznik Roku, Osobowość Roku** itd., ale od teraz także w nowych kategoriach: **Wolontariusz Roku** oraz **Młody Wolontariusz Roku**. Regulamin konkursu oraz odpowiednie klauzule można pobrać ze strony

[www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

z wpisu w Aktualnościach z dnia 1.08.2019 lub uzyskać z Biura ZG PSD

tel. 22 668 47 19,

mail: sekretariat@diabetyk.org.pl



# Leczenie neuropatii cukrzycowej

**Neuropatia cukrzycowa to wynik uszkodzeń nerwów przez nadmiar glukozy we krwi. Uszkodzenia te mogą dotyczyć nerwów obwodowych (odpowiedzialnych np. za czucie na dłoniach i stopach), nerwów układu autonomicznego (regulującego pracę serca, ciśnienie tętnicze krwi) oraz nerwów układu płciowo-moczowego.**

Dla neuropatii obwodowej charakterystyczne są przeszywające bóle dłoni i stóp, tzw. czucie opaczne, czyli uczucie zimna, gorąca, pieczenia czy mrowienia w kończynach. Objawem neuropatii układu vegetatywnego mogą być zaburzenia rytmu serca i omdlenia, a w przypadku uszkodzeń nerwów w układzie płciowo-moczowym występują problemy z erekcją i nie-  
trzymaniem moczu.

## Leczenie neuropatii

Leczenie neuropatii można podzielić na przyczynowe, mające wyeliminować czynnik chorobotwórczy (w tym przypadku uszkodzenie nerwów) oraz na objawowe, mające łagodzić objawy bólowe towarzyszące powikłaniu.

Zgodnie z zaleceniami PTD, leczenie przyczynowe neuropatii cukrzycowej polega na:

- Dobrym wyrównaniu metabolicznym cukrzycy, unikaniu hipoglikemii oraz dużych dobowych wahań glikemii,
- Kontroli ciśnienia tętniczego i gospodarki lipidowej,
- Zaprzestaniu palenia tytoniu i picia alkoholu,
- Farmakoterapii: kwas alfa-liponowy, benfotiamina, inhibitory ACE.

Aby złagodzić dolegliwości bólowe, pacjenci otrzymują leki przeciwbólowe z grupy opiatów bądź sterydowych leków przeciwzapalnych. W leczeniu neuropatii bywa też niekiedy potrzebna pomoc psychiatry, jeśli np. pacjent ma problemy z bezsennością.

## Benfotiamina dla regeneracji układu nerwowego

Benfotiamina to rozpuszczalna w tłuszczach forma tiaminy, czyli witaminy B1. Witamina B1 pełni w organizmie szereg funkcji, z których najważniejsza to utrzymywanie prawidłowego stanu komórek nerwowych. U diabetyków często dochodzi do niedoborów witamin z grupy B, np. z powodu przewlekłego przyjmowania metforminy. To dodatkowy czynnik (po hiperglikemiach), który sprzyja rozwojowi neuropatii. Dlatego PTD w ramach terapii rekomenduje przyjmowanie benfotiaminy, czyli formy witaminy B1, która najskuteczniej uzupełnia jej niedobory, w celu utrzymywania stanu nerwów w jak najlepszej kondycji. Badania kliniczne potwierdzają, że benfotiamina przeciwdziała niekorzystnym procesom glikacji białek, które prowadzą do starzenia się i degeneracji komórek. Procesy te naturalnie zachodzą w ludzkim organizmie wraz z wiekiem, jednak u diabetyków często są nasilone z powodu przecukrzeń. Odpowiednio wysoki poziom witaminy B1 w organizmie diabetyka ogranicza proces powstawania krańcowych produktów glikacji białek (do poziomu występującego u ludzi zdrowych), czyli hamuje niszczenie naczyń przez nadmiar glukozy. Dzięki benfotiaminie, komórki czasowo narażone na hiperglikemię są bardziej wytrzymałe, zwiększa się ich przeżywalność i zdolność do regeneracji.



LEK  
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

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

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

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

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

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

# Benfogamma<sup>®</sup>

**Benfogamma<sup>®</sup>**

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek drażowanych



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

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1; 48-50. 2. Karnafel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kreo Warszawa 2013 3. Bubko I., Gruber B.M., Anuszevska E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1105. 4. ChPL Benfogamma. 5. dane Iqvia, stan 1.1.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowane zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B<sub>1</sub> w organizmie. **Niedobór witaminy B<sub>1</sub>** może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B<sub>1</sub>, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie, przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B<sub>1</sub>) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Borycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty.

R/B/P/122018

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

## 29 września Światowy Dzień Serca

# Sprawy sercowe diabetyka

W ostatnią niedzielę września – 29 września obchodzimy Światowy Dzień Serca organizowany przez Światową Federację Serca przy wsparciu Światowej Organizacji Zdrowia, UNESCO oraz UNICEF-u. Powikłania kardiologiczne są szczególnie groźne dla diabetyków, którzy często zmagają się z chorobami serca oraz naczyń krwionośnych, podwyższonym stężeniem cholesterolu czy neuropatią cukrzycową maskującą niepokojące, alarmujące objawy zawału serca lub niedocukrzenia.

Z okazji Światowego Dnia Serca warto otoczyć szczególną opieką serce – najważniejszy, centralny narząd i wiedzieć, jak zapobiegać niebezpiecznym dolegliwościom kardiologicznym.

Badacze z Joslin Diabetes Center, największego na świecie centrum badań nad cukrzycą podają, że diabetycy zmagają się z chorobami sercowo-naczyniowymi trzykrotnie częściej niż osoby niedotknięte tą chorobą. W Polsce aż ośmiu na dziesięciu pacjentów z cukrzycą zgłasza dolegliwości sercowe, a prognozy nie są optymistyczne – do 2030 roku zapowiadana jest zwiększona umieralność diabetyków z powodu powikłań kardiologicznych nawet o 100%.

**Cukrzyca nie musi oznaczać dla serca wyroku – aby uchronić się przed groźnymi skutkami wielu chorób kardiologicznych, warto na co dzień dbać o zdrowy styl życia, zgłaszać się na regularne badania profilaktyczne, a w domowych warunkach codzienne kontrolować wartości ciśnienia tętniczego krwi.**

### **Dlaczego cukrzyca jest tak groźna dla serca?**

Hiperглиkemia, czyli wysoki poziom cukru we krwi, który towarzyszy cukrzycy, uszkadza tętnice, powodując ich stan zapalny i rozwój miażdżycy. W wyniku tych zmian, w perspektywie wielu lat diabetyk może być bardziej narażony na nadciśnienie tętnicze, zakrzepy czy chorobę niedokrwienną serca, która w najgorszym przypadku może doprowadzić do dusznicy lub zawału mięśnia sercowego.

Pacjenci z cukrzycą – zwłaszcza typu 2, nierzadko mają trudności z utrzymaniem prawidłowej wagi. Nadwaga i otyłość sprawiają, że łatwiej o podwyższony cholesterol powodujący miażdżycę, prowadzącą do zarastania naczyń krwionośnych, co prowadzi do niedokrwienia serca. Miażdżycy u chorych na cukrzycę przebiega znacznie szybciej, a zmiany chorobowe są wieloogniskowe i bardziej rozległe, a co za tym idzie – znacznie bardziej niebezpieczne dla zdrowia i życia diabetyka.

Stosunkowo częstym powikłaniem cukrzycy jest neuropatia cukrzycowa, polegająca na zaburzeniach w działaniu układu nerwowego, które skutkuje między innymi słabszym, a nawet całkowitym brakiem odczuwania bólu w zmienionym chorobowo miejscu. To wyjątkowo niebezpieczna dolegliwość w połączeniu z chorobami serca – zdarza się, że diabetycy przechodzą bezobjawowo tak zwane ciche zawały serca – zupełnie nieodczuwalne przez pacjenta.

### **Jak chronić się przed chorobami serca?**

Chociaż diabetycy są w grupie podwyższonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, nie oznacza to, że choroby serca zawsze muszą prowadzić do poważnych powikłań o nieodwracalnych skutkach. Przeciwdziałanie dolegliwościom kardiologicznym warto rozpo-

cząć od wprowadzenia zdrowego trybu życia z uwzględnieniem regularnej aktywności fizycznej oraz zbilansowanej diety. W miarę możliwości dobrze jest codziennie choć kilkanaście minut poświęcić na szybszy spacer czy poranną gimnastykę. W posiłkach należy unikać zaś nadmiernego spożycia tłustego mięsa, jaj oraz innych produktów odzwierzęcych: nabiału i masła, które zwiększają w organizmie poziom „złego cholesterolu” groźnego dla prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych.

Podobnie jak w przypadku innych chorób, istotna jest świadomość zagrożeń, wykonywanie regularnych badań profilaktycznych oraz zwracanie uwagi na wszystkie niepokojące objawy ze strony organizmu, na przykład zwiększoną potliwość, częstsze zmęczenie czy szybszą pracę serca po niewielkim wysiłku fizycznym.

Ważne, aby stosować się do zaleceń diabetologa oraz konsultować z nim wszelkie wątpliwości dotyczące stanu zdrowia. Przynajmniej raz w roku należy udać się na wizytę do kardiologa, zaznaczając, że choruje się na cukrzycę. Kardiolog może zlecić spoczynkowe i wysiłkowe badanie EKG, Echo serca czy USG Dopplera tętnic kończyn dolnych. Badania te pomogą ocenić stan układu sercowo-naczyniowego.

Oprócz badań lekarskich, warto na co dzień samodzielnie kontrolować najważniejsze parametry swojego zdrowia. Podstawą jest regularne mierzenie poziomu cukru we krwi i codziennie pomiary ciśnienia tętniczego krwi. Pomiary warto zapisywać w dzienniczku, aby w trakcie wizyty kontrolnej pokazać je lekarzowi prowadzącemu.

**W Światowym Dniu Serca  
otocz swoje serce troskliwą opieką!**

**Marta Szerakowska**  
konsultacja merytoryczna:  
**dr Alicja Milczarczyk**



## Relacja z 30-lecia Koła PSD w Stalowej Woli

Stalowowolskie koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków świętowało 30-lecie swojej działalności. Połączone obchody Ogólnopolskiego Dnia Diabetyka i jubileuszu koła zorganizowano 29 czerwca w Spółdzielczym Domu Kultury w Stalowej Woli. Okrągła rocznica działalności stowarzyszenia była okazją do wręczenia odznaczeń, dyplomów i podziękowań.

Wśród gości znaleźli się między innymi prezes Zarządu Głównego Anna Śliwińska, zastępca prezydenta Stalowej Woli Renata Knap, prezesi i przedstawiciele PSD Oddziału Rzeszów oraz kół w Nowej Dębce i Mielcu. Obecny był również Andrzej Mielcarek, prezes Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego PSD, a także radna Karolina Paleń, przewodnicząca Komisji Rodziny, Opieki Społecznej i Zdrowia Rady Miejskiej w Stalowej Woli. Wszystkich gości powitał prowadzący uroczystość Adam Ehrenfeld.

Historię stalowowolskiego koła PSD przybliżyła jego obecna prezes, Anna Wysokińska. W Stalowej Woli koło zostało założone w 1989 r. z inicjatywy Jerzego Kwiatkowskiego (początkowo funkcjonowało jako Koło Chorych na Cukrzycę PRL), który był pierwszym prezesem. Następnie jego obowiązki przejął Zygmunt Bajek. Kolejnymi prezesami byli Jerzy Pomykała, Stanisław Chmielewski i Anna Wysokińska, która pełni funkcję prezesa do dzisiaj.

– Początki działalności Koła były bardzo trudne – brak materiałów edukacyjnych o cukrzycy, sterylizowaliśmy igły i strzykawki, nie było lekarzy diabetologów, dostępne były insuliny kiepskiej jakości. Sama choroba dyskryminowała chorych, czuliśmy się odrzucony, wyizolowani. O chorobie nie mówiono. Z biegiem lat, dzięki dużej aktywności Zarządu Głównego i członków Kół w terenie, zmieniała się sytuacja. Chorzy mieli dostęp do materiałów edukacyjnych, członkowie Kola otrzymywali jednorazowe igły i strzykawki insulinowe,

przekazywaliśmy również gleukometry i paski do badań glikemii. Materiały szkoleniowo-edukacyjne były szeroko dostępne, a wiedza o cukrzycy docierała do chorych dzięki lekarzowi diabetologowi Barbarze Floras-Suduł, która przez wiele lat była opiekunem medycznym naszego Koła. Za zaangażowanie i działalność na rzecz chorych na cukrzycę, Zarząd Główny PSD przyznał pani doktor najwyższe odznaczenie PSD – Kryształowego Kolibra – opowiada Anna Wysokińska.

Obecnie, w Powiatowym Szpitalu Specjalistycznym w Stalowej Woli jest Poradnia Diabetologiczna i trzech lekarzy diabetologów, jak również Konsultant Wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego.

– Przy rosnącej liczbie chorych na cukrzycę, wręcz pandemii w XXI w., jest to dla nas chorych duże wsparcie i pomoc w codziennym radzeniu sobie z cukrzycą. Staramy się dzielić wiedzą o tej chorobie z mieszkańcami naszego miasta, bo chociaż cukrzyca nie boli, to lekceważenie jej objawów może być tragiczne w skutkach – dodaje Anna Wysokińska.

Obecnie, koło PSD w Stalowej Woli korzysta z lokalu Spółdzielni Mieszkaniowej w Klubie „Emka”. Stowarzyszenie organizuje spotkania szkoleniowo-edukacyjne i integracyjne dla chorych na cukrzycę, badania przesiewowe, wycieczki. Prowadzi edukację diabetologiczną samokontroli cukrzycy. Jego członkowie poprawiają też sprawność fizyczną w trakcie zabiegów rehabilitacyjnych. Aby zapobiec powikłaniom cukrzycowym organizuje także szkolenia z lekarzami, dietetykami, farmaceutami. Wiele z tych inicjatyw jest możliwych dzięki realizacji zadania „Działanie na rzecz chorych i zagrożonych cukrzycą”, dofinansowanego ze środków gminy Stalowa Wola.



Ważną częścią jubileuszu był wykład o cukrzycy i zagrożeniach, jakie ta podstępna choroba niesie dla społeczeństwa, który wygłosiła Barbara Floras-Suduł, diabetolog ze Stalowej Woli. – obecnie możemy mówić już o pandemii cukrzycy. Pani doktor w bardzo ciekawy sposób mówiła, na co zwracać uwagę, jakie mogą konsekwencje lekceważenia objawów cukrzycy. Opowiadała o nowościach medycznych w terapii cukrzycowej. Podkreślała, że ważne jest zwiększenie świadomości ludzi potencjalnie chorych. Wysoko oceniała też badania przesiewowe, które realizujemy w ramach dotacji z gminy Stalowa Wola – opowiada Anna Wysokińska.

Jubileusz był okazją do wręczenia podziękowań, dyplomów, medali i odznaczeń, które wręczała prezes Zarządu Głównego PSD Anna Śliwińska. Podziękowanie otrzymał Władysław Kiszka, emerytowany prezes Spółdzielni Mieszkaniowej w Stalowej Woli, który udostępnił stowarzyszeniu pomieszczenia klubu „Emka”. Dyplomy dostali: Urszula Gola – dyrektor Szpitala Specjalistycznego „Sanus”, Zdzisław Gawęcki – prezes RVK Stella, Danuta Staniewicz – zastępca dyrektora MOPS w Stalowej Woli, Artur Pychowski – prezes Spółdzielni Mieszkaniowej w Stalowej Woli, Józef Sroka – dyrektor spółdzielczego domu Kultury.

Srebrne honorowe odznaki za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków odebrali: Elżbieta Bartosik, Adam Ehrenfeld, Zofia Domańska, Czesław Gorczyca, Maria Magoń, Wacław Miśkiewicz, Irena Przywara, Danuta Rak i Anna Turosz.

Złote honorowe odznaki przyznano: Antoninie Kłak, Halinie Mickiewicz, Henryce Truszkiewicz i Bogumile Życzyńskiej.

Medale dla członków „Za zwycięstwo nad cukrzycą” dostali: Klementyna Majowicz (złoty medal), Zofia Kwiecień, Krystyna Winiarska, Anna Wysokińska (srebrny medal).

Medale Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków otrzymali: Lucjusz Nadbereżny – prezydent Stalowej Woli (w jego imieniu medal odebrała Renata Knap), Barbara Floras-Suduł – lekarz diabetolog, Zbigniew Gola – właściciel Szpitala Specjalistycznego „Sanus” oraz Paweł Zbuk – kierownik apteki Dr. Max.

Patronat honorowy nad obchodami objął prezydent Stalowej Woli Lucjusz Nadbereżny.

## PSD Oddział Miejski w Częstochowie zwiedzał Pszczynę

W dniu 26 czerwca 2019 roku Zarząd Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Miejski w Częstochowie zorganizował przed wakacyjną przerwą wycieczkę do Pszczyzny. Celem wycieczki było zachęcenie członków Stowarzyszenia mimo wakacji do aktywnego odpoczynku i zowaniem z mitem, że odpoczywa się tylko przebywając w jednym miejscu. Ruch i wzbogacenie swoich doznań z poznawania nowych miejsc, wzbogaca nas, ale też odrywa nas od codziennej wyczerpującej samokontroli i rygoru jakiemu musimy się poddawać w naszej chorobie.

Zwiedzanie rozpoczęliśmy od perły Górnego Śląska jakim jest Muzeum Zamkowe, będącym dawnym zamkiem książęcym. Zaliczany jest on do najwspanialszych zespołów parkowo-pałacowych w kraju. Pszczyński zamek należy do nielicznych muzeów w tej części Europy, które zachowały autentyczne, bogate wyposa-

żenie rezydencji magnackiej z przełomu XIX i XX wieku.

Po zwiedzeniu zamku członkowie Stowarzyszenia udali się na zwiedzanie zabytkowego Parku Zamkowego. W dniu wycieczki panował afrykański upał i spacer po zacienionych alejkach parkowych były wypoczynkiem i ulgą dla wycieczkowiczów. Piękne aleje wiodły uczestników wycieczki aż do rezerwatu żubrów prowadzonego od 1865 roku. Przy rezerwacie żubrów zwiedzaliśmy również 2-kilometrową ścieżkę przyrodniczo-edukacyjną. W tak przyjemnym miejscu wszyscy odpoczęli podziwiając przyrodę. Po nabraniu sił w parku, pomaszrowaliśmy na zabytkowy rynek Pszczyzny, którego układ urbanistyczny przetrwał od średniowiecza. Od rynku otoczonego kamieniczkami, ratuszem oraz kościołami odchodzą wąskie, pełne uroku uliczki, w tym główny deptak Pszczyzny – ulica Piastowska. W cieniu kamieniczek na rynku w stylowych kawiarenkach strudzeni członkowie Stowarzyszenia po kilkogodzinnym zwiedzaniu Pszczyzny odpoczywali popijając napoje i regenerując siły na powrót do Częstochowy. Mamy nadzieję, że ta wycieczka nie zniechęci naszych członków do aktywnego wypoczynku ale wręcz odwrotnie zaostri apetyt na dalsze odkrywanie i podziwianie miejsc w naszej pięknej Polsce, mając na uwadze własne zdrowie i samopoczucie.



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

## Czy wiesz, że .....

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



## Do wzięcia na wzdęcia!



NAZWA PRODKU LECZNICZEGO: ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki SŁABO JAKOŚCIOWY I BŁOSKOWY. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetykonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o szkodliwym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan (E 214) 0,28 mg, żelazo potasocitratu FCF (E 110) 0,002 mg. POSTAC FARMACEUTYCZNA: żelazowa kapsułka, prawie obojętne, 100%, miękkie, o gładkiej powierzchni i wydłużonej spłaszczonej formie. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko mętna. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: w leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie poporodowym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych oraz leczenia, np. w badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroscopii. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na substancję czynną, żelazo potasocitratu FCF (E 110), metylu parahydroksybenzoesan (E 214) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZANIE DO OBROTU: Berlin-Chemie AG, Gliwicka 125, 13489 Berlin, Niemcy. Ostatnia aktualizacja: 07.2016. Informacja konsumencka: BERLIN-CHEMIE/MIENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cyberbatalii 7E, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

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

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

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

## Wzorcowa współpraca w Głogowie

17 czerwca podpisano porozumienie o współpracy między Gminą Miejską Głogów, Kliniką Okulistyczną Vita-Med i głogowskim Oddziałem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Naszym wspólnym celem jest szeroka profilaktyka zdrowotna oraz poprawa dostępu do lekarzy specjalistów.

– Prywatna klinika okulistyczna Vita-Med będzie nieodpłatnie przyjmować pacjentów chorych na cukrzycę. Bardzo się cieszę, że prywatny przedsiębiorca właśnie w taki sposób włącza się w działania prospołeczne na rzecz zdrowia naszych mieszkańców – mówi prezydent Głogowa Rafael Rokaszewicz.

– Ilość chorych osób na cukrzycę stale rośnie. Współczesna okulistyka jest w stanie im bardzo pomóc, ale przegrywamy z czasem, bo pacjenci przychodzą do nas zbyt późno. Najczęściej gdy są na granicy ślepoty. Potrafimy jednak pomóc na początku choroby i zadziałać tak, by nie odebrała ona pacjentowi wzroku. Dlatego z wielką radością podpisujemy to porozumienie po-

nieważ procedury NFZ nie gwarantują choremu szybkiego spotkania ze specjalistą, a dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem Diabetyków będziemy mogli pomóc znacznie szybciej i skuteczniej – mówi Jarosław Kachnowicz, lekarz okulista i właściciel kliniki Vita-Med.

– To bezprecedensowa współpraca. Jeszcze nigdzie w kraju stowarzyszenie i prywatna klinika tak nie współpracują. Przypomnę, że dzięki wsparciu prezydenta i otwarciu poradni diabetologicznej przebadaliśmy już 1500 pacjentów, a mamy w stowarzyszeniu już 700 członków. Raz w tygodniu, w każdy wtorek, nasi pacjenci będą bezpłatnie badani w tej klinice, za co bardzo serdecznie dziękuję – mówi prezes Stowarzyszenia Stanisław Stolarczyk.

Chorzy na cukrzycę powinni kontaktować się przez biuro stowarzyszenia Diabetyków Oddział w Głogowie (ul. Kościuszki 15A, w przychodni specjalistycznej, pok. 5) w każdy poniedziałek od godz. 15:00 do 17:00.





## Spotkanie edukacyjne w Centrum Onkologii

Członkowie Koła Miejskiego PSD we Włocławku wzięli udział w spotkaniu edukacyjnym, które odbyło się 26 lipca 2019 r. w Warszawie w Centrum Onkologii Instytucie Marii Skłodowskiej-Curie. W spotkaniu uczestniczyło 50 członków naszego Stowarzyszenia.

Tematem wiodącym na w/w symposium było: „WYGRAJMY z RAKIEM NERKI i TRZUSTKI” oraz prelekcja dot. raka nerki i trzustki z perspektywy lekarza onkologa: stadia choroby, obserwacja pacjenta, scenariusz leczenia.

Patronem honorowym a zarazem wykładowcą był Prof. Andrzej Borówka, wybitny specjalista, lekarz urolog.

Po wygłoszonych prelekcjach uczestnicy mieli możliwość uczestnictwa w nieformalnych dyskusjach dotyczących jak pacjent pacjentowi może pomóc – rola i wsparcie organizacji pacjenckich w procesie leczenia.

Po obiedzie członkowie naszego Stowarzyszenia zwiedzali Pałac Kultury i Nauki korzystając z Tarasu Widokowego.



kontrola cukrzycy  
bez kompromisu

**SANOFI** DIABETES &  
CARDIOVASCULAR



# Poszukiwacze złota

Nad złotoryjskim zalewem 15 czerwca 2019 r odbyło się już **IV Ogólnopolskie Płukanie Złota Diabetyków**. Organizatorem było Koło Diabetyków w Złotoryi. Wydarzenie odbyło się pod **Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta Złotoryja Pana Roberta Pawłowskiego** przy wsparciu **Gminy Miejskiej w Złotoryi**. Wśród gości zaproszonych nie mogło zabraknąć Pana Roberta Pawłowskiego Burmistrza Miasta Złotoryja, Pani Anny Śliwińskiej – prezes ZG PSD w Warszawie, Pana Andrzeja Baumana – prezesa Honorowego PSD, Pani Marii Filipowicz – Rejonowej Przychodni w Złotoryi, przedstawicieli Polskiego Bractwa Kopaczy Złota W płukaniu wzięli udział diabetycy i ich rodziny z różnych rejonów kraju min; Warszawa, Bydgoszczy, Jeleniej Góry, Dąbrowy Górniczej i okolic, (po raz drugi już w Złotoryi na płukaniu złota), Legnicy, Świerzawy – Gminy, Podgórek, Lubiechowa, Wojcieszowa, Wilkowa, Zagrodna, Warty Bolesławieckiej, Iwin, Olszany, Chojnowa, Podgórzyna, i oczywiście Złotoryi, a także okolic. W imprezie uczestniczyło około 120 osób z kół PSD oraz zaproszonych gości. Spotkanie stało się okazją do wykazania się aktywnością fizyczną i sportową rywalizacją. Na początku imprezy po przywitaniu wszystkich gości i uczestników diabetycy na czele z zarządem koła w Złotoryi oraz prezes ZG PSD podziękowali Pani Marii Filipowicz – kierownik Rejonowej Przychodni w Złotoryi za owocną współpracę przez ostatnie 5 lat oraz życzyli

dużo zdrowia, szczęścia na emeryturze, ale przede wszystkim wszyscy razem zaśpiewali głośny toast 100 lat.

W trakcie spotkania przygotowano wiele atrakcji sportowych, oraz można było wykonać bezpłatnie pomiar cukru, który wykonywały pielęgniarki z **Rejonowej Przychodni w Złotoryi**, czy poddać się badaniu alkogogli i zobaczyć jak wygląda świat po zażyciu alkoholu, narkotyków, badanie przeprowadzone przez Panią z **Powiatowej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Złotoryi**. Przebadano ponad 100 osób, każda osoba, która się przebadala otrzymała upominek. Wszystkie osoby biorące udział w płukaniu, zanim przystąpiły do działania, przeszły pod okiem członków PBKZ małe szkolenie. W trakcie imprezy można było zobaczyć wnętrze wozu strażackiego, porozmawiać ze strażakami oraz na spragnionych wody czekała kurtyna wodna od strażaków.

W tym roku oprócz zawodów w Płukaniu Złota, buli, czy słynnego konkursu Rzut Piłką do Miski Płukacza o Puchar Wielkiego Mistrza PBKZ, zostały stworzone dodatkowe konkursy: 1-szy ze znajomości miasta Złotoryja o Złotą Nagrodę Burmistrza Złotoryi oraz drugi z wiedzy o diabetyku o Złotą Nagrodę Prezesa ZG PSD **Najlepszymi płukaczami wśród diabetyków w kategorii dzieci – młodzież:**

I miejsce: Julia Czapińska – Złotoryja

II miejsce: Lena Pluta – Wilków

III miejsce: Monika Wańkiewicz – Złotoryja



**oraz przyznano ex aequo 7 wyróżnień:** Franek Łukawski – Złotoryja, Amelia Nowicka, Kacper Nowicki – Lubiechowa, Emilia Pawlik – Dąbrowa Górnicza, Marysia Mardyla, Karolina Przeszlakiewicz, Emilia Koszelowska, Jakub Radecki – Stowarzyszenie Hortus.

**Najlepszymi płukaczami wśród diabetyków w kategorii kobiet były:**

I miejsce: Luiza Hajdun – Złotoryja

II miejsce: Irena Kocimska – Nowy Kościół

III miejsce: Barbara Baran – Podgórci

**oraz 2 ex aequo wyróżnienia** – Anna Śliwińska – Warszawa, Wioletta Zając – Jerzmanice Zdrój

**Najlepszymi płukaczami w kategorii mężczyzn okazali się:**

I miejsce: Andrzej Hajdun – Złotoryja,

II miejsce: Andrzej Gomółka – Dąbrowa Górnicza,

III miejsce: Grzegorz Boguszewski – Podgórci

**oraz 2 ex aequo wyróżnienia:** Edmund Nowicki – Lubiechowa, Tadeusz Bielecki – Dąbrowa Górnicza

W rzucie ilością trafionych piłek do miski płukacza, wbrew pozorom gra, która z pozoru wydaje się łatwa, sprawia uczestnikom największej trudności.

I miejsce: Krystyna Woźniak – Dąbrowa Górnicza

II miejsce: Stanisława Chaim – Złotoryja

III miejsce: Teresa Zwolak – Iwiny

**Natomiast w grze Bule zwycięzcami okazali się sami mężczyźni:**

I miejsce: Robert Skowron – Jerzmanice Zdrój

II miejsce: Piotr Targowski – Dąbrowa Górnicza

III miejsce: Waldemar Wiśniewski – Jelenia Góra

Jeśli chodzi o konkurs o **Złotą Nagrodę Bur-**

**mistrza** w wiedzy o Złotoryi, który był organizowany po raz 1-szy, najlepsza okazała się złotoryjska pielęgniarka z Rejonowej Przychodni – Pani Katarzyna Rychlicka, wręczono także 2 wyróżnienia pozostałym uczestnikom konkursu, którzy bardzo aktywnie walczyli o nagrodę: Pani Luiza Hajdun i Pan Zdzisław Pokrywka – Złotoryja.

Natomiast już w konkursie z wiedzy diabetyka o **Złotą Nagrodę Prezesa ZG PSD** nie było też tak lekko. Zdecydowanie zwyciężyła Pani Helena Szczęch z koła diabetyków w Świerzawie, dodatkowo przyznano 4 wyróżnienia: Janina Wiktor – Podgórci, Kazimiera Czarnowska – Zagrodno, Andrzej Bauman – Bydgoszcz oraz Krystyna Lichtańska – Jelenia Góra

Na zwycięzców czekały puchary i nagrody, ale nie mogło także zabraknąć dla wszystkich uczestników certyfikatów w płukaniu złota oraz małych upominków – pamiątek dla pozostałych uczestników. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wspólnie udaną zabawę, gdzie wszyscy razem doskonale się bawili, a także obiecali, że w przyszłym roku będzie ich jeszcze więcej. Wszyscy diabetycy byli bardzo zadowoleni, ponieważ już nie są amatorami w płukaniu złota, gdyż już co nie którzy z roku na rok są dużo bogatsi o wiedzę, doświadczenie i ZŁOTO.

Przed wszystkim dziękujemy wszystkim wolontariuszom z koła diabetyków uczestniczącym w wydarzeniu oraz przybyłym gościom, diabetykom ich rodzinom biorącym udział w wydarzeniu i zapraszamy za rok.

**Zarząd Koła Diabetyków  
w Złotoryi**



# „FIT Rodzinka” – wakacyjny festyn w Podleszanach

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Podleszanach wraz z Samorządowym Ośrodkiem Kultury i Sportu Gminy Mielec oraz Zespołem Szkół w Podleszanach zorganizowało wakacyjny festyn „FIT Rodzinka”. Impreza, której motywem przewodnim był zdrowy i aktywny tryb życia, a także zagrożenia wynikające z cukrzycy odbyła się na terenie Zespołu Szkół w Podleszanach.

Było to równocześnie uwieńczenie programu „Uciec przed Cukrzycą”, realizowanego w Szkołach Gminy Mielec przez PSD Koło Terenowe w Podleszanach. Akcją koordynuje wiceprezes Koła Alicja Krużel.

Piknik promujący zdrowy styl życia okazał się strzałem w dziesiątkę. Na tereny szkolne przybyli mieszkańcy nie tylko Podleszan, ale i okolicznych miejscowości. Znak do rozpoczęcia wspólnej zabawy dali Józef Piątek Wójt Gminy Mielec, Halina Cygan, dyrektor ZP w Podleszanach, Danuta Zaremba, prezes PSD Koło Terenowe w Podleszanach oraz Damian Małek, dyrektor SOKIS. Do wspólnego świętowania dołączyli również Bogdan Cygan, Przewodniczący Rady Gminy z Radnymi Anetą Malec, Jerzym Krawczykiem i Zbigniewem Wicherskim oraz dyrektorzy Szkół Gminy Mielec. Poza występami przygotowanymi przez uczniów Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Książnicach, Zespołu Szkół w Podleszanach, Szkoły Podstawowej w Rydzowie, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Rzędzianowicach oraz Zespołu Szkół w Woli Mieleckiej efekty swojej pracy na scenie zaprezentowali również artyści z Filii Ośrodka Kultury w Woli Mieleckiej. Na scenie wystąpiła Grupa Wokalna „Wolanki”, Zespół Tańca Estradowego „Rytm I” i „Rytm II”, Grupa Taneczno-Ruchowa „ISKIERKI” oraz Dziecięca Grupa Wokalna.

Przez cały czas w holu szkoły trwały badania poziomu cukru, badania ciśnienia tętniczego, konsultacje dietetyczne i psychologiczne oraz

porady Projektu Zdrowie. – *Jesteśmy mile zaskoczeni z liczby osób korzystających z badań. Sam poziom cukru we krwi sprawdziło sobie blisko 150 osób, co udowadnia, że rośnie świadomość odnośnie zagrożeń wywołanych cukrzycą* – powiedziała Alicja Krużel z PSD.

Rodzinny festyn był także okazją do wręczenia nagród uczestnikom programu „Uciec przed Cukrzycą” realizowanego w Szkołach Gminy Mielec. Uczestnicy mogli również podziwiać zwycięskie prace plastyczne konkursu „Ruch na świeżym powietrzu”, a także otrzymali witaminy i suplementy diety.

Organizatorzy zadbali również o atrakcje dla najmłodszych, którzy mogli skorzystać z dmuchanego palcu zabaw, malowania buziek. Dużą popularnością cieszyły się także balonowe zwierzątka, pokazy mega baniek mydlanych oraz lody od Froneri.

*Tekst na podstawie:  
<https://www.gmina.mielec.pl>*



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

## Skarpetki zdrowotne dla diabetyków

Zalecane przy:

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

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




**NOWOŚĆ**

**DeoMed<sup>®</sup> Cotton Silver**

cińkie skarpetki BAWĘLNIANE ze SREBREM  
o podwójnym działaniu antymikrobowym!

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

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

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



Z głębokim żalem zawiadamiamy,  
że dnia 21.08.2019 zmarł



## **HENRYK ZBIGNIEW OCHNIAK**

wieloletni dyrektor biura Zarządu Głównego  
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków,  
w latach 2010-2016 doradca ZG PSD,

w latach 2016-2019 sekretarz Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD.  
Autor książki „XXX lat wiary i nadziei – 30 lat Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”.  
Zawsze otwarty na problemy innych i pełen zapału do pracy na rzecz osób z cukrzycą.  
Przez wiele lat wszelkie swoje siły, działania i myśli przeznaczał Stowarzyszeniu.  
Nagradzany za swoją pracę wysokimi odznaczeniami państwowymi.  
Jego odejście stanowi dla nas wszystkich ogromną stratę.

*Z wyrazami głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim*

*Anna Śliwińska – Prezes Zarządu Głównego PSD*

*Andrzej Bauman – Prezes Honorowy PSD*

*Gabriela Tomicka – Prezes Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD*

---

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,  
że w dniu 29/07/2019 odeszła do wieczności

## **Śp. Józefa Smoleń**

założyciel – długoletni Prezes Zarządu, a w ostatnich latach „Honorowy Prezes”  
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Powiatowy w Nowym Sączu.  
Odszedł Człowiek Szlachetny o „Wielkim Sercu” oddany ludziom chorym na cukrzycę.  
Za ofiarną działalność na rzecz osób chorych i potrzebujących pomocy – była wielokrotnie  
odznaczana, między innymi Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi, Tarczą Herbową miasta  
Nowego Sącza oraz odznaczeniami resortowymi np. Za zasługi dla Służby Zdrowia,  
Zasłużona dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

*Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i bliskim składają:*

*Zarząd i Członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Powiatowy w Nowym  
Sączu, Zarząd Główny oraz honorowy prezes PSD Andrzej Bauman.*

---

Ze smutkiem i żalem zawiadamiamy że, w dniu 29.06.2019 roku przeżywszy 79 lat  
odszedł nasz kolega i przyjaciel

## **Kazimierz Kordas**

człowiek prawy i szlachetny

*Zarząd Koła Miejskiego PSD w Barcinie*

Patronat naukowy:



Zarząd Główny  
Polskiego  
Towarzystwa  
Diabetologicznego



Marszałek  
Województwa  
Kujawsko-  
-Pomorskiego



Prezydent  
Miasta  
Torunia  
Michał Zaleski



Kujawsko-  
-Pomorska  
Okręgowa  
Izba Lekarska

Serdecznie zapraszamy na

XXIII OGÓLNOPOLSKIE SYMPOZJUM DIABETOLOGICZNE

# DIABETICA EXPO 2019

XVII OGÓLNOPOLSKIE FORUM PROFILAKTYKI  
I LECZENIA OTYŁOŚCI



MIASTO  
TORUŃ  
[www.torun.pl](http://www.torun.pl)



**20-21 września 2019**  
Aula Uniwersytetu Mikołaja Kopernika  
Toruń, ul. Gagarina 11



Informacje i zgłoszenia: CENTRUM KONFERENCJI I WYSTAW EXPO-ANDRE  
ul. Kościuszki 25, 87-100 Toruń, skr. poczt. 290, fax: (56) 657-35-06, tel.: (56) 657-35-05, 622-51-69,  
tel. kom.: 506-134-639, e-mail: [biuro@expo-andre.pl](mailto:biuro@expo-andre.pl), informacje: [www.expo-andre.pl](http://www.expo-andre.pl)

Współpraca:



Zarząd Główny  
Polskiego  
Stowarzyszenia  
Diabetyków



Okręgowa Izba  
Pielęgniarek  
i Położnych  
w Toruniu



Wydział Zdrowia  
i Polityki Społecznej  
Urzędu Miasta  
Torunia

Patronat medialny:

Pen  
CREAKY I PARTNER

SGP  
OPK

ŚWIAT  
medycyny

VICTOR 11  
WOLFFEIL DEL - MILITARIA DELI COLLEATI



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

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

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

*Lilly*

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

PP-LD-PL-0171