

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

Witamina D
– jej znaczenie dla zdrowia

Szczepienia przeciwko grypie
– fakty i mity

Monolog
„Poskromienie cukrzycy”



styczeń
2019

LEK
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?
Mogą one oznaczać niedobór wit. B₁



ciągłe zmęczenie,
zaburzenia
pamięci³

mrowienie,
drętwienie
kończyn¹

zaburzenia czucia,
piękący, kłujący ból
kończyn²

osłabienie
siły mięśniowej⁴

LECZ SKUTKI NIEDOBORU WITAMINY B₁

Benfogamma®

Wyjątkowa witamina

7X WYŻSZY
POZIOM WIT. B₁
DZIĘKI PODANIU
BENFOTIAMINY⁵

Benfogamma®

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażnowane

50 tabletek drażnowanych



- witamina B₁ (tiamina) w formie benfotiaminy⁴
- jedyny lek z benfotiaminą dostępny w Polsce⁶
- zapobiega skutkom niedoboru witaminy B₁⁴

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – sta-nowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1: 48-50. 2. Karnafel W. Benfotiamina w profilaktyce i w praktyce i w przyszłości; Krew Warszawa 2013 3. Bubko I., Gruber B.M., Anuszczyk E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69:1096-1106. 4. ChPL Benfogamma. 5. Schreeb K.M., Freudenthaler S., Vormfelde S.V. et al; Comparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur. J. Clin. Pharmacol. 1997; 52: 319-320. 6. Tylicki A., Siemieniuk M. Tiamina i jej pochodne w regulacji metabolizmu komórek; Postępy Hig Med Dosw (online), 2011; 65: 447-469. 7. U.S. Department of Health & Human Services, National Institutes of Health. Thiamin – Fact sheet for Health Professionals. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-HealthProfessional/>; 8. dane IQWiA, stan 02.2018.

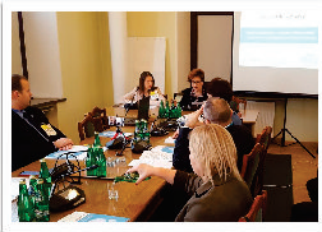
Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana: Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażnowane, 1 tabletkę drażnowaną zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B₁ w organizmie. Niedobór witaminy B₁ może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B₁, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmem (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B₁) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na www.benfogamma.pl. **Informacja medyczna:** Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Bedyńska 18, 02-496 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty. RRP/042018

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.

Drodzy Czytelnicy

Środek zimy często nie sprzyja dobremu samopoczuciu. Brakuje nam słońca, a sezon grypowy w pełni. Dlatego w tym numerze Biuletynu przypominamy o dwóch ważnych kwestiach – suplementacji witaminy D, której w naszej szerokości geograficznej w tym czasie brakuje praktycznie wszystkim oraz o szczepieniach ochronnych przeciwko grypie. Cukrzyca jest wskazaniem do szczepień, ponieważ u diabetyków grypa zwykle ma ciężki przebieg oraz niesie ze sobą duże ryzyko powikłań pogrypowych. Wprawdzie optymalnie jest zaszczepić się przed sezonem, czyli jesienią, jednak jeśli ktoś tego obowiązku nie dopełnił, zachęcamy do skorzystania ze szczepień w styczniu. Trzecim ważnym tematem tego numeru są leki przeciwbólowe, których Polacy zdecydowanie nadużywają. Fakt, że wiele leków z tej grupy jest sprzedawanych bez recepty nie oznacza, że można je łykać bez żadnej kontroli. Zachęcamy do lektury tekstu o bólu ostrym i przewlekłym, w którym znajdują się wskazówki, po jakie preparaty w takich sytuacjach sięgać i jak je stosować.

Milej lektury!
Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Monolog „Poskromienie cukrzycy”	4
Ogłoszenie ws. Walnych Zebrań	6
Zmiana siedziby	6

WARTO WIEDZIEĆ

Witamina D – znaczenie dla zdrowia	8
Szczepienia przeciwko grypie – fakty i mity	10
Leczenie grypy	11
Co na ból?	12

Z ŻYCIA PSD

Relacja z posiedzenia Parlamentarnego Zespołu ds. cukrzycy	14
Koło w Brzozowie działa już 15 lat!	16
Ciekawy Dolny Śląsk	18
Łomżyńskie obchody ŚDWzC	20
ŚDWzC w Suwałkach	22
Działamy w PSD Jaworzno	23
Z ŻAŁOBNEJ KARTY	23



Monolog „Poskromienie Cukrzycy” w wykonaniu Anny Powierzy

Monolog „Poskromienie Cukrzycy” to wzorowany na „Poskromieniu Złośnicy” Williama Shakespeare’a autorski tekst opowiadający o codziennym ściganiu się z podstępą chorobą, jaką jest cukrzyca. Porusza tematykę samej choroby, jej powikłań oraz profilaktyki. Powstał na potrzeby kampanii „Razem ścigamy się z cukrzycą” i wygłaszany jest przez aktorkę Annę Powierzę – ambasadorkę kampanii – przy okazji istotnych wydarzeń.



POSKROMIENIE CUKRZYCY – MONOLOG KASI

*Życie, to droga, jak mawiają mędracy,
A często nawet wyścigiem się staje.
Ścigamy się z czasem, starzeniem, z modą,
A czasem z losu przeciwnościami,
Wśród nich podstępna jest, CUKRZYCĄ zwana,
I z tą CUKRZYCĄ razem się ścigamy.
O, mój Petrucchio, ty, co poskromiłeś
Me złe nawyki, czyniąc dobrą żoną,
Wiedz, iż ja teraz muszę się odwdzińczyć,
Wrogą Cukrzycę poskramiając w domu.
Strzec się jej trzeba, bo choć w pierwszej chwili
Zda się niestraszna, to z czasu upływem
Niczem zaraza spustoszenie sieje,
Mężom i niewiastom równą czyniąc krzywdę
Ci co cukrzycy złą twarz poznali
Wiedzą, że fałszywym ona jest amorem.
Choć słodka, strzela celnie
uderza do głowy i trafia do serca,
Lecz zamiast radości - niesie powikłania:
Choroby wieńcowe, udary, zawały,
A czasem, gdy człek jej oporu nie stawia,
Ślepotą razi, ucina kończyny...
Rad zatem mych wysłuchaj, bo w tym z nią wyścigu
Czas jest istotny i w porę działanie.
Najsampierw zadbaj miły o styl swego żywota.
Ruchu nie zaniedbuj, gospodę omijaj,
Jedz lekko i zdrowo, a cyrulikowi
Pozwól krwi upuścić - doprawdy niewiele,
by zoczył, czyli w krwi twej cukru za dużo nie gości.
Jeśli nawet jednak cukrzycę wypatrzy,
cyrulików, Miły nie lękaj się tego,
Poznać bowiem wroga, jest to go zwyciężać.
A przywieźli nam z Kanady do Danii doktorzy
Remedium owe zwane INSULINĄ,
Co roztropnie użyte, wroga w szachu trzyma,*

*Nadmiar cukru do mięśni sprawnie przepędzając.
By tak się jednak stało powinnością twoją jest,
by cukier mierzyć własnym swym miernikiem.
Wonczas, gdy potrzeba, Insulinę podasz,
a ona jak eliksir magię swą pokaże.
Znam ją ciębie jednak i wiem, żeś towarzyski,
a gdy w gościach zabawa udana,
Trudno jest przewidzieć, kiedy dania wniosą,
I czy właściwie będą przyrządzone.*

*Jest się też trochę jak pies na łańcuchu
Lub Tantal, co pojeść słodkiego nie może,
Choć na te męki całkiem nie zasłużył.
I na to jest sposób.
Eliksirów słynny w różnych bywa formach.
Jest wśród nich i taka, co sprytnie zadziała,
nawet z opóźnieniem minut aż dwudziestu
po rozpoczęciu smacznego posiłku.
Forma ta poskromi złą jęzdę cukrzycę
dyshonoru nie czyniąc miłym gospodarzom,
co chętnie by gościom nieba przychylił,
smakołykami tucząc każdego pospołu.
Sprytni ci doktorzy znają też konkockty,
co szczególnie tym są przepisane,
którym wagi zbędnej cukrzyca przydała serce słabiąc.
Tymże owa substancja INKRETYNĄ zwana
cukier reguluje wagę obniżając,
by serce do amorów skore,
mocniej mogło zabić jeszcze wiele razy,
miast przedwczesnej śmierci marsz ostatni zagrać.
Tak więc Petrucchio znasz już me sposoby,
by w karbach trzymać tę, co nam zagraża.
Nie lękaj się zatem, ciesz się zdrowiem,
i Razem ze Mną Ścigaj się z Cukrzycą,
stawiając jej czoła z podniesioną przyłbicą.*



Skarpetki zdr⁺wotne



WSKAZANIA

Miejscowe łagodzenie przebiegu następujących chorób:

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

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

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

NOWOŚCI

Medic Deo[®] Silverwool

ciepłe skarpetki
z wełny merynosowej
ze srebrem



Smart SeaCell

cińkie skarpetki bawełniane
z algami morskimi i cynkiem

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

Szanowni Prezesi Oddziałów i Kół,

Uprzejmie przypominam, że zgodnie z Uchwałą Zarządu Głównego PSD nr 5/1/2018 z dnia 15.06.2018, wszystkie Oddziały i Koła PSD winny przystąpić do przygotowania i przeprowadzenia Walnych Zebrań w swoich jednostkach:

– w Oddziałach Miejskich, Gminnych, Powiatowych oraz Kołach do dnia 30.06.2019;

– w Oddziałach Wojewódzkich, Rejonowych i Branżowych do dnia 30.09.2019.

IX Krajowe Walne Zebranie Delegatów odbędzie się w Warszawie dnia 17.11.2019.

Anna Śliwińska
Prezes ZG PSD



UWAGA! ZMIANA ADRESU BIURA ZARZĄDU PSD

Przypominamy o zmianie adresu
Biura Zarządu Głównego PSD w Warszawie.
Ze względu na fakt, iż zostało zmienione przeznaczenie budynku,
w którym mieściła się siedziba ZG PSD,
Biuro z dniem 01.12.2018 zostało przeniesione
do jednego z sąsiednich budynków.

Obecny adres to ul. Wiosny Ludów 77 zamiast 71

Numer telefonu oraz inne dane teleadresowe pozostają bez zmian.
Prosimy o przesyłanie wszelkiej korespondencji na nowy adres.

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 praktyczne wskazówki przydatne w codziennym życiu.

www.edukacjawcukrzycy.pl



Lilly

Eli Lilly Polska Sp. z s.o.,
ul. Żwirki i Wigury 18A, 02-092 Warszawa,
tel.: +48 22 440 33 00, fax: +48 22 440 35 50

PP-LD-PL-0037

Witamina D – znaczenie dla zdrowia i przyczyny niedoborów

Przez długi czas witamina D kojarzona była jedynie z jej wpływem na układ kostny. Wiadomo było, że jej niedobór u dzieci może prowadzić do krzywicy; u osób dorosłych do osteoporozy. Z czasem okazało się, że receptory dla witaminy D obecne są praktycznie w każdej komórce organizmu. A to oznacza, że jej wpływ na zdrowie człowieka jest znacznie szerszy niż dotychczas sądzono.

Obecnie niedobór witaminy D wiązany jest z szeregiem schorzeń, w tym z cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, nowotworami, chorobami z autoagresji. Osoby mające deficyt witaminy D są bardziej skłonne do infekcji, ze względu na osłabiony układ odpornościowy oraz do depresji.

Wszelstronna witamina D

Prawidłowe stężenie witaminy D, czyli 25(OH)-D we krwi powinno być wyższe niż 50 nmol/l (20 ng/ml). Takie wysycenie witaminą D umożliwia wchłanianie z przewodu pokarmowego 30-40% spożytego wapnia i fosforu. Niedobór słonecznej witaminy automatycznie skutkuje ograniczeniem wchłaniania wapnia i fosforu – pierwiastków mających kluczowe znaczenie dla kondycji kości i zębów. Niedobór tych pierwiastków jest bezpośrednią przyczyną upośledzonej mineralizacji kości i zmniejszenia masy kostnej, co może skutkować krzywicą oraz skłonnością do złamań kości. Znaczące zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób nowotworowych wykazano w odniesieniu do raka sutka, jelita grubego oraz prostaty. Wiele badań prowadzonych jest w zakresie powiązań pomiędzy witaminą D a chorobami autoimmunologicznymi. Obecnie niskie stężenie tej witaminy we krwi kojarzy się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju toczenia rumieniowego, cukrzycy typu 1, stwardnienia rozsianego oraz nieswoistych zapaleń jelit. Niedobór witaminy D odgrywa również rolę w rozwoju niektórych chorób endokrynologicznych, metabolicz-

nych, sercowo-naczyniowych, neuropsychiatrycznych oraz przewodu pokarmowego. Lecznico witaminę D stosuje się w łuszczycy, w innych chorobach zapalnych skóry oraz w czerniaku.

Witamina D3 a cukrzyca

Obecnie uważa się, że niskie stężenie witaminy D we krwi może prowadzić do rozwoju zarówno cukrzycy typu 1, jak i cukrzycy typu 2. W przypadku cukrzycy typu 1 zauważono ciekawą prawidłowość, że im dalej od równika tym jest ona diagnozowana częściej. Fakt ten powiązano z ekspozycją na słońce i stężeniem witaminy D. Dzieci, które dostawały odpowiednią dawkę witaminy D, rzadziej chorowały na cukrzycę typu 1 niż te, które nie miały zapewnionej suplementacji tą witaminą. Ponadto u dzieci z objawami krzywicy występowało trzykrotnie większe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 1 w dalszym życiu. Badania wykazały, że przy rozpoznaniu cukrzycy typu 1 i u już chorych stwierdza się umiarkowany lub znaczny niedobór witaminy D. Zbiega się on ze złą kontrolą glikemii u młodocianych chorych na cukrzycę typu 1. Szereg doniesień naukowych podnosi rolę witaminy D w hamowaniu stanów zapalnych w chorobach z autoagresji. W badaniach nad rolą witaminy D w profilaktyce cukrzycy typu 1 stwierdzono, że wykazuje ona zdolność do hamowania reakcji autoimmunologicznej organizmu skierowanej przeciwko komórkom β trzustki.

Niskie stężenie witaminy D predysponuje do insulinooporności, dysfunkcji komórek trzustki, a w konsekwencji do otyłości i zespołu metabolicznego.

Główną przyczyną rozwoju cukrzycy typu 2 jest otyłość. Rozpuszczalna w tłuszczach witamina D magazynowana jest w tkance tłuszczowej. Podskórna tkanka tłuszczowa zatrzymuje witaminę D, konsekwencją jest zmniejszenie jej stężenia w surowicy krwi, w porównaniu z osobami o prawidłowej masie ciała. Niedobór

witaminy D zmniejsza wrażliwość na insulinę i zaburza prawidłową pracę komórek β.

Skąd te niedobory?

Podstawowym źródłem pozyskiwania witaminy D dla organizmu jest jej syntetyzowanie w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego. W naszej szerokości geograficznej proces ten ma szansę zachodzić jedynie od kwietnia do września, pod warunkiem, że dni są słoneczne, a my przebywamy na słońcu między godziną 10.00 a 15.00 co najmniej przez 15 minut i dodatkowo mamy odsłonięte co najmniej 18 proc. powierzchni skóry. Odsłonięte oznacza także niepokryte filtrami przeciwsłonecznymi. W dni pochmurne, nawet w środku lata synteza witaminy D nie zachodzi, podobnie w słoneczne dni zimą, ze względu na zbyt mały kąt padania promieni słonecznych.

To, że tak dużo mówi się obecnie o niedoborach witaminy D to też po części efekt zmian cywilizacyjnych. Coraz mniej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, wszędzie poruszamy się samochodami (synteza witaminy D nie następuje przez szyby samochodu), a w Polsce nie ma też w sprzedaży żywności wzbogaconej celowo w witaminę D. Takie produkty są łatwo

dostępne w Stanach Zjednoczonych, dzięki czemu niedobory słonecznej witaminy nie są za oceanem aż tak powszechne. Problem ten rzadziej też dotyczy Japończyków, którzy jeżdżąc sporo tłustych ryb morskich dostarczają sobie witaminy D wraz z dietą. Faktycznie niektóre pokarmy są źródłem witaminy D, choć zdaniem ekspertów mieszkając w umiarkowanej szerokości geograficznej nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie właściwego poziomu witaminy D dzięki diecie.

Filtr ochronny o wartości SPF 8 zmniejsza syntezę witaminy D w skórze o około 95%, a o wartości SPF 15 – o 98%;

Schorzenia, które utrudniają syntezę witaminy D:

- celiakia,
- alergia na pokarmy,
- zespół krótkiego jelita,
- choroba Leśniowskiego i Crohna,
- niewydolność trzustki,
- niedrożność dróg żółciowych
- choroby wątroby,
- stosowanie niektórych leków (np. leki przeciwpadaczkowe, glikokortykosteroidy).

źródło: *Apteline.pl*



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI

DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Szczepienia przeciwko grypie – fakty i mity



Szczepienia ochronne przeciwko wirusowi grypy nie są w Polsce obligatoryjne, jednak są przez Ministerstwo Zdrowia rekomendowane zarówno dla dzieci powyżej 6 roku życia, jak i dla dorosłych. Istnieją też grypy osób, którym szczepienie jest szczególnie zalecane. Wytyczne krajowe to pochodna zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia. Mimo tego, szczepienia przeciwko grypie ciągle wywołują sporo kontrowersji.

Wiele osób, nawet z grupy ryzyka, czyli takich w których może dojść do ciężkich powikłań pogrypowych nie decyduje się na szczepienie, tłumacząc to tym, że po podaniu szczepionki na pewno natychmiast zachoruje, czyli że de facto szczepienia wywołują chorobę. Jest to chyba jeden z najbardziej rozpowszechnionych mitów na temat szczepień w sezonie grypowym. Słychać też opinie osób, które mimo szczepienia zachorowały w danym roku na grypę, więc wnioskują, że szczepionki są absolutnie nieskuteczne. Jak to wytłumaczyć.

Skuteczność szczepień

Szczepionki przeciwko grypie mają za zadanie przygotować układ odpornościowy na wirusy grypy, które w danym sezonie będą wywoływały chorobę. Wirus grypy charakteryzuje się dużą zmiennością, dlatego co sezon szczepionka jest dostosowywana do tych szczepów, które w danym roku będą dominowały. Szacuje się, że szczepionki są skuteczne u około 90 proc. szczepiących się. Zatem owszem może zdarzyć się tak, że osoba zaszczepiona i tak zachoruje na grypę. Jednak jak podkreślają specjaliści, osoby zaszczepione, które nawet zachowują przechodzą grypę znacznie łagodniej i nie dochodzi u nich do rozwoju powikłań pogrypowych. Dlatego też, kiedy mówi się o celowości szczepień, wskazuje się na te dwie korzyści:

- uniknięcie zachorowania
- brak powikłań pogrypowych

Czy można zachorować w wyniku szczepienia?

Sama szczepionka nie może doprowadzić do rozwoju choroby ponieważ zawiera jedynie martwe fragmenty wirusa grypy. Są one wystarczające, by pobudzić układ odpornościowy do wytworzenia przeciwciał przeciwko wirusowi (będą przydatne, kiedy zaatakuje nas prawdziwy wirus), ale nie są w stanie wywołać choroby. Może jednak zdarzyć się tak, że w ciągu 1-3 dni po szczepieniu doświadczymy reakcji poszczepiennej, którą niektórzy mylą z samą chorobą. Najczęstsze reakcje po szczepieniu to zaczerwienienie skóry w miejscu podawania szczepionki, bolesność ramienia, obrzęk. Rzadziej pojawiają się objawy ogólne, takie jak podwyższona temperatura, ból głowy czy bolesność mięśni, które są zbieżne z objawami grypy, jednak ich natężenie jest znacznie mniejsze i szybko ustępują. Jeśli ktoś faktycznie zachoruje na grypę zaraz po szczepieniu, oznacza to, że w momencie szczepienia był już zakażony wirusem grypy, ale nie miał jeszcze objawów choroby (te pojawiają się po około 3 dobach od wtargnięcia wirusa do organizmu).

Czy szczepienia przeciwko grypie osłabiają układ odpornościowy?

Coroczne szczepienia, dostosowane do dominującego w danym sezonie typu wirusa uczą układ odpornościowy, jak walczyć z grypą sezonową. Jeśli nie szczepimy się przeciwko grypie, to w momencie wniknięcia do organizmu wirusa grypy, układ odpornościowy musi go najpierw rozpoznać i wytworzyć przeciwko niemu przeciwciała. Szczepionka powoduje, że w momencie wniknięcia wirusa choroby

układ odpornościowy już doskonale zna „wroga” i wie co ma robić. W żaden sposób szczepienie nie rozleniwia układu odpornościowego, wręcz przeciwnie wzmacnia go. To, że trzeba szczepić się co roku to wynik tego, że co roku atakuje inny typ wirusa grypy, a nie dlatego, że jak się raz zaszczepiło, to układ odpornościowy przestał być samodzielny i trzeba go na stałe wspomagać.

Co z przeziębieniem i innymi chorobami?

Szczepionka przeciwko grypie chroni wyłącznie przed wirusami grypy zawartymi w szczepionce. Nie ma działania protekcyjnego w odniesieniu do przeziębienia, anginy czy innych chorób wirusowych. Nie chroni też przed tzw. grypą żołądkową, która z grypą sezonową nie ma nic wspólnego.

źródło: Apteline.pl

Leczenie grypy

Grypa to choroba, której nie należy bagatelizować, ani tym bardziej „przechodzić”. Pacjent z objawami grypy powinien odpoczywać w domu, także dlatego, by nie narażać innych na zakażenie wirusem grypy oraz stosować leki łagodzące dokuczające mu objawy.

W większości przypadków udaje się opanować grypę w warunkach domowych. Niemniej osoby z tzw. grupy ryzyka, np. chore przewlekle oraz seniorzy niekiedy wymagają z powodu grypy bardziej zaawansowanego leczenia, także szpitalnego.

Leczenie grypy polega przede wszystkim na łagodzeniu jej objawów. Nie ma leków, które byłyby w stanie szybko usunąć wirusa z organizmu, na wirusy grypy nie działa też żaden antybiotyk (te zwalczają bakterie, nie wirusy).

Leczenie grypy wymaga zwolnienia tempa życia, a jeszcze częściej po prostu pozostanie w łóżku. Ogromnym błędem pacjentów jest faszzerowanie się lekami przeciwgorączkowymi i przeciwbólowymi i chodzenie do pracy. Nie tylko narażamy współpracowników na zachorowanie na grypę, ale też osłabiamy własny, i tak mocno nadwyrężony organizm, w efekcie czego wydłużamy okres chorowania.

Leki „na grypę”

W łagodzeniu objawów zarażenia wirusami grypy pomocne są leki obniżające gorączkę oraz przeciwbólowe. Dorośli mogą sięgać zarówno po niesteroidowe leki przeciwzapalne, po paracetamol, jak i kwas acetylosalicylowy.



Ten ostatni nie powinien być natomiast stosowany u dzieci i młodzieży, ponieważ zwiększa ryzyko pojawienia się zespołu Reye’a.

Kaszel może towarzyszyć grypie, choć nie jest objawem występującym u każdego pacjenta. W razie uporczywego kaszlu (zwykle początkowo jest to kaszel suchy, który z czasem staje się wilgotnym) można sięgać po leki przeciwkaszlowe, leki kurczące naczynia błony śluzowej nosa oraz roztwory soli.

W ramach terapii nie ma sensu sięgać po preparaty z rutyną, czy witaminą C – skuteczne podczas przeziębienia, przy grypie nie przyniosą żadnego efektu. W trakcie leczenia należy pić duże ilości wody.

Domowe sposoby na grypę

W terapii grypy pomocne bywają także domowe metody rozgrzania organizmu czy łagodzenia kaszlu czy bólu gardła. Wirus grypy namnaża się wolniej w wyższej temperaturze. Dlatego chorując warto pozostawać w łóżku, korzystać z gorących kąpeli oraz pić napoje o właściwościach rozgrzewających, jak chociażby herbata z sokiem malinowy, z imbirzem lub napar z lipy. Dolegliwości w gardle pomoże złagodzić mleko z miodem.

źródło: Apteline.pl

Co na ból?

Jakie leki stosować w bólu ostrym i przewlekłym?

Ból głowy, ból zęba, bóle reumatyczne, bóle zwyrodnieniowe, bóle pooperacyjne, bóle nowotworowe... Sytuacji, w których musimy sięgnąć po leki przeciwbólowe jest wiele, a łatwy dostęp do niektórych z nich sprawia, że przestajemy zwracać uwagę na czas ich stosowania oraz przyjmowane dawki. Tymczasem leki przeciwbólowe, nawet te sprzedawane bez recepty mają liczne skutki uboczne. Dlatego tak ważne jest, by dobierać je do charakteru dolegliwości, czyli nie stosować silnych leków do bólu o małym natężeniu oraz przestrzegać zaleceń odnośnie ich dawkowania.



Skuteczna terapia bólu to jedno z najważniejszych zadań współczesnej medycyny. Ból to najczęstsza przyczyna wizyt w gabinetach lekarskich. Ból, szczególnie przewlekły, obniża jakość życia, powoduje przewlekły stres, który przyspieszając produkcję wolnych rodników prowadzi do przedwczesnego starzenia się organizmu. Skutkiem przewlekłego bólu bywa też depresja.

Drabina analgetyczna

Analgezyja, czyli leczenie przeciwbólowe opiera się przede wszystkim na stosowaniu środków farmakologicznych. Podstawą leczenia bólu jest tzw. drabina analgetyczna opracowana w 1986 roku przez Światową Organizację Zdrowia. Porządkuje ona stosownie leków w zależności od nasilenia bólu. Drabina analgetyczna składa się z trzech pięter:

3. Silne opioidy – morfina, oksykodon, fentanyl, metadon, buprenorfina
2. Słabe opioidy – tramadol, kodeina, dihydrokodeina, małe dawki morfiny, oksykodonu, hydromorfonu
1. Analgetyki nieopiodowe – paracetamol, niesteroidowe leki przeciwzapalne

Terapia bólu w onkologii i anestezjologii opiera się przede wszystkim o 2 i 3 szczebel drabiny analgetycznej. W ortopedii i reumatologii wykorzystuje się zwykle leki z 1 i 2 stopnia, szczególnie NLPZ. Leki z pierwszego szczebla drabiny analgetycznej wykorzystywane są w bólach słabych i umiarkowanych (ból głowy, ból zęba, bóle menstruacyjne).

Najczęściej stosowane – paracetamol i NLPZ

Paracetamol to lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy, stosowany przy bólach głowy, migrenach, bólach ucha, zębów, miesiączko-

wych, nerwobólów, bólów reumatycznych, mięśniowo-powięziowych, kostnych, pooperacyjnych i innych.

Działanie przeciwgorączkowe paracetamolu wynika z hamowania syntezy prostaglandyn (przekazników, które pobudzają receptory bólowe, a także przyczyniają się do powstania gorączki i obrzęków w centralnym układzie nerwowym). Prostaglandyny wpływają na ośrodek termoregulacji w podwzgórzu, podwyższają ciepłotę ciała. Z kolei działanie przeciwbólowe wynika ze zmniejszenia wrażliwości receptorów bólowych, co podwyższa tzw. próg bólowy, przy którym odczuwamy ból. Efekt przeciwbólowy paracetamolu utrzymuje się po jednej dawce przez 4-6 godzin, przeciwgorączkowy przez 6-8 godzin.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne mają właściwości przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne. Do najczęściej stosowanych leków z tej grupy zalicza się pochodne kwasu propionowego – ibuprofen, naproksen, flurbiprofen, ketoprofen. NLPZ hamują aktywność enzymów cyklooksygenazy (COX-1 i COX-2), doprowadzają do zmniejszenia wytwarzania prostaglandyn, co powoduje zmniejszone odczuwanie bólu, a także zmniejszenie obrzęków i gorączki. Hamowanie aktywności COX-1 powoduje także zmniejszenie wytwarzania prostaglandyn nasilających proces zapalny.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne – wskazania:

- bóle głowy (w tym bóle migrenowe)
- bóle zębów
- bóle mięśniowe
- bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowej
- bóle kostne i stawowe
- bolesne miesiączki

Opioidy

Opioidy to związki występujące naturalnie w roślinach (kodeina, morfina), jak i w organizmie człowieka (endorfyny, enkefaliny). We medycynie szeroko stosowane są jednak opioidy syntetyczne. Wykorzystywane są w leczeniu bardzo silnego, przewlekłego bólu, często u pacjentów w stanie terminalnym. Dzięki działaniu euforyzującemu mogą prowadzić do rozwoju uzależnienia. Działanie leków opioidowych opiera się na łączeniu się z receptorami znajdującymi się w ośrodkowym oraz obwodowym

układzie nerwowym. Skutki pobudzania receptorów opioidowych bywają różne: po połączeniu się cząsteczki leku do receptora opioidowego w komórce nerwowej może nastąpić hiperpolaryzacja, czyli stan, w którym jej pobudliwość jest zmniejszona. Pod wpływem innych opioidów może dojść do zmniejszania wychwytu zwrotnego niektórych neuroprzekazników (takich jak serotonina czy noradrenalina) w różnych strukturach układu nerwowego. Do słabych opioidów zalicza się:

- tramadol
- kodeinę
- hydroksykodeinę

Do silnych opioidów zalicza się:

- morfinę
- fentanyl
- buprenorfina
- oksykodon.

W przypadku silnych bólów możliwe, a wręcz konieczne jest kojarzenie leków o różnych mechanizmach działania (tzw. analgeza multimodalna). Najczęściej wykorzystywane połączenie to jednoczesne podawanie NLPZ i leku opioidowego. Należy natomiast bezwzględnie unikać łączenia dwóch leków z tych samych grup terapeutycznych, w szczególności dwóch preparatów z grupy NLPZ (uwaga na leki kupowane bez recepty). Takie połączenia nie zwiększają efektu przeciwbólowego, powodują natomiast znaczny wzrost ryzyka wystąpienia groźnych działań niepożądanych.

Z leczeniem farmakologicznym wiąże się ściśle indywidualna odpowiedź na terapię. Zdarza się, że nawet bardzo skuteczny lek mógł zostać podany w niewystarczającej dawce. W przypadku wielu analgetyków, szczególnie NLPZ, możemy mieć do czynienia z brakiem odpowiedzi na leczenie ze względu na samą budowę i właściwości chemiczne preparatu. W takich przypadkach nie należy forsować maksymalnych dawek ale zmienić lek na inny. Nadrzędną zasadą leczenia bólu jest możliwie szybkie osiągnięcie zakładanego efektu terapeutycznego oraz jego utrzymanie przy pomocy najbezpieczniejszego dla pacjenta leku lub zestawu leków. Brak zadowalającej odpowiedzi na terapię i występowanie bólu pomimo leczenia powinny zawsze skłaniać do ponownej konsultacji lekarskiej.

Relacja z posiedzenia Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy

W dniu 21 listopada br. w Sejmie RP odbyło się kolejne posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy. Spotkanie zorganizowane zostało w ramach tegorocznych obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, które odbywają się pod hasłem „Rodzina i Cukrzyca”. W dyskusji wzięli udział przedstawiciele organizacji pacjentskich, środowiska medycznego, Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Narodowego Funduszu Zdrowia, Głównego Urzędu Statystycznego. Podczas posiedzenia podkreślano że cukrzyca jest groźną, przewlekłą i póki co nieuleczalną chorobą, która nie leczona lub nieodpowiednio leczona powoduje poważne powikłania i skraca życie. Zwrócono również uwagę na ważną rolę bliskich chorego w zapobieganiu i kontroli cukrzycy. W dniu spotkania odbyła się w Sejmie również akcja bezpłatnych badań poziomu cukru we krwi prowadzona w ramach kampanii „Razem ścigamy się z cukrzycą”.

Z raportu Instytutu Ochrony Zdrowia „Cukrzyca. Gdzie jesteśmy? Dokąd zmierzamy?” wynika, że już ponad 3 miliony Polaków zmagają się

z tą chorobą, a aż milion z nich nie wie, że choruje. Spośród pacjentów, ponad 80% stanowią chorzy z cukrzycą typu 2. Cukrzyca jest chorobą śmiertelną, która powinna być traktowana w naszym kraju priorytetowo, ponieważ zachorowalność i statystyki w obszarze śmiertelności cały czas rosną.

Cukrzyca jest ogromnym problemem zdrowotnym w Polsce i na całym świecie. W momencie gdy choroba zostanie wykryta zmienia życie nie tylko samego pacjenta, ale całej jego rodziny. Z tego powodu niezwykle istotny jest dostęp do edukacji diabetologicznej, wsparcie psychologiczne, a także zapewnienie pacjentom możliwości korzystania z nowoczesnych, bezpiecznych terapii. Postęp leczenia cukrzycy, który dokonał się na przestrzeni ostatnich lat jest ogromny. Obecnie dostępne są już takie terapie, które mają udowodnioną skuteczność w redukcji ryzyka najcięższych, prowadzących do śmierci powikłań sercowo-naczyniowych, niestety nie są one refundowane. Refundacja tych terapii przyniosłaby korzyść wielu chorym, bo chronią one przed zawałem serca czy udarem mózgu, a w konsekwencji ograniczają





niepełnosprawność i ratują życie – powiedziała podczas swojego wystąpienia lek. Alicja Milczarczyk, diabetolog.

Anna Śliwińska, prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków kilkakrotnie zaapelowała do decydentów o lepszy dostęp do innowacyjnych terapii zwłaszcza dla osób z cukrzycą typu 2. Refundacja nowoczesnych leków, ograniczających ryzyko powikłań jest inwestycją, która w przyszłości pozwoli uniknąć wydatków związanych z rentami, zapomogami czy hospitalizacją chorych. Anna Śliwińska zwróciła także uwagę na ważną rolę organizacji i stowarzyszeń, w których pacjenci, a także ich bliscy również mogą otrzymać pomoc i wsparcie w chorobie.

Razem ścigamy się z cukrzycą – badania wśród parlamentarzystów

W dniu posiedzenia Parlamentarnego Zespołu

ds. Cukrzyca organizatorzy kampanii „Razem ścigamy się z cukrzycą” już po raz drugi zorganizowali akcję bezpłatnych badań poziomu cukru we krwi w Sejmie. W sumie badaniu poddało się ponad 600 osób, a u ok. 5% z nich stwierdzono podwyższony poziom glukozy we krwi.

Akcje profilaktyczne takie jak ta, są bardzo ważne, przede wszystkim dlatego, że podnoszą świadomość społeczną dotyczącą tego czym jest ta choroba, z czym się wiąże, a także jakie niesie za sobą konsekwencje – stwierdziła poseł Krystyna Wróblewska, wiceprzewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzyca. Dziękują również organizacjom pacjenckim za ich zaangażowanie, ponieważ to właśnie one motywują parlamentarzystów do pracy i tworzenia rozwiązań, które przyczyniają się do polepszenia życia pacjentów z cukrzycą – dodała.

Koło w Brzozowie działa już 15 lat!

W dniu 24 października br. odbyło się uroczyste spotkanie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków koła w Brzozowie z okazji 15-lecia działalności koła oraz zbliżającego się Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Uroczystość rozpoczęła Msza Św. w Bazylice Mniejszej w Brzozowie, po czym dalsza część odbyła się w sali bankietowej Alty przy ul. 3 Maja 70. Spotkanie zainaugurował prezes brzozowskiego koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków **Stanisław Połdiak**, przybliżając historię koła oraz witając gości, wśród których znaleźli się Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków **Anna Śliwińska**, **Ilona Trawińska** reprezentująca senator RP **Alicję Zając**, **Ewa Miciak** reprezentująca posła na Sejm RP **Bogdana Rzońcę**, w imieniu Burmistrza Brzozowa **Józefa Rzepki** zastępca **Stanisław Pilszak** oraz pełnomocnik burmistrza ds. osób niepełnosprawnych **Alicja Tomoń**, kierownik PCPR w Brzozowie **Zofia Forys** reprezentująca również starostę brzozowskiego **Zygmunta Błaża**, lekarz **Piotr Bieleń**, przedstawiciele gmin powiatu brzozowskiego, członkowie brzozowskiego koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionych kół – Polskiego Związku Niewidomych, Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z Sanką, Jasła, Krosna, Leska, Jedlicza. Podczas spotkania padło wiele serdecznych słów, gratulacji oraz podziękowań. W dalszej części spotkania wręczono okazjonalne grawerony, medale, odznaki i dyplomy. I tak medale

35-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków przyznano **senator RP Alicji Zając oraz posłowi na Sejm RP Bogdanowi Rzońcy**. Złote odznaki otrzymali członkowie organizacji **Katarzyna Dziuban-Szaniawska, Helena Cecuła, Maria Dmierzak, Stefania Kwolek, Janina Lenart, Maria Najdecka, Wanda Owoc, Helena Owsiana, Zofia Szerszeń** oraz **Wanda Brach**, zaś srebrne odznaki odebrali **Wiesława Adamska** oraz **Adam Adamski**. Złote medale z okazji 100 Rocznicy Odzyskania Niepodległości Polski zostały przyznane burmistrzowi Brzozowa **Józefowi Rzepce**, staroście brzozowskiemu **Zygmuntowi Błaż**, przewodniczącemu Rady Powiatu Brzozowskiego **Henrykowi Kozikowi**, zastępcy burmistrza **Stanisławowi Pilszakowi** oraz członkom Zarządu koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków **Robertowi Duplaga** i **Janowi Kic**. Ponadto wręczone zostały także statuetki i tak Pomocną Dłoń otrzymał zastępca burmistrza **Stanisław Pilszak**, Złote Serce wręczono prezes Zarządu Głównego **Annie Śliwińskiej**, Złotą Różę natomiast otrzymała sekretarz koła brzozowskiego **Zofia Zajdel**. Pamiątkowe dyplomy brzozowskie koło przyznało dla Apteki Rodzinnej, Apteki pod Ratuszem, Apteki dr Max, **Alicji Tomoń**, **Jana Florka** oraz **Leszka Zajdla** z PKPS Krosno. Ponadto srebrny medal Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków od prezes **Anny Śliwińskiej** otrzymał **Stanisław Połdiak**. Miłą i niezwykle ciepłą atmosferę dopełnił występ kapeli „Graboszczanie”.





**PSD Koło nr 15 w Przemysłu
zaprasza na TURNUSY REHABILITACYJNE 2019
W TRUSKAWCU NA UKRAINIE
organizowane przez Biuro Turystyczne PTTK Przemysł**

Dokładne informacje nt. pobytu, terminów, zabiegów, kosztów:

Biuro Turystyczne PTTK Przemysł: ul. Waygarta 3, 37-700 Przemysł

tel. 16 678 53 74 e-mail: pttkprzemysl@op.pl,

PSD Koło nr 15 w Przemysłu: tel. 798 - 084 - 514 e-mail: psdprzemyskolonr15@op.pl

Pełna oferta dostępna na www.pttkprzemysl.pl

Uzdrowisko Truskawiec zasłynęło jako luksusowy kurort i stało się największym europejskim centrum przemysłu zdrowia i wypoczynku, oddalonym od Przemysłu około 100 km.

Znajduje się tam 14 naturalnych źródeł mineralnych. Leczenie w tym kurorcie nie opiera się tylko na kuracji pitnej wód mineralnych ale na najnowszych osiągnięciach w dziedzinie medycyny i przemysłu kosmetycznego.

Rodzaje zabiegów: hydroterapia, termoterapia, fizykoterapia, profilaktyka powikłań cukrzycy, rehabilitacja po leczeniu operacyjnym, przywrócenie aktywności ruchowej, kompleksowy program oczyszczania organizmu „DETOX”, program życie bez alergii, pijalnia wód mineralnych – szeroki wybór wód leczniczych.

Organizujemy wyjazdy do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie

dla osób z terenu całej Polski z różnymi schorzeniami, nie tylko dla "cukrzyków".

Oferujemy pobyt w:

- Sanatorium ROYAL HOTEL & SPA RESORT "PROMENADA" – ALL SPA w cenie pobytu jest korzystanie z basenów i SPA bez ograniczeń,
- Sanatorium VESNA – Standard

Cena turnusu uzależniona jest od wybranego sanatorium, sezonu, liczby dni (14/10)

i obejmuje: 13 lub 9 nocy w pokoju 2-osobowym (zakwaterowane 2 osoby) z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem, 3 zabiegi dziennie wg. wskazań lekarza sanatoryjnego / Zabiegi odbywają się w każdy dzień łącznie z sobotami i niedzielami, 2 badania lekarskie. Wyżywienie: śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu. Transport autobusowy Przemysł-Truskawiec-Przemysł, ubezpieczenie na czas pobytu i przejazdu, opieka rezydenta.

Wyjazdy autokarem z Przemysłu do Truskawca o godz. 07:00 z parkingu dla autokarów Plac Rybi obok Muzeum Narodowym w Przemysłu. Dla grup zorganizowanych możliwy przejazd autokaru w danej miejscowości lub przejazd "antenowy" (zabiera uczestników o określonej godzinie z danej miejscowości), za dodatkową opłatą.

UWAGA: Na wyjazd na Ukrainę wymagany jest paszport ważny co najmniej 3 miesiące.

Z pozdrowieniami

Prezes PSD Koło nr 15 w Przemysłu Jan Zrajko Prezes ZO PTTK w Przemysłu Michał Thier



Ciekawy Dolny Śląsk

24.05.2018. Trasa: OPOLE – SOBÓTKA – ŚWIDNICA – KSIĄŻ – SZCZAWNO ZDRÓJ – OPOLE

W ładny, majowy dzień rozpoczynamy naszą wyprawę. Zbieramy się już o 6-tej rano, jest nas 48 osób. Wyprawę prowadzą: Władysław Kula, Ryszard Dąbrowski, Danuta Michalczuk, członkowie ZM PSD w Opolu. Ruszamy, przed nami Sobótka. Jedziemy trasą A4, przedstawiamy uczestnikom plan i ciekawostki, które będą po drodze i u celu każdego z punktów tej wycieczki. Dojeżdżając do Sobótki, widzimy górę Ślężę i górę Radunię, tak bardzo związane z Nocą Świętojańską, kultem pogaństwa jeszcze w XI w. Muzeum Ślązańskie w Sobótce znajduje się w budynku dawnego szpitala Augustynów z 1568 r. Widzimy tam zgromadzone eksponaty pochodzące z wykopalisk: naczynia, sprzęty gospodarcze, biżuterię. Podziwiamy też teren wokół muzeum i kwitnące rośliny skalne.

Ruszamy do Świdnicy. To 750-letnie miasto o wielu cennych zabytkach. My zmierzamy do Kościoła Pokoju, powstałego w 1657 r. kościoła z drewna, gliny i słomy, albowiem tylko takie pozwolenie na budowę kościoła otrzymali ewangelicy od władz cesarskich, Habsburgów. Kościół bardzo bogaty w wystroju. Podziwiamy wnętrze, słuchamy historii. Kościół wpisany jest na listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO. Ruszamy dalej, do Wałbrzyskiej Palmiarni. Budowana w latach 1911-1914 przez Jana Henryka XV, z cieplarnią, ogrodem ja-



pońskim, rosarium, a także ogrodem owocowo-warzywnym dla żony – księżnej Daisy. Zastygła lawa, sprowadzona z Sycylii, tworzy grotty, wodospady i ściany z kieszeniami roślin. Szczególnie dorodne palmy daktylowe, bananowce i sukulentę, są dla nas tłem do zdjęć

Przejeżdżamy do zamku Książ, z parkingu mamy 600-metrowy spacer, ale gdy zaraz wyłaniają się wieże, tarasy i ogrody tarasowe zamku, już jesteśmy pod jego wielkim urokiem. Rozpoczynamy wędrowkę przez: sale klubowe, hol cisowy, sale kominkową, błękitną, bibliotekę, salę Maksymiliana. Zamek Książ powstał w XII w. z inicjatywy księcia świdnicko-jaworskiego Bolka I. Rozbudowany po koniec XVIII w. gotycko-renesansowy pałac był do II wojny światowej siedzibą możnego rodu Hochbergów. O ich losach i kolejnych przebudowach pałacu opowiada nam przewodnik. Dowiadujemy się także o przeznaczeniu zamku w czasie II wojny światowej jako części niemieckiego kompleksu RIESE. Przechodzimy do podziemi, do schronów, idziemy tunelami skrywającymi tajemnice ich powstania. Przed nami dalszy cel naszej wycieczki. Jedziemy do Szczawna Zdroju, gdzie w Domu Zdrojowym, mamy zamówiony obiad. Posileni odpoczywamy na terenie parku zdrojowego, smakując wodę za szczawieńskich źródeł. Pełni wrażeń wracamy do Opola, po drodze słuchając jeszcze historii sprzed ponad 74 lat, opowiedanej przez Władka Kulę. Jako młody chłopak przeżył w tych okolicach kilka hitlerowskich obozów w ostatnim roku wojny, głód i walkę o przetrwanie. Nie znaleźmy tej karty, słuchamy uważnie i z refleksją o tych trudnych czasach. Dla lżejszej atmosfery, podśpiewujemy z przygotowanych śpiewników, słuchamy opowiadanych kawałów. Czujemy umęczone nogi, jesteśmy rozleniwieni przez słońce, liczymy więc kilometry do Opola.

KOLEJNA WYPRAWA: OPOLE – SZTOLNIE WALIMSKIE, KOMPLEKS RIESE, PODZIEMNE MIASTO OSÓWKA – JEDLINA ZDRÓJ – ZAMEK GRODNO – OPOLE

26.09.2018r. Ruszamy na naszą kolejną wyprawę. Trasa jest kontynuacją majowej wyprawy po ciekawych miejscach Dolnego Śląska. Jest jesienne słońce, ruszamy dość wcześnie, program bogaty. Wyprawę prowadzi: Jan Wantuła

i Danuta Michalczuk. Jest też z nami Władek Kula, który znając okolice tej wycieczki, podał nam gotowy konspekt i kontakty. Grupa duża – 44 osoby, członkowie naszego stowarzyszenia, już nieco zaprawie turystycznych eskapadach. Mamy też zabezpieczenie medyczne, to nasza kol. Irena Szladowska z apteczką i potrzebną wiedzą. Jadąc mijamy Sobótkę z górą Ślężą, o której opowiadaliśmy w maju. Pierwszym naszym celem są Sztolnie Walimskie. Tam przejeżdżamy przez wędrownik i rozpoczynamy wędrowkę po szeregu obiektach wybudowanych ciężką, niewolniczą pracą jeńców wojennych i przymusowych robotników III Rzeszy. Jako że sztolnie powstawały w kolejnych, dość bliskich miejscach, jedziemy zobaczyć także kompleks Osówka, tajemnicze podziemne miasto z trasą wewnątrz góry i częścią naziemną.

Opuszczamy zimne i smutne sztolnie. Jest ładny jesienny dzień, słońce wybarwia widoki Gór Sowich, jedziemy do pałacu w Jedlinie, części Jedliny Zdrój Obiekt został wybudowany na początku XVII w. jako barokowy dwór i przebudowany został w drugiej połowie XIX w. Mijamy kolejne sale, zwracamy uwagę na kominiki, porcelanę z pobliskich fabryk, bogato zdobione sufity. Jesteśmy też wtajemniczeni w historię tego pałacu z okresu II wojny, jako głównej siedziby hitlerowskiej organizacji Todt, nadzorującej budowę kompleksu Riese. Czas na obiad, który jemy w Domu Zdrojowym w Jedlinie Zdroju. Przejeżdżamy do Zagórza Śląskiego, gdzie na szczycie góry Chojna wznosi się XIII-to wieczny zamek Grodno. Obecnie odrestaurowany zadziwia nas malowniczym położeniem, solidnością budowli, odkrywaniem obecnie przejściami, 5 metrowym wykutym w skale, zbiorniku na wodę. Z wieży widzimy Jezioro Bystrzyckie i Góry Sowie. Zamek mocno zniszczony i ograbiony, stara się odzyskać swój historyczny wygląd. Pomału zachodzi słońce, więc rażno schodzimy do autobusu i nieco zmęczeni wracamy do Opola. Wszyscy dzielnie przeszli całą trasę tej jesiennego wyprawy, zapamiętując miejsca, które warto jeszcze szerzej zobaczyć.

Relacje spisała: **Danuta Michalczuk**,
członek ZM PSD w Opolu

Zdjęciami opatrzył: **Władek Kula**,
członek ZM PSD w Opolu

XXVI Łomżyńskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą

Konferencja z okazji XXVI Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą odbyła się 13 października 2018 r. w Szkole Podstawowej Nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży.

Organizatorem był Oddział Rejonowy PSD w Łomży, a współorganizatorami – Caritas Diecezji Łomżyńskiej, Szkoła Podstawowa Nr 10 w Łomży i Specjalistyczny Ośrodek Medyczny „SOMED” w Łomży.

Patronat honorowy nad obchodami objął Prezydent Miasta Łomża Pan Mariusz Chrzanowski.

Na organizację konferencji otrzymaliśmy dotację z Urzędu Miasta Łomża w ramach realizacji zadania publicznego „Profilaktyka i edukacja – wyprzedzamy cukrzycę, zapobiegamy powikłaniom”.

Spotkanie rozpoczęło się o godz. 10.00.

Wiceprezes OR PSD w Łomży Pani Bożena Zdrowska serdecznie powitała licznie przybyłych diabetyków, zaproszonych gości, sympatyków stowarzyszenia, sponsorów. Swoją obecnością zaszczycili nas m.in.

- Pan Lech Antoni Kołakowski – Poseł na Sejm RP,
- Pan Bohdan Paszkowski – Wojewoda Podlaski,
- Pan Mariusz Chrzanowski – Prezydenta Łomży,
- Pan Leszek Sobociński – Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 10 im. J. Pawła II w Łomży,
- Pani dr Mieczysława Ołdakowska – Kierownik Specjalistycznego Ośrodka Medycznego SOMED w Łomży,
- Pan dr Ryszard Ejsmont – specjalista diabetolog
- Pani mgr Regina Kijewska pielęgniarka edukacyjna z Poradni SOMED w Łomży,
- Pan Przemysław Balewski – Prezes Zarządu

Zakładu Usług Informatycznych NOVUM Sp.zo.o.

Pani Zdrowska przedstawiła w skrócie historię obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą oraz historię łomżyńskiego PSD, jego cele i działania. Podkreśliła szczególnie zasługi Pani Prezes Teresy Gołębiewskiej, która od chwili powstania łomżyńskiego oddziału z wielkim oddaniem poświęca swój czas na





rzecz diabetyków. Z powodu poważnych problemów zdrowotnych Pani Prezes nie mogła uczestniczyć w tegorocznej konferencji.

Ważnym punktem konferencji było wręczenie odznaczeń i dyplomów. Postanowieniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Pana Andrzeja Dudy Srebrny Krzyż Zasługi za działalność społeczną na rzecz osób potrzebujących pomocy oraz wsparcia otrzymał ks. Andrzej Mikucki – Dyrektor Caritas Diecezji Łomżyńskiej. Odznaczenie wręczył Pan Bohdan Paszkowski – Wojewoda Podlaski.

Odznaki Honorowe oraz Dyplomy Uznania ZG PSD za szczególne zasługi w rozwoju Stowarzyszenia oraz niesienie szczytnej idei pomocy ludziom chorym na cukrzycę otrzymali:

Honorową Złotą Odznaką „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” otrzymały 4 osoby, Dyplomy Uznania – 2 osoby.

Odznaczonym wręczono kwiaty, złożono gratulacje.

W czasie spotkania głos zabrali goście, którzy dziękując za zaproszenie, podkreślili również znaczenie działań łomżyńskiego PSD dla lokalnej społeczności i życzyli wytrwałości w dalszej pracy na rzecz diabetyków i ich rodzin. Były też pozdrowienia i życzenia szybkiego powrotu do zdrowia dla Pani Prezes Teresy Gołębiewskiej.

Następnie odbyła się część artystyczna – uroczystość uświetnił występ śpiewającego akordeonisty – Pana Michała Sawickiego.

Po występie uczestnicy skorzystali z przerwy na kawę.

Ważną częścią konferencji były wykłady, które wygłosili:

- mgr Regina Kijewska – pielęgniarka edukacyjna – „Zapobieganie cukrzycy typu II”.
- dr Ryszard Ejsmont – specjalista diabetolog – „Wczesna diagnoza i leczenie w zapobieganiu powikłaniom”.
- Pani Jolanta Lipińska – „Aloe Vera w walce z cukrzycą”.

Wykłady były bardzo ciekawe i wzbudziły zainteresowanie wśród uczestników.

Prowadzono badania profilaktyczne glukozy i cholesterolu we krwi oraz ciśnienia tętniczego. Były też wykonywane testy na HCV w Ramach Ogólnopolskiego Programu Badań Przesiewowych. Badania prowadziły pielęgniarki Danuta Koluśniewska i Alina Gocłowska.

Na zakończenie pani Wiceprezes Bożena Zdrodowska serdecznie podziękowała gościom wykładowcom, wszystkim uczestnikom za przybycie, a wolontariuszom, pielęgniarkom, oraz Dyrekcji i pracownikom szkoły za pomoc w przygotowaniu spotkania. Szczególnie gorące podziękowania skierowała do UM Łomża, sponsorów i darczyńców, dzięki hojności których odbyła się konferencja z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, po czym zaprosiła wszystkich na obiad.

W obchodach Światowego Dnia Walki z Cukrzycą uczestniczyło ok 100 osób.

W niedzielę 14.X.2018 r. o godz. 10.00 w Kaplicy p.w. Św. Michała Archanioła w Łomży, została odprawiona Msza św. w intencji diabetyków i ich rodzin, organizatorów, gości, sponsorów.

Marianna Wasilewska

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Oddziale Rejonowym PSD w Suwałkach

Z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą Zarząd Oddziału Rejonowego PSD w Suwałkach w porozumieniu z Zarządami Kół z Rejonu zorganizował w dniu 10 listopada 2018r. w Sali Gminnego Ośrodka Kultury w Bakałarzewie uroczyste spotkanie integracyjno-edukacyjne członków i sympatyków Kół PSD z całego Rejonu. W spotkaniu wzięło udział 70 osób z Augustowa, Bakałarzewa, Filipowa, Suwałk, Świętajna i Raczek.

Z okazji Święta Niepodległości uroczystość rozpoczęto odśpiewaniem Hymnu Narodowego. W uroczystościach wzięli udział władze samorządowe z wójtem Tomaszem Naruszewiczem na czele, p. dr Diabetolog Elżbieta Cipielewska oraz członkowie i Zarządy wszystkich kół PSD w Rejonie.

Na wstępie po powitaniu wszystkich gości Pani Prezes Oddziału Rejonowego przypomniała genezę ustanowienia Św.D.W z C. podziękowała p. Wójtowi i p. dr Elżbiecie Cipielewskiej za pomoc i wsparcie oraz za opiekę nad wszystkimi podopiecznymi. Diabetycy zawsze potrzebują wsparcia, zachęty i aprobaty, nawet jak im nie wychodzi, a może szczególnie wtedy. Nikt ich tak nie zrozumie, jak drugi człowiek.

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą był również okazją do wyrażenia wdzięczności i podziękowań za pełnienie funkcji i pracę na rzecz drugiego człowieka. Życzyła wszystkim dużo cierpliwości oraz wytrwałości w walce z przyjaciółką życia.

Z okazji tego Święta i Jubileuszu 40-lecia Stowarzyszenia wręczono podziękowania, odznaki i kwiaty wszystkim, którzy angażują się i wspierają działalność.

Pani dr diabetolog Elżbieta Cipielewska podziękowała Zarządowi za wspianą wieloletnią współpracę i wygłosiła wykład „Praktyczne wskazówki w rozpoznawaniu i leczeniu każdego typu cukrzycy”.

Pewnego rodzaju atrakcją był występ Zespołu Muzycznego ze Świętajna. Wszyscy się świetnie bawili, śpiewali z ogromnymi porywami do tańca.

Halina Krajewska



Działamy! Bo profilaktyka jest najważniejsza!

„Czy alkohol może
spowodować raka?”

– bardzo interesujący wykład o tematyce ważnej nie tylko dla diabetyków przeprowadził znany i ceniony lek. med. gastrolog Rafał

Kotulski. Zdobyliśmy wiele cennych, nowych informacji. Po wykładzie była dyskusja i sporo pytań do eksperta. Dla wszystkich członków Koła PSD w Jaworznie było to dobrze i pożytecznie spędzone popołudnie.



W dniu 6.11.2018 r.

zmarła po ciężkiej chorobie

Zdzisława Dutkiewicz

długoletnia wiceprezes Koła PSD w Barcinie

działacz społeczny o wielkim sercu

Zarząd Koła PSD w Barcinie



Z wielkim żalem zawiadamiamy,
że zmarł długoletni kapelan Polskiego
Stowarzyszenia Diabetyków

Ojciec Tomasz Michalski

Ojciec Tomasz Michalski zmarł nagle w wieku 69 lat, po prawie 50 latach służby
w Zakonie Karmelitów Bosych i ponad 40 latach kapłaństwa.

Zawsze uśmiechnięty, każdemu życzliwy, pełen zrozumienia, mimo własnych problemów
ze zdrowiem (w tym powikłań cukrzycowych) pocieszający i wspierający innych,
także naszych członków i sympatyków.

Wieloletni współorganizator ogólnopolskich pielgrzymek PSD na Jasną Górę, świadczący
płynącą z głębi serca posługę, zawsze bliski naszych problemów i gotowy spieszyć z pomocą.

Będzie nam Go niezmiernie brakowało.

Ojciec Tomasz został pochowany na cmentarzu Białoprądnickim w Krakowie.

Cześć Jego pamięci!



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

*Prosimy
przekazać 1% podatku
na nasze działania*

obejmujące:

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

Razem pomóżmy diabetykom!



Dane do przekazania 1% podatku:
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

nr KRS 0000037573