

Wysoki poziom cukru we krwi działa na nasze naczynia krwionośne jak korozja na stal

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ wzmacnia rolę profilaktyki i promocji zdrowia w swoich działaniach dla pacjentów. Edukujemy, korygujemy błędne przekonania o zdrowiu, wskazujemy mądrą praktykę potwierdzoną naukowo. Przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia. Co miesiąc wspólnie z dziennikiem „Nowiny” dzielimy się z Państwem ważnymi informacjami. Docieramy do Was w piątkowym wydaniu gazety oraz w wersji elektronicznej na www.nfz-rzeszow.pl. Materiały przygotowywane w ramach akcji #ŚluchajEksperta poruszają temat profilaktyki i zdrowia, na którym nam wszystkim bardzo zależy.

Dzisiejsza rozmowa z Panem Andrzejem Mielcarkiem Prezesem Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Rzeszowie dotyczy cukrzycy.



Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych, charakteryzująca się podwyższonym poziomem cukru we krwi. Jest to choroba, która nie boli i jest nazywana niezakaźną epidemią XXI wieku. Pierwsze wzmianki o cukrzycy pojawiły się w 1552 r. p.n.e. Do 1922 roku była chorobą śmiertelną, w styczniu tego roku 1922 podano pierwszy raz insulinę otrzymaną z trzustki zwierzęcej. Odkrywcą insuliny (1921 rok) jest Frederick Banting. Obecnie obserwuje się lawinowy wzrost zachorowań na cukrzycę zarówno dorośli, dzieci i młodzieży.

Cukrzycę dzielimy na:

Cukrzyca typu I - stanowi 10% zachorowań. Na ten rodzaj cukrzycy zapadają osoby młode 10-14 lat, a nawet 8-miesięczne niemowlęta. W tym rodzaju cukrzycy trzustka nie wydziela insuliny.

Cukrzyca typu II - trzustka nie wydziela odpowiedniej ilości insuliny. Na ten rodzaj cukrzycy zapadają osoby które są otyłe, z nadwagą i prowadzą siedzący tryb życia.

Cukrzyca ciążowa - jest stanem, w którym utrzymuje się podwyższone stężenie glukozy we krwi. Pojawia się u kobiet, które wcześniej nie miały rozpoznanej cukrzycy. Choroba ma związek z nieprawidłowościami gospodarki hormonalnej organizmu, która reguluje metabolizm cukrów. Po porodzie cukrzyca zanika.

Cukrzyca rozwija się podstępnie, ale obserwując nasz organizm możemy zauważyć takie objawy jak: wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, częste infekcje, nagła utrata wagi, senność, osłabienie, zaburzenia widzenia, trudno gojące się rany, świąd i stany zapalne okolic intymnych. Nadwaga, otyłość, niedostateczna aktywność ruchowa, zła dieta prowadzą do cukrzycy. Osoba, która zauważy u siebie jeden z tych możliwych objawów powinna podjąć działania, które mogą potwierdzić lub wykluczyć cukrzycę. O pomiar cukru można poprosić

pielęgniarkę w przychodni. Obecnie obowiązujące normy dla zdrowej dorosłej osoby to rano na czczo od 70 do 99 mg/dl. Dwie godziny po posiłku do 140 mg/dl. Natomiast jeżeli przypadkowo zmierzony poziom cukru wynosi 200 mg/dl i powtórzony za kilka dni pomiar wykaże poziom cukru 200 lub więcej mg/dl, może świadczyć o cukrzycy i należy szybko zgłosić się do lekarza rodzinnego w celu wykonania badań potwierdzających lub wykluczających cukrzycę.

Nieleczona cukrzyca może prowadzić do retinopatii czyli uszkodzenia wzroku, nefropatii - uszkodzenie nerek, które prowadzi do ciężkich dializ. Następnym bardzo groźnym powikłaniem cukrzycy jest neuropatia, która prowadzi do powikłania nazywanego zespołem stopy cukrzycowej i amputacji kończyny. W Polsce takich dużych amputacji wykonuje się ok. 9000. Wysoki poziom cukru w organizmie powoduje między innymi uszkodzenie końcówek nerwów w stopach, a co za tym idzie tracimy czucie w stopach. Osoba z takim powikłaniem nie czuje ucisku buta, otarcia czy obcego drobnego ciała w bucie. Brak czucia w stopach powoduje powstawanie małych ranek, które rozrastają się do dużych, trudno gojących się ran i amputacji. Pamiętajmy, że wysoki poziom cukru we krwi działa na nasze naczynia krwionośne jak korozja na stal. Wszyscy wiemy jak to wygląda.

Jeżeli już dowiemy się o cukrzycę, to musimy postępować zgodnie z wytycznymi lekarza prowadzącego i dietetyka. Nawet najlepsze i najnowsze leki bez współpracy pacjenta niewiele pomogą. Bardzo ważną rolę w opiece nad osobą chorą na cukrzycę, a zwłaszcza nad jego stopami odgrywa podolog. Osoba chorą na cukrzycę powinna ściśle współpracować z dietetykiem albowiem stosowanie indywidualnie (nie z gazety) dobranej diety pomoże nam pozbyć się zbędnych kilogramów i zlikwidować otyłość brzuszna - jabłkową u mężczyzn i gruszkową kobiet, a to z kolei odciąży nasze stawy, zmniejszy zapotrzebowanie na insulinę czy dawki innych leków. Stosowanie odpowiedniego wysiłku wesprze działanie odchudzające i pomoże utrzymać odpowiednią wagę. W prawidłowej terapii cukrzycy niezbędny jest glukometr (w Polsce pojawiły się na przełomie lat 80. i 90. XX wieku), pen lub pompa insulinowa do podawania insuliny. Od stycznia 2023 mamy dostęp do refundowanego, bezbolesnego, ciągłego monitorowania poziomu cukru w organizmie.

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

PROFILAKTYKA CUKRZYCY TYPU 2

Ok. 9 proc. Polaków choruje na cukrzycę typu 2, drugie tyle na stany metaboliczne poprzedzające wystąpienie tej choroby.

Blisko milion Polaków może być nieświadomych swojej choroby.

Środa z Profilaktyką

Musimy pamiętać o wymianie igieł (obecnie refundowane 100 szt. na kwartał, za które pacjent płaci tylko 30% wartości) w penach po każdej iniekcji insuliny. Osoba chorą na cukrzycę może korzystać z nowych leków inkretynowych, np. Trulicity, Trajenta, Ozempik, oraz floyz np. Forsiga, Jardiance i Invokana. Leki te ze względu na swoje właściwości stosowane są również w kardiologii i nefrologii. W dalszym ciągu podstawowym środkiem farmaceutycznym pomagającym w uformowaniu poziomu glukozy jest metformina. Bardzo ważną rolę w walce z cukrzycą jest profilaktyka, która powinna polegać na informowaniu o zdrowym stylu życia zaczynając już od dzieci w szkole podstawowej, zaczynając od formy zabawy i kontynuowaniu w wyższych klasach z udziałem dietetyka czy lekarza. Osoba chorą na cukrzycę powinna zwrócić uwagę na dietę bogatą w błonnik, spożywając pieczywo ciemne (bez słodu i karmelu) z prostym składem. Diabetyk powinien spożywać 5 posiłków dziennie, unikać białego pieczywa, smażonych potraw, podrobów, natomiast sałat, surówek, surowych jarzyn może spożywać spore ilości. Osoby chore na cukrzycę przy złym dawkowaniu leków i złej diecie mogą doprowadzić do hipoglikemii, czyli poziom cukru spada poniżej 70mg/dl. Wtedy pojawiają się: drżenie rąk, kołatanie

serca, zimne poty, uczucie niepokoju lub hiperglikemii, należy podać choremu np. sok. słodki napój lub glukozę w żelu w saşetkach, natomiast jeżeli osoba jest nieprzytomna wstrzykujemy glukagon. O hiperglikemii informują takie objawy jak wielomocz, wzmożone pragnienie, trudności z koncentracją, zmęczenie, senność. Dość często o cukrzycę chorzy dowiadują się kiedy zapadają w śpiączkę z cukrem nawet 500 mg/dl i pogotowie zawozi taką osobę do szpitala. Oba stany, czyli hiper- i hipoglikemia są bardzo niebezpieczne dla organizmu chorej osoby. W celu niesieniu pomocy dla chorych na cukrzycę w 1981 roku powstaje Polskie Stowarzyszenie Diabetyków. W 1987 roku zostaje powołane do życia Koło nr 1 PSD w Rzeszowie, które do dzisiaj prężnie działa. W ramach swojej działalności prowadzi między innymi „Punkt konsultacyjny dla diabetyków” dla mieszkańców Rzeszowa. W ramach jego działania dostępne są bezpłatnie wykłady specjalistów oraz konsultacje indywidualne z psychologiem, po-

dologiem, dietetykiem i lekarzem diabetologiem. Można również sprawdzić wzrok. Prowadzone są również badania poziomu cukru we krwi i HbA1C - hemoglobiny glikowanej mówiącej o wyrównaniu poziomu cukru w organizmie z ostatnich 3 miesięcy. Dietetyk prowadzi warsztaty kulinarne dla chorych na cukrzycę, gdzie można samemu przygotować dietetyczny, smaczny posiłek z produktów zakupionych z dotacji UM Rzeszowa, a następnie w miłej, kameralnej atmosferze zjeść z apetytem poczęstunek składający się z trzech dań. Siedziba Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego i Koła nr Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków mieści się na ul. Lenartowicza 31 w Rzeszowie Tel. 603 611 813. Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia Zarząd oraz członkowie Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego oraz Koła nr 1 w Rzeszowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków życzą Państwu zdrowych, wesołych i spokojnych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego 2024 roku.

POTRZEBUJESZ ROZWINĄĆ TEN TEMAT? A MOŻE MASZ POMYŚL NA KOLEJNY ARTYKUŁ?

Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować.

A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię?
Zapraszamy do współpracy!



Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Od czego zacząć, gdy obawiamy się, że z naszym zdrowiem jest coś nie w porządku?

Od wizyty w gabinecie lekarza rodzinnego. To osoba, która jako pierwsza nam pomoże. Lekarz rodzinny w ramach swoich kompetencji jako lekarz specjalista medycyny rodzinnej może przeprowadzić podstawową diagnostykę i leczyć samodzielnie w gabinecie lub skierować pacjenta na dodatkowe badania w laboratorium czy pracowni, którą nam wskaże. Może nas również skierować do lekarza specjalisty. Przeanalizowaliśmy wizyty podkarpackich pacjentów w tym roku. Kluczowa liczba tych, którzy z powodu cukrzycy musieli korzystać z pomocy medycznej to ponad 97 tysięcy osób!

Który specjalista może się zająć cukrzycą?

Diagnozą i leczeniem cukrzycy zajmują się lekarzy diabetolodzy. Pracują oni w 41 poradniach na terenie Podkarpacia.

Gdzie szukać poradni diabetologicznej, jeśli będzie potrzebna?

Najprostszy sposób to bezpłatna i czynna cała dobę Telefoniczna Informacja Pacjenta. Pod numerem 800 190 590 w każdej chwili nasi konsultanci udzielą potrzebnych nam informacji: gdzie znaleźć poradnię, która z nich będzie miała najbliższy termin na pierwszą wizytę lub gdzie szukać oddziału szpitalnego. Jeśli internet będzie odpowiedniejszy, polecam wyszukiwarkę „Informator o Terminach Leczenia”.