

Wysoki poziom cukru we krwi działa na naczynia krwionośne jak... rdza na stal

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ wzmacnia rolę profilaktyki i promocji zdrowia w swoich działaniach dla pacjentów. Edukuje, koryguje błędne przekonania o zdrowiu, wskazuje mądrą praktykę potwierdzoną naukowo. Przekonuje, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia.

- Co miesiąc wspólnie z dziennikiem Super Nowości 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 #Słuchaj-Experta poruszają temat profilaktyki i zdrowia, na którym nam wszystkim bardzo zależy - mówi Rafał Śliż, rzecznik prasowy POW NFZ w Rzeszowie.

Dzisiaj **Andrzej Mielcarek**, prezes Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Rzeszowie, opowie o cukrzycy.

Pierwsza wzmianka dotycząca cukrzycy pochodzi z 1552 roku p.n.e. Jest więc chorobą starą i podstępą, z uwagi na fakt, że nie boli. Można ją zdefiniować w następujący sposób: to grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się wysokim poziomem cukru we krwi, z powodu defektu wydzielania i działania insuliny. Utrzymywanie przez długi okres wysokiego poziomu glukozy w organizmie może spowodować retinopatię, czyli uszkodzenie wzroku, nefropatię, czyli uszkodzenie nerek, a w konsekwencji dializy, czy neuropatię która polega na uszkodzeniu obwodowego układu nerwowego.

Uwaga na brak objawów!

Objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę, to zaburzenia czucia bólu i temperatury, mrowienie i pieczenie stóp i dłoni, a także bolesne skurcze mięśni. Z uwagi na utratę czucia temperatury możemy poparzyć stopy od gorącego piasku na plaży lub chcąc ogrzać je przy kominku czy kaloryferze. Brak czucia bólu sprawia, że nie czujemy oparcia

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

PROFILAKTYKA CUKRZYCY TYPU 2

- Zbilansowana dieta
- Aktywność fizyczna
- Regularne badania

Środa z Profilaktyką



stopy przez obuwie lub bólu, który powoduje mały kamyk przypadkowo znajdujący się pod naszą stopą. Powstałe małe rany, zazwyczaj trudno gojące się, zaczynają się rozlewać na śródstopie i podudzie. Rany te zaczynają ropieć wydzielając nieprzyjemny zapach. Wczesna reakcja na takie zjawisko i skierowanie kroków do specjalistów, np. podologa czy dobrego punktu leczenia trudno gojących się ran, pozwoli z optymizmem patrzeć w kierunku ich wygojenia. Natomiast zaniechanie prowadzi do amputacji np. palca, śródstopia czy stopy lub podudzia. W Polsce rocznie wykonuje się ok. 9000 takich dużych amputacji.

Cukrzyca to choroba nazywana niezakaźną epidemią XXI wieku

Obecnie obserwuje się lawinowy wzrost zachorowań na cukrzycę zarówno dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży. Rozróżniamy kilka jej typów. Cukrzyca typu I stanowi 10 proc. zachorowań. Na ten rodzaj cukrzycy zapadają osoby młode 10 - 14 lat, a nawet 8 miesięczne niemowlęta. W tym rodzaju cukrzycy trzustka nie wydzielą insuliny. Cukrzyca typu II - trzustka nie wydzielą odpowiedniej ilości insuliny. Na ten rodzaj cukrzycy zapadają osoby, które są otyłe, z nadwagą i prowadzą nieprawidłowy styl życia - zła dieta brak

ruchu prowadzą do jej powstania. 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 zanika.

Cukrzyk dużo pije

Takie objawy jak: częste oddawanie moczu, przyjmowanie dużych ilości płynów, duże pragnienie, niekontrolowana utrata wagi, senność, osłabienie, zaburzenie widzenia i trudno gojące się rany mogą świadczyć o rozwijającej się cukrzycy. Poziom glukozy w organizmie rano u zdrowego człowieka powinien mieścić się w granicach od 70 mg/dl do 99 mg/dl, dwie godziny po jedzeniu do 140 mg/dl. Każde odstępstwo od tych parametrów powinno skłonić nas do refleksji, czy to może być początek cukrzycy. Przypadkowy pomiar, którego wynik jest większy od 200 mg/dl powtarzający się przy kolejnych pomiarach mówi nam o tym, że mamy cukrzycę. W takich przypadkach musimy udać się do lekarza rodzinnego, który powinien zlecić kolejne badania w kierunku potwierdzenia lub wykluczenia cukrzycy. Pamiętajmy, że wysoki poziom cukru w organizmie działa na nasze naczynia krwionośne jak korozja na stal.

Cukrzyce skutecznie się leczy

Początki leczenia cukrzycy były drażące i kończyły się śmiercią chorej osoby. Dopiero od 1922 roku, kiedy to pierwszy raz podano osobie chorej na cukrzycę insulinę zwierzęcą, odkrytą przez Fredericka Bantinga w 1921 roku (w dzień jego urodzin, 14 listopada, obchodzony jest światowy dzień cukrzycy), metody walki z tą chorobą nabierają rozpędu. Dzisiaj osoba chora na cukrzycę ma dostęp do nowoczesnych insulin i leków inkretynowych (Trulicity, Trajenta, Ozempik) oraz flogzyn (Forsiga, Jardiance i Invokana). Do prawidłowego leczenia potrzebny jest glukometr dostępny w Polsce od przełomu lat 70. i 80. XX wieku, lub np. system do ciągłego monitorowania cukrzycy, trzeba dodać - bezbolesny, bez potrzeby nakłuwania palców, refundowany od stycznia 2023 r. Do nowych rozwiązań w leczeniu cukrzycy trzeba dodać pompy insulinowe. Wszystkie nowe technologie nie pomogą jednak bez współpracy pacjenta, który powinien czynnie współpracować z lekarzem, dietetykiem czy psychologiem. Żaden lek nie zastąpi ruchu czy diety natomiast działanie odwrotne jest wskazane. W życiu osoby chorej na cukrzycę bardzo ważną rolę odgrywa współpraca z dietetykiem, który indywidualnie (nie z gazety) dla każdej osoby poda dzienne zapotrzebowanie kaloryczne do którego trzeba dostosować dietę.

Uwaga na otyłość

Na cukrzycę typu II zapadają osoby z BMI powyżej 30 kg/m², wtedy mówimy o otyłości. Odpowiednio dobrana dieta oraz prawidłowy wysiłek fizyczny pozwolą na obniżenie masy ciała, co z kolei spowoduje odciążenie stawów oraz mniejsze zapotrzebowanie na insulinę i inne leki. Wystarczy zrezygnować ze spożywania białego pieczywa, makaronu i innych wyrobów z białej mąki, a włączyć do diety gamę surówek, a nasz organizm nam za to podziękuję lepszymi parametrami. Bardzo ważna w walce z cukrzycą jest profilaktyka, która powinna polegać na informowaniu o zdrowym stylu życia, zaczynając już od dzieci w szkole podstawowej, od formy nauki przez zabawy i kontynuowaniu w wyższych klasach, z udziałem dietetyka czy lekarza.

Potrzebujesz
rozwinąć ten temat?

A może masz pomysł na kolejny artykuł? Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl, lub amoraniec@supernowosci24.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować. A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię? Zapraszamy do współpracy!

19 czerwca 1981 r. powstało Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Bydgoszczy. Koło nr 1 PSD w Rzeszowie, które mieści się przy ul. Lenartowicza 31 (nr tel. 603 611 813), zostało zawiązane w 1988 r. i prężnie działa do dzisiaj niosąc pomoc osobom chorym na cukrzycę, mieszkającym w Rzeszowie. Koło to prowadzi między innymi „Punkt konsultacyjny dla diabetyków” współfinansowany przez UM Rzeszowa, w ramach którego organizujemy wykłady z lekarzem diabetologiem, dietetykiem, podologiem oraz psychologiem. Można również skorzystać z konsultacji indywidualnych ze specjalistami. W każdy trzeci czwartek miesiąca w siedzibie NFZ w ramach profilaktyki cukrzycowej pielęgniarka mierzy poziom cukru we krwi, dietetyk kliniczny udziela bezpłatnych porad, natomiast podolog pomaga nam dbać o stopy. W ramach punktu konsultacyjnego prowadzone są przez dietetyka warsztaty kulinarne dla mieszkańców Rzeszowa. Uczestnicy takich warsztatów sami przygotowują posiłki z zakupionych przez stowarzyszenie produktów spożywczych, a następnie spożywają przygotowane dietetyczne dania, oczywiście bezpłatnie. Organizujemy również różne uroczystości rocznicowe, spotkania integracyjne czy wspólne wycieczki.



Zarząd oraz członkowie Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków oraz Koła nr 1 w Rzeszowie życzą Czytelnikom Super Nowości zdrowych i wesołych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku!



Z Rafałem Śliżem, rzecznikiem prasowym POW NFZ w Rzeszowie, rozmawia Anna Moraniec.

Zacznij od początku, czyli od lekarza rodzinnego

- **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. Łączna liczba tych, którzy z powodu cukrzycy musieli korzystać z pomocy medycznej, to ponad 97 tysięcy!

- **Który specjalista może się zająć cukrzycą?**

- Diagnostą i leczeniem cukrzycy zajmują się lekarze 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 najszybszy termin na pierwszą wizytę lub gdzie szukać oddziału szpitalnego. Jeśli internet będzie odpowiedniejszy, polecam wyszukiwarkę „Informator o Terminach Leczenia”.