

Dzień Otwarty

W związku ze zbliżającymi się wakacjami i zwiększonym zainteresowaniem kartami EKUZ, aby ułatwić osobom pracującym kontakt z NFZ, w całej Polsce Wojewódzkie Oddziały NFZ, w tym także Lubuski, zorganizował w sobotę 27 czerwca Dzień Otwarty pt. „NFZ bliżej pacjenta”. Ponieważ 27 czerwca w Polsce obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Cukrzycą na pamiątkę rocznicy wynalezienia insuliny, sobotni Dzień Otwarty przebiegał pod hasłem profilaktyki cukrzycowej.

Pacjenci pacjentom

Do współpracy przy organizacji Dnia Otwartego zaprosiliśmy:

- * Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Lubuski Oddział Rejonowy w Zielonej Górze,
- * Międzyrzeckie Stowarzyszenie Diabetyków „Jeż”

Członkowie Stowarzyszeń udzielali porad i wykonywali badanie poziomu cukru we krwi. W sumie z badania skorzystało prawie 200 osób.

Co się działo w Funduszu

Z Dnia Otwartego skorzystały przede wszystkim osoby, które wybierają się w najbliższym czasie za granicę. Wydaliśmy bowiem w tym dniu prawie 80 kart EKUZ.

Dużym powodzeniem cieszyła się ankieta wiedzy na temat powszechnego systemu opieki zdrowotnej. Na pytania ankietowe odpowiedziało około 30 osób. Rozlosujemy wśród nich atrakcyjne gadżety.

Nie zabrakło również dzieci, dla których przygotowaliśmy specjalny kącik. Kolorowały namawiające do badań profilaktycznych laurki dla mamy i babci. Były oczywiście cukierki i upominki takie jak odblaskowe zawieszki i kamizelki, turystyczne szczoteczki do zębów, czy notesy.

Dyżur eksperta

Dzień Otwarty poprzedzony został dyżurem telefonicznym eksperta. Na telefony zainteresowanych osób w piątek 26 czerwca czekała **dr n.med. Iwona Towpik**, konsultant wojewódzki ds. diabetologii. Poniżej publikujemy relację z dyżuru:



Ruch i wysiłek fizyczny to też lek

- Mam na czczo nieprawidłowy poziom cukru - 122, 110, a 2 godziny po posiłku prawidłowy, czyli 107, 104. Nie mam rozpoznanej cukrzycy. W ubiegłym roku w lipcu wykonałam jednorazowe badanie poziomu cukru na czczo w laboratorium oraz poziom hemoglobiny glikowanej, która wynosiła 5,6%. Od tego czasu nie otrzymywałam żadnych leków. Stosuję dietę unikając słodkich produktów, jestem szczupła.

- Jednorazowe badanie laboratoryjne na czczo nie pozwala na rozpoznania jakichkolwiek zaburzeń. W tej sytuacji, ponieważ hemoglobina glikowana jest w granicach normy, należy przeprowadzić pełną diagnostykę w kierunku cukrzycy. Przed badaniami jednak, na co najmniej 3 dni należy wrócić do pełnej diety, bez ograniczania węglowodanów, czyli produktów słodkich. Dopiero wówczas będzie można określić jakie zaburzenia występują i jak je leczyć.

- Jestem leczony z powodu cukrzycy, początkowo metformaxem, a aktualnie tylko dietą. Czy może występować różnica w wyniku pomiaru cukru glukometrem, a metodą laboratoryjną? Czy to może oznaczać, że mam zepsuty glukometr?

- Takie różnice mogą występować, ponieważ są to oznaczenia różnymi metodami biochemicznymi i w różnych próbkach krwi.

- Choruję na cukrzycę. Od czasu, gdy zacząłem wieczorem ćwiczyć, mam niższy poziom

cukru na czczo. Czy to normalne i prawidłowe?

- Bardzo dobra obserwacja, gratuluję efektu. Wysiłek fizyczny jest jednym z leków po który sięgamy od początku choroby. Oczywiście rodzaj aktywności fizycznej powinien być określony przez lekarza leczącego po ocenie stanu zdrowia pacjenta. Ruch i wysiłek działa podobnie jak zażywany lek, ponieważ zmniejsza insulinoodporność, co prowadzi do obniżenia poziomu cukru.

- Czy osoba zdrowa, u której w rodzinie nikt nie chorował na cukrzycę też powinna co jakiś czas badać poziom cukru we krwi?

- Oczywiście. Od kilku lat Polskie Towarzystwo Diabetologiczne w swoich rekomendacjach zaleca wprowadzenie badań przesiewowych w kierunku cukrzycy u wszystkich osób po 45. roku życia regularnie co 3 lata, natomiast u osób u których ryzyko rozwoju choroby jest większe, niezależnie od wieku co 1 rok. To zwiększone ryzyko występuje u osób otyłych, o małej aktywności ruchowej, chorujących na nadciśnienie i inne choroby układu sercowo-naczyniowego (zawały, udary itd.) . Ryzyko jest również większe u osób u których w rodzinie występuje cukrzyca, kobiet które w ciąży przebyły cukrzycą ciążową, kobiet z rozpoznanym zespołem policystycznych jajników oraz osób, które kiedykolwiek miały stwierdzone nieprawidłowe wartości cukru. Badania przesiewowe w kierunku cukrzycy prowadzą najczęściej lekarze rodzinni. Badania polegają na określeniu poziomu cukru we krwi pobranej z żyły.

- Z powodów zdrowotnych wprowadziłam ścisłą dietę, eliminując cukry, pszenicę. Zasłabłam za kierownicą. Poczułam się lepiej, gdy coś zjadłam. Czy mogła być za to odpowiedzialna dieta?

- Mogło dojść do nadmiernego obniżenia cukru, tzw. hipoglikemii, co wymaga wyjaśnienia, poprzez wykonanie szeregu badań. W pierwszej kolejności można unikać długich przerw między posiłkami i zdrowo się odżywiać. Należy również unikać alkoholu.

- Tyle się mówi, że cukrzyca to choroba cywilizacyjna. A ja nawet nie wiem, jakie są jej objawy...

- Niestety, cukrzyca przez wiele lat przebiega bezobjawowo, lecz już w tym okresie mogą się pojawiać przewlekłe powikłania tej choroby. Stąd ważne jest regularne wykonywanie badań w kierunku cukrzycy. Typowe objawy, które pojawiają się przy bardzo wysokim poziomie cukru to wzmożone pragnienie, oddawanie zwiększonej ilości moczu, chudnięcie przy doskonałym apetycie, może także pojawić się osłabienie, wzmożona senność, zmiany skórne, częste zakażenia, zwłaszcza układu moczowo-płciowego.

CUKRZYCA W LICZBACH

W 2013 roku na cukrzycę chorowało:

- 382 mln osób na całym świecie
- 56 mln w Europie
- Ponad 3 mln w Polsce
- 7% Lubuszan (około 70 tys.)

46% osób na świecie nie ma zdiagnozowanej cukrzycy, choć na nią choruje

33% osób w Polsce nie ma zdiagnozowanej cukrzycy

316 mln osób na świecie ma stan przedcukrzycowy