

27 czerwca – Dzień Walki z Cukrzycą

Niebieski pierścień został przyjęty za symbol cukrzycy ⇒



Cukrzyca – grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią (podwyższonym poziomem glukozy we krwi), wynikającą z defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez komórki beta trzustki[2]. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Ze względu na przyczynę i przebieg choroby, można wyróżnić: cukrzycę typu 1, typu 2, cukrzycę ciążowych i inne, rzadziej występujące typy.

Najczęstszą postacią cukrzycy jest cukrzyca typu 2, polegająca na zmniejszonej wrażliwości tkanek na insulinę (insulinooporność). Stan ten wymaga produkcji nadmiernej ilości insuliny, co w dalszym przebiegu choroby przekracza zdolności wydzielnicze trzustki. W cukrzycy typu 2 dochodzi do uszkodzenia komórek beta w wyspach trzustki i upośledzenia, a później zaprzestania wydzielania insuliny.

Cukrzyca typu 1 polega na pierwotnym, niedostatecznym wydzielaniu insuliny, przy zachowaniu normalnej wrażliwości tkanek na ten hormon. Cukrzyca ciążowych jest wynikiem zmian hormonalnych związanych z ciążą.

Typy 1 i 2 są wielogenowe, tzn. są rezultatem mutacji w wielu genach, w odróżnieniu od monogenowych, np. typu MODY.

Zasadą współczesnej terapii cukrzycy jest leczenie wszystkich zaburzeń towarzyszących chorobie, a nie tylko kontrola gospodarki węglowodanowej. Dążenie do normalizacji

masy ciała, zwiększenie aktywności fizycznej, właściwa dieta, leczenie częstych w cukrzycy zaburzeń lipidowych, nadciśnienia tętniczego i innych chorób układu krążenia oraz utrzymywanie glikemii w przedziale wartości możliwie najbardziej zbliżonym do niecukrzycowych (normoglikemii) zmniejsza ryzyko rozwoju powikłań choroby.

Cukrzyca w sporcie wyczynowym

Wśród chorych na cukrzycę znalazło się wielu znanych sportowców; ich sukcesy pokazały, że z dobrze wyrównaną cukrzycą można nie tylko prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie, ale także uprawiać wyczynowo sport. Chory na cukrzycę Will Cross zdobył w 2003 roku biegun południowy – miał wówczas 26 lat. Wcześniej zdobył biegun północny, najwyższe szczyty obu Ameryk (McKinley i Aconcagua) i przeszedł Saharę. Chorując na cukrzycę typu 1 zdobywali medale olimpijskie: brytyjski wioślarz Steve Redgrave (5 złotych medali i 1 brązowy na pięciu kolejnych Igrzyskach Olimpijskich 1984 Los Angeles – Sydney 2000), amerykański pływak Gary Hall, a także złoty medalista olimpijski z Pekinu w wioślarskiej czwórce podwójnej Michał Jeliński.

Śląski OW NFZ zachęca do korzystania z diet, które można znaleźć na stronie internetowej: <https://diety.nfz.gov.pl/>, jak i do zapoznania się z raportem nt. spożycia cukrów przez dzieci oraz otyłości, opublikowanym na stronie Centrali NFZ. Zachęcamy również do zaglądania na Twitter, gdzie promujemy akcje: #planuję długie życie, #NieCukrz oraz przekazujemy na bieżąco wiele informacji nt. akcji promocyjnych, profilaktycznych i prozdrowotnych.

19 czerwca- Światowy Dzień Anemii Sierpowatej

Czerwone krwinki, genetycznie zmienione przez anemię sierpowatą, mają kształt inny niż zdrowe erytrocyty - przypominają sierp. To od rozpoznania właśnie ich kształtu rozpoczyna się diagnozowanie w kierunku choroby. Ta charakterystyczna budowa jest także przyczyną późniejszych komplikacji - może powodować zlepianie się erytrocytów i zaburzenia w dopływie krwi do organów, zakrzepicę, infekcje bakteryjne, zawał serca, a nawet martwicę narządów.

Niedokrwistość sierpowata może prowadzić do wielu powikłań, w tym:

- **Udar.** Udar może wystąpić, jeśli komórki

ki sierpowate blokują przepływ krwi do obszaru mózgu. Objawy udaru obejmują drgawki, osłabienie lub drętwienie rąk i nóg, nagłe trudności z mówieniem i utratę przytomności. Jeśli Twoje dziecko ma którykolwiek z tych objawów należy natychmiast zgłosić się do lekarza. Udar może być śmiertelny.

- **Ostry zespół klatki piersiowej.** To zagrażające życiu powikłanie powoduje ból w klatce piersiowej, gorączkę i trudności w oddychaniu. Ostry zespół klatki piersiowej może być spowodowany infekcją płuc lub przez komórki sierpowate blokujące naczynia krwionośne w płucach. Może wymagać natychmiastowego leczenia antybiotykami i innymi metodami leczenia.
- **Nadciśnienie płucne.** Osoby z niedokrwistością sierpowatokrwinkową mogą rozwinąć wysokie ciśnienie krwi w swoich płucach (nadciśnienie płucne). To powikłanie zwykle dotyka dorosłych, a nie dzieci. Skrócenie oddechu i zmęczenie są częstymi objawami tego stanu, które mogą być śmiertelne.
- **Uszkodzenia organów.** Sierpowate komórki, które blokują przepływ krwi przez naczynia krwionośne natychmiast pozbawiają chory narząd krwi i tlenu. W niedokrwistości sierpowatokrwinkowej krew ma również chronicznie niski poziom tlenu. Chroniczne pozbawianie krwi bogatej w tlen może uszkodzić nerwy i narządy w twoim ciele, w tym nerki, wątrobę i śle-

dzionę. Uszkodzenia narządów mogą być śmiertelne.

- **Ślepotę.** Sierpowate komórki mogą blokować małe naczynia krwionośne. Z biegiem czasu może to uszkodzić część oka, która przetwarza obrazy wzrokowe (siatkówkę) i doprowadzić do ślepoty.
- **Owrzodzenia nóg.** Niedokrwistość sierpowata może powodować otwarte owrzodzenia, zwane wrzodami na nogach.
- **Kamienie żółciowe.** Rozpad czerwonych krwinek wytwarza substancję zwaną bilirubiną. Wysoki poziom bilirubiny w organizmie może prowadzić do kamieni żółciowych.

14 czerwca- Światowy Dzień Krwiodawstwa

To wydarzenie dedykowane wszystkim dobrym ludziom, którzy oddają swoją krew potrzebującym. World Blood Donor Day obchodzimy 14 czerwca w dzień urodzin Karla Landsteinerja, który w 1901 roku odkrył grupy krwi.

Z tej okazji zachęcamy do oddawania bezcennych kropel krwi, które niosą pomoc i życie. Podziel się tym, co masz najcenniejszego!

Śląski OW NFZ dzień wcześniej, tj. 13 czerwca 2019 roku, już 27 raz przyłączy się do akcji honorowego krwiodawstwa zapraszając do oddawania krwi w ambulansie przed siedzibą w Katowicach.

Dzień Ojca- 23 czerwca 2019



Tato! Najlepszy prezent, jaki możesz podarować swojemu dziecku? To nie rower, nie tablet, nie nowy smartfon...

To dobry przykład! W Dzień Ojca pokaż swoim pociechom, że dobro to jedyna rzecz, która – gdy się dzieli – to się mnoży i... oddaj krew!!!

KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 14 CZERWCA 2019 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590