



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 36 (1/2014)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

Razem skutecznie – Koalicja na rzecz zdrowia psychicznego

Poród – wielkie przeżycie

Opieka położnej nad ciężarną

Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego: diagnostyka i leczenie

Wada zgryzu to nie tylko brak pięknego uśmiechu

Krioterapia dla zdrowia i odnowy biologicznej

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 25-59 lat,
które nie miały wykonywanych
badań cytologicznych w ciągu ostatnich 3 lat,

na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

Informacje i zapisy w Poradniach ginekologicznych
w przychodniach przy ul.:

**Czумы 1, tel. 22 665-40-50 wew. 33,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665-37-07,
lub 22 664-44-00 wew. 19,
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-23-33 wew. 222,
1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-86-74,
Cegielnianej 8, 22 863-91-50.**

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka raka szyjki macicy”.

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

1959, 1964, 1969, 1974 i 1979
(roczniki wytypowane w 2014 roku)

którzy nie mieli wykonywanych badań objętych
programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat
i rozpoznanej choroby układu krążenia

na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

Badania te wykonywane są we wszystkich przychodniach
Zespołu na Bemowie i we Włochach, a osoby zainteresowane
prosimy o zgłaszanie się do gabinetów zabiegowych lub swoich
lekarzy POZ.

Gabinety czynne są od poniedziałku do piątku
w godzinach 7.30-18.30.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka chorób układu krążenia”.

NFZ

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch, do skorzystania z programu PROFILAKTYKI GRUŹLICY

Adresowany jest on do osób dorosłych,
które nie chorowały na gruźlicę,
ale miały kontakt z osobami chorymi;
do osób bezdomnych, bezrobotnych,
niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą
chorobą, uzależnionych od tytoniu,
alkoholu, narkotyków.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłaszanie
się do pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych
we wszystkich przychodniach Zespołu.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka gruźlicy”.

ZAPRASZAMY

PANIE

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA.

Program skierowany jest do kobiet
począwszy od końca II trymestru ciąży.

Zajęcia odbywają się w przychodniach
przy ul. Powstańców Śląskich 19 i ul. Cegielnianej 8
w grupach, w godzinach popołudniowych,
obejmują 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerami tel.:
Powstańców Śląskich 19 tel. 22 664-84-04,
Cegielniana 8 tel. 502-618-775

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



ZAPRASZAMY

Pacjentów chorujących na cukrzycę do skorzystania z programu: „PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

W ramach programu można skorzystać ze spotkań
dotyczących edukacji w zakresie cukrzycy oraz
wsparcia i wymiany doświadczeń na temat choroby.
Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki
o godzinie 17.00 w przychodni
przy ul. Powstańców Śląskich 19
przez lekarza diabetologa i dietetyka oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są
o kontakt z pielęgniarkami w przychodni
przy ul. Powstańców Śląskich 19 osobiście lub
telefonicznie pod numerem: tel. 22 664-44-80 wew. 47.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

ZAPRASZAMY

Rodziców i ich dzieci do skorzystania z programu: „NIE SZKODZIĆ DZIECKU”.

Program przeznaczony jest
dla dzieci otyłych lub z nadwagą.
Kwalifikacji do programu dokonuje pediatra,
a poradę udziela dietetyk.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do
lekarza pierwszego kontaktu prowadzącego Państwa
dziecko w jednej z przychodni SZPZLO
Warszawa Bemowo-Włochy:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-14,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-20-48,
Wrocławska 19, tel. 22 638-29-43,
Janiszowska 15, tel. 22 846-12-56,
Cegielniana 8, tel. 22 863-87-65.**

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.





Szanowni Państwo!

Dlaczego tworzą się kolejki na świadczenia zdrowotne? To pytanie zadają sobie dziś wszyscy. Spróbuję na nie odpowiedzieć. Otóż system opieki zdrowotnej w Polsce jest dla pacjentów nie do zaakceptowania z powodu coraz dłuższego oczekiwania na większość świadczeń medycznych. Uchwalone w ostatnich latach przepisy prawa oraz wymogi Narodowego Funduszu Zdrowia wobec świadczeniodawców, czyli szpitali i przychodni, jeszcze bardziej utrudniły pacjentom dostęp do świadczeń medycznych. Taki stan zagraża bezpieczeństwu zdrowotnemu Polaków. Nie pomoże już najlepsza organizacja tych świadczeń. Trzeba zreformować system i zmienić praktykę państwa w zakresie ochrony zdrowia. Moje wieloletnie doświadczenie menedżerskie w zarządzaniu zakładem leczniczym uprawnia mnie do wypunktowania najważniejszych przyczyn, które spowodowały zapaść w ochronie zdrowia.

1. Od lat brakuje w Polsce lekarzy w wielu specjalizacjach, ale to, co jest najgorsze, to fakt, że brakuje prawie 10 000 lekarzy ze specjalizacją z medycyny rodzinnej, lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej.
2. Obciążenie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej dodatkowymi zadaniami, wynikającymi z przepisów prawa, szczególnie do wydawania różnego rodzaju zaświadczeń i opinii niezwiązanych z leczeniem jest zbyt duże. Z analizy przeprowadzonej w naszym zakładzie wynika, że 1/5 wizyt pacjentów u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej nie jest związana z leczeniem.
3. Ograniczenie przez przepisy prawa oraz wymogi NFZ kompetencji lekarza podstawowej opieki zdrowotnej w zakresie diagnostyki i leczenia wielu chorób, powoduje wzrost liczby skierowań do lekarzy specjalistów i wydłużenie czasu oczekiwania pacjenta na wizyty u specjalisty.
4. Brak jest monitorowania przez Ministerstwo Zdrowia i NFZ stanu zdrowia Polaków i wynikających z tego stanu zmian w określaniu potrzeb zdrowotnych pacjentów w zakresie leczenia konkretnych chorób.
5. Skomplikowany i restrykcyjny system rozliczeń w realizacji świadczeń zdrowotnych oparty na procedurach, a nie na efektach leczenia, który nie zapewnia ciągłości leczenia wymagającym tego pacjentom.
6. Nieprawidłowa wycena świadczeń poniżej ich rzeczywistych kosztów, która przyczynia się do zapaści finansowej podmiotów leczniczych, a w konsekwencji do obniżenia jakości udzielonych świadczeń i ich ograniczenia.

Przedstawione powyżej powody złego funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej nie wyczerpują katalogu przyczyn zapaści w ochronie zdrowia; jest ich znacznie więcej. Problem w tym, że poprawa w dostępności do świadczeń nie nastąpi dopóki system opieki zdrowotnej nie będzie bardziej przyjazny dla pacjentów oraz świadczeniodawców, czego wszystkim naszym pacjentom życzę przekazując pierwszy tegoroczny numer „Diagnozy”.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19
tel. 22 638-23-33
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNA:
mgr Halina Guzowska
e-mail:
halina.guzowska@zozbemowo.pl

SEKRETARZ REDAKCJI:
mgr Danuta Adamska
e-mail:
danuta.adamska@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19

NAKLAD:
5000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

SKŁAD GRAFICZNY i DRUK:
Wydawnictwo Komograf
05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Sadowa 8, Jawczyce

W NUMERZE:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Wywiad „Diagnozy” | 4 Razem skutecznie – Koalicja na rzecz zdrowia psychicznego |
| Zdrowie mamy i dziecka | 6 Poród – wielkie przeżycie
8 Opieka położnej nad ciężarną |
| Nasze zdrowie | 10 Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego: diagnostyka i leczenie |
| Profilaktyka | 12 Wada zgryzu to nie tylko brak pięknego uśmiechu |
| Rehabilitacja | 14 Krioterapia dla zdrowia i odnowy biologicznej |
| SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy | 16 Zespół Transportu Sanitarnego |
| Aktualności | 17 Akcja „Zaszczep w sobie chęć szczepienia”, Mamy drugą karetkę, Nowe zasady postępowania w profilaktyce i leczeniu POChP, „Niebieska karta” |

Zamów reklamę w kwartalniku



diagnoza

Czyta nas 150 000 mieszkańców
dzielnic Bemowo i Włochy

Zamówienia i informacje: tel. 22 638 23 33 w. 282
marketing@zozbemowo.pl



Razem skutecznie

- Koalicja na rzecz zdrowia psychicznego

Z Elżbietą Kluską, kierownikiem Środowiskowego Domu Samopomocy Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy rozmawia Halina Guzowska.

Na Bemowie działa od niedawna Koalicja na rzecz zdrowia psychicznego. Jak doszło do jej powstania?

- O potrzebie powstania takiej koalicji dyskutowaliśmy w gronie specjalistów, między innymi pracowników pomocy społecznej, organizacji pozarządowych i służby zdrowia, w naszej dzielnicy od dawna. Ideę jej powołania Środowiskowy Dom Samopomocy, działający w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy, przedstawił blisko cztery lata temu. Punktem wyjścia do powstania koalicji stała się konieczność nawiązaniem stałej, systematycznej współpracy między instytucjami działającymi na rzecz osób chorych psychicznie. Brakowało nam partnerstwa, wymiany informacji i stałej współpracy przy wspieraniu tych osób.

Potrzeba utworzenia koalicji wynikała także z rosnącej liczby osób zgłaszających się do Poradni Zdrowia Psychicznego. Z najnowszych danych Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy wynika, że liczba pacjentów pierwszorazowych zgłaszających się do tej poradni systematycznie wzrasta. Obecnie z powodu różnego rodzaju zaburzeń psychicznych leczy się tu już ponad 3 tysiące osób.

Kolejnym powodem, który przesądził o powstaniu koalicji, jest też niski poziom wiedzy, zarówno społeczeństwa, jak i przede wszystkim przedstawicieli różnych instytucji i organizacji, na temat funkcjonowania osób chorych psychicznie i należnych im praw, co przyczynia się do ich stygmatyzacji i marginalizacji.

Pierwsze działania na rzecz powstania koalicji Ośrodek Pomocy Społecznej podjął w ramach projektu „Razem skutecznie – system oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi w dzielnicy Bemowo” realizowanego w 2012 roku. W marcu ubiegłego roku podpisane zostało Porozumienie o współpracy na rzecz osób chorych psychicznie i członków ich rodzin.

Jakie instytucje podpisały to porozumienie?

- Oprócz wspomnianych już Ośrodka Pomo-

cy Społecznej i Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy są to: Urząd Dzielnicy Bemowo, Bemowskie Centrum Kultury, Policja, szkoły, spółdzielnie mieszkaniowe oraz organizacje pozarządowe. Już wcześniej, podczas roboczych spotkań, przedstawiciele poszczególnych instytucji nawiązali kontakty i dzięki temu możliwa stała się współpraca w ramach koalicji. W ubiegłym roku zorganizowaliśmy na przykład wspólnie „Dni osób niepełnosprawnych w dzielnicy Bemowo”. Z kolei podczas „Tygodnia konsultacji” odbywającego się pod patronatem koalicji udzielano porad osobom z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinom. Aktywnie uczestniczyła w tej akcji Poradnia zdrowia psychicznego z przychodni przy ul. Wrocławskiej, porad udzielali także terapeuci z Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia z przychodni przy ul. Czumy.

Spróbujmy przedstawić Czytelnikom w jaki sposób, dzięki współpracy między bemowskimi instytucjami zajmującymi się opieką zdrowotną i pomocą społeczną, pacjent z zaburzeniami psychicznymi może uzyskać wszechstronną fachową pomoc?

- Zależy ona od tego, gdzie pierwszorazowo trafi pacjent. Gdy trafia do Ośrodka Pomocy Społecznej, to pracownik socjalny, jeśli stwierdzi, że wymaga wsparcia Środowiskowego Domu Samopomocy, kieruje go do nas. Jeśli jest to osoba niezdiagnozowana i nie wiemy jaki jest jej stan zdrowia, to my zgłaszamy go na konsultację i leczenie do Poradni zdrowia psychicznego. Jeśli jest to możliwe, pacjent jest konsultowany przez lekarza na miejscu w poradni, jeśli nie – lekarz odwiedza go w domu. Zdarza się też, że osoba z zaburzeniami psychicznymi trafia najpierw do poradni i lekarz, który ją diagnozuje, przyprowadza ją do nas. Wtedy już wspólnie zachęcamy do pobytu w Środowiskowym Domu Samopomocy. Jeżeli pacjent zdecyduje się na to, wówczas lekarz psychiatra wystawia mu stosowne skierowanie.

Niestety, nie zawsze to się udaje, czasem są to osoby tak wyizolowane ze środowiska, że nie decydują się na zajęcia u nas. Wtedy przynajmniej na początku pozostaje im jedynie leczenie farmakologiczne. Niektórzy korzystają najwyżej ze wsparcia Ośrodka Pomocy Społecznej w ramach tzw. specjalistycznych usług dla



osób z zaburzeniami psychicznymi świadczonych w miejscu zamieszkania. Te usługi wykonują dla nas na Bemowie pracownicy Stowarzyszenia POMOST, które również należy do koalicji. W ramach usług, osoby chore psychicznie korzystają na przykład z pomocy terapeutów, z którymi wychodzą do lekarza, czy załatwiają sprawy urzędowe.

✚ Kierowany przez Panią Środowiskowy Dom Samopomocy przeniósł się właśnie do nowej siedziby zyskując przy okazji znacznie większą powierzchnię. Czy w związku z tym poszerzy się oferta dzielnicy skierowana do mieszkańców cierpiących na zaburzenia psychiczne?

- Myślmy o powołaniu klubu pacjenta, który będzie działał popołudniami, przynajmniej dwie godziny dziennie. To pomysł nie nowy, niewymagający dodatkowych nakładów finansowych, jednak ze względu na brak miejsca niemożliwy do realizacji w poprzedniej naszej siedzibie. Klub jest luźną formą, docenianą przez pacjentów, bo niewymagającą skierowania, dokumentów koniecznych przy przyjęciu do Środowiskowego Domu Samopomocy. Do klubu się po prostu przychodzi, by побыć z innymi osobami mającymi podobne problemy, porozmawiać z terapeutą, wypić herbatę, skorzystać z różnego rodzaju zajęć. To takie przyjazne miejsce dające wsparcie i mam nadzieję, że niebawem do niego zaprosimy.

✚ A jakie inne działania zamierzają podjąć członkowie koalicji w najbliższym czasie?

- Planujemy wydać informator o placówkach wspierających osoby chore psychicznie w dzielnicy Bemowo, organizować spotkania edukacyjne, w tym przede wszystkim dla młodzieży ze szkół należących do koalicji (gimnazjum i liceum) oraz spotkania warsztatowe, których celem ma być m.in. zachęcenie do współpracy na rzecz osób chorujących psychicznie i członków ich rodzin.

Przed nami długa droga, wiadomo, że świadomość społeczeństwa na temat osób chorych psychicznie będzie się zmieniała powoli. Zajęcia z młodzieżą na pewno nam pomogą we wprowadzaniu tej zmiany.

✚ Dziękuję za rozmowę.

* * * * *

✚ lek. med. Paweł Miszczak – Poradnia zdrowia psychicznego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy:

- Historia psychiatrii jako odrębnej dyscypliny medycznej, to m.in. swoista ewolucja koncepcji sprawowania opieki nad pacjentem – od głębokiej izolacji do możliwie najpełniejszej integracji ze społeczeństwem. Jeśli zatem integracja, to muszą istnieć skuteczne narzędzia do prowadzenia właściwej rehabilitacji, treningu umiejętności społecznych, przeciwdziałania wykluczeniu, gdyż przewlekła choroba psychiczna odbiera zwykle wiele umiejętności życiowych.

Kontrolne wizyty lekarskie to zaledwie chwila w życiu pacjenta. Lekarz jako koordynator działań jest oczywiście niezbędny. Kluczowe jednak pozostaje to co dzieje się w życiu chorego na co dzień: czy ma konstruktywnie wypełniony czas, np. poprzez systematyczne uczestnictwo w zajęciach rehabilitacyjnych w Środowiskowym Domu Samopomocy, czy ma możliwość dalszego rozwoju w ramach posiadanych kompetencji, czy może liczyć na system wsparcia instytucjonalnego przy poszukiwaniu zatrudnienia, czy wreszcie różne instytucje tworzą kompleksową i efektywną sieć usług na rzecz beneficjenta. Potrzebną i właściwą odpowiedzią na ostatnie zagadnienie wydaje się inicjatywa powołania do życia Koalicji na rzecz zdrowia psychicznego w naszej dzielnicy. Należy te działania życzliwie wspierać, z pożytkiem dla boleśnie dotkniętych przez los pacjentów.

✚ lek. med. Paweł Dorosz, dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy:

- Chciałbym nawiązać do najnowszej opinii ekspertów dotyczącej skuteczności leczenia pacjentów z problemami psychicznymi. Jest ona jednoznaczna: najlepsze efekty osiąga się w miejscu zamieszkania lub w najbliższym otoczeniu pacjenta, a nie na zasadzie leczenia ostrych stanów w warunkach szpitalnych. By zapewnić tym osobom jak najlepsze leczenie my, jako Zakład Opieki Zdrowotnej, staramy się, w ramach umów z NFZ, realizować świadczenia w Poradni zdrowia psychicznego. Mamy także tzw. zespół środowiskowy, który w miejscu zamieszkania pacjenta stara się zbadać całe otoczenie osoby, jak i warunki w jakich ona przebywa. I w tym momencie zaczyna się problem – nie jesteśmy w stanie zabezpieczyć innych potrzeb niż tylko medyczne, bo od tego są ośrodki pomocy społecznej, organizacje pozarządowe, które pomagają, wolontariusze itd. Stąd doszliśmy do wniosku, że inicjatywa, która powstała w dzielnicy Bemowo, współorganizowana przez władze, jest jak najbardziej potrzebna naszym pacjentom. Dlatego weszliśmy w skład koalicji.

Chciałbym także podkreślić ważną rzecz – planujemy, choć oczywiście zależy to od środków finansowych, stworzyć w nowo wybudowanej przychodni na terenie Chrzanowa z prawdziwego zdarzenia Centrum Zdrowia Psychicznego. A więc posiadać nie tylko jak dotychczas Poradnię zdrowia psychicznego oraz terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, ale także Oddział dzienny dla pacjentów chorych psychicznie i Poradnię zdrowia psychicznego dla dzieci. Zwiększyłoby to zakres możliwości leczenia w środowisku pacjentów z naszej dzielnicy, rozszerzyło ofertę dla nich, co na pewno spowodowałoby zmniejszenie liczby osób kierowanych do szpitali, a więc niedopuszczenie do ostrych stanów w chorobach psychicznych.





Poród

– wielkie przeżycie

lek. med. Leszek Huzior
– specjalista ginekolog-położnik

Przeciwieństwem troski każdej kobiety planującej macierzyństwo jest prawidłowe przygotowanie się do ciąży oraz odpowiednie jej poprowadzenie. Na czym polegają te procesy? Odpowiedź można znaleźć w wielu podręcznikach napisanych specjalnie dla przyszłych matek, czy też na portalach internetowych. Należy jednak pamiętać, że najlepszym doradcą jest lekarz specjalista położnik – ginekolog, mający odpowiednią wiedzę i doświadczenie lub wykwalifikowana i doświadczona położna.

W krótkim artykule chciałbym przedstawić kilka prostych porad – w dość skondensowanej formie – które, mam nadzieję, pozwolą pacjentkom prawidłowo planować postępowanie w okresie przed i po koncepcyjnym.

Planowanie ciąży

Coraz częściej zgłaszają się pacjentki, prosząc o przeprowadzenie badania przed planowaną ciążą. Co zaleca się w takim przypadku? Lekarz prowadzący powinien być przede wszystkim poinformowany o wszelkich zdrowotnych ograniczeniach pacjentki, tj. o jej historii zdrowotnej. Każda pacjentka, która leczy się w poradni specjalistycznej (np. pacjentka z chorobą serca, padaczką, chorobami krwi, chorobami nerek, układu ruchu itd.), powinna poinformować lekarza prowadzącego o planowanej ciąży i odpowiednio do jej schorzenia być do niej przygotowana.

Przed zajściem w ciążę pacjentka powinna się zaszczepić przeciwko **wirusowemu zapaleniu wątroby typu B** (jeżeli dotychczas nie była szczepiona) oraz sprawdzić poziom przeciwciał przeciwko różyczce (*Rubella*).

Należy pamiętać też o profilaktycznym zażywaniu **kwasu foliowego**. Jest to profilaktyka przeciwko występowaniu wad wrodzonych układu nerwowego płodu. Należy pamiętać, że profilaktyka przewiduje zażywanie 400 mikrogramów kwasu foliowego na co najmniej 3-6 miesięcy przed planowaną ciążą. Niektóre źródła zalecają podawanie kwasu foliowego nawet przez dłuższy czas.

Oczywiście, przed planowaną ciążą powinno się wykonać badanie cytologiczne oraz badanie USG przezpochwowe, wyleczyć stany zapalne i ewentualnie uzupełnić naturalną florę bakteryjną pochwy probiotykiem.



Pierwsze tygodnie ciąży

Pacjentki często pytają kiedy powinny zgłosić się do lekarza po raz pierwszy w ciąży. Terminem takim jest czas około **2 tygodni po zatrzymaniu miesiączki**, czyli około szóstego tygodnia ciąży. Proszę pamiętać, że czas trwania ciąży liczymy od daty pierwszego dnia ostatniej miesiączki.

Podczas pierwszej wizyty lekarz zbiera wywiad, za pomocą badania ginekologicznego (które może być uzupełnione badaniem USG) – określa wiek ciąży, termin porodu oraz ewentualne zagrożenia (jeżeli takie istnieją). Przedstawia też pacjentce zalecenia dietetyczne oraz określa potrawy „zakazane”. Te zakazy to profilaktyka skierowana na zapobieganie niektórym groźnym zachorowaniom w ciąży. Do najważniejszych zaleceń należą: unikanie spożycia surowego mięsa (np. tataru, sushi, carpaccio, szynki parmeńskiej), zakaz spożywania surowych jaj (majonez domowej roboty, wyroby cukiernicze z surowych jaj, jaja na miękko, jajecznicza), wyrobów garmażeryjnych wielokrotnie zamrażanych i rozmrażanych – w tym pasztetu i wątróbki, serów z niepasteryzowanego mleka koziego i owczego (w tym serów pleśniowych, serów typu feta itp.). Nie zaleca się też spożycia zielonej herbaty.

Lekarz kieruje ponadto pacjentkę na konieczne badania laboratoryjne, do których należą: oznaczenie grupy krwi, poziomu glukozy, przeciwciał przeciwko niektórym chorobom zakaźnym oraz badanie ogólne moczu. Pacjentka jest też ważona, kontrolowane jest także jej ciśnienie tętnicze krwi.

Ponowna wizyta u ginekologa powinna się odbyć po ukończeniu **10. tygodnia ciąży**. Podczas tej wizyty przegląda się wyniki wymienio-



nych wcześniej analiz. Pacjentka jest ważona, mierzone jest ciśnienie tętnicze krwi (jest to stały element każdej z następujących wizyt). Lekarz specjalista bada pacjentkę ginekologicznie, bada piersi, informuje o możliwości wykonania badań w kierunku wad płodu uwarunkowanych genetycznie, omawia i propaguje zdrowy tryb życia.

Pierwsze USG i kolejne wizyty

Kolejnym ważnym „kamieniem milowym” jest wykonanie **badania USG z oceną rozwoju płodu** i określenia stopnia ryzyka wystąpienia niektórych wad spowodowanych nieprawidłowym kariotypem płodu. Badanie takie, zwane biometrycznym, wykonuje się między **11. a 14. tygodniem ciąży**. Wynik badania omawiany jest przez lekarza podczas wizyty ok. 15. tygodnia ciąży.

Następna planowana wizyta ma miejsce ok. **20. tygodnia**. W tym czasie pacjentka kontroluje badanie morfologiczne krwi, moczu oraz wykonuje kolejne badanie biometryczne USG (drugie z trzech planowanych w ciąży). W badaniu tym określa się przede wszystkim prawidłowość rozwoju płodu – jego mózgu, serca, nerek, kończyn i innych narządów oraz masy płodu. Zwykle określić można też płęć płodu.

Niezwykłe ważny 26. tydzień i szkoła rodzenia

Bardzo ważnym okresem w ciąży jest jej **26. tydzień**. W tym czasie ciężarna powinna wykonać test przesiewowy tolerancji glukozy (test zwany OGTT lub test obciążenia 75 g glukozy). Badanie to pozwala na wykrycie cukrzycy ciążarnej i wdrożenie odpowiedniego leczenia, które może mieć ogromne znaczenie dla rozwoju płodu.

U pacjentek z ujemnym RH wykonuje się badanie ewentualnej obecności przeciwciał anty Rh (badanie takie wykonuje się też ok. **30. tygodnia ciąży**). W tym czasie ciężarna zachęcana jest do uczestniczenia w szkole rodzenia. Często pacjentki mają o niej błędne wyobrażenie. Może należałoby powiedzieć w sposób bardziej zrozumiały, że jest to kurs dla kobiet będących pierwszy (ale nie tylko) raz w ciąży uczący jak zachować się na sali porodowej, aby poród był wspianiałym wydarzeniem, a nie tylko obawą przed nieznanym. Kursem uczącym jak postępować z dzieckiem po porodzie – po powrocie do domu (co sprawia, że opiekuje się dzieckiem sprawnie, bez obawy i lęku). Nadto, kursem stanowiącym również przygotowanie pacjentki do porodu, połogu i karmienia piersią. Szkoła uzupełniona jest odpowiednim treningiem praktycznym – w ten sposób omawiane zagadnienia nie są tylko rozważaniami czysto teoretycznymi. Bardzo zachęcam wszystkie przyszłe mamy do skorzystania ze szkoły.

Wizyta ok. 30. tygodnia ciąży obejmuje wykonanie badania USG pozwalającego na określenie prawidłowości wzrastania płodu (zarówno masy, jak i rozwoju poszczególnych narządów).

Ostatni trymestr

W ostatnim trymestrze ciąży zwraca się uwagę z jednej strony na prawidłowy rozwój płodu, z drugiej – na stan zdrowia ciężarnej, ze względu na możliwość wystąpienia niektórych stanów patologii ciąży, w tym niedokrwistości, nadciśnienia indukowanego ciążą, czy też białkomoczu (nazywanego niegdyś gęstożą).

W tym czasie wykonuje się badania w kierunku wykrywania niektórych zakażeń, które mogą mieć wpływ na płód (w tym wykrywanie wirusa zapalenia wątroby typu B, przeciwciała w kierunku zakażenia HIV, WR oraz posiew w kierunku GBS (tzw. paciorkowców grupy B), które niewykryte mogą być przyczyną zakażenia okołoporodowego płodu.

W czasie okołoporodowym omawia się z pacjentką tzw. plan porodu – pacjentka wyraża wówczas swoje preferencje co do warunków i sposobu porodu. Pytanie typowo zadawane w tym okresie ciąży brzmi: kiedy należy zgłosić się do szpitala celem porodu. Informujemy pacjentki, że zostają otoczone opieką okołoporodową szpitalną od dnia terminu porodu. W dniu zgłoszenia się do szpitala, wykonywane jest badanie KTG (kardio-toko-graficzne), podczas którego ocenia się dobrostan płodu, bada stopień dojrzałości do porodu szyjki macicy. Jeżeli nie wystąpi akcja porodowa – pacjentka zwykle przyjmowana jest do szpitala w ósmej dobie po terminie porodu, zależy to jednak od zasad stosowanych w poszczególnych szpitalach.

Kiedy do szpitala?

Pacjentka powinna pilnie zgłosić się do szpitala, jeżeli wystąpi jedna z następujących okoliczności: przestanie odczuwać (lub słabiej odczuwa) ruchy płodu, bądź zaobserwuje bardzo intensywne ruchy. Pilnego zgłoszenia się do szpitala wymaga też odejście płynu owodniowego (wód płodowych), krwawienie z dróg rodnych, pojawienie się czynności skurczowej macicy lub długiego, nieustępującego skurczu, wystąpienie nagłych bólów głowy (szczególnie połączonych z zaburzeniami widzenia), bólów w podbrzuszu i nagłej wyżki ciśnienia tętniczego (jeżeli pacjentka sama mierzy sobie ciśnienie).

Dobra i systematyczna współpraca z lekarzem specjalistą położnictwa i ginekologii sprawia, że ciąża jest dla kobiety miłym czasem oczekiwania na dziecko, a poród – do którego jest przygotowana – wielkim i wspianiałym przeżyciem.





Opieka położnej nad ciężarną

mgr Magdalena Sieńko
– położna środowiskowo-rodzinna

Każda ciąża zaczyna się bardzo podobnie – w którymś momencie nie pojawia się miesięczka, jakiś czas później kobieta wykonuje test ciążowy. Na teście pojawiają się dwie kreski, co najprawdopodobniej świadczy o wczesnej ciąży. A potem? Dla wielu kobiet ten moment wiąże się z mieszanką różnych emocji: zaskoczenia, radości, lęku.

Ciąża jest okresem radosnego oczekiwania, ale zarazem także niepewności i stresów, pojawiają się bowiem sytuacje i decyzje, z jakimi wcześniej nie miało się do czynienia. Przed kobietą otwiera się nowa perspektywa, nowe nieznanne drogi, naturalne jest więc, że poszukuje wtedy kogoś, kto ją przez ten okres przeprowadzi.

Niemal wszystkie Polki swoje pierwsze kroki kierują do **lekarza ginekologa**. Tak się utarło w naszej opiece zdrowotnej, że zazwyczaj to właśnie lekarz ginekolog-położnik jest osobą, która sprawuje nadzór nad ciążą. Ciężarne, korzystając z wolnego rynku usług medycznych, wybierają lekarza, który najlepiej spełni ich oczekiwania, zrozumie ich lęki i będzie potrafił bezpiecznie doprowadzić je do porodu. Wybierając lekarza, kierują się swoimi doświadczeniami, a także informacjami zebranymi wśród znajomych. O ile wybór lekarza nie stanowi większego problemu, to już dostęp do jego usług bywa ograniczony. Niestety, często oczekiwanie w kolejce do dobrych lekarzy trwa kilka tygodni lub nawet miesięcy, do tego wizyty kontrolne odbywają się średnio raz w miesiącu i trwają około 15 minut. Nie ma czasu na poruszenie wielu praktycznych tematów niezwiązanych bezpośrednio ze stanem zdrowia przyszłej mamy, które nurtują wiele ciężarnych.

Rola położnej w czasie ciąży

Oczekiwania pacjentek w tym zakresie może spełnić położna. Większości kobiet kojarzy się ona z osobą pracującą na sali porodowej lub opieką nad matką i dzieckiem w domu po porodzie, tymczasem jest ona przygotowana do tego, by wspierać kobietę na każdym etapie jej życia. Położne są wysoko wykwalifikowanymi specjalistkami w dziedzinie fizjologii kobiecego ciała, co oznacza, że świetnie znają granice tego, co prawidłowe, wiedzą jakie są ich kompetencje i kiedy zgłosić obawy lekarzowi. W swojej pracy łączą wiele dziedzin – wiedzę

zgodną z wykształceniem – typowo medyczną, z naukami pedagogicznymi, psychologicznymi, a także własnym doświadczeniem.

Położne, które pracują z kobietami w ciąży można odnaleźć bardzo blisko siebie – są we wszystkich poradniach rodzinnych, przy gabinetach ginekologicznych, w szkołach rodzenia, niektóre z nich prowadzą prywatną praktykę. Dostęp do **położnej środowiskowej** ma każda kobieta – **wystarczy jedynie podpisać w swojej przychodni stosowną deklarację**, czyli swoistą „umowę” między kobietą, położną a NFZ.

Jeżeli pacjentka wybierze położną i zdecyduje się na korzystanie z jej usług, powinna zgłosić się do niej przed **10. tygodniem ciąży**. Położna będzie ją wspierać **równoległe z lekarzem ginekologiem**. Może to być położna w szkole rodzenia, lub też ta, która pracuje w gabinecie – obie posiadają wiedzę, dzięki której pomogą na bieżąco rozwiewać wątpliwości przyszłej mamy. Mają też doświadczenie i umieją podpowiedzieć proste wyjście z sytuacji, które dla niej mogą wydawać się skomplikowane. Czasem wystarczy po prostu po wizycie u ginekologa usiąść z położną i zwyczajnie porozmawiać.

Szkola rodzenia – dobry model edukacji

Propozycją dla pacjentek, które chciałyby skorzystać z wiedzy położniczej kompleksowo i w miłym towarzystwie są szkoły rodzenia. Ten rodzaj edukacji przedporodowej jest dziś bardzo popularny, realizowany w wielu ośrodkach i na wiele sposobów. Z założenia, szkoły rodzenia mają wspierać przyszłych rodziców, przygotować ich do porodu i pielęgnacji noworodka. Takich szkół jest na naszym rynku dużo, są one prywatne lub finansowane z budżetu miasta, przyszpitalne, przy przychodniach, itd.

Zajęcia w szkołach rodzenia prowadzą położne, a także lekarze specjaliści, rehabilitanci, psychologowie.

Podstawowa tematyka, która znajduje się w programie prawie każdej szkoły to: edukacja na temat fizjologii ciąży, porodu i połoгу, promocja zdrowego trybu życia, żywienie podczas ciąży i karmienia piersią, sposoby radzenia sobie z dolegliwościami w czasie ciąży, promowanie karmienia piersią, przygotowanie do porodu z uwzględnieniem porodu rodzinnego, promowanie aktywnego trybu życia w ciąży, nauka pielęgnacji małego dziecka, kształtowanie postaw rodzicielskich.



Szkoła rodzenia to dziś nie tylko miejsce, w którym słucha się wykładów. Jest to pole do wymiany doświadczeń i wiedzy. Dzięki dobrze poprowadzonej szkole rodzenia przyszli rodzice mogą wyrobić sobie zdanie na tematy związane z ciążą, porodem i pierwszymi ważnymi tygodniami po narodzinach dziecka, o których wcześniej nie mieli pojęcia. Ta wiedza daje im siłę tak potrzebną w ciągu pierwszych miesięcy macierzyństwa i ojcostwa.

Szkoły rodzenia mają bardzo wiele zalet – poza poszerzeniem wiedzy i umiejętności przyszłych mam, budują w nich pewność siebie i wiarę we własne kompetencje. Pomagają przełamać strach przed porodem, pielęgnacją noworodka; wszystkie tematy związane z macierzyństwem, które dotąd były abstrakcyjne, dzięki szkole rodzenia nabierają konkretnych kształtów. Grupowy charakter spotkań pomaga w nawiązywaniu znajomości z innymi przyszłymi mamami, które są na podobnym etapie ciąży. Łatwo jest znaleźć przyszłą mamę, która ma podobne doświadczenia i odczucia, co sprawia, że grupa ciężarnych w szkole rodzenia ma w pewnym stopniu charakter terapeutyczny.

Pacjentki ciężarne mogą brać udział w zajęciach szkoły rodzenia prowadzonych przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy w przychodniach przy ul. Powstańców Śląskich 19 oraz przy ul. Cegielnianej 8. Zajęcia są refundowane z budżetu m.st. Warszawy i bezpłatne dla wszystkich przyszłych mam, które:

- są zameldowane na terenie m.st. Warszawy, lub
- płacą podatki od osób fizycznych na terenie m.st. Warszawy, lub



- przebywają w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży na terenie m.st. Warszawy.

Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest przedstawienie zaświadczenia od lekarza ginekologa-położnika o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach gimnastycznych. Do programu można przystąpić około **27. tygodnia ciąży**. Więcej informacji można otrzymać pod numerami telefonów:

- przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19: 22 664-84-04,
- przychodni przy ul. Cegielnianej 8: 502-618-775.

Naprawdę warto podczas ciąży skorzystać z pomocy położnej, która profesjonalnie przeprowadzi przyszłą mamę przez ten niepowtarzalny okres, sprawi, że stanie się ona specjalistką od swojego ciała, a w dziedzinie pielęgnacji dziecka nie będzie miała sobie równych. Wiedza i wiara w swoje umiejętności to podstawa, aby pewnie wkraczać w nowy etap życia.



Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. Czumy 1, tel. 22 425-95-06 lub 22 665-40-50 wew. 46

wykonuje odpłatnie:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe i kontrolne) do celów przewidzianych w *Kodeksie pracy*,
- badania profilaktyczne do celów sanitarno-epidemiologicznych,
- badania osób ubiegających się o prawo jazdy oraz kierowców wszystkich kategorii,
- badania pracowników pod kątem zabezpieczeń technicznych,
- wizytacje zakładów – przegląd stanowisk pracy,
- badania profilaktyczne osób wyjeżdżających do pracy w odmiennym klimacie.

Poradnia zaprasza w godzinach:

poniedziałek	8.30 - 13.00
wtorek	7.30 - 18.00
środa	8.30 - 19.00
czwartek	8.30 - 14.00
piątek	7.30 - 14.30



Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.



Choroba

zwyrodnieniowa stawu kolanowego: diagnostyka i leczenie

lek. med. Zbigniew Krogulec
– specjalista chirurg ortopeda

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest najczęstszą artropatią (chorobą stawów) występującą u człowieka. Jest to choroba przewlekła, wieloczynnikowa o charakterze postępującym, która jest następstwem zaburzenia równowagi między procesem niszczenia i regeneracji chrząstki stawowej.

W większości przypadków przyczyna choroby pozostaje nieznana (choroba zwyrodnieniowa idiopatyczna występuje aż w 70% przypadków). Powstawanie zmian zwyrodnieniowych w stawach nie jest do końca poznane, ale wydaje się, że jest to powolny proces o charakterze zapalnym o niejasnej przyczynie. Teoria o powstawaniu idiopatycznych zmian zwyrodnieniowych o charakterze „zużycia” stawu wraz z wiekiem nie znalazła potwierdzenia. Przyjmuje się, że około 5% populacji współczesnych społeczeństw wymaga stałego leczenia z powodu choroby zwyrodnieniowej (w Polsce około 2 milionów chorych). Natomiast pacjentów, którzy okresowo korzystają z pomocy lekarskiej z powodu stałych bądź okresowych bólów stawów jest około 3-4 razy więcej.

Staw kolanowy najczęściej zagrożony

Biorąc pod uwagę fakt, że etiologia choroby zwyrodnieniowej nie jest do końca poznana i nie ma skutecznego leczenia przyczynowego tej choroby, współczesna medycyna z konieczności musi opierać się na leczeniu objawowym. Najczęstszym miejscem występowania zmian zwyrodnieniowych jest staw kolanowy. Choroba dotyczy głównie osób w wieku 50-60 lat. Wśród chorych przeważają kobiety (3:1 w stosunku do mężczyzn), a otyłość jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby. Jak już wspomniano, w 70% przypadków przyczyna choroby zwyrodnieniowej, także stawu kolanowego, jest nieznana. Prawdopodobnie jest to proces zapalny – wieloczynnikowy. Istnieją też dowody na to, że choroba może mieć charakter dziedziczny, a ryzyko rozwoju pierwotnych zmian zwyrodnieniowych jest trzykrotnie większe u krewnych osób z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych, które wymagały interwencji chirurgicznej w obrębie tych stawów.

Choroba zwyrodnieniowa jako proces wtórny

W 30% przypadków choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego jest procesem wtórnym. Naj-

częstszą przyczyną wtórnych zmian zwyrodnieniowych są urazy, w których doszło do uszkodzenia nie tylko kości tworzących staw kolanowy, ale także struktur wewnątrzstawowych, jak łąkotki, więzadła krzyżowe i poboczne oraz chrząstki stawowe. Deformacje osi kończyny typu szpotawość czy koślawość, także w odcinkach kończyny odległych od samego stawu kolanowego (nabyte lub wrodzone), mogą wpływać na rozwój choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego.

Mówiąc o przyczynach wtórnych choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego, należy wspomnieć również o stanach zapalnych, takich jak zapalenia bakteryjne czy gruźlicze stawu, które prowadzą do uszkodzenia chrząstki stawowej i w efekcie przyczyniają się do powstania choroby zwyrodnieniowej, choroby metaboliczne (np. dna moczanowa) oraz choroby hematologiczne przebiegające z zaburzeniami krzepnięcia (np. hemofilia).

Objawy kliniczne choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego

Objawy kliniczne, które zmuszają chorego aby udać się do lekarza, zależą od etapu choroby i obejmują: bóle stawu kolanowego w części przedniej lub przyśrodkowej często z towarzyszącym poczuciem sztywności i niekiedy obrzękiem. Ból początkowo pojawia się podczas ruchu kolan. Gdy zajęty jest staw rzepekowo-udowy, chorzy skarżą się na bóle w czasie wchodzenia po schodach lub podczas wstawania z krzesła. Konsekwencją postępującej choroby jest pogrubienie i zniekształcenie zarysów stawu z powodu obrzęku błony maziowej pokrywającej staw kolanowy od wewnątrz z towarzyszącym objawem „ucieplenia” stawu. Ruchy w stawie stają się z czasem ograniczone i bolesne. Oś kolana ulega deformacji na szpotawo lub koślawo z niestabilnością stawu. Z czasem dochodzi do przykurczu zgięciowego kolana z ograniczeniem ruchu zgięcia i wyprostowania w stawie. Mięsień czworogłowy uda ulega zanikowi. W okresach zaostrzeń choroby często występuje płyn w stawie kolanowym, a także nierzadko torbiele podkolanowe.

Konsekwencją wyżej wymienionych zmian jest **ograniczenie aktywności życiowej** i unieruchomienie chorego z powodu wyłączenia chorej kończyny z normalnego funkcjonowania. Należy wspomnieć, że choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego występuje często obustronnie.



Rozpoznanie: niezbędna diagnostyka

W jej diagnozowaniu od wielu lat metodą z wyboru jest badanie radiologiczne. Zdjęcie powinno być wykonane w pozycji stojącej w pełnym obciążeniu kończyny, gdyż tylko taka forma pozwala wykryć zwężenia szpary stawowej i zaburzenia osi kończyny. **Typowe objawy radiologiczne**, potwierdzające obecność choroby zwyrodnieniowej w stawie kolanowym, to: zwiększone uwapnienie przeciążanego przedziału stawu, zwężenie przedziałów stawu kolanowego, obecność osteofitów, czyli wyrostki kostnych na krańcach stawu, torbieli podchrzęstnych, a czasami – ciał wolnych w stawie oraz deformacja osi kończyn. Stwierdzane zmiany w stawie kolanowym mogą jednak być mylące i prowadzić do pomyłek diagnostycznych maskując objawy choroby toczące się w **obrębie stawu biodrowego i kręgosłupa**. Dlatego ważne jest przeprowadzenie badania lekarskiego w połączeniu z rzetelną oceną badań dodatkowych (badanie radiologiczne). Czasami diagnostyka obrazowa choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego wymaga rozszerzenia o inne dodatkowe badania obrazowe, jak USG oraz tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny. Przy niejasnym procesie diagnostycznym możemy wykonać artroskopię diagnostyczną, która może uwidocznić zmiany chrząstki stawowej w bardzo wczesnym stadium choroby.

Leczenie zależne od zaawansowania choroby

Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego może być zachowawcze i operacyjne. W zależności od stadium zaawansowania choroby możemy stosować ćwiczenia fizyczne (kinetyterapia ograniczająca narastanie przykurczów i zaników mięśniowych), zabiegi fizykoterapeutyczne (krioterapia, pole magnetyczne działające przeciwzapalnie) oraz leczenie farmakologiczne. W terapii farmakologicznej choroby zwyrodnieniowej najczęściej stosowane są niesteroidowe leki przeciwzapalne. Ze względu na dużą podaż preparatów na rynku leków (około 100) i przewlekłość ich stosowania powinno się wybierać preparaty podawane 1-2 razy na dobę o wysokim profilu bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że preparaty te mogą powodować nadżerki przewodu pokarmowego z możliwością krwawienia. Z tego też powodu łączone są z preparatami działającymi ochronnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Inną formą zmniejszenia ryzyka działań niepożądanych w obrębie przewodu pokarmowego jest stosowanie leków w postaci plastrów, tabletek dojelitowych lub czopków doodbytniczych.

W leczeniu choroby zwyrodnieniowej znalazły zastosowanie także preparaty sterydowe stosowane w postaci zastrzyków dostawowych. Leki sterydowe, mimo swojej skuteczności, wywierają wiele działań ubocznych ograniczających ich

zastosowanie. Dlatego należy rozważyć stosunek potencjalnych korzyści do strat, jakie mogą wyrządzić te działania. Obiecującą formą terapii zmian zwyrodnieniowych wydaje się być podawanie preparatów kwasu hialuronowego do stawu dotkniętego chorobą zwyrodnieniową. Zwiększają one lepkość płynu maziówkowego i zmniejszają tarcie powierzchni stawu. Dzięki temu dochodzi do zmniejszenia dolegliwości bólowych chorego stawu oraz zmniejszania tarcia między powierzchniami stawowymi. Preparaty te wpływają także na regenerację powierzchni stawowych poprzez zwiększenie produkcji kwasu hialuronowego wytwarzanego przez organizm oraz zmniejszenie aktywności enzymów, które wpływają destrukcyjne na chrząstkę stawową. W leczeniu farmakologicznym choroby zwyrodnieniowej stosuje się także leki wpływające na metabolizm chrząstki stawowej. Należy tu wymienić chlorowodorek glukozaminy i siarczan chondroityny. Wpływ ich na metabolizm chrząstki stawowej jest jednak nadal przedmiotem dyskusji naukowców.

Zabiegi operacyjne wykonywane w chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego możemy podzielić na trzy podstawowe grupy. Pierwsza to **zabiegi korekcyjne**, które przywracają prawidłową oś kolana lub usuwają wewnątrzstawowe przyczyny wtórnego uszkodzenia chrząstki stawowej. Drugą grupą zabiegów **przywraca ciągłość uszkodzonej chrząstki** stawowej poprzez przeszczepianie jej pełnej grubości z miejsc nieobciążanych w miejsce uszkodzenia lub wypełnienie ubytku komórkami chrzęstnymi (chondrocytami), uzyskanymi z hodowli, lub implantacją komórek macierzystych w miejsce ubytku chrząstki. Trzecią grupą zabiegów operacyjnych są **endoprotezoplastyki** stawu polegające na usunięciu zniszczonych powierzchni stawowych i zastąpieniu ich endoprotezą, co zapewnia fizjologiczny, niebolesny i wydolny ruch w stawie. Należy wspomnieć, że aloplastyka (endoprotezoplastyka stawu) jest formą leczenia zarezerwowaną dla chorych z zaawansowaną postacią choroby i powinna być rozważana po wyczerpaniu innych możliwości leczenia.

Podsumowując, należy stwierdzić, że choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego jest bardzo ważną i często niedocenianą jednostką chorobową prowadzącą do postępującego uszkodzenia stawu, co w konsekwencji **może prowadzić do kalectwa**. W leczeniu jej biorą udział specjaliści z wielu dziedzin medycyny od lekarzy pierwszego kontaktu poprzez internistów, reumatologów i ortopedów a także fizykoterapeutów i rehabilitantów. Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego jest uciążliwa dla pacjenta i niezwykle kosztowna dla systemu opieki zdrowotnej.

lek. stomatolog **Elżbieta Łukowska**

Wada zgryzu

to nie tylko brak pięknego uśmiechu

Zjawisko występowania wad zgryzu u dzieci i młodzieży w Polsce, ale także w innych krajach jest powszechne. W zależności od metod oceny nieprawidłowości zgryzowych, częstotliwość ich występowania waha się od 36 do 73%. Ocenia się, że 25-45% dzieci do 12. roku życia wymaga leczenia ortodontycznego.

Poznanie przyczyn wywołujących zaburzenia narządu żucia oraz ich eliminacja w okresie płodowym i wczesnym życia dziecka może w wielu przypadkach wyeliminować lub zahamować mechanizm rozwoju wady. Czynniki, które powodują wady dzielimy na ogólne i miejscowe.

Czynniki ogólnoustrojowe

Należą do nich:

☒ choroby genetyczne dziecka (np. zespół Downa);

☒ zaburzenia, których mechanizm jest kombinacją czynników genetycznych i środowiskowych (np. rozszczepy podniebienia);

☒ zaburzenia wewnątrzwydzielnicze, dotyczące najczęściej przedniego płata przysadki mózgowej (np. gigantyzm, akromegalia, karłowatość przysadkowa) lub tarczycy (np. obrzęk śluzakowaty);

☒ inne choroby ogólnoustrojowe dziecka, wśród których najbardziej znamieną jest krzywica, choroba spowodowana niedoborem lub niedostateczną syntezą witaminy D. Niewystarczająca mineralizacja szkieletu powoduje zniekształcenie kości. W jamie ustnej obserwujemy m.in. wąskie i wysokie podniebienie, szczękę w kształcie litery V, przegięcie trzonu żuchwy (dające obraz wydłużenia dolnego odcinka twarzy), otwarcie zgryzu lub tyłożuchwie (cofnięcie dolnej szczęki), opóźnione ząbkowanie;

☒ czynniki zewnątrzpochodne działające na zarodek przez organizm matki (zwłaszcza od 4. do 12. tygodnia ciąży). Są to niedobory witamin (A, B₂), niekorzystny wpływ leków (sulfonamidy, aspiryna, chinina, nadmiar witaminy D), ultradźwięki, promieniowanie jonizujące, używki (alkohol, nikotyna, narkotyki), przebyte przez matkę choroby wirusowe (grypa, różyczka, nagminne zapalenie ślinianek, odra, ospa wietrzna, półpaśec, opryszczka zwykła), pasożytnicze (tokso-plazmoza, listerioza), ogólne, np. cukrzyca czy niedokrwistość.

Choroby te przyczyniają się do powstawania takich nieprawidłowości jak rozszczepy warg i podniebienia, niedorozwój szczęk czy patologie w budowie i liczbie zębów.

Czynniki miejscowe, czyli jak można zapobiegać wadom zgryzu

Według prof. Florentyny Łabiszewskiej -Jaruzelskiej aż 80% zaburzeń szczękowo-zgryzowych spowodowanych jest **czynnikami zewnętrznymi**, działającymi miejscowo. Rodzice, poprzez właściwą pielęgnację dziecka, mogą zadbać o jego prawidłowy rozwój.

Ważne tu są tak proste i codzienne czynności jak np. **odpowiednie układanie dziecka do snu** na płaskim, sprężystym materacu z głową ułożoną na niewielkiej poduszce. Zbyt wysokie ułożenie głowy sprzyja wysuwaniu się żuchwy do przodu, zbyt niskie – do tyłu. Prawidłowa pozycja niemowlęcia daje możliwość swobodnego styku warg, obniżenia napięcia mięśni i głębokiego snu u dziecka. Nie można zapominać też o układaniu dziecka na brzuszku podczas czuwania. U starszych dzieci należy zwrócić uwagę na prawidłową postawę ciała. Nieleczone wady postawy wpływają na powstawanie zaburzeń zgryzu, np. skrzywienie kręgosłupa w odcinku piersiowym powoduje boczne przemieszczenie żuchwy, a lordoza szyjna sprzyja tyłożgryzom.

Niekorzystne dla rozwoju narządu żucia jest **zastąpienie naturalnego karmienia karmieniem sztucznym**, z poziomą pozycją dziecka i oparciem butelki o bródkę. Pozbawia to żuchwę do przednich bodźców wzrostowych i przyczynia się do utrwalenia tzw. tyłożuchwia fizjologicznego, z którym dziecko przychodzi na świat. Prawidłowo powinno się ono wyrównać do 4. miesiąca życia. Używanie do karmienia wiotkich smoczków z dużymi otworami powoduje rozleniwienie mięśni warg i sprzyja stałemu otwarciu ust. Jeśli więc dziecko musi być karmione butelką, to pamiętajmy o jego prawidłowej, czyli ukośnej pozycji podczas karmienia. Butelkę trzymajmy prostopadle do ust, co sprzyja wysuwaniu dolnej szczęki. Smoczek powinien być krótki, fizjologiczny z wieloma małymi otworkami.

Po ukończeniu 1. roku życia odruch ssania zaczyna wygasać i w miarę wyrzynania się zębów mlecznych wykształca się odruch odgryzania i żucia pokarmów stałych. Należy je sukcesywnie wprowadzać do jadłospisu. Żucie twardej pokarmów (jabłko, kalarepa, kromki chleba) pobudza wzrost szczęk i wpływa na prawidłowe kształtowanie się stawów skroniowo-żuchwowych.

Istotne jest zwrócenie uwagi na **prawidłową funkcję połykania** u dziecka. Wyróżniamy



tw. „niemowlęcy typ połykania”, podczas którego język wysuwa się do przodu między dziąsła i tzw. „połykanie dojrzałe”, kiedy zęby zwiernają się pozostawiając język w jamie ustnej na podniebieniu. Połykanie niemowlęce zanika ok. 18. miesiąca życia, a na jego przetrwanie wpływa zbyt długie podawanie dziecku pokarmów o papkowatej konsystencji. W wyniku tej nieprawidłowości powstają takie wady jak: zgryzy otwarte, tyłozgryzy, zgryzy krzyżowe. **Dziecko, u którego stwierdzono dysfunkcję połykania powinno być zgłoszone do poradni ortodontycznej.** Wcześniej podjęte działania, np. zastosowanie płytki przedsionkowej z zaporą dla języka, czy ćwiczenia mięśniowe mogą zapobiec rozwinięciu się wady.

Istotny wpływ na tworzenie się nieprawidłowości narządu żucia ma również **nieprawidłowy sposób oddychania**. Szczęki rozwijają się prawidłowo, kiedy tor oddychania prowadzi przez nos. Powietrze masuje dno nosa i przez jego prawidłowe ukrwienie przyczynia się do należytego rozwoju podstawy szczęki. U dziecka oddychającego przez usta obserwujemy zwężenie szczęki, z wąskim tzw. „gotyckim podniebieniem”, cofnięcie żuchwy i wychylenie górnych siekaczy na skutek wiotkiej, dysfunkcyjnej wargi. Przyczyną oddychania przez usta bywają m.in. infekcje górnych dróg oddechowych, alergie, nieprawidłowa budowa anatomiczna (np. skrzywienie przegrody nosa), polipy, a także przerost migdałka gardłowego i migdałków podniebiennych. W przypadku przerostu migdałków podniebiennych obserwujemy tendencję do wysuwania się żuchwy, co skutkuje powstawaniem przodozgrzywów. Często przyczyny laryngologiczne ustępują, a nawyk oddychania przez usta pozostaje. **Jest to dobry moment do podjęcia leczenia ortodontycznego.**

Sporą rolę w tworzeniu się nieprawidłowości zgryzowych odgrywiają wszelkiego rodzaju **parafunkcje (nawyki)**. Najczęstsze z nich to ssanie palca, smoczka, warg. Prowadzi to do spłaszczenia przedniego wyrostka zębodołowego żuchwy oraz wychylenia, wysunięcia bądź skrócenia siekaczy górnych, dając obraz tyłozgryzu ze zgryzem otwartym w odcinku przednim. Obgryzanie paznokci, czy nagryzanie przedmiotów prowadzi najczęściej do zahamowania wzrostu pionowego wyrostka zębodołowego na danym odcinku i do zaburzenia równowagi mięśniowej, przyczyniając się do powstania m.in. zgryzów otwartych, tyłozgryzów jednostronnych i uszkodzeń koron klinicznych zębów. Te ostatnie obserwujemy również u pacjentów zgrzytających zębami (najczęściej podczas snu). Zgrzytanie zębami prowadzi do obniżenia zwarcia i przemieszczeń żuchwy, skutkujących zaburzeniami stawów skroniowo-żuchwowych. Tacy pacjenci wymagają interwencji ortodontycznej.

Mówiąc o przyczynach powstawania nieprawidłowości narządu żucia nie sposób zapomnieć o roli niewłaściwej **higieny jamy ustnej**



Ortodoncja

– leczenie wad zgryzu, i nieprawidłowości w ustawieniu zębów u dzieci i dorosłych.

Zapraszamy Państwa do skorzystania z usług PORADNI ORTODONTYCZNEJ mieszczącej się w przychodni przy ul. Czumy 1 w Warszawie.

Poradnia świadczy usługi dla dzieci w ramach kontraktu z NFZ oraz usługi komercyjne dla dzieci i dorosłych w pełnym zakresie. Oferujemy konkurencyjne ceny i wysoką jakość usług.

INFORMACJE I ZAPISY TEL.: 22 664-58-93

i jej ważnej konsekwencji, czyli próchnicy zębów. Już dzieci dwuletnie uczymy płukania jamy ustnej po posiłku a dzieci trzyletnie – szczotkowania zębów, pilnując, by zabieg przeprowadzać przynajmniej 2 razy dziennie (po śniadaniu i po kolacji). Nieleczona próchnica prowadzi do przedwczesnej utraty zębów, co skutkuje zaburzeniami rozwoju i funkcji narządu żucia. Przedwczesna utrata zębów mlecznych powoduje przesuwanie się zębów sąsiednich i zamykanie przestrzeni dla wyrzynających się zębów stałych. Jednostronna utrata zęba przedniego może dodatkowo powodować przesunięcie się linii środka siekaczy. W przypadku **rozległych ubytków zębów mlecznych** wykonujemy tzw. protezy dziecięce, które zapobiegają obniżaniu się zwarcia, ułatwiają prawidłowe żucie a ich budźcujące działanie na wyrostki zębodołowe ułatwia wyrzynanie się zębów stałych o czasie.

Przedwczesna utrata zębów stałych powoduje wędrowkę, przechylenia w kierunku łuki i rotacje zębów sąsiednich. Przyczyną przedwczesnej utraty zębów u dzieci mogą być również **urazy**, które dodatkowo niosą groźbę uszkodzenia ośrodków wzrostowych kości i zeszywnień stawów skroniowo-żuchwowych.

Grożne skutki nieleczonych wad zgryzu

Podczas wieloletniej praktyki ortodontycznej zauważyłam, że dla większości rodziców konieczność podjęcia leczenia ortodontycznego u dziecka wpływa z chęci poprawienia poziomu estetyki uzębienia, a przecież skutki nieleczonych wad zgryzu to nie tylko brak pięknego uśmiechu. Pacjent z wadą zgryzu jest znacznie bardziej narażony na próchnicę i jej następstwa, choroby przyzębia, stawów skroniowo-żuchwowych, choroby górnych dróg oddechowych i przewodu pokarmowego. Wielu nieprawidłowościom można w porę zapobiec, stosując właściwą profilaktykę ortodontyczną lub zahamować rozwój wady podejmując wczesne leczenie ortodontyczne.

Poradnia ortodontyczna dla dzieci mieści się w przychodni przy ul. Czumy 1 tel. 22 664-58-93.



Krioterapia

dla zdrowia i odnowy biologicznej

mgr Hanna Sipko
– specjalista fizjoterapii

Krioterapia (gr. *kryos* – zimny, *therapia* – leczenie) polega na zastosowaniu na powierzchni ciała temperatury kriogenicznej poniżej 100 stopni Celsjusza w celu wywołania i wykorzystania fizjologicznych reakcji ustroju na zimno, korzystnych w leczeniu wielu chorób.

Lecnicze zastosowanie zimna sięga około 2500 roku p.n.e. Wówczas leczenie zimnem stosowali starożytni Egipcjanie. Dawno temu wykorzystywano wyłącznie śnieg, lód lub zimną wodę. W V wieku p.n.e Hipokrates zalecał hipotermię dla zmniejszenia obrzęku, krwawienia i bólu. Wprowadzenie w 1978 roku do profilaktyki leczenia krioterapii całego ciała przypisuje się Japończykowi Toshiro Yamauchiemu. W 1980 roku zespół prof. Frickiego z Niemiec przeniósł ten rodzaj terapii we wszystkich jej formach stosowania do Europy. W Polsce podstawy naukowe stosowania krioterapii zostały opracowane w Katedrze Rehabilitacji AWF we Wrocławiu kierowanej przez prof. dr hab. n. med. Zdzisława Zagrobelnego.

Krioterapia miejscowa i ogólna

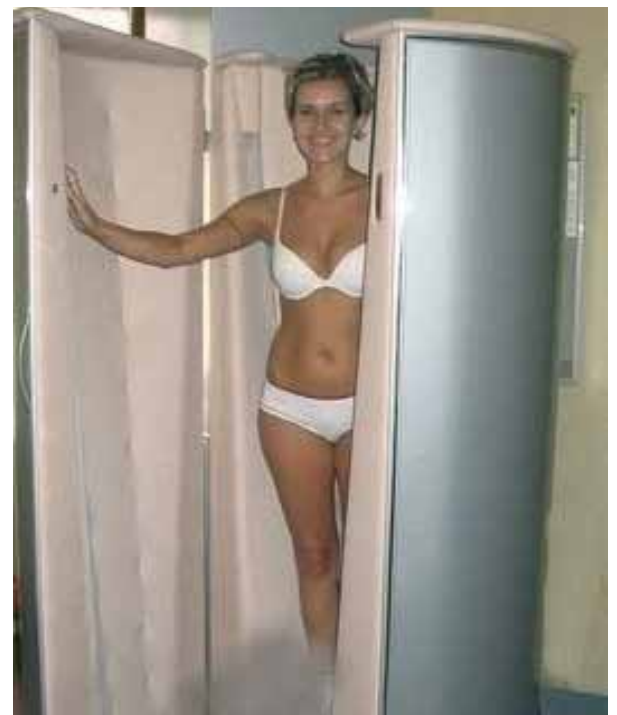
W dzisiejszych czasach mamy znacznie więcej możliwości zastąpienia powyższych nośników zimna. **Krioterapię miejscową** wykonujemy za pomocą zimnych opatrunków, kriożeli i okładów z jego wykorzystaniem, masaży i okładów lodem, chłodzenia termoelektrycznego, zimnej hydroterapii (do 15 stopni Celsjusza), a także z wykorzystaniem specjalnego aparatu, który z ciekłego azotu wytwarza zimne opary. Takim strumieniem, o temperaturze minus 160 stopni Celsjusza, owiewa się chore miejsca, stawy lub fragmenty skóry.

W **krioterapii ogólnej** wykorzystuje się natomiast kriosauuny i kriokomory. **Kriokomora** to urządzenie medyczne, służące do krioterapii ogólnoustrojowej, która jest nowoczesną, nieinwazyjną, skuteczną i całkiem bezpieczną metodą leczenia wielu chorób oraz doskonałą formą **odnowy biologicznej**. Zabieg polega na zastosowaniu na zewnętrzną powierzchnię ciała nawiewu powietrza schłodzonego parami ciekłego azotu o temperaturze poniżej -150 stopni Celsjusza. Czas sesji w kriokomorze nie przekracza 3 minut. Na taki zabieg należy zabrać ze sobą odpowiedni ubiór, czyli bawełnianą bieliznę, skarpety, rękawiczki oraz nauszniki. Skóra w trakcie takiego zabiegu musi być bezwzględ-

nie sucha. Aby skorzystać z terapii musimy uzyskać skierowanie od lekarza, który potwierdzi możliwość rozpoczęcia leczenia tą metodą.

Zazwyczaj seria obejmuje **od 10 do 15 zabiegów**. Każdy zabieg w kriokomorze trwa od 1 do – jak wspomniano – 3 minut. Rozpoczyna się od pół minuty, po czym kolejne zabiegi są stopniowo wydłużane. Przed zabiegiem konieczny jest pomiar ciśnienia tętniczego. Zabieg wykonywany jest pod kontrolą fizjoterapeuty. Po krioterapii pacjent z reguły wykonuje ćwiczenia, ordynowane przez fizjoterapeutę, ustalone indywidualnie (rower treningowy, bieżnia, ćwiczenia ogólnousprawniające).

Efekty, jakie towarzyszą krańcowo niskim temperaturom, uzyskiwane w kriokomorze, wywołują w ustroju reakcje obronne, które są korzystne i skuteczne w przywracaniu zdrowia. Natychmiast po zabiegu oziębione miejsca rozgrzewane są napływającą do nich krwią. Jest to odruch i podstawowy **mechanizm termoregulacji** po zabiegach krioterapii. Odruch ten utrzymuje się od 3 do 6 godzin po zabiegu. Jest to jeden z najcenniejszych efektów krioterapii. **Czynne przekrwienie** ma działanie przeciwobrzękowe w obrębie miejsc aparatu mięśniowo-szkieletowego zmienionych chorobowo, powoduje też lepszą przemianę materii i szybszą





eliminację szkodliwych produktów metabolizmu (obniża się ilość mleczanów i histaminy), decyduje o szybszym gojeniu się urazów i ustępowaniu zmian zapalnych. Krioterapia jest nieoceniona w sporcie, podnosi wydolność organizmu, zwiększa zakres ruchomości stawów, siłę mięśniową, stężenie hormonów, nasycenie tkanek w tlen, rozszerza naczynia krwionośne.

Wskazania do krioterapii

Wskazaniem do zabiegu krioterapii są: reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, łuszczycowe zapalenie stawów, dna moczana, zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa, zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe barku, zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe dużych stawów (kolan, bioder), choroby kręgosłupa – dyskopatie, lumbago, rwa kulszowa, zespoły korzeniowe, entezopatie – „łokieć tenisisty”, ostrogi piętowe, neuralgie nerwów obwodowych, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, porażenie spłotów i nerwów obwodowych, stany po udarze mózgu – porażenia połowicze, osteoporoza, urazy – złamania, zwichnięcia, skręcenia, w tym świeże i zastałe kontuzje sportowe, fibro mialgia, defekty immunologiczne – choroby z autoagresji, nadwaga, otyłość, stany zmęczenia, stres, depresja, migreny, bezsenność.

Efekty po zastosowaniu krioterapii ogólnoustrojowej

Najlepszy **efekt krioterapii** obserwuje się po serii od 10-30 zabiegów. Korzyści jakie daje korzystanie z zabiegów w komorze to: zmniejszenie dolegliwości bólowych, działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe, rozluźnienie mięśni i zwiększenie masy mięśniowej, poprawa mineralizacji kości, regulacja procesów przemiany materii, wzmocnienie układu odpornościowego i ochrona przed infekcjami, poprawa krążenia i usuwanie toksyn z organizmu, usuwanie zmęczenia i bezsenności, poprawa nastroju i samopoczucia, spowolnienie procesów starzenia, podniesienie witalności, ujędrnienie skóry i redukcja cellulitisu, zmniejszenie nadwagi, poprawa ogólnej wydolności u sportowców.

Krioterapia jest świetnym sposobem nie tylko leczenia urazów, poprawy wydolności fizycznej, ale również **odnowy biologicznej sprzyjającej relaksacji osób zdrowych**, które są zmęczone i przepracowane. Zabiegi krioterapeutyczne skutecznie przywracają sprawność fizyczną i psychiczną. Dlatego warto korzystać z komory niskotemperaturowej, do czego gorąco zachęcamy.

Przeciwwskazania do krioterapii

Krioterapia, mimo swojego dobrego działania, ma również przeciwwskazania. Należą do nich: nietolerancja zimna, choroby serca i układu krążenia, choroba Raynauda, choroba nowotworowa, zaawansowana miażdżyca, stosowanie leków, zwłaszcza neuroleptyków i alkoholu.

W SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy krioterapia miejscowa jest zabiegiem świadczonym **w ramach NFZ**, natomiast ogólnoustrojowa świadczona jest w formie usług komercyjnych.



Krioterapia ogólnoustrojowa dostępna jest w Poradni rehabilitacyjnej przychodni przy ul. Wrocławskiej 19. Informacje i zapisy pod numerem telefonu: 22 638-23-33 wew. 111.

OGŁOSZENIE DLA UCZNIÓW, STUDENTÓW I KANDYDATÓW DO SZKÓŁ

Ceny promocyjne

W Poradni Medycyny Pracy w Przychodni przy ul. Czumy 1 są wykonywane badania lekarskie dla kandydatów do szkół oraz uczniów, studentów i uczestników studiów doktoranckich, którzy w trakcie praktycznej nauki zawodu lub studiów są narażeni na działanie czynników szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia.

(Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 15.09.1997 r.)

W związku z faktem, że w 2014 roku nasza oferta na badania bezpłatne nie została przyjęta przez MWOMP w Płocku, świadczenia udzielane będą wszystkim chętnym osobom posiadającym skierowania na badania – **wyłącznie odpłatnie, jednakże w cenach promocyjnych**. Osoby niepełnoletnie winny zgłaszać się na badania z opiekunem prawnym.

Badania wykonywane będą w godzinach:

- **poniedziałek 8:30 - 13:00**
- **wtorek 7:30 - 18:00**
- **środa 8:30 - 19:00**
- **czwartek 8:30 - 14:00**
- **piątek 7:30 - 14:30**

Zapisy: osobiście lub telefonicznie pod numerami telefonu:

22 425 95 06, lub 22 665 40 50 w. 46

Serdecznie zapraszamy!



Zespół Transportu Sanitarnego

Przypominamy naszym pacjentom, że w przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy działa własny transport medyczny.

Zasady korzystania z transportu są następujące:

◆ w ramach umowy z NFZ, dla pacjentów zapisanych do lekarza pierwszego kontaktu w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy jest on bezpłatny; wymaga jedynie zlecenia na transport wystawionego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Dotyczy to pacjentów z dysfunkcją narządu ruchu lub innymi schorzeniami uniemożliwiającymi samodzielne poruszanie się;

◆ dla pacjentów nieposiadających skierowania lub nie zapisanych do lekarza w naszym Zespole istnieje możliwość zrealizowania takiego zlecenia odpłatnie.

Z początkiem 2014 roku możliwości związane z transportem medycznym w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy zwiększyły się. Od stycznia dysponujemy bowiem drugą już karetką wyposażoną zgodnie ze standardami dla karetek typu P. Posiada ona, tak jak i pierwsza karetka, którą dysponujemy od 2011 roku, wszystkie niezbędne urządzenia gwarantujące sprawny i bezpieczny transport dla tych wszystkich, którzy tego potrzebują.

Ofertę transportu medycznego kierujemy zarówno do osób prywatnych, jak również instytu-



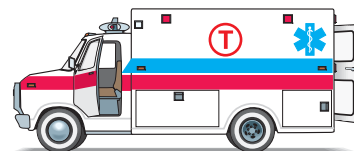
cjonalnych, gwarantując terminowy i konkurencyjny cenowo transport pacjenta zgodnie z jego potrzebami.

Osoby, które muszą przewieźć swoich bliskich do placówek służby zdrowia, szpitali i domów pomocy społecznej mogą być pewne, że znajdą u nas kompetentnego partnera w realizacji zleceń tego typu.

Wyposażenie karetek i personel w składzie ratownik medyczny i kierowca gwarantują także właściwe zabezpieczenie wszelkich **impres masowych**. Dlatego też ofertę profesjonalnej obsługi imprez masowych kierujemy bezpośrednio do ich organizatorów zapewniając profesjonalną i konkurencyjną cenowo obsługę.



**ZAPRASZAMY PAŃSTWA
DO KORZYSTANIA Z USŁUG KOMERCYJNYCH
TRANSPORTU SANITARNEGO OFEROWANEGO
PRZEZ SZPZLO WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY**



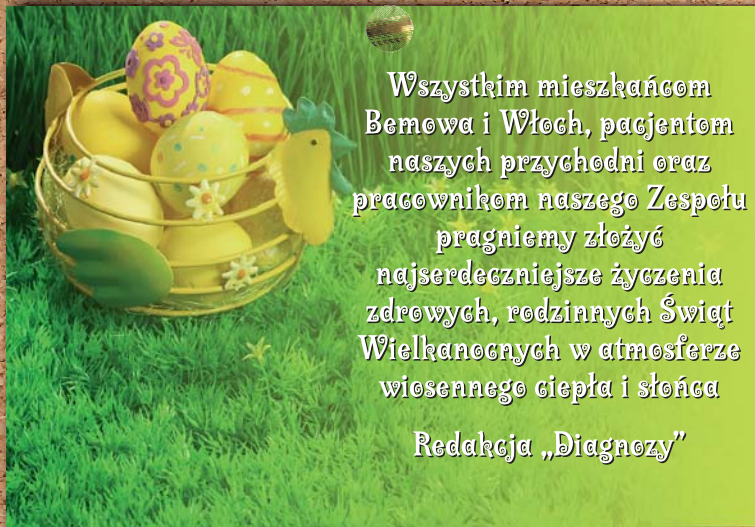
- Zapewniamy komfort i bezpieczeństwo przejazdu oraz ciepłą, pełną wyrozumiałości atmosferę za rozsądną cenę.
- Oferujemy również obsługę imprez masowych.

Przewozy realizujemy w dni powszednie oraz w dni ustawowo wolne od pracy po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym.

**Więcej informacji o usługach i cenach oraz przyjmowanie zleceń pod numerem tel.:
696 435 890 lub 22 638 23 33 wew. 224.**



Aktualności:



Wszystkim mieszkańcom Bemowa i Włoch, pacjentom naszych przychodni oraz pracownikom naszego Zespołu pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowych, rodzinnych Świąt Wielkanocnych w atmosferze wiosennego ciepła i słońca

Redakcja „Diagnozy”

Mamy drugą karetkę

Zespół Transportu Sanitarnego działający od stycznia 2011 roku w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy wzbogacił się o nową karetkę. Jej zakup spowodowany był koniecznością obsługi pacjentów z dwóch dużych i rozległych terytorialnie dzielnic Warszawy – Bemowa i Włoch. Mamy nadzieję, że dodatkowa karetka pozwoli lepiej zaspokoić potrzeby transportowe naszych pacjentów.

„Niebieska karta”

Lekarze, pielęgniarki z gabinetów zabiegowych, pielęgniarki i położne środowiskowo-rodzinne z SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy zostali przeszkoleni i zobowiązani do wdrożenia zasad postępowania w przypadku podejrzenia, bądź stwierdzenia faktu przemocy lub zaniedbania w stosunku do pacjenta. W przypadku podejrzenia, że pacjenta mogą dotyczyć jakieś formy przemocy, nasi pracownicy są zobowiązani do podjęcia stosownych kroków i wypełnienia formularza „Niebieska karta”. Następnie formularz ten jest przekazywany do Przewodniczącego Interdyscyplinarnego Zespołu ds. Przemocy w Rodzinie odpowiedniej dzielnicy, gdzie są podejmowane dalsze kroki, których celem jest przeciwdziałanie przemocy.

Akcja „Zaszczep w sobie chęć szczepienia”

Informujemy Państwa, że Główny Inspektorat Sanitarny przygotował akcję informacyjną pod hasłem **Zaszczep w sobie chęć szczepienia!** Celem tej akcji jest promocja szczepień ochronnych jako najskuteczniejszej formy zapobiegania chorobom zakaźnym.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pacjentów, w Głównym Inspektoracie Sanitarnym uruchomiono stronę www.szczepienia.gis.gov.pl, która koncentruje się przede wszystkim na praktycznych i organizacyjnych aspektach realizacji szczepień ochronnych w Polsce. Dodatkowo stanowi ona kompendium wiedzy o najnowszych zmianach w tej dziedzinie. Mamy nadzieję, że informacje zawarte na tej stronie internetowej staną się dla Państwa pomocną i wartościową wskazówką przy podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia oraz przyczynią się do podniesienia poziomu wiedzy na temat umiejętności zapobiegania chorobom zakaźnym, którym można przeciwdziałać wykonując szczepienia ochronne.

Nowe zasady postępowania w profilaktyce i leczeniu POChP

Od 1 stycznia 2014 roku zostały wprowadzone zmiany w zakresie profilaktyki i leczenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc POChP. Pacjenci chorzy lub zagrożeni zachorowaniem będą mogli mieć monitorowany przebieg choroby za pomocą wystandaryzowanego narzędzia, czyli testu CAT. Test CAT polega na wypełnianiu jednostronnicowej ankiety zawierającej 8 pytań, co najmniej 4 razy w roku. Udzielone przez chorego odpowiedzi i uzyskany wynik pomogą lekarzowi w osiągnięciu lepszej skuteczności w leczeniu POChP. Na wykonanie pierwszego testu kieruje lekarz prowadzący do gabinetu zabiegowego. Następne testy pacjent może wykonywać sam, przed wizytą u lekarza.



Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 638-23-33 **zaprasza do:**



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Zespołu Transportu Sanitarnego

centrala: 22 638-23-17, 22 638-23-23, 22 638-23-27, 22 638-23-28, 22 638-23-30
rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 837-74-25
rejestracja Poradni dziecięcej: 22 638-29-43
rehabilitacja domowa: 22 638-23-33 wew. 1.11
sekretariat: 22 837-13-14
Zespół transportu sanitarnego:
22 638-23-33 w. 224, 696-435-890

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 665-40-50 **zaprasza do:**



Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską
dla dzielnicy Bemowo świadczy
Przychodnia przy ul. Czumy 1

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97
NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-21

Nocna pomoc lekarska w godz. 19.00-7.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 7.00-19.00

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni medycyny pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

centrala: 22 665-40-50, 22 664-40-31, 22 664-58-91
rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 666-29-15
rejestracja poradni specjalistycznych: 22 664-58-93
rejestracja Poradni dziecięcej: 22 666-10-14
rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 425-95-06
Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
i współuzależnienia: 22 664-58-95
RTG: 22 666-10-16
sekretariat: 22 665-19-24

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 664-44-80 **zaprasza do:**



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań materiałów do badań
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

centrala: 22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54
rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 665-23-03
rejestracja Poradni dziecięcej: 22 664-20-48
sekretariat: 22 664-83-82

Przychodnia przy ul. 1 Sierpnia 36a czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-29-41

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni neurologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Poradni chirurgii stomatologicznej
- Poradni medycyny pracy
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Pracowni RTG (stomatologiczne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

rejestracja: **22 846-29-41**

Ginekologia: **22 846-86-74**; Stomatologia: **22 846-14-36**

Rehabilitacja: **22 224-15-07**

Przychodnia przy ul. Szybowcowej 4 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-47-82

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni diabetologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Punktu pobrań materiałów do badań

rejestracja: **22 846-47-82**

Stomatologia: **22 846-47-46**

Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 863-74-83

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistycznej
- Poradni zdrowia psychicznego
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Pracowni kolposkopii
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Poradni gastroenterologicznej (bez kontraktu z NFZ w 2014 roku)

rejestracja: **22 863-74-83, 22 863-74-84**; rejestracja dzieci: **22 863-87-65**
faks: **22 863-91-39**

Rejestracja poradni specjalistycznych: **22 863-91-42, 22 371-64-71**

Ginekologia: **22 863-91-50**, Stomatologia: **22 863-91-38**

Poradnia rehabilitacyjna: **22 225-27-53**

Poradnia zdrowia psychicznego: **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
i współuzależnienia: **518-571-803**

**Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską
dla dzielnicy Włochy świadczy:**

**NZOZ Centrum Medyczne WUM
ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa
tel. 22 250-28-01**

**Nocna pomoc lekarska w godz. 19.00-7.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 7.00-19.00**

Przychodnia przy ul. Janiszowskiej 15 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-09-83

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni urologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Pracowni USG
- Pracowni RTG
- Punktu pobrań materiałów do badań

rejestracja: **22 846-42-49, 22 846-09-83**

faks: **22 846-56-36**

rejestracja dzieci: **22 846-12-56**

rejestracja RTG: **22 244-14-52**

Stomatologia: **22 371-64-36**

