



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 40 (1/2015)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

Jak być zdrową i kobiecą po pięćdziesiątce? (cz. 3)

Najtańszy lek – światło

Nieleczone zęby a zdrowie

Podstawowy zasób: mózg

Dlaczego warto robić cytologię?

Zdrowa dieta najmłodszych – to proste

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

1960, 1965, 1970, 1975 i 1980
(roczniki wytypowane w 2015 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

PANIE

w wieku 50-69 lat,

które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu
ostatnich 24 miesięcy lub otrzymały w ramach realizacji
„Programu profilaktyki raka piersi” pisemne wskazanie
do wykonania ponownego badania mammograficznego
po upływie 12 miesięcy

na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

Informacje i zapisy
w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-18.00** osobiście
lub telefonicznie pod nr. tel. **22 666-10-16.**

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

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 ZDROWIE, MAMA I JA – ETAP II

W ramach programu podawana jest bezpłatna
szczepionka przeciwko pneumokokom
(PCV 13 – jedna dawka)

– dzieciom pomiędzy 24. a 36. miesiącem życia
zamieszkałym na terenie Warszawy.

Osoby zainteresowane proszone są o kontakt
z poradniami dziecięcymi w jednej z przychodni
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy:

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

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.





Szanowni Państwo!

Każdego roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wybiera priorytetowy obszar, ważny z punktu widzenia zdrowia publicznego, jako temat przewodni Światowego Dnia Zdrowia, który przypada 7 kwietnia w rocznicę powstania WHO. W 2015 roku tematem przewodnim jest bezpieczeństwo żywności. To bardzo szeroki temat obejmujący:

- choroby przenoszone drogą pokarmową o ostrym i przewlekłym charakterze,
- zatrucia pokarmowe wywołane skażoną żywnością,
- zmiany środowiskowe mające wpływ na produkcję żywności,
- ocenę wartości odżywczych żywności,
- zasady produkcji i przechowywania.

O skali zjawiska niech świadczą następujące fakty: niebezpieczna żywność może być przyczyną ponad 200 chorób, począwszy od biegunki na nowotworach skończywszy, a obecne w żywności bakterie, wirusy i pasożyty oraz substancje chemiczne zabijają co roku około 2 mln osób na świecie. Włączając się do tegorocznej akcji Światowej Organizacji Zdrowia w następnych numerach „Diagnozy” poświęcimy więcej miejsca tej tematyce.

Szanowni Państwo, zaczęła się wiosna, mamy nadzieję, że będzie piękna i słoneczna, bo tego słońca brakowało nam w ostatnich miesiącach. O tym jak ważną rolę w leczeniu niektórych schorzeń odgrywa światło, zarówno to naturalne, słoneczne, jak i sztuczne mogą Państwo przeczytać właśnie w tym numerze „Diagnozy”.

Zapraszamy do lektury!

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Danuta Adamska
e-mail:
danuta.adamska@zozbemowo.pl
p.o. Łukasz Ławniczak
lukasz.lawniczak@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 Jak być zdrową i kobiecą po pięćdziesiątce? (cz. 3)

Nasze Zdrowie 6 Najtańszy lek – światło
8 Nielezione zęby a zdrowie

Profilaktyka 10 Podstawowy zasób: mózg
12 Dlaczego warto robić cytologię?

Z archiwum „DIAGNOZY” 14 Zdrowa dieta najmłodszych – to proste

16 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Aktualności 17 „Zdrowy Uczeń”, Otwarcie Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego, Nowa kampania edukacyjna

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 150 000 mieszkańców
dzielnic Bemowo i Włochy

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



Jak być zdrową

i kobietą po pięćdziesiątce? (cz. 3)

Zgodnie z zapowiedzią prezentujemy trzeci z cyklu wywiadów poświęconych szczególnemu okresowi w życiu każdej kobiety, jakim jest menopauza. W poprzednim numerze naszego kwartalnika o uwarunkowaniach tego wieku rozmawialiśmy z lekarzami specjalistami: endokrynologiem i ginekologiem. W tym numerze o pielęgnowaniu psychiki dojrzałej kobiety ze specjalistą psychiatrą, lek. med. Joanną Wojewódką-Cesarz z przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

✦ **Wraz z wiekiem zmienia się nie tylko nasze ciało, ale również psychika. Menopauza jest szczególnym okresem w życiu kobiety, trudnym dla większości z nas. Dotychczas rozmawialiśmy na łamach „Diagnozy” o zdrowiu fizycznym w tym okresie. A jakie zmiany w psychice może nieść za sobą menopauza?**

- Rzeczywiście jest to trudny czas, statystyki mówią, że w okresie około menopauzalnym aż 85 procent kobiet odczuwa zmiany nastroju. Są to zmiany typowe dla klimakterium, czyli labilność emocjonalna, drażliwość, zaburzenia snu. I te dolegliwości wiążemy ze zmianami hormonalnymi. Natomiast aż 30 procent kobiet przeżywa w tym okresie pełny epizod depresyjny. Wiek 40+ i 50+ jest typowym wiekiem dla występowania choroby afektywnej jednobiegunowej, czyli właśnie depresji. Dotyczy ona głównie kobiet i dlatego w tym okresie jesteśmy narażone na jej wystąpienie.

Depresja ta jest dosyć charakterystyczna, bo nie wiąże się tylko z obniżeniem nastroju, ale dotyczy też takich objawów jak: drażliwość, wahania nastroju, zaburzenia snu. Bardzo często też ten obraz depresji wiąże się z zaburzeniami koncentracji i uwagi. Kobiety zgłaszają się do lekarza, bo na pierwszym planie nie widzą zaburzeń nastroju a właśnie pamięci, uwagi i koncentracji. I dopiero wtedy, po wnikliwej diagnostyce, możemy zorientować się, że jest to składowa właśnie tego epizodu depresyjnego, a nie izolowane zaburzenia pamięci. Takie zaburzenia występują w znacznie późniejszym wieku.

W tym okresie bardzo ważne jest, by taki epizod depresyjny psychiatra leczył wspólnie z lekarzem ginekologiem. Czyli hormonoterapia za-

stępuje plus leki przeciwdepresyjne. Kiedy lekarz ginekolog włączy hormonalną terapię zastępczą, wówczas typowe zaburzenia nastroju powinny ustąpić. Jeśli nie ustępują, to jest wskazanie do zgłoszenia się do lekarza psychiatry, bo być może pod maską tych typowych zaburzeń klimakterycznych kryje się depresja i wtedy my dołączamy leczenie przeciwdepresyjne. Na szczęście ten epizod najczęściej udaje się nam opanować.

✦ **Inne niż dotychczas zachowanie kobiety można uznać też za reakcję na to, co dzieje się w jej organizmie. Czuje się nieatrakcyjna, wokół są młodzi i piękni, ma problemy z pracą, w dodatku dzieci założyły własne rodziny. To czasem zbyt wiele...**

- Przechodzimy do nowej fazy w życiu, zachodzą duże zmiany w nas, w naszym wyglądzie a my po prostu nie musimy się z tym pogodzić, nie chcemy tego zaakceptować. I czasami ten brak zgody, to że inaczej jesteśmy postrzegane i przez siebie i przez otoczenie, urasta do rangi problemu zaburzeń lękowych, czy lękowo-depresyjnych. Wtedy też warto skonsultować się z psychologiem lub z lekarzem psychiatrą, bo zdarza się, że występują reaktywne zaburzenia nastroju, czyli będące reakcją na sytuację trudną do zaakceptowania i one też wymagają leczenia farmakologicznego.



W tym okresie częste jest też występowanie, nie tylko zresztą u kobiet, tzw. syndromu pustego gniazda. To jest oczywista, naturalna wręcz faza rozwojowa w życiu rodziny, ale jeśli kobieta widzi siebie przede wszystkim w relacji matka – dziecko i nie ma innych pól, w których się realizuje, to pojawia się poważny problem. Często kobieta nie może się z tym pogodzić, a wtedy dochodzi do zaburzeń reaktywnych nastroju,



które wymagają pomocy psychologicznej i nie-raz również psychiatrycznej oraz włączenia leczenia farmakologicznego. Dlatego tak ważna jest nieco wcześniejsza profilaktyka, zmiana dotychczasowych relacji rodzinnych, zajęcie się sobą, własnymi zainteresowaniami, samorealizacja.

👉 **Depresja, mało kto wie jak bardzo groźna, daje charakterystyczne objawy. Na co należy zwrócić uwagę i kiedy zgłosić się do lekarza psychiatry?**

- To bardzo ważne, żeby rozpoznać depresję w miarę szybko, bo wtedy leczenie jest zdecydowanie szybsze i skuteczniejsze. Taki charakterystyczny objaw to obniżenie nastroju i napędu, ale nie takie zwykłe, które zdarza się każdemu i jest popularnie nazywane chandrą, trwa kilka dni lub powtarza się co jakiś czas i jest związane z jakimiś wydarzeniami życiowymi. Jeżeli natomiast odczuwamy obniżenie nastroju i napędu długo, przez dwa albo więcej tygodni, nic nam się nie chce i nic nie sprawia przyjemności – to jest to już bardzo charakterystyczny objaw. Jeśli jeszcze dołączają się do tego zaburzenia snu i łaknienia, to jest sygnał alarmowy, że dzieje się coś złego. A gdy pojawiają się w dodatku zaburzenia typu myśli rezygnacyjnych (wszystko jest bez sensu), nie mówiąc już o myślach samobójczych, to jest ostatni dzwonek, by jak najszybciej udać się do lekarza.

👉 **Czy w trakcie menopauzy, oprócz typowych wahań nastroju i depresji, mogą też ujawniać się choroby psychiczne typowe dla młodszego wieku, np. schizofrenia?**

- To jest rzadkość, choć wszystko może się zdarzyć. Prędzej może być tak, że u kogoś występowały od wieku młodzieńczego pewne objawy choroby, taka osoba była postrzegana jako inna, wycofana, ale nie było innych objawów. I wtedy w okresie menopauzy może u niej dojść do wybuchu psychozy. Może to być tzw. schizofrenia późna. Jednak okres menopauzalny jest – jak już powiedziałam – bardziej „zarezerwowany” dla zaburzeń nastroju. A schizofrenia to choroba ludzi młodych.

👉 **Istnieje jeszcze jeden problem, o którym się niewiele mówi. Bywa, że trudności pojawiające się w okresie przekwitania, czasem opuszczenie przez wieloletniego partnera, powodują, że kobieta sięga po alkohol. I choć sama temu zaprzecza, regularne popijanie dość szybko przechodzi w chorobę alkoholową. Kiedy należy zacząć szukać pomocy, by ją pokonać?**

- I to wszystko nam się płynnie łączy, bo sięganie po alkohol bierze się stąd, że mamy zmiany nastroju, nie akceptujemy pewnych zmian, które dzieją się w naszym ciele, swego wyglądu. Alkohol wydaje się nam jedynym dostępnym poprawiaczem nastroju. A ponieważ kobiety są mistrzyniami w organizacji, to ten problem bar-



dzo długo bywa niezauważany przez otoczenie. Kiedy zatem same widzimy, że coraz częściej sięgamy po alkohol, nie jesteśmy w stanie kontrolować swojego picia, chcemy to zmienić, ale nie dajemy rady, to najprawdopodobniej jest to już problem. Szczególnie, gdy nie potrafimy wyjść z ciągu picia, mamy objawy abstynencyjne, to jest to już sygnał, że jesteśmy uzależnione lub znajdujemy się na najlepszej drodze do tego uzależnienia, czyli pijemy w sposób szkodliwy. Jest to faza przed wystąpieniem pełnoobjawowego zespołu uzależnienia. Jeśli zatem widzimy, że nasz sposób picia różni się od dotychczasowego, trzeba skonsultować się z terapeutą z poradni leczenia uzależnień. To nie jest żaden wstyd. Pamiętajmy, że te poradnie zajmują się nie tylko leczeniem, ale i profilaktyką.

👉 **Jak zadbać o zdrowie psychiczne, by mimo tego trudnego okresu pozostać w dobrej kondycji i z optymizmem popatrzeć na kolejne lata naszego życia?**

- Już wspominałam, warto przyrzeć się temu, jak postrzegamy siebie w relacjach rodzinnych, czy mamy pole do samorealizowania się, do zaspokajania własnych potrzeb, zajęcia się własnym hobby wtedy, kiedy opuszczą nas dzieci, przestaniemy pracować. Ważne są też nasze relacje z mężem, partnerem, bo często, gdy dzieci wyprowadzają się z domu, nagle okazuje się, że nas też już nic nie łączy. Warto zatem zawczasu zmienić te relacje, powrócić do tego, co nas wcześniej łączyło, zanim zajęliśmy się wspólnie dziećmi. Trzeba przesunąć ten środek ciężkości na siebie, na partnera. To jest oczywiście znowu pewien rodzaj profilaktyki.

Ważne jest też to, o czym wcześniej wspominałam, czyli pozostawanie pod kontrolą lekarza ginekologa, który zapewni nam leczenie hormonalne. A jeśli widzimy jakiegokolwiek niepokojące objawy ze strony naszej psychiki nie wahajmy się skorzystać z pomocy psychiatry, który niekoniecznie musi włączyć leczenie farmakologiczne, ale być może pokieruje do psychologa, z którym pacjentka wypracuje sobie na nowo sposób rozłożenia akcentów na to, co w jej życiu jest teraz najważniejsze.

👉 **Dziękuję za rozmowę.**





Najtańszy lek – światło

dr n. med. Magdalena Bacz-Malinowska
specjalista dermatolog-wenerolog, alergolog

Od wielu lat mówi się o niekorzystnym oddziaływaniu promieniowania słonecznego na skórę. Takie opinie dotyczą przede wszystkim nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV, które może prowadzić do powstania zmian degeneracyjnych na skórze, fotostarzenia, czy sprzyjać rozwojowi raków skóry. Jednak promieniowanie UV ma swoje udokumentowane, korzystne działanie w leczeniu dermatologicznym.

Fototerapia, czyli światłolecznictwo jest metodą od dawna stosowaną w leczeniu wybranych chorób dermatologicznych. Ten sposób leczenia wykorzystywany jest w monoterapii lub w skojarzeniu z leczeniem miejscowych lub ogólnym.

Znana od wielu lat

Historia fototerapii jest długa, liczy sobie wiele lat. Od dawna wiadomo było o zbawiennym wpływie promieniowania słonecznego na zmiany łuszczycowe, gdyż latem u większości chorych dochodzi zwykle do remisji zmian skórnych.

Korzystny wpływ promieniowania ultrafioletowego był znany w czasach starożytnych, jednak prawdziwe zainteresowanie światłolecznictwem notuje się od 1903 roku, kiedy Niels Finsen otrzymał nagrodę Nobla za wkład w wykorzystanie promieniowania słonecznego i ultrafioletowego w leczeniu gruźlicy i innych chorób dermatologicznych.



Rodzaje promieniowania słonecznego

W celach leczniczych wykorzystywane jest jedynie **promieniowanie UVB i UVA**. **Promieniowanie UVB** to tzw. promieniowanie rumieniotwórcze, które oddziałuje na zewnętrzne warstwy skóry i nie wnika do skóry właściwej. Natomiast **promieniowanie UVA** dociera do głębszych warstw skóry, ma działanie przeciwzapalne, immunosupresyjne, czyli hamujące proces wytwarzania przeciwciał i komórek odpornościowych.

Działanie terapeutyczne...

zależy więc od rodzaju promieniowania, a co za tym idzie – głębokości penetracji, a także od wieku, osobniczych skłonności do reakcji rumieniowej, karnacji skóry, uwarunkowań genetycznych oraz samego rodzaju choroby poddawanej temu leczeniu.

Nowoczesne źródła światła zostały tak skonstruowane, aby emitować właśnie taki zakres promieniowania, który w sposób kontrolowany, z uwzględnieniem odpowiedniej dawki, może być wykorzystywany w **terapii chorób dermatologicznych**.

Metody fototerapii

W zależności od potrzeb wyodrębnia się różne metody fototerapii, tj.:

- 1) naświetlania UVB szerokim zakresem 280-320nm,
- 2) selektywną fototerapię UVB (SUP) z maksimum naświetlania 305 i 325nm,
- 3) naświetlanie wąskim pasmem UVB 311nm,
- 4) naświetlania promieniami UVA w połączeniu z lekami światłoczułającymi (metoda PUVA),
- 5) naświetlania wąskim zakresem promieniowania UVA (UVA1 340-400nm).

Wskazania do naświetlań

Najczęstszym wskazaniem do naświetlań promieniowaniem UVB jest **łuszczycyca**. Leczenie można prowadzić szerokim spektrum naświetlania UVB (280-320nm) lub wąskim pasmem UVB 311nm. Przed rozpoczęciem takich zabiegów u pacjenta należy zawsze określić tzw. minimalną dawkę rumieniową, tzn. taką dawkę promieniowania, która powoduje odczyn rumieniowy na skórze po 24 godzinach od naświetlania. W zależności od wyników ustala się schemat i dawkę naświetlań leczniczych.

Wskazaniami do leczenia promieniowaniem UVB są oprócz łuszczycy m.in. także: **atopowe**



zapalenie skóry, świąd, liszaj płaski czy bielactwo.

Innym sposobem leczenia jest naświetlanie promieniami UVA (320-400nm). Jest to tzw. fotochemioterapia PUVA. Polega ona na naświetlaniu promieniami UVA w specjalnie do tego skonstruowanych kabinach po wcześniejszym zastosowaniu psoralenów, czyli pochodnych fotokumaryny o działaniu światłouważliwiającym.

W celu dobrania odpowiedniej dawki naświetlania metodą PUVA przed planowanymi zabiegami określa się minimalną dawkę fototoksyczną (MPD), która powoduje rumień po podaniu doustnym psoralenów.

Przed planowanymi naświetlaniami z użyciem psoralenów u pacjenta należy wykonać podstawowe badania laboratoryjne: OB, morfologię, badania czynności wątroby (transaminazy AST I ALT, BILIRUBINĘ, GGTP).

Inną, podobną metodą naświetlań jest PUVA-bath. Różnice wynikają stąd, że chory poddawany jest naświetlaniom UVA nie po doustnym podaniu leków światłouważliwiających, a po wcześniejszej kąpeli w roztworze psoralenów. Możliwe jest także zastosowanie kąpeli, ale tylko wybranych fragmentów skóry, np. dłoni czy stóp (metoda PUVA-soak).

Wskazaniami do naświetlań tą metodą są m.in.: łuszczyca, bielactwo, przyłuszczyca, wczesne stadia ziarniniaka grzybiastego, pokrzywka barwnikowa, rozsiany liszaj płaski, rozsiany ziarniniak obrączkowy, przewlekły wyprysk rąk a także fotodermatozy w celu zwiększenia tolerancji tych chorych na światło. Jako metoda al-

ternatywna może być też zalecana w atopowym zapaleniu skóry, łysieniu plackowatym, twardzinie skóry, czy świądzie różnego pochodzenia.

Inną, najnowszą metodą fototerapii, jednak mało dostępną ze względu na wysokie koszty urządzeń, jest naświetlanie promieniowaniem UVA, ale w węższym zakresie, tzn. UVA1 340-400nm. Naświetlania tym zakresem fali początkowo z dobrym efektem były stosowane w leczeniu atopowego zapalenia skóry, obecnie wskazania do leczenia uległy rozszerzeniu i obejmuje także: twardzinę ograniczoną i uogólnioną, liszaj twardzinowy i zanikowy, wyprysk potnicowy, pokrzywkę barwnikową.



Dla kogo szczególnie wskazana?

Fototerapia odgrywa ważną rolę w leczeniu chorób dermatologicznych. Wybór metody naświetlania i kwalifikacja pacjentów do takich zabiegów powinna być indywidualna z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych. Przeciwwskazania do takich zabiegów to przede wszystkim zespół znamion dysplastycznych, czerniak, raki skóry, ciężkie uszkodzenie wątroby, nerek, ciąża, zaćma, padaczka, stosowanie leków o działaniu światłouważliwiającym (sulfonamidy, tetracykliny, amiodaron, leki z grupy fenotiazyny, niesterydowe leki przeciwzapalne itp.).

Fototerapia jest metodą leczniczą wartą uwzględnienia i godną polecenia w leczeniu wybranych chorób dermatologicznych, szczególnie u osób, u których leczenie preparatami miejscowymi, czy ogólnymi nie przynosi spodziewanych efektów.

Poradnia dermatologiczna SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieści się w Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej przy ul. Cegielnianej 8, tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71. Są tam wykonywane zabiegi fototerapii. Terapia ta nie jest refundowana w ramach NFZ.





Nieleczone zęby a zdrowie

lek. dent. Monika Strumińska

Próchnica, uważana za chorobę cywilizacyjną XXI wieku, jest nie tylko bezpośrednią przyczyną utraty zębów, ale także naraża nas na ryzyko utraty zdrowia, a w skrajnych przypadkach, nawet życia.

To właśnie bakterie, które mają właściwości destrukcyjne, zwiększają ryzyko pojawienia się próchnicy i stanów zapalnych dziąseł. Przyczyniają się również do powstawania różnego rodzaju zaburzeń gastrycznych, nefrologicznych (stany zapalne nerek), bólu głowy. Są odpowiedzialne za rozwój cukrzycy i zaostrzenie tej choroby, a nawet za zawał serca.

Przeprowadzone w ostatnich latach w Łodzi badania wskazują, że **na stan uzębienia mają wpływ następujące czynniki:**

- styl życia – w 50%,
- uwarunkowania środowiskowe – w 30%,
- system opieki stomatologicznej – w 10%,
- uwarunkowania osobnicze – w 10%.

Higiena jamy ustnej przyszłej mamy

Badania wykazały, że prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu u kobiet z chorobami przyzębia jest aż 7,5 razy większe niż u zdrowych kobiet. Higiena jamy ustnej przyszłej mamy ma istotny wpływ nie tylko na zdrowie potomka, a także jej własne. Stomatolodzy zalecają wizyty kontrolne co 2-3 miesiące, a okresem sprzyjającym wykonywaniu zabiegów jest drugi trymestr ciąży. Kobiety w ciąży są narażone na powstawanie próchnicy a także, bardzo często, stanów zapalnych dziąseł i przyzębia, co może przyczynić się nie tylko do przedwczesnego porodu, ale i niskiej masy urodzeniowej dziecka.

Pamiętajmy o prawidłowej higienie jamy ustnej, czyli o:

- **szcietkowaniu zębów (3 razy dziennie po posiłku przez ok. 3 minuty),**
- **nitkowaniu przestrzeni międzyzębowych (codzienne nitkowanie redukuje płytkę nazębną o 50%),**
- **stosowaniu płukanek zawierających m.in. związki fluoru,**
- **zbilansowanej diecie (ograniczenie spożycia węglowodanów).**

Niektórym ciężarnym towarzyszą wymioty, co ma istotny wpływ na powstawanie ubytków erozyjnych, tzw. nadżerek na powierzchni szkliwa. Zjawisko to dotyczy głównie siekaczy przednich szczęki. Ratunek stanowią m.in. profesjonalne zabiegi z użyciem fluoru, czyli tzw. profilaktyka fluorkowa.

Próchnica a leczenie cukrzycy

Cukrzyca jest chorobą upośledzającą odporność, nasilającą stany zapalne i grzybicze w obrębie jamy ustnej oraz przyspieszającą powstawanie próchnicy. Dotychczasowe badania dowodzą, że nieleczone choroby zębów i błon śluzowych wpływają negatywnie na **poziom glukozy** we krwi, a zatem zaostrzają przebieg choroby. Niestety, leczenie schorzeń w postaci zapalenia dziąseł czy przyzębia przebiega u diabetyków trudniej i jest dłuższe niż u innych pacjentów.

I znowu, jak w przypadku przyszłych mam, pacjenci z cukrzycą powinni pamiętać, że częste wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym, higiena jamy ustnej i profilaktyka fluorkowa to źródło sukcesu!

Próchnica a stan zapalny zatok

Nieleczona próchnica może skutkować stanem zapalnym miazgi, a w końcowym efekcie także stanem zapalnym tkanek otaczających korzeń zęba. Jeżeli ten stan jest długotrwały, rozległy i dotyczy górnych zębów przedtrzonowych (4, 5) i trzonowych (6, 7, 8) istnieje ryzyko infekcji zatoki szczękowej znajdującej się tuż nad kością szczęki. Jej błona stanowi poniekąd „cienką barierę” dla wnikania bakterii próchnicotwórczych mogących wywołać stan zapalny. Dlatego bardzo ważne jest leczenie próchnicy już w początkowym jej stadium.

Angina Ludwiga

Jest to choroba powszechnie uważana za zagrożającą życiu. Badania dowodzą, iż jest ona w 90% spowodowana przez długotrwały, nieleczony proces zapalny w obrębie drugiego i trzeciego trzonowca żuchwy. Bakterie, namnażające się w zniszczonym przez próchnicę zębie, przedostają się, przez kanały w korzeniu, do przestrzeni podżuchwowej atakując okolice migdałków i okolice podjęzykową. Objawia się to obrzękiem obrzękiem szyi, trudnościami z połykaniem, oddychaniem bądź ograniczoną ruchomością języka.



Próchnica a bóle głowy

Wraz z wiekiem dochodzi do ścierania powierzchni zgryzowych zębów oraz zaniku kości wyrostka zębodołowego, co może skutkować rozchwianiem a w końcowym efekcie – utratą zębów. Już na tym etapie dochodzi do zmian zwyrodnieniowych w obrębie stawu skroniowo-żuchwowego, czego objawem są bóle głowy (nawet migrenowe) zlokalizowane w okolicy czołowej, skroniowej, ciemieniowej czy potylicznej. Jest to pierwszy główny sygnał, aby uzupełnić braki zębowe m.in. w postaci implantów, mostów, protez ruchomych itp.

Tylko systematyczne wizyty kontrolne u stomatologa, regularne usuwanie złogów nazębnych, kontrola istniejących wypełnień, gdyż i te mogą ulec rozszczeniu, i leczenie próchnicy we wczesnym stadium uwolni nas od bólu i groźnych dla zdrowia powikłań.

Od zapalenia dziąseł do zawału serca

Główną przyczynę powstawania groźnych chorób, takich jak zawał mięśnia sercowego czy udar mózgu stanowi miażdżycyca. Nieleczone stany zapalne dziąseł mogą mieć istotny wpływ na jej rozwój. Dzieje się to za sprawą bakterii znajdujących się np. w kieszonce dziąsłowej, czy w przyzębiu, które wraz z krwią migrują do ogniska zapalnego. Każde takie ognisko zapalne, wywołane przez wędrujące po organizmie bakterie, nasila i przyspiesza **powstawanie blaszki miażdżycowej**, która przy udziale tłuszczu, płytek krwi, wapnia i innych składników zmniejsza światło naczyń krwionośnych, zaburza przepływ krwi i powoduje niedokrwienie wielu narządów.

Drobnoustroje znajdujące się w kieszonkach dziąsłowych zwiększają ryzyko zachorowalności na miażdżycę o 20%, mogą być także przyczy-

ną bakteryjnego zapalenia wsierdza czy zasto-
wek.

Brak zębów i zanik kości wyrostka zębodołowego zwiększa również ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej.

Zjadliwe bakterie namnażające się w środowisku próchnicowym przedostają się do krwioobiegu, atakując jeszcze inne odległe narządy, m.in. nerki, co może stać się przyczyną **niewydolności nerek**, bądź nasilać objawy istniejącego już zapalenia.

Przykry zapach z ust

Przyczyn jego pojawienia się jest wiele: nieprawidłowa higiena jamy ustnej, liczne ogniska próchnicowe, zęby zgorzelinowe, współistniejące choroby (np. cukrzyca, choroba wrzodowa żołądka, mocznica), kilkuletnie, trudne do oczyszczenia, protezy zębowe. Jednak podstawową przyczyną są bakterie betlenowe tworzące powłokę na tylnej powierzchni języka. W wyniku metabolizmu tych bakterii dochodzi do wytworzenia m.in. związków siarki (siarkowodoru, merkaptanu metylu) odczuwalnych jako nieprzyjemny zapach.

Aby osiągnąć sukces w leczeniu, należy przede wszystkim usunąć przyczynę dolegliwości. Zalecane są również preparaty antybakteryjne, zawierające związki wiążące siarkę jak i regularne wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym.

Zaburzenia emocjonalne i depresja

Mało kto kojarzy sobie próchnicę, stany zapalne w obrębie jamy ustnej, krwawienie dziąseł z **zaburzeniami emocjonalnymi** a nawet **depresją**. A jednak: choroby dziąseł, przyzębia i nieleczone zęby mogą doprowadzić do zwiększonej ruchomości, a także ich utraty, utrudniając spożywanie pokarmów i mówienie, a przede wszystkim przyczyniają się do tego, jak postrzegamy samych siebie. Badania dowodzą, że osoby, które w krótkim czasie utraciły zęby, bądź posiadają liczne braki, izolują się od środowiska, unikają kontaktów z przyjaciółmi, rzadziej się uśmiechają. Stan jamy ustnej, a zatem nasz uśmiech, znacząco wpływa na pewność siebie, co znajduje odbicie zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej.

Poradnie stomatologiczne SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się w Przychodniach przy ul. Czumy 1, 1 Sierpnia 36a, Szybowcowej 4, Janiszowskiej 15 i Cegielnianej 8.

W przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36a funkcjonuje Poradnia chirurgii stomatologicznej, a w przychodni przy ul. Czumy 1 – Poradnia ortodontyczna.





Podstawowy zasób: mózg

Mózg, nasz najbardziej podstawowy zasób, należy chronić, zachowywać, rozwijać i pielęgnować – apelują specjaliści zrzeszeni w Europejskiej Radzie Mózgu. Wiele zależy tu jednak nie tylko od lekarzy i naukowców, których celem jest poszukiwanie i stosowanie coraz nowszych metod leczenia chorób mózgu, ale także od nas samych.

Liczba Europejczyków dotkniętych chorobami mózgu gwałtownie rośnie. W 2004 roku było ich 127 milionów, sześć lat później – już 380 milionów. Wedle szacunkowych danych Europejskiej Rady Mózgu, koszt leczenia chorób mózgu w Europie w 2004 roku wyniósł 386 miliardów euro, w 2010 roku – już 798 miliardów euro. To znacznie więcej niż pochłonęło w tym czasie łącznie leczenie nowotworów, cukrzycy i chorób układu krążenia, uznawanych za głównych winowajców utraty zdrowia i życia.

Jeden mózg – wiele chorób

Czym jest ludzki mózg? To taki nasz główny sterujący ośrodek dyspozycyjny. Przez całe życie docierają do niego bodźce, czyli informacje o tym co dzieje się na zewnątrz i wewnątrz naszego organizmu. Waży od 1200 do 1400 gramów. I waga ta nie jest zależna od płci, choć zdaniem niektórych mózg mężczyzny jest większy niż kobiety, a od masy ciała. Wiadomo także, że ludzki mózg może się regenerować przez całe życie tworząc nowe połączenia nerwowe w miejsce tych, które zostały utracone w przebiegu choroby, np. stwardnienia rozsianego. Jest to tzw. **neuroplastyczność mózgu**.

Schorzenia mózgu objęte analizą Europejskiej Rady Mózgu:

guz mózgu, udar, urazowe uszkodzenie mózgu, migrena, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, epilepsja, demencja (w tym m.in. choroba Alzheimera), uzależnienie, zaburzenia odżywiania, zaburzenia snu, zaburzenia afektywne (np. depresja), zaburzenia lękowe, zaburzenia psychiatryczne, zaburzenia u dzieci i młodzieży, zaburzenia osobowości, zaburzenia somatoformiczne (nerwicowe), niepełnosprawność intelektualna (w tym m.in. typowe zaburzenia rozwoju – mózgowie porażenie dziecięce, autyzm, zespół Downa).

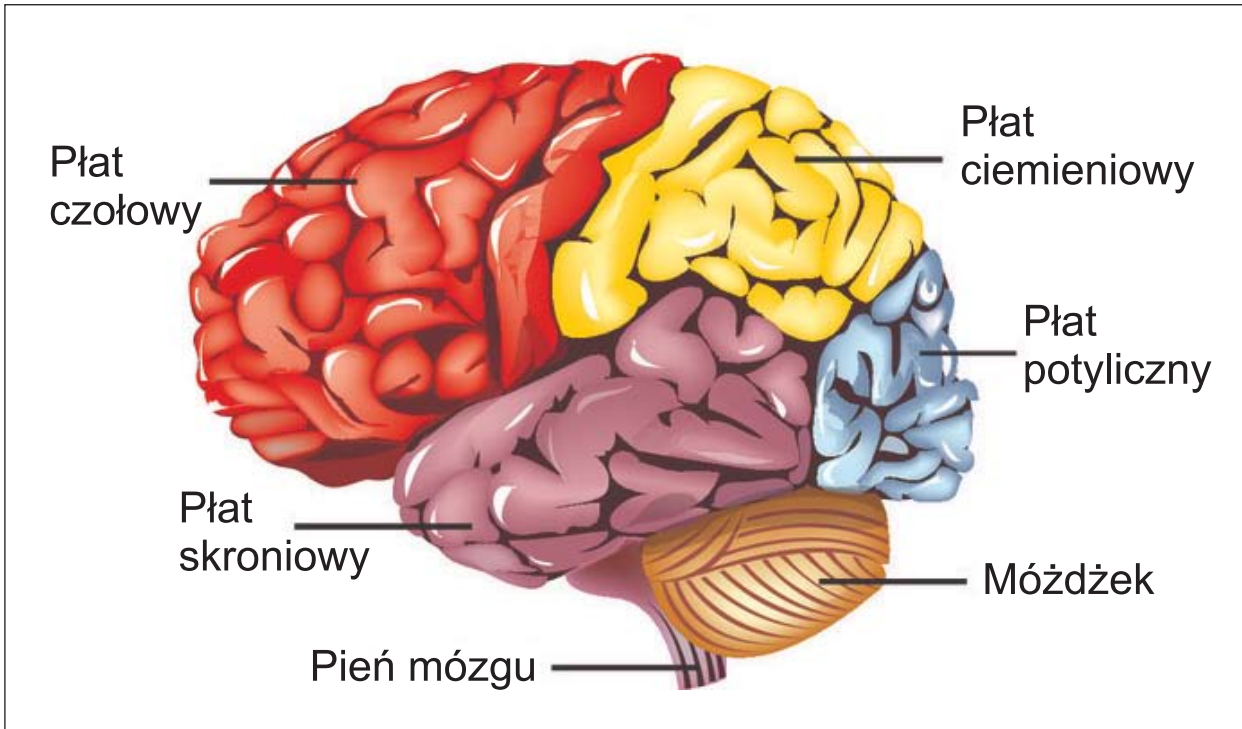
Istnieje wiele chorób mózgu, jedne np. guzy mózgu, stwardnienie rozsiane, epilepsję, czy chorobę Parkinsona rozpoznaje się rzadziej, w setkach tysięcy przypadków rocznie, inne, np. zaburzenia snu, zaburzenia lękowe czy migrenę w dziesiątkach a nawet setkach milionów. W 2010 roku np. liczba rozpoznań migreny przekroczyła w populacji europejskiej 152 miliony, z tego w Polsce – ponad 1,2 mln.

Na wspomniane na wstępie **koszty leczenia** składają się zarówno czynniki medyczne (leki, hospitalizacja, rehabilitacja), jak pozamedyczne, w tym społeczne związane zapewnieniem opieki chorym i wypłacaniem im zasiłków chorobowych czy renty. Polska zajmuje siódme miejsce w UE pod względów wydatków ponoszonych na choroby mózgu, w 2010 roku przekroczyły one 100 milionów złotych.

Zadbajmy o nasz mózg

W przyszłości lekarz nie będzie dawał lekarstw, ale zainteresuje swoich pacjentów dbaniem o ludzki organizm, dietą, przyczynami i profilaktyką choroby – powiedział żyjący na przełomie XIX i XX wieku Thomas Edison, genialny wynalazca i jak widać bardzo przewidujący człowiek. Wprawdzie lekarze nadal, w XXI wieku, przepisują pacjentom lekarstwa, ale też od dawna zachęcają do dbania o własne zdro-





wie, a programy profilaktyczne przeciwdziałają skutecznie rozwojowi wielu groźnych chorób. Przykładem jest choćby realizowany we wszystkich przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy **program bezpłatnych badań układu krążenia**.

Chronić zachowywać, rozwijać i pielęgnować nasz najbardziej podstawowy zasób: mózg – to hasło obchodzonego w ub. roku Europejskiego Roku Mózgu stało się wezwaniem nie tylko dla lekarzy i naukowców, ale także dla pacjentów. Nikogo bowiem nie trzeba długo przekonywać jak wiele zależy od nas samych. Weźmy prosty przykład: otyłość, nieleczone nadciśnienie i cukrzyca mogą przyczynić się do udaru mózgu, ale tym chorobom **można bardzo skutecznie zapobiegać m.in. prowadząc regularny tryb życia, stosując właściwą dietę i zachowując aktywność fizyczną bez względu na wiek**.

Co jeszcze możemy zrobić dla swojego mózgu? **Stale uczyć się czegoś nowego** – nasz mózg lubi takie ćwiczenia. O tym jak dobrze wpływa to na jego kondycję świadczą dokonania słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, „uczelni”, które cieszą się coraz większą popularnością. **Bardzo dobrym ćwiczeniem dla mózgu jest np. nauka języków obcych**. Kilka nowych słówek przyswojonych każdego dnia utrzyma mózg w doskonałej formie. Powinniśmy także zadbać o zdrowy i regularny sen. Bezsenność jest przyczyną wielu chorób, zarówno fizycznych jak i somatycznych.

Wyzwanie dla Polski

Od półtora roku działa Polska Rada Mózgu (PRM), utworzona przy Fundacji Neuropozytywni, zrzeszająca wybitnych naukowców, specjalistów neurologów i psychiatrów. Jej celem jest

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała Globalną strategię dotyczącą żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia.

Zgodnie z jej założeniami, aktywność fizyczna u osób dorosłych obejmuje: spacer, taniec, ogrodnictwo, turystykę, pływanie, wycieczki piesze lub rowerowe, prace domowe, zabawy, gry i ćwiczenia sportowe. Powinniśmy na nią poświęcać co najmniej 150 minut tygodniowo. Osoby starsze, powyżej 65. roku życia, powinny być aktywne fizycznie, na tyle, na ile pozwalają ich umiejętności i stan zdrowia.

budowanie społecznej świadomości na temat mózgu i chorób neurodegeneracyjnych. W lutym br. w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich odbyła się konferencja PRM inaugurująca prace nad przygotowaniem strategii na rzecz profilaktyki i zwalczania chorób mózgu. Choroby mózgu uznano za jeden z priorytetów w przygotowywanym projekcie ustawy o zdrowiu publicznym.

Halina Guzowska

Poradnie neurologiczne SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się w przychodniach przy ul. Czumy 1 i 1 Sierpnia 36a. Poradnie zdrowia psychicznego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy funkcjonują w przychodniach przy ul. Wrocławskiej 19 i Cegielnianej 8.



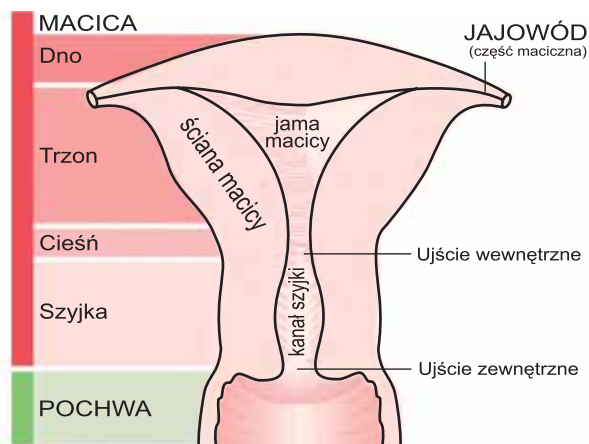


Dlaczego warto robić cytologię?

Magdalena Wodyczko
mgr nauk o zdrowiu,
położna

Badanie cytologiczne jest skutecznym, bezbolesnym i bezpiecznym badaniem komórek z kanału szyjki macicy. Badanie to pozwala na wykrycie stanów przednowotworowych i nowotworowych szyjki macicy w czasie kiedy nie ma żadnych objawów. Jest badaniem niejednokrotnie ratującym życie kobiety.

Szyjka macicy stanowi dolny odcinek narządu płciowego żeńskiego. Składa się z części pochwowej i części brzusznej. Zbudowana jest z tkanki łącznej i mięśniowej, jej część pochwowa pokryta jest wielowarstwowym nabłonkiem płaskim, natomiast wewnątrz kanału wyścięła nabłonek jednowarstwowy gruczołowy.



W 2010 roku w Polsce częstość zachorowań na nowotwory szyjki macicy była o około 15% wyższa niż średnia dla krajów Unii Europejskiej.

Spośród nowotworów zlokalizowanych w obrębie szyjki macicy najczęstszym jest rak, czyli nowotwór z komórek nabłonka.

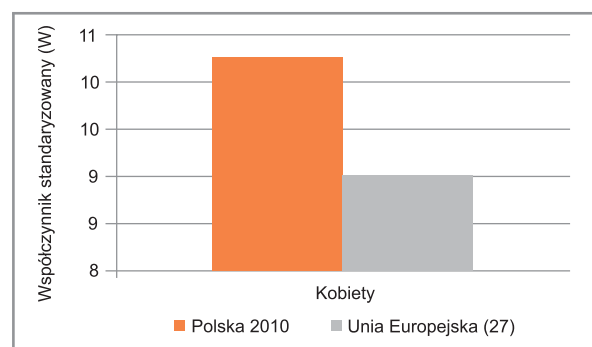
Czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Polska należy do grupy krajów europejskich o średniej zachorowalności na nowotwory, ale umieralność z powodu nowotworów złośliwych jest za wysoka i stanowi najważniejszą przyczynę przedwczesnych zgonów. Jednym z nowotworów, który zbiera dramatyczne żniwo, jest rak szyjki macicy.

Do czynników rozwoju raka szyjki macicy zaliczamy:

- infekcje wirusem brodawczaka (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego (przed 18 r.ż.),
- dużą liczbę partnerów seksualnych,
- palenie tytoniu,
- seks analny,
- współistnienie innych zakażeń przenoszonych drogą płciową,
- wieloletnie stosowanie środków hormonalnych,
- niski status socjoekonomiczny,
- niewłaściwą dietę (ubogą w witaminę C),
- czynniki genetyczne.

Rys.1 Porównanie zachorowalności na raka szyjki macicy w Polsce i w krajach Unii Europejskiej (27).



Źródło: Krajowy Rejestr Nowotworów.

W Polsce główną przyczyną późnego wykrywania raka szyjki macicy jest niewykonywanie badań cytologicznych przez kobiety. Badanie takie powinno się wykonać po raz pierwszy po rozpoczęciu współżycia seksualnego, następnie powtarzać je najlepiej co roku, a przynajmniej nie rzadziej niż co 3 lata. Niewykonywanie badania cytologicznego przez dłuższy czas (więcej niż 5 lat) może narazić pacjentkę na późne wykrycie raka a tym samym na nieskuteczne leczenie.

Na czym polega badanie cytologiczne?

Do pobrania wymazu cytologicznego wykorzystuje się sprzęt jednorazowego użytku, tj. wziernik ginekologiczny oraz szczoteczkę cytologiczną. Badanie to jest proste, bezbolesne, trwa zaledwie kilka minut, wykonuje/pobiera je lekarz ginekolog lub położna. Polega ono na założeniu wziernika do pochwy, następnie pobraniu

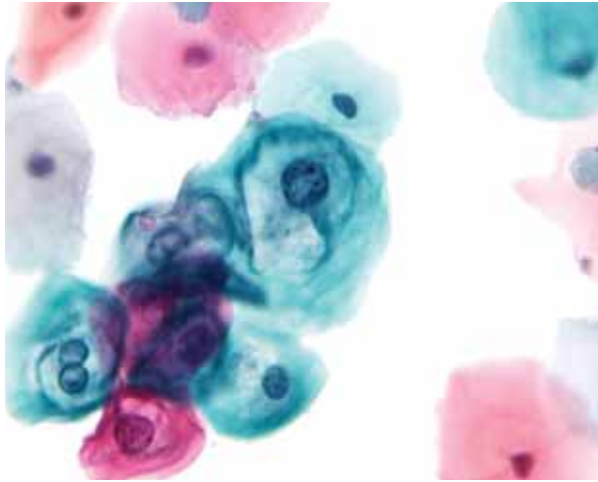


rozmazu (komórek) znajdujących się na szyjce macicy przy użyciu specjalnej szczoteczki i nałożeniu rozmazu na szkiełko cytologiczne, które potem przekazywane jest do oceny mikroskopowej.

Przygotowanie do badania cytologicznego:

- ✗ na badanie nie należy zgłaszać się w czasie miesiączki,
- ✗ od ostatniego dnia miesiączki powinny upłynąć co najmniej 4 dni,
- ✗ na badanie należy zgłaszać się nie później niż 4 dni przed rozpoczęciem miesiączki,
- ✗ co najmniej 4 dni przed badaniem nie należy stosować żadnych leków dopochwowych,
- ✗ od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć co najmniej 1 dzień,
- ✗ w dniu badania nie należy robić irygacji,
- ✗ 24 godz. przed wykonaniem badania powinno się zrezygnować ze współżycia płciowego.

W zależności od wyniku badania cytologicznego, lekarz podejmuje decyzję o dalszym postępowaniu diagnostycznym. Jeszcze raz chciałabym tu podkreślić, że **badanie cytologiczne jest bardzo istotne dla wczesnego wykrycia zmian przednowotworowych i nowotworowych**



szyjki macicy. Dzięki niemu istnieje duża szansa na całkowite wyleczenie.

Ważne programy profilaktyczne

Na mocy ustawy z dnia 1 lipca 2005 r. o ustanowieniu programu wieloletniego „Narodowy program zwalczania chorób nowotworowych” (Dz. U. Nr 143, poz. 1200 z późn. zm.), od 1 stycznia 2006 roku rozpoczęto realizację programów profilaktycznych: Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy.

Populacyjny Program Profilaktyki Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy zapewnia możliwość realizacji aktywnego skryningu raka szyjki dla indywidualnie zapraszanych kobiet z przedziału wiekowego 25-59 lat. Badania przeprowadzane są raz na 3 lata, a u kobiet obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wi-

rusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV (typem wysokiego ryzyka) – co 12 miesięcy.

W ramach **Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi** wszystkie kobiety w przedziale wiekowym 50-69 lata, które w przeciągu ostatnich 24 miesięcy nie miały wykonywanego badania w ramach NFZ, mogą także bezpłatnie wykonać mammografię.

Na każde z powyższych badań w ramach programów wysyłane są pisemne zaproszenia dla Pań, które:

- są ubezpieczone,
- w ostatnich 3 latach nie wykonywały badania cytologicznego (w ramach Programu Profilaktyki Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy) oraz
- w ostatnich 2 latach nie wykonywały badania mammograficznego (w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi).

Panie, które korzystały z wyżej wymienionych badań w podanych przedziałach wiekowych i czasowych (w ramach programów), a które są ubezpieczone i chciałyby wykonać bezpłatne badanie cytologiczne, również mogą się zgłosić na wizytę u lekarza ginekologa w jednej z naszych poradni ginekologicznych.

I jeszcze jedna ważna informacja: zdarza się niestety, że pacjentki traktują wysyłane do nich imienne zaproszenie na badania jako reklamę. Pamiętajmy jednak, że takie **zaproszenie i wykonane na jego podstawie badanie może uratować życie**.

Profilaktyka raka szyjki macicy ma na celu niedopuszczenie do powstania choroby, jej nasilenia, postępu i nawrotu. Umożliwia wczesne wykrywanie i leczenie stanów przedrakowych. Pamiętajmy, że celem nadrzędnym w walce z rakiem szyjki macicy jest zmniejszenie śmiertelności z powodu tej choroby.

Zgodnie z podstawowym hasłem profilaktyki **„Lepiej zapobiegać niż leczyć”** serdecznie zapraszamy wszystkie Panie, **w każdym wieku** do wykonania badania cytologicznego poradniach ginekologicznych SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Ich wykaz dostępny jest na s. 18-19 tego numeru „Diagnozy” a także na naszej stronie internetowej: www.zozbemowo.pl



Bezpłatny kwartalnik



Zdrowa dieta najmłodszych – to proste

dr nauk o zdr. **Magdalena Milewska**
adiunkt w Zakładzie Żywienia Człowieka WUM

Z okazji jubileuszu „Diagnozy” postanowiliśmy przypomnieć naszym stałym Czytelnikom, a przedstawić nowym niektóre artykuły opublikowane na łamach kwartalnika w ostatnich latach. Tym razem o ważnej kwestii jaką jest właściwa dieta dziecka w wieku szkolnym. Pisaliśmy o tym w numerze 4 z 2010 roku.

Właściwe żywienie w każdym wieku, a szczególnie w okresie intensywnego wzrostu, warunkuje zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny, intelektualny a nawet emocjonalny. Ma ono zapewnić pokrycie codziennego zapotrzebowania na białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne. Dlatego otyłym dzieciom nie wolno wprowadzać leków redukujących masę ciała i/lub stosować diety cud z gazet, czy Internetu. Samodzielne odchudzanie dzieci i młodzieży, bez konsultacji ze specjalistami, grozi zaburzeniami metabolicznymi i psychicznymi (anoreksja).

Jadłospis pod kontrolą

Leczenie otyłości u dziecka nie jest prostym zadaniem. Wymaga współpracy lekarza, dietetyka, psychologa, rodziców i przede wszystkim dziecka, bo tylko ona umożliwi bezpieczne chudnięcie, które nie zaburzy rozwoju fizycznego i umysłowego młodego człowieka. Podstawowymi elementami podlegającymi ocenie są: aktywność fizyczna dziecka i sposób żywienia. Generalnie, do 7. roku życia nie stosuje się diet redukujących masę ciała, a jedynie prowadzi edukację żywieniową dzieci i rodziców oraz bilansuje jadłospis w oparciu o normy zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze dla danego wieku i płci. Niezwykle ważne są wizyty kontrolne u dietetyka i lekarza, co pozwala na korektę sposobu żywienia, jak również ocenę stanu odżywienia.

Dziecko powinno być wspierane i motywowane w procesie odchudzania. Zatem należy rozwijać w nim chęć podwyższenia swojej sprawności, zrobienia czegoś dla innych lub znalezienia hobby (nawet związanego z małą aktywnością fizyczną), co ma na celu ograniczenie jedzenia dla zabicia nudy.

Opieka dietetyczna nad dzieckiem czy młodzieżą w wieku szkolnym jest trudniejsza z uwagi na brak kontroli przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania (podjadanie, dojadanie). Rodzice dzieci korzystających z obiadów szkolnych

powinni poznać tygodniowe menu i starać się urozmaicić posiłki, unikając powtarzania tych samych produktów w warunkach domowych.

Dieta we właściwych proporcjach

Jeszcze raz warto podkreślić, że dieta o obniżonej kaloryczności powinna być opracowana przez dietetyka z uwagi na konieczność dostarczenia kluczowych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach.

Podstawowymi zaleceniami dietetyka w zapobieganiu i leczeniu otyłości u dziecka są:

- ◆ spożywanie 4-5 posiłków regularnie, niewielkich objętościowo z dodatkiem warzyw i owoców,
- ◆ wykluczenie podjadania między posiłkami,
- ◆ zastąpienie słodczy owocami lub warzywami,
- ◆ ograniczenie produktów zawierających tłuszcze niewidoczne. Należą one do grupy produktów o wysokiej gęstości energetycznej, czyli spożywane nawet w niewielkiej ilości dostarczają dużo energii (kcal), co jest niekorzystne w programie redukcji masy ciała,
- ◆ wprowadzenie do menu produktów pełnoziarnistych (kasze, makarony razowe, pieczywo razowe),
- ◆ ograniczenie ilości wypijanych napojów słodzonych i soków na rzecz wody mineralnej,
- ◆ preferowanie gotowania i pieczenia potraw w pergaminie lub smażenia na beztłuszczowej patelni,
- ◆ zwiększenie aktywności fizycznej dziecka.

Zwykle drobne modyfikacje w sposobie żywienia i stylu życia dziecka przynoszą już oczekiwane efekty. Podstawowym zaleceniem jest spożywanie pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły. Jak potwierdzają liczne bada-





nia, brak tego posiłku skutkuje nie tylko kłopotami z koncentracją i złym samopoczuciem, ale stanowi także czynnik ryzyka otyłości.

Warto przypomnieć też rodzicom o zaplanowaniu i przygotowaniu prawidłowego drugiego śniadania. Powinno ono składać się z pełnowartościowej kanapki (np. chleb pełnoziarnisty, szynka z indyka lub ser, cykorcia lub sałata), jogurtu owocowego, mandarynki, wody mineralnej lub soku, ale takiego bez dodatku cukru.

Szanse na najlepiej zbilansowany jadłospis rosną, gdy włączymy do menu jak najwięcej produktów z różnych grup, czyli:

- produkty zbożowe,
- mleko i przetwory mleczne,
- mięso, ryby, drób, wędliny,
- jaja,
- owoce i warzywa.

Jakich wyborów dokonać w sklepie?

Z grupy produktów zbożowych warto wybrać pieczywo mieszane z dodatkiem ziaren, nasion, pestek. Należy unikać pieczywa barwionego karmelem lub takiego, do wypiekania którego używa się mąki pszennej oczyszczonej, np. kajzerki. Problem może stanowić także wybór płatków śniadaniowych. Najlepsze są płatki owsiane, żytnie lub musli. Proponuję wybierać płatki naturalne bez polewy z cukru, miodu, czy kawałków czekolady. Natomiast w domu można dodać do nich świeże lub suszone owoce (te ostatnie z umiarem, np. pojedyncza morela, łyżeczka rodzynków).

Należy wybierać mleko o zawartości 1,5-2% tłuszczu, jogurty i kefiry do 3% tłuszczu czyli 3 g tłuszczu w 100 g produktu. Natomiast serki homogenizowane i desery mleczne mogą zawierać do 6% tłuszczu, czyli 6 g tłuszczu w 100 g produktu. Warto zaproponować dziecku sery twarogowe półtłuste. Nasi milusińscy uwielbiają kremy czekoladowe, niestety skład tych produktów pozostawia wiele do życzenia i z pewnością nie stanowią one pełnowartościowego posiłku. To bomby kaloryczne zawierające w swoim składzie w największej ilości cukier, tłuszcz i kakao. Masła orzechowe, owszem są kaloryczne, ale zdrowe pod warunkiem, że w składzie mają same orzechy. Z dżemów należy wybierać te niskosłodzone lub konfitury, choć najlepsze są powidła. Zachęcam do czytania etykiet, im więcej owoców w 100 g produktu, tym lepiej. Jeśli miód to tylko naturalny, wyłącznie z polskich pasiek.

Z wędlin można zarekomendować pieczone w domu wędliny, np. schab środkowy, czy pierś z indyka lub „domowej roboty” paszтет. Najwięcej ukrytego tłuszczu (a tym samym kilokalorii) zawierają: mielonka, paszтетowa, mortadela, drobno mielone kiełbasy i serdelki.



Warzywa powinny być obecne w każdym posiłku dziecka, owoce należy spożywać 2-3 razy w ciągu dnia. Za porcję owocu można uznać szklankę soku, ale wyłącznie bez dodatku cukru. Jednak dzieciom z nadwagą sugeruje się łączenie soku (nie syropu!) z wodą mineralną. Dzieci uwielbiają owoce w formie koktajli, sorbetów, czy musów – to zdecydowanie bardziej zachęcająca forma ich podania.

Pozostaje jeszcze problem żywności typu *fast food* spożywanej przez dzieci w nadmiarze. Produkty te dostarczają głównie tłuszczu, w dodatku niekorzystnie wpływającego na nasze zdrowie. Mają zbyt mało składników mineralnych i witamin. Plasterki ogórka, czy pomidora nie zastąpią dziennej porcji warzyw. Szybkie przekąski (frytki, hamburgery, chipsy) „oskarżane” są nie tylko o pandemię otyłości, ale także o zwiększanie ryzyka powstawania niektórych nowotworów i astmy. Najprostszym wyjściem jest zaproponowanie dziecku alternatywnych rozwiązań w menu przygotowywanym w warunkach domowych. W skład hamburgera, przygotowanego w domu, mogą wchodzić: bułka pełnoziarnista, pieczona pierś z kurczaka, dowolne warzywa i nawet łyżeczka majonezu.

Należy podkreślić, że dziecko nie powinno spożywać posiłku w pośpiechu i przed telewizorem. Jeśli to tylko możliwe, dobrze jest też zaangażować małego człowieka w przygotowywanie posiłku celem rozbudzenia zainteresowania właściwym odżywianiem się. Nowy sposób żywienia nie powinien opierać się na zakazach, a na propozycjach zastąpienia produktów niewłaściwych – zdrowszymi. Warto zadbać o to, by w lodówce były dostępne produkty rekomendowane w profilaktyce nadwagi i otyłości. Poza tym rodzice powinni także swoim przykładem zachęcać do wspólnej pracy nad zmianami nie tylko w sposobie żywienia, ale także w stylu życia.

Większość otyłych dzieci będzie otyłymi dorosłymi z całym bagażem czynników ryzyka, które niesie za sobą ta jednostka chorobowa. Zatem warto wypracować u dziecka prawidłowe zachowania żywieniowe i zadbać o jego zdrowie już od najmłodszych lat.





Usługi medyczne

świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ,
przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce świadczenia usługi	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. Wrocławska 19	696-435-890 lub 22 638-23-33 w. 224
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 638-23-33 w. 111 22 664-84-04 22 225-27-53 22 224-15-07
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna przy ul. Wrocławskiej 19	22 638-23-33 w. 111
4	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dorosłych i dla dzieci	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czумы 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36 a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 665-40-50 w. 29 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
6	Usługi stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36 a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 664-58-93 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
7	RTG ogólne	ul. Czумы 1 ul. Janiszowska 15	22 666-10-16 22 244-14-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czумы 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czумы 1	22 666-10-16
12	Gastroskopia	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42
13	Medycyna pracy	ul. Czумы 1	22 425-95-06
14	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
14	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 7 przychodniach zespołu (patrz s. 18-19)	

Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. Czумы 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.

Aktualności:

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

Redakcja „Diagnozy”



Otwarcie Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego

W styczniu 2015 r. w przychodni przy ul. Cegielnianej 8 rozpoczął działalność Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego dla pacjentów z dzielnicy Włochy.

Świadczenia realizowane w zespole mają na celu objęcie pacjenta i jego rodziny kompleksowym programem terapeutycznym w miejscu zamieszkania. Jego pacjentami są przede wszystkim osoby po szpitalnym leczeniu psychiatrycznym, z rozpoznaną chorobą psychiczną oraz z dysfunkcją narządu ruchu i jednoczesną chorobą psychiczną. Dysponujemy wykwalifikowanym personelem, w tym m.in. lekarzem psychiatrą, psychologiem klinicznym, psychoterapeutą i pielęgniarką psychiatryczną.

Dzięki zespołowi leczenia środowiskowego rozszerzyliśmy dostęp do opieki psychiatrycznej dla naszych pacjentów mieszkających w dzielnicy Włochy. Jego działalność jest finansowana ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.

„Zdrowy Uczeń”

Od 1 marca 2015 r. nasz Zespół realizuje, podobnie jak w latach poprzednich, program promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń”. Są nim objęte wszystkie szkoły z terenu dzielnicy Włochy. Na terenie Bemowa program realizowany jest przez NZOZ „Zdrowie”.

Pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania w szkołach przeprowadzają pogadanki, pokazy, warsztaty i ćwiczenia praktyczne z użyciem fantomów, modeli, programów multimedialnych i innych materiałów. Trzonem nauczania jest edukacja zdrowotna na temat higieny oraz jej wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, pierwszej pomocy i profilaktyki nowotworowej (nauka samobadania piersi i samobadania jąder). Program obejmuje również profilaktykę chorób krążenia i przeciwdziałanie uzależnieniom, takim jak spożywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz używanie substancji psychoaktywnych.

Program realizowany jest według wytycznych zawartych w Narodowym Programie Zdrowia, a także w Warszawskim Programie Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata 2012-2016.

„Zdrowy Uczeń” finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Nowa kampania edukacyjna

Od początku marca br. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy uczestniczy w kampanii edukacyjnej pn. „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu”, realizowanej w ramach programu profilaktycznego w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych. Celem kampanii jest zwiększenie wiedzy na temat skutków zdrowotnych używania substancji psychoaktywnych, ma ona także przyczynić się do ograniczenia ich stosowania.

Kampania adresowana jest do kobiet w wieku prokreacyjnym, ciężarnych oraz ich rodzin i bliskich. Zainteresowani mogą otrzymać broszurki edukacyjne we wszystkich naszych przychodniach.

Za realizację projektu odpowiedzialny jest Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny m.st. Warszawy.

Więcej informacji na www.zdrowiewciazy.pl.



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
Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: 22 638 23 33 w. 277
Rehabilitacja domowa: 22 638-23-33 wew. 111
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:**



- 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 chirurgii urazowo-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

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

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
Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 664-84-04
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, Chirurgia stomatologiczna,
Pracownia RTG (stomatologiczna): **22 846-14-36**

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

Sekretariat: **22 863-00-64**

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**

Sekretariat: **22 244-14-54**

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
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- 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 2015 roku)

Rejestracja dorosłych: **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 i Zespół Leczenia
Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego): **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: **518-571-803**

Sekretariat: **22 863-72-22**

**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**

Sekretariat: **22 244-14-54**



APTEKA 24H „WŁOCHY”

ul. Globusowa 25
02-436 Warszawa

Apteka całodobowa

