



# diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 28 (1/2012)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X



**Bezpieczny dom zależy od nas samych**

**Choroby górnego odcinka przewodu pokarmowego –  
nie bójmy się gastrokopii**

**Lekarze protestują w obronie prestiżu zawodu  
i leczenia pacjenta zgodnie z zasadami wiedzy medycznej**

**Badanie układu krążenia – lepiej zapobiegać niż leczyć**



# 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 dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi
- Zespołu Transportu Sanitarnego

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

zaprasza do:



Stacjonarna i wyjazdowa nocna oraz świąteczna pomoc lekarska i pielęgniarska 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 dla dorosłych
- Poradni 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 chirurgii onkologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

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

zaprasza do:



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań krwi
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)



## Szanowni Czytelnicy i Pacjenci!

W tym numerze „Diagnozy”, tak jak w poprzednim, powraca temat ustawy refundacyjnej. Jej nowelizacja nie rozwiązała problemu. My lekarze, chcemy leczyć zgodnie z zasadami wiedzy medycznej i nie zastanawiać się, czy pacjenta stać na wykupienie leków oraz czy wskazania do refundacji dotyczą konkretnego pacjenta. Podejmujemy ten temat, apelując – zapewne nie po raz ostatni – do pacjentów o wyrozumiałość.

Piszemy też o bezpiecznym dla wszystkich domu. Czasem nie zdajemy sobie sprawy z zagrożeń, które czyhają na nas pod własnym dachem. Przeczytajcie Państwo o tym koniecznie w naszym wywiadzie.

Ponadto w numerze piszemy o chorobach, które w XXI wieku przybrały postać epidemii – to choroby serca i górnego odcinka przewodu pokarmowego. Cierpi na nie coraz więcej coraz młodszych ludzi. Niezdiagnozowane w porę i nieleczone, bądź leczone nieodpowiednio, mogą stać się przyczyną zgonu. Winni tej epidemii jest niewłaściwy styl życia, pośpiech, stres, zła dieta. Winni jesteśmy my sami zaniedbując własne zdrowie i nie reagując na niepokojące objawy. Artykuły poświęcone chorobom układu krążenia i górnego odcinka przewodu pokarmowego powinny również skłonić nas do zastanowienia, czy nie jesteśmy nimi zagrożeni.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzę wszystkim naszym Pacjentom oraz Pracownikom, by system opieki zdrowotnej w Polsce stał się dla nich bardziej przyjazny.

Zapraszamy do lektury.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo  
Paweł Dorosz

#### REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:  
mgr Halina Guzowska

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  
01-493 Warszawa  
ul. Wrocławska 19

NAKŁAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:  
Wydawnictwo Komograf

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

## W NUMERZE:

- |                               |           |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wywiad „Diagnozy”</b>      | <b>4</b>  | Bezpieczny dom zależy od nas samych                                                                                                                                                            |
| <b>Nasze zdrowie</b>          | <b>6</b>  | Choroby górnego odcinka przewodu pokarmowego – nie bójmy się gastrokopii                                                                                                                       |
|                               | <b>9</b>  | Lekarze protestują w obronie prestiżu zawodu i leczenia pacjenta zgodnie z zasadami wiedzy medycznej                                                                                           |
| <b>Profilaktyka</b>           | <b>10</b> | Badanie układu krążenia – lepiej zapobiegać niż leczyć                                                                                                                                         |
| <b>SZPZLO Warszawa Bemowo</b> | <b>12</b> | Medycyna pracy dla uczniów                                                                                                                                                                     |
| <b>Aktualności</b>            | <b>14</b> | Konkurs na Lekarza Roku zakończony, Czy wiesz, że...<br>Nowa siedziba Poradni Chirurgii Onkologicznej,<br>Zakończenie programu „Zdrowie, Mama i Ja”,<br>Program „Zdrowie, Mama i Ja” – II etap |
|                               | <b>15</b> | Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo                                                                                                                                                |
|                               | <b>16</b> | Krzyżówka                                                                                                                                                                                      |

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 70 000 mieszkańców Bemowa

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



# Bezpieczny dom

## zależy od nas samych

**Z** Michałem Płachtą, mgr inż. pożarnictwa, ratownikiem medycznym i inspektorem ds. p.poż. w SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

👉 Dom kojarzy nam się zwykle z miejscem w pełni bezpiecznym, oazą spokoju. Tymczasem to właśnie w naszych domach dochodzi do bardzo niebezpiecznych wypadków, których ofiarami są zarówno dzieci, jak i dorośli. Jak się przed nimi ustrzec?

- Dom rzeczywiście niesie ze sobą wbrew pozorom wiele niebezpieczeństw wynikających z zachowania jego mieszkańców, stanu instalacji i ich wykorzystania. Generalnie dom, już w fazie projektowania, powinien być tak przygotowany, aby zapewniał domownikom pełne bezpieczeństwo. Pomieszczenia i znajdujące się w nich instalacje powinny być wykorzystywane zgodnie z przeznaczeniem. Dużym niebezpieczeństwem dla dzieci jest na przykład niezabezpieczona instalacja elektryczna, która może porazić prądem. Dla wszystkich domowników takim zagrożeniem jest instalacja gazowa. Zwłaszcza w porze zimowej dochodzi do bardzo wielu tragicznych zdarzeń z powodu zatrucia tlenkiem węgla, czyli czadem. W tym samym czasie wybucha też wiele groźnych pożarów spowodowanych przez wadliwą instalację elektryczną.

W większości przypadków takie zdarzenia to efekt ludzkiego błędu, niedopatrzania. Takich sytuacji możemy na co dzień uniknąć.

👉 **Wspomniał Pan o groźnych zatruciach tlenkiem węgla. W wielu warszawskich mieszkaniach są jeszcze piecyki gazowe groźne nie tylko zimą...**

- Największym zagrożeniem w przypadku takiej instalacji jest nieprawidłowo działająca wentylacja. W pomieszczeniu, gdzie działa piecyk gazowy, a więc w łazience i w kuchni, gdzie gotuje się na kuchenke gazowej, powinna być ona zawsze sprawna. Cichego zabójcę, jakim jest czad, trudno zidentyfikować. Jest bezwonny, słodki w posmaku, usypiający, powoduje bóle głowy. Wydzieła się, gdy nie ma odpowiedniej ilości tlenu podczas spalania. Niewystarczająca ilość tlenu to efekt zatłoczonych kratki wentylacyjnych, uszczelnionych otworów w drzwiach łazienkowych i brak nawiewników w oknach. Powrót do zdrowia, jeśli uda się uratować ofiarę zatrucia czadem, jest długi i trudny, niezbędne jest m.in. wtedy natlenianie w komorze hiperbarycznej. Do zgonów dochodzi niestety bardzo często.



👉 **No właśnie, montujemy bardzo szczelne okna plastikowe i nie myślimy o zagrożeniu, jakim jest czad.**

- Tak, przed kilkunastu laty nie było tego problemu – okna drewniane nie były tak szczelne i zapewniały wymianę powietrza. Teraz w wielu mieszkaniach okna są wymienione i wtedy może dojść do zatrucia. Jeździmy też na interwencje do mieszkań, w których są drewniane okna, ale mocno uszczelnione podczas zimy. Ich mieszkańcy nie mają świadomości jak wielkie niebezpieczeństwo niesie za sobą takie działanie. W pomieszczeniach gdzie jest spalane paliwo gazowe lub też stałe, czyli węgiel, musi być zapewniona stała wymiana powietrza. Zarządca/właściciel budynku zobowiązany jest do przeglądu przewodów wentylacyjnych wykonywanego przez uprawnioną osobę, czyli kominiarza, przynajmniej raz w roku.

👉 **Wspomnieliśmy już o kolejnym zagrożeniu, jakim jest pożar.**

- Dochodzi do niego niestety też często w wyniku ludzkiej bezmyślności. Takim typowym przykładem jest rozpalanie pieca przy pomocy czyści łątownalnej, czy magazynowanie tuż przy piecu materiałów łatwopalnych. Niebezpieczne są też nieczyszczone przewody kominowe – nagromadzona w nich sadza jest kolejną przyczyną pożarów. Następna, to modne ostatnio kominki, czyli otwarte ognie w pomieszczeniach, w których przebywają domownicy. Aby kominek był bezpieczny, musi być wyposażony w odpowiedni wkład, niezbędna jest też prawidłowo działająca instalacja i niepalne materiały obok kominka, tzn. ściany i posadzka. Nie mogą to być powierzchnie drewniane, łatwopalne typu panele, czy parkiet.

Nieszczelne przewody kominowe również w tym wypadku mogą z kolei doprowadzić do zatrucia.



A wracając do zagrożenia pożarowego – są nim również piecyki elektryczne, którymi dogrzewamy się zwłaszcza zimą. Ustawione, np. przy firance, mogą spowodować pożar. Jego przyczyną może też być przeciążenie instalacji elektrycznej, zwłaszcza starej. Bardzo często włączamy piecyk na noc, kiedy nasza czujność się obniża – pozostawione bez nadzoru urządzenie jest największym niebezpieczeństwem. Straż pożarna wyjeżdża bardzo często do przypadków, gdzie niesprawny piecyk, przeciążona instalacja elektryczna, czy pozostawiony niedopałek papierosa, jest przyczyną wielkiej tragedii. Zwracajmy na takie sytuacje szczególną uwagę.

Duże zagrożenie stanowią pozostawione bez nadzoru dzieci, są one niebezpieczeństwem dla samych siebie i dla reszty domowników. O przykładzie nietrudno, starsze dziecko przebywające samo w domu chce np. usmażyć frytki, tak jak to robią jego rodzice. Ustawia naczynie na płycie grzewczej, czy ogniu, wlewa olej i ... idzie pograć na komputerze zapominając o smażącej się potrawie. Kiedy wraca do kuchni i widzi palące się naczynie próbuje je gasić wlewając do tłuszczu wodę. W efekcie może dojść do groźnego poparzenia dziecka i często też pożaru w domu.

Bardzo ważne jest więc, by rodzice uświadamiali dzieciom, co im wolno, a czego nie powinny robić. I jakie mogą być konsekwencje nieprawidłowych zachowań.

**Wielu urazom, w tym także oparzeniom, ulegają w domach osoby starsze.**

- Oparzenia u ludzi starszych powstają w różnych sytuacjach. Często, nie mając odpowiedniej opieki, po prostu sobie nie radzą stanowiąc zagrożenie dla siebie i współlokatorów. I znowu posłużmy się przykładem, kiedy to starsza osoba podchodzi do palącego się gazu i chce na nim postawić czajnik, czy garnek. Nie zachowuje przy tym ostrożności i wtedy o takie poparzenie nietrudno. Może też wtedy dojść do zapalenia się ubrania, zanim przyjedzie straż i pogotowie – dochodzi do tragedii.

Starsze osoby powinny też przykładać wielką wagę do sprzętu, który wykorzystują, zarówno elektrycznego, który musi być sprawny i naprawiany w serwisach firmowych, jak i instalacji gazowej, czyli przede wszystkim wspomnianych już tu wielokrotnie piecyków gazowych. Takie piecyki powinny być regularnie przeglądane przez specjalistę – serwisanta – warto, by po kolejnym przeglądzie pozostawała na nim nalepka z datą następnego. Urządzenie poddawane konserwacji przy odpowiedniej wentylacji, na pewno nie będzie stanowić zagrożenia, o czym też już wspominałem.

**Bardzo często urazom ulegają też kobiety, które posługują się sprzętem gospodarstwa**

**domowego. Dlaczego tak się dzieje? Czy tylko przez nieuwagę?**

- Każdy sprzęt ma swoje przeznaczenie. Sprawdzajmy, czy sprzęt jest sprawny, przewody elektrycznie nieprzecięte, czy nie iskrzy się w urządzeniu, a gniazdko, do których podłączamy sprzęt, mają uziemienie, są sprawne i czy instalacja nie budzi jakichkolwiek naszych podejrzeń. Jeżeli mamy takie podejrzania, wezwijmy elektryka z uprawnieniami, aby mieć pewność, że możemy z niej bezpiecznie korzystać. Sprzęt sprawny, używany zgodnie z przeznaczeniem, to sprzęt w pełni bezpieczny, który nie będzie przyczyną urazów. Każdy sprzęt się zużywa, zatem wymieniamy ten, który jest niesprawny.

Pamiętajmy też, że korzystanie z urządzeń elektrycznych w pobliżu wody wymaga szczególnej ostrożności. Często widzimy na filmie, jak wrzucona do wanny suszarka do włosów powoduje porażenie prądem, jest to jak najbardziej prawdziwa sytuacja, bo woda przewodzi prąd elektryczny. W związku z tym nie wolno również gasić wodą urządzeń będących pod napięciem. Można ją gasić tylko ciętą stałą, które nie są pod napięciem.

**Przestrzeżenie tych zasad bezpieczeństwa jest bardzo ważne. Często zapominamy też o naszych sprzymierzeńcach w nierównej walce z tlenkiem węgla i zarzewiem ognia, które stanowi przyczynę pożaru, czyli czujnikach i gaśnicach. Te urządzenia nie są drogie, a mogą uratować życie.**

- Tak, czujniki powinny być montowane we wszystkich tych pomieszczeniach, w których ma miejsce spalanie, czyli w łazience i w kuchni. Czujnik informuje nas o obecności gazu w powietrzu sygnalizując to optycznie i/lub akustycznie. Koszt takiego urządzenia to kilkadziesiąt złotych.

Warto też posiadać w domu gaśnicę. Ja sam mam taką czterokilogramową gaśnicę proszkową, która, na przykład, pozwoli ugasić naczynia na płycie gazowej. Taka gaśnica to także wydatek od kilkudziesięciu do stu złotych. Przypominam, że proszek, jako jedyny, służy do gaszenia zarówno ciał stałych, cieczy palnych i gazów, jak również urządzeń pod napięciem. Jest to środek gaśniczy o najszerszym zastosowaniu, zdolny ugasić pożar w zarodku, czyli na małej powierzchni. Każda gaśnica wyposażona jest w instrukcję obsługi, z którą trzeba się zapoznać, bo tylko prawidłowe jej użycie gwarantuje ugaszenie ognia. Pamiętajmy też, że jeśli płonie całe pomieszczenie odcinamy dopływ powietrza zamykając drzwi i ewakuujemy się na zewnątrz wzywając straż i informując o pożarze pozostałych mieszkańców.

Przestrzegając tych wszystkich zaleceń unikniemy wielu nieszczęść.

**Dziękuję za rozmowę.**





## Choroby górnego odcinka przewodu pokarmowego – nie bójmy się gastroskopii

lek. med. Agnieszka Arciuch  
specjalista medycyny rodzinnej

**P**rawie każdy z nas doświadcza w swoim życiu dolegliwości ze strony górnego odcinka przewodu pokarmowego. Objawy te są często zaburzeniami czynnościowymi (niezwiązanymi z chorobą organiczną), ale mogą też być objawem poważnej choroby, która wymaga intensywnego leczenia farmakologicznego lub operacyjnego.

Z każdym rokiem w Polsce zwiększa się liczba wykrywanych przypadków raka przełyku i raka żołądka. Badanie gastroskopowe u wszystkich osób po 40. roku życia zgłaszających objawy dyspeptyczne (ból w nadbrzuszu, uczucie pełności) ujawniają nowotwór złośliwy u co pięćdziesiątego chorego. U pozostałych często wykrywa się: uszkodzenie błony śluzowej przełyku w wyniku zarzucania kwaśnej treści żołądka, nadżerki w błonie śluzowej żołądka lub przełyku, chorobę wrzodową żołądka lub dwunastnicy. Gastroskopia pozwala nie tylko na uwidocznienie zmian, np. nowotworu, ale również na wykonanie biopsji i ustalenie prawidłowego rozpoznania oraz wdrożenie właściwego leczenia. W niektórych chorobach może być również wykorzystywana do leczenia (np. w krwawiących żylakach przełyku i krwawiących wrzodach żołądka do zatamowania krwawienia). Jest to tzw. endoskopia zabiegowa.

### Jak przebiega badanie gastroskopowe?

W czasie badania pacjent leży na lewym boku, z nieco uniesioną górną połową ciała. Jeśli nosi protezy zębowe, powinien je wyjąć przed badaniem. Tylną ścianę gardła spryskuje się środkiem miejscowo znieczulającym w celu poprawienia komfortu badania i zmniejszenia odruchu wymiotnego. Po założeniu na dziąsła plastikowego ochraniacza pacjentowi poleca się wysunąć język, wkłada końcówkę endoskopu do jego ust i poleca przełykanie. Pod kontrolą obrazu endoskopowego przesuwa się wziernik przez przełyk do żołądka, a następnie do dwunastnicy. Odpowiednie kanały w gastroskopie umożliwiają odsysanie płynnej treści, wdmuchiwanie powietrza, optukiwanie końcówki wziernika i błony śluzowej oraz przeprowadzanie zabiegów diagnostycznych i leczniczych. Podczas gastroskopii wykonuje się również test na obecność bakterii *Helicobacter pylori* (odpowiedzialnej za chorobę wrzodową i raka żołądka). Test ten polega na pobraniu kleszczykami

2 drobnych wycinków (jest to całkowicie niebolesne) błony śluzowej żołądka i naniesieniu ich na krążek bibuły nasączony żółtym barwnikiem, reagującym zmianą barwy na czerwoną po zadziałaniu ureazy wytwarzanej przez bakterie.

Przygotowanie pacjenta do badania polega na powstrzymaniu się od jedzenia i picia przez 6 godzin przed zabiegiem. Gastroskopia jest badaniem nowoczesnym, dającym dużą wiarygodność. W ostatnich latach staje się również badaniem bardziej komfortowym z uwagi na możliwość skorzystania, w niektórych ośrodkach, ze znieczulenia dożylnego.

### Wskazania do gastroskopii:

- zaburzenia połykania,
- bolesne połykanie,
- ból w klatce piersiowej o niejasnym pochodzeniu,
- objawy dyspeptyczne (ból, dyskomfort w nadbrzuszu) utrzymujące się ponad 2-3 miesiące,
- dyspepsja u osoby przewlekle przyjmującej niesterydowe leki przeciwzapalne,
- ból w nadbrzuszu o znacznym nasileniu występujący w nocy,
- utrzymujące się wymioty.

### Uwaga:

Gastroskopia powinna być także wykonana u wszystkich chorych, gdy występują tzw. **objawy alarmujące**, tj.: zmniejszenie masy ciała bez intencji odchudzania się, żółtaczka, krwawienia z przewodu pokarmowego (krwiste wymioty, czarne stolce).

Należy zaznaczyć, że pozostałe dostępne badania, np. USG jamy brzusznej, tomografia komputerowa, badania laboratoryjne, ułatwiają rozpoznanie lub umożliwiają określenie stopnia zaawansowania choroby. Gastroskopia daje szansę wczesnego wykrycia choroby, co umożliwia wczesne leczenie i całkowity powrót do zdrowia. Przykład niech stanowi wczesny rak żołądka, gdzie 5-letni okres przeżycia, (czyli w onkologii całkowite wyleczenie) stanowi 90-95%. W ostatnich latach w Japonii, dzięki wczesnym badaniom endoskopowym, zmniejszono umieralność na raka żołądka o ponad 70%. Dlatego nawracające dolegliwości ze strony górnego odcinka przewodu pokar-



mowego powinny być zweryfikowane gastroscopią, by mieć pewność, że nie są objawem poważnej choroby.

**Objawy chorób górnego odcinka przewodu pokarmowego**

Istnieje wiele chorób górnego odcinka przewodu pokarmowego. Do najczęstszych należą:

● **Choroba refluksowa**

Jest to zespół przewlekłych objawów i/lub zmian błony śluzowej przełyku (zapalenie) powstających w wyniku zarzucania kwaśnej treści do przełyku. Choroba ma zazwyczaj długotrwały przebieg i dużą skłonność do nawrotów. Przyczyną jest spadek ciśnienia w dolnym zwieraczu przełyku (jego niewydolność), co powoduje zarzucanie treści pokarmowej lub kwasów żołądkowych do przełyku. W 20% przypadków występuje nadżerkowe zapalenie przełyku.

**Objawy refluksu**

to: zgaga, kwaśne odbijania, ból w klatce piersiowej, czasami problemy z połykaniem. Do nietypowych objawów należą natomiast: kaszel, duszność, zapalenia oskrzeli, chrypka, zapalenie krtań.

Gastroskopia jest tu badaniem diagnostycznym pierwszego rzutu. Wskazana jest u chorych z utrzymującymi się objawami, mimo zastosowania leczenia inhibitorami pompy protonowej (omeprazol, lansoprazol, pantoprazol podawa-

ny dwa razy dziennie). W leczeniu, oprócz włączenia tych leków, bardzo ważna jest modyfikacja stylu życia: spożywanie mniejszych, ale częstszych i regularnych posiłków 5-6 razy dziennie, spożywanie ostatniego posiłku nie później niż 3 godziny przed snem, spożywanie posiłków wolno i w spokoju; jedzenie powinno być dobrze pogryzione i przeżute. Zaleca się unikanie spożywania w większych ilościach soków z owoców cytrusowych i soku pomidorowego, ostrych przypraw (pieprzu, ostrej papryki, curry, chilli), picia napojów gazowanych oraz kawy, obfitych i bogatych w tłuszcze

● **Rak przełyku**

Do czynników ryzyka należą: długotrwały, nieleczony refluks żołądkowo-przełykowy, palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, gorących i marynowanych pokarmów, niedobory witamin i składników odżywczych, nitrozaminy (obecnej w produktach wysoko przetworzonych, *fast foodach*, produktach grillowanych), oparzenie przełyku substancjami żrącymi. Objawy raka przełyku występują późno, gdy zwężenie przełyku sięga 70%.

Do objawów należy dysfagia, czyli trudności w połykaniu pokarmów stałych, która z czasem nasila się i powoduje trudności z połykaniem płynów lub nawet śliny. Poza tym mogą wystąpić ból przy połykaniu, bóle w klatce piersiowej, w nad-

brzuchu, utrata masy ciała.

Może pojawić się chrypka. Podstawowym badaniem diagnostycznym jest gastroscopia, która pozwala na pobranie wycinków z chorobowych miejsc w przełyku.

● **Choroby żołądka i dwunastnicy**

Należą do nich: zapalenie błony śluzowej żołądka, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

Uszkodzenia błony śluzowej (płytkie uszkodzenie) i wrzody (głębsze uszkodzenia) powstają w wyniku działania kwasu solnego i enzymu tra-





wiennego – pepsyny – na błonę śluzową. W prawidłowych warunkach w żołądku istnieją mechanizmy ochronne, które zapobiegają „samotrąwieniu”. Niektóre czynniki zewnętrzne powodują zwiększenie wydzielania kwasu. Są to: stres, alkohol, palenie tytoniu, picie mocnej kawy oraz leki: przeciwzapalne (NLPZ), bifosfoniany (używane w leczeniu osteoporozy), kortykosteroidy, doustne preparaty potasu, a także infekcja bakterią *Helicobacter pylori*.

Objawy zapalenia błony śluzowej to: ból w środkowej części nadbrzusza, dyskomfort o charakterze pełności. W chorobie wrzodowej ból jest bardziej nasilony, we wrzodzie żołądka pojawia się tuż po przyjęciu pokarmu w nadbrzuszu środkowym. We wrzodzie dwunastnicy pojawia się zwykle 1-3 godziny po posiłku, ustępuje po spożyciu pokarmu lub przyjęciu leków zobojętniających. Najczęstszymi powikłaniami są: krwotok z wrzodu i przedziurawienie wrzodu, które należą do stanów bezpośredniego zagrożenia życia. Diagnostyka gastroscopowa pozwala na prawidłowe rozpoznanie, różnicowanie z rakiem żołądka, identyfikację czynników predysponujących (infekcja *Helicobacter pylori*), a przede wszystkim rozpoczęcie prawidłowego leczenia.

### ● Rak żołądka

Polska należy do krajów o największej w świecie częstości zachorowań, ponad 90% przypadków jest rozpoznawanych w stadium zaawansowanym, zatem wyniki leczenia są niezadowolające. Rak wczesny stwierdzany jest w naszym kraju jedynie w 5-8% przypadków, a tylko taki daje szansę pełnego wyzdrowienia. Do czynników zwiększających ryzyko należą: nieprawidłowa dieta (żywność konserwowa, z dużą ilością soli, azotynów – peklowana, produktów wędzonych, uboga w świeże warzywa i owoce), palenie tytoniu, nieżyłowy zanik błony śluzowej, polipy gruczolowe żołądka, nawracające infekcje *Helicobacter pylori* oraz przewlekły

wrzód żołądka. Objawy raka żołądka są niecharakterystyczne i mogą przypominać objawy spotykane w innych schorzeniach żołądka (np. w chorobie wrzodowej), przez co bywają często bagatelizowane przez chorych i lekarzy. Fakt ten wpływa na ciągle zbyt późne rozpoznawanie raka żołądka w Polsce. Podstawowym badaniem diagnostycznym jest oczywiście omówiona wcześniej gastroscopia, której naprawdę nie należy się bać.

### Profilaktyka chorób przewodu pokarmowego

- ☑ Nie pal!
- ☑ Odżywiaj się regularnie!
- ☑ Jedz żywność świeżą, jak najmniej przetworzoną (niegrillowaną, niepeklowaną, z jak najmniejszą ilością konserwantów, bez glutamianu sodu)!
- ☑ Spożywaj więcej owoców i warzyw: jedz, co najmniej 5 porcji dziennie!
- ☑ Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce!
- ☑ Unikaj otyłości!
- ☑ Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne!
- ☑ Jeśli pijesz alkohol: piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie do dwóch porcji dziennie w przypadku mężczyzn, a w przypadku kobiet – do jednej porcji (1 porcja = kieliszek wina, szklanka piwa 250 ml, 1 kieliszek wódki)!
- ☑ Unikaj substancji uszkadzających błonę śluzową żołądka, np. leków przeciwzapalnych, takich jak ibuprofen, aspiryna itp.
- ☑ Unikaj stresu, co roku idź na urlop!



## Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo, 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.





## Lekarze protestują w obronie prestiżu zawodu i leczenia pacjenta zgodnie z zasadami wiedzy medycznej

**lek. med. Krzysztof Makuch**  
wiceprezes Okręgowej Rady  
Lekarskiej w Warszawie

**W** poprzednim numerze „Diagnozy” dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo, Paweł Dorosz, zaapelował do naszych pacjentów i czytelników o wyrozumiałość w związku z zamieszczeniem po wprowadzeniu w życie tzw. ustawy refundacyjnej, tj. Ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz. U. 2011 r. Nr 122, poz. 696).

Środowisko lekarskie zdeterminowane po nieudanych próbach (stanowiskach i apelach izb lekarskich i aptekarskich, związku zawodowego lekarzy oraz medycznych towarzystw naukowych) zmiany zapisów ustawy przed wejściem jej w życie przygotowało protest pieczętowany, który został zawieszony przez Naczelną Radę Lekarską dopiero po deklaracji ministra zdrowia Bartosza Arłukowicza poprawienia ustawy. Sejm w szybkim trybie uchylił kontrowersyjny art. 48 ustawy o karach dla lekarzy, co jednak nie rozwiązuje problemów lekarzy w ordynacji leków.

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) wymusił na świadczeniodawcach podpisujących kontrakty na 2012 rok (szpitalach, przychodniach) zapisy w umowach utrzymujące nakładanie kar za niewłaściwie, zdaniem Funduszu, wystawiane recepty. Niezmienione zostały zapisy w indywidualnych umowach lekarzy z NFZ, których ważność kończy się 30 czerwca 2012 roku.

Kontrolerzy NFZ w dalszym ciągu nakładają na podmioty lecznicze i indywidualnych lekarzy kary, wynoszące nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych, według niejasnych i dowolnych kryteriów. Ta praktyka NFZ powoduje, że lekarze są zastraszeni i pracują pod presją.

Dla pacjentów zdecydowanie groźniejsze w skutkach są zapisy mówiące o tym, że refundacja leków przysługuje zgodnie ze wskazaniem medycznymi ustalonymi przy rejestracji leku dopuszczają

jącej do obrotu w Polsce, a nie zgodnie z aktualną wiedzą medyczną. Doprowadziło to w styczniu i lutym do pozbawienia wielu pacjentów prawa do refundacji leków, którymi do tej pory byli leczeni, szczególnie w onkologii i pediatrii. Znowelizowana w marcu lista leków refundowanych częściowo naprawiła błędy w rozporządzeniu ministra zdrowia. W dalszym ciągu jednak wskazania do leczenia lekami refundowanymi są niezgodne z aktualną wiedzą medyczną. Chciałbym przypomnieć Ministerstwu Zdrowia i NFZ, że my, lekarze jesteśmy zobowiązani do leczenia pacjentów zgodnie z aktualną wiedzą medyczną. Zobowiązuje nas do tego kodeks etyki lekarskiej. A takie przerzucanie na lekarzy obowiązku wypisywania na receptę poziomu refundacji leków wywołuje niepotrzebne konflikty między pacjentami a lekarzami i aptekarzami.

To smutne, że próbuje się w ten sposób przerzucić „konsekwencje” nieprzemysłanych pomysłów na lekarzy podważając ich autorytet w oczach pacjentów oraz skonfliktować lekarzy ze środowiskiem aptekarzy. To krótkowzroczna polityka. Wierzę w zrozumienie i wsparcie ze strony społeczeństwa w walce o stworzenie lekarzom warunków pracy według przyjętych w Unii Europejskiej standardów. Najbliższy okres pokaże na ile poważne są deklaracje ministra zdrowia i jego ustawy nadzór nad pracą Narodowego Funduszu Zdrowia. Do 30 czerwca pozostało już niewiele czasu i w przypadku braku wyobraźni i konkretnych zmian w przepisach i funkcjonowaniu NFZ może dojść do kolejnego protestu.

Lekarzom słusznie stawiane są wysokie wymagania zawodowe i etyczne, ale muszą być przy tym zachowane niezbędne warunki pracy. W ostatnich latach czas w trakcie wizyty lekarskiej, zamiast przeznaczenia na rozmowy i wyczerpujące informacje dla pacjenta, został zabrany na kolejne, nowe, biurokratyczne zadania zmieniane według kolejnych wizji decydentów. Ochrona zdrowia potrzebuje przemysłanych i konsekwentnie realizowanych i akceptowanych przez społeczeństwo oraz środowisko medyczne zmian, czego nam wszystkim serdecznie życzę.





# Badanie układu krążenia

## – lepiej zapobiegać niż leczyć

**lek. med. Maria Felczak-Mikuta**  
specjalista medycyny rodzinnej

**S**erce zdrowego, dorosłego człowieka „bije” średnio 70 razy na minutę, to jest 4 200 uderzeń na godzinę, 100 800 na dobę i aż 36 792 600 w ciągu roku. Jak widać ciężko ono pracuje, by utrzymać nas w zdrowiu. Czy odwdzięczamy mu się tym samym? Czy pamiętamy o profilaktyce?

Ogromne znaczenie dla zapobiegania rozwojowi chorób układu krążenia mają działania prewencyjne. Należy przede wszystkim kontrolować podstawowe wskaźniki:

- poziom cholesterolu,
- trójglicerydów,
- ciśnienia tętniczego krwi oraz
- glikemię, czyli poziom cukru we krwi.

Im wcześniej wykryte zostaną ewentualne nieprawidłowości, tym skuteczniej i prościej będzie zapobiegać ich rozwojowi oraz groźnym powikłaniom. Regularne stosowanie działań profilaktycznych może zmniejszyć liczbę zgonów z powodu chorób układu krążenia aż o 50%.

Zapewne większość z naszych Czytelników spotkała się w różnych okolicznościach z badaniami w kierunku diagnostyki chorób układu krążenia. W każdym kolejnym numerze „Diagnozy” zapraszamy mieszkańców Bemowa do skorzystania z bezpłatnej, szybkiej oceny stanu układu krążenia. Program badań jest wciąż taki sam, zmieniają się jedynie roczniki osób, które mogą skorzystać z nich w danym roku kalendarzowym. Informacje dotyczące programu badań są również dostępne na tablicach i ulotkach w przychodni. Chcąc ułatwić Państwu udział w badaniu wysyłamy pisemne zaproszenia. Jeżeli informacje w nich zawarte wydają się niejasne, istnieją wątpliwości dotyczące sposobu realizacji programu badań – prosimy o kontakt z gabinetem zabiegowym lub lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

### Na czym polega badanie układu krążenia?

Program badań obejmuje przeprowadzenie wywiadu, wykonanie badań biochemicznych krwi, pomiar ciśnienia tętniczego, tętna, określenie wskaźnika masy ciała, czyli tzw. BMI, badanie przedmiotowe przeprowadzone przez lekarza, ocenę poszczególnych czynników ryzyka i możliwości wystąpienia incydentu sercowo-naczyniowego w przyszłości. Adresatami programu są osoby, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich 5 lat nie uczestniczyły w podobnych programach.

Należy podkreślić, że interpretacja wyników programu, wspólnie z lekarzem, daje ogromne korzyści. Pacjentom wydaje się, że choroba serca nie jest ich problemem, są na to zbyt młodzi. Z badań wynika jednak, że blaszki miażdżycowe mogą być już obecne w tętnicach dzieci i nastolatków. Czynnikiem sprzyjającym wystąpieniu chorób układu krążenia jest bardzo wiele. Na niektóre z nich, np. geny dziedziczone po członkach rodziny, nie mamy wpływu, innym możemy skutecznie przeciwdziałać ponieważ związane są z niewłaściwym stylem życia. A styl życia to przecież coś, na co tylko my mamy wpływ, możemy więc samodzielnie wyeliminować to, co w nim nieodpowiednie.

### Lepiej zapobiegać...

Często, by uchronić się przed chorobą wystarczy przestrzegać następujących zasad:

- regularnie i zdrowo się odżywiać, czyli stosować dietę ubogą w tłuszcze zwierzęce, które trzykrotnie zwiększają zapadalność na choroby układu krążenia, sól, cukier, ale bogatą w błonnik, kwasy tłuszczowe omega-3, kwas foliowy, flawonoidy, nieoczyszczone zboża, owoce, warzywa, ryby, produkty o niskim indeksie glikemicznym. Wykluczyć jedzenie, w pośpiechu, gotowych, przetworzonych potraw. Zaleca się dietę niskokaloryczną, 800-1500 kalorii na dobę w zależności od wieku, aktualnego ciężaru ciała, wykonywanej pracy;



- pilnować swojej wagi – zrzucić zbędne kilogramy. Włączenie aktywności fizycznej do codziennego grafiku to klucz do zdrowia. Wystarczy 30 minut dziennie. Każdy rodzaj wysiłku u osób zdrowych jest dozwolony. Utrata ciężaru ciała około 10 kg wiąże się ze zmniejszeniem umieralności ogólnej nawet aż o 20%! Znacznie poprawiają się również wyniki badań krwi (notuje się



spadek stężenia tzw. „złego cholesterolu” – LDL, i trójglicerydów, wzrasta poziom „dobrego cholesterolu, czyli HDL);



- nie palić papierosów, które czterokrotnie zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się zawału mięśnia sercowego i piętnastokrotnie zapadalność na raka płuc;



- ograniczyć trunki wysokoprocentowe zastępując je lampką wytrawnego, czerwonego wina;



- próbować wyeliminować stres, który podwyższa poziom ciśnienia tętniczego, przyspiesza czynność serca, zwęża tętnice i zwiększa lepkość płytek krwi, a w konsekwencji – prawdopodobieństwo wystąpienia zakrzepów.



Po przeprowadzeniu wieloletnich obserwacji stwierdzono, że gdy wyeliminowano trzy z pięciu omówionych czynników ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca na przestrzeni 14 lat spadło o 57% w przypadku czterech – o 66%, zaś przy zastosowaniu wszystkich zaleceń – o 83 %.

Uważam, że większość z nas gotowa jest przyznać się przynajmniej do kilku złych nawyków. Problem stanowi to, że mając świadomość, iż prowadzą one do poważnego zagrożenia zdrowia nie czujemy się zmobilizowani do regularnych badań kontrolnych. Jako powód zaniedbania profilaktyki, czy badań lekarskich bardzo często podajemy brak czasu. Czy to faktycznie zapracowanie i pęd życia a nie brak zainteresowania i dobrej woli są tego przyczyną? Odpowiedzmy sobie indywidualnie. Każdy chory, nawet z mało rozbudowanym wywiadem wieńcowym, potwierdzi, że warto poświęcić jeden dzień w roku na badania i parę chwil na profilaktykę w każdym tygodniu. Choroba zajmie nam znacznie więcej czasu, jeśli nie pozbawi nas czegoś najważniejszego – życia.

Pamiętajmy, że brak profilaktyki prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia. Każdy z nas jest potencjalnym posiadaczem blaszek miażdżycowych, a ich powstanie to kwestia czasu. Tylko samodzielnie możemy ten proces opóźnić i złagodzić. Taka inwestycja we własne zdrowie bardzo się opłaca, bo zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć!

**W 2012 roku na bezpłatne badania układu krążenia zapraszamy mieszkańców Bemowa urodzonych w latach: 1957, 1962, 1967, 1972 i 1977**





**Ceny  
promocyjne**

# OGŁOSZENIE DLA UCZNIÓW, STUDENTÓW I KANDYDATÓW DO SZKÓŁ

*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 2012 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 prawnym opiekunem.

***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!***



# LEK-MED S.J.

## Leczenie ortodontyczne

Celem wszystkich zabiegów w leczeniu ortodontycznym jest uzyskanie prawidłowego ustawienia łuków zębowych. Taki wynik leczenia daje podstawę harmonii twarzy, prawidłową czynność żucia, dobre samopoczucie, a przez to przyczynia się również do sukcesu w życiu i w pracy.

### Plan leczenia

Dla prawidłowego leczenia ortodontycznego potrzebny jest plan, według którego będziemy postępować. Do jego ustalenia konieczne są: wstępne badanie lekarskie, założenie dokumentacji, wykonanie zdjęć rtg, wykonanie modeli gipsowych, zrobienie fotografii twarzy, będące częścią dokumentacji ortodontycznej.

### Aktywne leczenie ortodontyczne

W naszej lecznicy korekcję wad zgryzu prowadzimy za pomocą aparatów stałych i ruchomych. Aparat ruchomy pacjent może sam wyjąć z jamy ustnej. Takie aparaty służą do leczenia niewielkich wad zgryzu lub są stosowane przed leczeniem wad złożonych zgryzu wymagających założenia aparatu stałego.

Aparaty ruchome stosuje się także w leczeniu aparatem stałym, jako aparaty pasywne utrzymujące efekty leczenia. Większość wad leczymy jednak aparatami stałymi.

Całodobowe noszenie aparatu pozwala osiągnąć dobre wyniki, także w leczeniu rozległych wad zgryzu. Przeciętny czas leczenia waha się od 1,5 do 3 lat, zależnie od rodzaju i stopnia komplikacji wad zgryzu.

Należy zaznaczyć, że większość przesunięć zębów można uzyskać jedynie za pomocą skutecznych, ciągłych sił, które może zapewnić tylko aparat stały.



### Współpraca pacjenta

Niezbędnym warunkiem sukcesu w leczeniu ortodontycznym jest współpraca z pacjentem. Ważnym elementem jest zgłaszanie się na wizyty kontrolne, które zwykle odbywają się raz w miesiącu. Jeśli pacjent nie zgłasza się na wizyty kontrolne czas leczenia wydłuża się.

Jednym z warunków sukcesu w leczeniu jest idealne czyszczenie zębów – prawidłowa higiena. Zęby ze stałym aparatem należy czyścić, a dżiasta masować szczoteczką i pastą po każdym posiłku min. 3 minuty.

Podczas leczenia trzeba zmienić nawyki żywieniowe. W ciągu pierwszych dni po założeniu aparatu zęby mogą być wrażliwe na nagryzanie, dlatego pacjenci wybierają pokarmy płynne lub papkowate. W trakcie noszenia aparatu stałego należy unikać twardych pokarmów i zrezygnować z twardych i lepkich cukierków, aby nie spowodować odklejenia zamków.

Pacjent, oprócz chodzenia na wizyty ortodontyczne, powinien regularnie kontrolować stan uzębienia u swojego stomatologa.

### Retencja

Bardzo ważnym etapem leczenia jest faza retencji, czyli stabilizacji, która utrzymuje wynik aktywnego leczenia. Najczęstszym sposobem retencji są aparaty zdejmowane, które należy nosić według wskazań ortodonta.

### DRODZY PACJENCI!

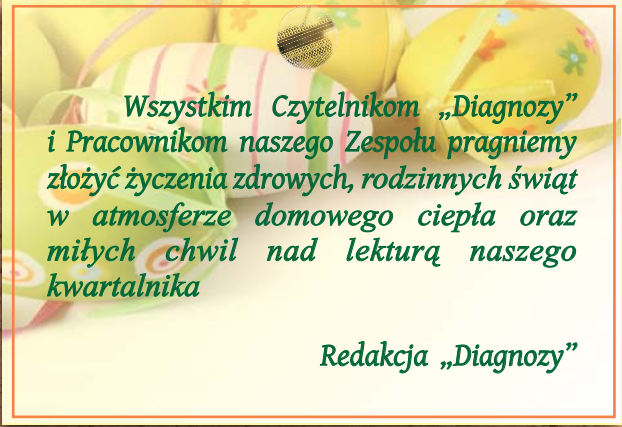
Naszym obowiązkiem jest rzetelne informowanie Was o wszystkich ważnych aspektach, zaletach i problemach wynikających z leczenia ortodontycznego. Uważamy, że Wasza współpraca i cierpliwość przyniosą Wam zdrowy i piękny uśmiech.

### Zapraszamy do naszych lecznic LEK-MED.:

- UL. SYNÓW PUŁKU 9, tel. 22 665 08 08,
- UL. SUCHARSKIEGO 1, tel. 22 664 64 38.



# Aktualności:



Wszystkim Czytelnikom „Diagnozy” i Pracownikom naszego Zespołu pragniemy złożyć życzenia zdrowych, rodzinnych świąt w atmosferze domowego ciepła oraz miłych chwil nad lekturą naszego kwartalnika

Redakcja „Diagnozy”

## Konkurs zakończony

Zakończył się konkurs na Lekarza roku 2011. Podobnie jak w ubiegłym, także w tym roku cieszył się on ogromnym zainteresowaniem pacjentów SZPZLO Warszawa Bemowo. W tym roku oddano jeszcze większą liczbę głosów na ulubionych lekarzy.

## Czy wiesz, że...

Od 1 stycznia 2012 roku urlop ojcowski trwa już 2 tygodnie! (w 2011 roku był to tylko 1 tydzień). Pracownik – ojciec wychowujący dziecko – ma prawo do 2 tygodni urlopu ojcowskiego. Może go wykorzystać w dowolnym czasie, nie później jednak niż do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia. Urlopu tego udziela pracodawca na pisemny wniosek pracownika. Pracodawca ma obowiązek uwzględnić taki wniosek.

## Zakończenie programu „Zdrowie, Mama i Ja”

Informujemy wszystkie przyszłe mamy, że dobiegł końca program dla kobiet w ciąży niepowikłanej „Zdrowie, Mama i Ja” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Decyzja Urzędu Miasta zakończyła ten program po 7 latach jego prowadzenia, jednak oczywiście przyszłe mamy nie pozostaną z tego powodu bez opieki. Wszystkie konieczne wizyty, badania i świadczenia będą wykonywane, jak dotychczas, w ramach środków finansowych z NFZ i zgodnie z wytycznymi zawartymi w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 23 września 2010 r. w sprawie standardów postępowania oraz procedur medycznych przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie ciąży fizjologicznej.

Ponadto przypominamy, że w dalszym ciągu jest kontynuowany program Szkoły Rodzenia, również finansowany przez m.st. Warszawa.

## Nowa siedziba Poradni Chirurgii Onkologicznej

Uprzejmie informujemy naszych Pacjentów, że od dnia 7 maja 2012 roku zostaje zmieniona lokalizacja Poradni Chirurgii Onkologicznej. Do tej pory poradnia mieściła się w przychodni przy ul. Czumy 1, a od 7 maja będzie miała swoją siedzibę w przychodni przy Wrocławskiej 19. W poradni będzie przyjmował ten sam lekarz, nie ulegną także zmianie zasady jej pracy.

## Program „Zdrowie, Mama i Ja” – II etap

Otrzymaliśmy także obietnicę z Urzędu m.st. Warszawy, że program „Zdrowie, Mama i Ja” zostanie zastąpiony programem „Zdrowie, Mama i Ja” – II etap, który tym razem adresowany będzie do najmłodszych mieszkańców Warszawy, tj. dzieci między 24. a 36. miesiącem życia. Jego celem będzie zmniejszenie liczby zachorowań wywołanych pneumokokami dzięki szczepieniom ochronnym.

**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.

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

**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****Mieszkańców Bemowa**

urodzonych w latach

1957, 1962, 1967, 1972 i 1977

(roczniki wytypowane w 2012 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 SZPZLO Warszawa Bemowo,

a osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie się

do gabinetów zabiegowych

**od poniedziałku do piątku**

**w godz. 7.30-18.30.**

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

**ZAPRASZAMY****PANIE**

od 25. tygodnia ciąży

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne  
w ramach Programu edukacji przedporodowej

**SZKOŁA RODZENIA**

w przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19.**

Zajęcia dla jednej grupy odbywają się

raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.

Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerem tel.

**22 664-44-00**

lub **22 665-23-03.**

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 poświęconych  
edukacji w zakresie cukrzycy, 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,  
(pokój 038) przez lekarza diabetologa i dietetyka  
oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są  
o kontakt z pielęgniarkami w swoich przychodniach,  
osobiście lub telefonicznie pod numerami:

**Czумы 1**, tel. 22 665-40-50 wew. 40,

**Powstańców Śląskich 19**, tel. 22 664-44-80 wew. 47,

i **Wrocławskiej 19**, tel. 22 638-23-33 wew. 116.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.

**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 dziecko  
w jednej z przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo:

**Czумы 1**, tel. 22 666-10-14,

**Powstańców Śląskich 19**, tel. 22 664-20-48,

i **Wrocławskiej 19**, tel. 22 638-29-43.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.



# Krzyżówka

tkanka drzewna pod korą	↓	względy	↓	odwaga	ironia	↓	przymie-rze, przyjaźń	↓	fiasko bramkarza	↓	łyż-czyk	↓	czarny ptak pas, pasmo			
			4		Wiślany lub Szczeciński	25			mops lub jamnik							
↖	10				potrawa z mięsa	13			domena wolon-tariusza	15						
wyrwa w murze		część bluzy miara papieru					stolica Gruzji			29	22					
↖	27	2			jasny fiolet				odstoni-ła Mary Quant		godło India-nina		deska dla Małysza			
... Szcyc, aktor	zespół ośmiu muzy-ków		oxyge-nium spis błędów				dziki koń z prerii									
↖	3			28	twardy metal miara płynów	17	30			20	zaczy-na od mleka	patrzysz na niego w kinie	mocny argu-ment w sporze			
pismo sądowe	8															
... May																
wojsko-wa operacja		maszy-na rolnicza		opowia-danie, relacjo-nowanie												
↖	19															
surowa potrawa									kom-pan, kolega		zdradza ją kwaka-nie		ściera-ny gumką			
stopień wodny	wrodzo-ny talent plakat			26	odgłos silnika		kompania, bractwo, brać		sznurek w świecy	11			9			
					spód naczynia lub wierzch kapelusza		tatarska niewola	1								
↖			kruszec				wyspa obok Sumatry				nieugię-tość		dokład-na urodze-nia			
huśta łodzią					produkt zastęp-czy											
posłuch		14						7	stąpa-nie							
↖	5		składnik mosią-dzu				natural-na woda mine-ralna		24		21					
sztucz-na skóra splywa z oka					mały pled						niszczy trawniki					
↖			główny składnik powiet-rza	12			mały klomb									

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

## Przychodnia przy ul. Czumy 1

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**  
 Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu  
 i współuzależnienia: **22 664-58-95**  
 RTG: **22 666-10-16**  
 sekretariat: **22 665-19-24**

## Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

centrala: **22 638-23-33**  
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta:  
**22 837-74-25**  
 rejestracja Poradni dziecięcej: **22 638-29-43**  
 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. Powstańców Śląskich 19

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**