



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 52 (1/2018)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X



- **Gastroskopia – bez obaw**
- **Glukoza 100 plus i co dalej?**
- **Fenomeny endometriozy**
- **Nowa przychodnia już otwarta**
- **Ankieta „Diagnozy” – wyniki**
- **Choroby odkleszczowe**

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,
22 250-82-46**

**Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665-37-07,
lub 22 664-44-00 wew. 19,**

**Wrocławskiej 19, tel. 22 638-23-33 wew. 222,
22 250-82-41**

**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

1963, 1968, 1973, 1978, 1983
(roczniki wytypowane w 2018 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 przy ulicach:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-14,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 113-90-53,**

Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43,

Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56,

Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65,

gen. M.C. Coopera 5, tel. 22 163-70-60.

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, 795-416-481**
Cegielniana 8 tel. **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

Nowa przychodnia SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. gen. M.C. Coopera 5 pracuje już od ponad trzech miesięcy. W tym czasie zapisało się w niej do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej ponad 2000 pacjentów i cały czas ich liczba wzrasta. Cieszy nas zarówno to, że pacjentom podoba się przychodnia, jak i fakt, że są zadowoleni ze świadczonych usług medycznych. Z dniem 1.03.2018 roku rozpoczęły działalność:

- Poradnia chirurgii onkologicznej,
- Poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych,
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego,
- Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia.

Pełną ofertę świadczonych na Chrzanowie usług znajdą Państwo wewnątrz tego numeru. Prezentujemy w nim także relację z otwarcia naszej nowej placówki. Miło nam poinformować, że Urząd Dzielnicy Bemowo obiecał uruchomienie linii autobusowej, która zapewni dojazd bezpośrednio w okolice przychodni – wiemy, że wielu z naszych Pacjentów czeka na to z niecierpliwością.

A w bieżącym numerze, który inauguruje piętnasty już rok ukazywania się „Diagnozy”, rozmawiamy o gastrokopii, badaniu, które niestety wciąż jeszcze budzi wiele obaw. Piszemy też o diagnostyce cukrzycy i leczeniu endometriozy, choroby wielu młodych kobiet. Zajmujemy się również profilaktyką chorób odkleszczowych – wiosna i lato to pory roku, w których rośnie liczba zachorowań spowodowanych ukąszeniem kleszcza. Prezentujemy również wyniki naszej ankiety, którą zamieściliśmy w numerze 3 z ubiegłego roku. Dziękujemy wszystkim tym z Państwa, którzy zechcieli ją wypełnić. Opinie naszych Czytelników są dla nas ważne, będą one miały wpływ na to, o jakich problemach zdrowotnych napiszemy w kolejnych numerach „Diagnozy”.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

Ukazujemy się od 2004 roku.
Czasopismo dostępne także
w wersji elektronicznej na
www.zozbemowo.pl
w zakładce **O nas**.

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5
tel. 22 163 70 00
www.zozbemowo.pl

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Aneta Salwin
e-mail:
aneta.salwin@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf,
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

FOTO:
Archiwum,
ERBUD S.A. s. 11,
Łukasz Ławniczak s. 17.

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5

NAKLAD:
5000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Gastroscopia – bez obaw

Nasze zdrowie 6 Glukoza 100 plus i co dalej?
8 Fenomeny endometriozy

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 10 Nowa przychodnia już otwarta
11 Ankieta „Diagnozy” – wyniki
16 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Profilaktyka 12 Choroby odkleszczowe

Informacje ważne dla pacjenta 17 Zmiana miejsca udzielania świadczeń trzech poradni;
Nowa Pracownia USG; Nowa Pracownia endoskopii;
„Zdrowy Uczeń” 2018

Zamów reklamę w kwartalniku



diagnoza

Czyta nas 150 000 mieszkańców
dzielnicy Bemowo i Włochy

Zamówienia i informacje: tel. 22 163 71 05
marketing@zozbemowo.pl



Gastroskopia – bez obaw

Z lek. Janiną Kubicą, specjalistką chorób wewnętrznych, gastroenterologiem z Przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. gen. M.C. Coopera 5 rozmawia Halina Guzowska.

✚ **Wielu pacjentów skarża się na bóle w nadbrzuszu. Jakie schorzenia mogą być ich przyczyną?**

- Ból w nadbrzuszu wywołany jest najczęściej procesem chorobowym toczącym się w żołądku a także w dolnym odcinku przełyku i w dwunastnicy. Lokalizacja bólu w środkowym nadbrzuszu jest charakterystyczna dla schorzeń górnego odcinka przewodu pokarmowego, ale może także występować w chorobach dróg żółciowych, wątroby, trzustki i jelit. W chorobie żołądka występowanie bólu związane jest z posiłkiem i najczęściej występuje do godziny po spożyciu pokarmu. Pacjent może mieć uczucie szybkiego nasycenia lub pełności po posiłku. Bólowi często towarzyszy odbijanie i zgaga. Utrata masy ciała i niedokrwistość, bez dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, mogą także wynikać z choroby żołądka.

Najczęściej rozpoznawaną chorobą żołądka jest zapalenie błony śluzowej, choroba wrzodowa, gastropatia, czyli uszkodzenie błony śluzowej bez zmian zapalnych oraz choroby nowotworowe.

U młodych pacjentów, na podstawie wywiadu i badania przedmiotowego, najczęściej rozpoznajemy dyspepsję, czyli zaburzenie czynnościowe. Dolegliwości zgłaszane przez pacjenta wynikają z nieprawidłowego żywienia, stresu, przemęczenia, czasem infekcji *Helicobacter pylori*.

Podstawą rozpoznania choroby żołądka i prawidłowego leczenia jest wykonanie gastroskopii.

✚ **Tymczasem wielu pacjentów, szczególnie młodych, leczy się na własną rękę, czemu sprzyja dostępność leków bez recepty. Takie postępowanie może okazać się niebezpieczne. Kiedy należy zgłosić się do specjalisty gastrologa?**

- Ból brzucha i zgaga występują u ponad 20% populacji dorosłych. Jeżeli są sporadyczne i związane z błędem żywieniowym, można krótkotrwale przyjmować leki dostępne bez recepty. Zwykle w ulotce jest zalecenie konsultacji lekarskiej w przypadku nieskuteczności lecze-

nia i ostrzeżenie przed dłuższym stosowaniem leku. Nie wolno leczyć się samemu jeżeli ból brzucha jest silny, towarzyszą mu wymioty, zaburzenia połykania, gorączka, zmiany w oddawaniu stolca lub moczu. W takich przypadkach należy zgłosić się do lekarza internisty i to on zdecyduje o dalszym postępowaniu, w tym konsultacji gastrologa.

✚ **Jakie są wskazania do wykonania gastroskopii?**

- Są one bardzo szerokie, obejmują wymienione już objawy chorób górnego odcinka przewodu pokarmowego, ocenę zmian w przebiegu innych chorób – narządowych i ogólnoustrojowych – oraz ocenę bezpieczeństwa stosowania leków.

Przy kierowaniu na gastroskopię płeć nie ma znaczenia, natomiast wiek – tak. Powyżej 45. roku życia badanie powinno być wykonane u każdego pacjenta. Niezależnie od wieku gastroskopię wykonujemy z powodu pojawienia się alarmujących objawów takich jak: zaburzenia połykania, wymioty, niedokrwistość i ubytek masy ciała. Zalecamy to badanie także pacjentom z obciążonym wywiadem rodzinnym (wystąpienie raka w rodzinie) oraz z zakażeniem *Helicobacter pylori* stwierdzonym w teście nieinwazyjnym.

Skierowanie na gastroskopię musi zawierać informacje z jakiego powodu będzie ona wykonywana, jakie inne choroby występują u pacjenta i jakie leki przyjmuje.

Przed badaniem pacjent podpisuje formularz zgody w którym zawarta jest informacja o przebiegu badania i bardzo rzadko występujących powikłaniach (0,03% badań).

✚ **Pacjenci kierowani na gastroskopię obawiają się bólu. Wyjaśnijmy zatem na czym polega to badanie i jak ono przebiega?**

- Gastroskopia, inaczej panendoskopia, to podstawowe badanie w diagnostyce chorób przewodu pokarmowego. Wykonuje się je przy użyciu endoskopu, giętkiego aparatu umożliwiającego doprowadzenie światła i optyki oraz dodatkowych instrumentów do wybranego odcinka przewodu pokarmowego. Endoskop jest wprowadzany przez jamę ustną, przełyk i żołądek do dwunastnicy zstępującej. Jest to droga pokarmowa, którą przechodzi każdy kęs pokarmowy i płyn. Nie ma więc przeszkód i nic pacjenta nie boli.



Nieprzyjemne odczucia związane są z odruchem kaszlowym i wymiotnym, które pochodzą z gardła. Dlatego przed badaniem znieczulamy gardło, aby odruchy nie występowały lub były jak najmniejsze.

Na badanie pacjent zgłasza się na czczo lub co najmniej 6 godzin po posiłku – żołądek musi być pusty, aby go dokładnie ocenić. Do dwóch godzin przed planowanym badaniem można pić wodę. Nie wolno żuć gumy, a to niestety się zdarza! Osoby w podeszłym wieku powinny przychodzić na badanie pod opieką kogoś bliskiego.

Podczas badania oceniamy wzrokowo stan błony śluzowej, prawidłowość perystaltyki i podatności na wprowadzone powietrze. W celu pogłębienia diagnostyki pobieramy szczypcami biopsyjnymi materiał do badania histopatologicznego i testu urazowego (na obecność *Helicobacter pylori*). Ten test wykonuje się obecnie standardowo, ponieważ zakażenie tą bakterią uznano za czynnik onkogenny – może wywoływać w obrębie żołądka zmiany prowadzące do nowotworu. Jednak, aby był on miarodajny na co najmniej 10-14 dni przed badaniem należy odstawić leki z grupy inhibitorów pompy protonowej, najczęściej stosowane w leczeniu dolegliwości żołądkowych.

✚ **A jak długo trwa samo badanie?**

- Gastroskopia trwa około 5 minut, czasem nieco dłużej – jeśli trzeba pobrać większą liczbę wycinków. Pacjent w czasie ich pobierania także nie odczuwa bólu, bo wycinki są pobierane z błony śluzowej.

Opis badania jest wydawany zaraz po jego zakończeniu, natomiast na wynik badania histopatologicznego biopsji pacjent czeka zwykle około 2 tygodni. Te dwa elementy stanowią podstawę rozpoznania, leczenia i dalszego postępowania.

Wykonywana w warunkach ambulatoryjnych gastroskopia diagnostyczna nie zagraża krwawieniem, czy innymi powikłaniami.

Akceptacja warunków badania oraz współpraca z lekarzem i technika jego wykonania decydują o tym, że gastroskopii można się poddać bez obaw.

✚ **Czy gastroskopię można wykonać w znieczuleniu i czy jest to bezpieczne?**

- Tak, gastroskopię można wykonać w krótkim znieczuleniu dożylnym. Najczęściej lekarz kierujący wskazuje na konieczność wykonania badania w znieczuleniu. Przed planowaną ga-



stroskopią musi odbyć się konsultacja lekarza anestezjologa i to on decyduje o wykonaniu znieczulenia w trybie ambulatoryjnym. Znieczulenie jest bezpieczne, pacjent jest monitorowany i pozostaje pod opieką lekarza anestezjologa oraz pielęgniarki, także po zakończeniu badania. Czas przeznaczony na badanie jest dłuższy w związku z obserwacją pacjenta po badaniu; w drodze do domu musi mu towarzyszyć druga osoba.

Niestety, Narodowy Fundusz Zdrowia nie refunduje kosztów znieczulenia do gastroskopii.

✚ **A czy istnieją przeciwwskazania do gastroskopii?**

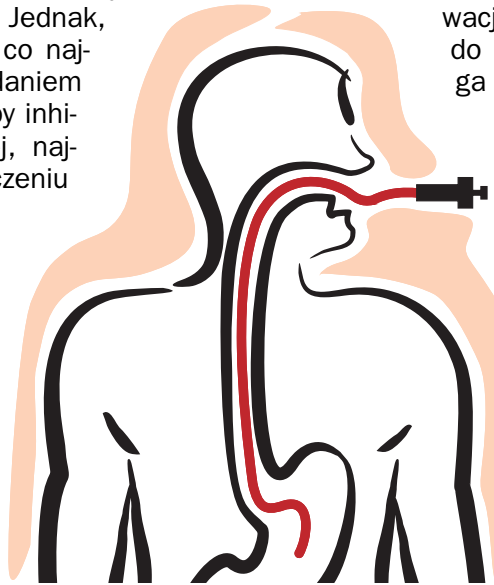
- Owszem, istnieją takie przeciwwskazania – jest to ciężka niewydolność krążeniowa, oddechowa i zaostrenie choroby wieńcowej. Pacjenci z takimi schorzeniami są jednak leczeni w warunkach szpitalnych, a więc nie wykonuje się im badań ambulatoryjnie.

Natomiast najczęstszym przeciwwskazaniem do kontynuowania badania w warunkach ambulatoryjnych jest brak współpracy ze strony pacjenta.

✚ **W jakich przypadkach powtarza się gastroskopię?**

- Powtarzamy badanie w celu oceny wygojenia zmian o potencjalnie nowotworowym charakterze, najczęściej w przypadku stwierdzenia wrzodu żołądka lub podejrzenia nowotworu żołądka. Wskazaniem jest także ocena wygojenia powikłanego wrzodu trawiennego, czyli przebyte krwawienie lub perforacja. W przypadku przewlekłego zapalenia błony śluzowej żołądka, gastroskopię kontrolną wykonuje się w zależności od nasilenia zmian histopatologicznych oraz sytuacji klinicznej, np. nieustępowania dolegliwości bólowych mimo leczenia.

✚ **Dziękuję za rozmowę.**





Glukoza 100 plus i co dalej?

lek. med. Marta Kowalczyk-Szustek
specjalista medycyny rodzinnej

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną charakteryzującą się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi wynikającym z nieprawidłowego działania lub wydzielania insuliny. Nieleczona prowadzi do poważnych powikłań groźnych dla zdrowia.

Badanie w kierunku cukrzycy należy przeprowadzać **raz na 3 lata** u każdej osoby powyżej 45. roku życia. Ponadto, niezależnie od wieku, badanie to należy wykonywać **co rok** u osób z następujących grup ryzyka:

- z nadwagą lub otyłością (BMI \geq 25 i/lub obwód w talii > 80 cm u kobiet i > 94 cm u mężczyzn),
- z nadciśnieniem tętniczym,
- z nieprawidłowym stężeniem cholesterolu (obniżony HDL, podwyższone trójglicerydy),
- z chorobą serca lub naczyń,
- z cukrzycą występującą u członków rodziny,
- mało aktywnych fizycznie,
- u których na podstawie wcześniejszych badań stwierdzano stan przedcukrzycowy,
- u kobiet z przebytą cukrzycą ciążową,
- u kobiet które urodziły dziecko o wadze > 4kg,
- u kobiet z zespołem policystycznych jajników.

Kobiety ciężarne powinny być diagnozowane w kierunku zaburzeń tolerancji glukozy już podczas pierwszej wizyty u ginekologa.

Stan przedcukrzycowy – co to takiego?

Prawidłowe stężenie glukozy w osoczu krwi żyłnej na czczo mieści się w przedziale 70–99 mg/dl. Jeśli stężenie glukozy na czczo wyniesie 100–125 mg/dl, można powtórzyć badanie lub wykonać doustny test tolerancji glukozy (test OGTT, w którym oznacza się glukozę na czczo i po 2 godzinach od wypicia roztworu zawierającego 75 gramów glukozy). Test wykonuje się przy zwykłej diecie, bez wcześniejszego ograniczania spożycia pokarmów zawierających węglowodany, po przespanej nocy i co najmniej 8-godzinnej przerwie w spożywaniu pokarmów. Czas między wypiciem płynu z glukozą a ponownym oznaczeniem glikemii, należy spędzić w miejscu wykonywania testu (zwykle

w przychodni) w spoczynku, nie wolno palić tytoniu, spożywać pokarmów ani pić.

Wynik w przedziale 100–125 mg/dl, pozwala na rozpoznanie tzw. **nieprawidłowej glikemii na czczo**, która jest stanem przedcukrzycowym. Należy też wspomnieć o drugim stanie przedcukrzycowym, jeśli uzyskamy w badaniu obciążenia glukozą po 2 godzinach wynik w przedziale 140–199 mg/dl – stan ten nazywany jest **nieprawidłową tolerancją glukozy**.

Doustny test obciążenia glukozą u pacjentów z nieprawidłową glikemią na czczo pozwala określić ryzyko rozwoju cukrzycy lub wykryć nierozpoznaną dotąd cukrzycę.

Należy pamiętać, że typowe objawy cukrzycy: zmniejszenie masy ciała, wzmożone pragnienie, zwiększone oddawanie moczu, osłabienie, senność, zmiany ropne na skórze przy nieznacznie podwyższonym stężeniu glukozy zwykle nie występują.

Stan przedcukrzycowy zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy 3-10-krotnie, a główną przyczyną zgonów chorych na cukrzycę są powikłania sercowo-naczyniowe, dlatego właśnie wczesne wykrywanie i odpowiednie leczenie tej choroby jest kluczowe w procesie ograniczania ryzyka sercowo-naczyniowego.

Diagnostyka cukrzycy

Jeśli stężenie glukozy na czczo wyniesie 126 mg/dl lub powyżej, należy po kilku dniach ponownie oznaczyć glikemię na czczo i jeżeli znowu jej poziom jest równy lub przekracza 126 mg/dl – **rozpoznaje się cukrzycę**. Cukrzycę również rozpoznaje się w chwili stwierdzenia występowania objawów podwyższonego stężenia





glukozy – hiperglikemii – jeśli stężenie glukozy wynosi ≥ 200 mg/dl.

W celach diagnostycznych należy wykonywać badania w laboratoriach – próbki z osocza krwi żyłnej, nie stosujemy w tym celu glukometrów, są one przydatne do samodzielnej kontroli wyrównania cukrzycy w domu.

Profilaktyka przede wszystkim

Wielu pacjentów w okresowych badaniach laboratoryjnych ma właśnie stężenie glukozy w przedziale 100-125mg/dl. Po wykluczeniu cukrzycy w badaniu z 75 gramami glukozy, rolą lekarza jest uświadomienie pacjentowi ryzyka rozwoju cukrzycy, wydanie zaleceń dotyczących zapobiegania lub opóźnienia wystąpienia choroby. Osoby obciążone wysokim ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 należy edukować na temat zasad zdrowego stylu życia. Niewątpliwie korzyści zdrowotne wiążą się tu z podjęciem regularnego wysiłku fizycznego dostosowanego do potrzeb i możliwości. Wpływa to na kontrolę cholesterolu oraz sprzyja redukcji masy ciała, a także korzystnie na nastrój, nawet u osób z depresją. Wysiłek fizyczny powinien być regularny, podejmowany co najmniej co 2–3 dni, jednak najlepiej codziennie, przynajmniej 150 minut tygodniowo. Aktywność fizyczną najlepiej zaplanować po godzinie od spożycia posiłku. Warto pamiętać o ryzyku niedocukrzenia związanym z aktywnością fizyczną. Odpowiednią formą wysiłku w każdym wieku jest *nordic walking*. Osoby bez istotnych przeciwwskazań, szczególnie młodsze, powinny podejmować zaawansowaną aktywność fizyczną, czyli uprawiać sport.

Niebezpieczna nadwaga i prawidłowa dieta

U osób z **nadwagą lub otyłością** należy dążyć do systematycznego zmniejszenia masy ciała o ok. 0,5-1kg/tydzień. **Zmniejszenie masy ciała** o co najmniej 5% przynosi zauważalną poprawę w badaniach stężenia glukozy. Ponadto, nawet tak niewielka redukcja masy ciała powoduje zmniejszenie tkanki tłuszczowej, obniżenie

ciśnienia tętniczego oraz cholesterolu LDL i triglicerydów we krwi.

W zapobieganiu i leczeniu cukrzycy mogą być stosowane **diety**: śródziemnomorska, DASH (dieta dedykowana osobom z nadciśnieniem tętniczym), wegetariańska lub wegańska, dieta niskotłuszczowa albo niskowęglowodanowa. Zalecenia dietetyczne to: ograniczenie kaloryczności posiłków i zawartości w nich węglowodanów oraz zwiększenie zawartości błonnika pokarmowego. Osobom z **nadciśnieniem tętniczym** dodatkowo zaleca się ograniczenie spożycia sodu i unikanie nadmiernych ilości alkoholu. Niedozwolone jest jednak stosowanie głodówek w celu zmniejszenia masy ciała.

W ramach zdrowego stylu życia, zapobiegającego rozwojowi cukrzycy, należy również **ograniczyć spożycie alkoholu** (dopuszcza się spożywanie czystego alkoholu etylowego w przeliczeniu w ilości nie większej niż 20 g dziennie przez kobiety i 30 g przez mężczyzn) oraz ograniczyć stres.

Leczenie farmakologiczne

U osób w stanie przedcukrzycowym, zwłaszcza przy współistniejącej nieprawidłowej glikemii na czczo i nieprawidłowej tolerancji glukozy, oraz u kobiet po przebytej cukrzycy ciążyowej, należy rozważyć prewencję farmakologiczną cukrzycy w postaci stosowania metforminy. Udowodniono jednak, że w opóźnianiu rozwoju cukrzycy istotna modyfikacja stylu życia okazała się skuteczniejsza od metforminy. Tłumaczy się to tym, że zmiana stylu życia przynosi większe korzyści w zakresie poprawy insulino-wrażliwości i funkcji komórek β trzustki wytwarzających insulinę, co z kolei spowolnia **progresję stanu przedcukrzycowego do cukrzycy** lub może nawet przywrócić prawidłową tolerancję glukozy. Należy również unikać, jeżeli to możliwe, leków przyspieszających rozwój cukrzycy (niektóre leki odwadniające, b-blokery stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca).

Pamiętajmy, że tak rozpowszechnione w społeczeństwie choroby jak: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia cholesterolu, czy czynniki ryzyka jak: palenie papierosów, nadwaga i otyłość muszą być prawidłowo leczone i zwalczane, by zmniejszyć ryzyko poważnych następstw pod postacią zawału serca lub udaru mózgu. Wczesne rozpoznanie i leczenie osób ze **stanem przedcukrzycowym** pozwalają spowolnić lub opóźnić rozwój cukrzycy i związanych z nią chorób serca i naczyń.

Wiele zależy od nas samych – nie siedzmy przed telewizorem czy komputerem, ograniczmy używanie samochodu, wyjdźmy na spacer, nie jedzmy fast-foodów, ograniczmy słodkie, spożywajmy więcej warzyw, a będziemy mieć szansę na dłuższe i zdrowsze życie.





Fenomeny endometriozy

lek. med. Leszek Huzior
specjalista ginekolog położnik

Nawracające bóle brzucha, bolesne miesiączki, trudności z zajściem w ciążę do niepłodności włącznie, obfite miesiączki, to tylko część dolegliwości, których przyczyną może być endometrioza – choroba dotycząca wiele kobiet w okresie rozrodczym.

Na początek kilka definicji

❖ **Endometrium** to błona śluzowa wyścielająca jamę macicy, ulegająca przemianom pod wpływem hormonów jajnika, która złuszcza się (jeżeli w trakcie cyklu nie doszło do zapłodnienia) i jest wydalana z jamy macicy przez pochwę w postaci miesiączki. W przypadku zapłodnienia w endometrium zagnieżdża się zarodek.

❖ **Przerost endometrium** to zbyt szerokie endometrium – skutek nieprawidłowości hormonalnych, zwykle w okresie pomenopauzalnym.

❖ **Endometrioza** to choroba, występująca u kobiet, objawiająca się bólami podbrzusza, bolesnymi miesiączkami oraz, mogącymi się pojawić, problemami z zajściem w ciążę. Występuje wtedy, gdy endometrium, normalnie występujące wewnątrz jamy macicy, rozrasta się nieprawidłowo poza nią, najczęściej w jamie brzusznej lub w jajniku, ale też i w innych miejscach organizmu kobiety. Taka tkanka, która nie powinna występować poza macicą, może następnie ulegać comiesięcznemu złuszczeniu i krwawić, bez możliwości odpłynięcia krwi na zewnątrz (jak ma to miejsce w przypadku miesiączki); może to wywoływać różnego rodzaju objawy.

❖ **Adenomioza** to odrębna nazwa dla ognisk endometriozy, umiejscowionych wewnątrz błony mięśniowej macicy, czyli myometrium.

Częstość występowania i przyczyny choroby

Lekarze diagnozują endometriozę u ok. 10% kobiet, ale uważa się, że **częstość jej występowania jest znacznie większa ponieważ bywa ona nierozpoznana.**

Istnieje **wiele teorii** na temat przyczyn obecności endometriozy. Jedna z nich zakłada **mechaniczne przeniesienie tkanki** błony śluzowej jamy macicy do innych części ciała, głównie podczas zabiegów i operacji. Przykładem jest tzw. endometrioza w bliźnie po cięciu cesarskim, która objawia się bólami w ranie pooperacyjnej – nasilającymi się głównie pod-

czas miesiączki. Inna teoria – transplantacyjna – mówi o tzw. „wstecznym miesiączkowaniu”, tj. przechodzeniu części endometrium w trakcie miesiączki przez jajowody do jamy otrzewnowej, gdzie cząstki endometrium wszczepiają się w ścianę miednicy lub narządów znajdujących się w miednicy, m.in. jelit, pęcherza moczowego, ściany miednicy i innych.

Teoria transplantacyjna zakłada tzw. metaplazję (przekształcanie się) komórek jamy otrzewnowej do komórek endometrium, a teoria indukcyjna – udział niektórych biologicznie aktywnych substancji (znajdujących się m.in. w wydzielinie miesiączkowej, np. dioksyny) w powstawaniu ognisk endometriozy. Niestety, żadna z powyższych opinii nie jest w stanie wytłumaczyć wszystkich fenomenów endometriozy.

Objawy endometriozy

Rozpoznanie endometriozy dokonuje się na podstawie objawów klinicznych, badań obrazowych (USG, rezonans magnetyczny) oraz badań śródoperacyjnych, głównie laparoskopii diagnostycznej.

Jakie **objawy** mogą sugerować obecność u pacjentki tego schorzenia? Niektóre kobiety nie mają żadnych objawów. Jednak większość z nich odczuwa ból zlokalizowany w podbrzuszu występujący przed lub w trakcie miesiączki, pomiędzy miesiączkami, podczas lub po współżyciu, podczas oddawania moczu lub wypróżnienia (często w trakcie samej miesiączki).

Inne objawy mogące sugerować endometriozę to problemy z zajściem w ciążę oraz torbiele endometrialne jajników. Badania donoszą, że u ok. 50% kobiet mających problem z zajściem w ciążę w procesie diagnostycznym rozpoznaje się endometriozę.

Adenomioza może objawiać się obfitymi miesiączkami oraz bolesnym miesiączkowaniem. Może też być przyczyną niepłodności.





Endometrioza pozagenitalna – to ogniska endometriozy występujące poza układem rozrodczym. Mogą powodować różne dolegliwości – czasem naśladujące inne choroby – w zależności od umiejscowienia. Najczęściej spotykamy się z endometriozą jelita cienkiego, jelita grubego, wyrostka robaczkowego, pęcherza moczowego, moczowodów, nerek, endometriozą płuc oraz wspomnianą już endometriozą w bliźnie po operacji (cięcia cesarskiego, czy po laparoskopii).

Diagnostyka

Opisane objawy nie muszą oznaczać, że kobieta choruje na endometriozę, jednak w razie ich występowania pacjentka powinna **porozmawiać o nich ze swoim lekarzem prowadzącym**.

Badania dodatkowe, które lekarz może zlecić w trakcie procesu diagnostycznego, to przede wszystkim – badanie transwaginalne USG, za pomocą którego można uwidocznic torbiele endometrialne jajników, niektóre objawy zrostów, rzadziej ogniska endometriozy w tkankach, czy w ścianie miednicy mniejszej. Nieco dokładniejszym badaniem jest rezonans magnetyczny umożliwiający uwidocznienie drobniejszych ognisk endometriotycznych.

Najpewniejsze rozpoznanie daje jednak bezpośrednia wizualizacja ognisk endometriozy podczas diagnostycznej laparoskopii. Można wówczas – w trakcie tego samego zabiegu operacyjnego – uwolnić zrosty (m.in. powodowane endometriozą) oraz wyciąć lub zniszczyć znalezione ogniska endometriozy.

Niestety, medycyna nie posiada wiarygodnego testu, za pomocą którego można wykryć endometriozę. Proces diagnostyczny zwykle trwa długo, jest to związane z niespecyficznymi objawami, które mogą wynikać z innych niż endometrioza objawów.

Leczenie endometriozy

Sposoby leczenia dobierane są w zależności od nasilenia dolegliwości oraz celu, jaki planuje się osiągnąć. Najważniejszym jest umożliwienie pacjentce zajścia w ciążę i urodzenie dziecka. Inne cele związane są z wyeliminowaniem, bądź zmniejszeniem uciążliwych zwykle dolegliwości, które znacząco wpływają na obniżenie komfortu życia.

W **leczeniu farmakologicznym** początkowo stosuje się leki przeciwbólowo-przeciwzapalne – miejscowe zapalenie jest jedną z przyczyn bólu spowodowanego endometriozą. Jest to leczenie pierwszego rzutu, które wpływa na jakość życia, ale nie leczy głównej przyczyny dolegliwości.

Inną grupą farmaceutyków stanowią doustne **hormonalne leki antykoncepcyjne**, które mogą również wpłynąć na zmniejszenie dolegliwości bólowych. Leki te powodują zmniejszenie ilości



tkanki endometrialnej w ogniskach endometriozy, prowadząc nawet do ich zaniku. Oczywiście nie jest to leczenie odpowiednie dla kobiet starających się o dziecko.

Kolejna grupa to leki hormonalne zatrzymujące miesiączkowanie, tzw. progestageny (syntetyki hormonu ciała żółtego). Mechanizm ich działania polega na doprowadzeniu do zaniku ognisk endometriozy w tkankach.

Powyższe metody leczenia można stosować w niskich i średnich stopniach klinicznych endometriozy. Leczenie tą grupą leków stosuje się przez określony czas. Ta metoda jest również niewskazana u kobiet planujących ciążę.

Inne grupy leków zatrzymujące miesiączkowanie stosowane są z dużą ostrożnością ze względu na objawy uboczne, które mogą wywołać. Zaleca się je jedynie w niektórych sytuacjach klinicznych, kiedy inne metody nie przynoszą efektów lub istnieją przeciwwskazania do ich stosowania.

Niektóre pacjentki wymagają **chirurgicznego leczenia endometriozy**. Do najczęściej wykonywanych w tej sytuacji zabiegów należy laparoscopia. W trakcie zabiegu lekarz wykonuje niewielkie nacięcie na brzuchu, przez które wprowadza przewód z kamerą, i światłem oraz specjalne narzędzia. Dzięki temu może zobaczyć i usunąć ogniska endometriozy oraz torbiele endometrialne w sposób minimalnie inwazyjny, pozwalający na krótki okres hospitalizacji i szybki powrót do pełnej sprawności. Metoda ta jest stosowana również u pacjentek, które leczone są z powodu niepłodności.

Metody leczenia **endometriozy pozagenitalnej** uzależnione są od umiejscowienia zmian. Są one podobne do wyżej wymienionych terapii.

Pacjentkom pragnącym urodzić dziecko, cierpiącym na zaawansowaną endometriozę, w przypadku braku efektów leczenia opisanymi sposobami, szansę na ciążę stwarza zapłodnienie pozaustrojowe.

Przewlekłe bóle podbrzusza, bolesne miesiączkowania oraz niepowodzenia w zajściu w ciążę mogą sugerować endometriozę. Należy jednak zawsze pamiętać o wykluczeniu innych przyczyn tych dolegliwości.





Nowa przychodnia już otwarta

Na ten moment mieszkańcy Bemowa, a zwłaszcza jego nowej części, czyli osiedla na Chrzanowie, oczekiwali z niecierpliwością. Zgodnie z naszą zapowiedzią, w dniu 18 grudnia 2017 roku rozpoczęła działalność nowa przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5. Jest to już ósma placówka wchodząca w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Poprzednia przychodnia na terenie Bemowa, trzecia w dzielnicy, oddana została do użytku w 1988 roku. Wraz z dwiema wybudowanymi jeszcze wcześniej zapewnić musiała świadczenie usług w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej i specjalistycznej mieszkańcom stale rosnącej się i coraz liczniej zamieszkałej części miasta. We wszystkich przychodniach na terenie Bemowa zaczęło brakować miejsca. Na szczęście pomysł budowy inwestycji w najnowszej części dzielnicy, zamieszkałej na razie jeszcze przez niezbyt wielu mieszkańców, spotkał się z przychylnością władz m.st. Warszawy i dzielnicy Bemowo.

Od pomysłu do realizacji

Pomysł tej inwestycji zrodził się w zespole w 2011 roku. Jeszcze w tym samym roku władze Warszawy nieodpłatnie przekazały SZPZLO Warszawa Bemowo na ten cel działkę przy ul. gen. M.C. Coopera 5, zaś w sierpniu 2014 roku – uchwałą Rady Miasta Stołecznego Warszawy – środki na realizację, tj. budowę i wyposażenie, w wysokości 20 milionów zł. Dodatkowe środki, w kwocie blisko 2,5 mln. złotych na budowę drogi, przekazała dzielnica Bemowo. Budowę przychodni rozpoczęto w lipcu 2016 roku, ukończono w sierpniu roku następnego. Kilka miesięcy trwało jej wyposażenie. Pierwsi pacjenci zostali przyjęci **18 grudnia 2017 roku**.

Uroczyste otwarcie

Trzy dni wcześniej, 15 grudnia, odbyło się uroczyste otwarcie przychodni. Wzięli w nim udział m.in. przedstawiciele władz m.st. Warszawy z Zastępcą Prezydenta m.st. Warszawy Włodzimierzem Paszyńskim oraz Dyrektorem Biura Polityki Zdrowotnej m.st. Warszawy, Pawłem Chęcińskim na czele, władz Bemowa z burmistrzem Michałem Grodzkim, samorządu pracowników ochrony zdrowia: Naczelnej i Okręgowej Izby Lekarskiej oraz Naczelnej i Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, Rady Społecz-

nej SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, burmistrzowie sąsiadujących z Bemowem gmin, Babice i Izabelin, których mieszkańcy są pacjentami naszych przychodni, oraz dyrektorzy zakładów lecznictwa otwartego m.st. Warszawy.

Prezydent Wł. Paszyński podkreślił wyjątkowość tej inwestycji: *- Często mieliśmy do czynienia z sytuacją, w której najpierw byli mieszkańcy, dopiero potem przychodnia. Tutaj jest odwrotnie, jest już trochę mieszkańców i jest przychodnia. Czekamy na kolejnych mieszkańców, aczkolwiek nikomu nie życzymy częstych kontaktów ze służbą zdrowia. Ten budynek jest bardzo nowoczesny przystosowany do nowych rozwiązań komunikacyjnych – w przyszłości w pobliżu będzie linia metra.* Prezydent Wł. Paszyński podkreślił również, że z punktu widzenia pacjentów i przyszłości placówki, najważniejszą sprawą będzie teraz **kontraktowanie usług**, które w tej przychodni będą świadczone.

Dr Paweł Dorosz, dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, podczas uroczystego otwarcia powiedział m.in.: *- Wybudowanie tak dużej przychodni, wyposażenie jej w nowoczesną aparaturę medyczną oraz sprzęt i meble, niezbędne do udzielania świadczeń zdrowotnych, były największym zadaniem logistycznym i inwestorskim w 17-letniej historii naszego Zakładu. Dziś to zadanie zostało zrealizowane. Jest to wspólny sukces władz miasta i naszego Zakładu. Mam nadzieję, że ta przychodnia będzie służyć przez dziesiątki lat mieszkańcom Bemowa i całej stolicy.* Podziękował również władzom Warszawy za nieodpłatne przekazanie działki przy ul. gen. M.C. Coopera 5, a przede wszystkim za pokrycie kosztów budowy i wyposażenia tej placówki. *- Jestem przekonany, że to są najbardziej efektywnie wydane środki publiczne –* powiedział dyr. P. Dorosz. Podziękował także pracownikom Biura Polityki Zdrowotnej za nadzór merytoryczny nad inwestycją, władzom dzielnicy za przedłużenie ul. gen. M.C. Coopera i doprowadzenie mediów do granicy działki, radnym m. st. Warszawy i dzielnicy Bemowo za przychylność wobec budowy inwestycji, która zabezpieczy potrzeby zdrowotne mieszkańców Bemowa na najbliższe lata, projektantom, firmie Archibis, za doskonałą koncepcję architektoniczną, generalnemu wykonawcy inwestycji, firmie ERBUD S.A., za wyjątkowo szybkie tempo prac, zaś firmie Formed, która wyposażała przychod-



Uroczystość otwarcia zaszczylicili swoją obecnością znamienici goście z Zastępcą Prezydenta m.st. Warszawy Wł. Paszyńskim oraz Dyrektorem Biura Polityki Zdrowotnej m.st. Warszawy, P. Chęcińskim na czele.



Zwiedzanie przychodni w chwilę po jej uroczystym otwarciu.

nię w meble, szczególnie za koncepcję trzech rejestracji. - W dniu 18 grudnia nowa przychodnia rozpoczyna działalność i jest to prezent pod choinkę dla mieszkańców Bemowa – dodał na zakończenie dyr. P. Dorosz.

Nowa przychodnia

Budynek nowej przychodni ma powierzchnię użytkową 3 909,35 m², jego kubatura to 24 048,35 m³. Składa się z trzech kondygnacji nadziemnych i jednej podziemnej, na której znajduje się duży parking z miejscami dla pacjentów i pracowników, przed budynkiem jest też parking naziemny. Cały obiekt jest w pełni przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

Jako pierwsze w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 zaczęły funkcjonować Poradnie podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych i dzieci. Z początkiem marca rozpoczęły działalność: Poradnia zdrowia psychicznego, Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego i Poradnia chirurgii onkologicznej przeniesione z przychodni przy ul. Wrocławskiej oraz Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia – przeniesiona z przychodni przy ul. Czumy 1.

Uruchomiono już także nowe pracownie. Są to: Pracownia endoskopii, w której wykonywana będzie gastroscopia i kolonoskopia, oraz Pracownia USG. Badania endoskopowe są realizowane odpłatnie, poza kontraktem z NFZ. (Szczegółowe informacje dotyczące obu poradni zamieściliśmy na s. 17.)

W dalszej kolejności planowane jest uruchomienie następnych poradni specjalistycznych, m.in. leczenia bólu i gastroenterologicznej.

Do przychodni przy ul. gen. M. C. Coopera 5 przeniesiona została administracja Zespołu, wcześniej mająca swoją siedzibę w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19.



Gabinet lekarski POZ dla dzieci.



Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy P. Dorosz prezentuje nową Poradnię leczenia bólu...



i Pracownię endoskopii.

Halina Guzowska



Choroby odkleszczowe

lek. med. Stefan Pechciński, specjalista chorób wewnętrznych i transfuzjologii klinicznej

Aleksandra Pechcińska, stud. III roku kierunku lekarskiego WUM

Brak lub niedostateczny dostęp do informacji dotyczących chorób przenoszonych przez kleszcze, powodują niepokój u ludzi mających z nimi kontakt. Kleszcze przenoszą bowiem wiele drobnoustrojów mogących wywoływać groźne schorzenia zagrażające zdrowiu lub życiu człowieka.

Wiedza pozyskiwana na ten temat z internetu i popularnych publikacji jest niespójna i dość często ogranicza się do opisu zaawansowanych objawów chorób, brak jest natomiast informacji o profilaktyce i postępowaniu w momencie ugryzienia przez kleszcza lub kleszcze.

Popularyzacja zdrowego stylu życia i wypoczynku, rozwój turystyki na terenach pozamiejskich w naszej strefie klimatycznej zwiększa narażenie na kontakt z kleszczami. Wzrost temperatury otoczenia powoduje **wzrost aktywności kleszczy od marca do października a nawet listopada.**

Nie tylko w lesie i na łące

W Polsce i Europie największym zagrożeniem w przenoszeniu chorób odkleszczowych, oprócz kleszcza pospolitego, mogą być kleszcze łąkowe i kleszcze obrzeżki przenoszone przez gołębie. Do chorób tych zalicza się między innymi: boreliozę z Lyme, anaplazmozy, babeszjozę, kleszczowe zapalenie mózgu, tularemie.

Należy podkreślić, iż o ile w latach poprzednich obawa o kontakt z kleszczami dotyczyła określonych obszarów, to obecnie występują one nie tylko w lasach, ale również na łąkach, w zaroślach podmiejskich i miejskich, a także **na terenach miejskich odwiedzanych przez gołębie.** Takim przykładem może być Kraków, gdzie kleszcze przenoszone przez gołębie z Wieży Mariackiej atakowały hejnalistów i do czasu jej dezynfekcji, hejnał był odtwarzany z taśmy.

W warunkach naturalnych kleszcze sadowią się najczęściej na trawach i drzewach, przy trasach wędrówek zwierząt, takich m.in. jak sarny, jelenie, łosie i dziki. Największym dla nas zaskoczeniem było, gdy na jednej z podwarszawskich stacji benzynowych, przy wejściu do baru, na końcach gałęzi posadzonych tam świerków, zaobserwowaliśmy całe roje kleszczy czyhające na ewentualnego żywiciela (człowieka).

Czy każde ugryzienie wywołuje infekcję?

Kleszcze **żywią się krwią**, która jest niezbędna dla ich rozwoju, dojrzwania i rozmnażania i dość często pożywiają się na więcej niż jednym organizmie. W związku z tym wiele groźnych dla człowieka czynników chorobotwórczych (mikrobów) może być przenoszona za ich pośrednictwem z innych zarażonych zwierząt.

Rodzi się więc pytanie, **czy ugryzienie przez kleszcza automatycznie może powodować infekcję** czynnikiem chorobotwórczym, w tym boreliozą najczęściej występującą w naszej strefie klimatycznej? Otóż nie, ponieważ przez pierwsze kilkadziesiąt godzin od momentu żerowania kleszcza krętki pozostają nieruchome w jego jelicie. Dopiero **po spożyciu jego krwi** w szybkim tempie mnożą się i przenikają do jego gruczołów ślinowych. Dalej ślina wraz z krętkami lub innymi czynnikiem chorobotwórczymi zostaje wstrzyknięta w skórę żywiciela, w tym także człowieka. Jeżeli człowiek jest kolejnym żywicielem, to infekcja może nastąpić już na samym początku ugryzienia przez kleszcza. W związku z powyższym każde ugryzienie należałoby traktować jako potencjalne zakażenie.





Krętki, po przedostaniu się do skóry człowieka, w szybkim tempie namnażają się, powodując odczyn obronny organizmu w postaci miejscowego stanu zapalnego, czyli **rumienia**. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, iż rumień pojawia się u około 30-60% zakażonych w okresie od kilku do kilkunastu dni od ugryzienia i jest to tzw. **rumień obrączkowy**. To okrągłe zaczerwienienie o blednącym środku jest typowe dla zarażenia boreliozą. Jak z tego wynika, brak odczynu w miejscu ugryzienia przez kleszcza nie wyklucza zakażenia.

Jak postępować w przypadku zauważenia kleszcza żerującego na skórze człowieka:

1. Usunąć kleszcza pęsetą kosmetyczną. Chwytamy kleszcza pęsetą tuż przy powierzchni ciała i zdecydowanym ruchem wyciągamy go wraz z aparatem gębowym. Jeżeli aparat gębowy pozostał w skórze, to należy go wydobyć np. przy pomocy igły. Inny sposób to, po złapaniu kleszcza pęsetą kosmetyczną, wykręcenie go w przeciwną stronę niż ruchy wskazówek zegara.

2. Jeżeli nie jesteśmy w stanie sami dokonać tego zabiegu, należy się zgłosić do gabinetu zabiegowego POZ lub do szpitala, gdzie uzyskamy pomoc w fachowym usunięciu kleszcza.

3. Nie należy próbować wygniatać, smarować kleszcza np. tłuszczem, spirytusem itp., ponieważ powyższe manipulacje mogą spowodować wstrzyknięcie przez kleszcza do naszego organizmu dodatkowych porcji śliny z materiałem zakaźnym.

Leczenie farmakologiczne

W postępowaniu leczniczym najistotniejszym elementem jest **eliminacja krętków za pomocą antybiotyków** już w okresie wczesnego zakażenia, czyli wystąpienia rumienia lub stanu zapalnego w miejscu ugryzienia. Rumień występuje tylko w około 50% przypadków, zatem każde ugryzienie

przez kleszcza należałoby traktować jako potencjalne zakażenie.

W przypadku serologicznego potwierdzenia zakażenia leczenie musi być prowadzone przez lekarzy specjalistów chorób zakaźnych.

Lekami z wyboru są doxycyclina i amoksylicyna, a w przypadkach przeciwwskazań do ich stosowania równie skuteczna jest azytromycyna lub antybiotyki makrolidowe. Zaleca się ich stosowanie przez 10-28 dni.

Pacjenci ugryzieni przez kleszcze domagają się bardzo często natychmiastowego skierowania na wykonanie **testów serologicznych** i od tego uzależniają podjęcie kuracji antybiotykami, należy ich w tym przypadku poinformować, iż przeciwciała wykrywane przez testy pojawią się dopiero po kilku tygodniach od momentu ugryzienia. Wcześniejsze wykonywanie testów jest więc niecelowe.

Nie zapominajmy o profilaktyce

Najistotniejszym elementem zapobiegania chorobom przenoszonym przez kleszcze jest profilaktyka polegająca na:

- unikaniu ugryzienia poprzez odpowiednie ubieranie się w czasie wycieczek, gryzbobrania, koszenia trawy itp. (długie rękawy, spodnie utrudniające się przedostanie kleszczy do gołej skóry itp.) oraz stosowanie preparatów odstraszających owady;
- umyciu ciała po pobycie w miejscach o dużej aktywności kleszczy (lasy, parki) lub koszeniu trawy, oraz kontroli ciała w miejscach szczególnie atakowanych przez kleszcze (kark, pachy, pachwiny i zgięcia stawowe);
- prawidłowym usunięciu kleszcza;
- prawidłowym, profilaktycznym stosowaniu antybiotykoterapii.



LECZENIE KRĘGOSŁUPA

Gabinet Rehabilitacji, ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462

www.twarowski.net



Ankieta „Diagnozy” – wyniki

W numerze 3 „Diagnozy” z ubiegłego roku, który był jednocześnie kolejnym 50. numerem naszego kwartalnika, zwróciliśmy się do Czytelników z prośbą o podzielenie się refleksjami na jego temat.

Przypomnijmy, że „Diagnoza” wydawana przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy ukazuje się **nieprzerwanie od 2004 roku** i jest rozprowadzana bezpłatnie. W opublikowanej z okazji jubileuszowego numeru ankiecie zadaliśmy Państwu kilka pytań dotyczących m.in. preferowanej wersji „Diagnozy” (drukowanej lub elektronicznej), sposobu dotarcia do niej, ulubionej problematyki i tematów, o których chcieliby Państwo przeczytać w kolejnych numerach. Poprosiliśmy również o ogólną opinię dotyczącą naszego pisma.

Wyniki tej ankiety posłużą nam do jeszcze lepszego dostosowania „Diagnozy” do preferencji i oczekiwań Czytelników. A jak się one przedstawiają?

Większość z Państwa jest z nami już od **co najmniej 5 lat**, choć jest też grupa osób, które dołączyły do grona naszych odbiorców dopiero przed rokiem. Potwierdza to celowość powtarzania niektórych, szczególnie ważnych, tematów, zwłaszcza z zakresu profilaktyki zdrowotnej.

W odpowiedzi na pytanie o wybór wersji pisma: drukowanej lub elektronicznej, wszyscy zgodnie wymienili **czasopismo drukowane**. Niemal też wszyscy odpowiadający jako sposób pozyskania informacji o „Diagnozie” wskazali jedną z naszych **przychodni**. Najwięcej respondentów wymieniło przychodnię przy ul. Janiszowskiej. Zaledwie jedna osoba wskazała odpowiedź: *dostałem/-am czasopismo od rodziny /znajomych*.

Na pytanie o to, czy stara się Pan/-i czytać „Diagnozę” **regularnie**, wszyscy respondenci odpowiedzieli twierdząco. Większość z Państwa nie ma też problemu z otrzymaniem czasopisma w przychodni. Choć zdarzył się wyjątek: zabrakło go w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich. Postaramy się, by docierało do niej więcej egzemplarzy.

Bardzo ciekawiło nas, jaka **tematyka** prezentowana na łamach kwartalnika interesuje Państwa najbardziej: dotycząca różnych problemów zdrowotnych i metod ich leczenia, działań profilaktycznych i zdrowego stylu życia, rehabilitacji medycznej oraz funkcjonowania SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy – tu można było wybrać kilka wypowiedzi. Okazało się, że każde z wymienionych zagadnień leży w kręgu zaintereso-

wań naszych Czytelników, choć najczęściej wybierane były tu różne problemy zdrowotne i metody ich leczenia, szczególnie te, które dotyczą osoby dorosłe i starsze.

Zapytaliśmy też o jakich **schorzeniach** chcieliby Państwo przeczytać w najbliższych numerach? Padło wiele propozycji, wśród nich m.in.: schorzenia reumatyczne, choroby prostaty, zatory żyłne i zapalenie żył, dystrofia mięśni, otyłość, otępienie u osób starszych, choroba Parkinsona, schorzenia onkologiczne, choroby serca. Niektórych Czytelników interesują także różnego rodzaju diety. Artykuły na zaproponowane przez Państwa tematy były już w większości zamieszczane na łamach „Diagnozy”, jednak – jak się okazuje – potrzebne są kolejne teksty pisane przez lekarzy specjalistów, poszerzające dotychczasową wiedzę.

Na pytanie, czy zamieszczane przez nas artykuły zachęcają Państwa do **zainteresowania się zdrowiem własnym i rodziny**, wszyscy respondenci zgodnie odpowiedzieli tak. Wskazali również, jakie działania profilaktyczne podejmują we własnym zakresie, a są to m.in. **aktywność fizyczna i właściwa dieta**.

I na zakończenie sprawa dla Redakcji niezwykle istotna – czy teksty drukowane w naszym kwartalniku są pisane w sposób zrozumiały dla pacjenta? I znów zgodnie wybrali Państwo odpowiedź twierdzącą, uzupełniając ją m.in. takimi komentarzami: *język prosty, treść zrozumiała; są pisane w sposób zwięzły fachowy i przystępny; zwięźle, precyzyjnie i na temat; czytam z zainteresowaniem; uważam, że utrwalają się w głowie; czytam Państwa artykuły z pełnym zrozumieniem; udział na krótkie akapity, pogrubione najważniejsze informacje; są pisane prostym, zrozumiałym językiem; nie są pisane czysto medycznym językiem*.

Drodzy Czytelnicy, dziękujemy za wszystkie odpowiedzi i opinie. Państwa preferencje tematyczne postaramy się uwzględniać w następnym i kolejnych numerach kwartalnika. Zapraszamy do ich lektury, zachęcając jednocześnie do czytania **czasopisma w wersji elektronicznej** dostępnej pod adresem <http://www.zozbemowo.pl> w zakładce *O nas*.

Zgodnie z zapowiedzią, wśród osób, które wypełniły ankietę i podały swoje dane rozlosowaliśmy książki. Otrzymują je Panie Elżbieta i Magdalena Nina oraz Pan Zbigniew, wszyscy oczywiście z Warszawy. Gratulujemy!

Halina Guzowska



ZAPRASZAMY! ZAPRASZAMY! ZAPRASZAMY! ZAPRASZAMY!



SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy serdecznie zaprasza pacjentów do korzystania z opieki medycznej w nowo otwartej przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 na Chrzanowie.

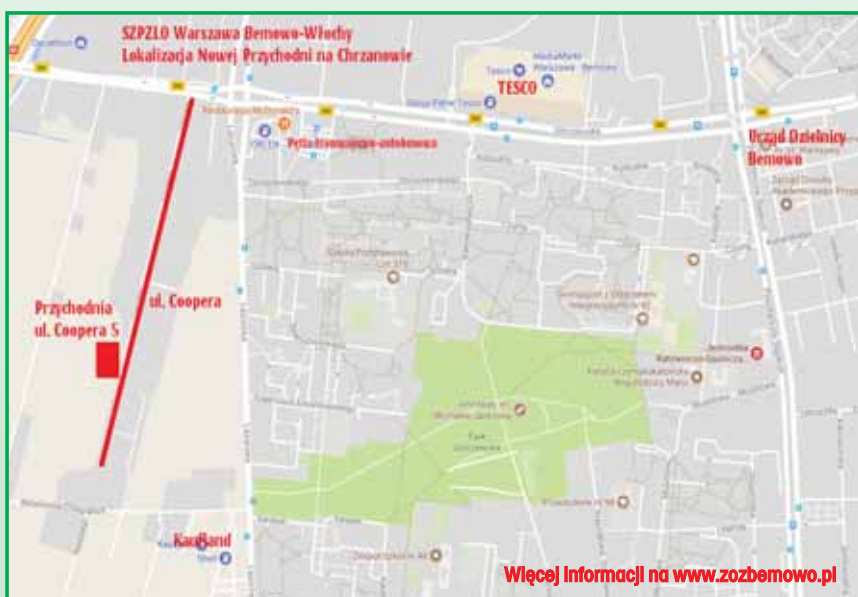


- Świadczymy usługi medyczne dla pacjentów dorosłych i dzieci w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.
- Oferujemy nowoczesnie wyposażone gabinety lekarskie oraz opiekę doświadczonych i wykwalifikowanych specjalistów w zakresie medycyny rodzinnej.

Deklaracji wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej można dokonać na miejscu, w przychodni – w rejestracji ogólnej. Z chwilą podpisania deklaracji mają Państwo prawo do korzystania z wszelkich świadczeń udzielanych w ramach umowy z NFZ.

Przypominamy, że ubezpieczony ma prawo wyboru (zmiany) lekarza POZ, pielęgniarki i położnej nie częściej niż 3 razy w roku.

Przychodnia czynna jest codziennie w dni robocze w godzinach 7.00-19.00



Zapraszamy Państwa do złożenia deklaracji w naszej nowo otwartej przychodni na Chrzanowie przy ul. gen. M.C. Coopera 5. Tel. 22 163 70 00

(Dojazd A 105, 189, 190 – przystanek Batalionów Chłopskich. Przy przychodni dostępne są dwa parkingi: naziemny i podziemny – patrz: mapka dojazdu).

Więcej informacji na www.zozbemowo.pl

Szczegółowe informacje, harmonogramy pracy lekarzy, numery telefonów znajdują Państwo na naszej stronie internetowej www.zozbemowo.pl



Usługi medyczne

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

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 113-90-77
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. Czummy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czummy 1 ul. 1 Sierpnia 36a 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. Czummy 1 ul. 1 Sierpnia 36a 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. Czummy 1 ul. Cegielniana 8	22 666-10-16 22 113-90-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czummy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czummy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czummy 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czummy 1	22 666-10-16
12	Medycyna pracy	ul. Czummy 1	22 425-95-06
13	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 8 przychodniach Zespołu (patrz s. 18-19)	
15	Gastroskopia/kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
16	Gastroenterologia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45



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

Wykonujemy 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.

O bieżącym harmonogramie pracy można dowiedzieć się
dzwoniąc
bezpośrednio do poradni
lub ze strony internetowej:

www.zozbemowo.pl

Istnieje możliwość
przeprowadzenia badań
większych grup pracowników
na miejscu w zakładzie pracy.

INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

Zmiana miejsca udzielania świadczeń trzech poradni

Z dniem 1 marca 2018 roku zmieniło się miejsce udzielania świadczeń w następujących poradniach:

- Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia zostaje przeniesiona z przychodni przy ul. Czumy 1 do przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 (tel. 22 163-70-46).
- Poradnia zdrowia psychicznego, Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (tel. 22 163-70-20) oraz Poradnia chirurgii onkologicznej (tel. 22 163-70-45) będą funkcjonowały w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5, a nie jak dotychczas w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19.

Szczegółowe informacje i zapisy do tych poradni osobiście lub telefonicznie. Grafiki pracy lekarzy znajdują Państwo na naszej stronie internetowej www.zozbemowo.pl

Przypominamy, że zmiany dotyczą tylko miejsca udzielania świadczeń medycznych.

Nowa Pracownia USG

Od 12 marca br. w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 uruchomiona została Pracownia USG. Badania wykonywane są w poniedziałki w godz. 14:00-15:15.

Zapisy, od 1 marca, prowadzone są w rejestracji specjalistycznej na I piętrze lub pod numerem telefonu 22 163-70-45.

Serdecznie zapraszamy.



„Zdrowy Uczeń” 2018

Od 1 marca br. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizuje po raz kolejny program promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń”. Jest on przeznaczony dla ponad 14 000 uczniów ze szkół na terenie dzielnic Bemowo i Włochy. W szkołach na Bemowie program realizowany jest przez NZOZ „Zdrowie”.

W ramach programu pielęgniarce środowiska nauczania i wychowania oraz lekarze i specjaliści przekazują w szkołach niezbędną wiedzę w formie pogadań, apeli, wykładów, pokazów, konkursów i wystaw.

Podstawą nauczania jest edukacja zdrowotna w zakresie higieny i jej wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, zdrowego odżywiania, ruchu, pierwszej pomocy i unikania zagrożeń, a także wczesnego wykrywania chorób nowotworowych i profilaktyki chorób układu krążenia. Dodatkowo, w bieżącym roku, program rozszerzono o niezwykle ważny temat, jakim jest „Profilaktyka chorób zakaźnych”, dzięki któremu nauczymy dzieci jak zapobiegać chorobom „brudnych rąk” i uświadomimy jaki wpływ mają szczepienia ochronne na profilaktykę chorób zakaźnych.

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

Nowa Pracownia endoskopii

Uprzejmie informujemy, że z dniem 1 marca 2018 roku w naszej nowo otwartej przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 uruchomiona została Pracownia endoskopii, w której będzie można wykonać gastroskopię i kolonoskopię. Świadczenia te są realizowane odpłatnie, poza kontraktem z NFZ.

Szczegółowe informacje i zapisy osobiście w rejestracji lub pod numerem telefonu: 22 163-70-45.





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 chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

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**
Poradnia ginekologiczna: **22 250-82-41**
Poradnia alergologiczna dla dzieci: **22 250-82-43**
Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: **22 638 23 33 w. 277, 22 250 82 44**
Poradnia rehabilitacyjna: **22 250-82-42**
Poradnia preluksacyjna dla dzieci: **22 250 82 45**
Sekretariat: **22 837-13-14**

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
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

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

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. **22 888-29-20**
tel. **22 888-29-21**
Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dzury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

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**
Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-53**
Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: **22 664-84-04**
Laboratorium analityczne: **22 664-44-80 wew. 31**
Sekretariat: **22 664-83-82**

Przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 163-70-00

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Zespołu Transportu Sanitarnego
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: **22 163-70-00**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 163-70-70**
Rejestracja Poradni dziecięcej: **22 163-70-50**
Poradnia Dzieci zdrowych: **22 163-70-60**
Rejestracja Poradni specjalistycznych: **22 163-70-45**
Rejestracja PZP: **22 163-70-20**
Zespół transportu sanitarnego: **22 113-90-77**
Sekretariat: **22 163-70-80**

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 dla dorosłych
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni chirurgii stomatologicznej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Pracowni RTG (stomatologiczne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja ogólna: **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:



Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską

dla dzielnicy Włochy świadczy
Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8:

NPL stacjonarny – tel. **22 113-90-50**

NPL wyjazdowy – tel. **22 888-29-20**

tel. **22 888-29-21**

Nocna pomoc lekarska w godz. **18.00-8.00**
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. **8.00-18.00**

- 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
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Pracowni RTG

Rejestracja dorosłych: **22 863-74-83, 22 863-74-84**;

Rejestracja dzieci: **22 863-87-65** faks: **22 863-91-39**

Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-54**

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: **538 239 483**

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

Rejestracja RTG: **22 113-90-52**

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
- 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**

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

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

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl



**ul. F. Kawy 44
01-496 Warszawa**

**czynna:
pon.-pt. 8.00-20.00
sob. 8.00-14.00**