



diagnostyka

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 33 (2/2013)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

Chronimy skórę i włosy szczególnie latem

Czy to już nerwica?

W jedności siła

Migrena – jak z nią walczyć?

Przemoc domowa a uzależnienie w rodzinie

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”.

NFZ

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa

urodzonych w latach

1958, 1963, 1968, 1973 i 1978

(roczniki wytypowane w 2013 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 w **przychodniach Bemowa**

przy ulicy Wrocławskiej, Czумы

i Powstańców Śląskich, a osoby zainteresowane

prosimy o zgłaszanie się do gabinetów zabiegowych

lub swoich lekarzy POZ.

Gabinety czynne 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 przychodniach przy ul. Powstańców Śląskich 19
i ul. Cegielnianej 8.

Zajęcia odbywają się w grupach, w godzinach

popołudniowych, obejmują 10 spotkań

po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerami tel.:

Powstańców Śląskich 19 tel. 22 664-84-04,

Cegielniana 8 tel. 502-618-775

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



ZAPRASZAMY

Pacjentów chorujących na cukrzycę

do skorzystania z programu:

„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

W ramach programu można skorzystać ze spotkań
dotyczących edukacji w zakresie cukrzycy oraz
wsparcia i wymiany doświadczeń na temat choroby.

Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki

o godzinie 17.00 w przychodni

przy ul. **Powstańców Śląskich 19**

przez lekarza diabetologa i dietetyka oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są

o kontakt z pielęgniarkami w przychodni

przy ul. Powstańców Śląskich 19 osobiście lub

telefonicznie pod numerem: tel. 22 664-44-80 wew. 47.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

ZAPRASZAMY

Rodziców i ich dzieci

do skorzystania z programu:

„NIE SZKODZIĆ DZIECKU”.

Program przeznaczony jest

dla dzieci otyłych lub z nadwagą.

Kwalifikacji do programu dokonuje pediatra,

a poradę udziela dietetyk.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do

lekarza pierwszego kontaktu prowadzącego Państwa

dziecko w jednej z przychodni SZPZLO

Warszawa Bemowo-Włochy:

Czумы 1, tel. 22 666-10-14,

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

Wrocławska 19, tel. 22 638-29-43,

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

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

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.





Szanowni Czytelnicy i Pacjenci!

W kwietniu tego roku obchodziliśmy Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia. Po raz pierwszy uczestniczyli w nim pracownicy połączonego Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy. Był to zatem dla naszego zespołu dzień szczególny i wyjątkowy. Połączenie zespołów, o którym informowaliśmy Państwa jeszcze w ubiegłym roku, niesie za sobą powiększenie oferty usług medycznych świadczonych dotychczas naszym pacjentom w obu dzielnicach. Wiąże się z tym również zmiana siedzib kilku poradni specjalistycznych, o czym informujemy naszych Czytelników w tym numerze.

Oprócz wielu przydatnych informacji na temat funkcjonowania zespołu w nowej strukturze, w tym numerze proponujemy Państwu kilka bardzo pożytecznych naszym zdaniem artykułów, których autorami są pracownicy obu zespołów. W Wywiadzie „Diagnozy” rozmawiamy na przykład o tym, jak bezpiecznie przygotować naszą skórę do lata. Piszemy o migrenie – chorobie dziedziczonej z pokolenia na pokolenie, która znacznie częściej dotyka kobiety niż mężczyzn i o nerwicach – grupie zaburzeń psychogennych objawiającej się bardzo różnorodnymi symptomami. Zajmujemy się problemem przemocy domowej i terapiami, które mogą pomóc wyjść z jej zakłętego kregu. Zapraszamy na badania profilaktyczne, wciąż przekonując naszych Czytelników, że warto je wykonywać.

A na zakończenie, choć lato jeszcze w pełni, zachęcamy do skorzystania z akcji bezpłatnych szczepień przeciwko grypie. Jak co roku będzie ona skierowana do pacjentów, którzy ukończyli 65. rok życia. Osobom młodszym SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy będzie, już wkrótce, oferował te szczepienia w promocyjnych cenach.

Zapraszamy do lektury.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

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

REDAKTOR NACZELNA:
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-Włochy
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19

NAKŁAD: 5000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

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

W NUMERZE:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------|--|
| Wywiad „Diagnozy” | 4 | Chrońmy skórę i włosy szczególnie latem |
| Nasze zdrowie | 6 | Czy to już nerwica? |
| | 8 | Migrena – jak z nią walczyć? |
| SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy | 10 | W jedności siła |
| Terapia | 14 | Przemoc domowa a uzależnienie w rodzinie |
| Aktualności | 17 | Zmiany w siedzibach poradni, Tanie testy alergiczne, Czy wiesz że..., Szczepienia przeciw grypie i pneumokokom |

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 100 000 mieszkańców
dzielnic Bemowo i Włochy

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



Zdr nauk med. **Magdaleną Bacz-Malinowską**, specjalistką dermatologiem-wenerologiem, alergologiem z Przychodni przy ul. Cegielnianej 8 SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

Chrońmy skórę i włosy szczególnie latem

☞ Za nami bardzo długa zima i krótka wiosna z bardzo zmienną pogodą. Jak dobrze przygotować naszą skórę i włosy, zmęczone po długich miesiącach bez słońca, do lata?

- Podstawowy problem, który pojawia się po zimie to przesuszenie skóry i włosów. Przebywamy długo w ogrzewanych, klimatyzowanych pomieszczeniach, na dworze jest zimno. Kiedy więc zaczyna się robić cieplej, musimy szczególnie zadbać o naszą skórę, która jest szorstka, szara i sucha. Trzeba wtedy zacząć stosować regularnie emolienty, czyli preparaty trwale nawilżające, które odbudowują warstwę hydrolipidową skóry. Jest to bardzo ważne, zarówno dla osób zdrowych, jak i cierpiących na różne choroby skóry, choćby alergiczne zapalenie skóry. Z włosami jest podobnie – przebywanie w ogrzewanych pomieszczeniach powoduje uszkodzenie keratynowej osłonki włosa. Jeśli w okresie zimowym wykonywane są jeszcze jakieś agresywne zabiegi na naszych włosach, typu trwałe, to one dodatkowo powodują uszkodzenie włosów. Stosujmy zatem na włosy balsamy dostępne w aptekach.

☞ Mijamy nadzieję, że lato wynagrodzi nam kapryśną aurę. Jak bezpiecznie korzystać ze

słońca, kiedy właściwie nie mieliśmy czasu na przygotowanie się do lata?

- Zanim zaczniemy się opalać, powinniśmy dokładnie obejrzeć naszą skórę – chodzi tu o sprawdzenie, czy nie ma na niej znamion, których nie było wcześniej, albo czy jakieś znamię nie powiększyło się, ma nieregularne brzegi lub pojawiły się na nim zmiany barwnika, nadżerka lub krew, czyli coś nietypowego. Jeśli coś takiego odkryjemy, należy od razu zgłosić się do dermatologa. Teraz specjaliści dermatolodzy we wszystkich gabinetach dysponują dermatoskopami i mogą ocenić, czy dzieje się coś niedobrego. Jeżeli lekarz określi, że znamię wygląda źle, wyznacza termin kolejnej kontroli lub wskazuje konieczność profilaktycznego usunięcia znamienia i jego badanie histopatologiczne.

☞ Wiele osób boi się jednak usuwać tego typu zmiany...

- Niepotrzebnie, bo jest to dobre rozwiązanie i właściwe postępowanie, chociażby dlatego, by po badaniu histopatologicznym dowiedzieć się, że nic złego się nie dzieje. Podkreślam jednak raz jeszcze – każde usunięte znamię barwnikowe musi mieć badanie histopatologiczne.

A wracając do przygotowania naszej skóry do kontaktu z promieniami słonecznymi, to jeśli nie ma na niej żadnych zmian, pamiętajmy o drugiej podstawowej sprawie, czyli stosowaniu kremów z filtrem SPF (ang. *Sun Protection Factor* – dop. red.). SPF to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym. Na rynku są dostępne różne kremy z filtrami, począwszy od niskich (do 6 SPF), średnich (do 8-12 SPF), wysokich (15-25 SPF), bardzo wysokich (30-50 SPF) do ultra wysokich (SPF 50+). W naszej szerokości geograficznej SPF 30 stanowi wystarczającą ochronę dla osób, które nie są obciążone schorzeniami skóry. Jednak jeśli ktoś na nie cierpi lub jest uczulony na słońce – musi stosować wyższy filtr.

☞ W sprzedaży są kremy z filtrami mineralnymi i chemicznymi. Które są lepsze?

- To zależy, w przypadku pacjentów ze stwierdzoną alergią zaleca się raczej filtry mineralne. One działają trochę inaczej niż chemiczne – tworzą warstwę ochronną odbijając światło. Tego rodzaju filtry powinno się też stosować u dzieci.

Ważna jest nie tylko wysokość filtra, ale i jego ilość. Jedna tubka kremu dla czteroosobo-





wej rodziny na pewno nie wystarczy na dwutygodniowy urlop. Należy pamiętać, że tylko odpowiednia ilość kremu zapewnia jego działanie ochronne. Ilość potrzebna do zabezpieczenia twarzy i szyi to ok. 2,5 ml filtru w kremie, czyli pół łyżeczki. Pamiętajmy jednak, by chronić nie tylko skórę, ale i wargi – na rynku są dostępne specjalne pomadki z filtrem. Dobrze jest też zastosować kosmetyki ochronne z filtrem UV na włosy, zwłaszcza balsamy.

⚡ Kiedy stosować filtry, czy wystarczy posmarować się kremem już na plaży?

- Nie, trzeba je użyć co najmniej 30 minut przed wyjściem na słońce, a potem, co kilka godzin, należy się „dosmarowywać”, szczególnie gdy kąpiemy się w morzu. I ta uwaga dotyczy także kremów wodoodpornych.

⚡ Czy kremy z filtrami stosujemy tylko na urlopie, kiedy dużo korzystamy ze słońca?

- Absolutnie nie, powinno się je używać przez cały rok, tyle tylko, że jesienią, zimą i wiosną należy stosować te z niższym filtrem. Latem osoby, które pozostają w mieście, chodzą przecież do pracy, wyjeżdżają na działkę, powinny zatem używać takich kremów, bo mają kontakt z promieniami słonecznymi i wzmożonym szkodliwym promieniowaniem UV.

O stosowaniu tych kremów muszą też szczególnie pamiętać osoby starsze, u których wraz z wiekiem może pojawiać się tzw. rogowacenie starcze. Te zmiany zwykle są umiejscowione na twarzy i muszą być szczególnie chronione. Mogą bowiem być punktem wyjścia raka skóry.

I druga grupa, której chciałabym przypomnieć o konieczności stosowania takich kremów, to mężczyźni z tzw. łysieniem androgenym – są oni również narażeni na powstawanie wszelkiego rodzaju zmian nowotworowych i powinni albo używać kremów ochronnych na skórę głowy, albo nosić czapkę. A najlepiej i jedno i drugie.

Po przyjeździe z plaży skorzystajmy z kąpieli i użyjmy kremu nawilżającego, umyjmy też głowę.

Pamiętajmy też, że nawet zwykłe przebarwienia, powstające po zbyt intensywnym opalaniu, są bardzo trudne do leczenia i wymagają serii zabiegów w specjalistycznym gabinecie.

⚡ Czy używając kremu z filtrem, można opalać się „do oporu”? I kto jest szczególnie narażony na konsekwencje takiego opalania?

- Moda na brąz dawno już minęła i to jest dobra wiadomość dla naszej skóry. Chciałabym przestrzec tych, którzy sądzą, że zastosowanie kremu pozwoli im bezkarnie korzystać ze słońca. Krem z filtrem przedłuża okres bezpiecznego opalania, ale nie znaczy to, że można bezkarnie leżeć na słońcu przez cały dzień.

I jeszcze jedna bardzo ważna uwaga: wiele osób przyjmuje leki, także zioła, pamiętajmy, że mogą one uwrażliwiać na promieniowanie UV, dotyczy to nawet popularnych ziół, np. dziuraw-



ca, który może na naszej skórze wywołać foto reakcję na słońce.

⚡ A co zamiast naturalnej opalenizny: solarium czy samoopalacz?

- Samoopalacze, dzięki którym nasza skóra ładnie brązowieje, są bezpieczne, oczywiście, trzeba je umieć stosować, czyli równomiernie rozprowadzać po uprzednim peelingu i nawilżeniu skóry. I to może być recepta na satysfakcjonujący wygląd. Wiele osób sądzi, że po zastosowaniu samopalacza i zbrązowieniu skóry są chronione przed szkodliwym promieniowaniem. A to jest nieprawda, żaden samoopalacz nie zabezpiecza skóry przed promieniami ultrafioletowymi.

Jeśli natomiast chodzi o solaria – wydzielane przez nie promieniowanie UV jest tak samo niebezpieczne dla skóry jak słońce, jeśli jest stosowane w nadmiarze, czyli np. co drugi dzień. To prowadzi do poparzenia, szybszego fotostarzenia się naszej skóry, jej degeneracji, a w konsekwencji – do rozwoju chorób nowotworowych, w tym czerniaka. Można korzystać z solarium, ale w granicach rozsądku: jedna, dwie czy trzy wizyty przed wyjazdem na urlop – to wszystko. Choć w zasadzie jestem przeciwniczką solarium.

⚡ Lato niesie za sobą także inne zagrożenia – związane z kąpielą w brudnej wodzie. Czym grozi taka kąpiel i jak ustrzec się przed jej konsekwencjami?

- Za stałymi zbiornikami wodnymi kryją się zagrożenia mikrobiologiczne, w rzekach z kolei – zagrożenia chemiczne, toksyczne wywołujące alergię i stany zapalne. Zażyjmy więc kąpiele tylko tam, gdzie Sanepid dopuścił kąpielisko. Nieprzestrzeganie tych zasad niesie za sobą ryzyko poważnych nieraz chorób bakteryjnych skóry, grzybic, zakażeń wirusowych a nawet zakażeń pokarmowych jeśli podczas pływania napijemy się takiej zakażonej wody.

A po powrocie z wakacji znów przyjrzyjmy się naszej skórze i jeżeli cokolwiek nas zaniepokoi – odwiedźmy dermatologa.

⚡ Dziękuję za rozmowę.



Poradnia dermatologiczna SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieści się w przychodni przy ul. Cegielińskiej 8. Można w niej skorzystać z porad specjalisty i zbadać zmiany skórne przy użyciu dermatoskopu.



lek. med. Agnieszka Szlachcińska
– specjalista psychiatra

Czy to już nerwica?

Zaburzenia nerwicowe, zwane potocznie nerwicami, to szeroka grupa zaburzeń psychogennych objawiająca się bardzo różnorodnymi symptomami. Objawem wiodącym jest lęk, dlatego obecnie często używa się zamiennie pojęcia zaburzenia lękowe.

Lęk jest uczuciem, które pojawia się u każdego człowieka. Jest normalną reakcją na zagrożenie, stres, zmartwienie i w związku z tym powinien pomagać w życiu. Jednak, gdy jest bardzo nasilony, uporczywy lub pojawia się bez wyraźnej, obiektywnej przyczyny, poważnie ogranicza nasze możliwości. Wówczas można już mówić o zaburzeniu lękowym.

Przeżywaniu lęku w nerwicy często towarzyszą różne objawy i dysfunkcje organizmu:

- objawy somatyczne, czyli związane z ciałem – zawroty głowy, kołatanie serca, częste bóle głowy, żołądka, serca lub kręgosłupa o charakterze napięciowym, zwiększone napięcie mięśni, wzmożona potliwość, fale gorąca, czerwienienia się, uczucie ciężkości klatki piersiowej, problemy z oddychaniem, „gula w gardle”, drżenie lub dygotanie, paraliż rąk lub nóg,
- problemy z pamięcią, kłopoty z koncentracją, nawracające natrętne, nieracjonalne myśli, od których nie można się uwolnić, obsesyjne ruchy, działania, wykonywanie zadań w ściśle ustalonym porządku,
- objawy związane z emocjami – ciągłe zmartwienie się, bliżej nieokreślony niepokój, napięcie psychiczne, częste zmiany samopoczucia, niemożność wypoczynku, spadki motywacji, kłopoty z zasypianiem, uczucie poirytowania, frustracji, powracający lęk, strach przed rzeczami i sytuacjami zupełnie niezagrażającymi (fobie).

W miarę pojawiania się kolejnych objawów lękowych zaczyna narastać poczucie bezradności, zagubienie, pojawia się wrażenie trwania kontroli nad swoim ciałem, nad samym sobą, nawet – nad swoim życiem. Czasem objawy zaczynają rządzić całym życiem, osoby cierpiące ograniczają kontakty z otoczeniem, zaczynają unikać wychodzenia z domu a także wielu sytuacji, w których obawiają się przeżywania lęku. Przeżywane objawy mogą różnić się u różnych osób, wszystkie jednak ograniczają codzienną sprawność, a często uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie w życiu zarówno społecznym, zawodowym, jak i rodzinnym.

Przyczyny nerwic

Nerwica jest często **reakcją obronną organizmu** w sytuacjach stresowych, zwłaszcza w takich, które się powtarzają. Im więcej takich sytuacji, tym większe ryzyko utrwalenia się stanów lękowych. Jednak nie każda sytuacja stresowa musi doprowadzić do nerwicy. Znaczące jest nasilenie, rodzaj przeżycia emocjonalnego, a także indywidualna podatność organizmu i cechy związane z osobowością. Duży wpływ na powstawanie zaburzeń lękowych ma styl wychowania indukujący lęk, niestabilne układy rodzinne, a w późniejszym wieku – urazy psychiczne, sytuacje konfliktowe, stresowe w pracy i w domu. Najczęściej do powstania nerwicy prowadzi kombinacja kilku wymienionych czynników.

Rodzaje zaburzeń nerwicowych

Uogólnione zaburzenie lękowe, dawniej określane mianem **nerwicy lękowej**, charakteryzuje się nieswoistym, uporczywym i uogólnionym lękiem, poczuciem, że coś niedobrego może się zdarzyć. Może trwać wiele miesięcy i występuje niezależnie od jakichkolwiek sytuacji zewnętrznych. Osoba doświadcza silnego napięcia, martwi się i odczuwa obawy dotyczące codziennych spraw i trudności. Niemal każda sytuacja z codziennego życia może stać się przyczyną rozważań, być powodem do zamartwiania się. Bardzo często jest to zdrowie własne lub najbliższych, problemy finansowe, ale także drobne sprawy, jak np. ryzyko spóźnienia się na spotkanie. Gdy osoba doświadczająca takiego lęku uspokoi się w jednej sprawie, za chwilę zaczyna zamartwiać się następną. Próby wyciszenia, logiczne argumenty – nic nie dają. Ciągłe napięcie psychiczne powoduje narastanie wielu objawów towarzyszących lękowi – niepokoju i niemożności wypoczynku, trudności w koncentracji uwagi, drażliwości, irytacji, oszołomienia, zawrotów głowy, napięciowych bólów głowy, trudności w znalezieniu sobie miejsca, drżenia, nadmiernej potliwości, napięcia i pobołowania mięśni, trudności z zasypianiem.

Zaburzenia lękowe z napadami lęku, nazywane **lękiem panicznym**, polegają one na występowaniu nagłych napadów bardzo silnego panicznego lęku (prerażenia) w okolicznościach, w których brak jest obiektywnego zagrożenia. Napad paniki wydaje się przychodzić bez wyraźnej przyczyny, a jego pojawienie się trudno racjonalnie wytłumaczyć, czy powiązać z określoną sytuacją lub przedmiotem. Osoba doświadczająca lęku panicznego ma poczucie bardzo ciężkiej choroby, ma wrażenie, że za chwilę wydarzy się coś strasznego, że zaraz umrze, „zwaruje”, czy zemdleje. Towarzyszą temu także ob-



jawy fizyczne, takie jak: wzmożona potliwość, kołatanie i szybkie bicie serca, drżenie lub trzęsienie się ciała, dławienie w gardle, nudności, suchość w ustach, chęć ucieczki. Sam napad jest bardzo dramatyczny, choć trwa krótko – od kilku minut do godziny i zwykle ustępuje całkowicie bez śladu. Jednak z czasem, w miarę trwania choroby, napady występują coraz częściej, a w okresach między napadami chorzy z napięciem i niepokojem oczekują następnego epizodu.

Fobie to nadmierny, niewytłumaczalny lęk przed konkretnymi sytuacjami, zjawiskami, przedmiotami, które zazwyczaj nie są niebezpieczne. Jest ich bardzo wiele, mogą dotyczyć np. pajaków, piorunów, widoku krwi, latania samolotem, czy przebywania na moście. Często występuje lęk przed otwartą przestrzenią oraz przed sytuacjami, które uniemożliwiają natychmiastową ucieczkę, np. przed wyjściem z domu czy wejściem do supermarketu (agorafobia); czasem też strach dotyczy małych, zamkniętych pomieszczeń (klastrofobia). Osoby cierpiące na fobie mają zwykle świadomość braku realnego zagrożenia, a mimo to przeżywają intensywny lęk i starają się unikać jego źródeł. Powoduje to często utrudnienia w ich codziennym funkcjonowaniu.

Fobia społeczna jest szczególnym rodzajem fobii, w której irracjonalny lęk pojawia się w sytuacjach kontaktów z innymi ludźmi. Narastający lęk przed byciem obserwowanym, ocenianym prowadzi często do napadu paniki. Powoduje to unikanie wielu różnych sytuacji społecznych: publicznego zabierania głosu, wygłaszania referatów, także przebywania w poczekalniach, czy jedzenia w towarzystwie innych. Konsekwencje tej choroby są dotkliwe. Dla osób cierpiących na fobię społeczną załatwienie wielu codziennych spraw jest prawdziwą męką, często żyją one samotnie, aspołecznie.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, znane też pod obecnie już nieużywaną nazwą **nerwica natręctw**, związane są z obecnością narzucających się, natrętnych, niechcianych myśli (obsesje) oraz z wykonywaniem natrętnych czynności, rytuałów (kompulsje). Są to obsesyjne zachowania lub myśli, których nie można się pozbyć, mimo że są traktowane przez pacjenta jako coś narzuconego, niechcianego, absurdalnego. Treść myśli natrętnych może być bardzo różna i zwykle dotyczy spraw, których pacjent się boi i do których nigdy nie chciałby dopuścić. Często są to obawy przed zabrudzeniem, zrobieniem komuś krzywdy, możliwością popełnienia jakiegoś nieakceptowanego społecznie czynu, czasem są to myśli religijne o charakterze bluźnierczym. Powodują one ogromny lęk, poczucie winy, pacjent próbuje się im przeciwstawić, co skutkuje zwiększeniem ich nasilenia. Reakcją na natrętne myśli są przymusowe czynności, których wykonanie zmniejsza powstają-

ce napięcie wewnętrzne i niepokój. Może to być uporczywe mycie, czyszczenie, kąpanie, ciągłe sprawdzanie i upewnianie się, liczenie, modlenie się. Choroba ta jest odczuwana bardzo indywidualnie i w różnym stopniu utrudnia funkcjonowanie, czasem może prowadzić nawet do ograniczenia sprawności, gdy wykonywane sekwencje czynności trwają godzinami, przedłużają się, prowadzą do wyczerpania.

Zaburzenia nerwicowe pod postacią somatyczną objawiają się licznymi dolegliwościami różnych narządów oraz lękiem przed chorobami. Objawy utrzymują się mimo wielokrotnych negatywnych rezultatów wykonywanych badań diagnostycznych i zapewnień lekarzy o braku fizycznej przyczyny dolegliwości. Do tej grupy należą np. objawy sercowo-naczyniowe, takie jak: duszność bez wysiłku, bóle, kołatania serca wyrażające się lękiem przed śmiercią, co określane jest mianem **nerwicy serca**. Z kolei objawy żołądkowo-jelitowe: bóle brzucha, nudności, uczucie przepętnienia, nieprzyjemny smak w ustach, wymioty, wraz z lękiem przed nowotworem składają się na obraz tzw. **nerwicy żołądka**. Objawy mogą dotyczyć także innych obszarów – płuc, skóry, narządów płciowych, czy też być wyrażone w postaci uporczywych bólów psychogennych. Osoby cierpiące na takie zaburzenia często odwiedzają wielu lekarzy, wykonują liczne badania, wyszukują w mediach informacji na temat podejrzewanych przez siebie chorób, często sami ordynują sobie leki, odwiedzają znachorów zanim rozpoczną specjalistyczne leczenie.

Gdzie szukać pomocy?

W przypadku podejrzewania objawów z kręgu zaburzeń nerwicowych należy jak najszybciej skorzystać ze **specjalistycznej pomocy lekarza psychiatry oraz psychologa, psychoterapeuty**.

Skuteczne opanowanie objawów zaburzeń lękowych można osiągnąć poprzez zastosowanie różnych metod leczniczych. Największą efektywność w terapii lęku przynoszą odpowiednio zastosowana **farmakoterapia i psychoterapia**.

Podstawą leczenia jest **psychoterapia** trwająca różnie długo – kilka tygodni, miesięcy, a nawet lat – w zależności od rodzaju i nasilenia zaburzeń. Jest szczególnie skuteczna jeśli chodzi o zapobieganie lękowi oraz zmniejszanie nasilenia dolegliwości z nim związanych. Jest wyjątkowym rodzajem rozmowy terapeutycznej ukierunkowanej na problemy chorego, jego chorobowy sposób przeżywania siebie i świata. W leczeniu zaburzeń lękowych stosowane są różne metody psychoterapeutyczne. Do najczęściej stosowanych należą obecnie: terapia poznawczo-behawioralna, interpersonalna oraz psychodynamiczna. W ramach tych form terapii może



c.d. na s. 8



Migrena

– jak z nią walczyć?

lek. med. **Elżbieta Marcinkowska** –
specjalista neurolog II*

Migrena to zaburzenie nerwowo-naczyniowe, które charakteryzuje się przewlekłym przebiegiem i nawracającymi atakami bólowymi. Ta choroba, u której podłoża leżą geny, jest dziedziczona z pokolenia na pokolenie. Napady migreny, występujące 2-3 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, swoje apogeum osiągają między 20. a 45. rokiem życia. Zdarza się, że pierwsze napady pojawiają się u kilkuletnich dziewczynek, a choroba „nie odpuszcza” nawet po klimakterium.

Migrenę zwykle dzieli się na **epizodyczną i przewlekłą**. O epizodycznej mówimy wówczas, gdy ataki są rzadkie, jeden – dwa razy w miesiącu. W migrenie przewlekłej ataki mają miejsce co najmniej osiem razy w miesiącu. Inny podział migreny to: z towarzyszącą **aurą lub bez niej**. Aurą, która występuje tylko u 10% pacjentów, określa się zespół objawów neurologicznych, który bezpośrednio poprzedza początek bólu. Najczęstsze jej symptomy to: zaburzenia widzenia, mroczki, błyski przed oczyma, a nawet przejściowa ślepotą. Bardzo rzadko podczas aury występują objawy przypominające udar mózgu, takie jak osłabienie siły ręki lub nogi oraz zaburzenia mowy. Migrena bez aury jest częstsza, jej ataki pojawiają się z większą częstotliwością i charakteryzuje ją brak objawów ostrzegawczych.

być zastosowana terapia indywidualna, w której uczestniczy tylko pacjent i terapeuta, oraz terapia grupowa z udziałem grupy pacjentów i jednego lub kilku terapeutów.

Dopełniającą metodą leczenia jest **farmakoterapia**. W chwili obecnej podstawę leczenia zaburzeń lękowych stanowią leki przeciwdepresyjne. Większość z nich wykazuje wyraźne działanie przeciwłękowe, niektóre także poprawiają sen, wyciszają niepokój, napięcie. Leki przeciwdepresyjne nie uzależniają, nie uszkadzają mózgu. Ponieważ leki mają swoją specyfikę i różnie sprawdzają się w różnych rodzajach lęku, właściwy ich dobór należy do lekarza. Obecnie najczęściej stosuje się leki z grupy tak zwanych selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny, ale także inne leki jak: mianseryna, wenlafaksyna, moklobemid oraz trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne.

Cztery etapy ataku migreny

Wyróżnia się **cztery etapy** ataku migreny: objawy wstępne, aura, ból głowy, objawy końcowe. Jednak nie wszystkie muszą występować u każdego pacjenta i mogą różnić się w zależności od ataku.

I. Objawy wstępne (prodromalne) występują na kilka dni przed pojawieniem się bólu. Chory może wówczas odczuwać euforię, rozdrażnienie, depresję lub zmęczenie połączone ze sztywnością karku, nudnościami lub rozmazaną optyką obrazu.

II. Aura rozwija się stopniowo w ciągu 5-20 minut i zwykle trwa krócej niż 60 minut. Ma wpływ na wzrok, dlatego osoby cierpiące na migrenę mogą widzieć białe plamy, jasne błyszczące lub migoczące światła, zygzakowate linie zwykle po jednej stronie.

III. Ból głowy, trwający od 4 do 72 godzin, przysparza najczęściej problemów. Pojawia się bezpośrednio po ustąpieniu zaburzeń wzrokowych albo po kilkuminutowej przerwie. Występuje zwykle połowicznie, najczęściej za okiem, w okolicy oczodołu, ma tętniący charakter, a pulsowanie nasila się zgodnie z rytmem serca. W późniejszej fazie może obejmować całą głowę. Narastanie bólu jest zawsze szybsze niż jego ustępowanie. Bólowi głowy towarzyszą często nudności i wymioty, a światło, dźwięki i zapachy są powodem natężenia bólu. Osoba z migreną stara się odizolować od bodźców, któ-

W leczeniu nerwic stosuje się także leki uspokajająco-nasenne z grupy benzodiazepin, pełnią one jednak funkcję jedynie doraźnego redukcji objawów, szczególnie zmniejszenia nasilenia ostrego lęku. Nie powodują one wyleczenia. Są zazwyczaj dobrze tolerowane i szybko mogą prowadzić do uzależnienia. Dlatego trzeba pamiętać, że tego typu leki można stosować krótko i doraźnie, wówczas są bardzo skuteczne i bezpieczne.

Ponieważ zawsze istnieje ryzyko nawrotu objawów lękowych, należy pamiętać, aby nie przerywać leczenia zaraz po ich ustąpieniu. Bardzo ważne jest kontynuowanie psychoterapii i farmakoterapii odpowiednio do potrzeb. Decyzję o zakończeniu leczenia należy zawsze konsultować z osobą prowadzącą proces leczenia – lekarzem psychiatrą oraz psychoterapeutą. Konsekwentna terapia pozwoli nam uporać się z objawami i żyć bez lęku.





re prowokują, czy nasilają ból, chowa się więc w ciemnym, chłodnym, cichym pokoju i najchętniej leży z zamkniętymi oczami, a jeśli ból na to pozwala, zapada w sen.

IV. **Objawy końcowe** („kac migrenowy”), trwające nawet dobę, to zmęczenie, rozdrażnienie, depresja.

Co może powodować atak migreny?

Do czynników prowokujących napad migreny należą m.in.: przyjmowanie środków antykoncepcyjnych, miesiączka, zmiany pogody, stres (a właściwie etap rozluźnienia po stresie), nieregularne posiłki, długie przebywanie na czczo, jedzenie czekolady i serów dojrzewających, picie alkoholu (a zwłaszcza czerwonego wina i wermutu). Zachodzi istotna zależność między

snem a migreną, której ataków doświadczają osoby wstające wcześniej w tygodniu do pracy, a w weekend – odsypiające zaległości.

Leczenie bólu migrenowego

Każdy migrenowy ból głowy powinien być leczony. Pacjent może sam zastosować dostępne bez recepty leki (aspiryna, paracetamol, ibuprofen), jednak wiąże się to z ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych, **dlatego powinien skonsultować się z lekarzem**, który przepisze na receptę właściwe dla niego leki, a w razie konieczności – także te o skuteczniejszym działaniu. Pacjentom, którzy mają **przewlekłą migrenę** lekarz dołączy do leków doraźnych środki działające profilaktycznie, które powinny być przyjmowane codziennie, niezależnie od tego, czy jest ból głowy, czy go nie ma. To leczenie ma zapobiegać rozwojowi napadu migreny i skracać czas jej trwania.

Bólu głowy nie wolno lekceważyć

Istnieje tendencja do lekceważenia bólów głowy, ponieważ w powszechnej opinii migrena to jakaś niepoważna dolegliwość, kaprys, fanaberia. Jednak ta choroba w znacznym stopniu wpływa na **jakość życia** cierpiących na nią osób, a z powodu uciążliwych objawów ogranicza ich normalne funkcjonowanie (nawet połowa chorych przez co najmniej dwie godziny podczas ataku nie jest w stanie zająć się jakąkolwiek czynnością) i izoluje od świata zewnętrznego.

Ludzi cierpiących na migrenę często cechuje szczególna struktura osobowości: są ambitni, żądni powodzenia, stawiają sobie duże wymagania, wskutek czego żyją w stałym napięciu. Wśród mieszkańców miast i u pracowników umysłowych migrenę spotyka się częściej niż u mieszkańców wsi i pracowników fizycznych.

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

wykonuje odpłatnie:

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

Poradnia zaprasza w godzinach:

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



Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.



W jedności siła

Jak co roku, w kwietniu, obchodziliśmy Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia. Choć skromny – był w tym roku wyjątkowy: po raz pierwszy bowiem pracownicy zespołu opieki zdrowotnej z Bemowa świętowali wspólnie z kolegami z przyłączonego zespołu we Włochach. Ważnym akcentem tej uroczystości był kolejny certyfikat jakości ISO nadany jednak po raz pierwszy połączonemu Samodzielnemu Zespołowi Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy.

Spotkanie z okazji Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia odbyło się w dniu 26 kwietnia br. w Przychodni przy ul. Czumy. Na wstępie dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, lek. med. Paweł Dorosz, odczytał list który z okazji Światowego Dnia Zdrowia wystosowała Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz.

– Ochrona zdrowia jest jednym z priorytetowych zadań miasta. Podejmujemy działania, aby finansowo wspierać rozwój placówek, a przez to podnosić standard świadczonych usług i dostęp do świadczeń zdrowotnych – czytamy w liście. – Działania takie będą kontynuowane a efekty prac w latach ubiegłych widoczne.

Światowy Dzień Zdrowia to dla mnie sposobność podziękowania za Państwa codzienną pracę na rzecz zdrowia Warszawiaków i gości stolicy. Jest to również okazja do złożenia gratulacji z okazji dotychczasowych osiągnięć. Życzę również Państwu osobiście zdrowia, satysfakcji z pełnionych obowiązków i powodzenia w życiu osobistym – napisała w liście prezydent Warszawy.

Dyrektor Paweł Dorosz przypomniał, że na początku kwietnia br. doszło do połączenia zespołów opieki zdrowotnej z Bemowa i Włoch. W ten sposób powstał jeden z większych ze-

społów w Warszawie z siedmioma przychodniami i ponad 600 pracownikami, obejmujący podstawową opieką zdrowotną ponad 100 tysięcy pacjentów. W przychodniach wchodzących w skład zespołu działa blisko 50 pracowników, które zapewniają specjalistyczne świadczenia w miejscu zamieszkania. - *Taki duży zakład – podkreślił dyr. P. Dorosz – wymaga dobrej organizacji pracy dla zapewnienia odpowiedniej jakości świadczonych usług. Wymaga też wypracowania procedur, które zabezpieczą tę jakość i zapewnią bezpieczeństwo pacjentów przy udzielaniu tych świadczeń.*

Profesjonalizm personelu i kolejny certyfikat

W zakładach leczniczych najważniejsi są jednak pracownicy – powiedział w trakcie uroczystości dyr. P. Dorosz – bo dzięki profesjonalizmowi i wysokiej etyce zawodowej, empatii wobec pacjenta jesteśmy w stanie zapewnić naszym pacjentom wysoki standard usług a także skutecznie i dobrze ich leczyć. To dzięki ich zaangażowaniu, nasz zakład cały czas utrzymuje wysoką pozycję na rynku usług medycznych, nie tylko Warszawy, ale także kraju, skutecznie konkurując z innymi zakładami, także niepublicznymi, w zakresie świadczonych usług.

Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia stał się dobrym pretekstem do złożenia wszystkim pracownikom najserdeczniejszych życzeń z okazji ich święta, satysfakcji z pracy oraz sukcesów i powodzenia w życiu osobistym.

Kilkudziesięciu pracowników wszystkich siedmiu przychodni: lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów, terapeutów oraz przedstawicieli personelu administracyjnego otrzymało podczas kwietniowej uroczystości nagrody za szczególne zaangażowanie w opiekę nad pacjentami i wkład w funkcjonowanie całego zespołu. Tra-





dycyjn timer już pożegnano odchodzących na emeryturę wieloletnich pracowników lecznictwa otwartego Bemowa i Włoch.

Od kilku już lat SZPZLO Warszawa Bemowo posiada **certyfikat zarządzania jakością**. Od 2007 roku świadczenia zdrowotne udzielane są według procedur i standardów zgodnych z normą zarządzania jakością ISO 9001. Wdrożyliśmy system ochrony środowiska, otrzymaliśmy także akredytację ministra zdrowia w zakresie standardów leczenia w podstawowej opiece zdrowotnej, a w tym roku podjęliśmy starania o kolejny certyfikat – w zakresie bezpieczeństwa informacji.

Przychodnie na terenie **dzielnicy Włochy** nie miały wcześniej systemu zarządzania jakością. Jeszcze przed formalnym przyłączeniem rozpoczęto więc w nich prace dostosowujące jakość i standard świadczonych usług medycznych do wymogów związanych z wdrożeniem takiego systemu. W efekcie, do recertyfikacji przystąpił połączony zespół lecznictwa otwartego. W dniu 22 kwietnia br. firma Bureau Veritas Certification przyznała całemu SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy certyfikat jakości ISO 9001:2008. Warto dodać, że ten certyfikat jest uznawany nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie.

Wręczenie certyfikatu było ważnym akcentem kwietniowej uroczystości. Dyrektor Bureau Veritas Certification, Witold Dżugan, w krótkim wystąpieniu podkreślił, że pracownikom SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, oprócz przestrzegania wszystkich towarzyszących certyfikacji procedur i przepisów prawnych udaje się zachować domową atmosferę wrażliwość, empatię i zaangażowanie w opiekę nad pacjentem - *I to jest najcenniejsze, by w dość trudnych czasach zachować taką atmosferę. A to przekłada się na zadowolenie pacjentów* – powiedział dyrektor Witold Dżugan.

Starania o przyznanie certyfikatu przychodniom zespołu we Włochach, a przede wszystkim dostosowanie ich do wysokich wymagań normy trwało zaledwie kilka miesięcy. A stało się to możliwe, jak podkreślano podczas uroczystości, właśnie dzięki **zaangażowaniu całego personelu**.



Wśród uczestników uroczystości z okazji kwietniowego święta pracowników ochrony zdrowia nie zabrakło też przedstawiciela samorządu lekarskiego, który reprezentował wiceprezes Izby Lekarskiej w Warszawie im. prof. Jana Nielubowicza, lek. med. Krzysztof Makuch, na co dzień pracownik naszego zespołu. Podkreślił w swym wystąpieniu historyczny moment połączeniu dwóch zespołów opieki zdrowotnej. - *Myślę i wszyscy chyba będziemy do tego dążyć – powiedział dr Makuch – że będzie to jedna wielka medyczna rodzina. Rodzina, która działa dla społeczeństwa, wykorzystując swój ogromny potencjał. I to będzie taki dobry przykład, że można się łączyć a nie dzielić, można dobrze współpracować.*

Wiceprezes Izby Lekarskiej w Warszawie złożył też w imieniu samorządu lekarskiego najlepsze życzenia wszystkim obecnym na uroczystości i ich bliskim. - *Myślę, że w jedności siła i tego Wam życzę* – dodał na zakończenie.

Halina Guzowska





ALERGIA

Alergia (popularnie stosowane synonimy: uczulenie, nadwrażliwość) to patologiczna, jakościowo zmieniona odpowiedź tkanek na alergen, polegająca na reakcji immunologicznej związanej z powstaniem swoistych przeciwciał, które po związaniu z antygenem doprowadzają do uwolnienia różnych substancji mediatorów stanu zapalnego. Może się objawiać łagodnie, jak w przypadku kataru czy łzawienia, aż po zagrażający życiu wstrząs anafilaktyczny i śmierć.



Obecnie choroby atopowe [alergie] występują u 30% społeczeństwa. Najczęstsze postaci tych chorób to pyłkowica, odnotowana u około 20% populacji, i astma oskrzelowa występująca u 5-8% populacji. Natomiast atopowe zapalenie skóry, występujące u kilku procent ogólnej populacji dziecięcej, objawia się u poniżej 1% populacji dorosłych.

Prawdopodobieństwo wystąpienia choroby atopowej u potomstwa, gdy atopia nie występuje u rodziców wynosi 12,5%. Ponadto, osoby urodzone w miesiącach bezpośrednio poprzedzających sezon pylenia są bardziej narażone na wystąpienie alergii na pyłek roślin.

Schorzenia, w których zasadnicze znaczenie odgrywają odczynny alergiczne typu I to: alergiczny nieżyt nosa, astma oskrzelowa atopowa, wyprysk [egzema], w tym atopowe zapalenie skóry, niektóre typy pokrzywki, atopowe zapalenie spojówek, wstrząs anafilaktyczny, pyłkowica, IgE-zależna alergia pokarmowa.

W rozpoznaniu choroby ważną rolę odgrywa dobrze przeprowadzony wywiad. Istotne jest stwierdzenie korelacji między narażeniem na alergeny a obecnością objawów. Badanie przedmiotowe może ułatwić rozpoznanie w przypadku wystąpienia zaostrzeń, podczas remisji może ono nie wykazać jakichkolwiek odchyłań od stanu prawidłowego.

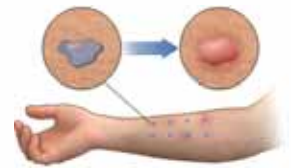
Ustalenie prawdopodobnego czynnika alergicznego na podstawie wywiadu potwierdzone jest dalszymi badaniami, takimi jak: testy skórne, badania serologiczne i testy [próby] ekspozycyjne. Dodatni wynik testów skórnych i badań serologicznych jest dowodem na istnienie alergii w organizmie chorego, natomiast testy [próby] ekspozycyjne stanowią potwierdzenie, że dane alergeny są odpowiedzialne za reakcje atopowe [alergiczne].

Rozpoznanie czynnika powodującego alergię – alergenu ma kluczowe znaczenie w dalszym postępowaniu i leczeniu. Alergenem może być wiele czynników z otaczającego nas środowiska naturalnego, takich jak pyłki roślin, jady owadów, pokarmy. Mogą to być także substancje chemiczne używane w: przemyśle, przetworzonej żywności [konserwaty, spulchniacze] artykułach chemicznych gospodarstwa domowego [środki czyszczące, piorące] kosmetykach oraz lekach i parafarmaceutykach [nośniki leków i substancje pomocnicze].

W ostatnich latach zwłaszcza tzw. alergeny chemiczne coraz częściej są powodem odczynów alergicznych, tym bardziej że są to związki chemiczne i substancje używane na co dzień w wielu zakładach produkcyjnych i w domu.

Testy skórne

Najczęściej wykonywane są testy skaryfikacyjne lub śródskórne. W przypadku pierwszych, wzorcowy antygen nanoszony jest na zadrapaną uprzednio powierzchnię skóry przedramienia lub pleców. Druga metoda polega na wstrzyknięciu roztworu śródskórnie. Wynik testu odczytywany jest po 15 minutach mierzy się wtedy średnicę powstającego bąbla i otoczki rumieniowej.



Próby ekspozycyjne

Polegają na wdychaniu aerozoli zawierających określony, standaryzowany alergen. Następnie bada się reakcję oskrzeli przez określenie wartości szczytowej przepływu wydechowego.

Oznaczenie poziomu IgE

W chorobach alergicznych następuje wzrost całkowitego stężenia IgE w surowicy krwi. Oznaczenie wartości IgE jest pomocne przy ustalaniu rozpoznania.

Możliwe jest także wskazanie swoistych przeciwciał IgE, skierowanych przeciw konkretnym alergenom. Umożliwiają to m.in. metody immunologiczne [RAST].



Każda z metod diagnostycznych ma swoje zalety i wady

Testy skórne są szczególnie wskazane do wykonania w przypadku objawów alergii wziewnej. W przypadku alergii pokarmowej natomiast, skóra odpowiada słabo – dlatego odpowiedzi w testach skórnych pokarmowych są często błędne.

Praktycznie w przypadku uczulenia na pokarmy zdecydowanie lepiej jest od razu wykonać testy z krwi metodami immunoenzymatycznymi

O ile testy skórne mogą dawać wynik fałszywy przed 5. rokiem życia, to testy z krwi można robić nawet z krwi pępowinowej.

Próby ekspozycyjne mają duże znaczenie w przypadku alergii wziewnych, ale liczba alergenów, które można oznaczyć jednorazowo jest bardzo ograniczona.

Testy immunoenzymatyczne z krwi pozwalają oznaczyć jednocześnie z jednej próbki krwi od 50 do 200 alergenów, pojedynczych lub połączonych w grupy. Badanie grupowe alergenów, traktowane jako badanie przesiewowe, może być znaczącym wstępem i ukierunkowaniem dalszej diagnostyki, a niekiedy wystarcza do postawienia pełnej diagnozy. Minusem testów z krwi jest ich koszt. Ponadto, testy te nie są refundowane przez NFZ.





Badam się, więc mam pewność



Z bezpłatnych badań mammograficznych w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, który realizowany jest w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, mogą skorzystać Polki między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu 2 ostatnich lat nie miały wykonanego takiego badania finansowanego przez NFZ. Każda kobieta, znajdująca się w grupie objętej programem profilaktycznym, **powinna sama zgłosić się na badanie** bez zaproszenia czy skierowania.

Bezpłatne badania mammograficzne świadczą zakłady opieki zdrowotnej w całej Polsce, które podpisały umowę z NFZ na realizację Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Badania przesiewowe (skryningowe) raka piersi wykonuje się u kobiet bez objawów choroby w celu wykrycia małych, niewyczuwalnych zmian.

Samobadanie piersi, łącznie z regularnie wykonywaną mammografią, to najlepsza metoda na wczesne wykrycie raka piersi.

Więcej informacji uzyskasz na stronie:
oraz pod numerami telefonów:

www.bezplatnamammografia.pl

www.bezplatnacytologia.pl

www.mz.gov.pl

e-mail: wokmaz@coi.waw.pl

wokpiersi@coi.waw.pl

22 546 31 03

22 546 31 11

fax: 22 546 29 92

Badanie cytologiczne jest najskuteczniejszą metodą profilaktyki raka szyjki macicy.

Każda Polka między 25. a 59. rokiem życia, która w ciągu 3 ostatnich lat nie miała wykonanego wymazu cytologicznego w ramach ubezpieczenia w NFZ, powinna zgłosić się na badanie cytologiczne do wybranego przez siebie gabinetu ginekologicznego (zakładu opieki zdrowotnej), który podpisał umowę z NFZ.

Należy podkreślić fakt, że na wczesnych etapach rozwoju rak szyjki macicy nie daje żadnych objawów klinicznych, a jedynym sygnałem choroby jest nieprawidłowy wynik badania cytologicznego!

Każda kobieta może zachorować na raka szyjki macicy, ale chorobie tej można zapobiegać! Kobiety powinny zatem znaleźć czas, aby w natłoku licznych codziennych obowiązków pomyśleć o swoim zdrowiu. Świadoma kobieta jest w stanie wiele zaoferować całemu otoczeniu, służąc swoją wiedzą, doświadczeniem, ofiarując miłość i poświęcenie.



Ministerstwo Zdrowia

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Zdrowia.

**mgr Łukasz Stach**

pedagog resocjalizacji, pracownik socjalny

Przemoc domowa a uzależnienie w rodzinie

Istnieje kilka definicji rodziny, ale każda określa rodzinę jako najmniejszą i podstawową komórkę społeczną, której członkowie wzajemnie się wspierają, zaspakajają potrzeby materialne, zdrowotne, intelektualne i psychologiczne, darzą się miłością, dzielą radości i smutki, rozwiązują razem życiowe problemy, są otwarci w stosunku do siebie, a także w stosunku do społeczności, w której żyją. Jednak w tej podstawowej komórce społecznej niektóre z tych funkcji mogą być zaburzone, lub może ich wręcz brakować. O takiej rodzinie mówimy, że jest dysfunkcyjna.

W rodzinie dysfunkcyjnej może brakować miłości, zrozumienia, wsparcia, a nawet może pojawiać się obojętność, niechęć, egoizm, agresja, poczucie samotności, niepewności i krzywdy. W zależności od rodzaju dysfunkcji, rodzinę możemy określić jako rodzinę z problemem uzależnień, najczęściej z problemem alkoholowym, ale też i z przemocą domową.

Rodzina alkoholowa

Rodzina, w której choćby jeden z jej członków nadużywa alkoholu, lub wręcz jest uzależniony, to rodzina alkoholowa. W rodzinie alkoholowej zaburzone są relacje i funkcjonowanie jej członków, którzy wnikają się w problem „swojego alkoholika”. Pojawia się problem współuzależnienia, problem dzieci, a z czasem też syndrom dorosłych dzieci alkoholików (DDA) wymagających terapii. W rodzinie alkoholowej dość często występuje przemoc, której sprawcą jest najczęściej czynny alkoholik. Zatem w rodzinach alkoholowych mamy problem alkoholika, którego należy zmotywować do leczenia, problem współuzależnienia dorosłych członków rodziny, problem dzieci, które także wymagają wsparcia i często terapii, problem DDA i dość często – problem przemocy psychicznej, emocjonalnej, fizycznej, ekonomicznej, a nawet seksualnej. Dlatego też wszystkie placówki leczenia uzależnień kierują swoje oferty terapeutyczne do uzależnionych i współuzależnionych, a niektóre także do DDA, ofiar przemocy w rodzinie i do sprawców przemocy.

Rodzina alkoholowa może i powinna być otoczona **kompleksową opieką terapeutyczną**, po

to by mogła uwolnić się od patologii, a szczególnie – od przemocy domowej.

Przemoc w rodzinie

Zjawisko przemocy w rodzinie alkoholowej występuje dwa razy częściej niż w rodzinie bez problemu alkoholowego. Najczęściej ofiarami przemocy domowej są kobiety, a sprawcami – mężczyźni. Dzieci w takiej rodzinie są zaniedbywane, żyją w przewlekłym stresie i braku poczucia bezpieczeństwa. „Pijana” przemoc najczęściej kończy się kiedy sprawca, uzależniony od alkoholu, bądź innych środków psychoaktywnych, podejmie terapię odwykową. Dlatego ważne jest, aby w ofercie poradni odwykowych był program naprawczy dla sprawców i terapia dla ofiar przemocy domowej.

Z racji tego, iż jedną z przyczyn przemocy może być nadużywanie bądź po prostu uzależnienie od alkoholu, czy też zażywanie różnych substancji psychoaktywnych, programami przeciwdziałania przemocy objęte zostały również placówki służby zdrowia specjalizujące się w pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom.

Terapia

W **Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy** realizowane są programy w zakresie podstawowym dla ofiar przemocy domowej i dla DDA oraz w zakresie ponadpodstawowym – dla grupy zaawansowanej osób współuzależnionych. Programy te realizowane są **dzięki wsparciu finansowemu, w formie dotacji, m. st. Warszawy**. Ponadto, w ramach tej dotacji realizujemy program dla specyficznych pacjentów lecznictwa odwykowego, często z obniżonym poziomem intelektu. Naszym pacjentom oferujemy też trening konstruktywnych zachowań, a także program ponadpodstawowy dla grupy zaawansowanej uzależnionych i dla grupy nawrotów, gdzie pacjenci uczą się jak radzić sobie w nawrocie choroby przewlekłej, jaką jest alkoholizm.

Program terapii dla ofiar przemocy domowej

Głównymi celami programu ukierunkowanego na **ofiary przemocy** jest diagnoza ich sytuacji, oczekiwań i potrzeb, opracowanie planu pomocy adekwatnego do tych potrzeb i oczekiwań, przekazanie wiedzy na temat zjawiska przemocy w rodzinie, uznanie przez pacjentkę,



a czasem pacjenta, faktu doświadczania przemocy i zidentyfikowania się jako ofiara przemocy domowej, zdobycie wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy, zwiększenie świadomości jej skutków i wreszcie rozwijanie umiejętności przeciwdziałania temu zjawisku.

Program dla ofiar przemocy realizowany jest poprzez konsultacje w kontrakcie indywidualnym, spotkania grupowe o charakterze informacyjno-edukacyjnym, wykłady i warsztaty.

Rezultatem programu ma być złagodzenie patologicznych skutków przemocy, odzyskanie równowagi psychofizycznej pacjentek (lub nieraz pacjentów), odbudowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby, poznanie mechanizmów powstawania sytuacji kryzysowej w rodzinie i nabycie umiejętności wychodzenia z niej oraz umiejętności korzystania z pomocy właściwych instytucji.

Długotrwałe współżycie z osobą uzależnioną wpływa wyjątkowo negatywnie na **stan emocjonalny ofiary przemocy**, co może skutkować zaburzeniami nerwicowymi i psychosomatycznymi.

Program terapii dla osób współuzależnionych

Współmałżonkowie, partnerki, czy partnerzy osób uzależnionych i stosujących przemoc objęci są również **programami pomocy terapeutycznej finansowanymi przez m. st. Warszawa**.

W ramach terapii organizowane są spotkania indywidualne i grupowe. W pierwszym etapie programu pacjentki/pacjenci uczą się rozpoznawania przejawów destrukcji we własnej rodzinie, kosztów jakie ponosi rodzina w związku z problemem alkoholowym, przejawów systemu iluzji i zaprzeczenia osoby uzależnionej oraz uświadamiają sobie jakie koszty ponoszą dzieci w związku z problemem picia.

Uczestnicy programów pracują także nad określeniem swojego **wzoru współuzależnienia**, czyli na przykład: w jaki sposób sprzyjają picciu alkoholika, jakie same mają mechanizmy iluzji i zaprzeczeń, w jaki niezdrowy sposób kontrolują innych, jakie mają metody wywierania wpływu i jakich uczuć najczęściej doświadczają i jak sobie z nimi radzą.

Drugi etap terapii (realizowany w formie pracy grupowej) obejmuje: poznawanie siebie jako indywidualnej i niepowtarzalnej osoby, a co za tym idzie – określanie swoich mocnych stron i konstruktywnych możliwości, rozpoznawanie swoich ograniczeń, uznanie swoich marzeń, pragnień, potrzeb i określanie celów życiowych.

Uczestnicy programów pracują z terapeutami również nad wprowadzeniem konstruktywnych zmian w swoim życiu, ustalaniem swych granic, zdobywaniem umiejętności życiowych, budowaniem własnego systemu bezpieczeństwa w oparciu o osoby spośród rodziny i z poza niej.



Program terapii dla DDA

Celem programu terapii tego rodzaju jest **rozwinięcie się z dzieciństwem**, zmiana przekonań na temat własnego dzieciństwa, zdobycie wiedzy na temat zależności między obecnymi problemami życiowymi a dorastaniem w rodzinie alkoholowej, zmiana obrazu samego siebie na bardziej realistyczny, uporządkowanie obecnego życia, nauka satysfakcjonującego porozumiewania się z ludźmi, zapoznanie się z rolami przyjmowanymi w rodzinie alkoholowej (dzieci alkoholików, podobnie jak ich żony przejmują ich obowiązki, a wskutek lęku i wstydu ukrywają problem istniejącej w rodzinie), nauka przeżywania, rozpoznawania i kontrolowania uczuć, uświadomienia sobie poczucia krzywdy oraz odreagowanie urazów i traumatycznych przeżyć.

Psychologowie, terapeuci oraz lekarze, pracujący z DDA, oddziałują na pacjentów poprzez mini wykłady, ćwiczenia grupowe, zachęcanie pacjentów i pacjentki do dzielenia się osobistymi doświadczeniami, prowadzenia tzw. „dzienniczka uczuć”.

Prowadzone są także ćwiczenia umiejętności nowych zachowań (treningi terapeutyczne), psychodrama czy też psychorysunek.

Na zakończenie warto podkreślić, że **pomoc rodzinie** jest skuteczna, gdy jest kompleksowa, skierowana nie tylko do osób uzależnionych, ale i ich rodzin, gdy zajmujemy się równoległe problemami współuzależnienia, DDA, czy też dzieci i młodzieży, a w szczególności, gdy zajmujemy się także przemocą w rodzinie, która niestety najczęściej towarzyszy problemowi alkoholowemu. Właśnie taka kompleksowa pomoc, choć nie od razu, przynosi oczekiwane rezultaty. Dzięki dotacjom m. st. Warszawy możemy tę pomoc kontynuować, wciąż usprawniać i udoskonalać.



Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia mieści się w przychodniach:

- przy ul. Czumy 1, tel. 22 664 58 95,
- przy ul. Cegielnianej 8, tel. 22 297 03 50.

Jest wiele powodów, by zaszczepić się przeciw grypie...*

Znajdź swój!

Grypa to nie jest zwykłe przeziębienie. Niesie ze sobą ryzyko zagrażających zdrowiu i życiu powikłań pogrypowych, szczególnie niebezpiecznych dla osób z grup ryzyka.

Ale nie tylko wskazania medyczne są powodem, by zaszczepić się przeciw grypie. Również osoby młode i zdrowe, które dbają o swój komfort życia, jak również zdrowie swoich najbliższych mogą odczuć realne korzyści ze szczepienia.

Zatem, dlaczego warto zaszczepić się przeciw grypie?

- 1 Aby uniknąć przykrych objawów grypy.
- 2 Aby uniknąć powikłań pogrypowych, szczególnie groźnych dla dzieci poniżej 5 roku życia, osób starszych i chorujących przewlekle.
- 3 Aby uniknąć hospitalizacji z powodu grypy i jej powikłań.
- 4 Aby zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu powikłań pogrypowych, szczególnie u osób starszych i chorujących przewlekle.
- 5 Aby uniknąć kosztów związanych z leczeniem grypy i jej powikłań.
- 6 Aby nie obniżać wynagrodzenia z powodu nieobecności w pracy.
- 7 Aby nie musieć nadrabiać zaległości w szkole.
- 8 Aby chorując, nie zarażać innych.
- 9 Aby nie spędzać czasu w kolejkach do lekarza w okresie największych zachorowań.
- 10 Aby w czasie choroby, nie ominęły nas żadne ważne momenty w naszym życiu...

Jeżeli przynajmniej jeden z tych powodów wydaje Ci się istotny...

Zaplanuj szczepienie przeciw grypie!

Sprawdź, czy POWIKŁANIA POGRYPOWE mogą być dla Ciebie szczególnie groźne!



Jeżeli chcesz wiedzieć więcej na temat grypy i jej powikłań zeskanuj kod QR



lub odwiedź stronę
www.wlaczochrone.pl



Szczepienie wymaga konsultacji z lekarzem

*Opracowano na podstawie: Prevention and Control of Influenza with Vaccines. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2010. MMWR 2010; 59 (RR-8): 1-64.

Reklama informacyjna Sanofi Pasteur Sp. z o.o. VAXR1/06/13

Zaplanuj szczepienie przeciw grypie



Aktualności:

Zmiany w siedzibach poradni

Informujemy naszych Pacjentów, że od dnia 1 lipca br. zmieniają swoją siedzibę dwie nasze poradnie. I tak, **Poradnia reumatologiczna** zostaje przeniesiona z przychodni przy ul. Szybowcowej 4 do przychodni przy ul. Cegielnianej 8. Swoją siedzibę zmienia również **Poradnia onkologiczna**, która z przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36a przenosi się także do przychodni przy ul. Cegielnianej 8.

Ponadto na ul. Cegielnianą 8 zostaje przeniesiona **pracownia prób wysiłkowych** (związana z Poradnią kardiologiczną) dotychczas funkcjonująca przy ul. 1 Sierpnia 36a. Z kolei do przychodni przy ul. Czumy 1 zostaje przeniesiona **pracownia EMG** (związana z Poradnią neurologiczną).

Zmiana miejsca funkcjonowania poradni nie powinna przysporzyć problemów naszym pacjentom, ponieważ w nowych lokalizacjach będą przyjmować ci sami lekarze. Dokumentacja medyczna również zostanie przeniesiona do nowych siedzib poradni.

Tanie testy alergiczne

Informujemy, że we współpracy z firmą Diagnostyka Polska Sp. z o.o. oferujemy możliwość wykonania testów alergicznych na 100 alergenów (50 alergenów inhalacyjnych i 50 pokarmowych) w promocyjnej cenie 100 zł oraz nowość – testy na alergeny chemiczne w cenie 120 zł za panel. Testy wykonywane będą metodą enzymatyczną z krwi, którą można stosować u pacjentów od 1. roku życia.

Akcja przeprowadzona będzie w pięciu przychodniach Zespołu: przy ul. Wrocławskiej 19, Czumy 1, Powstańców Śląskich 19, Cegielnianej 8 i 1 Sierpnia 36a z przeznaczeniem dla wszystkich chętnych pacjentów. Dokładne dane o terminach wykonywania testów będą podane na plakatach i ulotkach.

Zapisy na testy będą prowadziły rejestracje ogólne w poszczególnych przychodniach.

Czy wiesz że...

W dniu 10 czerwca br. Prezydent RP Bronisław Komorowski podpisał nowelizację Kodeksu pracy, wydłużającą urlopy dla rodziców. Nowe przepisy ustawy weszły w życie 17 czerwca 2013 r. Od tej daty rodzicom wszystkich dzieci, urodzonych po 31 grudnia 2012 r., będzie przysługiwać 20 tygodni urlopu macierzyńskiego (w tym 14 zarezerwowanych tylko dla matki), sześć tygodni urlopu dodatkowego i 26 tygodni urlopu rodzicielskiego. Z urlopu dodatkowego oraz rodzicielskiego będą mogły korzystać zarówno matki jak i ojcowie.

Wydłużony, płatny urlop obejmie nie tylko rodziców zatrudnionych na etatach, ale wszystkich, którzy opłacają ubezpieczenie chorobowe, czyli także pracujących na umowach zlecenia i samozatrudnionych.

Obecnie w okresie płatnego urlopu macierzyńskiego przysługuje zasiłek macierzyński w wysokości 100 proc. wynagrodzenia, po nowelizacji, będzie to 100 proc. przez pierwsze 26 tygodni i 60 proc. wynagrodzenia przez kolejnych 26 tygodni.

Urlop musi mieć charakter ciągły, tzn. urlop rodzicielski musi przypadać bezpośrednio po dodatkowym oraz części tych urlopów muszą następować bezpośrednio jedna po drugiej.

Szczepienia przeciw grypie i pneumokokom

Przypominamy Państwu, że jesienią ruszy realizacja programów finansowanych przez m.st. Warszawa bezpłatnych szczepień przeciw grypie i pneumokokom dla mieszkańców Warszawy. Szczepienia przeciw grypie przeznaczone są dla pacjentów którzy ukończyli 65. rok życia, a szczepienia przeciw pneumokokom dla dzieci w wieku między 24. a 36. miesiącem życia. Serdecznie zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby do naszych przychodni.



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
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Zespołu Transportu Sanitarnego

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

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



- 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 osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

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

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

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

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

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



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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

zaprasza do:



- Poradni dla dorosłych
- Poradni diabetologicznej
- Poradni gruźlicy i chorób płuc
- Poradni stomatologicznej
- Punktu pobrań materiałów do badań

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

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

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

zaprasza do:



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistyki
- Poradni zdrowia psychicznego
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni gastroenterologicznej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Punktu pobrań materiałów do badań

rejestracja: **22 863-74-83, 22 863-74-84**; rejestracja dzieci: **22 863-87-65**
faks: **22 863-91-76**

Okulistyka: **22 863-91-42**; Ginekologia: **22 863-91-50**

Stomatologia: **22 863-91-38**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
i współuzależnienia: **22 297-03-50**, tel. kom.: **518-571-803**

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

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

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

Przychodnia przy ul. Janiszowskiej 15 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-42-49

zaprasza do:



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

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

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

rejestracja RTG: **22 846-42-49**

Poradnia stomatologiczna przy ul. Promienistej 12a czynna w godz. 7.00-19.00, tel.: 22 371-64-71

Poradnia stomatologiczna przy ul. Malowniczej 31 czynna w godz. 7.00-19.00, tel.: 22 371-64-36

