



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 37 (2/2014)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

Jak być zdrową i kobiecą po pięćdziesiątce? (cz. 1)

Toksoplazmoza – szczególnie groźna dla kobiet w ciąży

Schizofrenia – choroba duszy czy mózgu? (cz. 1)

Sukces i kolejne wyzwania

Światowy Dzień Zdrowia

ZAPRASZAMY

PANIE

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

na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

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

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

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

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

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

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

na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

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

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

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

NFZ

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch, do skorzystania z programu

PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

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

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

ZAPRASZAMY

PANIE

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

PANIE

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA.

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

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

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

W poprzednim numerze „Diagnozy” podjąłem próbę odpowiedzi na nurtujące nas wszystkich pytanie: dlaczego tworzą się kolejki na świadczenia zdrowotne? Jedną z przyczyn, które moim zdaniem, nie tylko lekarza, ale przede wszystkim menedżera zarządzającego zakładem leczniczym, złożyły się na ten stan rzeczy jest brak monitorowania przez Ministerstwo Zdrowia i NFZ stanu zdrowia Polaków oraz wynikających z tego stanu zmian potrzeb zdrowotnych pacjentów w zakresie leczenia konkretnych chorób. Starzenie się społeczeństwa powoduje na przykład wzrost potrzeb zdrowotnych pacjentów w zakresie świadczeń rehabilitacyjnych. Kontrakty przyznawane przez NFZ poszczególnym zakładom leczniczym na świadczenia rehabilitacyjne nie zabezpieczają jednak tych potrzeb, stąd kolejki i długi czas oczekiwania, także w naszych przychodniach. Przepraszam Państwa za te niedogodności, choć wina za ten stan rzeczy nie leży – jak widać – po stronie naszego zakładu.

A w bieżącym numerze „Diagnozy” piszemy o dwóch groźnych, głównie dla ludzi młodych, chorobach. Pierwsza z nich, toksoplazmoza, jest szczególnie niebezpieczna dla kobiet w ciąży i ich nienarodzonych jeszcze dzieci. Piszemy też o schizofrenii, której początkowe objawy mogą pojawić się u osób wchodzących dopiero w okres dojrzałości. W nowej rubryce „Analityka” informujemy o czym powinni wiedzieć pacjenci, którzy leczeni są doustnymi lekami obniżającymi krzepliwość krwi. Rozpoczynamy też cykl rozmów z lekarzami różnych specjalności o tym jak być zdrową i kobiecą po pięćdziesiątce. Temat ten doskonale wpisuje się w profilaktykę zdrowotną, której poświęcone jest nasze czasopismo. A skoro o „Diagnozie” mowa, miło mi poinformować, że w tym roku kwartalnik SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy obchodzi 10-lecie istnienia. Jubileuszowi będzie poświęcony następny numer, a w tym mamy dla Państwa ankietę. Przygotowaliśmy ją po to, by poznać opinie Czytelników o naszym czasopiśmie, oczekiwania dotyczące kolejnych numerów i zainteresowania. Zachęcamy do jej wypełnienia – wśród osób, które to uczynią i zechcą się nam przedstawić, rozlosujemy atrakcyjne nagrody.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

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

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

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

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

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

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 Jak być zdrową i kobiecą po pięćdziesiątce? (cz. 1)

Zdrowie mamy i dziecka 6 Toksoplazmoza – szczególnie groźna dla kobiet w ciąży

Nasze zdrowie 8 Schizofrenia – choroba duszy czy mózgu? (cz. 1)

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 10 Sukces i kolejne wyzwania

11 Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Dzień Położnej

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

17 10 lat „Diagnozy” – ankieta dla Czytelników

Profilaktyka 12 Światowy Dzień Zdrowia

Analityka 13 O czym powinien wiedzieć pacjent leczony doustnymi lekami obniżającymi krzepliwość krwi?

Aktualności 16 Nowy aparat mammograficzny, Profilaktyka chorób układu krążenia, Lider w zwalczaniu grypy, Autobus linii 306 połączy trzy przychodnie

Zamów reklamę w kwartalniku



diagnoza

Czyta nas 150 000 mieszkańców
dzielnic Bemowo i Włochy

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



Z lek. med. Małgorzatą Głombica-Czajkowską, specjalistką endokrynologiem z przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 SZPZO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

Jak być zdrową

i kobiecą po pięćdziesiątce? (cz. 1)

Wydłużający się czas życia kobiet i podniesiony ostatnio wiek, w którym dzisiejsze pięćdziesięciolatki przechodzą będą na emeryturę, zobowiązuje niejako do lepszego dbania o własne zdrowie. Obserwacje lekarzy i badania prowadzone wśród kobiet znacznie starszych od ich pokolenia pokazują, że aktywność fizyczna, właściwa dieta i pogoda ducha są sprzymierzeńcami długowieczności. Jednak na to, by jesień życia była spokojnym i miłym okresem, trzeba zapracować dużo wcześniej. Wiele dzisiejszych pięćdziesięciolatek dba jedynie o swój wygląd walcząc z pierwszymi oznakami starości. Zapomina przy tym niestety, że przede wszystkim zadbać trzeba o zdrowie fizyczne i psychiczne. Jak – odpowiedzą w kolejnych Wywiadach „Diagnozy” lekarze specjaliści.

Statystyczna długość życia kobiet na świecie i w Polsce znacznie się wydłużyła. Czy to oznacza, że powinniśmy o te dodatkowe lata szczególnie zadbać?

- Na pewno tak, po to, żeby te następne lata, które będziemy przeżywać, nie tylko trwały jak

najdłużej, ale by jakość naszego życia była zadowalająca, odpowiadająca naszym oczekiwaniom i wymogom, jakie stawia przed nami współczesny świat. Poza tym w związku z wydłużającym się ustawowo okresem aktywności zawodowej, nasze zdrowie musi pozwolić nam, by praca była nie tylko obowiązkiem, ale również przyjemnością.

☞ Jak zmienia się organizm kobiety po przekroczeniu magicznej pięćdziesiątki? Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę? Jakie symptomy mogą sygnalizować niebezpieczną chorobę?

- Każdy pojedynczy symptom, który pojawia się w naszym życiu powinien zwrócić naszą uwagę i zmusić nas do wyjaśnienia jego przyczyn. Szczególnie dotyczy to właśnie kobiet po 50. roku życia, które są już po menopauzie, lub w okresie okołomenopauzalnym, kiedy – statystycznie – pewne choroby stają się częstsze. Są to choroby układu krążenia, czy niektóre choroby endokrynne, które mogą się wtedy ujawnić, np. nadczynność tarczycy w przebiegu guzkowej choroby tarczycy, czy niedoczynność tarczycy w przebiegu autoimmunizacyjnej choroby tarczycy.

☞ A co może się stać, jeżeli te niepokojące symptomy, np. właśnie ze strony tarczycy, zlekceważymy?

- Choroba może się dalej rozwijać prowadząc do powikłań. Najczęstszymi powikłaniami nadczynności tarczycy, które mają znaczenie zwłaszcza dla kobiet po menopauzie, są zaburzenia ze strony układu krążenia, np. zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, czy chociażby osteoporoza, które z racji samego wieku są częstsze niż w kobiet młodszych. Niedoczynność tarczycy natomiast może być przyczyną dodatkowych kilogramów, spadku wydolności fizycznej, czy intelektualnej, ale także zaburzeń gospodarki lipidowej, a to może prowadzić do kolejnych zaburzeń. Istotne dla kobiety mogą też być względy kosmetyczne, np. wole, a więc powiększenie tarczycy.

Ważne znaczenie ma też wywiad rodzinny, czyli występowanie tych chorób u mamy, siostry, czy babci – to także powinno skłonić do kontroli i większej czujności.

Jeśli chodzi o układ endokrynny, to oprócz



**GABINET ZDROWIE**

REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

Rok założenia 1996

**Jacek Twarowski**

Fizjoterapeuta

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawatel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

tarczycy takim najczęściej pojawiającym się problemem jest niedobór witaminy D – ma on związek z naszą szerokością geograficzną i niewystarczającą ilością słońca. Wspominałam tu wcześniej o zwiększonym w tym okresie życia kobiety zagrożeniu osteoporozą, a niedobór witaminy D może jeszcze dodatkowo pogorszyć jakość kości i wielu innych układów w naszym organizmie. Dlatego tak ważna jest odpowiednia suplementacja witaminy D i nasłonecznienie ciała w okresie letnim. I co równie ważne – kontrola w poradni leczenia osteoporozy, m.in. densytometryczne badanie kości.

Nie wolno też zapominać o tym, że wraz z wiekiem wzrasta ryzyko onkologiczne.

Jeszcze na początku ubiegłego stulecia pięćdziesięciolatka jawiła się jako stateczna matrona, dziś jest dynamiczną kobietą, aktywną zawodowo. Czy ten styl życia pomaga zachować młodość?

- Zdecydowanie tak, bo wiele chorób bierze początek w naszej psychice. Pozytywne nastawienie do świata, aktywność umysłowa i fizyczna, unikanie stresów wpływają na jakość życia, bardziej też motywują do dbania o siebie. Kobieta po pięćdziesiątce ma najczęściej ustabilizowane życie osobiste, „odchowane” dzieci, wobec czego ma więcej czasu, który może, a wręcz powinna poświęcić sobie. W konsekwencji – przekroczenie magicznej pięćdziesiątki nie jest wyrokiem a początkiem większej dbałości o siebie.

Chcemy być zdrowe i czuć się młodo, choć wiemy, że lat przybywa. Co możemy zrobić, by tak działało się jak najdłużej?

- W dużym stopniu pomóc nam w tym może lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, który potrafi ocenić nasze dolegliwości i zna, z wywiadu, obciążenia rodzinne, genetyczne, zawodowe, czy inne. Jeżeli więc pacjentka od-

czuwa np. dolegliwości sugerujące chorobę tarczycy, może oznaczyć poziom TSH.

Jeśli wyniki badań są nieprawidłowe, wówczas kieruje do specjalisty. Powtarzam jednak, to pacjentka musi zachować czujność i zgłaszać się z niepokojącymi objawami, pamiętając też o tym, że to właśnie po 50. roku życia wzrasta zagrożenie onkologiczne. Wczesne rozpoznanie i leczenie umożliwia powrót do zdrowia. Pamiętajmy też, że nie każda nowa dolegliwość musi być objawem starości, czasem świadczy o rozwijającej się chorobie i dlatego trzeba

zgłosić się z nią do lekarza, który skieruje na właściwą diagnostykę.

Wspominałam o witaminie D – warto zatem wyjść na spacer kiedy świeci słońce. Trzeba też pamiętać o stałej kontroli u lekarza ginekologa, która właśnie w tym wieku ma szczególne znaczenie, a także o systematycznym badaniu piersi.

Jak bezpiecznie wejść w kolejny etap naszego życia? Jak „przygotować się” do czekającej nas starości, by zachować sprawność, zarówno ciała jak i umysłu?

- Przede wszystkim nie należy myśleć o tym, że za chwilę ta starość się zacznie. Patrząc zresztą na współczesne kobiety, dochodzimy do wniosku, że siedemdziesięciolatki i jeszcze starsze wiekiem panie nie muszą czuć się stare i biologicznie też nie muszą być. Pozytywne nastawienie do świata i diagnostyka, kiedy pojawiają się jakieś niepokojące symptomy, leczenie infekcji a także zdrowa dieta, systematyczny wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości oraz unikanie używek to nasi sprzymierzeńcy w osiągnięciu dobrostanu w kolejnym okresie naszego życia.

Diękuję za rozmowę.





www.MedycznyKurier.pl

Pieluchy i pieluchomajtki dla dorosłych




BEZPŁATNY DOWÓZ DO DOMU

Refundacja
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ZADZWOŃ I ZAMÓW: 533 303 852

Toksoplazmoza

– szczególnie groźna dla kobiet w ciąży

dr n. med. Edyta Horosz*
– specjalista ginekolog

Toksoplazmoza jest pasożytniczą chorobą wywołaną zarażeniem pasożytem pierwotniakowym *Toxoplasma gondi*. To jedno z najczęściej występujących zarażeń pierwotniakami u ludzi związane jest ściśle z nawykami higienicznymi oraz żywieniowymi. Odsetek osób, u których stwierdza się przeciwciała we krwi różni się znacznie w zależności od regionu świata i sięga nawet 50-60%.

Zakażenie człowieka pierwotniakiem wywołującym toksoplazmozę może nastąpić poprzez kontakt z odchodami kota lub spożycie surowego bądź niedogotowanego mięsa.

Zakażona kobieta podczas ciąży może zarazić płód. Ryzyko takiego zarażenia rośnie wraz z czasem trwania ciąży. Natomiast stopień nasilenia objawów toksoplazmozy wrodzonej u zarażonych płodów maleje wraz z wiekiem ciążowym.



Objawy kliniczne

U większości osób, u których doszło do zarażenia tym pierwotniakiem, choroba przebiega bezobjawowo. Do klinicznych symptomów infekcji, występujących u nielicznej grupy pacjentów, należą objawy grypopodobne, bóle mięśni i stawów, stany podgorączkowe, powiększenie węzłów chłonnych, uczucie zmęczenia. Rzadko dochodzi do zapalenia siatkówki lub naczyńówki oka. Natomiast przebieg choroby u pacjentów z zaburzeniami odporności spowodowanymi stosowaniem leków osłabiających odporność po przeszczepieniu narządów, czy związanymi z zakażeniem wirusem HIV, może być bardzo ciężki, powikłany zapaleniem mięśnia sercowego, płuc lub zapaleniem mózgu.

Toksoplazmoza wrodzona u ponad 90% zarażonych wewnątrzmacicznie (w trakcie ciąży) noworodków przebiega bezobjawowo. Niepodjęcie leczenia w tej grupie dzieci naraża je jednak na ryzyko wystąpienia odległych skutków choroby, w tym uszkodzenia naczyńówki i siatkówki, objawów neurologicznych, opóźnienia rozwoju umysłowego oraz psychoruchowego. Objawy kliniczne po urodzeniu występują u około 10% dzieci, a ich stopień jest zróżnicowany. Klasyczna tzw. triada objawów Sabina-Pinkertona obejmuje: wodogłowie, zapalenie siatkówki-naczyńówki oka oraz zwapnienia wewnątrzczaszkowe. Wśród pozostałych objawów należy wymienić małogłowie, małowocze, wewnątrzmaciczne ograniczenia wzrastania płodu, małopłytkowość, powiększenie wątroby i śledziony. **Świeże zarażenie toksoplazmozą** może być również przyczyną wewnątrzmacicznego obumarcia płodu, szczególnie, gdy doszło do niego w I trymestrze ciąży.

Jak rozpoznaje się zarażenie?

Podstawą do rozpoznania zarażenia pasożytem *Toxoplasma gondi* są badania serologiczne lub badania płynu owodniowego uzyskanego na drodze amniopunkcji, czyli nakłucia igłą jamy owodni. Bardzo istotne dla dalszego postępowania jest rozróżnienie **zarażenia pierwotnego w ciąży od przewlekłej infekcji**.

Przeciwciała przeciwtoksoplazmozowe klasy IgM pojawiają się w surowicy krwi już w pierwszym tygodniu inwazji pierwotniakiem, osiągając największe stężenie po 1-2 miesiącach, a następnie zmniejszają się, często do nieoznaczalnych wartości. U niektórych pacjentów



niskie miana przeciwciał mogą być wykrywalne nawet wiele lat po zarażeniu. Dlatego stwierdzenie obecności w surowicy przeciwciał w tej klasie nie jest wystarczającym dowodem świeżego zarażenia. Z kolei przeciwciała przeciwkso-plazmowe klasy IgG pojawiają się w surowicy krwi po upływie około 2 tygodni od momentu zarażenia, osiągają szczytowe wartości między 3. a 6. miesiącem od zarażenia, następnie obserwuje się ich stopniowe obniżanie. Przeciwciała tej klasy wykrywalne są w surowicy przez wiele lat, a nawet przez całe życie. Ujemny wynik badania w kierunku przeciwciał IgG i IgM świadczy o **nieprzebyciu zarażenia**. Dodatni wynik w kierunku przeciwciał IgG i brak przeciwciał w klasie IgM wskazuje na **zarażenie przebyte**. Wykrycie w surowicy zarówno przeciwciał w klasie IgG, jak i IgM świadczy o **świeżym zarażeniu** lub może być wynikiem fałszywie dodatnim. W przypadku uzyskania takiego wyniku należy potwierdzić badanie w laboratorium referencyjnym, w którym wykorzystuje się testy umożliwiające dokładniejsze oznaczenie miana przeciwciał.

Diagnostyka prenatalna w grupie pacjentek z rozpoznaniem świeżym zarażeniem w ciąży polega na badaniu obecności pierwotniaka *Toxoplasma gondi* w płynie owodniowym, który uzyskuje się podczas punkcji. Metoda ta charakteryzuje się wysoką czułością (81-90%) i swoistością (96-100%). Punkcję płynu owodniowego powinno się przeprowadzać nie wcześniej niż po upływie 4 tygodni od wykrycia świeżego zarażenia oraz po 18. tygodniu ciąży, aby zmniejszyć ryzyko uzyskania wyników fałszywie ujemnych.

Zapobieganie zakażeniu i leczenie

Profilaktyka zarażenia toksoplazmozą obejmuje przede wszystkim przestrzeganie określonych **zasad sanitarno-higienicznych i żywieniowych**. Należy unikać spożywania surowego lub niedogotowanego mięsa, myć dokładnie owoce i warzywa przed ich spożyciem. Z uwagi na moż-



liwość zanieczyszczenia ziemi odchodami zwierząt, podczas prac ogrodowych powinno się stosować rękawice ochronne oraz dokładnie myć ręce po ich zakończeniu. **Ponadto, kobiety, które wykonały badanie w kierunku zakażenia toksoplazmozą i ich wynik był ujemny powinny podczas ciąży unikać kontaktu z kotami.**

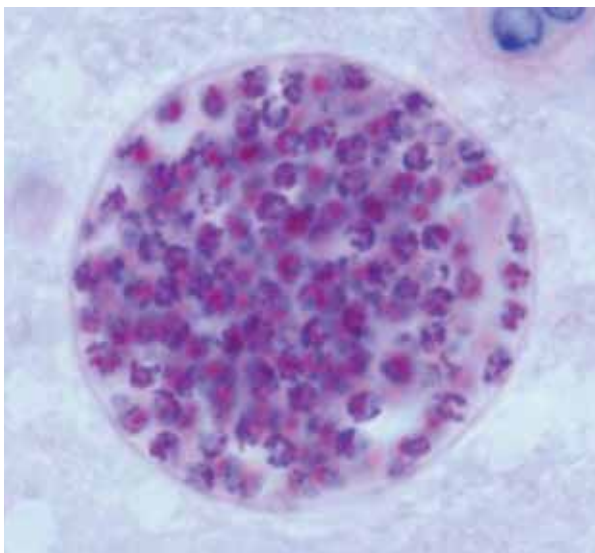
Sposób leczenia toksoplazmozy w ciąży uzależniony jest od tego, czy rozpoznano jedynie zarażenie u matki, czy też udokumentowano przeniesienie zakażenia z matki na dziecko. W przypadku, gdy potwierdzono jedynie świeże zarażenie u matki, lekiem stosowanym powszechnie w wielu krajach jest spiramycyna podawana przez cały okres ciąży. Potwierdzenie zarażenia u płodu jest wskazaniem do podania pirymetaminy oraz sulfadiazyny. Pirymetamina nie powinna być stosowana w I trymestrze ciąży ze względu na jej potencjalne działanie toksyczne na płód. Podczas stosowania tego preparatu wskazane jest uzupełnianie diety kwasem foliowym, gdyż pirymetamina powoduje odwracalne, zależne od dawki, uszkodzenie szpiku kostnego. Dostępne w literaturze dane wskazują na istotne zmniejszenie nasilenia choroby przy skojarzonym podawaniu pirymetaminy z sulfadiazyną.

Badania w kierunku toksoplazmozy w ciąży

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 23 września 2010 roku w sprawie standardów postępowania oraz procedur medycznych przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, połogu oraz opieki nad noworodkiem rekomenduje się dwukrotne wykonanie badań w kierunku toksoplazmozy (do 10. tygodnia ciąży oraz między 21.-26. tygodniem jej trwania w przypadku uzyskania ujemnych wyników w I trymestrze).



* Autorka jest pracownikiem naukowym Uniwersyteckiego Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka I Katedry i Kliniki Położnictwa i Ginekologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.





Schizofrenia

- choroba duszy czy mózgu? (cz. 1)

lek med. Joanna Wojewódzka-Cesarz
specjalista psychiatra

Schizofrenia jest jedną z najczęstszych chorób psychicznych, występuje u 1% populacji światowej, jest „demokratyczna” w odniesieniu do płci, bowiem jednakowo często dotyczy mężczyzn i kobiet.

Jest to choroba ludzi młodych – występuje najczęściej w trzeciej dekadzie życia, przy czym wiek zachorowania mężczyzn bywa wcześniejszy (15-24 r.ż.) w porównaniu z wiekiem zachorowania kobiet (25-34 r.ż.). Ponieważ schizofrenia dotyczy ludzi młodych, często wchodzących dopiero w dojrzałość, oprócz konsekwencji typowo zdrowotnych niesie ze sobą także ogromne koszty społeczne związane m.in. z potencjalnym ograniczeniem zdolności zarobkowania, koniecznością opieki instytucjonalnej państwa, itp.

Choroba stara jak świat

Pierwsze wzmianki o osobach prawdopodobnie chorujących na schizofrenię możemy znaleźć już w Biblii, również lekarze starożytni i średniowieczni (Hipokrates, Avicenna) pozostawili opisy zachowań pacjentów, które w dużej mierze odpowiadają współczesnym opisom psychozy schizofrenicznej. Jednak narodziny pojęcia schizofrenia należą do czasów nowożytnych, jego twórcą jest szwajcarski lekarz Eugen Bleuler, który w swojej obszernej monografii z 1911 roku po raz pierwszy w ten sposób nazwał grupę **psychoz o niejasnej etiologii**, zmiennym początku i przebiegu. Nazwa (pochodząca od starogreckich słów *schisis* – rozszczępienie i *phrenos* – umysł, wola) podkreśla charakterystyczne dla schizofrenii tzw. objawy rozszczepienne dotyczące dezintegracji w zakresie podstawowych funkcji psychicznych. Rozszczepienie to przejawia się w takich objawach jak np. ambiwalencja – pacjent nie widzi sprzeczności w wygłaszaniu sądów, które się nawzajem wykluczają, czy też tzw. objawy paratymiczne, kiedy to pacjent, mówiąc o rzeczach smutnych wydaje się być zadowolony, uśmiecha się. Natomiast, wbrew obiegowej opinii, przykładem rozszczepienia nie jest „posiadanie dwóch osobowości” (tzw. zespół Dr Jekyll i Mr Hyde to zupełnie inne schorzenie psychiatryczne).

Przyczyny schizofrenii

Do tej pory nie określono jednoznacznie etiopatogenezy schizofrenii. Wiadomo, że istnieje **obciążenie genetyczne** chorobą (stąd lekarz

psychiatra zawsze zapyta o osoby chorujące w rodzinie), natomiast nie znaleziono modelu dziedziczenia, nie zidentyfikowano konkretnych genów, które miałyby odpowiadać za występowanie choroby. Innymi słowy, dziedziczymy zapewne pewną podatność na wystąpienie schizofrenii, ale w żaden sposób nie jesteśmy w stanie przewidzieć z jakim prawdopodobieństwem wystąpi. Co więcej, większość badań pokazuje, że mimo dziedziczenia tejże podatności w sprzyjających okolicznościach (tj. w stabilnym środowisku i przy braku czynników wyzwalających) choroba nie rozwinie się.

Mimo, że nie znamy dotychczas „przyczyny” schizofrenii, badania ewidentnie pokazują, że ma ona podłoże biologiczne. U chorych stwierdza się zaburzenia w produkcji dopaminy, serotoniny, czy kwasu glutaminergicznego (neuroprekaźników, czyli substancji chemicznych, dzięki którym funkcjonuje nasz mózg), natomiast w badaniach neuroobrazowych (tj. tomografii komputerowej, rezonansie magnetycznym) uchwytne są zmiany objętości poszczególnych struktur mózgowia. Ostatnie badania w technice dyfuzji magnetycznego rezonansu (DMR) wykazały także, iż u chorych na schizofrenię obserwuje się zmiany i w obrębie samej istoty białej (czyli włókien nerwowych) oraz spadek mielinizacji (czyli osłony komórki nerwowej), co przemawia za istnieniem zmian funkcjonalnych w obrębie ośrodkowego układu nerwowego.

To wszystko pozbawia schizofrenię, jakże często nadal jej przypisywanego, charakteru „demonologicznego” i każe spojrzeć na nią, jak na chorobę biologiczną (porównywalną do przewlekłych chorób neurologicznych).

Objawy schizofrenii

Schizofrenia należy do grupy **psychoz**, to jest takich chorób, w których pacjent inaczej postrzega otaczającą go rzeczywistość, traci zdolność prawidłowego interpretowania realnych wydarzeń, dochodzi u niego do pojawienia się objawów wytwórczych (omamy, urojenia).

Objawy występujące w schizofrenii możemy z grubsza podzielić na negatywne (czyli coś, co z naszej psychiki zostanie „zabrane”) i pozytywne (wytwórcze), czyli takie, które dodatkowo, choć niechciane, w tej psychice się pojawiają.

Do objawów negatywnych zaliczymy wycofanie się z kontaktów społecznych, widoczny



„chłód” emocjonalny: chory nie jest zainteresowany nawiązywaniem relacji z otoczeniem, wydaje się odległy, obojętny, pojawia się dezorganizacja wypowiedzi – stają się one coraz bardziej niezrozumiałe, ubogie (chory może zresztą dużo mówić, ale nic tymi wypowiedziami nie komunikować), autyzm, czyli zamknięcie się w swoim chorobowo zmienionym świecie, niedostosowanie reakcji emocjonalnych.

Objawy wytwórcze to urojenia (czyli błędne sądy pochodzenia chorobowego, których chory, mimo ewidentnych dowodów błędności, nie koryguje) oraz **omamy** czyli zaburzenia spostrzegania polegające na występowaniu halucynacji z zakresu różnych zmysłów.

Charakterystyczne dla schizofrenii są urojenia ksobne, urojenia wpływu, urojenia błędnej identyfikacji osób. Często występują także urojenia prześladowcze.

Urojenia ksobne występują w sytuacji, kiedy chory odnosi do siebie wydarzenia w rzeczywistości go nie dotyczące. Uważa np. że ludzie na ulicy znacząco przyglądają mu się, komentują jego zachowanie, w programach telewizyjnych odczytuje „ukryte między wierszami” aluzje dotyczące swojej osoby, w przeczytanym tekście gazetowym znajduje odniesienia bezpośrednio do niego skierowane.

Urojenia wpływu (owładnięcia, oddziaływania) to sytuacje, kiedy chory przekonany jest o istnieniu jakiejś siły, energii bądź urządzenia bezpośrednio oddziałujących na jego myśli, ruchy ciała. Bardzo charakterystyczny dla schizofrenii jest objaw tzw. „odciągania” bądź „nasyłania” myśli, kiedy chory uważa, że coś lub ktoś w ten sposób oddziałuje na jego procesy myślowe.

Urojenia błędnej identyfikacji – chory zaczyna uważać znane mu osoby za „podstawowe”, zmienione. Może to dotyczyć osób z rodziny, które według pacjenta zostają sprytnie zastąpione przez niemal identycznie wyglądające sobowtóry i tylko on odróżnia je od tych rzeczywistych. Chory może też uważać, że sam ma gdzieś sobowtóra, który zazwyczaj prowadzi jakieś działania przeciwko niemu.

Urojenia prześladowcze to z kolei przekonanie chorego, że jest przez jakąś osobę lub grupę prześladowany. Objawia się to np. przekonaniem, że jest śledzony po wyjściu z domu albo przypuszczeniem, że w domu zostały zamontowane urządzenia podsłuchowe, kamery (obecnie często miałyby do tego służyć kamery w PC).

Omamy, czyli halucynacje w schizofrenii najczęściej mają charakter **omamów słuchowych** – chory słyszy „głosy”, które mogą rozmawiać o nim (tzw. dialog omamowy), komentować jego zachowanie, bądź nakazywać mu wykonanie konkretnych czynności (omamy imperatywne). Głosy chory „słyszy” bezpośrednio w swo-



jej głowie, bądź dobiegają one z zewnątrz, nawet z miejsc odległych od niego o tysiące kilometrów (np. z kosmosu), co nie budzi u niego zdziwienia.

Charakterystyczne dla schizofrenii są także tzw. **omamy czucia ustrojowego, czyli cenesetyczne**, kiedy chory ma wrażenie, że odczuwa poruszanie się swoich organów wewnętrznych, np. relacjonuje, że czuje jak przemieszcza się mu żołądek, wątroba. Bywa też, że chory ma **omamy węchowe** odczuwając najczęściej przykre zapachy, ale też i niezwykle, opisywane np. jako „zapach Boga”.

Objawy narastają u różnych chorych z różną dynamiką, ale retrospektywnie oceniamy, że czas nieleczonej psychozy (tj. od momentu pojawienia się pierwszych objawów) wynosi aż 2 lata. Stąd ważne jest, aby odpowiednio **wcześniej zareagować** widząc u młodej osoby znaczące zmiany zachowania. Początkowo bowiem chorzy mogą nie dzielić się swoimi przeżyciami z otoczeniem, nie informują o swoich podejrzeniach, nie wypowiadają wprost treści urojeń. Jednak, kiedy obserwujemy, iż zaczynają się dziwnie zachowywać (np. zasłaniają okna, chowają komputer, rozmontowują gniazda elektryczne, prowadzą ze sobą samorozmowy, izolują się, załamuje się ich aktywność, zmieniają się emocjonalnie) to znak, że trzeba zareagować. Tego typu objawy (zwłaszcza pojedyncze) nie zawsze przemawiają za istnieniem choroby, ale na pewno **wymagają konsultacji ze specjalistą**.

Schizofrenię leczy się stosując farmakoterapię wspieraną oddziaływaniami terapeutycznymi. Napiszemy o tym w następnym numerze „Diagnozy”.



**Poradnie Zdrowia Psychicznego SZPZO
Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się
w przychodniach przy ul. Wrocławskiej 19,
tel. 22 638 23 33 oraz przy ul. Cegielnianej 8, tel. 22 863 74 83.**



Sukces i kolejne wyzwania

Raz w roku dyrekcja i personel SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy spotykają się, by wspólnie świętować Dzień Pracownika Służby Zdrowia. W tym roku uroczyste spotkanie odbyło się w sali konferencyjnej przychodni przy ul. Czumy w dniu 25 kwietnia br.

Lekarze, pielęgniarki, rehabilitanci, terapeutyci i pracownicy administracyjni z siedmiu przychodni, wchodzących w skład naszego Zespołu, obejmującego dwie duże dzielnice Warszawy, nie mają na co dzień okazji do kontaktów i wymiany doświadczeń a także rozmów z władzami resortu, m.st. Warszawy i dzielnicy Bemowo oraz samorządu zawodowego lekarzy, pielęgniarek i położnych. Nadarza się ona jedynie właśnie podczas obchodów Dnia Pracownika Służby Zdrowia.

List od władz stolicy

- Ochrona zdrowia w m.st. Warszawie to wciąż jedno z priorytetowych zadań władz miasta. Staramy się wspierać Państwa w aktywności na rzecz rozwoju infrastruktury, dalszej poprawy standardu świadczonych usług i poszerzenia ich oferty. Będziemy nadal Państwa partnerem we wszelkich działaniach na rzecz zdrowia mieszkańców m.st. Warszawy i naszych gości – w tym w zakresie podnoszenia ich świadomości zdrowotnej, zachęcania do wczesnej profilaktyki i zdrowego stylu życia – napisał w liście do zebranych Jacek Wojciechowicz, zastępca prezydenta m. st. Warszawy.

Światowy Dzień Zdrowia, jak i Dzień Pracownika Służby Zdrowia jest dla mnie sposobnością, by podziękować Państwu za codzienną trudną pracę i zaangażowanie oraz pogratulo-

wać dotychczasowych osiągnięć. Proszę o przyjęcie serdecznych życzeń zdrowia, satysfakcji z pełnionych obowiązków i powodzenia w życiu osobistym – dodał prezydent J. Wojciechowicz.

Życzenia od Dyrekcji

Do życzeń od władz Warszawy przyłączył się otwierający uroczystość Paweł Dorosz, dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. *- Życzę Państwu satysfakcji z wykonywanego zawodu oraz szacunku i wdzięczności pacjentów. Życzę także, by system opieki zdrowotnej umożliwił naszym pracownikom w pełni wykorzystywanie swojej wiedzy, profesjonalizmu i mógł potwierdzić wysoką etykę zawodową. Życzę także by Wasza praca była lepiej wyceniana przez NFZ, co przełożyłoby się bezpośrednio na wzrost wynagrodzeń – powiedział w imieniu całej dyrekcji Paweł Dorosz.*

W dalszej części swojego wystąpienia podsumował dokonania 2013 roku. A był to wyjątkowy okres dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Połączenie dwóch zakładów w jeden dobrze funkcjonujący zakład leczniczy, który działa od kilkunastu miesięcy, było wyzwaniem nie tylko dla kadry kierowniczej, ale także dla pracowników. *- To dzięki ich zaangażowaniu udało się przeprowadzić ten proces bez zaburzeń w udzielaniu świadczeń zdrowotnych – podkreślił dyrektor P. Dorosz, dziękując wszystkim za ciężką pracę w ostatnim roku.*

I nowe wyzwania

Rok 2014 niesie kolejne wyzwania dla dyrekcji i personelu SZPZLO. Jak zapowiedział dyr. P. Dorosz, będzie to wdrożenie standardów akredytacyjnych Ministra Zdrowia w podstawowej opiece zdrowotnej w przychodniach na terenie dzielnicy Włochy. Certyfikat taki wszystkie





trzy przychodnie na Bemowie mają już od 3 lat.

Nasz zakład przygotowuje się też do uzyskania większych kontraktów od NFZ na świadczenia specjalistyczne na lata 2015-2018, co poprawi dostępność do nich pacjentów. Z myślą o pacjentach przygotowujemy się też do uruchomienia nowych poradni specjalistycznych w przychodniach na terenie dzielnicy Włochy.

Bardzo ważna pozostaje również – poruszana od kilku już lat – kwestia zwiększenia infrastruktury zakładu dla zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych mieszkańców Bemowa. - *Klasycznym przykładem, w jak trudnej sytuacji jest zakład, niech będzie przychodnia, w której dzisiaj jesteśmy. W samym POZ-ecie do tej przychodni jest zapisanych 27 000 pacjentów, a więc populacja dużego powiatowego miasta. Co roku liczba pacjentów wzrasta. Nie mamy już wolnych pomieszczeń dla udzielania świadczeń medycznych. W tej sali to ostatnia uroczystość – zamienimy ją na trzy gabinety lekarskie –* powiedział dyrektor P. Dorosz. Stąd tak ważna jest budowa nowej przychodni na Chrzanowie – podkreślił. - *Jednak bez zaangażowania pracowników w te zadania, a także bez pomocy finansowej miasta na wybudowanie nowej przychodni na Chrzanowie, nie zrealizujemy naszych ambitnych planów i nie zabezpieczymy opieki zdrowotnej dla ponad 150 000 mieszkańców obu dzielnic.*

Oskary dla najlepszych

Tradycyjnie już każdego roku dyrekcja zespołu wyróżnia kilkudziesięciu pracowników, którzy przyczynili się do utrzymania wysokiej pozycji zakładu na rynku usług zdrowotnych i zyskali uznanie pacjentów. Te nagrody pracownicy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, doceniając ich wielkie znaczenie, nazywają Oskarami. Otrzymują je nie tylko lekarze, ale także pielęgniarki, rehabilitanci i personel administracyjny, m.in. za szczególne zaangażowanie w opiekę nad pacjentem, wzorowe wykonywanie obo-



wiązków i twórcze inicjatywy ułatwiające organizację pracy. Pożegnano także pracowników odchodzących na emeryturę dziękując za wieloletnią pracę z pacjentami.

Do życzeń i gratulacji dołączyli się obecni na uroczystości goście. - *Ta moja wizyta jest wyrazem wielkiego szacunku dla wszystkich Państwa – powiedział m.in. Aleksander Sopliński – podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia. - Chciałbym Państwu bardzo serdecznie podziękować za pracę, za trud i pogratulować sukcesu organizacyjnego. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy prowadzi działania przyszłościowe, bo tutaj pacjent leczony jest kompleksowo i jakościowo dobrze. Jako Ministerstwo Zdrowia chcemy, by kontrakty NFZ były przyznawane takim placówkom, które leczą kompleksowo i na wysokim poziomie.*

Ważną rolę ochrony zdrowia w dwóch prężnie rozwijających się dzielnicach, jakimi są Bemowo i Włochy, i konieczność jej wsparcia podkreśliła wiceprzewodnicząca Rady Warszawy Olga Johan, która jest również członkiem Rady Społecznej działającej przy naszym Zespole. Zaapelowała do obecnych na uroczystości decydentów o wsparcie starań o wybudowanie nowej, wspomnianej już przychodni na Chrzanowie.

Halina Guzowska

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Dzień Położnej

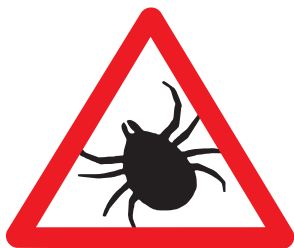
To kolejne święto grupy zawodowej służby zdrowia obchodzone jest 12 maja. **Pielęgniarstwo jest pięknym, ale trudnym i bardzo odpowiedzialnym zawodem, do którego trzeba mieć powołanie.**

W tym roku pielęgniarki i położne spotkały się z okazji swojego święta w Sali Kongresowej. W uroczystości uczestniczyły władze resortu zdrowia, Warszawy i Mazowsza oraz przedstawiciele samorządu lekarskiego. Były odznaczenia, gratulacje, nagrody jako wyraz uznania dla ich ciężkiej i odpowiedzialnej pracy. **Nagrody przypadły również pracownikom SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.** Pięć naszych pielęgniarek i jedna położna otrzymały odznaczenia dla zasłużonych dla ochrony zdrowia, nagro-



dy Wojewody i Prezydenta m.st. Warszawy oraz przyznane przez Dyrektora SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Alicja Krudysz



Światowy Dzień Zdrowia

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest 7 kwietnia, w rocznicę powstania w 1948 roku Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Jego celem jest zwrócenie uwagi na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie.

Każdego roku jest wybierany temat przewodni z zakresu zdrowia publicznego, który w danym okresie wymaga szczególnej uwagi. Obchody Światowego Dnia Zdrowia stwarzają możliwość podjęcia działań, których efektem jest poprawa stanu zdrowia. Tematem przewodnim tegorocznego dnia są **choroby przenoszone przez wektory**.

Wektory i choroby przez nie wywoływane

Wektory to organizmy, które przenoszą patogeny lub pasożyty. Poprzez wędrówkę i kontakt z otoczeniem, przenoszą groźne drobnoustroje na inne organizmy, w tym często na ludzi. W ten sposób mogą wywołać choroby zagrażające życiu lub zdrowiu człowieka. Wektorami są m.in.: komary, kleszcze, pluskwiaki i muchy.

Choroby przenoszone przez wektory stanowią 17% szacowanej globalnej liczby wszystkich chorób zakaźnych. Należą do nich: malaria, gorączki krwotoczne (np. Dengi), trypanosomazy, leiszmaniozy, borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu. Najbardziej śmiertelna choroba przenoszona przez wektory, malaria, spowodowała, wedle szacunkowych danych, 660 000 zgonów w 2010 roku.

Obchody w Polsce

Do popularyzacji wytycznych WHO w naszym kraju włączył się, jak co roku, Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny m.st. Warszawy, rozpowszechniając temat przewodni obchodów wśród placówek medycznych i prosząc o popularyzację działań związanych z edukacją społeczeństwa w zakresie chorób wektorowych, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki chorób przenoszonych przez kleszcze. W Polsce groźnymi chorobami wektorowymi są właśnie choroby odkleszczowe: kleszczowe zapalenie mózgu oraz borelioza.



Celem obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2014 jest:

- wzrost wiedzy o tym, jak należy się chronić przed chorobami wektorowymi,
- zwiększenie świadomości podróżnych na temat środków profilaktycznych, które należy podjąć,
- ochrona ludności w krajach, w których choroby przenoszone przez wektory stają się problemem zdrowotnym, jako jedno z zadań miejscowych władz.

Informacje o tegorocznej kampanii zostały zamieszczone na stronie internetowej WHO, która stanowi jednocześnie źródło niniejszego opracowania:

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2014/event/en/index.html>

oprac. Danuta Adamska



AQUACEL®

Innowacyjne opatrunki specjalistyczne na stopę cukrzycową, owrzodzenie goleni, odleżyny.

ConvaTec Polska Sp. z o.o.
Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa, tel. (22) 579 66 50
Bezpłatna linia informacyjna: 800 120 093,
www.convatec.pl, dzial.pomocy@convatec.com, mojarana.pl

Wszystkie zastrzeżone znaki towarowe ConvaTec Inc.
© 2014 ConvaTec Inc.

ConvaTec



O czym powinien wiedzieć pacjent leczony doustnymi lekami obniżającymi krzepliwość krwi?

mgr Anna Kowalska,
kierownik Laboratorium Analitycznego

Doustne leki przeciwzakrzepowe (antykoagulanty), poprzez obniżenie zdolności krwi do krzepnięcia, zmniejszają ryzyko tworzenia się w naczyniach krwionośnych i w sercu szkodliwych skrzepin, które utrudniają krążenie, a czasami całkiem zamykają światło naczynia.

Stosowanie doustnych antykoagulantów jest powszechnie wykorzystywane w leczeniu i profilaktyce żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej oraz zatorowości płucnej, zakrzepicy tętnic obwodowych, w zapobieganiu zatorom u chorych na migotanie przedsionków oraz powikłaniom zakrzepowo-zatorowym w zawale mięśnia sercowego, chorobie wieńcowej, chorobach nowotworowych, po wszczępieniu zastawek serca oraz po niektórych zabiegach ortopedycznych.

Lekarz, po zdiagnozowaniu choroby, ustala indywidualnie dla każdego pacjenta dawkę leku, sposób kontrolowania leczenia oraz zakres wartości terapeutycznych INR (wskaźnika krzepliwości) w zależności od wskazania do stosowania antykoagulantów.

Skuteczność leczenia

Do oceny skuteczności leczenia służy pomiar czasu protrombinowego (PT) i oznaczanie międzynarodowego znormalizowanego współczynnika INR, który u osób zdrowych wynosi około 1,0. Badanie wykonuje się w laboratorium analitycznym w próbce krwi pobranej z żyły, najlepiej rano, na czczo.

Antykoagulanty powodują obniżenie krzepliwości krwi a więc wydłużenie czasu protrombinowego i zarazem podwyższenie współczynnika INR. Zalecany wzrost współczynnika INR to poziom 1,5-4,0 w zależności od stanu zdrowia pacjenta, przebytej choroby itd. O poziomie współczynnika decyduje lekarz.

W początkowej fazie leczenia **częstotliwość wykonywania badań** jest większa w celu rozpoznania reakcji pacjenta na zastosowany lek oraz ustalenia optymalnej dawki leku.

Jeśli uzyskiwane wyniki INR mieszczą się w wyznaczonym przez lekarza zakresie wartości terapeutycznych i nie występują objawy niepokojące, oznaczenia wykonuje się rzadziej, zwykle co **6-12 tygodni**.

Ważna rola pacjenta w procesie leczenia

Skuteczność leczenia i **bezpieczeństwo choro-**go, przyjmującego leki przeciwzakrzepowe, zależy w dużym stopniu od jego **wiedzy na temat postępowania**, zagrożeń oraz czynników wpływających na efekt terapii. Zaleca się, aby osoba leczona antykoagulantami codziennie

zapisywała w dzienniczku fakt zażycia i dawkę leku oraz uzyskane wyniki badań laboratoryjnych INR. Zapobiega to wielokrotnemu przyjmowaniu leku (bądź pominięciu) w ciągu dnia i stanowi czytelny wgląd w przebieg leczenia.

Bardzo ważne znaczenie ma regularne przyjmowanie leku o stałej porze, dokładnie w zalecanej dawce, wykonywanie kontrolnych badań laboratoryjnych i informowanie lekarza o ich wynikach, zwłaszcza jeśli wykraczają poza zakres wartości terapeutycznych. Spadek wartości INR, poniżej dolnej granicy wyznaczonego zakresu wskazuje na zbyt małą dawkę leku i nieskuteczne leczenie, natomiast wzrost wartości INR poza górną granicę zakresu świadczy najczęściej o przedawkowaniu leku i niebezpieczeństwie wystąpienia krwawienia. Obie sytuacje wymagają **niezwłocznego porozumienia z lekarzem w celu zmodyfikowania leczenia**.

W przypadku zbyt niskich wartości INR brak jest objawów, które ostrzegąłyby pacjenta przed nieskutecznym leczeniem, natomiast zbyt wysokim wartościom INR mogą towarzyszyć niepokojące objawy takie jak: krwawienia z nosa, dziąseł, obecność krwi w moczu, czarno-smolisty kał, siniaki, wylew do oka, silne bóle głowy, osłabienie kończyn, zaburzenia mowy i widzenia, zbyt obfita miesiączka. Niektóre z nich **mogą zagrażać życiu**, jak choćby masywne krwawienie czy objawy udaru mózgu; w takich sytuacjach należy pilnie skonsultować się z lekarzem, najlepiej po uprzednim oznaczeniu INR.

Efekty leczenia przeciwzakrzepowego

Zależą one nie tylko od konsekwentnego realizowania ustalonego **leczenia**, ale również od **czynników genetycznych i środowiskowych**, takich jak: dieta, zażywane leki, preparaty witaminowe i ziołowe, współistniejące choroby, styl życia.

W indywidualnych przypadkach, niektóre mutacje genowe powodują konieczność stosowania małych dawek leku lub odpowiadają za oporność na warfarynę. Inne są przyczyną wzrostu ryzyka wystąpienia powikłań krwotocznych bez istotnego wydłużenia czasu protrombinowego.

Na ogół pacjent nie zdaje sobie sprawy z tego, że pokarm, leki, zioła, przyprawy i inne preparaty uzupełniające **dietę** mogą znacząco zmieniać wyniki leczenia przeciwzakrzepowego.

Doustne antykoagulanty kumarynowe są, antagonistami witaminy K, a zatem spożywanie produktów bogatych w tę witaminę osłabia działanie wspomnianych leków. Podobny efekt wywołują preparaty wielowitaminowe zawierają-



Składniki diety oraz leki i preparaty, które wzmagają działanie antykoagulantów kumarynowych

| WYDŁUŻANIE CZASU PT → WZROST INR → WZROST RYZYKA POWIKŁAŃ KRWOTOCZNYCH | |
|--|--|
| WARZYWA | seler, marchew, fasola, pomidory, cebula, czosnek. |
| OWOCE | grejpfruty, ananasy, brzoskwinie, żurawina. |
| INNE PRODUKTY SPOŻYWCZE | produkty zbożowe, zjełczałe tłuszcze, środki konserwujące żywność, alkohol. |
| LEKI | niektóre antybiotyki (cefalosporyny II i III generacji, penicyliny, erytromycyna, tetracyklina, neomycyna), sulfonamidy (biseptol), kwas acetylosalicylowy (polopiryna, aspiryna) w wysokich dawkach, niesterydowe leki przeciwzapalne i przeciwbólowe (diclofenac, majamil, butapirazol, ketoprofen), paracetamol, doustne leki przeciwcukrzycowe, leki przeczyszczające, amidaron, metronidazol, flukonazol, omeprazol, propranolol, chinidyna, heparyna, doustne środki antykoncepcyjne, sterydy anaboliczne, szczepionka przeciwgrypowa, tyroksyna, melatonina, DHEA, glukozamina. |
| ZIOŁA I PRZYPRAWY | arcydziegiel, arnika, czarci pazur, czerwona koniczyna, ginkgo biloba, mlecz, kasztanowiec, kozieradka, lukrecja, nasiona rumianku, szalwia, wierzba, anyż, imbir, szafran indyjski, pieprz, chrzan. |

ce witaminę K oraz niektóre zioła zmniejszające krwawienia.

Dieta uboga w witaminę K oraz owoce, zioła i przyprawy zawierające pochodne kumaryny lub hamujące ich metabolizm a także rośliny, mające w składzie pochodne kwasu salicylowego wzmagają działanie antykoagulantów.

Pacjent powinien zminimalizować w codziennej diecie ilość produktów, które mogą zaburzać leczenie przeciwzakrzepowe.

Uważajmy na przyjmowane leki i schorzenia współistniejące

Podobnie jak pożywienie, **wiele leków stosowanych w innych chorobach** współistniejących może osłabiać lub wzmacniać właściwości przeciwkrzepliwe kumaryn, poprzez wpływ na ich metabolizm i wchłanianie. Niektóre leki zmieniają biodostępność witaminy K i wpływają na syntezę czynników krzepnięcia w wątrobie. Najbardziej niebezpieczne wydaje się **nadużywanie preparatów dostępnych bez recepty**, których interferencje z lekami przeciwkrzepliwymi mogą zakłócić tok leczenia. Szkodliwe działanie tych dodatkowych leków może wystąpić już w drugiej dobie lub nawet po 1-2 tygodniach (np. omeprazol czy paracetamol) po zastosowaniu.

Przed ich zakupieniem, chory powinien poin-

ostrą niewydolność serca i zaburzenia wchłaniania.

Największe **ryzyko powikłań krwotocznych** występuje u osób po przebytych krwawieniach z przewodu pokarmowego. Inne czynniki ryzyka to: udar mózgu, świeży zawał serca, choroba nowotworowa, niedokrwistość, cukrzyca, nadciśnienie nieleczone lub źle leczone, niewydolność nerek.

Nadużywanie alkoholu, zwłaszcza przez pacjentów z rozpoznaną chorobą wątroby, osoby starsze, u których z wiekiem wydolność komórek wątrobowych spada, oraz pijących alkohol przewlekłe jest kolejnym czynnikiem mogącym destabilizować przebieg leczenia. W zaburzeniach wątroby spożywanie alkoholu może przyspieszać metabolizm antykoagulantów i nasilać ich działanie.

Kiedy na wizytę w trybie pilnym?

Pamiętajmy, że w Punktach pobrań nasze-go zakładu osoby pobierające krew przeprowadzają z pacjentem krótki wywiad, z którego ma wynikać, czy nie wystąpiły czynniki (odstawienie lub zmiana dawki leku, dieta, infekcja itp.), które mogły istotnie wpłynąć na wynik badania. **Zgodnie z obowiązującymi procedurami, jeśli wynik INR znacząco przekracza zakres war-**

Składniki diety oraz leki i preparaty, które osłabiają działanie antykoagulantów kumarynowych

| SKRACANIE CZASU PT → SPADEK INR → WZROST RYZYKA POWIKŁAŃ ZAKRZEPOWO-ZATOROWYCH | |
|--|---|
| WARZYWA | kapusta, kalafior, brukselka, brokuł, sałata, szpinak, rzepa, rzeżucha, kabaczek, cukinia, ogórek, pietruszka, botwina, cykorія, szparagi. |
| OWOCE | truskawki, suszone śliwki, awokado. |
| INNE PRODUKTY SPOŻYWCZE | wątróbka, wołowina, jaja, majonez, olej słonecznikowy, otręby pszenne, mąka sojowa i ziarna soi, produkty mleczne, zielona herbata. |
| LEKI | azatiopryna, barbiturany, cholestyramina, karbamazepina, melatonina, niektóre antybiotyki (ryfampicyna, cyklosporyna, gryzeofulwina), wielowitaminowe preparaty z witaminą K i koenzymem Q-10, witamina A w dużych dawkach. |
| ZIOŁA I PRZYPRAWY | krwawnik pospolity, dziurawiec, żeńszeń, gorczyca. |

formować pracownika apteki o tym, że leczy się przeciwzakrzepowo, a najlepiej skonsultować się z lekarzem.

Pamiętajmy też, że aktywność fizyczna pacjenta może dodatkowo potęgować wpływ diety i leków na stosowaną terapię.

Pacjent powinien wiedzieć, że takie czynniki jak: gorączka, wymioty czy biegunka (utrzymujące się powyżej 2 dni) mogą również zmienić **wyniki leczenia**.

Istotny wpływ na efekt leczenia przeciwkrzepliwego mogą mieć inne **schorzenia współistniejące**, takie jak: choroby wątroby, tarczycy,

kości oczekiwanych (powyżej 5,0), sugerując zagrożenie zdrowia i życia pacjenta, pracownik laboratorium powiadamia o tym lekarza zlecającego badanie i/ lub pacjenta, aby zgłosił się na wizytę w trybie pilnym.

Reasumując, trzeba podkreślić, że pacjent nie musi wyeliminować z diety wyżej wymienionych produktów, powinien jednak wiedzieć, że ich spożywanie w nadmiarze może być dla niego szkodliwe.





Usługi medyczne

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

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



Pożegnanie



W momencie śmierci bliskiego uderza człowieka świadomość niczym niedającej się zapętnić pustki.

Ileż mądrości jest w tych słowach księdza Józefa Tischnera rozumiemy dopiero teraz, gdy pożegnaliśmy naszą Koleżankę **Wiesławę Łabę** – pielęgniarkę z przychodni przy ul. Czumy 1.

Pogrzeb Wiesławy Łaby odbył się w dniu 15.04.2014 roku. Obok rodziny uczestniczyli w nim, ze smutkiem, przedstawiciele pracowników i dyrekcji zespołu. Żegnaliśmy osobę pełną ciepła i życzliwości dla wszystkich bliskich, przyjaciół, współpracowników, a szczególnie dla swoich pacjentów.

Wiesia była dobrym i skromnym człowiekiem. Na zawsze pozostanie w naszych sercach i myślach.

Alicja Krudysz

Aktualności:

Nowy aparat mammograficzny

Z przyjemnością informujemy, że w Przychodni przy ul. Czumy 1 uruchomiony został nowy cyfrowy aparat firmy Siemens do wykonywania zdjęć mammograficznych. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom, które zostały w nim zastosowane, system komputerowy automatycznie dobiera najniższą optymalną dawkę promieniowania w zależności od struktury i budowy piersi. Ponadto, ten nowoczesny mammograf zapewnia pacjentkom większy niż dotychczas komfort podczas badania dzięki systemowi dobierającemu siłę ucisku piersi. Jest on samoczynnie blokowany, kiedy nie ma już wpływu na jakość obrazu.

Zapraszamy pacjentki do korzystania z badań mammograficznych zleczanych przez lekarzy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy oraz wykonywanych w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, finansowanego przez NFZ, w Pracowni RTG przy ul. Czumy 1. Zapisy i informacje pod numerem telefonu 22 666 10 16.



Profilaktyka chorób układu krążenia

W SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizujemy wiele programów profilaktycznych finansowanych ze środków NFZ i m.st. Warszawy. Szczególnie chcielibyśmy zachęcić pacjentów do skorzystania z programu profilaktyki chorób układu krążenia. Warto dodać, że dzięki temu programowi wykrywane są przypadki nie tylko chorób układu krążenia, ale też np. cukrzycy. Przypominamy, że jest on przeznaczony dla osób zdrowych i wymaga zaangażowania pacjenta tylko raz na 5 lat.

W bieżącym roku program prowadzony jest dla pacjentów urodzonych w latach 1959, 1964, 1969, 1974, 1979. W ramach programu wykonywane są badania poziomu cholesterolu, trójglicerydów, glukozy. Zachęcamy Państwa do skorzystania z tej formy całkowicie bezpłatnej diagnostyki.

Lider w zwalczaniu grypy

W ubiegłym roku SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy uczestniczył w Ogólnopolskim Programie Zwalczania Grypy organizowanym przez Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej, włączając się tym samym do społecznej kampanii informacyjnej na temat konieczności i sposobów zwalczania tej groźnej choroby.

Miło nam poinformować, że w uznaniu naszych zasług na rzecz popularyzacji profilaktyki grypy oraz zaangażowania w organizację szczepień ochronnych zostaliśmy uhonorowani tytułem Lidera Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy.

Autobus linii 306 połączy trzy przychodnie

Mamy dobrą wiadomość dla pacjentów z dzielnicy Włochy. W wyniku starań mieszkańców i Burmistrza dzielnicy Włochy oraz dyrekcji SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy została uruchomiona nowa trasa dla linii autobusowej 306 zapewniająca bezpośrednie połączenie między trzema naszymi przychodniami przy ul.: Szybowcowej, 1 Sierpnia i Cegielnianej.

Dla wygody mieszkańców dzielnicy zostały wprowadzone dodatkowe kursy wariantowe do pętli Ursus-Ratusz.



10 lat „Diagnozy” – ankieta dla Czytelników

Szanowni Państwo,

W bieżącym roku obchodzimy jubileusz 10-lecia kwartalnika „Diagnoza”. W związku z tym chcemy poznać Państwa opinie o naszym czasopiśmie, oczekiwania dotyczące kolejnych numerów ... i zainteresowania. Informacja o tych ostatnich jest nam potrzebna, by jak najlepiej dopasować treść kolejnych numerów do Państwa potrzeb.

Prosimy zatem o wypełnienie krótkiej ankiety i szczerą odpowiedź na zawarte w niej pytania. Wśród osób, które wypełnią ankietę i zechcą się nam przedstawić, rozlosujemy atrakcyjne nagrody. Wypełnioną ankietę należy wrzucić do urny znajdującej się w Punkcie Obsługi Pacjenta.

1. Od jak dawna czyta Pan/Pani kwartalnik „Diagnoza:

- a) od roku
- b) od 2 lat
- c) od 3-4 lat
- d) od 5 i więcej lat

2. Czy czyta Pan/Pani „Diagnozę” regularnie?

- a) tak
- b) nie

3. W jaki sposób dowiedział/-a się Pan/Pani o kwartalniku?

- a) znalazłem/-łam w przychodni
- b) dowiedziałem/-łam się od znajomych
- c) znalazłem/-łam na stronie internetowej SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

4. W jakiej wersji czyta Pan/Pani „Diagnozę” najczęściej?

- a) papierowej – dostępnej w przychodni
- b) elektronicznej – dostępnej na stronie www.zozbemowo.pl

5. Czy tematy poruszane w „Diagnozie” spełniają Pana/Pani oczekiwania?

- a) tak. Proszę napisać dlaczego
- b) nie. Proszę napisać dlaczego

6. Które z poniższych tematów poruszanych na łamach „Diagnozy” interesują Pana /Panią najbardziej?

- a) dotyczące dzieci i młodzieży
- b) dotyczące osób dorosłych
- c) dotyczące osób starszych
- d) dotyczące podstawowej opieki zdrowotnej
- e) dotyczące specjalistyki

7. Czy informacje zawarte w „Diagnozie” ułatwiają Panu/-i:

- a) dotarcie do właściwego specjalisty
- b) skorzystanie z programów profilaktycznych
- c) dbanie o zdrowie rodziny
- d) zrozumienie istoty swojej choroby
- e) opiekę nad dzieckiem
- f) opiekę nad osobą starszą
- g) zmianę stylu życia w kierunku zachowań prozdrowotnych (można podkreślić kilka odpowiedzi)

8. Jakie tematy związane z ochroną zdrowia i profilaktyką zdrowotną powinny Pana/-i zdaniem znaleźć się w następnych numerach „Diagnozy”? (można wymienić kilka tematów)

.....

9. Jakie są Pana/-i zainteresowania pozazawodowe (proszę je opisać)

.....

10. Dodatkowe informacje dla redakcji (proszę podkreślić właściwe odpowiedzi)

- a) wiek: poniżej 25 lat, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, powyżej 66 lat
- b) płeć: kobieta, mężczyzna
- c) wykształcenie: podstawowe, średnie, wyższe, podyplomowe

11. Informacje dodatkowe: (nie są wymagane, ale konieczne do udziału w losowaniu nagrody)

Imię i nazwisko

Telefon kontaktowy



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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

zaprasza do:



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

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

rejestracja dzieci: **22 863-87-65**

faks: **22 863-91-39**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

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

