SZPZLO
WARSZAWA BEMOWO

diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK NR 13 (2/2008)
Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo
ISSN 1898-858X

Wakacyjne rady dla rodziców

Czy warto badać tarczycę?

Światowy Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia na Bemowie

Czy istnieje idealna dieta redukująca masę ciała?

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. 022 638 23 33 zaprasza do:

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

Przychodnia przy ul. Czumy 1 • czynna w godz. 7.00-19.00 • tel. 022 665 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 chirurgii onkologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

Stacjonarna i wyjazdowa nocna oraz świąteczna pomoc lekarska i pielęgniarska ul. Czumy 1

NPL stacjonarny - tel. 022 664 58 97
NPL wyjazdowy - tel. 022 888 29 20

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

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 • czynna w godz. 7.00-19.00 • tel. 022 664 44 80 zaprasza do:

- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni diabetologicznej
- Laboratorium analitycznego

Zdjęcia: Marian Rynkiewicz

www.zozbemowo.pl

Szanowni Czytelnicy

W kwietniu 2008 roku minęło 7 lat działalności SZPZLO Warszawa Bemowo. Przez ten czas udało nam się zmodernizować zaniedbane i niedoinwestowane przychodnie. Dzisiaj estetyka i czystość w pomieszczeniach wszystkich placówek to nasza wizytówka. W ciągu tych lat znacząco poszerzyliśmy zakres udzielanych świadczeń zdrowotnych. Powstały nowe poradnie specjalistyczne. Zakupiono nowoczesny sprzęt diagnostyczny i leczniczy, co umożliwia naszym pacjentom wykonanie wielu badań na miejscu i to w krótkim czasie. Ostatnio przeprowadziliśmy kompleksową informatyzację, dzięki czemu staliśmy się nowoczesnym zakładem opieki zdrowotnej.

Mimo tych ewidentnych osiągnięć, niektórzy pacjenci nie są w pełni zadowoleni z naszych usług. Przyczyną jest brak lekarzy w podstawowej opiece zdrowotnej nie tylko na Bemowie, ale również we wszystkich publicznych zakładach opieki zdrowotnej na terenie Warszawy. Zdaję sobie sprawę, że brak młodych lekarzy, a także niechęć do pracy w publicznych zakładach jest największym problemem, który coraz bardziej dotyka pacjentów. Dlatego zwracam się z gorącym apelem do wszystkich naszych pacjentów: szanujmy tych, którzy chcą służyć Państwu swoją wiedzą i pomocą medyczną.

Zapraszamy do lektury

Dyrektor SZPZLO Warszawa-Bemowo
Paweł Dorosz

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNY:
mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:
mgr Danuta Adamska
tel. 022 638-23-33
e-mail: danuta.adamska@zozbemowo.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
lek. med. Barbara Palińska
dr n. med. Konrad Pszczołowski
Konsultacje medyczne:
lek. med. Paweł Dorosz

ZDJĘCIA:
Marian Rynkiewicz

KOREKTA:
redakcja

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

NAKŁAD: 4000 egz.

SKŁAD GRAFICZNY:
Piotr Nowakowski

ILUSTRACJE:
Paweł Świeżak

DRUK:
Tampon-Druk
05-120 Legionowo,
ul. Sielankowa 1,
tel. 022 784 91 10

W NUMERZE:

Wywiad „Diagnozy"
4 Wakacyjne rady dla rodziców

Profilaktyka
6 Czy warto badać tarczycę?

Nasze zdrowie
8 Światowy Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia na Bemowie

Profilaktyka
10 Czy istnieje idealna dieta redukująca masę ciała?

Aktualności
13 Aktualności

Profilaktyka
14 Profilaktyka chorób układu krążenia w 2008 roku

Akcje promocji zdrowia
15 Wykaz bezpłatnych badań profilaktycznych

Wakacyjne rady dla rodziców

***Z** lek. med. Joanną Wośko-Matrybą – kierowniczką Przychodni Specjalistycznej przy ul. Wrocławskiej 19 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.*

Przed nami lato i wakacje. Porozmawiajmy o tym, jak bezpiecznie przetrwać je z małym człowiekiem, by nie trzeba było składać lekarzom zbyt częstych wizyt. Zacznijmy od opalania – co radzi rodzicom pediatra?

Najmłodszych dzieci, takich przed ukończeniem 2. roku życia, nie należy w ogóle opalać. Przed wyjściem na dwór malucha trzeba posmarować kremem z wysokim filtrem. Unikajmy mocnego słońca – pora na bezpieczny spacer to wczesne przedpołudnie, a potem wieczór. Wtedy promieniowanie ultrafioletowe jest słabsze.

Jeżeli jednak, mimo przestrzegania tych zasad i zachowania ostrożności, zauważymy na skórze malucha zaczerwienienia lub obrzęk, należy natychmiast udać się z nim do lekarza.

Dobrze jest też dodatkowo kąpać małe dziecko w ciągu dnia w letniej wodzie. Wtedy po pierwsze lepiej śpi, po drugie ma lepszy apetyt. Niemowlętom karmionym sztucznie należy podawać przegotowaną wodę z glukozą i herbatki dla nich przeznaczone. Małe dzieci również wymagają w czasie upałów podawania dużych ilości płynów. I jeszcze jedna sprawa, na którą chciałabym zwrócić uwagę: zarówno niemowlęta, jak i małe dzieci mają w czasie upałów znacznie gorszy apetyt i nie należy się tym martwić.

Nie przegrzewajmy też dzieci np. zakładając im w upalny dzień czapeczki. Równie dobrą ochroną przed słońcem jest duży parasol osłaniający wózek.

Kolejna sprawa to bezpieczna kąpiel.

- I znowu – uważajmy szczególnie na najmłodsze dzieci, takie do 2 lat. W morzu woda jest dla nich zbyt chłodna. Jeśli zdecydujemy się na kąpiel w cieplejszym basenie, to pamiętajmy, by niemowlęta miały na sobie specjalną pieluszkę. To zabezpieczy je przed ewentualnymi infekcjami, na które niestety narażone są starsze dzieci, a szczególnie dziewczynki. Do wody nie należy wchodzić z dzieckiem prosto ze słońca. To może wywołać szok termiczny. Trzeba zatem stopniowo oswajać dziecko ze zmianą temperatury polewając je najpierw wodą, a dopiero potem pozwalając na kąpiel.

Lato to doskonały czas dla owadów, jest ich bardzo dużo, bo mieliśmy ciepłą zimę.

- Obserwujemy w dodatku, że odczyny po ich ugryzieniu są w tym roku szczególnie duże i wyraźne. W aptekach jest wiele preparatów odstraszających owady oraz takich, które łagodzą świąd i ból już po ugryzieniu. Pamiętajmy, że należy dobierać je specjalnie do wieku dziecka. Poza tym, jeżeli w miejscu ugryzienia pojawia się duży obrzęk i zaczerwienienie, to trzeba jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Szczególnie, jeśli dotyczy to twarzy, okolic oczu i ust. W takich przypadkach maści nie wystarczą. Trzeba podać środek odczulający, a o tym zadecydować może tylko pediatra.

Większość z nas ma kłopot w przypadku użądlenia przez osę, czy pszczołę – zwykle bowiem nie potrafimy ich odróżnić. Po osie zostają czasem resztki żądła. Jeśli dziecko jest małe, nie ukończyło jeszcze 2 lat i wiemy, że choruje na alergię, to po użądleniu osy, czy pszczoły należy je natychmiast zawieść do lekarza. Starsze dzieci, które nie są alergikami, należy obserwować, sprawdzać, czy nie mają podwyższonej temperatury i nadmiernego obrzęku w miejscu ugryzienia. Jeśli takowy się pojawi, przykładamy kompres z sody lub octu. Możemy też podać dziecku środek przeciwbólowy.

Ostatnio w mediach zrobiło się dość głośno o kleszczach. Jest ich dużo właśnie dlatego, że mamy łagodne zimy. Rodzice dopytują się nas – lekarzy – czy należy szczepić dzieci, chroniąc je w ten sposób przed ewentualnymi skutkami ukąszeń, np. w postaci zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Obecnie dostępne są szczepionki przeciwko kleszczowemu zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Z pewnością należy pomyśleć o zaszczepieniu całej rodziny, jeśli wybieramy się na wakacje wśród lasów, bo tam kleszczy jest najwięcej. Warto także szczepić małego zucha, który często wyjeżdża ze swoją drużyną harcerską pod namiot.

O szczegółach dotyczących tego szczepienia najlepiej jest porozmawiać z lekarzem prowadzącym dziecko, który pomoże nam podjąć decyzję.

Następna letnia „plaga" to zatrucia. Nie zawsze da się ich uniknąć, zwłaszcza w podróży.

- Tak, wyższe temperatury sprzyjają psuciu się żywności, która staje się doskonałym środowiskiem dla rozwoju bakterii, a w konsekwencji – zakażeń układu pokarmowego. Nie kupujmy dzieciom, zarówno młodszym, jak i starszym, żadnej żywności niewiadomego pochodzenia, np. na bazarach. Jeśli jednak dojdzie już do infekcji i nie uda jej się opanować „domowymi" sposobami, czyli dietą i środkami dostępnymi w aptece bez recepty, wtedy też trzeba zgłosić się do lekarza. Pamiętajmy, że takie zatrucie jest szczególnie niebezpieczne w przypadku najmłodszych dzieci, które bardzo łatwo mogą się odwodnić. Jest to stan zagrożenia życia i wtedy dziecko musi znaleźć się w szpitalu i dostać kroplówkę.

W czasie upałów należy unikać gwałtownych zmian temperatury. Nie podawajmy, zwłaszcza młodszym dzieciom, lodów i zimnych napojów, bo w upalne dni zaowocuje to anginą. Po pierwszych tegorocznych gorących weekendach od razu zaobserwowaliśmy wzrost liczby małych pacjentów właśnie z anginami. Pamiętajmy też, że łatwo przenosi się ona z jednego dziecka na drugie i starajmy się, by nie korzystały z jednej szklanki i łyżeczki.

Następny problem, związany z rozwojem cywilizacji i coraz większym dobrobytem, to klimatyzacja w samochodach. Bardzo często cała rodzina, rozgrzana słońcem, wsiada do samochodu i włącza klimatyzację nastawiając od razu na 20^0. Po powrocie z takiej podróży wszyscy są chorzy. Znacznie lepiej jest przewietrzyć samochód przed wejściem do niego, a klimatyzację ustawić na temperaturę tylko nieco niższą niż ta na zewnątrz. Potem, w trakcie jazdy, można ją obniżyć. Wtedy mamy gwarancję, że weekend nie zakończy się pozostaniem w łóżku przez kilka następnych dni.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

OGŁOSZENIE DLA UCZNIÓW, STUDENTÓW I KANDYDATÓW DO SZKÓŁ

W Poradni Medycyny Pracy w Przychodni przy ul. **Czumy 1**

są wykonywane badania lekarskie dla kandydatów do szkół oraz uczniów, studentów i uczestników studiów doktoranckich,

którzy w trakcie praktycznej nauki zawodu lub studiów są narażeni na działanie czynników szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia.

(Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 15.09.1997 r.)

Badania wykonywane będą w lokalu Poradni Medycyny Pracy:

poniedziałek	7:30 - 15:30
wtorek	7:30 - 19:00
środa	7:30 - 19:00
czwartek	7:30 - 15:30
piątek	7:30 - 15:30

Zapisy: osobiście lub telefonicznie pod numerem telefonu

022 425 95 06, lub 022 665 40 50 w. 46

Świadczenia udzielane będą bezpłatnie, wyłącznie osobom posiadającym skierowania na badania, mieszkającym lub uczącym się na terenie m.st. Warszawy.
Osoby niepełnoletnie winny zgłaszać się na badania z prawnym opiekunem.

diagnoza
Profilaktyka

Czy WARTO badać tarczycę?

lek. med. Elżbieta Paplińska
specjalista endokrynolog

Tarczyca to największy gruczoł dokrewny. Jest zbudowana z dwóch płatów bocznych połączonych cieśnią. Położona jest do przodu i bocznie od przełyku i tchawicy, poniżej krtani.

Produkuje hormony tarczycy i kalcytoninę odpowiedzialną za gospodarkę wapniową. Do syntezy hormonów tarczycy potrzebny jest jod. Niedobór jodu pokarmowego doprowadza do powiększenia tarczycy, czyli wola.

W warunkach fizjologicznych w pewnych okresach życia występuje wzmożone zapotrzebowanie na hormony tarczycy. Dzieje się tak w okresie dojrzewania, ciąży, karmienia i przekwitania. Szczególnie często wole obojętne występuje w okresie pokwitania, stąd nazwa wole młodzieńcze, czyli wole okresu dojrzewania. W okresach tych należy podawać dodatkowo sam jod w tabletkach lub zawarty w preparatach wielowitaminowych. Dotyczy to zwłaszcza ciąży i laktacji. Brak jodu doprowadza do powstania wola obojętnego lub niedoczynności tarczycy.

Polska leży na obszarze niedoboru jodu i dlatego wprowadzenie obowiązkowego jodowania soli kuchennej odgrywa istotną rolę w profilaktyce chorób tarczycy.

Nieleczone wole obojętne, w miarę upływu czasu, przekształca się w wole guzowate. Klinicznie wole guzowate przebiega bez dolegliwości, skąpoobjawowowo lub manifestuje się ciężką nadczynnością tarczycy. Może dochodzić do ucisku na narządy sąsiednie, tchawicę i przełyk, co prowadzi do duszności i zaburzeń połykania.

NADCZYNNOŚĆ: kołatanie serca, niepokój, uczucie gorąca, wzmożona potliwość, utrata masy ciała często mimo wzmożonego łaknienia, bezsenność, płaczliwość, częste oddawanie stolca i drżenie rąk.

NIEDOCZYNNOŚĆ: zmniejszenie potliwości, wrażliwość na zimno, znużenie, ociężałość, niechęć do wysiłków fizycznych i umysłowych, obrzęk twarzy i powiek (twarz amimiczna), pogrubiały głos, skóra sucha, zimna, blada, szorstka na kolanach i łokciach.

Nadczynność tarczycy

Jest to stan chorobowy, w którym na organizm działa nadmierna ilość hormonów tarczycy. Jest chorobą rozpowszechnioną, występuje u ok. 2% populacji, pięciokrotnie częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn. Nadczynność tarczycy najczęściej występuje:

- w przebiegu chorób autoimmunologicznych (organizm produkuje przeciwciała przeciwko tarczycy – choroba Gravesa-Basedowa),
- w wolu guzowatym,
- w przebiegu zapalenia tarczycy.

Jak objawia się nadczynność tarczycy? Otóż chorzy skarżą się na: kołatanie serca, niepokój, uczucie gorąca, wzmożoną potliwość, utratę masy ciała często mimo wzmożonego łaknienia, bezsenność, płaczliwość, częste oddawanie stolca i drżenie rąk. U osób starszych nie muszą wystąpić wszystkie objawy nadczynności tarczycy, częściej rozwijają się zaburzenia w układzie krążenia, który jest szczególnie wyczulony na hormony tarczycy. Mogą one doprowadzić do rozwoju zespołu tarczycowo-sercowego. Dochodzi wtedy do zaburzeń rytmu serca z migotaniem przedsionków włącznie, zaostrzenia choroby wieńcowej i niewydolności krążenia.

Należy pamiętać, że leczeniem przyczynowym u takich chorych jest leczenie nadczynności tarczycy, natomiast stosowanie środków nasercowych jest nieskuteczne.

W nadczynności tarczycy w przebiegu choroby Gravesa-Basedowa mogą wystąpić zmiany oczne oraz obrzęk przedgoleniowy. Zmiany oczne wymagają współpracy dwóch specjalistów: lekarza endokrynologa i okulisty. Największy niepokój budzi podwójne widzenie, zaburzenia ostrości wzroku oraz zaburzenia widzenia barw u osoby z nadczynnością tarczycy i wytrzeszczem. U pacjentów cierpiących na tę chorobę rzadziej niż zmiany oczne pojawiają się zmiany skórne w postaci obrzęku śluzowatego przedgoleniowego na przedniej powierzchni goleni. Skóra w tym miejscu wystaje ponad powierzchnię, jest szorstka, pozbawiona włosów i ma odcień żółto-brązowy. Po ucisku skóry palcem nie pozostaje dołek. Zmiany są dobrze odgraniczone. Po wyleczeniu choroby zasadniczej obrzęk ustępuje.

Postępowanie diagnostyczne obejmuje: badanie laboratoryjne hormonów tarczycy, morfologię, EKG, próby wątrobowe, jonogram, badania obrazowe (USG tarczycy i rentgen klatki piersiowej).

Celem **leczenia nadczynności tarczycy** jest doprowadzenie do stanu eutyreozy, czyli utrzymanie prawidłowego poziomu hormonów tarczycy w organizmie.

Leczenie zachowawcze nadczynności tarczycy w przebiegu choroby Gravesa-Basedowa trwa około dwóch lat, w razie nawrotu nadczynności tarczycy, po wyrównaniu jej czynności, chory może zostać skierowany na leczenie radykalne, tj. leczenie radiojodem lub operację. Nadczynność z powodu wola guzowatego leczy się operacyjnie.

Niedoczynność tarczycy

Jest stanem chorobowym, w którym w organizmie dochodzi do deficytu działania hormonów tarczycy. Jej obraz zależy od wielkości tego deficytu oraz od okresu życia, w którym powstaje niedobór hormonów.

Duży niedobór hormonów tarczycy w okresie życia płodowego prowadzi do trwałego, ciężkiego uszkodzenia centralnego układu nerwowego i kostnego ze współistnieniem niedorozwoju umysłowego.

U osób dorosłych niedoczynność tarczycy rozwija się powoli i mija wiele miesięcy, zanim wystąpi typowy obraz kliniczny. Do **najwcześniejszych objawów klinicznych** zalicza się: zmniejszenie potliwości, wrażliwość na zimno, znużenie, ociężałość, niechęć do wysiłków fizycznych i umysłowych. Następnie dochodzi do obrzęków twarzy i powiek. Twarz staje się amimiczna, głos pogrubiały, skóra sucha, blada, zimna, szorstka na kolanach i łokciach. Występują zaparcia, pojawia się skłonność do wolnej czynności serca, miesiączki są długie i obfite. Przyczyny niedoczynności tarczycy mogą być pierwotne i wtórne. Wtórne występują w następstwie uszkodzenia gruczołu tarczycowego przez proces zapalny, operację tarczycy lub leczenie radiojodem.

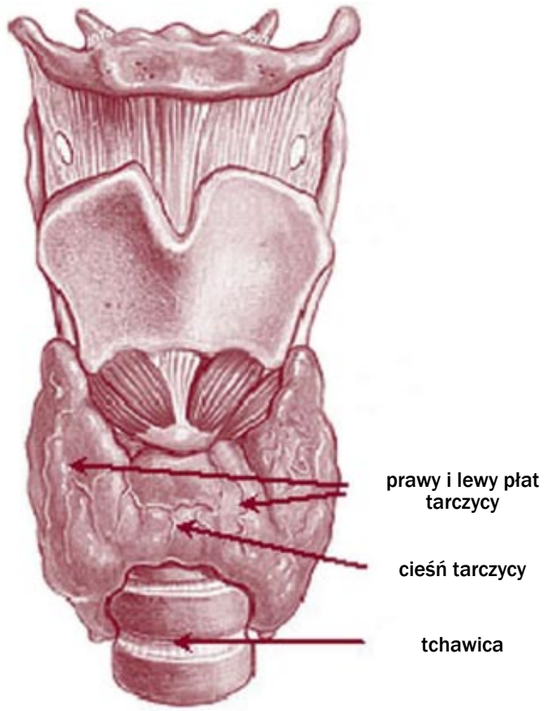
Rozpoznanie ustala się na podstawie wywiadu, badania pacjenta, oznaczenia hormonów tarczycy i USG.

Leczeniem z wyboru jest podawanie hormonu tarczycy L-tyroksyny.

Zapalenie tarczycy

Objawia się powiększeniem tarczycy, bólem szyi oraz zaburzeniami czynności tarczycy. Najczęstszą postacią jest przewlekłe zapalenie tarczycy typu Hashimoto. Charakterystyczną jego cechą jest obecność wysokiego miana przeciwciał o charakterze niszczącym. Klasyczny obraz kliniczny to wole o wzmożonej spoistości i nierównej powierzchni. Chorzy mogą przez wiele lat pozostawać w wyrównanej czynności tarczycy, później jednak rozwija się niedoczynność tarczycy.

Leczenie zapalenia tarczycy polega głównie na przewlekłym stosowaniu L-tyroksyny w dawce substytucyjnej. Prowadzi to do wyrównania niedoborów endogennych hormonów tarczycy, zmniejszenia wola, wpływa też – według niektórych doniesień – na zmniejszenie miana przeciwciał przeciwtarczycowych.



Rak tarczycy

Manifestuje się najczęściej jako twardy guz, w USG – guz lity, o zatartych granicach, z obecnością mikrozwapnień, o bogatym ukrwieniu, w biopsji aspiracyjnej cienkoigłowej wykazujący cechy zmiany podejrzanej lub złośliwej. Niepokój budzi guz na szyi, któremu towarzyszy chrypka. Istnieje wtedy konieczność konsultacji laryngologicznej w celu oceny porażenia struny głosowej.

Raka tarczycy **leczy się** operacyjnie oraz uzupełniająco radiojodem i L-tyroksyną do końca życia.

Czy warto więc badać tarczycę?

Odpowiedź jest jednoznaczna: tak. Szczególnie kobiety powinny badać poziom hormonów tarczycy w okresie ciąży, karmienia piersią oraz w okresie przekwitania. Wiele dziwnych objawów złego samopoczucia da się wytłumaczyć chorobami tarczycy (niedoczynnością lub nadczynnością), a leczenie tych chorób nie jest aż tak uciążliwe. Co więcej, skuteczne leczenie powoduje że dolegliwości z nimi związane szybko mijają.

Światowy Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia na Bemowie

Po raz kolejny dyrekcja Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo zorganizowała obchody Światowego Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia. W tym roku były one połączone z jubileuszem 7-lecia istnienia zespołu i 20-leciem działalności Przychodni Specjalistycznej przy ul. Wrocławskiej. Ta miła i ważna dla bemowskiej służby zdrowia uroczystość odbyła się 16 maja br. Wzięło w niej udział wielu znakomitych gości z przedstawicielami władz miasta na czele. Obecni byli m.in.: zastępca prezydenta m. st. Warszawy Jarosław Kochaniak, wiceprzewodnicząca Rady Warszawy Ligia Krajewska, przewodniczący Komisji Zdrowia w Radzie m.st. Warszawy Bartosz Dominiak, dyrektor Mazowieckiego Centrum Zdrowia Publicznego Katarzyna Paczek oraz reprezentujący Mazowiecki Urząd Wojewódzki Jan Król. Przybyli także przedstawiciele Rady Społecznej SZPZLO, burmistrzowie okolicznych gmin podwarszawskich, których mieszkańcy są pacjentami bemowskich przychodni, dyrektorzy innych stołecznych placówek służby zdrowia i firm, które współpracują przy realizacji świadczeń medycznych, a także przedstawiciele samorządów medycznych.

O jakości firmy decydują jej pracownicy – powiedział Paweł Dorosz, dyrektor bemowskiego SZPZLO – *otwierając uroczystość. Doświadczenie zawodowe, etyka, empatia wobec pacjentów oraz fachowość w udzielaniu świadczeń warunkują zaufanie pacjenta. Po 7 latach mogę stwierdzić, że nasi pracownicy posiadają te cechy. Zaufało nam już drugie pokolenie mieszkańców Bemowa. Opiekujemy się 67 tysiącami pacjentów, dorosłych i dzieci, którzy korzystają ze świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej i specjalistycznych.*

Minione 7 lat, do których powracano podczas tej uroczystości jeszcze wielokrotnie, to przede wszystkim ciężka praca, która właśnie teraz zaczyna przynosić efekty. W tym czasie zmienił się nie tylko wygląd zewnętrzny wszystkich 3 należących do zespołu przychodni, ale też system zarządzania. Budynki zmodernizowano, zlikwidowano bariery architektoniczne czyniąc je przyjaznymi dla osób niepełnosprawnych. Wszystkie pomieszczenia dostosowane zostały do obowiązujących aktualnie standardów świadczenia usług zdrowotnych. Stworzono wiele nowych poradni specjalistycznych i pracowni diagnostycznych wyposażonych w nowoczesną aparaturę i sprzęt medyczny. W samym tylko 2007 roku w SZPZLO Warszawa Bemowo udzielono ponad 700 000 świadczeń medycznych. Ich wysoką jakość i zarazem bezpieczeństwo pacjentów gwarantuje certyfikat ISO 9001-2000.

Ostatnim, bo już tegorocznym sukcesem było wdrożenie Zintegrowanego Systemu Informatycznego Zarządzania Usługami Medycznymi. System ten, nad którym pracowano od dłuższego czasu, jest oczkiem w głowie dyrekcji SZPZLO Bemowo. I właśnie podczas jubileuszowej uroczystości dokonano jego szczegółowej prezentacji. Jego wprowadzenie stało się możliwe dzięki pozyskaniu środków finansowych z Unii Europejskiej w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego. System Argus, bo tak właśnie się nazywa, umożliwia prowadzenie codziennej dokumentacji pacjentów i rozliczanie usług świadczonych w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Tworzy go sieć ponad 150 stanowisk komputerowych znajdujących się w gabinetach lekarskich, rejestracjach i administracji wszystkich przychodni wchodzących w skład bemowskiego zespołu. Ten bezpieczny i profesjonalny system rozwiązuje bardzo istotne w funkcjonowaniu dużego publicznego zakładu opieki zdrowotnej kwestie: pozwala skuteczniej zarządzać firmą (funkcjonującą w trzech różnych, oddalonych od siebie budynkach) i kontrolować realizację umów. Jego zaletą jest również bieżąca aktualizacja wszelkich zmian wprowadzanych przez NFZ.

Tradycyjnie już podczas takich uroczystości najlepsi pracownicy zespołu otrzymują odznaczenia i wyróżnienia. W tym roku uhonorowano nimi kilkadziesiąt osób, lekarzy, przedstawicieli średniego personelu medycznego i pracowników administracyjnych. Odznaczenia „Zasłużony dla m. st. Warszawy" otrzymali: Maria Liżewska, Joanna Wośko-Matryba i Józef Gustaw Borowski. Tytułem „Zasłużony dla ochrony zdrowia" uhonorowani zostali: Henryk Adamus, Alicja Krudysz, Jadwiga Karpowicz, Alicja Karpińska-Rejnowicz, Maria Kłoskowska, Anna Kowalska, Barbara Mitek, Jerzy Pietrzak, Elżbieta Sowiak, Danuta Tuchorska i Wanda Wiszniewska. Ponadto 20 pracowników otrzymało wyróżnienia przyznane przez dyrekcję zespołu

Wręczenie odznaczeń i wyróżnień zakończyło część oficjalną uroczystości. Gwiazdą części artystycznej był lubiany przez wszystkich wrocławski kabaret ELITA, który wystąpił w swoim „podstawowym" składzie: Jan Skoczylas, Leszek Niedzielski i Stanisław Szelc. Widzom podobał się także występ zespołu tańca irlandzkiego SETANTA (zdjęcie na okładce).

Sponsorem imprezy była firma „Impulsy", natomiast patronat medialny objęło pismo lekarzy menedżerów „Med-info". Warto dodać, że nasz jubileusz został szeroko odnotowany w krajowej prasie medycznej.

Halina Guzowska

Czy istnieje idealna dieta redukująca masę ciała?

mgr inż. **Magdalena Milewska**
specjalista z Zakładu Żywienia Człowieka
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Obserwowany wzrost liczby osób z nadwagą, czy otyłością powoduje zwiększone zainteresowanie skutecznymi sposobami redukcji masy ciała. Tytuły artykułów prasowych i internetowych poświęconych tematyce odchudzania obiecują szybkie efekty w bardzo krótkim czasie. Odpowiadają zatem na potrzeby osób chcących najczęściej właśnie teraz, przed sezonem urlopowym, „wysmuklić" sylwetkę.

Tak jest na całym świecie. Amerykanie, na przykład, zaobserwowali wzrost sprzedaży poradników poświęconych odchudzaniu, jednak... nie odnotowali zmniejszenia się populacji z nadmierną masą ciała.

A jak jest u nas? Kiedy wpiszemy do wyszukiwarki internetowej hasło „diety odchudzające" otrzymujemy kilkaset wyników odsyłających nas do lektury poświęconej różnym, często rewolucyjnym, sposobom odchudzania. Sięgamy więc po różne diety cud i owszem zauważamy dość szybkie ich efekty. Tyle, że niestety utrzymują się one tylko w krótkim czasie. Konsekwencją stosowania nieprawidłowo skonstruowanych diet jest zazwyczaj nie tylko szybki powrót do poprzedniej masy ciała, ale i nowe, dodatkowe, kilogramy. Większość kontrowersyjnych diet z uwagi na brak lub nadmiar jakiegoś ważnego składnika odżywczego zwiększa także ryzyko licznych zaburzeń metabolicznych.

Przyjrzyjmy się dokładniej stosowanym najczęściej także i u nas popularnym dietom redukującym masę ciała: dr. Atkinsa, dr. Kwaśniewskiego, Montignaca, Plaż Południowych, Diamondów, Haya, czy tzw. dietom jednoskładnikowym (kapuścianej, jabłkowej, ryżowej, bananowej), a także głodówkom.

Dieta dr. Atkinsa zalicza się do niskowęglowodanowych, w których energia dostarczana wraz z pożywieniem pochodzi głównie z tłuszczów i białek. Zatem podstawą menu są tu produkty bogate w tłuszcz, białko i cholesterol. Jedynie godne uwagi są w niej zalecenia sugerujące wykorzystywanie produktów bez cukru i kwasów tłuszczowych trans. Pomimo, że ostatnie wskazówki pozwalają włączyć do jadłospisu warzywa, to i tak dieta ta znacznie odbiega od zasad racjonalnego odżywania się. Jej polskim odpowiednikiem jest właśnie **dieta dr. Kwaśniewskiego**, która bazuje na bardzo zbliżonych zasadach. Niestety w przeciwieństwie do diety dr. Atkinsa, dominują w niej tłuszcze pochodzenia zwierzęcego.

Diety te ze względu na swoją popularność doczekały się wielu badań klinicznych. Obie powodują spadek masy ciała, ponieważ są niskoenergetyczne. Wywołują zatem deficyt energetyczny w naszym organizmie. Wynika to z ograniczania porcji zjadanych produktów, w miarę upływu czasu stosowania takiego sposobu żywienia. Trudno bowiem cieszyć się smakiem jajecznicy z bekonem, czy golonką kilka razy w tygodniu. Co więcej, redukcja masy ciała w dużym stopniu wywołana jest ubytkiem z organizmu wody, z uwagi na zbyt niską podaż sodu.

Niestety diety te, pozostając w sprzeczności z zasadami racjonalnego odżywiania się, wywołują wiele innych zaburzeń metabolicznych, jeśli są stosowane przez dłuższy czas. Diety niskowęglowodanowe powodują, że we krwi i w moczu pojawiają się ketony – produkty niecałkowitego spalania tłuszczów. Pełne spalanie tłuszczów może bowiem nastąpić tylko przy udziale węglowodanów, których niewielkie rezerwy w organizmie, w postaci glikogenu w mięśniach i wątrobie, wyczerpują się na początku stosowania tych restrykcyjnych diet. Stąd obserwowano u pacjentów kwasicę ketonową. Niewątpliwie też, z uwagi na przewagę tłuszczów, szczególnie bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol, liczne badania kliniczne potwierdzają miażdżycorodne działanie takiego sposobu żywienia. Wielu zwolenników tej diety przytacza badania kliniczne udowadniające brak negatywnych konsekwencji wynikających z jej stosowania. Jednak, podejmując dyskusję z tymi argumentami, należy zauważyć, że większość tych obserwacji prowadzona była zaledwie przez 6 miesięcy, a to zbyt krótko, by móc ocenić długofalowe efekty.

Dodatkowo, produkty zalecane w tym sposobie żywienia zawierają małe ilości wapnia, magnezu, potasu, witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego i błonnika. Ostatnie doniesienia naukowe wskazują poza tym na rakotwórczy wpływ wysokiej podaży tłuszczu w diecie.

Inną, równie popularną, stała się **dieta Montignaca** bazująca na zasadach indeksu glikemicznego, czyli wskaźnika informującego nas o stopniu, w jakim produkt spożywczy podnosi poziom glukozy we krwi. Im wyższy indeks glikemiczny (IG) produktu, tym gwałtowniejszy i wyższy wzrost poziomu glukozy we krwi, a tym samym także insuliny (hormonu sprzyjającego gromadzeniu tkanki tłuszczowej). Większość produktów wysoko przetworzonych posiada wysoki IG. Podstawą diety stają się zatem produkty o niskim IG, tj. z pełnego ziarna, mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, warzywa i wybrane owoce. To dzięki tym produktom dłużej towarzyszy nam uczucie sytości.

Dieta Plaż Południowych (*South Beach*) bazuje na podobnych zasadach i chociaż w obu tych dietach nie ma konieczności ważenia produktów, to jednak wymagają one spożywania posiłków o określonej strukturze z ograniczeniem węglowodanów zawartych w ziemniakach, białym ryżu, chlebie pszennym, makaronie i kukurydzy.

Diety te faktycznie powodują spadek masy ciała, jednak w pierwszym etapie zjawisko to wywołane jest głównie przez utratę wody. Poza tym wprowadzają one rozsądne zasady żywienia i niewątpliwie zmniejszają ryzyko pojawienia się cukrzycy i chorób układu krążenia. Jednak, jak każda dieta wymagają umiejętnego komponowania posiłków w celu uniknięcia niedoborów składników odżywczych. Do wad tych diet można zaliczyć bazowanie wyłącznie na IG produktów, a nie posiłków.

Autorzy **diety Diamondów** zalecają spożywanie wybranych produktów o określonych porach, zatem ważniejszy jest tu czas i jakość, a nie ilość spożywanych posiłków. Zasady tej diety wskazują na ograniczanie produktów mlecznych, mięsnych, zbożowych i zawierających przetworzony cukier. Tak więc program dietetyczny nie dostarcza w odpowiednich ilościach białka, cynku, wapnia, witaminy D i witamin z grupy B. Dodatkowo proponuje się tu, by nie łączyć w posiłkach produktów białkowych z węglowodanowymi. Jako zalety tej diety można wymienić zalecenia nieprzejadania się, pomimo braku ograniczeń ilości i wielkości porcji oraz wypijania odpowiedniej ilości wody mineralnej.

Autor kolejnej **diety, Haya,** obiecuje utratę masy ciała poprzez oddzielne spożywanie produktów białkowych, węglowodanowych i kwaśnych owoców. Jako nadrzędną zasadę tego sposobu żywienia należy wymienić utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Niemniej jednak każda prawidłowo skomponowana dieta redukująca masę ciała powinna spełniać takie założenia z uwagi na podstawy naukowe. Komponowanie posiłków w oparciu wyłącznie o jedną grupę produktów i bazowanie na zasadzie niełączenia pewnych składników odżywczych nie znajduje żadnego uzasadnienia naukowego. Co więcej, niektóre składniki wymagają obecności innych w celu właściwego wchłonięcia się z przewodu pokarmowego.

Na w pełni uzasadnioną krytykę zasługuje stosowanie **głodówki**, kiedyś określane mianem leczniczej. Dzisiaj zupełnie rezygnuje się nawet z głodzenia pacjenta w szpitalu. Dawniej posty stosowano ze względów religijnych lub wymuszał je brak pożywienia. Dieta ta, z uwagi na drastyczne ograniczenie energii, wywołuje spadek masy ciała, jednak efekt ten jest krótkotrwały. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że reżim kaloryczny prowadzi do obniżenia podstawowej przemiany materii, co w efekcie, po powrocie do dawnego sposobu żywienia, przyczynia się do odkładania tkanki tłuszczowej. Długotrwałe głodowanie sprzyja także kamicy pęcherzyka żółciowego. Choć głodówki uwzględniają płyny, to ich stosowanie jest bezwzględnie zabronione przez osoby chore.

Także diety jednoskładnikowe niosą za sobą zagrożenie spowodowania niedoborów składników odżywczych istotnych dla zdrowia.

Żadna restrykcyjna dieta „odchudzająca" nie powinna być stosowana m.in. przez osoby cierpiące na choroby układu krążenia, cukrzycę, osteoporozę, dnę moczanową, kobiety w ciąży i karmiące oraz dzieci i młodzież.

Podsumowując, możemy zadać ponownie pytanie: czy istnieje idealna dieta redukująca masę ciała?

Otóż, skutecznie, trwale i bez negatywnych skutków zdrowotnych można pozbyć się nadwagi lub otyłości podejmując racjonalny długofalowy program odchudzania zakładający zmianę stylu życia i stosowanie dobrze skomponowanej diety niskoenergetycznej.

Sprawdzoną strategią pozwalającą już na stałe cieszyć się prawidłową masą ciała, jest **połączenie diety niskokalorycznej ze zwiększoną aktywnością fizyczną**. Do ogólnych zasad tzw. rozsądnego odchudzania należą: ograniczenie tłuszczu w diecie możliwe dzięki wybieraniu chudych mięs (drób bez skóry, wołowina, cielęcina, ryby), niskotłuszczowych produktów mlecznych, a także stosowanie odpowiednich technik kulinarnych, czyli gotowanie w wodzie, na parze, a także duszenie. Konieczne jest ponadto włączenie do jadłospisu produktów pełnoziarnistych i minimum 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Ułatwia to zachowanie uczucia sytości na dłużej i pomaga zapanować nad apetytem. Nie można zapomnieć także o piciu 2-2,5 l płynów, najlepiej wody mineralnej. Energetyczność diety powinien ustalić dietetyk, dopasowując kaloryczność do stylu życia, stopnia nadwagi, czy otyłości, a także aktywności fizycznej. Prawidłowa dieta redukująca nadmiar masy ciała powinna uwzględniać schorzenia towarzyszące otyłości, np. cukrzycę, nadciśnienie tętnicze czy miażdżycę.

Dieta redukująca masę ciała może być skuteczna, atrakcyjna, fizjologiczna, smaczna i łatwa w stosowaniu. Istnienie idealnej diety w znacznym stopniu zależy od nas samych, czyli od naszej postawy wobec zaleceń dietetyka, a także zwiększonej aktywności fizycznej. Musimy być także świadomi, że powinna być ona stosowana wyłącznie pod stałą kontrolą dietetyka i lekarza prowadzącego.

Mamo, Tato! Wasze Maleństwo nie musi trafić do szpitala z powodu biegunki rotawirusowej!

- **95% dzieci** ulega zakażeniu rotawirusami **przed** upływem **5 r. ż.**[1,2]
- szacuje się, że w Polsce co roku **choruje ponad 200 000** dzieci do 5 r. ż.[3]
- **co 20.** dziecko z **zakażeniem rotawirusowym** może wymagać leczenia **szpitalnego** i być nawadniane **dożylnie**[4] nawet przez **9 dni**[5]

wczesne szczepienie to wczesna ochrona

Porozmawiaj z pediatrą o doustnym szczepieniu przeciwko biegunce rotawirusowej już podczas pierwszej wizyty z Maleństwem!

www.szczepienia.pl

1. Parashar et al. Emerg Infect Dis 1998,4:561-70; **2.** Linhares, Bresee, Pan Amer J Pub Health 2000,8:305-30; **3.** Soriano-Gabarro M., Mrukowicz J. et al. Pediatr Infect Dis. J 2006; 25:57-11**4.** Mrukowicz J. et al, J Ped Gastroenterol. Nutr. 2003; 36 : 540; **5.** European Rotavirus Journal, Tom 1, Wydanie 1, 2005:7.

ROT/07/09/06

Aktualności:

Warszawski festyn rodzinny

W dniu 14 czerwca br. w Parku Skaryszewskim odbył się festyn rodzinny pod hasłem „Baw się zdrowo na sportowo". Jego organizatorem było miasto stołeczne Warszawa. Do udziału zaproszono 10 stołecznych zakładów opieki zdrowotnej.

SZPZLO Warszawa Bemowo wziął aktywny udział w tej imprezie. Mieszkańcom Warszawy, którzy przyszli do Parku Skaryszewskiego, zaproponowaliśmy porady dietetyka i endokrynologa. Położne z prowadzonej przez nas Szkoły rodzenia udzielały fachowych wskazówek przyszłym rodzicom. Były także pokazy z zakresu ratownictwa medycznego oraz informacje o zaletach krioterapii ogólnoustrojowej.

Zabawy i porady trwały przez cały dzień.

Szkolenia personelu SZPZLO Warszawa Bemowo

W ostatnim czasie SZPZLO Warszawa Bemowo zorganizował 2 szkolenia dla swoich pracowników. W pierwszym z nich, dwudniowym, wyjazdowym, wzięło udział 40 pracowników rejestracji POZ i poradni specjalistycznych. Szkolenie to odbyło się w weekend, by nie trzeba było przerywać pracy przychodni. Obejmowało tematy z zakresu poprawnej komunikacji interpersonalnej z pacjentami oraz wykładnie przepisów prawnych, których znajomość jest konieczna na tych stanowiskach (poczynając od kodeksu pracy a kończąc na prawach pacjentów).

W drugim szkoleniu pt. „Stany zagrożenia życia w warunkach POZ" wzięło udział 14 osób – lekarze POZ i 2 pielęgniarki środowiskowo-rodzinne. Jego tematyka dotyczyła zasad ratownictwa medycznego. Prezentowano wykłady z zakresu podstawowych postępowań resustytacyjnych i zabiegów reanimacyjnych oraz realizowano ćwiczenia praktyczne. Organizatorami tego szkolenia były firmy Medycyna Praktyczna i Teva Polska.

Modernizacja podjazdu

W Przychodni Specjalistycznej przy ul. Czumy dobiega końca remont podjazdów. Stanowi on przejściowe utrudnienie dla naszych pacjentów, ale w przyszłości zapewni wygodne dotarcie do placówki m.in. młodym mamom i osobom poruszającym się na wózkach inwalidzkich.

Ankieta satysfakcji pacjenta SZPZLO Warszawa Bemowo

Zgodnie z procedurą ISO 9001-2000 SZPZLO Warszawa Bemowo przeprowadza co roku badania satysfakcji naszych pacjentów. Obejmują one podstawową opiekę zdrowotną, poradnie i pracownie specjalistyczne. Tegoroczna akcja dobiega właśnie końca. Wyniki badań wpłyną na poprawę jakości obsługi pacjenta. Wszystkim Państwu, którzy zechcieli wypełnić ankietę, serdecznie dziękujemy.

Redakcja Danuta Adamska

Profilaktyka chorób układu krążenia w 2008 roku

Choroby układu krążenia to ciągle najpoważniejsze zagrożenie dla życia Polaków. Odpowiadają za 50% ich zgonów, których przyczynami są najczęściej zawał serca i udar mózgu. Dlatego ważną sprawą są badania profilaktyczne. Od paru lat finansuje je Narodowy Fundusz Zdrowia. Poczynając jednak od tego roku zmieniono zasady realizacji przesiewowych badań profilaktycznych chorób układu krążenia. Nie są one skierowane do całej populacji w wieku od 35. do 55. roku życia, ale do wybranych roczników: kobiet i mężczyzn urodzonych w: **1953, 1958, 1963, 1968 i 1973** roku. Nie są też realizowane w dowolnych placówkach mających podpisane kontrakty z NFZ, ale zostały przekazane do kompetencji lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Precyzyjniejsze określenie populacji objętej badaniami może ułatwić dotarcie z komunikatem o potrzebie poddania się badaniom profilaktycznym.

Dotychczasowe metody zachęcania do badań określających zagrożenie chorobami układu krążenia okazały mało skuteczne. Kłopot w tym, że ludzie – przekonani, iż są zdrowi – rzadko odwiedzają swego lekarza rodzinnego. Przekonanie to nie zawsze odpowiada prawdzie. Ciągle stanowczo zbyt mało pacjentów poddaje się badaniom profilaktycznym. Dlatego **SZPZLO Warszawa Bemowo** podjął decyzję, aby drogą pocztową dotrzeć z informacją o tych badaniach do wszystkich osób z wyżej wymienionych roczników będących pod opieką lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej pracujących w naszych przychodniach. Zaczęliśmy od najmłodszych. Pierwszych 1000 trzydziestopięciolatków otrzymało już listy od swoich lekarzy pierwszego kontaktu. Niedługo wyślemy następną partię listów do kolejnych adresatów.

Niestety odzew na naszą informację i zaproszenie na badania jest niewielki.

Pozwólcie Szanowni Państwo, że zwrócimy się do Was z prośbą o przekazanie swoim bliskim i znajomym ze wskazanych wyżej roczników jeszcze raz tego, co napisaliśmy w liście do nich:

NFZ objął w tym roku Pana/-i rocznik urodzenia profilaktycznymi badaniami przesiewowymi chorób układu krążenia i serca. Następne bezpłatne i bez skierowań badania będziecie Państwo mogli wykonać za 5 lat. Bardzo zachęcam do skorzystania z tych badań. Późno rozpoznane i nieleczone choroby układu krążenia grożą śmiertelnymi konsekwencjami, takimi jak np. zawał serca i udar mózgu. Naprawdę nie można lekceważyć konieczności przeprowadzania badań profilaktycznych. Proszę zatem skorzystajcie z nich: jeśli trzeba podejmiemy leczenie, jeśli nie — będziecie bardziej spokojni o swoje zdrowie.

Proszę udać się do gabinetu profilaktyczno-zabiegowego przy ul. ....., pokój..... w godzinach 7-18, najlepiej 16-18, aby wykonać podstawowe badania i otrzymać skierowanie na badania biochemiczne. Ustalony zostanie termin drugiej wizyty — mniej więcej w tydzień po przewidywanym przez Pana/-ią dniu oddania krwi do badań (w naszym punkcie pobrań).

Na początku drugiej wizyty zgłosi się Pan/-i do gabinetu profilaktyczno-zabiegowego, a następnie do mnie. Wtedy ustalimy, co należy robić, aby utrzymać lub poprawić kondycję Pana/-i układu krążenia krwi.

Serdecznie pozdrawiam lek. med. .....

Badaniami objęte są osoby, u których nie stwierdzono chorób układu krążenia i które nie uczestniczyły w programie w latach poprzednich. Informacje na ten temat są precyzyjnie odnotowywane w Systemie Informatycznego Monitorowania Profilaktyki. Wynika z niego, że około 500 osób zapisanych do naszych lekarzy rodzinnych z roczników objętych profilaktyką chorób układu krążenia leczy się z ich powodu, 400 przeprowadziło badania w latach ubiegłych, zaś 110 – w tym roku. **Przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo ciągle czekają na prawie 3500 pacjentów** w celu sprawdzenia, czy nie grożą im powikłania z powodu chorób układu krążenia.

J.G.B.

Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo

ZAPRASZAMY

Zapraszamy PANIE
od 25 tygodnia ciąży
na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach programu edukacji przedporodowej
„SZKOŁA RODZENIA"
w Przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19**
Zajęcia dla jednej grupy odbywają się raz w tygodniu w godz. 17.00 - 19.00.
Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.
Informacje i zapisy pod numerem
tel.: (022) **664-44-00**
lub (022) **665-23-03**
Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

Zapraszamy PANIE
w ciąży niepowikłanej
do udziału w programach
„ZDROWIE, MAMA i JA"
Założeniem programu jest monitorowanie w sposób profesjonalny i usystematyzowany przebiegu ciąży i zapewnienie profilaktycznej opieki medycznej.
Zapraszamy do Poradni Ginek.-Położ. w przychodniach przy ul.:
Wrocławskiej 19, (022) **638-23-33** wew. **222**
Czumy 1, (022) **665-40-50** wew. **33**
Powstańców Śl. 19, (022) **665-37-07**
(022) **664-44-00** wew. **19**
Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

W roku 2008 zapraszamy
wszystkich urodzonych w latach
1953, 1958, 1963, 1968, 1973
którzy nie mieli wykonywanych badań objętych Programem Profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat oraz nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia
na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA
Badania prowadzone są we wszystkich naszych Przychodniach. W celu wykonania badania należy zgłosić się do gabinetu zabiegowego każdej Przychodni w godzinach: od poniedziałku do piątku w godzi 7.30 - 18.30.
Badania finansowane są przez NFZ w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia".

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 „K" w przychodniach:
ul. **Wrocławska 19**, **(022) 638-23-33**,
ul. **Powstańców Śl. 19**,
(022) 665-37-07, **664-44-00**,
ul. **Czumy 1**, **(022) 665-40-50**
Badania finansowane są przez NFZ w ramach programu „Profilaktyka raka szyjki macicy".

Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo, ul. Czumy 1
wykonuje odpłatnie:
- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe, 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.

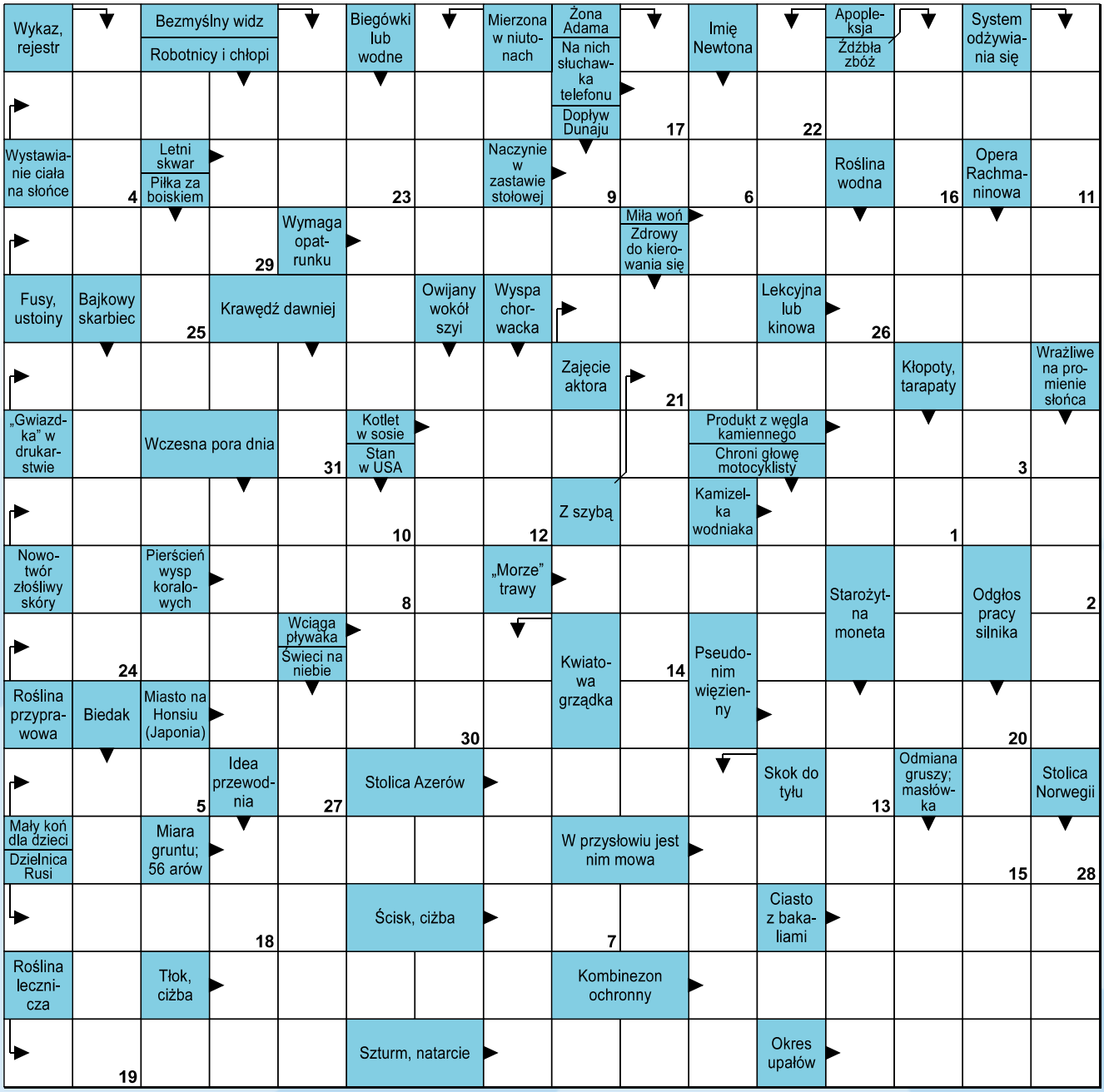
Poradnia zaprasza w godzinach:

poniedziałek	**7.30 - 15.30,**
wtorek	**7.30 - 19.00,**
środa	**7.30 - 19.00,**
czwartek	**7.30 - 15.30,**
piątek	**7.30 - 15.30.**

tel.: **(022) 425-95-06**
(022) 665-40-50, wew. **46**

Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.

KRZYŻÓWKA



Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie - przysłowie czeskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
przy ul. Czumy 1
centrala: **022-665-40-50, 022-664-40-31,022-664-58-91,**
rejestracja ogólna - Punkt Obsługi Pacjenta: **022-666-29-15**
rejestracja poradni specjalistycznych: **022-664-58-93**
rejestracja poradni dziecięcej: **022-666-10-14**
Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu: **022-664-58-95**
RTG: **022-666-10-16**
Sekretariat: **022-665-19-24**

Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
przy ul. Wrocławskiej 19
centrala: **022-638-23-33**
rejestracja ogólna - Punkt Obsługi Pacjenta:
022-837-74-25
rejestracja poradni dziecięcej:
022-638-29-43
rehabilitacja domowa:
022-638-23-33 wew. 111
Sekretariat: **022-837-13-14**

Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna przy ul. Powstańców Śląskich 19
centrala: **022-664-44-00, 022-664-44-80, 022-664-44-54**
rejestracja ogólna - Punkt Obsługi Pacjenta: **022-665-23-03**
rejestracja poradni dziecięcej: **022-664-20-48**
sekretariat: **022-664-83-82**