



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK
Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

NR 17 (2/2009)

ISSN 1898-858X

*Każdy pragnie żyć długo,
ale nikt nie chce być stary..
Jean de La Bruyère*

Wiele zależy od nas samych
Depresja w wieku podeszłym
AMD – zwyrodnienie plamki związane z wiekiem
Cyfrowy mammograf już działa
Usprawnianie pacjentów w warunkach domowych



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:**



Stacjonarna i wyjazdowa nocna oraz
święteczna 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

- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni Medycyny Pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

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



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

www.zozbemowo.pl



Szanowni Czytelnicy

„Każdy pragnie żyć długo, ale nikt nie chce być stary”. Ta maksyma Jeana de La Bruyère'a jest mottem 17. numeru naszego kwartalnika poświęconego problemom zdrowotnym po 60. roku życia. Żaden system opieki zdrowotnej, nawet najlepszy, nie zapewni nam długiego życia i dobrego zdrowia. To zależy wyłącznie od nas samych, od naszej aktywności fizycznej i intelektualnej dostosowanej do nieuchronnie zmniejszającej się wydolności organizmu. W Polsce brak jest lekarzy geriatrów – specjalistów zajmujących się problemami zdrowotnymi ludzi starszych, brakuje także poradni geriatrycznych. Program kształcenia lekarzy rodzinnych zbyt mało uwagi poświęca zapewnieniu skutecznej opieki medycznej pacjentom w podeszłym wieku, mimo że w ostatnich latach znacząco wzrosła długość życia Polaków. Na podkreślenie zasługuje także fakt nieuwzględnienia przez nasz system opieki zdrowotnej w pełnym zakresie zwiększonych kosztów pomocy medycznej osobom starszym, niedołężnym i schorowanym, wymagającym chociażby większej pracy ze strony pielęgniarek. Również rodzina takiej osoby nie zawsze ma możliwość zapewnienia jej opieki. Dlatego dbajmy o swoje zdrowie! Wykorzystajmy możliwości badań profilaktycznych, jakie zapewnia nam NFZ oraz m.st. Warszawa. Korzystajmy z aktywnych form spędzania wolnego czasu, a także poszerzajmy swoją wiedzę medyczną, by móc szybko reagować w przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych.

Życzę wszystkim naszym pacjentom długich lat życia w dobrym zdrowiu oraz zachęcam do wzbogacenia wiedzy medycznej zawartej także w aktualnym numerze naszego kwartalnika.

Zapraszamy do lektury

Dyrektor SZPZLO Warszawa-Bemowo
Paweł Dorosz

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

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 Pszczółowski
Konsultacje medyczne:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:

Redakcja

WYDAWCA:

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

NAKLAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:

Wydawnictwo Komograf

SKŁAD GRAFICZNY I DRUK:

Wydawnictwo Komograf
05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Sadowa 8, Jawczyce

W NUMERZE:

	2	Przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo
Wywiad „Diagnozy”	4	Wiele zależy od nas samych
Nasze zdrowie	5	Depresja w wieku podeszłym
	10	AMD – zwyrodnienie plamki związane z wiekiem
	12	Usprawnianie pacjentów w warunkach domowych
Profilaktyka	8	Cyfrowy mammograf już działa
	15	Informacje o programach profilaktycznych
Aktualności	9	Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia
	14	Godło „Teraz Polska”, Szczepienia przeciwko KZM, IX Konferencja Naukowa Ogólnopolskiego Systemu Ochrony Zdrowia, Bemowski festyn prozdrowotny
	16	Krzyżówka





Z lek. med. Danutą Tuchorską – specjalistką kardiologiem z przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

Wiele zależy od nas samych

Chciałabym porozmawiać o stanie zdrowia 50-60-latków. Jakie schorzenia z zakresu pani specjalności, czyli kardiologiczne, występują w tej grupie wiekowej?

- Najczęstszą chorobą jest nadciśnienie tętnicze. Stwierdza się je już u 30 proc. populacji żyjącej w naszej cywilizacji, czyli w krajach, w których używa się za dużo soli. Tymczasem większość pokarmów zawiera i tak już wystarczającą ilość soli. W niektórych gotowych produktach, np. w wędlinach, jest jej o wiele więcej, niż nerki są w stanie wydaląć. A to jest właśnie podstawowa przyczyna nadciśnienia tętniczego.

Inne choroby wieku średniego i starszego wiążą się z nadciśnieniem. Przykładem są zawały i udary występujące bardzo często u chorych z trwającym od wielu lat nieleczonym nadciśnieniem. Liczba przypadków tych chorób jest bardzo duża – każdego roku notujemy w Polsce ok. 100 tys. udarów i 100 tys. zawałów.

Kolejna choroba powodująca zmiany naczyń to cukrzyca. Staje się ona coraz większym problemem, zwłaszcza w czasach kiedy żywność jest łatwo dostępna i smaczna. Cukrzyca dotyczy ponad 2 mln. Polaków. U pacjentów kardiologicznych występuje znacznie częściej. Osoby z prawidłowym poziomem glukozy, tzn. wynoszącym poniżej 100 miligramów, zdarzają się rzadko. Reszta ma albo podwyższony poziom cukru, albo też jawną cukrzycę. W dodatku, niestety, nie zawsze skutecznie leczoną. Tymczasem w przypadku tej choroby szczególnie konieczna jest ścisła współpraca pacjenta z lekarzem, systematyczne przyjmowanie leków i zachowanie diety.

Choć choroby układu krążenia nazywa się cywilizacyjnymi, to przecież na ich występowanie my sami mamy niebagatelny wpływ. Skąd zatem ta ich epidemia?

- Stąd, że mamy wiele utrwalonych złych nawyków, czego przykładem jest choćby wspomniane już obfite sole nie pokarmów powodujące nadciśnienie. Kolejne to: palenie papierosów, nadmierne objadanie się i siedzący, mało aktywny tryb życia. Owszem, wielu ludzi ma pracę wymagającą wielogodzinnego siedzenia, ale i oni powinni zdołać się na odrobinę wysiłku, np. na codzienny krótki spacer. Sprawa diety – niestety Polacy jedzą dużo, tłusto i słodko. W naszym pożywieniu ciągle za mało jest warzyw i owoców, a to wszystko prowadzi do powstawania różnych chorób, w tym szczególnie do rozwoju miażdżycy. Inny szkodliwy nawyk, bardzo rozpowszechniony w naszym społeczeństwie, to palenie papierosów i z nim chyba najtrudniej jest walczyć. Istnieją wprawdzie leki, które pomagają rzucić palenie, ale pacjent musi tego chcieć. Tymczasem wielu nałogowych palaczy po prostu nie wierzy w to, że palenie jest szkodliwe i sprzyja różnym groźnym chorobom, np. rakowi płuc, przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc, zawałom, chorobom tętnic kończyn dolnych.

Choć dużo się o tym mówi i przestrzega społeczeństwo przed skutkami nałogu, to każdy palacz myśli, że jego to nie dotyczy.

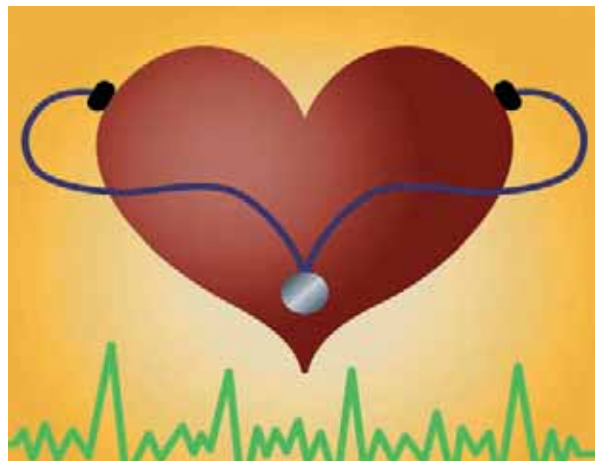
Choroby spowodowane pić alkoholu zdarzają się w poradni kardiologicznej rzadziej, ale bywają bardzo groźne, jak np. kardiomiopatia alkoholowa prowadząca do ciężkiej niewydolności serca. Warunkiem jej wyleczenia jest całkowita abstynencja. Wiele przypadków zaburzeń rytmu jest też spowodowanych pić alkoholu. Należy również pamiętać o groźnych interakcjach alkoholu z lekami.

Wspomniała pani o niewłaściwej diecie. Powinniśmy jeść dużo warzyw, owoców i ryb. Tymczasem coraz częściej sięgamy po ich „zamienniki”: kapsułki z tranem i kwasami omega, witaminy itp. Czy ich przyjmowanie przynosi pożądane efekty?

- Na pewno tak, ale po pierwsze te zamienniki nie są tanie. Po drugie ich przyjmowanie nie zastąpi zdrowego żywienia. Owszem, mogą one być stosowane przez osoby np. z wysokim poziomem cholesterolu, szczególnie obciążone miażdżycą, cierpiące na choroby układu krążenia. Jednak podstawą u ludzi zdrowych i u tych, u których choroba nie poczyniła jeszcze większych postępów, jest zdrowa dieta. Oprócz warzyw, owoców i ryb, o których pani powiedziała, są to też tłuszcze pochodzenia roślinnego. Należy natomiast unikać tłuszczów zwierzęcych, czyli smalcu i masła.

Lekarze podkreślają często, że przyczyną wielu groźnych chorób jest otyłość.

- Tak, to prawda. Co więcej, obserwujemy w ostatnich latach, że problem otyłości narasta i coraz częściej zaczy-



na dotyczyć dzieci. Wiadomo tymczasem, że jeżeli dziecko jest otyłe, to bardzo trudno mu będzie utrzymać prawidłową wagę w dorosłym życiu. A jest to czynnik obciążający. W naszej poradni jest bardzo wielu pacjentów, którzy mają nadwagę dużego stopnia i znaczną otyłość. Zdarzają się pacjenci ważący 140-150 kilogramów i tacy, których w ogóle nie mogą zważyć.

Ludzie nie zdają sobie sprawy, że w miarę upływu lat nasze zapotrzebowanie na kalorie maleje. Dziecko –



w stosunku do swojej wagi – potrzebuje znacznie więcej kalorii niż człowiek dorosły. Podobnie jest później – 40-latek potrzebuje tych kalorii więcej niż 50-, czy 60-latek, itd. Jeżeli się tego nie uwzględni, musi dojść do tycia, bo starszy człowiek nie jest w stanie przyswoić sobie nadmiaru kalorii.

Nie ma skutecznych tabletek, które leczyłyby otyłość. Gdyby one istniały, to nie byłoby osób otyłych. Te które są dostępne w aptekach mają dużo działań ubocznych, są bardzo drogie i dają tzw. efekt z odstawienia, czyli jak się je przestanie stosować, to pacjent zaczyna gwałtownie tyć.

Problem jest natomiast w tym, że skuteczne leczenie otyłości zależy od pacjenta, nie od lekarza. Cóż z tego, że lekarz, czy dietetyk zaleci nawet najlepszą dietę, gdy nie będzie ona stosowana. Kiedy pytam moich otyłych pacjentów, ile razy dziennie jedzą, odpowiadają, że dwa, przy czym ten ostatni posiłek jest najobfitszy i spożywany bardzo późno, nawet po godzinie dwudziestej. I jest to prosta droga do dalszego tycia. Tymczasem ludzie, którzy chcą się pozbyć otyłości powinni jeść 4 posiłki dziennie, ale w małych porcjach. A ostatni – czyli kolację – nie później niż o godzinie osiemnastej. Do tego jeszcze dużo ruchu – tyle, na ile pozwala stan zdrowia pacjenta.

Lekarze często skarżą się, że pacjenci, nawet ci z poważnymi schorzeniami przewlekłymi, nie biorą systematycznie leków. Powiedzmy wyraźnie, czym to grozi w przypadku chorób układu krążenia?

– Zaczniemy od tego, dlaczego pacjenci nie przyjmują systematycznie zapisanych leków kardiologicznych. Otóż, jeżeli pacjenta coś boli, to wykupi leki i będzie je przyjmował. A więc jeśli leczy się np. u ortopedy, to na ogół systematycznie bierze leki przeciwbólowe. Tymczasem nadciśnienie tętnicze nie boli, pacjent przeważnie go nie czuje i nie zdaje sobie sprawy z tego, czym ono grozi. I niestety u wielu osób pierwszym objawem jest udar mózgu lub zawał serca ze wszystkimi następstwami. Część pacjentów nie wie od jak dawna ma nadciśnienie – dopiero zmiany narządowe, jakie u nich stwierdzamy, np. nasilenie przerostu lewej komory serca, pozwalają sądzić, że chorują nieraz od kilkunastu lat.

Szczególną uwagę powinny zwracać na siebie osoby, u których nadciśnienie występuje rodzinnie. Powinny one mierzyć ciśnienie przy każdej wizycie u lekarza, a w przypadku stwierdzenia choroby nadciśnieniowej – zacząć systematycznie przyjmować leki.

Podobnie jest z leczeniem hipercholesterolemii często towarzyszącej nadciśnieniu. Zaczyna się je od diety, ale jeśli ona nie pomaga, należy zacząć przyjmować leki i nie rezygnować z nich w przypadku obniżenia poziomu cholesterolu. Po kilkudniowej przerwie w zażywaniu leków jego poziom znowu niebezpiecznie wzrasta.

Korzystając z okazji, gorąco zachęcam mieszkańców naszej dzielnicy, którzy nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia, do skorzystania z bezpłatnych badań profilaktycznych w tym zakresie finansowanych przez NFZ. Program takich badań realizowany jest we wszystkich przychodniach wchodzących w skład SZPZLO Warszawa Bemowo.

Przypomnijmy zatem na zakończenie, że w tym roku bezpłatne badania układu krążenia przeprowadzane są u osób z roczników: 1954, 1959, 1964, 1969 i 1974.

Dziękuję za rozmowę.



Depresja w wieku podeszłym

lek. med. Agnieszka Szlachcińska
specjalista psychiatra

Ta choroba występuje u osób w każdym wieku, ale wraz z upływem lat szansa jej pojawienia się niestety rośnie. U osób w wieku średnim i starszym częstość występowania depresji jest większa niż u ludzi młodych, a ponadto pojawiają się u nich specyficzne cechy zarówno samej depresji, jak i procesu jej leczenia.

Depresję można skutecznie i bezpiecznie leczyć u osób w każdym wieku i warto podjąć takie leczenie. Częstym błędem jest myślenie, że skoro ktoś przeżył wiele lat, to już musi być smutny, musi być mu źle. Nie jest to prawdą, wiele osób zachowuje dobre samopoczucie niezależnie od wieku i nawet ciężkich przeżyć życiowych. Jeśli pojawiają się więc objawy depresji, takie jak opisane poniżej, to nie należy przypisywać tego wiekowi, lecz zgłosić się do lekarza po pomoc.

Objawy depresji – na co należy zwrócić uwagę

U chorych w wieku podeszłym pewne objawy depresji dominują w obrazie klinicznym, a inne pojawiają się z mniejszym nasileniem. Można zauważyć nie tylko smutek, czy przygnębienie, ale także pewne spowolnienie funkcjonowania, przeżywanie w szczególny sposób dolegliwości bólowych, zaburzenia snu, czy nasilenie istniejących wcześniej chorób. Ze względu na to, że objawy depresji wieku podeszłego są często nietypowe, a obraz kliniczny niejednoznaczny, pacjenci i ich rodziny nie zawsze zdają sobie sprawę z istnienia choroby, a jej rozpoznanie jest niekiedy znacznie trudniejsze niż u osób młodszych.

- U niektórych chorych widoczne są typowe objawy: przygnębienie, smutek, spowolnienie, utrata energii, apatia, brak chęci do działania, poczucie zmniejszenia sprawności fizycznej i psychicznej – pogorszenie pamięci, problemy z koncentracją. Zwykle dołącza się zubożenie, niezdolność odczuwania radości, wycofanie z kontaktów społecznych. Obraz kliniczny tej postaci depresji może nawet przypominać otępienie. Jednak po skutecznym leczeniu depresji powraca sprawność pamięci, koncentracji i myślenia.
- U innych chorych dominuje natomiast nasilony lęk, niepokój psychoruchowy, płacliwość, drażliwość, znaczne zaburzenia snu, zazwyczaj bogata ekspresja emocjonalna – płacz, rozpacz, wołanie o pomoc. Pacjenci ci częściej zgłaszają liczne skargi, np. różnego rodzaju bóle, świąd, pieczenie skóry, palenie narządów, nieraz przybierające postać urojeń, czyli nieprawdziwych sądów, które nie mają pokrycia w rzeczywistości, np. przekonanie o nieuleczalnej chorobie, zanikaniu narządów wewnętrznych, zarośnięciu żołądka. Czasami dołącza się obwinianie się o wszystko, co złe, poczucie grzeszności, sytuacji bez wyjścia, wręcz nadciągającej katastrofy, skrajne zaburzenia apetytu i odmowa przyjmowania posiłków. Istnieje wówczas także wysokie ryzyko samobójstwa, dlatego należy jak najszybciej szukać pomocy u lekarza psychiatry.



c.d. na s.6



lek. med. Agnieszka Szlachcińska
specjalista psychiatra

Depresja

w wieku podeszłym

ciąg dalszy ze s. 5

Czynniki sprzyjające wystąpieniu depresji

Należy ponownie podkreślić, że depresja nie jest naturalnym przejawem procesu starzenia się – jest schorzeniem, które można i trzeba leczyć. Ryzyko wystąpienia depresji i stanów depresyjnych wzrasta wraz z wiekiem, a przyczyn takiego stanu rzeczy może być bardzo wiele. Różne wymienione poniżej czynniki ryzyka depresji mogą mieć większe lub mniejsze znaczenie u poszczególnych osób. Niektóre mogą nie występować, inne – mieć znaczenie decydujące.

- Tylko niewielki odsetek wszystkich zespołów depresyjnych, które występują w wieku podeszłym, stanowią tak zwane zaburzenia afektywne mające podłoże biologiczne.
- Znacznie częściej na wystąpienie depresji mają wpływ czynniki związane z ogólnym stanem zdrowia, z aktualnymi i przebytymi chorobami, takimi jak np. choroby ośrodkowego układu nerwowego, zaburzenia wzroku, słuchu, zaburzenia snu, choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, zaburzenia endokrynne i metaboliczne, zwiększona zapadalność na choroby infekcyjne oraz przyjmowanie niektórych leków.



- Objawy depresyjne są często maskowane przez schorzenia cielesne, co prowadzi do zbyt rzadkiego rozpoznawania i leczenia depresji w tej grupie wiekowej. Często osoby starsze bardziej akceptują obecność choroby somatycznej, niż choroby psychicznej, dlatego też chętniej skarżą się na wiele dolegliwości somatycznych, jak: bóle, osłabienie, brak apetytu, niż na zaburzenie uwagi, koncentracji, drażliwość, utratę zainteresowań, obniżenie nastroju, czy depresyjną ocenę siebie.
- Wiadomo również, że depresja negatywnie wpływa na przebieg choroby somatycznej, a choroba somatyczna może pogarszać przebieg depresji. Gdy np. osoba chorująca na serce, czy cukrzycę nie dba o siebie, to leczenie przebiega trudniej, co z kolei powoduje gorsze samopoczucie.

- Znaczny wpływ na powstanie zaburzenia depresyjnego mają także niekorzystne czynniki psychologiczne, rodzinne i społeczne, które dołączają się wraz z wiekiem. Należą do nich: ograniczenie kontaktów społecznych, osamotnienie, np. z powodu trudności w poruszaniu się, utrata osób bliskich, pozycji zawodowej i społecznej, pogorszenie sytuacji materialnej, utrata niezależności, poczucia bezpieczeństwa, brak wsparcia społecznego. Szczególne znaczenie ma tutaj utrata partnera życiowego. Jak pokazują badania, u ok. 20 procent osób owdowiałych w rok po śmierci małżonka występują nasilone objawy depresyjne.

Zwykle depresja jest efektem nałożenia się kilku różnych czynników, dlatego należy pamiętać, aby zawsze uwzględniać powiązanie starszego człowieka, który cierpi na depresję z całym jego życiem.

Jak można pomóc?

Problemy w depresjach wieku podeszłego jest wiele, co zostało omówione wyżej. Możemy jednak skutecznie je leczyć. Jak wynika z najnowszych badań, wbrew obiegowym przekonaniom, rokowanie odnośnie ustąpienia depresji nie pogarsza się wraz z wiekiem. Wpływają na to coraz nowocześniejsze i skuteczniejsze metody leczenia, zarówno oddziaływań psychoterapeutycznych, jak i przede wszystkim metod farmakologicznych (leki przeciwdepresyjne). Jednak stosowanie leków przeciwdepresyjnych u osób starszych wymaga szczególnej ostrożności z uwagi na ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Należy również pamiętać o zmienionej wrażliwości na leki w związku z współistniejącymi chorobami oraz innymi lekami przyjmowanymi przez pacjenta. Z powyższych względów depresja w wieku podeszłym powinna być leczona przez lekarza psychiatrę.

Jeżeli osoba chora nie ma zapewnionego wsparcia, opieki, poczucia stabilności i bezpieczeństwa w swoim środowisku, to często same leki nie przynoszą pełnej poprawy. Żaden człowiek w depresji nie powinien być sam, nie wolno także zbyt łatwo zrzucić winy na starość, czy też lekceważyć zgłaszanych skarg. Ważną rzeczą jest, aby wspierać, starać się zrozumieć i ułatwić dostęp do leczenia wszelkich chorób i dolegliwości, zarówno cielesnych, jak i psychicznych wszystkim starszym cierpiącym osobom.

To warto wiedzieć

Poradnia Zdrowia Psychicznego SZPZLO Warszawa Bemowo mieści się w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19, tel. 022 638-23-33 wew. 277.

Oprócz wizyt u lekarza psychiatry można skorzystać z porady psychologa. Pacjenci, którzy ze względu na stan zdrowia lub podeszły wiek nie opuszczają mieszkania mogą zamówić wizytę domową specjalisty z tej poradni.



Informacja o chorobach alergicznych i sposobach ich diagnostyki

Choroby alergiczne stanowią jeden z ważniejszych problemów współczesnej medycyny. Od kilkadziesiąt lat na całym świecie obserwowany jest gwałtowny wzrost częstości ich występowania. Uważa się, że objawy alergii występują u 10-30% Europejczyków. W badaniach ogólnopolskich dotyczących epidemiologii chorób alergicznych, częstość występowania alergicznego sezonowego nieżytu nosa w populacji ogólnej oszacowano na 8,7% u dorosłych i 8,9% u dzieci, nieżytu całorocznego nosa – odpowiednio na 3% i 2,1%, zaś astmy oskrzelowej na 5,4% i 8,6%¹. Wzrost zachorowalności na astmę i choroby alergiczne wiąże się z higienizacją i urbanizacją naszego środowiska, na astmę chorują w związku z tym najczęściej mieszkańcy dużych miast, liczba zachorowań jest wśród nich nawet 3-4-krotnie większa niż na wsi².

Do najczęstszych chorób alergicznych zalicza się: sezonowy i całoroczny nieżyt nosa i spojówek, astmę oskrzelową, alergiczne choroby skóry, jak m.in. atopowe zapalenie

skóry i pokrzywki. Choroby te mają najczęściej tło atopowe i dlatego ważnym elementem diagnostyki jest poszukiwanie ich atopowego podłoża. W tym celu wykonuje się punktowe testy skórne oraz oznaczenie całkowitego stężenia IgE i alergenowo swoiste IgE (sIgE) w surowicy. Nie ma limitu wieku pacjentów przy wykonywaniu tych badań, a ich wynik ujemny nie wyklucza atopowego podłoża choroby zwłaszcza u małych dzieci. Oznaczenie alergenowo swoistych IgE w surowicy przeprowadza się wtedy, gdy wykonanie punktowego testu skórniego jest z różnych przyczyn niemożliwe³. Mamy do dyspozycji możliwość oznaczenia swoistych IgE zarówno dla poszczególnych alergenów, jak i grup alergenów zebranych w zestawach, tj. panelach, w zależności od objawów występujących u badanych pacjentów.

O sposobie diagnostyki chorób alergicznych u dzieci i dorosłych decyduje lekarz alergolog, on też interpretuje wyniki badań.

lek. med. Małgorzata Kantecka
alergolog, specjalista chorób dzieci

Informacje i zapisy pod nr tel.: 0 603 942 522
Prywatny Gabinet Alergologiczny dla dzieci i dorosłych
ul. Szobera 4 m 1, Warszawa Jelonki

1. Kuna P., Kupryś-Lipińska I., Nowa Aria 2007, Terapia 2008, 4: 81-87.
2. Kuna P., Kupryś-Lipińska I., Kupczyk M., Polastma skuteczny program walki z astmą, Terapia 2009, 3: 8-12.
3. Bręborowicz A., Trudności diagnostyczne u małych dzieci, Terapia 2008, 9: 50-52.



Synlab Polska Sp. z o.o.

ul. Kartezjusza 2, 01-480 Warszawa
Przy Przychodni Lekarskiej WAT

Tel. 22 683 82 14
22 683 86 53

Fax 22 683 86 52

www.synlab.pl

Synlab to laboratorium analiz medycznych posiadające szeroki zakres badań diagnostycznych.

- **Oferujemy** między innymi: badania hormonalne, serologiczne, biochemiczne, markery nowotworowe. Diagnostykę infekcji, cukrzycy, anemii, chorób tarczycy oraz osteoporozy. Pełny zakres diagnostyki alergii.
- **Zapewniamy:** profesjonalizm, rzetelność, konkurencyjne ceny.

Laboratorium analityczne wraz z punktem pobrań zaprasza bez zapisów dorosłych oraz dzieci od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 15.00



Do diagnostyki alergii niezbędne jest doświadczenie i sprawdzone, czułe metody analityczne. Określenie jednego lub kilku uczulających patogenów wymaga niekiedy długich poszukiwań. To wydłuża proces leczenia i jest uciążliwe przede wszystkim dla pacjenta. Wychodząc naprzeciw potrzebom lekarzy specjalistów oraz pacjentów, laboratorium

Synlab Polska oprócz paneli 20 alergenowych (pokarmowych, inhalacyjnych i mieszanych) rozszerzyło swoją ofertę o testy alergologiczne, w których skład wchodzi 3, 4, 5, 6, 7, 8 i 10 wybranych alergenów. Tworzą one mieszanki ImmunoCAP®. Laboratorium pracuje na testach firmy Phadia AB istniejącej na rynku międzynarodowym od połowy lat 60.



lek. med. Anna Ziemińska
specjalista radiolog

Cyfrowy mammograf już działa

Z wielkim zadowoleniem możemy poinformować nasze obecne i przyszłe pacjentki o zakupie nowego cyfrowego aparatu mammograficznego. Został on zainstalowany w przychodni przy ul. Czumy 1 i pomyślnie przeszedł testy medyczne.

Klasyczne badanie mammograficzne znane jest z pewnością wielu mieszkankom Bemowa. Nasza Pracownia mammografii wykonuje je już od 10 lat. Dotychczas do badań tych wykorzystywaliśmy aparat analogowy.

Nowy, cyfrowy mammograf zainstalowano w maju tego roku. Jest to ważne wydarzenie w życiu SZPZLO Warszawa Bemowo, bo wraz z pojawieniem się tego nowoczesnego urządzenia dokonał się ogromny postęp w dziedzinie obrazowania. Aparat wyprodukowany został we Włoszech przez firmę specjalizującą się wyłącznie w tej dziedzinie. Jest to najnowocześniejszy sprzęt, wyposażony w bardzo nowatorskie rozwiązania techniczne. Aparat umożliwia łatwą obsługę i dostęp do osoby diagnozowanej. Stwarza to większy komfort zarówno dla pacjentki, jak i technika wykonującego badanie.

Technologia obrazowania cyfrowego to z całą pewnością przyszłość radiologii. Jej podstawą jest zastosowanie detektora promieniowania i elementów generujących obraz w postaci elektronicznej. Obraz powstaje od razu w formie cyfrowej, bez błon i płyt pamięciowych. W porównaniu z innymi technikami, charakteryzuje go znacznie większa rozdzielczość kontrastowa, co pozwala na obrazowanie bardzo dyskretnych różnic w stopniu pochłaniania promieniowania przez tkanki. Dzięki temu możliwe jest wykrywanie zmian, których nie uwidoczni konwencjonalna mammografia.

Kolejną korzyścią wynikającą z techniki cyfrowej jest możliwość obróbki obrazu: regulacja jasności, kontra-

stu, powiększenia, filtracji, wykonanie pomiarów, opisów i oznaczeń. Wszystko to prowadzi do znacznego podwyższenia wartości diagnostycznej badania, pozwala także uniknąć powtarzania lub dorabiania zdjęć.

Dzięki wprowadzeniu mammografii cyfrowej możliwa jest również redukcja dawki promieniowania. Detektory cyfrowe charakteryzuje bowiem większa czułość, co umożliwia zmniejszenie użytego promieniowania.

Wyeliminowanie obróbki chemicznej ma bardzo duże znaczenie dla ochrony środowiska, ponieważ nie przedostają się do niego szkodliwe substancje chemiczne powstające w procesie wywoływania zdjęć. Oszczędzamy też powierzchnię przeznaczoną wcześniej na ciemnię rentgenowską, eliminujemy szkodliwe wyziewy.

Kolejną korzyścią jest znaczne skrócenie czasu badania. Pozwala to z jednej strony na poświęcenie większej uwagi poszczególnym pacjentkom, z drugiej zaś na przyjęcie większej ich liczby.



Aparat, po zainstalowaniu, przeszedł serię testów kontrolnych. Dodatkową kontrolę przeprowadziła także Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie. Korzystne zakończenie wszystkich kontroli potwierdziło wysoką jakość sprzętu i jego bezpieczeństwo. Dzięki nowemu mammografowi wznowiony został program wczesnego wykrywania raka piersi finansowany przez NFZ (patrz poniżej). Będziemy oczywiście wykonywać również badania diagnostyczne na podstawie skierowań lekarskich – zasady przyjmowania pacjentek nie zmieniły się w stosunku do lat poprzednich.

Serdecznie zapraszamy Panie do naszej pracowni, będziemy również wdzięczni za zgłaszanie wszelkich uwag dotyczących naszej działalności.



**Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo**

zaprasza Panie w wieku 50-69 lat,

-  które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy,
-  które otrzymały w ramach realizacji programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy

na bezpłatne

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

wykonywane w przychodni przy ul. Czumy 1, w pracowni RTG.

Zapisy:

od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00

osobiście lub telefonicznie pod nr tel. 0 22 666-10-16.

Badania finansowane przez **NFZ** w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !



Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia

W soboty i niedziele placówki lecznictwa otwartego pełnią jedynie świąteczne dyżury. Większość zatem personelu te dni ma wolne. W kwietniową sobotę, 18 tm., w przychodni przy ul. Czumy 1 pojawili się tymczasem pracownicy wszystkich trzech placówek wchodzących w skład SZPZLO Warszawa Bemowo. Odbывała się w niej bowiem coroczna uroczystość z okazji Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia.



Oprócz pracowników naszego zespołu obecni byli zaproszeni goście: reprezentujący władze stolicy Paweł Trzciniński z Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy oraz przedstawiciele samorządów: lekarskiego – dr n. med. Andrzej Włodarczyk, przewodniczący Okręgowej Rady Lekarskiej w Warszawie i pielęgniarskiego – Hanna Kolasa, wiceprzewodnicząca Warszawskiej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych.

Witając gości i pracowników bemowskiego zespołu, dyrektor Paweł Dorosz podsumował miniony rok, który należał do udanych. W listopadzie 2008 r. otrzymaliśmy kolejny certyfikat potwierdzający wdrożenie Systemu Zarządzania Środowiskowego według normy PN-EN ISO 14001:2004. Jest to już drugi certyfikat przyznany SZPZLO Warszawa Bemowo – niespełna rok wcześniej przyznano nam certyfikat ISO 9001:2000 w zakresie świadczenia usług medycznych w podstawowej opiece zdrowotnej, specjalistycy ambulatoryjnej, rehabilitacji leczniczej, stomatologii, oraz diagnostyce laboratoryjnej i obrazowej. Uruchomiliśmy nowe poradnie m.in. osteoporozy, wad postawy dla dzieci oraz gruźlicy i chorób płuc. Wyposażyliśmy w nowoczesny sprzęt obie poradnie rehabilitacji, które stanowią dziś wizytówkę lecznictwa otwartego na Bemowie. Wprowadziliśmy Zintegrowany System Informatyczny Zarządzania Usługami Medycznymi, umożliwiający prowadzenie codziennej dokumentacji pacjentów i rozliczanie usług świadczonych w ramach NFZ. Liczba udzielanych świadczeń przekroczyła w minionym roku 700 tysięcy.

Te dokonania zostały docenione przez kapituły ogólnopolskich konkursów, w których startowaliśmy. W końcu ubiegłego roku zostaliśmy uhonorowani prestiżową nagrodą w konkursie „Perły Medycyny”, przyznaną nam w kategorii zakłady lecznictwa otwartego. W tym roku dołączyliśmy do grona laureatów konkursu Liderzy Ogólnopolskiego Systemu Ochrony Zdrowia.

Celem tego konkursu jest wyróżnienie osób i instytucji, które w szczególny sposób przyczyniły się do poprawy jakości w systemie ochrony zdrowia w Polsce w 2008 roku, wyprzedzając istniejące standardy kierując się w swoim działaniu determinacją i zaangażowaniem, dzięki czemu stanowią inspirację i przykład dla pozostałych uczestników rynku ochrony zdrowia.

Złoty lider OSOZ został nam przyznany w kategorii Skuteczne zarządzanie w ochronie zdrowia.

Nowoczesny system świadczenia usług zdrowotnych i kwalifikacje personelu doceniają także bemowscy pacjenci – w ciągu pierwszych trzech miesięcy tego roku zapisało się do naszej podstawowej opieki zdrowotnej 700 nowych osób. Z poradni specjalistycznych korzystają także mieszkańcy innych dzielnic a nawet miejscowości podwarszawskich.

Wysoką jakość usług medycznych i profesjonalizm personelu w ich świadczeniu podkreślali też zaproszeni goście, którzy gratulowali dotychczasowych osiągnięć i życzyli kolejnych sukcesów.

Tradycją spotkań z okazji Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia jest też uhonorowanie tych pracowników zespołu, którzy w ciągu minionych 12 miesięcy wykazali się wyjątkowym zaangażowaniem w pracy z pacjentem. W tym roku nagrodzone zostały 22 osoby: lekarze, pracownicy rehabilitacji, pielęgniarki i personel biurowo-administracyjny. Za dotychczasową pracę podziękowano również osobom odchodzącym na emeryturę.

Halina Guzowska





lek. med. Krzysztof Paliński
specjalista okulista

AMD – zwyrodnienie plamki związane z wiekiem

AMD (skrót pochodzący od ang. nazwy *Age Related Macular Degeneration*) to poważna, degeneracyjna choroba siatkówki, która jest najczęstszą przyczyną utraty wzroku u osób po 50. roku życia w krajach wysoko- i średniozawansowanych. Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych, Europie i w Australii wykazują, że u ok. 13% populacji w wieku 85 lat i więcej stwierdza się rozwinięte postaci AMD.

AMD, czyli zwyrodnienie plamki związane z wiekiem, powoduje utratę widzenia centralnego, za które odpowiedzialna jest właśnie plamka siatkówki. Jest to poważny problem ponieważ chory nie może czytać, pisać, prowadzić samochodu, bardzo utrudnione jest również oglądanie telewizji. W ciężkich przypadkach w centrum pola widzenia pojawia się plama, choremu pozostaje więc tylko obwodowe pole widzenia. Na całym świecie obserwuje się rosnącą liczbę chorych na AMD. Wzrasta także liczba zachorowań wraz z wiekiem.

Wyróżnia się dwa typy AMD – postać zanikową (suchą) oraz postać wysiękową (mokrą). Pierwsza z nich, która występuje u ok. 85-90% chorych, powoduje umiarkowane obniżenie ostrości wzroku, charakteryzuje się powolnym zanikiem tkanek i upośledzeniem ich funkcji. Druga dotyczy 10-15% chorych. W tej postaci występuje nowotworzenie naczyń w błonie naczyniowej i siatkówce, przesięki i wylewy krwi, co doprowadza ostatecznie do wytworzenia blizny w siatkówce. Powoduje ona znaczne upośledzenie widzenia i ma wielki wpływ na funkcje życiowe pacjenta.

Czynniki ryzyka

AMD jest chorobą ludzi starszych, ale ważne są tu również uwarunkowania genetyczne. Stwierdzono istotny wzrost ryzyka zachorowania w zależności od jej występowania w rodzinie. Kobiety chorują częściej, prawdopodobnie chodzi tutaj o utratę ochronnej roli estrogenów w okresie okołomenopauzalnym.

Kolejnym czynnikiem jest palenie papierosów – to źródło tzw. wolnych rodników, które w dużym stopniu zaburzają prawidłową przemianę materii. Palacze ok. 6-krotnie częściej zapadają na AMD niż osoby niepalące. Do wzrostu liczby zachorowań prowadzi także nadmierne spożycie alkoholu.

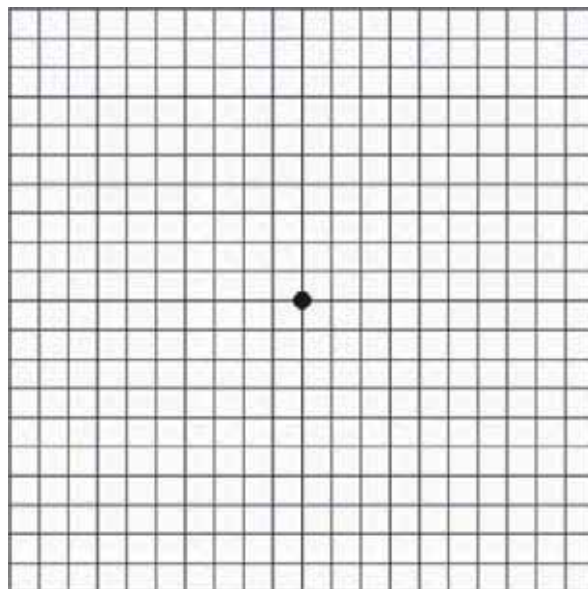
Chorobie tej sprzyjają ponadto takie schorzenia ogólne, jak cukrzyca i nadciśnienie tętnicze. Istotne są również wpływy środowiska: jego zanieczyszczenie, nadmierne ekspozycja na światło UV i widzialne, długotrwała praca przy komputerze, sztuczne oświetlenie.

AMD postępuje nieubłagane, w postaci suchej proces pogarszania się wzroku jest powolny i trwa latami. W po-

staci wysiękowej utrata wzroku może nastąpić nagle, czy w ciągu kilku dni, zmiany w siatkówce są nieodwracalne.

Profilaktyka

Osoby, które ukończyły 45. rok życia powinny regularnie zgłaszać się do okulisty w celu badania pod kątem AMD. Proste badanie, czyli tzw. test Amslera, można także wykonać samodzielnie. Jest on dostępny m.in. w gabinetach okulistycznych i w Internecie.



↑ Test Amslera to kartka papieru z nadrukowaną siatką linii przecinających się pod kątem prostym. Należy patrzeć na te linie konieczne każdym okiem z osobna, w razie potrzeby w okularach do czytania, i ocenić czy są one proste, niepołamane oraz czy nie występuje zanik niektórych z nich. Można to również ocenić bez pomocy tego testu. W tym celu, czytając zwykły tekst, należy zakrywać jedno potem drugie oko i zwracać uwagę, czy nie jest on skrzywiony, pomniejszony, powiększony i czy nie zanikają niektóre litery w wyrazach.

By chronić oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym powinniśmy nosić okulary przeciwsłoneczne lub – jeśli jest taka potrzeba – korekcyjne z dobrym, atestowanym filtrem UV.

Dieta

Bardzo ważną rolę odgrywa też odpowiednia dieta i jej suplementacja, czyli uzupełnianie. Nazwa choroby sugeruje, że głównym jej czynnikiem sprawczym jest wiek. W miarę starzenia się organizmu zaburzeniu ulega równowaga między czynnikami uszkadzającymi i naprawczymi, zaś procesy metaboliczne stają się mniej sprawne. Dużą rolę przypisuje się też stresowi oksydacyjnemu, czyli innej formie stresu, który powoduje powstawanie wspomnianych wcześniej tzw. wolnych rodników. Są to bardzo reaktywne formy tlenu, które zwłaszcza u ludzi starszych mogą inicjować powstawanie różnych chorób zwyrodnieniowych,



nie tylko oczu. Organizm nie jest zupełnie bezbronny wobec wolnych rodników, ich niszczące działanie jest ograniczane przez tzw. antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze, które są wytwarzane przez sam organizm, ewentualnie mogą być dostarczane w odpowiedniej diecie.

Przeciwutleniaczami są witaminy A, C i E, karotenoidy – luteina i zeaksantyna, antocyjany – wyciągi z borówki, czernicy oraz dodatkowo mikroelementy: cynk, selen, miedź i mangan. Na podkreślenie zasługują luteina i zeaksantyna, które są podstawowymi składnikami (barwnikami) plamki siatkówki. Poziom obu spada z wiekiem i dlatego tak ważne jest ich systematyczne uzupełnianie w diecie. Karotenoidy działają również jako naturalny filtr, chroniąc oczy przed szkodliwym promieniowaniem UVA, UVB i niebieskim.

Norma spożycia luteiny nie jest jeszcze dokładnie ustalona, ale przyjmuje się, że powinna ona wynosić od ok. 6 do 14 mg dziennie. Tymczasem aktualne spożycie w Europie ocenia się na ok. 2,2 mg, a więc jest ono znacznie niższe od zalecanego. Dieta rozumiana jako czynnik profilaktyczny w AMD powinna być urozmaicona i zawierać więcej owoców i warzyw niż przewiduje norma ich spożycia, tj. ok. 400 g dziennie. Warunek ten jest niejednokrotnie trudny do spełnienia, wymaga on znacznej zmiany nawyków żywieniowych i dlatego tak istotne pozostaje w tym przypadku uzupełnianie diety.

Warto jednak wiedzieć, że dieta bogata w luteinę składa się z zielonych warzyw, np. szpinaku, brokułów, sałaty, brukselki, zielonego groszku, fasolki szparagowej. Dużo jest jej także w marchwi. Należy podkreślić, że luteina nie jest wytwarzana przez organizm ludzki, musi więc być mu dostarczana z zewnątrz. Na naszym rynku dostępnych jest bez recepty dużo preparatów, które ją zawierają.

Istnieje wiele doniesień pochodzących od osób zdrowych, przyjmujących profilaktycznie preparaty zawierające m.in. luteinę, że widzą one lepiej, ostrzej, z większym nasyceniem barw i kontrastem. Ważnym składnikiem diety i jej suplementacji są również tzw. wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3. Są one jednym z głównych składników warstwy światłoczułej siatkówki. Bogate źródło tych kwasów stanowią ryby pochodzące z mórz arktycznych.

Podsumowując, obecnie możliwości leczenia AMD są ograniczone, najważniejsza zatem pozostaje na razie profilaktyka, którą stosować może każdy z nas.

W centrum zainteresowania badaczy na całym świecie jest postać wysiękowa AMD, forma choroby, która prowadzi często do szybkiej i drastycznej utraty wzroku. Jak podano na wstępie artykułu, jej przyczyną jest powstawanie nieprawidłowych, niefunkcjonujących naczyń krwionośnych, co w rezultacie doprowadza do głębokiego, nieodwracalnego uszkodzenia bardzo cennego obszaru siatkówki zwanego plamką. Do niedawna te zmiany chorobowe leczono za pomocą promieniowania laserowego, ale jego wyniki były niezadowalające.

Obecnie odkryto, przetestowano i co najważniejsze wdrożono do codziennej praktyki leki, które powstrzymują nieprawidłowy wzrost naczyń. Środki te podaje się w zastrzyku do komory ciała szklistego chorego oka i w wielu przypadkach udaje się zatrzymać postęp choroby lub uzyskać nawet poprawę ostrości wzroku.

Leczenie tej ciężkiej postaci AMD jest coraz bardziej dostępne w Polsce, adresy ośrodków zajmujących się tym schorzeniem są dostępne w każdej poradni okulistycznej.

Pamiętajmy, w przypadku profilaktyki AMD bardzo ważna jest samokontrola pacjenta za pomocą wspomnianego testu Amslera. Wczesne wykrycie zmian to większa szansa na uratowanie wzroku.



Pożyczka Wakacyjna

Podaruj uśmiech sobie i swojej rodzinie.

od **40,28 zł.**

Rata dla pożyczki 1 800 zł.

- OKRES KREDYTOWANIA DO 60 MIESIĘCY
- DO 40 000 zł. BEZ PORECZYCIELI
- BRAK OPŁATY ZA ROZPATRZENIE WNIOSKU
- SZYBKA DECYZJA KREDYTOWA

Roczna rzeczywista stopa oprocentowania wynosi 15,55% dla pożyczek w wysokości 1 800 zł. Rozłożonej na 60 rat, przy prowizji w wysokości 5%.



Warszawa ul. Wrocławska 19
tel.: 022 638-61-02
pon. - pt.: 9:00 - 17:00
W Ośrodku Zdrowia

OGŁOSZENIE DLA UCZNIÓW, STUDENTÓW I KANDYDATÓW DO SZKÓŁ

W Poradni Medycyny Pracy, w przychodni przy ul. Czumy 1

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

Zainteresowanych zapraszamy do Poradni Medycyny Pracy czynnej w:

- **poniedziałek** 7:30 - 15:30
- **wtorek** 7:30 - 19:00
- **środa** 7:30 - 19:00
- **czwartek** 7:30 - 15:30
- **piątek** 7:00 - 14:30

Zapisy osobiście lub telefonicznie pod numerami telefonów:

022 425-95-06, lub 022 665-40-50 wew. 46.

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



Usprawnianie pacjentów w warunkach domowych

Anna Młodzik
fizjoterapeutka

Cechą starzejącego się organizmu jest postępujące osłabienie funkcji poznawczych, ogólnej percepcji zmysłowej i czuciowej. Może mu towarzyszyć ból, zmniejszenie aktywności fizycznej i współistniejące choroby. Konsekwencje tych niekorzystnych zjawisk można redukować włączając osoby starsze w odpowiednio zaplanowane programy rehabilitacji geriatrycznej. Jedną z nich jest rehabilitacja domowa.

Tą formą usprawniania objęte są osoby, które ze względu na stopień niepełnosprawności nie mogą korzystać z placówek lecznictwa otwartego, a wymagają rehabilitacji. Niewątpliwą zaletą tego typu usprawniania w przypadku ludzi starszych jest to, że prowadzi się ją w środowisku, w którym pacjent czuje się pewnie i bezpiecznie. Poza tym duże znaczenie ma możliwość włączenia rodziny w proces usprawniania osoby starszej oraz fakt, że terapeuta ma możliwość oceny na miejscu potrzeb chorego pod względem adaptacji mieszkania. Może też dobrać niezbędny sprzęt ortopedyczny i przedmioty pomocnicze. Ze względu na stopień niepełnosprawności pacjentów i sposób usprawniania, rehabilitację w warunkach domowych można podzielić na:

- ogólną – obejmującą osoby przewlekle chore, leżące,
- celową – dopasowaną do poszczególnych jednostek chorobowych i potrzeb pacjenta.

Rehabilitacja ogólna

Skierowana jest do pacjentów leżących, unieruchomionych z powodu urazu lub przewlekłej choroby. Jej celem jest maksymalne usprawnienie, które można uzyskać, zmniejszenie dyskomfortu, profilaktyka przeciwodleżynowa i przeciwprzycurczowa, dbałość o układ krążenia i oddechowy. Ważnym jej zadaniem jest edukacja osób opiekujących się chorym.

U pacjentów leżących dużym problemem są odleżyny, gdyż ich pojawienie pogarsza jakość życia chorego i pogłębia i tak zły stan zdrowia. Do standardów w profilaktyce przeciwodleżynowej należy: utrzymanie skóry w czystości (dotyczy to również pościeli), uzupełnienie niedoborów pokarmowych, zwłaszcza białka, witaminy C i cynku, zminimalizowanie ucisku poprzez częste zmiany pozycji (przynajmniej co dwie godziny). Bardzo pomocne w profilaktyce przeciwodleżynowej u pacjentów przebywających większość czasu w łóżku są specjalne materace, których rolą jest odciążenie, poprawa ukrwienia tkanek oraz polepszenie ich utlenienia.

W celu zapobiegania przykurczom i zanikom mięśniowym stosuje się ćwiczenia bierne i w miarę możliwości – czynne oraz masaże. Dużym problemem u pacjentów leżących jest upośledzenie krążenia żylnego. Upośledzenia pompy mięśniowej i zbyt mała podaż płynów (co często zdarza się osobom starszym), mogą prowadzić do zakrzepicy. W profilaktyce przeciwzakrzepowej stosuje się m.in. ćwiczenia kończyn dolnych, np. zgięcie grzbietowe i podszwowe stóp. Można zalecić też specjalne pończochy przeciwzakrzepowe, leżenie z uniesionymi nogami, a jeśli to możliwe – należy pacjenta pionizować.

Ze względu na to, że opieka nad chorym leżącym jest bardzo wyczerpująca i obciążająca fizycznie, należy poinformować opiekunów o możliwościach technicznych ułatwiających pielęgnację. Bardzo pomocne są specjalne łóżka, które mają regulowaną wysokość i możliwość przyjmowania przez chorego różnych pozycji ciała. Przydatny jest również różnego rodzaju sprzęt pomocniczy. Są to specjalne uchwyty, wysięgniki i drabinki sznurowe. W celu ułatwienia przesuwania się w obrębie łóżka stosowane są specjalne podkłady i prześcieradła do przemieszczania chorych. W przypadku osób bardzo otyłych i mało współpracujących, należy rozważyć możliwość zakupu specjalnych podnośników, które są pomocne w przenoszeniu pacjenta w obrębie łóżka, a także na wózek, czy do wanny.



Obecnie istnieje wiele tego typu udogodnień i rozwiązań. Niestety wysokie koszty zakupu są często barierą nie do pokonania. Poza tym wiele osób nie wie o przysługującej im pomocy. O różnego rodzaju zasiłki można starać się w ośrodku pomocy społecznej lub w centrum pomocy rodzinie. Podstawowy sprzęt rehabilitacyjny jest częściowo refundowany przez NFZ. Zakup sprzętu ortopedycznego typu wózki inwalidzkie, czy łóżka ortopedyczne może być z kolei dofinansowany z PFRON.

Rehabilitacja celowa

Jest ona skierowana do pacjentów, którzy na skutek urazu, czy choroby gorzej funkcjonują, ale istnieją duże szanse, że po usprawnieniu ich stan ulegnie poprawie. Celem usprawniania w tej grupie pacjentów jest zmniejszenie istniejącej dysfunkcji i przystosowanie osoby do jak najlepszego funkcjonowania w swoim otoczeniu, a jeśli to możliwe – do powrotu do normalnego życia. Usprawnianie dostosowuje się do rodzaju schorzenia i aktualnych potrzeb chorego. Bardzo istotną rzeczą, zwłaszcza dla osób po złamaniach w obrębie górnej nasady kości udowej, czy po udarach, jest samodzielne i bezpieczne poruszanie. Osoby, które nie potrafią samodzielnie wstać i choćby przenieść się na wózek skazane są na całodobową opiekę, a często pobyt w domu opieki. Dlatego rolą fizjoterapeuty jest uchronienie ich przed tego typu perspektywą.



Głównym celem naszego postępowania jest pionizacja, nauka i doskonalenie chodu oraz dobór sprzętu pomocniczego. Osoby, które nie będą mogły chodzić, należy przystosować do poruszania się na wózku inwalidzkim.

Dużym problemem wiążącym się z utratą zdolności funkcjonalnej, w którym może pomóc terapeuta pracujący w warunkach domowych, są upadki ludzi starszych. Spośród osób mieszkających we własnych domach przewraca się ok. 35 proc. po 65. roku życia, 40 proc. po 80. roku życia, a powyżej 90. roku życia – już blisko połowa. Prawie 20% tych upadków kończy się urazem.



Do najbardziej przykrych skutków upadków należą złamania w obrębie górnej nasady kości udowej i urazy czaszki. W celu przeciwdziałania upadkom każdy pacjent w wieku geriatrycznym powinien mieć wykonane testy oceniające jego sprawność oraz ryzyko upadku. Jednym z nich jest prosty test „Wstań i idź”, który szybko ocenia zaburzenia chodu i problemy ze zmianą pozycji. Poza tym terapeuta pracujący w warunkach domowych ma możliwość oceny, czy mieszkanie osoby starszej jest bezpieczne pod względem ryzyka upadków.

Niedopuszczalne są śliskie posadzki, postrzępione chodniki, czy kable ciągnące się po podłodze. Szczególną uwagę należy zwrócić na łazienkę, gdzie często dochodzi do upadków. Bezpieczeństwo w łazience zapewnia odpowiednie wyposażenie, np. maty antypoślizgowe, zamontowane uchwyty, ławeczka pod prysznicem czy podwyższony sedes. Chciałabym bardzo uczulić osoby starsze na problem upadków, gdyż pracując w rehabilitacji domowej

często usprawniam pacjentów, u których one właśnie są przyczyną niepełnosprawności. Lepiej im zapobiegać niż później leczyć ich skutki. Programy rehabilitacyjne, mające na celu zapobieganie upadkom, powinny uwzględniać ćwiczenia równoważne, koordynacji ruchowej oraz ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową. W naszej przychodni, na przełomie roku, prowadzony był pilotażowy program ćwiczeń sensomotorycznych mający na celu zapobieganie upadkom. Spotkał się on z dużym zainteresowaniem osób starszych i będzie kontynuowany także w tym roku.

Na koniec chciałabym zachęcić osoby starsze do aktywnego wykorzystywania czasu wolnego. Mogą być to zajęcia w klubie osiedlowym, np. ćwiczenia tai chi, ćwiczenia w basenie, czy zajęcia w terenie, choćby marsz z kijami, czyli bardzo popularny obecnie *nordic walking*. Aktywne spędzanie czasu jest najprostszą, a zarazem najskuteczniejszą metodą zachowania zdrowia i radości w jesieni życia.



Test „Wstań i idź”

Polega na: wstaniu z krzesła, ⇒ przejściu trzech metrów, ⇒ obrocie o 180 stopni ⇒ powrocie do pozycji wyjściowej.

Jeśli osoba starsza zdoła go wykonać w czasie 20 sekund to potrafi bez problemu wstać z krzesła czy ubikacji, jest w stanie utrzymać równowagę zarówno statyczną jak i dynamiczną, może chodzić z prędkością 0,5 m i więcej na sekundę, co jest uważane za minimalną szybkość potrzebną do przejścia przez ulicę.

Ważne adresy:

- ▶ Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy, 01-381 Warszawa, ul. Powstańców Śląskich 9, tel. 022 533-95-00.
- ▶ Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie – Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych, 00-147 Warszawa, ul. gen. Andersa 1, tel. 022 654-13-48.
- ▶ Narodowy Fundusz Zdrowia – Oddział Mazowiecki, 00-613 Warszawa, ul. Chałubińskiego 8, tel. 22 582-84-40.

Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo, przy ul. Czumy 1, tel. 022 425-95-06 lub 022 665-40-50 wew. 46

wykonuje odpłatnie:

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

Poradnia zaprasza w godzinach:

poniedziałek	7.30-15.30
wtorek	7.30-19.00
środa	7.30-19.00
czwartek	7.30-15.30
piątek	7.00-14.30

Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.



Aktualności:

Akcja szczepień przeciwko KZM

We wszystkich przychodniach wchodzących w skład SZPZLO Warszawa Bemowo trwa akcja szczepień dzieci i młodzieży przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM). Jest to ciężka, ostra choroba zakaźna ośrodkowego układu nerwowego, która może prowadzić do trwałych uszkodzeń neurologicznych lub do zgonu. Do zakażenia dochodzi podczas ukłucia przez chorego kleszcza lub przez spożycie niepasteryzowanego mleka.

Przed kleszczami ochronić nas może odpowiedni ubiór maksymalnie zakrywający całe ciało. Młodzi ludzie przebywający np. na koloniach nie zawsze o tym pamiętają. Konsekwencje zachorowania mogą tymczasem okazać się dla nich bardzo groźne. Pamiętajmy, że szczepienie ochronne jest jedynym pełnym zabezpieczeniem przed KZM. Schemat szczepienia obejmuje 3 dawki.

Zakupiliśmy szczepionki po preferencyjnych cenach i są one dostępne dla wszystkich zainteresowanych pacjentów.

Zapraszamy rodziców do naszych przychodni po szczegółowe informacje. Przypominamy, że szczepienia można wykonywać codziennie w godz. 8.00-18.30. Wcześniej niezbędna jest bezpłatna konsultacja lekarza pediatry.

Bemowski festyn prozdrowotny

Jak co roku, SZPZLO Warszawa Bemowo zorganizuje rodzinny festyn prozdrowotny. **Odbędzie się on w sobotę, 12 września br. na terenie przychodni przy ul. Czumy 1.** Zapewniamy możliwość wykonania wielu badań oraz skorzystania z porad lekarzy różnych specjalności. Przewidujemy także liczne atrakcje dla dzieci i młodzieży.

Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców Bemowa.

oprac.
Danuta Adamska
Halina Guzowska



Godło „Teraz Polska” dla SZPZLO Warszawa Bemowo

Miło nam poinformować Państwa, że naszemu zespołowi przyznano Godło Promocyjne „Teraz Polska” za świadczenia zdrowotne w zakresie rehabilitacji. Nagrodę tę otrzymaliśmy w tegorocznej, XIX edycji konkursu na najlepsze produkty i usługi. Do grona firm i instytucji mogących poszczycić się tym niezwykle prestiżowym wyróżnieniem dołączyliśmy podczas uroczystej gali, która odbyła się w Teatrze Wielkim w Warszawie w dniu 1 czerwca br.

Zarządzanie, finanse i marketing w ochronie zdrowia

Jedno z najważniejszych wydarzeń na rynku usług zdrowotnych, IX Konferencja Naukowa Ogólnopolskiego Systemu Ochrony Zdrowia, odbywająca się 16 kwietnia 2009 roku w hotelu Marriott, tradycyjnie już zgromadziła liczne grono sympatyków oraz osób zainteresowanych możliwościami i zaletami nowatorskiego systemu na rynku zdrowia.

Uczestnikami tej konferencji byli: lekarze, farmaceuci, menadżerowie ochrony zdrowia oraz przedstawiciele instytucji związanych z medycyną, wśród nich również 5 pracowników SZPZLO Warszawa Bemowo.

Tematem tegorocznych obrad była szeroko pojęta ekonomika w ochronie zdrowia. Zaproszeni prelegenci poruszali tematykę dotyczącą racjonalizacji kosztów funkcjonowania placówek medycznych oraz kalkulacji kosztów leczenia pacjentów. W czterech sesjach tematycznych skupiono

wokół kwestii związanych z promocją zdrowia, marketingiem usług zdrowotnych, finansowaniem z funduszy europejskich projektów e-zdrowia oraz bezpieczeństwem informacji medycznych. Pierwszy raz podczas konferencji OSOZ przedstawiciele wybranych ugrupowań politycznych prezentowali swoje idee, racje i pomysły w kwestii poprawy skuteczności opieki zdrowotnej. Konfrontacjom towarzyszyło hasło „Strategie dla zdrowia w Polsce”.



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

PANIE
w ciąży niepowikłanej
do udziału w programie
ZDROWIE, MAMA i JA.

Założeniem programu jest monitorowanie w profesjonalny
i usystematyzowany sposób przebiegu ciąży
i zapewnienie profilaktycznej opieki medycznej.
Informacje w Poradniach ginekologicznych
w przychodniach przy ul.:

Czумы 1 tel. **022 665-40-50** wew. **33**,
Powstańców Śląskich 19
tel. **022 665-37-07**
lub **022 664-44-00** wew. **19**,
Wrocławskiej 19
tel. **022 638-23-33** wew. **222**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa
urodzonych w latach
1954, 1959, 1964, 1969 i 1974
(roczniki wytypowane w 2009 roku),
którzy nie mieli wykonywanych badań objętych
programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat
i rozpoznanej choroby układu krążenia
na bezpłatne badania
UKŁADU KRĄŻENIA.

Badania te wykonywane są **we wszystkich**
przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo,
a osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie się
do gabinetów zabiegowych
od poniedziałku do piątku
w godz. 7.30-18.30.

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

ZAPRASZAMY

PANIE
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. **022 665-40-50** wew. **33**,
Powstańców Śląskich 19
tel. **022 665-37-07**
lub **022 664-44-00** wew. **19**,
Wrocławskiej 19
tel. **022 638-23-33** wew. **222**.

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

NFZ

ZAPRASZAMY

PANIE
w wieku **50-69 lat**,
które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu
ostatnich 24 miesięcy lub otrzymały w ramach realizacji
„Programu profilaktyki raka piersi” pisemne wskazanie
do wykonania ponownego badania mammograficznego
po upływie 12 miesięcy

na bezpłatne badania
MAMMOGRAFICZNE.

Informacje i zapisy
w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1**,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-18.00 osobiście
lub telefonicznie pod nr. tel. **022 666-10-16**.

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



Cyfrowy mammograf w przychodni przy ul. Czумы 1.

Krzyżówka

Zabieg chirurgiczny	Też ma warkocz	Ozdobna blaszka	Nocny motyl	Gród Kreona	Budowla w kształcie kola	Bicz z krótką rękojeścią	Gra na korcie				
Pierwsza do udzielenia			Duży ptak oceaniczny								
Preparat chem., specyfik stosowany w lecznictwie	8	Jedna z przypraw			20						
	Złoto lub nikiel			Świder, wiertło		Powód ziewania	Willa Szymanowskiego				
	Średniowieczna srebrna moneta										
		Dawna celticka nazwa Anglii			13						
Jedno z filmowych wcieleni Arnolda Schwarzeneggera	Rewolucyjna Chopina				Odprowadzenie nadmiaru wody						
				Symbol władzy królewskiej		Kamy lub kornier na boisku	1000 milimetrów				
			16	Iluzjon							
Reżyser „Matki królów”	Miejsce spuchnięte	Pieje			Utwór sceniczny z XIX w.						
		Miejsce połączenia elementów			Draśnięcie, zadrapanie	5	3				
			1	21	Dzieło malarza Mieszka nad Odrą		George, przyjaciółka Chopina	Kontynent za Uralem			
Aprosza	Dawniej dzierzawca	Fartuch Łowiczanki	Narząd węchu		10	Gatunek maślaka	25	Cześć twarzy Ptak z koralami			
Taniec jak grzyb					Kuchenny obrus						
		7	11								
				Powiększenie tarczycy	Np. Pacyfik IV-to festiwali			Wielki deszcz	22	Odmiana jabłek	
Ptak drapieżny		Alaska lub Wisconsin				Instrument ludowy; fujarka					
			24	15		Śląska gra karciana					
				Chroni przed deszczem					19	Besamel lub własny	Fragment sztuki
14		9									
„Bezczący” ptak błotny	Niejedna w książce					Sygnal długi w alfabecie Morse’a					
	4				12						
				Kraj w Europie z Wilnem				Materiał na świece	2	23	
Małe zdjęcie	Telewizyjna na dachu					Dłużnik traty					

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie.

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

Przychodnia 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 terapii uzależnienia od alkoholu
 i współuzależnienia: **022 664-58-95**
 RTG: **022 666-10-16**
 sekretariat: **022 665-19-24**

Przychodnia 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 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**