



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 29 (2/2012)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X

Czy warto zrezygnować z opalania?

Jak zachować zdrowie w cukrzycy?

Pracownik pod opieką medycyny

Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia

(Nie)bezpieczne lato



Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 638-23-33 **zaprasza do:**



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

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



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

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-21

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

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

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



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań krwi
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

www.zozbemowo.pl



Szanowni Czytelnicy i Pacjenci!

Przed nami lato – ulubiona pora roku większości Polaków. Czas urlopów, wakacji, wypoczynku. Pamiętajmy jednak, że i ta pora roku może okazać się bardzo niebezpieczna. Zastabnięcia, udary, utonięcia – takie „żniwa” zbierają letnie miesiące, zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak i dorosłych, szczególnie ludzi starszych. W tym numerze kwartalnika próbujemy podpowiedzieć Państwu jak bezpiecznie spędzić wakacje. W „Wywiadzie Diagnozy” rozmawiamy z lekarzem kardiologiem o tym jak korzystać z promieni słonecznych i kto powinien się ich szczególnie wystrzegać. Radzimy jak wypoczywać w ogródku, a kiedy pozostać w domowym zaciszu. Podpowiadamy co warto pić, by ugasić pragnienie i na co zwrócić uwagę przyjmując leki.

O bezpiecznym korzystaniu z wody przypominamy w rubryce „Pierwsza pomoc”. Niestety, statystyki są w tym względzie bezlitosne. Każdego roku na niestrzeżonych plażach i kąpieliskach giną ludzie. Wchodząc do wody zapominają o przestrzeganiu podstawowych zasad bezpiecznego z niej korzystania. Ofiar byłoby z pewnością mniej, gdyby wszyscy umieli udzielać pierwszej pomocy. Jej zasady przypominamy również w tym numerze „Diagnozy”.

Po raz pierwszy piszemy o medycynie pracy. Na ogół kojarzy się nam ona z badaniami, których żąda nasz pracodawca, znacznie rzadziej z działaniami profilaktycznymi, często ratującymi nasze zdrowie, zapobiegającymi rozwojowi groźnych chorób zawodowych i społecznych.

A jedną z chorób społecznych XXI wieku jest cukrzyca. SZPZLO Warszawa Bemowo realizuje program „Promocja zdrowia w cukrzycy”, do udziału w którym zaprasza pacjentów cierpiących na tę chorobę. O cukrzycy, jej zapobieganiu i leczeniu traktuje kolejny nasz artykuł w rubryce „Profilaktyka”.

I tradycyjnie już w numerze drugim „Diagnozy” relacja z obchodów Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia. Zapraszamy do lektury!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo
Paweł Dorosz

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:

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

KONSULTACJE MEDYCZNE:

lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:

Redakcja

WYDAWCA:

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

NAKŁAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:

Wydawnictwo Komograf

SKŁAD GRAFICZNY I DRUK:

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

W NUMERZE:

- | | | |
|-------------------------------|-----------|---|
| Wywiad „Diagnozy” | 4 | Czy warto zrezygnować z opalania? |
| Profilaktyka | 6 | Jak zachować zdrowie w cukrzycy? |
| | 8 | Pracownik pod opieką medycyny |
| SZPZLO Warszawa Bemowo | 10 | Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia |
| Pierwsza pomoc | 11 | (Nie)bezpieczne lato |
| Aktualności | 14 | Konkurs na Lekarza Roku unieważniony, Czy wiesz, że...
Prezentacja przychodni – Poradnia Preluksacyjna,
Poradnia Chirurgii Onkologicznej, Przeprowadzamy
testy w programie wykrywania cukrzycy |
| | 15 | Akcje promocji zdrowia w SZPZLO
Warszawa Bemowo |
| | 16 | Krzyżówka |

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 70 000 mieszkańców Bemowa

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



Zlek. med. Joanną Witczak – specjalistą kardiologiem z Przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

Czy warto zrezygnować z opalania?

W wakacyjnym wydaniu „Diagnozy” sprzed kilku lat rozmawialiśmy o bezpiecznym lecie najmłodszych. Tym razem zajmiemy się osobami starszymi. Lato to dla większości z nas najpiękniejsza pora roku, jednak niosąca dla zdrowia zagrożenia równie poważne jak epidemia grypy zimą.

- Tak, to prawda, jest to pora szczególnie niebezpieczna dla osób w wieku podeszłym cierpiących na choroby przewlekłe. Dotyczy to zresztą także osób w każdym wieku, nawet młodych, cierpiących na choroby przewlekłe, szczególnie układu krążenia, neurologiczne i nefrologiczne, (tj. choroby nerek skutkujące podwyższonymi parametrami kreatyniny i mocznika). Główne niebezpieczeństwo to odwodnienie organizmu i zaburzenia elektrolitowe, mogące prowadzić do ciężkich powikłań ze strony układu krążenia, nerek i ośrodkowego układu nerwowego. Przy rozległym odwodnieniu mogą być nieodwracalne lub znacząco pogorszyć funkcjonowanie tych narządów i w konsekwencji doprowadzić do zgonu.

Jakie to mogą być zaburzenia? Co może się stać, jeśli osoba cierpiąca od dawna na chorobę przewlekłą zacznie się opalać?

- Jako pierwsze zazwyczaj pojawiają niepokojące symptomy ze strony układu nerwowego pod postacią zaburzenia koncentracji i senności, natomiast niektórzy ludzie w początkowej fazie odwodnienia mogą być nadpobudliwi. To powinno sygnalizować, że dzieje się coś złego. Powyższe objawy świadczą bowiem najczęściej właśnie o tym, że dochodzi do zaburzeń wodno-elektrolitowych w obrębie ośrodkowego układu nerwowego.

Jeśli chodzi o dolegliwości ze strony układu krążenia, będą to wszelkiego rodzaju zasłabnięcia, omdlenia, czy też bóle w klatce piersiowej. Przedłużające się odwodnienie prowadzi do nadlepkości krwi, tworzenia się skrzeplin; może to skutkować powstawaniem mikrozatorów w krążeniu, a w krążeniu wieńcowym – prowadzić do upośledzenia przepływu krwi co będzie powodowało występowanie bólów zawałowych.

Jeśli chodzi o powikłania ze strony nerek to jest przyspieszony rozwój kamicy, a w sytuacji przewlekłej niewydolności nerek – jej zaostrzenie, a to ma przełożenie na funkcję ośrodkowego układu nerwowego.

Rozsądek podpowiada, żeby się nie opalać, bo to niebezpieczne...

- Dzisiaj zarówno lekarze pierwszego kontaktu, jak i media namawiają do bezpiecznego zachowa-

nia w momencie kontaktu z promieniami słonecznymi. Należy pamiętać, że dla naszej skóry nadmiar promieni UV to przede wszystkim czynnik rakotwórczy. W sytuacji, kiedy w wieku starszym mechanizmy immunologiczne ulegają zaburzeniu, wystawianie skóry na bezpośrednie, długotrwałe działanie promieni słonecznych, oprócz zaburzeń kardiologicznych, neurologicznych i nefrologicznych, niesie za sobą wysokie ryzyko rozwinięcia złośliwego nowotworu skóry (rak lub czerniak).

W związku z tym nie ma pojęcia bezpiecznego opalania. Mamy obecnie możliwość zakupienia filtrów przeciwsłonecznych o wysokim współczynniku SPF, pamiętajmy jednak, że nie dają one całkowitej gwarancji, iż w którymś miejscu penetracja promieniowania słonecznego nie doprowadzi do rozwoju choroby nowotworowej. Poza tym osoby starsze mają bardzo często znamiona barwnikowe, a są to miejsca, pod którymi lubi powstawać nowotwór.

Te same zalecenia dotyczą zresztą także niemowląt, dzieci i młodzieży, bo ich skóra jest również bardzo wrażliwa.

Nie chcemy się opalać, ale musimy wyjść na dwór i wtedy mamy przymusowy kontakt ze słońcem. Co robić?

- Osoby starsze, czy cierpiące na choroby przewlekłe, powinny starać się wychodzić z domu do godziny 10.00, a potem dopiero popołudniu. To są godziny, w których można bezpiecznie poruszać się „po słońcu”, robić zakupy itp. Między godziną 11.00 i 16.00 jest pora największego nasłonecznienia, a zatem największego ryzyka odwodnienia organizmu i wynikających z tego powikłań.

Jeśli jednak osoby w starszym wieku muszą coś pilnego załatwić właśnie w tych godzinach, to zawsze powinny mieć ze sobą butelkę wody mineralnej, niegazowanej – może być to woda z większą zawartością jonów sodu. W okresie upałów musimy stale pamiętać o nawadnianiu organizmu – zalecenia dietetyczne w okresie letnim mówią, że człowiek dorosły powinien wypijać od 2 do 3 litrów płynów, głównie wody niegazowanej. Trzeba jednak pamiętać, że ludzie starsi to często pacjenci z niewydolnością serca, także ciężką i im zalecamy redukcję płynów do 1,2-1,5 litra na dobę. W związku z tym, przed okresem letnim powinni oni skonsultować się z lekarzem prowadzącym, który określi do jakiej wartości mogą zwiększać ilość wypijanych płynów.

No dobrze, być może ktoś z naszych Czytelników nie dał się przekonać. Starsza osoba przebywa na działce w południe w pełnym słońcu, czuje się nieco senna i robi sobie kawę...

- To może być dla niej fatalne w skutkach, bo kofeina zwiększa przesączenie kłębuszkowe, czy-



li w krótkim czasie nasila odwodnienie. Nie dość więc, że taka osoba odwodniła się w czasie opalania, to teraz jeszcze odwodni się dodatkowo. Oprócz tego kawa powoduje utratę jonów potasowych i magnezowych, czyli predysponuje do zaburzeń rytmu serca (może wywołać np. napad arytmii), a u pacjentów po przebytych zawale – groźne dla życia komorowe zaburzenia rytmu serca.

✚ A zaburzenia neurologiczne?

- Opalenie jest szczególnie niebezpieczne u pacjentów po przebytych incydentach mózgowych, takich jak udar niedokrwieny, czy krwotoczny mózgu. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej mają też bardzo poważne konsekwencje u pacjentów z epilepsją. I te zaburzenia mogą spowodować napad padaczkowy.

Co więcej, przewlekłe powtarzające się epizody niedokrwienia mózgowia wynikającej z odwodnienia hipotonii (czyli niskich wartości ciśnienia) są odpowiedzialne za rozwój zespołu otępiennego.

✚ Wspominała Pani doktor o zagrożeniu dotyczącym osób w wieku średnim z chorobami przewlekłymi. Przyjrzyjmy się konkretnemu przypadkowi – 55-letni pacjent z chorobą nadciśnieniową, przyjmujący leki pracuje intensywnie latem na działce.

- Osoba, która przyjmuje leki powodujące obniżenie ciśnienia a jeszcze dodatkowo wysoka temperatura, która rozszerza naczynia powodując nadmierne obniżenie ciśnienia. W domu ma na przykład ciśnienie prawidłowe w granicach 120/70, na słońcu ono spada do wartości 90/60, co może skutkować niedokrwieniem w obrębie ośrodkowego układu nerwowego.

✚ Pozostaje jeszcze kwestia właściwego ubioru – osoby starsze często lubią ubierać się ciepło nawet w upał.

- Właściwie ile osób, tyle teorii dotyczących ubierania się. Są osoby starsze, które świetnie czują się w strojach przewiewnych, wykonanych z naturalnych tkanin, bawełny i lnu, ale zakrywających kończyny. Jeśli osoba starsza w takim przewiewnym ubraniu odczuwa komfort, to jest to dla niej strój odpowiedni. Natomiast wiele osób star-

szych, które mają niewielką ilość tkanki tłuszczowej lubi się grubo ubierać. I jeżeli te osoby dobrze się czują w takim ubraniu, nie pocą się, nie odwadniają, nie przegrzewają się – to nie ma powodu, by je trzeba było „rozbierać”. Ważne w czym taka starsza osoba najlepiej się czuje.


Latem każdy powinien też nosić kapelusz. Przypominam, że zimą przez skórę głowy tracimy 70 proc. ciepła, Tak samo latem przez głowę „zbieramy” to ciepło. Kapelusz, chroniąc głowę, zabezpiecza przed udarem cieplnym. Dodatkowo rondko kapelusza chroni części skóry twarzy i karku.

Na jedną sprawę chciałabym tu zwrócić uwagę – w okresie letnim każda część ciała powinna być przystońnięta u tych osób, które przyjmują leki. Część leków odkłada się bowiem w skórze i w kontakcie z promieniami słonecznymi może dochodzić do nieodwracalnych przebarwień skóry. Dotyczy to także preparatów ziołowych. Generalnie, niezależnie od wieku, jeśli przyjmujemy leki, nie powinniśmy się opalać, bo nie jesteśmy w stanie przewidzieć jak zawarte w nich substancje wejdą w interakcje z promieniami słonecznymi.

Pamiętajmy też o tym, że czarna i czerwona herbata ma właściwości rozgrzewające, zielona, nawet podawana na ciepło – chłodzące. Starajmy się zatem ją głównie pić latem, w upalne dni. Podobnie jak herbatki miętowe.

✚ Dziękuję za rozmowę.





CENTRUM
MEDYCZNE
ARNICA

05-082 STARE BABICE, ul. RYNEK 10,
tel. 22 721 00 87

Zaprasza dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego
do OŚRODKA REHABILITACJI DZIENNEJ (NFZ).

Rehabilitacja realizowana jest w grupach wiekowych:
od 0-7 lat i od 8-18 lat

Do oddziału rehabilitacji dziennej kierowane są dzieci:

- 1) z grupy wysokiego ryzyka ciąży-porodowego,
- 2) z wrodzonymi wadami rozwojowymi układu nerwowego (np. przepukliny oponowo-rdzeniowe, małogłowie),
- 3) z chorobami metabolicznymi układu nerwowego,
- 4) z zaburzeniami koordynacji ruchowej pochodzenia centralnego,
- 5) z trwałymi dysfunkcjami aparatu ruchu (w tym dziecięce porażenie mózgowie, miopatie),
- 6) z zaburzeniami integracji sensorycznej,
- 7) z wrodzonymi wadami rozwojowymi wielu układów.

SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI UDZIELA PUNKT
OBSŁUGI PACJENTA POD NUMEREM TELEFONU:

22 721 00 87



Jak zachować zdrowie w cukrzycy?

lek. med. Anna Kaczkowska-Śmigiera – specjalista diabetolog

Cukrzyca to według definicji Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperqlikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperqlikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Najpowszechniej występująca odmiana cukrzycy – typ 2, poza wrodzoną predyspozycją, w ogromnym stopniu zależy od stylu życia. Warunki społeczne sprawiają, że brakuje czasu na regularne, prawidłowo przygotowane posiłki, coraz mniej czasu poświęcamy też na rekreację, praca ma często charakter siedzący i generuje stres. W takich warunkach dochodzi do insulinooporności (czyli niewrażliwości tkanek na insulinę), a wtedy już niewielka dysfunkcja trzustki może prowadzić do zaburzeń gospodarki węglowodanowej i w konsekwencji – do rozwoju cukrzycy.

Cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 stanowi narastający problem społeczny. Z roku na rok zwiększa się liczba zachorowań, a mimo to wszelkie dane wskazują, że duża część przypadków pozostaje przez długi czas niezdiagnozowana. Klasyczne objawy podwyższonego poziomu cukru we krwi to: zmniejszenie masy ciała, wzmożone pragnienie, wielomocz, osłabienie, pojawienie się zmian ropnych na skó-

rze oraz stanów zapalnych układu moczowego. Jednak taki przebieg zachorowania jest rzadki, zwykle objawy są niespecyficzne i do rozpoznania dochodzi podczas rutynowych badań biochemicznych lub w trakcie diagnostyki innego schorzenia. Z tego względu coraz mocniej podkreśla się rolę badań profilaktycznych u osób zagrożonych wystąpieniem cukrzycy.

Badania przesiewowe

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca wykonywanie badań przesiewowych co 3 lata u wszystkich osób powyżej 45. roku życia. Ponadto, niezależnie od wieku badanie to należy wykonać co roku u osób z tzw. grup ryzyka: z nadwagą lub otyłością ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$), z cukrzycą występującą w rodzinie, mało aktywnych fizycznie, z grupy środowiskowej lub etnicznej części narażonej na cukrzycę, u których w poprzednim badaniu stwierdzono nieprawidłową glikemię na czczo ($\geq 100 \text{ mg/dl}$) lub nietolerancję glukozy, z nadciśnieniem tętniczym, chorobą układu sercowo-naczyniowego lub hiperlipidemią, u kobiet z przebytą cukrzycą ciążową, u kobiet, które urodziły dziecko o masie ciała $> 4 \text{ kg}$, u kobiet z zespołem policystycznych jajników.

Leczenie

Warto podkreślić, że osoba z rozpoznaniem stanu przedcukrzycowego (nietolerancji glukozy lub nieprawidłowej glikemii na czczo) może być skutecznie leczona samą zmianą stylu życia, co w konsekwencji zwiększa prawdopodobieństwo zahamowania lub opóźnienia rozwoju pełnoobjawowej cukrzycy.

Wczesne stadia cukrzycy u wielu osób nie wywołują poczucia choroby ze względu na brak dokuczliwych objawów, należy jednak pamiętać, że choroba ta, jeśli jest źle wyrównana, prowadzi do wielu poważnych i nieodwracalnych powikłań. Powoduje rozwój miażdżycy, co może doprowadzić m.in. do zawału serca lub udaru mózgu. Prowadzi też do uszkodzenia siatkówki oka i w konsekwencji nawet do ślepoty. Osłabia czynność nerek prowadząc do ich niewydolności. Zaburza funkcję układu nerwowego wiodąc





do rozwoju zespołu stopy cukrzycowej, dysfunkcji czynności układu pokarmowego, pogorszenia pracy mózgu. Predysponuje do zakażeń oraz wielu innych powikłań. Z tego względu, już od początku rozpoznania choroby, należy dbać o możliwie najlepsze wyrównanie glikemii. Poza regularną kontrolą lekarską wiele zależy od samego pacjenta, tj. zmiany nawyków żywieniowych, podjęcia regularnego wysiłku fizycznego, prowadzenia samokontroli (pomiarów glikemii, ciśnienia tętniczego, wagi).

Program „Promocja zdrowia w cukrzycy”

Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych pacjentów, od 2010 r. w SZPZLO Warszawa Bemowo prowadzimy wiele działań wspierających pacjentów z cukrzycą. Pragniemy, aby znali swoją chorobę oraz potrafili skutecznie ograniczyć jej rozwój. W gabinecie zabiegowym przy Poradni Diabetologicznej przy ul. Powstańców Śląskich 19 pacjenci mogą otrzymać materiały edukacyjne oraz przejść przeszkolenie w zakresie korzystania z glukometrów i wstrzykiwaczy do insuliny. Istnieje także możliwość otrzymania glukometru i penów insulinowych, a także sprawdzenia sprawności posiadanego sprzętu.

Nasze pielęgniarki, posiadające przeszkolenie specjalistyczne w zakresie diabetologii, pozostają do dyspozycji pacjentów w godzinach pracy Gabinetu Zabiegowego. Z Poradni Diabetologicznej pacjenci są kierowani na konsultacje do Poradni Dietetycznej, mieszczącej się również przy ul. Powstańców Śląskich 19. Co miesiąc, w ramach

OGÓLNOPOLSKIE BADANIE PRZESIEWOWE W KIERUNKU CUKRZYCY

Według danych Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego w naszym kraju na cukrzycę choruje około 2,5 mln ludzi, a ponad 750 tys. z nich jeszcze nie jest zdiagnozowanych i w związku z tym nie jest leczonych. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego z 2012 roku w grupach ryzyka wskazane jest prowadzenie badań przesiewowych w kierunku cukrzycy, ponieważ u ponad połowy chorych nie występują objawy hiperglikemii.

Drogi Pacjencie!

- jeżeli masz więcej niż 45 lat, • w Twojej Rodzinie chorowano na cukrzycę,
- cierpisz na nadciśnienie lub choroby serca, • walczysz z nadwagą,

...to jesteś w grupie ryzyka!

Jeśli należysz do tej poradni, zgłoś swojemu lekarzowi chęć uczestniczenia w bezpłatnym badaniu hemoglobiny glikowanej (HbA1c).

SZPZLO ul. Powstańców Śląskich 19, Warszawa
SZPZLO ul. Wrocławska 19, Warszawa
SZPZLO ul. Czumy 1, Warszawa

Zgodnie ze stanowiskiem PTD badanie przesiewowe należy przeprowadzać za pomocą oznaczania glikemii na czczo (FPG, fasting plasma glucose) i/lub testu tolerancji (OGTT) z użyciem 75 g glukozy – dlatego pacjenci po wstępnej ocenie ryzyka występowania cukrzycy, pomiarze kontrolnym HbA1c, kierowani będą na rutynowe badania diagnostyczne.



Polskie
Towarzystwo
Diabetologiczne



Bayer

Programu „Promocja zdrowia w cukrzycy”, odbywają się spotkania edukacyjne z diabetologiem – poruszana tematyka, poza informacjami o chorobie, obejmuje wiedzę z zakresu powikłań i ich zapobiegania, prowadzenia samokontroli i stosowania diety (tematy oraz terminy spotkań są dostępne w Poradni przy ul. Powstańców Śląskich 19, planujemy umieszczenie tych informacji w innych placówkach oraz na stronie internetowej SZPZLO Warszawa Bemowo). Mamy nadzieję, że dzięki podjętym przez nas staraniom, proces leczenia będzie skuteczniejszy, a życie z chorobą łatwiejsze.

Na koniec warto zauważyć, że poza profilaktyką wtórną, czyli zapobieganiem postępowi choroby i występowaniu powikłań, równie ważnym aspektem przeciwdziałania epidemii cukrzycy jest profilaktyka pierwotna, czyli zapobieganie jej wystąpieniu. Jej podstawą jest dbałość o zdrowy tryb życia osób zdrowych. Aby ustrzec się przed zachorowaniem, należy właściwie i regularnie odżywiać się, podejmować aktywność fizyczną, utrzymywać właściwą masę ciała. Wszystkie zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia można uzyskać podczas rutynowej kontroli zdrowia u lekarza prowadzącego podstawowej opieki zdrowotnej, do czego serdecznie zachęcamy.

Słodkie Mamy
Contour[®] TS
glukometr

program edukacyjny

www.slodkiemamy.edu.pl
Wejdź i poznaj program edukacyjny Słodkie Mamy, wspierający kobiety z cukrzycą ciążową.

Patronat: Katedra i Klinika Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, Kraków

Bayer HealthCare

MAP No. L.PL.04.2012.0603



Pracownik pod opieką medycyny

lek. med. Małgorzata Zalewska
– specjalista medycyny pracy

Medycyna pracy jest wielodyscyplinarną dziedziną medycyny. Łączy wiele dziedzin medycznych oraz technicznych i biologicznych. Są to choroby wewnętrzne, neurologia, laryngologia, okulistyka, kardiologia, ortopedia, choroby zawodowe, higiena i epidemiologia, ergonomia, toksykologia, biomechanika, chemia, biofizyka, mikrobiologia, psychologia...

Motto

Za późno jest leczyć człowieka, kiedy on zgłasza się do lekarza, bo cierpi. Trzeba go leczyć wówczas, kiedy jest zdrowy i o lekarzu jeszcze nie myśli.

Marcin Kacprzak (1888-1968), lekarz, autor *Epidemiologii ogólnej*, redaktor „Higieny ogólnej”

Głównym celem i zadaniem medycyny pracy jest ochrona i opieka zdrowotna nad pracującymi. Obejmuje nie tylko rozpoznawanie i leczenie chorób zawodowych, zapobieganie ich powstawaniu poprzez poprawę warunków pracy, przypomina o potrzebie stosowania środków ochrony w celu zminimalizowania szkodliwego wpływu warunków pracy na zdrowie pracowników, np. ochrona słuchu, rękawice, maseczki itp., ale również szeroko pojętą profilaktykę i promocję zdrowia. Warto zwrócić uwagę, że przestrzeganie zasad bhp w czasie pracy, oprócz zapobiegania powstawaniu chorób zawodowych, zmniejsza również ewentualne zagrożenie wypadkiem przy pracy.

Co wyróżnia medycynę pracy?

Cechą wyróżniającą medycynę pracy wśród innych dziedzin medycyny jest szczególne uwzględnienie wpływu czynników związanych z pracą zawodową na stan zdrowia człowieka. W XXI wieku zdrowie ludzi pracujących jest elementem polityki społecznej i ekonomii, w myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Wymiernym wskaźnikiem skuteczności systemu zdrowia pracujących jest redukcja wypadków przy pracy i chorób zawodowych. W obecnych czasach kapitałem staje się zdrowie i dobre poczucie pracownika (w definicji zdrowia według WHO – dobrostan).

Przepisy i promocja zdrowia

Dla poprawy zdrowia pracowników nie wystarczą same przepisy prawne, ważne jest zatem promowanie wśród zatrudnionych działań profilaktycznych i przekonanie, że każdy sam powinien dbać o swoje zdrowie poprzez działania prozdro-

wotne, takie jak np. unikanie palenia papierosów, zażywania narkotyków, a zwrócenie uwagi na zdrowe odżywianie i podejmowanie umiarkowanego wysiłku fizycznego, szczególnie przez pracowników umysłowych.

Stare i nowe zagrożenia

W życiu człowieka szczególne miejsce zajmuje praca zawodowa. Czynniki szkodliwe i uciążliwe mogą mieć niekorzystny wpływ na stan zdrowia pracowników. Przy jednorazowym kontakcie czynniki te mogą być nieszkodliwe, ale w warunkach pracy, przy stałym wieloletnim kumulowaniu się oddziaływań, mogą powodować groźne choroby zawodowe i/lub parazawodowe. Medycyna pracy oraz służby bhp potrafią dość skutecznie chronić pracowników przed tzw. klasycznymi narażeniami jakimi są: hałas, wibracja miejscowa, praca na wysokości, promieniowanie jonizujące, czynniki chemiczne. Obecnie mamy jednak do czynienia z nowymi zagrożeniami dla zdrowia pracujących, są to czynniki psychospołeczne. Zmiany rynku pracy, form zatrudnienia i organizacji pracy niosą ze sobą takie zagrożenia jak: nadmierny stres, przemoc w miejscu pracy, ryzyko związane z piciem alkoholu, zażywaniem nadmiernej ilości leków psychotropowych i uspokajających.

Badania profilaktyczne pracowników

Jak Państwo widzą, obszar zainteresowania i działania medycyny pracy jest bardzo szeroki. Badania profilaktyczne (wstępne, okresowe i kontrolne) pracowników, to tylko niewielki wycinek pracy lekarza medycyny pracy. Zakres i częstotliwość badań profilaktycznych zależy od szkodliwości i uciążliwości, na które dany pracownik będzie lub jest narażony oraz od jego stanu zdrowia. **Dlatego badanie profilaktyczne może być przeprowadzone tylko na podstawie skierowania wydanego przez pracodawcę.**

Badani pracownicy dość często zwracają uwagę na bardzo szczegółowy wywiad lekarski dotyczący nie tylko stanu zdrowia, ale również chorób w rodzinie, nawyków, zażywanych leków. Taki stan rzeczy podyktowany jest przede wszystkim potrzebą prawidłowej oceny przy wydawaniu orzeczenia – czy dany pracownik pod względem zdrowotnym może wykonywać daną pracę i czy ta praca w sposób szczególny nie narazi go na utratę zdrowia. Lekarz medycyny pracy informuje ponadto badanego o konieczności stosowania środków ochrony osobistej, a jeśli to niezbędne, wskazuje ewentualną potrzebę ukierunkowanych badań profilaktycznych związanych z chorobami występującymi w rodzinie, np. częstszą kontrolę ciśnie-



nia tętniczego – jeśli w najbliższej rodzinie występuje nadciśnienie tętnicze, kontrolę poziomu cukru we krwi, gdy w rodzinie jest cukrzyca, gastroskopię jeśli w rodzinie był rak żołądka, czy kolonoskopię, gdy w rodzinie był rak jelita grubego itd.

Badania profilaktyczne młodzieży

Maj i czerwiec to miesiące badania i kwalifikowania młodzieży do nauki w szkołach zawodowych, technikach i na wyższych uczelniach. Jest to bardzo ważne a jednocześnie trudne i odpowiedzialne zadanie lekarza medycyny pracy. Prawidłowa kwalifikacja do zawodu to bezpieczeństwo zdrowotne pracownika, a nawet jego życia. Jeśli istnieje duże prawdopodobieństwo powstania choroby zawodowej, to ucznia i jego rodziców należy o tym poinformować oraz wytłumaczyć, na czym polega problem. Jeśli młody człowiek zostanie źle zakwalifikowany do nauki zawodu, po skończeniu szkoły może nie dostać zgody na pracę w wyuczonym zawodzie lub po kilku latach pracy nabawić się choroby zawodowej, czy nawet zostać kaleką, co również może skutkować utratą pracy w wyuczonym zawodzie.

Tak jak zmienia się nasze otoczenie, środowisko, warunki pracy, tak też zmienia się medycyna pracy, która jak nigdy dotąd jest teraz szczególnie nastawiona na dbanie o zdrowie pracownika. Zdrowie i praca to jedne z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka, tymczasem w społeczeństwie jest coraz więcej osób niepełnosprawnych, stąd nowym podejściem jest dostosowanie stanowiska pracy do danego pracownika a nie odwrotnie. Stwarza to osobom niepełnosprawnym możliwość podjęcia i kontynuowania pracy. Oczywiście, nie wszystkie prace mogą być wykonywane przez te osoby i nie wszystkie zawody są im dostępne (jak np. zawód hutnika, górnik, czy policjanta), ale jest wiele możliwości, a postęp nauki, techniki oraz przełamywanie barier stwarza im wciąż nowe możliwości.

Ceny promocyjne

OGŁOSZENIE DLA UCZNIÓW, STUDENTÓW I KANDYDATÓW DO SZKÓŁ

W Poradni Medycyny Pracy w Przychodni przy ul. Czумы 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.)

W związku z faktem, że w 2012 roku nasza oferta na badania bezpłatne nie została przyjęta przez MWOMP w Płocku, świadczenia udzielane będą wszystkim chętnym osobom posiadającym skierowania na badania – **wyłącznie odpłatnie, jednakże w cenach promocyjnych**. Osoby niepełnoletnie winny zgłaszać się na badania z opiekunem prawnym.

Badania wykonywane będą w godzinach:

- **poniedziałek 8:30 - 13:00**
- **wtorek 7:30 - 18:00**
- **środa 8:30 - 19:00**
- **czwartek 8:30 - 14:00**
- **piątek 7:30 - 14:30**

Zapisy: osobiście lub telefonicznie pod numerami telefonu:

22 425 95 06, lub 22 665 40 50 w. 46

Serdecznie zapraszamy!

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

wykonuje odpłatnie:

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

Poradnia zaprasza w godzinach:

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



Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.



Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia

W dniu 17 kwietnia 2012 roku w sali konferencyjnej Przychodni przy ul. Czumy 1 odbyło się tegoroczne, tradycyjne już spotkanie pracowników i dyrekcji SZPZLO Warszawa Bemowo z okazji Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia. Jest to zawsze nawiązanie do Światowego Dnia Zdrowia ogłoszonego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), który przypada 7 kwietnia.

Tegoroczne obchody Światowego Dnia Zdrowia przebiegają pod hasłem „Starzenie się i zdrowie”. Ich tematy przewodnie to *tworzenie warunków do zdrowia i aktywnego życia osób starszych oraz zmniejszenie występowania niepełnosprawności, chorób przewlekłych i przedwczesnych zgonów w populacji osób powyżej 60. roku życia, a także zwiększenie liczby lat wolnych od niepełnosprawności*. Tematy te wydają się być bardzo trafione w kontekście tendencji do przedłużania wieku

emerytalnego na całym świecie i w Polsce również. A dla środowiska medycznego istotnie są podwójnie, ponieważ musimy dbać o własne zdrowie i realizować misję dbania o zdrowie społeczeństwa.

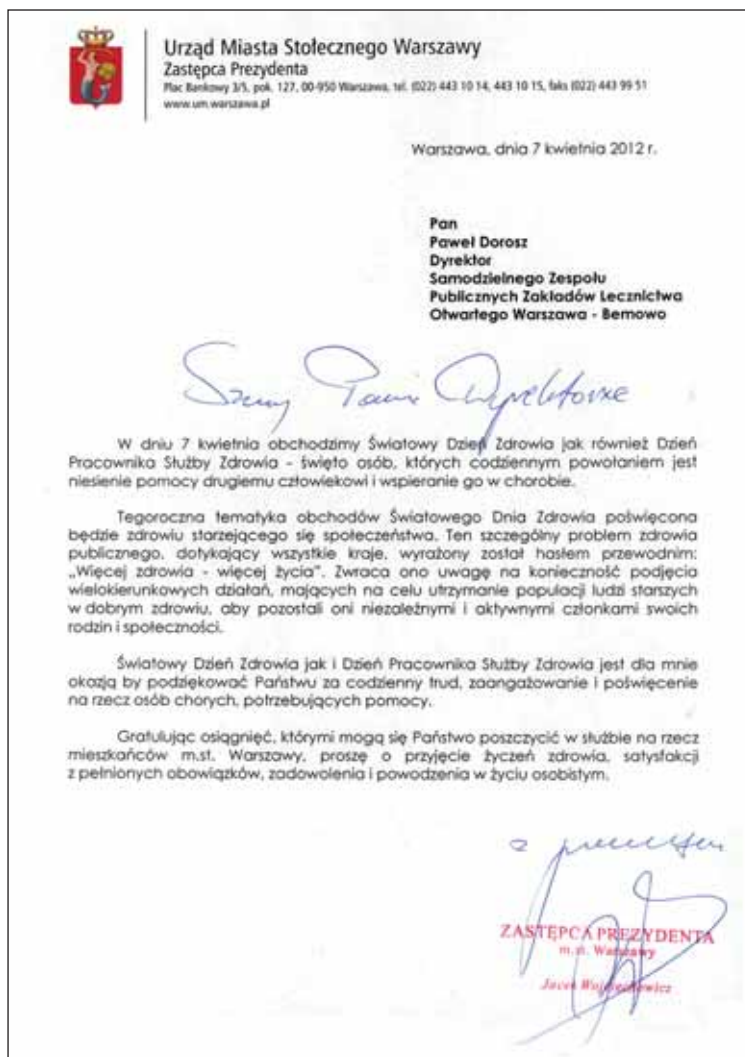
Na wstępie spotkania dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo, Paweł Dorosz, przywitał wszystkich przybyłych pracowników oraz gościa, doktora Krzysztofa Makucha, który uczestniczył w spotkaniu, jako przedstawiciel Okręgowej Izby Lekarskiej. Następnie odczytał listy nadesłane do uczestników uroczystości przez Zastępcę Prezydenta m.st. Warszawy, Jacka Wojciechowicza oraz Dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej m.st. Warszawy, Dariusza Hajdukiewicza. (List pana Prezydenta zamieszczamy poniżej.) Dyrektor Dariusz Hajdukiewicz, oprócz życzeń przekazanych pracownikom Zespołu, zwrócił uwagę na problemy osób starszych, które stanowią coraz większą część społeczeństw świata oraz na fakt, że hasło obchodów „Więcej zdrowia – więcej

życia” kierowane jest zarówno do środowiska medycznego, jak i do wszystkich potencjalnych pacjentów z przesłaniem, aby sami dbali o swoje zdrowie.

Z kolei dyrektor Paweł Dorosz w swoim wystąpieniu życzył wszystkim pracownikom, aby zmieniający się system opieki zdrowotnej był bardziej przyjazny dla pracowników i pacjentów oraz aby lekarze mogli leczyć zgodnie z zasadami sztuki i etyki lekarskiej. By wszyscy pracownicy Zespołu mieli satysfakcję z wykonywanego zawodu i cieszyli się szacunkiem zadowolonych pacjentów. Podkreślił ponadto, iż mimo, że miniony rok choć dla służby zdrowia trudny, nie był dla SZPZLO Warszawa Bemowo pozbawiony osiągnięć. W październiku 2011 roku otrzymaliśmy Certyfikat Akredytacyjny Ministra Zdrowia potwierdzający spełnienie standardów akredytacyjnych dla podstawowej opieki zdrowotnej, a w listopadzie – recertyfikację Systemu Zarządzania Środowiskowego według normy PN-EN ISO 14001:2004.

Dr Krzysztof Makuch zabrał głos w imieniu Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie. Z goryczą mówił o nowej ustawie refundacyjnej i postawie NFZ z nią związanej, który stawia przed lekarzami warunki pracy trudne do przyjęcia. Jednak mimo to życzył nam spokoju i osiągnięć w codziennej pracy na rzecz pacjentów.

Danuta Adamska





(Nie)bezpieczne lato

Michał Płachta – mgr inż. pożarnictwa, ratownik medyczny, inspektor ds. p.poż. w SZPZLO Warszawa Bemowo

Większość z nas z niecierpliwością oczekuje najcieplejszej pory roku – lata. Zmęczeni codziennymi obowiązkami oczekujemy chwili, kiedy możemy spokojnie odpocząć, zrelaksować się, oderwać od wszystkiego... Czyli coś dla ciała i dla ducha. Wystarczy w pierwsze ciepłe majowe dni udać się na spacer do pobliskiego parku, by zobaczyć tłumy ludzi spragnionych ciepła i słońca.

Dotyczy to także dzieci i młodzieży, która liczy dni do zakończenia roku szkolnego, by móc rozpocząć długo oczekiwane wakacje. A jest to niestety czas, kiedy często młodzi ludzie zapominają o wielu podstawowych zasadach bezpieczeństwa. W codziennej służbie w okresie letnim mam styczność ze zdarzeniami, których w większości można było uniknąć.

Podtopienia i utonięcia

W porze letniej często dochodzi do podtopień i utonięć. Pamiętajmy, by korzystać z kąpeli tylko w wyznaczonych i strzeżonych przez ratowników WOPR-u kąpieliskach oraz nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu. Warto też zapoznać się z przykładem prawidłowego zachowania w sytuacji, gdy jesteśmy świadkami tego typu zdarzenia. Ta wiedza może uratować komuś życie.

Pierwsza pomoc tonącemu

1. Oceń sytuację.
2. Wybierz najbardziej bezpieczny sposób ratowania, wyciągania tonącego:
 - za pomocą koła ratunkowego,
 - za pomocą liny,
 - z łodzi,
 - z pomostu, podając tonącemu rękę lub długi przedmiot,
 - można też podpłynąć i przyholować tonącego do brzegu (jeśli posiadamy odpowiednie przeszkolenie i umiejętności z tego zakresu).

Przy ratowaniu tonącego niezbędne są szczególne umiejętności. Wszyscy niebędący profesjonalistami ratownictwa wodnego nie powinni na własną rękę wydobywać poszkodowanego z wody. Dużo lepiej jest skierować swoją uwagę na przedmioty, mogące pomóc w utrzymaniu tonącego na powierzchni i wezwać pomoc:

- * dzwoniąc po pomoc najlepiej jest pierwsze wezwanie kierować do Straży Pożarnej (998) lub Centrum Powiadomiania Ratunkowego (112).
- * Nad morzem oraz jeziorami w Polsce funkcjonuje również ogólnopolski numer alarmowy

Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100.

- * Jeśli poszkodowany sam wydostanie się z wody, lub ktoś go z niej wyciągnie, nim wezwalesz służby ratunkowe, wezwij jedynie Ratownictwo Medyczne (999, 112).
- * Wyciągając podtopionego na brzeg należy pamiętać o prawdopodobieństwie uszkodzenia kręgosłupa. W miarę możliwości obchodź się z ratowanym ostrożnie.
- * Ułóż poszkodowanego na płaskim podłożu na plecach i rozpocznij ocenę jego stanu. Oceń, czy jest przytomny oraz zapewnij sobie pomoc.
- * Udroźnij drogi oddechowe. Usuń widoczne ciała obce z ust i odchyl głowę do tyłu trzymając poszkodowanego za czoło i żuchwę.



- * Sprawdź oddech. Pochyl się nad ustami poszkodowanego, kierując wzrok na klatkę piersiową. Sprawdzaj oddech do 10 sekund.



- * Jeśli poszkodowany nie rusza się i nie oddycha prawidłowo:
 - wykonaj 5 sztucznych wdechów ratowniczych. Spraw, by powietrze dotarło do płuc,



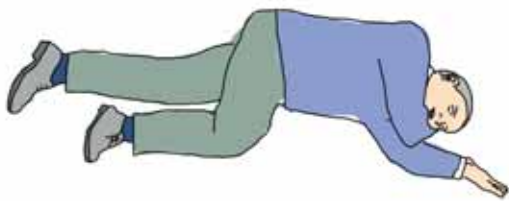
5 razy wdmuchnij powietrze metodą usta-usta,

- podczas 5 wdechów ratowniczych zwróć uwagę, czy istnieją oznaki zachowanego krążenia (ruch, kaszel, oddech).
- Jeśli mimo oddechów ratowniczych nie występują objawy zachowanego krążenia, rozpocznij od 30 uciśnień klatki piersiowej.



- Zamiennie wykonuj 30 ucisków klatki piersiowej oraz 2 sztuczne oddechy.
- Kontynuuj udzielanie pomocy do pojawienia się oznak zachowanego krążenia, do czasu przyjazdu służb bądź do całkowitego wyczerpania sił (poproś wtedy kogoś, by Cię zmienił).

× Jeżeli wyciągnięty z wody człowiek oddycha, bądź oddech powrócił po 5 wstępnych wdechach ratowniczych, ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej. Przez cały czas należy zwracać uwagę, czy poszkodowany oddycha i czy ma drożne drogi oddechowe.



Pamiętaj, najważniejsze pozostaje mimo wszystko bezpieczeństwo własne!

Innym problemem może okazać się wychłodzenie, dlatego poszkodowanego po podtopieniu należy osuszyć oraz przykryć kocem termoizolacyjnym (konieczne jest szczelne jego zamknięcie w celu zatrzymania ciepłoty ciała – złotą stroną do góry!).

Podtopiony człowiek może podczas ratowania wymiotować. Do płuc dostaje się jednak niewielka ilość płynu, w którym topił się ratowany.

Nie należy dokonywać prób usunięcia wody z płuc! Wskazane jest natomiast pozostawienie go w pozycji bocznej bezpiecznej.

Požary

Pora letnia to okres sprzyjający spacerom i wycieczkom po lesie. W tym czasie dochodzi do największej liczby pożarów, które w większości powstają z winy człowieka.

Aby uniknąć pożarów w lasach do wszystkich przebywających na tych terenach apeluje się o przestrzeganie podstawowych zasad:

1. W lasach i na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu zabronione jest:
 - ☑ rozniecanie ognia poza miejscami wyznaczonymi,
 - ☑ wypalanie wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych,
 - ☑ palenie tytoniu, z wyjątkiem dróg utwardzonych i wyznaczonych miejsc przebywania ludzi.
2. W parkach narodowych poruszamy się tylko po wyznaczonych szlakach. Wcześniej jednak należy dowiedzieć się o stopniu zagrożenia pożarowego lasu, który obowiązuje w danym dniu i dostosować się do niego; być może ogłoszono zakaz wstępu do lasu.
3. Nie wchodzimy na uprawy leśne i do młodników o wysokości do 3 m.
4. Poruszamy się pojazdami mechanicznymi i zaprzęgowymi tylko drogami oznakowanymi drogowskazami.
5. Zapamiętajmy, co określają stopnie zagrożenia pożarowego w lasach:

0 – brak zagrożenia, I – zagrożenie małe, II – zagrożenie duże; bądź ostrożny, III – zagrożenie katastrofalne; nie wolno rozpalać ognisk nawet w miejscach do tego wyznaczonych.

Zwróć uwagę, czy nie ma zakazu wstępu do lasu.

Największe zagrożenie pożarowe na obszarach leśnych powodowane jest przez osoby korzystające z letniego wypoczynku oraz przez zbierających owoce runa leśnego. Zagrożenie pożarowe lasów jest związane z nagminnym naruszaniem przepisów przeciwpożarowych, a przede wszystkim z paleniem ognisk w lasach, paleniem papierosów, używaniem grilla w miejscach do tego nieprzeznaczonych. Ponadto, pożary lasów powstają w wyniku wyrzucania niedopałków papierosów z przejeżdżających przez tereny leśne samochodów.

Podatność lasów na pożar zależy przede wszystkim od warunków pogodowych. Wpływają one na wilgotność ściółki, której spadek poniżej 28% znacznie zwiększa podatność na zapalenie. Las jest doskonałym materiałem palnym. Jednak, aby powstał pożar potrzebne jest źródło ognia.

Pamiętaj! To człowiek odpowiada za ponad 90% pożarów lasów.



Umyślne podpalenia, wczesnowiosenne wypalanie roślinności, nieostrożność ludzi to najczęstsze przyczyny pojawienia się ognia w lesie. Większość pożarów występuje przy najwyższym, III stopniu zagrożenia pożarowego lasu. Z reguły mają one charakter powierzchniowy, pali się poszycie leśne, zarośla i pojedyncze drzewa.

W przypadku utrzymującego się katastrofalnego zagrożenia pożarami, występującego najczęściej w okresie wakacyjnym, wprowadzane są okresowe zakazy wstępu do lasu. Wystąpienie 5-dniowego okresu, w którym wilgotność ściółki mierzona o godz. 9.00 jest niższa niż 10% powoduje, iż nadleśniczy lub dyrektor parku narodowego wprowadza zakaz wstępu do lasu. Podstawą do wprowadzenia zakazu są określane codziennie prognozy zagrożenia pożarowego lasu. Informacja o zakazach podawana jest przy pomocy ogłoszeń umieszczanych w terenie zagrożonym, w lokalnych mediach, a także na stronie internetowej Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych.

Jak zachować się w przypadku gdy zauważymy pożar?

W przypadku powstania pożaru wszyscy zobowiązani są podjąć działania w celu jego likwidacji:

- ✓ **zaalarmować niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków, osoby będące w strefie zagrożenia,**
- ✓ **wezwać straż pożarną.** Po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej **998** i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie należy podać: swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego nadawana jest informacja o zdarzeniu, adres miejsca zdarzenia, co się pali, rozmiar pożaru, czy jest zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego.

Po podaniu informacji nie należy odkładać słuchawki do chwili potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.

Przyjmujący może zażądać: potwierdzenia zgłoszenia poprzez oddzwonienie oraz dodatkowych informacji, które w miarę możliwości należy podać.

Następnie, o ile pozwala na to sytuacja („nie porywajmy się z motyką na słońce”), należy przystąpić niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych, do gaszenia pożaru, pomóc osobom zagrożonym i w razie konieczności – przystąpić do ewakuacji ludzi i mienia. Czynności te należy wykonać w taki sposób, aby nie doszło do powstania paniki, która może ogarnąć ludzi zagrożonych bliskością ognia i dymu. Panika może być przyczyną niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków. Dlatego, prowadząc jakiegokolwiek działania w przypadku powstania pożaru, należy kierować się rozważą w podejmowaniu decyzji.

Mam nadzieję, że powyższe informacje utwierdzą Państwa w przekonaniu, że bezpieczne lato to przede wszystkim rozważni i świadomi letnicy.



Żeby żyć zwyczajnie trzeba mieć wiele odwagi

Soren Kierkegaard



W maju 2012 r. odeszła w ostatnią swoją drogę **dr Sylwia Dziubak** – lekarz rodzinny z Przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19.

Żyła zwyczajnie i prosto szła przez życie.

Z radością i zaangażowaniem leczyła swoich pacjentów dając im wszystko, co było w niej najlepsze – serce i swoje umiejętności lekarza rodzinnego.

Życzliwa ludziom skromna, zwyczajna – realizowała swoją misję. Nieuleczalna choroba zabrała ją przedwcześnie.

Nadzwyczajna w swojej zwyczajności na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Dyrekcja i Pracownicy SZPZŁO Warszawa Bemowo



Aktualności:

Czy wiesz, że...

Wymiar urlopu macierzyńskiego przysługującego pracownicy wynosi:

- 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka,
- 31 tygodni w przypadku urodzenia dwojga dzieci,
- 33 tygodnie w przypadku urodzenia trojga dzieci,
- 35 tygodni w przypadku urodzenia czworga dzieci,
- 37 tygodni w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci.

Dodatkowy urlop macierzyński od 1 stycznia 2012 roku i w 2013 roku wynosi do 4 tygodni, a od 2014 roku – do 6 tygodni. Dodatkowy urlop macierzyński udzielany jest bezpośrednio po wykorzystaniu urlopu macierzyńskiego na pisemny wniosek pracownicy. Pracodawca zobowiązany jest uwzględnić ten wniosek.

Poradnia Chirurgii Onkologicznej

Przypominamy, że od 1 czerwca 2012 roku Poradnia Chirurgii Onkologicznej mieści się w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19. Jej przeniesienie nie spowoduje żadnych zmian dla pacjentów: w poradni pracuje ten sam lekarz, dokumentacja pacjentów również została przeniesiona. Należy tylko pamiętać o nowym adresie i numerze telefonu do rejestracji: 22 837 74 25.

Konkurs unieważniony

Informujemy, że Komisja Konkursowa w porozumieniu z Dyrektorem SZPZLO Warszawa Bemowo postanowiła unieważnić konkurs na „Lekarza roku na Bemowie” z powodu uchybień formalno-prawnych, które znalazły się w regulaminie konkursu.

Przepraszamy uczestników konkursu za zamieszanie, które wokół niego powstało. Przede wszystkim jednak przepraszamy pacjentów, którzy wzięli udział w głosowaniu, że nie doszło do wyboru najlepszego ich zdaniem lekarza.

Prezentacja przychodni – Poradnia Preluksacyjna

W Poradni dla dzieci przy ul. Wrocławskiej 19 działa Poradnia Preluksacyjna wykonująca kompleksowe badania profilaktyczne stawów biodrowych u najmłodszych. W poradni pracuje ortopeda i pediatrzy, którzy wykonują badania kliniczne i USG stawów biodrowych.

W trosce o komfort naszych małych pacjentów staramy się o to, aby wizyty odbywały się bez opóźnień i w przyjaznej atmosferze. Do rejestracji w poradni konieczne jest skierowanie od lekarza rodzinnego (tylko na pierwszą wizytę). Zapisać można się osobiście lub telefonicznie pod numerem 22 638 29 43.

Przeprowadzamy testy w programie wykrywania cukrzycy

W przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo będzie można wykonać bezpłatny pomiar poziomu hemoglobiny glikowanej. Jest to wskaźnik przydatny w diagnostyce cukrzycy i ryzyka powstania przewlekłych powikłań cukrzycowych. Test adresowany jest do osób w wieku powyżej 45 lat posiadających przynajmniej cztery czynniki ryzyka określone w ankiecie programowej. Testy będą wykonywane w gabinetach zabiegowych przychodni: czas trwania ok. 5 minut. Liczba testów ograniczona.

**ZAPRASZAMY****PANIE**

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

**na bezpłatne badania
CYTOLOGICZNE.**

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

Czумы 1 tel. 22 665-40-50 wew. 33,

Powstańców Śląskich 19

tel. 22 665-37-07

lub **22 664-44-00 wew. 19,**

Wrocławskiej 19

tel. 22 638-23-33 wew. 222.

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

ZAPRASZAMY**PANIE**

w wieku 50-69 lat,

które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu
ostatnich 24 miesięcy lub otrzymały w ramach realizacji
„Programu profilaktyki raka piersi” pisemne wskazanie
do wykonania ponownego badania mammograficznego
po upływie 12 miesięcy

**na bezpłatne badania
MAMMOGRAFICZNE.**

Informacje i zapisy

w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1,**

od poniedziałku do piątku

w godz. 8.00-18.00 osobiście

lub telefonicznie pod nr. tel. **22 666-10-16.**

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

ZAPRASZAMY**Mieszkańców Bemowa**

urodzonych w latach

1957, 1962, 1967, 1972 i 1977

(roczniki wytypowane w 2012 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**

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 godzinach popołudniowych.

Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerem tel.

22 664-44-00

lub **22 665-23-03.**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

**ZAPRASZAMY****Pacjentów chorujących na cukrzycę**

do skorzystania z programu:

„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

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

Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki
o godzinie 17.00 w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19,
(pokój 038) przez lekarza diabetologa i dietetyka
oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są
o kontakt z pielęgniarkami w swoich przychodniach,
osobiście lub telefonicznie pod numerami:

Czумы 1, tel. 22 665-40-50 wew. 40,

Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-44-80 wew. 47,

i Wrocławskiej 19, tel. 22 638-23-33 wew. 116.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.

ZAPRASZAMY**Rodziców i ich dzieci**

do skorzystania z programu:

„NIE SZKODZIĆ DZIECKU”.

Program przeznaczony jest
dla dzieci otyłych lub z nadwagą.
Kwalifikacji do programu dokonuje pediatra,
a poradę udziela dietetyk.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do
lekarza pierwszego kontaktu prowadzącego dziecko
w jednej z przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo:

Czумы 1, tel. 22 666-10-14,

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

i Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.



