



# diagnoza

**BEZPŁATNY KWARTALNIK**

**NR 41 (2/2015)**

**Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy**

**ISSN 1898-858X**

**To nie jest prywatna decyzja rodziców**

**Somatyzacja: co to takiego?**

**Mycie rąk nie wystarczy**

**Otyłość u dzieci jako problem społeczny**

**40 lat Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce**



## ZAPRASZAMY

### PANIE

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

### na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

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

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

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

## ZAPRASZAMY

### Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

1960, 1965, 1970, 1975 i 1980  
(roczniki wytypowane w 2015 roku)

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

### na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

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

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

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

NFZ

## ZAPRASZAMY

### PANIE

w wieku 50-69 lat,

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

### na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

Informacje i zapisy  
w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1,  
od poniedziałku do piątku  
w godz. 8.00-18.00** osobiście  
lub telefonicznie pod nr. tel. **22 666-10-16.**

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

## ZAPRASZAMY

### Pacjentów chorujących na cukrzycę do skorzystania z programu:

### „PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

W ramach programu można skorzystać ze spotkań  
dotyczących edukacji w zakresie cukrzycy oraz  
wsparcia i wymiany doświadczeń na temat choroby.  
Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki  
o godzinie 17.00 w przychodni  
przy ul. **Powstańców Śląskich 19**  
przez lekarza diabetologa i dietetyka oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są  
o kontakt z pielęgniarkami w przychodni  
przy ul. Powstańców Śląskich 19 osobiście lub  
telefonicznie pod numerem: tel. **22 664-44-80** wew. 47.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



## ZAPRASZAMY

### Rodziców i ich dzieci do skorzystania z programu ZDROWIE, MAMA I JA – ETAP II

W ramach programu podawana jest bezpłatna  
szczepionka przeciwko pneumokokom  
(PCV 13 – jedna dawka)

– dzieciom pomiędzy 24. a 36. miesiącem życia  
zamieszkałym na terenie Warszawy.

Osoby zainteresowane proszone są o kontakt  
z poradniami dziecięcymi w jednej z przychodni  
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-14,  
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-20-48,  
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43,  
Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56,  
Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65.**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

## ZAPRASZAMY

### PANIE

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne  
w ramach Programu edukacji przedporodowej

### SZKOŁA RODZENIA.

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

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

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





## Szanowni Państwo!

Przed nami wakacje, czas wypoczynku, ulubiona i wyczekiwana przez cały rok pora, w której więcej czasu możemy poświęcić sobie, swoim bliskim, a przede wszystkim zdrowiu.

Ten numer „Diagnozy” rozpoczynamy jednak tematem ważnym przez cały rok, który powraca systematycznie w mediach i wywołuje wśród rodziców wiele emocji. Chodzi oczywiście o szczepienia profilaktyczne, obowiązkowe i zalecane. O tym dlaczego powinno się szczepić dzieci i groźnych dla życia następstwach chorób zakaźnych nasi Czytelnicy dowiedzą się z rozmowy z lekarzem pediatrą.

Najmłodszych dotyczy także kolejny temat, czyli otyłość, która stała się już problemem społecznym. Jej następstwem są liczne choroby występujące w dorosłym życiu, m.in. cukrzyca i nadciśnienie. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy prowadzi od kilku lat edukacyjny program, którego celem jest przeciwdziałanie otyłości wśród dzieci. Gorąco zachęcamy wszystkich zainteresowanych do uczestnictwa w tym programie.

Innym problemem, zarówno dzieci jak i osób dorosłych, są choroby zakaźne przewodu pokarmowego wywołane przez pasożyty – o tym, jak możemy się ich ustrzec przestrzegając kilku prostych zasad informujemy w naszym dziale „Profilaktyka”.

Po raz pierwszy piszemy w „Diagnozie” o somatyzacjach, czyli chorobach ciała maskujących cierpienia psychiczne. Somatyzacje są dość częstym zjawiskiem, mało znanym jednak i nie do końca zrozumiałym przez pacjentów.

A skoro kilka tekstów poświęciliśmy najmłodszym, numer zamykamy tematem ważnym dla seniorów. O zaletach edukacji i aktywności przez całe życie, nie wyłączając jego jesieni, piszemy w artykule poświęconym Uniwersytetom Trzeciego Wieku, które w tym roku obchodzą 40-lecie istnienia.

Zapraszamy do lektury!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
Paweł Dorosz

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

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

**SEKRETARZ REDAKCJI:**  
Danuta Adamska  
e-mail:  
danuta.adamska@zozbemowo.pl  
p.o. Łukasz Ławniczak  
lukasz.lawniczak@zozbemowo.pl

**KONSULTACJE MEDYCZNE:**  
lek. med. Paweł Dorosz

**KOREKTA:**  
Redakcja

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

**NAKLAD:**  
5000 egz.

**ILUSTRACJE:**  
Wydawnictwo Komograf

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

## W NUMERZE:

**Wywiad „Diagnozy” 4** To nie jest prywatna decyzja rodziców

**Nasze Zdrowie 6** Somatyzacja: co to takiego?

**Profilaktyka 8** Mycie rąk nie wystarczy

**Zdrowie dziecka 10** Otyłość u dzieci jako problem społeczny

**Zdrowie seniora 14** 40 lat Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 16** Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

**Aktualności 17** Odznaczenia dla pracowników naszego Zespołu, Nowa Poradnia medycyny pracy, Szybka diagnostyka onkologiczna, Akredytacja do kształcenia lekarzy

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 150 000 mieszkańców  
dzielnic Bemowo i Włochy

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



**Z** lek. med. Joanną Wośko-Matrybą, kierownikiem przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

## To nie jest prywatna decyzja rodziców

**⚡ Dziecko w ciągu pierwszych trzech lat życia powinno przejść cykl szczepień ochronnych: obowiązkowych i zalecanych. Zaczynamy naszą rozmowę od wyjaśnienia dlaczego należy wykonywać te szczepienia?**

- Szczepimy dzieci po to, by uniknąć chorób zakaźnych, które stanowią, szczególnie dla najmłodszych, znaczne ryzyko ciężkiego przebiegu i groźnych powikłań, a nawet zgonu. Szczepienia dają możliwość wytworzenia u dziecka odporności wobec chorób zakaźnych bez ich przechorowywania. Dzięki szczepieniom ludzie nie umierają dziś masowo na choroby, które jeszcze na początku XX wieku były śmiertelnym zagrożeniem. Ponadto, powszechne szczepienia chronią też dzieci, które nie mogą być szczepione ze względów medycznych, na przykład z nowotworami. To właśnie szczepienia powodują, że dzieci, którym je podano, nie chorują, a pozostałe, które nie mogą być szczepione, bo mają jakieś przeciwwskazania medyczne, są też chronione. Cała populacja może być zatem zdrowa.

**⚡ Oprócz szczepień obowiązkowych powinno się też wykonywać szczepienia zalecane. Dlaczego są one równie ważne?**

- Szczepienia zalecane zapewniają znacznie szerszą ochronę przed chorobami zakaźnymi. Czyli, oprócz tych podstawowych chorób jak odra, błonica, tężec, krztusiec, WZW B, różyczka czy świnka, na które szczepimy dzieci obowiązkowo, możemy ochronić je przed innymi – równie niebezpiecznymi – chorobami. Są to szczepienia przeciwko pneumokokom, meningokokom, rotawirusom i ospie wietrznej. Te

szczepienia chronią m.in. dzieci przed sepsą, której tak wszyscy się obawiają. Sepsa to ciężkie ogólnoustrojowe zakażenie organizmu, które może prowadzić do głębokich uszkodzeń narządów na całe życie, a nawet do zgonu. Jest to tragedia dla całej rodziny. Wykonując zalecane, dodatkowe szczepienia możemy jej uniknąć.

Szczepienia zalecane są dla wszystkich dzieci lub dla wybranych grup. Niestety, nie są one refundowane przez państwo i rodzice muszą sami za nie zapłacić.

Według obowiązującego prawa, lekarz ma obowiązek poinformować rodziców o tym, że takie szczepienia istnieją i jest możliwość ich zastosowania.

**⚡ A w jakich przypadkach lekarz pediatra może podjąć decyzję o tym, że dziecka nie należy szczepić?**

- Lekarz ma prawo zdecydować czy dziecko powinno być w danym momencie szczepione.

Przeciwwskazaniem do szczepienia są np. ostre stany chorobowe, w tym przebieganie, zaostrzenie chorób przewlekłych, które występują u dzieci, wrodzone bądź nabyte niedobory odporności. Dzieci z niedoborem odporności nie mogą być szczepione. W niektórych przypadkach ustala się dla nich indywidualny program

szczepień i są one wykonywane w specjalistycznych przychodniach pod kontrolą lekarza.

Przeciwwskazaniem do szczepień jest też nadwrażliwość na skład szczepionki, ale tego nie wiemy, dopóki nie zaszczepimy dziecka. Zatem, jeśli wykonamy szczepienie i u małego pacjenta wystąpi niepożądany odczyn poszczepienny (NOP), czyli reakcja alergiczna, to wiemy, że szczepień nie będziemy mogli kontynuować. Pamiętajmy jednak, że każde dziecko przed szczepieniem jest badane przez lekarza i szczepione w bezpiecznych warunkach. Rodzice są informowani we wszystkich przychodniach, że po szczepieniu należy pozostać w poradni 20 mi-







nut. Chodzi o to, żeby zobaczyć, czy z dzieckiem jest wszystko w porządku i nie ma żadnej niepożądanego reakcji. Dopiero później może ono wrócić do domu.

✚ **Niestety, to częściej właśnie sami rodzice decydują o tym, że nie będą szczepić dziecka. Internetowe fora pełne są informacji o groźnych poszczepiennych powikłaniach u dzieci. Ile jest w nich prawdy?**

- Niestety prawdy jest bardzo mało, albo nie ma jej wcale. Doniesienia o różnych powikłaniach nie są poparte żadnymi dowodami naukowymi. Niepożądane odczyny poszczepienne zdarzają się bardzo rzadko, ale mają one nieporównywalnie łagodniejszy przebieg niż choroby, którym zapobiega szczepienie.

✚ **Szczepienia zalecane są drogie, w dodatku tyle razy trzeba kłuć dziecko i jeszcze możliwe są niepożądane następstwa. Nikt mnie do tego nie zmusi – czy często słyszy Pani te słowa w gabinecie i co wtedy odpowiada?**

- Staram się spokojnie wytłumaczyć jakie korzyści płyną z podania szczepień zalecanych. Dzięki nim rozszerzamy ochronę własnego dziecka przed groźnymi chorobami. Takie rozmowy nie są na szczęście częste, choć ostatnio jest ich nieco więcej. Jako lekarz mogę tylko ubolewać, że rodzice są obciążani rzeczywistością dużymi kosztami tych szczepień. Co roku pojawiają się obietnice, że szczepienia zalecane znajdą się w nowym kalendarzu szczepień jako refundowane. Niestety, jak dotąd na obietnicach się kończy. Warto jednak dodać, że są dzieci z grup ryzyka, które otrzymują bezpłatnie szczepionki zalecane. Tak dzieje się np. w przypadku wcześniaków i dzieci z wrodzonymi wadami układu krążenia, które otrzymują bezpłatne szczepionki przeciwko pneumokokom. Posiadamy też tzw. programy szczepionkowe. Mamy takie dwa szczepienia ospy u dzieci uczęszczających do żłobka (między 1. a 3. r.ż.) i szczepienia przeciwko pneumokokom u dzieci przedszkolnych (między 2 a 3. r.ż.)

✚ **Są już miasta, w których dzieci bez obowiązkowych szczepień nie będą przyjmowane do przedszkola. Czy to dobre rozwiązanie?**

- Wczoraj przeczytałam w Internecie, że w Częstochowie dzieci nie będą przyjmowane do państwowych żłobków i przedszkoli jeśli nie będą miały wykonanych szczepień lub zaświadczenia lekarskiego, że są z nich zwolnione. Uważam, że jest to znakomita wiadomość, bo moim zdaniem wolność każdego człowieka kończy się tam, gdzie zaczyna się ograniczanie wolności drugiego człowieka. A tak dzieje się w przypadku, gdy rodzice nie decydują się szczepić własnych dzieci. Narażają bowiem nie tylko je, ale także rówieśników, których rodzice nie są świadomi, że wśród nich jest nieszczepione dziecko. Czyli takie, które może być potencjalnym nosicielem chorób zakaźnych. Decyzja o nieszczepieniu nie jest zatem prywatną sprawą rodziców ponieważ wpływa na innych członków społeczeństwa.

✚ **W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku, zaraz po wprowadzeniu obowiązkowych szczepień przeciw dziecięcemu porażeniu mózgowemu, część rodziców z nich zrezygnowała. Niektóre z nieszczepionych dzieci zachorowały i jeżdżą dziś na wózku inwalidzkim. Czy nie wydaje się Pani, że historia szczepień zatoczyła koło?**

- Według mnie na szczęście jeszcze tego koła nie zatoczyła. Jeżeli jednak liczba osób nieszczepionych będzie rosła, to tak właśnie może się stać i wróć choroby już dawno zapomniane przez lekarzy pediatrów. Zaczynałam pracę w 1979 roku i stykałam się z bardzo licznymi zachorowaniami na odrę. Zdarzały się bardzo groźne jej powikłania, a nawet zgony z powodu powikłań. Dziś mogę powiedzieć, że nie widziałam odry od około 20 lat, ale pojawiają się już doniesienia o pojedynczych jej przypadkach, podobnie jak o zachorowaniach na świnkę.

Podsumowując, szczepienia to temat, który budzi u rodziców wiele emocji. Istnieją obawy o bezpieczeństwo szczepionek i pytania o to, czy są one rzeczywiście konieczne. Jak dotąd jednak szczepienia to nadal najlepszy i jedyny sposób ochrony przed groźnymi chorobami i ich następstwami.

✚ **Dziękuję za rozmowę.**





# Somatyzacja: co to takiego?

**Paulina Ramiar**  
psycholog, psychoterapeuta

**W** swojej praktyce coraz częściej spotykam się z osobami, które są kierowane na psychoterapię z powodu dolegliwości fizycznych. Część z nich często po raz pierwszy ma kontakt z psychologiem i nie może zrozumieć, dlaczego – mimo, że cierpi ich ciało – są kierowani na terapię.

Niektórzy pacjenci myślą, że są jedynymi osobami z taką przypadłością i czują się w tym osamotnieni. Zastanawiają się dlaczego, skoro mają dolegliwości fizyczne, lekarz kieruje ich do psychologa. Aby rozwiązać wątpliwości, postanowiłam napisać parę słów o somatyzacjach.

### **Choroba bez choroby**

Somatyzacjami nazywamy wielorakie dolegliwości, które wskazują na chorobę fizyczną, przy czym niezależne badania diagnostyczne nie wyjaśniają ich występowania. Objawy powodują znaczne cierpienie lub ograniczenie zdolności osoby do funkcjonowania. Dyskomfort może dotyczyć różnych sfer ciała. Somatyzacje mogą przejawiać się pod postacią objawów bólowych, dolegliwości żołądkowo-jelitowych, jako problemy natury seksualnej lub neurologicznej.

### **Częstymi somatyzacjami są:**

bóle i zawroty głowy, ucisk w gardle, dolegliwości bólowe niewiadomego pochodzenia, nudności, kołatanie serca, ból w klatce piersiowej, uczucie duszności, drżenia, mrowienia i drętwienia, szum w uszach, zasłabnięcia i omdlenia.

**Przyczyną somatyzacji** może być lęk, nieuświadomione konflikty wewnętrzne, nieefektywne radzenie sobie ze stresem, tłumienie problemów i emocji, długotrwały stres, niezaspokojone potrzeby, trwanie w trudnej sytuacji. Bywa, że tempo życia, stresujące warunki pracy, czy trudne relacje rodzinne przyczyniają się do wystąpienia objawów, ale czasami są one konsekwencją wydarzeń i relacji **z przeszłości**. Przyczyną mogą być też podpatrzone w dzieciństwie zachowania rodziców, albo rodzeństwa.

### **Poza świadomością**

Mechanizm powstawania większości somatyzacji nie jest do końca poznany i wyjaśniony. **Zaburzenia żołądkowe**, na przykład, wiążą się z występującym w przewlekłym stanie napięcia

niedokrwieniem śluzówki żołądka, co wpływa niekorzystnie na jej stan, czemu towarzyszą zaburzenia perystaltyki. Kiedy dochodzi do tego wielokrotnie, rozregulowaniu ulega praca całego układu pokarmowego. Wtedy może wystąpić nadmierne wydzielanie kwasu żołądkowego, wymioty, biegunki, skurcz powodujący bóle żołądka i jelit. W takich przypadkach badania diagnostyczne, np. gastroskopia, nie wskazują na występowanie zmian organicznych, które tłumaczyłyby odczuwane dolegliwości. Leczenie zwykle stosowane w zaburzeniach gastrycznych jedynie w niewielkim stopniu łagodzi objawy i nie zapobiega ich nawrotom.

Przyczyną **zawrotów głowy** o podłożu psychicznym może być niedokrwienie struktur odpowiedzialnych za utrzymywanie równowagi, wywołane ciągłym napięciem mięśni w okolicy szyi i karku. Przyczyną mogą również być zmiany na poziomie biochemicznym na skutek długotrwałego stresu. Psychogenne zawroty głowy nie pojawiają się wyłącznie w związku ze zmianą pozycji ciała, np. przy pochylaniu głowy, czy przy szybkim wstawaniu. Typowe jest tu uczucie niepewności przy chodzeniu, wrażenie, że zaraz może nastąpić utrata równowagi i upadek, a przewidywaniom tym towarzyszy lęk. Rzadko są to nagłe zawroty głowy (z wyjątkiem zawrotów towarzyszących lękom napadowym – atakom paniki), częściej odczuwane są jako stałe wrażenie chwiania.

Często pacjenci na co dzień nie są świadomi tego, że odczuwają lęk i napięcie, a nawet jeśli potrafią wskazać przyczyny swojego niepokoju, to i tak mechanizm przenoszenia pro-







blemów psychicznych na te w ciele odbywa się poza udziałem świadomości.

Bardzo często osoby, które pozornie wydają się silne, zmagają się z somatyzacjami. Jest to wynik przeciążenia kiedy dana osoba jest sama ze swoimi problemami lub nie szuka pomocy.

#### „Sposoby” na lęk

Dolegliwości somatyczne przynoszą pacjentom wtórne korzyści, takie jak opieka i uwaga najbliższych, specjalne traktowanie. Dzięki manifestacji choroby można uniknąć niewygodnych sytuacji, np. osoba obawiająca się danego zadania może go nie wykonać, usprawiedliwiając się dolegliwościami fizycznymi. Niestety, unikanie trudnych sytuacji może potęgować problemy, sprawia, że dana osoba nie uczy się nowych sposobów radzenia sobie i w przypadku kolejnych wyzwań może być bezradna. W konsekwencji będzie to wpływać na jej negatywne postrzeganie siebie i komfort oraz satysfakcję z życia. Dolegliwości somatyczne mogą też być sposobem na zatrzymanie przy sobie bliskiej osoby kiedy pacjent obawia się, że mogłaby ona odejść, np. matka skarży się na różne dolegliwości, po to, by jej córka nie wyprowadzała się z domu. Dzieje się to jednak nieświadomie, a cierpienie związane z somatyzacjami jest prawdziwe i często uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Dla pacjentów cierpiących na somatyzacje negowanie choroby przez lekarzy nie rozwiązuje problemu. Przeważnie szukają oni potwierdzenia u wielu źródeł czemu towarzyszą częste badania. Czasami mają poczucie, że nikt ich nie rozumie i nie chce pomóc. Mają przeświadczenie, że są błędnie diagnozowani, a choroba w najlepsze się rozwija, mimo że np. dolegliwości towarzyszą im od ponad dwudziestu lat. Zdarza się, że rodziny pacjentów posądzają ich o sy-

mulację, wymyślanie choroby, nie rozumieją co się z nimi dzieje. Dla osób, które mają dolegliwości somatyczne, lęk o chorobę jest prawdziwy, tak samo jak doznania fizyczne. Z drugiej strony, rodziny osób zmagającymi się z somatyzacjami często czują się bezsilne, sfrustrowane, nie wiedzą jak mogą pomóc i nie rozumieją czemu dana osoba tkwi w przekonaniu, że jest chora.

#### Psychoterapia najlepszym lekiem

W przypadku somatyzacji **wskazana jest psychoterapia**. Jest to metoda leczenia zaburzeń i problemów natury psychologicznej poprzez indywidualny kontakt z psychoterapeutą. Psychoterapia jest procesem wprowadzania zmian we własnej osobowości oraz w zachowaniu, w oparciu o oddziaływania psychologiczne. Może ona wpływać na poprawę jakości i satysfakcji z życia. Jest wiele różnych podejść w psychoterapii, ale od lat niezmiennie w badaniach naukowych potwierdza się, że nie ma znaczenia dane podejście, a najważniejszym czynnikiem leczącym w samej psychoterapii jest relacja z psychoterapeutą.

Zatem, jeżeli dolegliwości fizyczne nie ustępują, a badania i wizyty u różnych specjalistów nie potwierdzają żadnego konkretnego schorzenia, warto poszukać pomocy w Poradni Zdrowia Psychicznego. Przy somatyzacjach ból i cierpienie jest realne, często utrudnia normalne funkcjonowanie, wpływa na jakość życia i komplikuje relacje rodzinne, dlatego dobrze jest nie zostawać samemu z tym problemem.

**Poradnie Zdrowia Psychicznego SZPZLO  
Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się  
w przychodniach przy:**

✓ ul. Wrocławskiej 19 tel. 22 638 23 33  
wew. 277,

✓ ul. Cegielnianej 8 tel. 22 297 03 50.





# Mycie rąk nie wystarczy

**C**horoby zakaźne przewodu pokarmowego, groźne szczególnie dla dzieci i osób starszych, występują przez cały rok. Lato, a więc pora upałów, sprzyja jednak zachorowaniom. Wielu z tych chorób można się ustrzec przestrzegając kilku prostych reguł.

Czy istnieje związek między żółtaczką typu A i tasiemczycą? Owszem tak, obie to właśnie choroby przenoszone drogą pokarmową, tyle, że o różnej etiologii. Pierwsza z nich jest chorobą wirusową, druga – pasożytniczą. Trzecią grupę stanowią choroby bakteryjne, wśród których najbardziej znana jest salmonella zbierająca obfite żniwo właśnie w okresie letnim. – *Każde mięso należy traktować tak, jak by było potencjalnie zakażone bakteryjnie, bo Salmonella, Campylobacter, czy Escherichia coli w sposób naturalny występują w przewodzie pokarmowym zwierząt. U człowieka mogą wywołać groźne objawy. Warto wiedzieć, że skażenie jajek wewnątrz to ewenement, natomiast z zewnątrz, czyli na skorupce, to rzecz niemal powszechna. Należy o tym pamiętać przygotowując posiłki* – mówi dr Michał Ilnicki, zastępca dyrektora Departamentu Zapobiegania oraz Zwalczania Zakażeń i Chorób Zakaźnych u Ludzi Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

## Pasożyty groźne dla człowieka

Wydawać by się mogło, że chorób pasożytniczych przewodu pokarmowego udało nam się pozbyć dzięki większej higienie propagowanej już wśród najmłodszych, badaniom laboratoryjnym mięsa itd. Tymczasem owsica, glistnica, włośnica, tasiemczyca i bąblowica – zakaźne choroby przewodu pokarmowego – nadal występują i są groźne.

Na **owsicę** choruje co najmniej raz w życiu około 38 proc. dzieci w wieku od 7 do 14 lat. Występuje też, wedle szacunkowych danych, u co najmniej 20 proc. dorosłej populacji. Pasożytem, który ją wywołuje jest drobny nicień – owsik ludzki, którego jaja dostają się do naszego organizmu drogą pokarmową (np. brudne ręce, przedmioty codziennego użytku, wspólne ręczniki) lub wziewną (kurz, klimatyzacja), a następnie wędrują do jelita i tam bytują. Dorosłe samice składają jajeczka w okolicach odbytu.

Owsica jest **bardzo zaraźliwa**, z reguły kiedy zachoruje jeden z domowników przenosi się

łatwo na pozostałych. To samo dotyczy żłobków, przedszkoli, szkół i internatów. Podstawowe objawy tej choroby to: świąd odbytu, brak apetytu, nerwowość, niepokój, nadpobudliwość – czasem chore dziecko podejrzewa się nawet o ADHD – i niedokrwistość. Profilaktyka tej choroby to ściśle przestrzeganie higieny osobistej, a przypadku dorosłych – także intymnej.

**Glistnicę**, kolejną z grupy chorób pasożytniczych przewodu pokarmowego, wywołać może glista ludzka, ale w rzadszych przypadkach także glista świńska, psia i kocia. Choć na świecie stanowi częstą przyczynę zachorowań (ponad 1 mld zakażonych), to w Polsce występuje rzadko. Zakazić się nią można spożywając niemyte – zanieczyszczone ludzkimi fekaliami – warzywa i kąpiąc się w zanieczyszczonej wodzie. Objawy tej choroby to: ogólne osłabienie i zawroty głowy, kaszel i obrzęk twarzy nadmierna pobudliwość, reakcje alergiczne, a w skrajnych przypadkach – nawet niedrożność jelit.

- *W Polsce mamy zakaz nawożenia pól odchodami ludzkimi. Jego przestrzeganie to właśnie profilaktyka glistnicy* – mówi dr Michał Ilnicki.

Spożywanie surowego lub niedostatecznie długo gotowanego mięsa, zawierającego larwy włośnia lub tasiemca, prowadzi do zachorowania na włośnicę i tasiemczycę. Zatem w przypadku tych chorób niezwykle łatwo jest wskazać źródło zakażenia i wyeliminować je jedząc wyłącznie mięso przebadane laboratoryjnie, które pochodzi z legalnego uboju. Dotyczy to zwłaszcza dzicyzny pochodzącej z kłusownictwa, ale również zwierząt hodowlanych – w przypadku włośnicy hodowlana świnia może zarazić się zjadając padłego szczura.

**Włośnica**, czyli trychinelloza, jest ciężką chorobą przenoszoną drogą pokarmową, spowodowaną zarażeniem człowieka włośniem, która może nawet okazać się śmiertelna. Objawia się m.in.: biegunką, wysoką gorączką z dreszczami, bólem mięśni, bólami brzucha, obrzękiem powiek i twarzy. W badaniu laboratoryjnym krwi stwierdza się wysoką leukocytozę, czyli zwiększoną liczbę krwinek białych. Groźnym powikłaniem choroby jest zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie płuc i opłucnej.

- *Każdego roku notujemy od kilku do nawet kilkudziesięciu* (w 2014 roku było ich 32





– dop. red.) przypadków włośnicy w naszym kraju – dodaje dr Michał Ilnicki. - *Ich leczenie kończy się warunkach szpitalnych podawaniem leków przeciwwłośniczych, a także sterydów, które mają na celu stłumić ogólnoustrojową alergiczną reakcję zapalną spowodowaną włośnicą.*

**Tasiemczyca** to pasożytnicze zakażenie przewodu pokarmowego przez tasiemca. W Polsce najczęściej spotyka się dwa rodzaje tasiemców: tasiemca nieuzbrojonego (występującego u bydła domowego) i uzbrojonego (występującego u świń). Zakazić można się spożywając mięso zawierającego postacie przetrwalnikowe pasożyta, tzw. wągry. Objawami tasiemczycy są: osłabienie, chudnięcie, nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, zaparcia, a późniejszym okresie – postępująca anemia.

- *Tasiemiec uzbrojony (świński) jest o tyle niebezpieczny, że może doprowadzić nie tylko do choroby przewodu pokarmowego. Człowiek chory może doprowadzić sam siebie do tzw. autozakażenia i wtedy wągry, czyli postać larwalna, mogą się osadzić w wątrobie, mózgu, w oku. Powodują bowiem uszkodzenie tych narządów, a w konsekwencji – nawet śmierć osoby zakażonej. Chory może zarazić również swoich najbliższych – mówi dr Michał Ilnicki.*

Niektóre rodzaje tasiemców mogą wywołać jeszcze jedną chorobę zakaźną pasożytniczą, czyli **bablowicę**. Dojrzałe postacie tych tasiemców bytują wśród zwierząt leśnych, np. lisów czy jenotów, ale zdarzają się również u kotów. Ich larwy są wydalane wraz z odchodami. Człowiek może się bardzo łatwo zarazić spożywając zebrane w lesie, niemyte jagody czy poziomki. Larwa tasiemca może osadzić się w wątrobie, płucach lub innym narządzie, otorbić i przetrwać wiele lat. Zakażony człowiek nie zdaje sobie sprawy z choroby do czasu, gdy otorbiona larwa nie zaczyna uciskać innych narządów. Konieczne jest wówczas chirurgiczne usunięcie takiej torbieli, jej pęknięcie może wywołać tzw. wstrząs anafilaktyczny zagrażający życiu.

#### Kilka prostych rad

**Profilaktyka** chorób zakaźnych przewodu pokarmowego jest łatwa i prosta, sprowadza się



do przestrzegania kilku podstawowych zasad. Stosowanie się do nich pozwoli uniknąć groźnych nieraz nie tylko dla zdrowia, ale i życia konsekwencji. Te zasady to przede wszystkim:

- ❑ częste mycie rąk, niekoniecznie jednak preparatami antybakteryjnymi,
- ❑ staranne mycie owoców i warzyw spożywanych na surowo (bardzo krótkie przelanie wrzątkiem świeżych truskawek czy jagód nie zmieni ich smaku ani wyglądu, za to zniszczy pasożyty),
- ❑ właściwa higiena (tj. częste pranie i w miarę potrzeby dezynfekowanie) odzieży i przedmiotów codziennego użytku (szczególnie dziecięcych zabawek),
- ❑ przetwarzanie i spożywanie mięsa wyłącznie przebadanego laboratoryjnie i poddanego obróbce termicznej. - *Podstawową sprawą jest tu smażenie i gotowanie mięsa, tak, żeby zabić wągry. Warto też wiedzieć, że mrożenie mięsa do temperatury  $-18^{\circ}$  powoduje inaktywację tych wągrów. Pamiętajmy, że jedzenie mięsa surowego, choćby tak popularnego tatarsa, to proszenie się o kłopoty – podkreśla dr Michał Ilnicki.*

Osobom podróżującym przypominamy też, że podczas pobytu w krajach Afryki i Azji należy pamiętać o piciu wyłącznie przegotowanej wody jeśli nie mamy pewności, z jakiego źródła pochodzi (np. gdy nie mamy dostępu do wody butelkowanej).

**Halina Guzowska**





lek. med. Barbara Palińska  
specjalista pediatra

# Otyłość u dzieci jako problem społeczny

**W**edług Światowej Organizacji Zdrowia otyłość jest definiowana jako nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu w tkance tłuszczowej prowadzące do pogorszenia stanu zdrowia. Coraz częściej dotyka ona najmłodszych.

Nadwaga i otyłość stanowią istotny problem społeczny. Przemawia za tym wysoka częstość występowania, a także liczne powikłania towarzyszące nadmiernej masie ciała. Do określenia otyłości używa się **wskaźnika masy ciała BMI** (ang. *body mass index*), który obliczamy dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu.

Nadwagę u dorosłych stwierdzamy jeżeli BMI jest powyżej 25, a otyłość – jeżeli BMI jest większe od 30.

### Kiedy leczenie jest konieczne

U dzieci, ze względu na różnice w przebiegu wzrastania i dojrzewania u każdej płci, w ocenie stopnia nadwagi i otyłości posługujemy się siatkami centylowymi BMI. Siatki takie znajdują się na jednej z ostatnich stron książeczki zdrowia dziecka. Po obliczeniu BMI, wg podanego wyżej wzoru, należy nanieść wartość na siatki centylowe i sprawdzić czy uzyskany wynik przekracza 90 bądź 97 centyli dla płci i wieku dziecka. Jeśli BMI jest powyżej 90 centyli na siatce dziecko ma nadwagę a jeśli przekracza 97 centyli – oznacza otyłość.

Ostateczne rozpoznanie otyłości powinno być ustalone przez lekarza, dlatego jeżeli pojawiają się podejrzenia co do otyłości lub nadwagi, należy zwrócić się do lekarza z prośbą o pomoc.

W ostatnich latach obserwuje się stały wzrost liczby osób otyłych. W Polsce otyłość występuje już u jednej czwartej społeczeństwa i w coraz większym stopniu dotyczy dzieci i młodzieży. Aby zahamować niekorzystne trendy wzrostowe, należy promować zdrowy styl życia już od wieku dziecięcego. **Osoby z otyłością wymagają natomiast leczenia.**

### Profilaktyka i edukacja

Łatwiej i taniej jest zapobiegać niż leczyć. Bardzo ważna jest zatem profilaktyka. Dzięki niej udaje się wykryć u wielu dzieci choroby związane z otyłością lub jej początkowy stan znacznie wcześniej niż zauważą to rodzice.

Wiemy coraz więcej o **genetycznych przyczynach** otyłości. Dzieciom otyłych rodziców zdecydowanie częściej zagraża nadwaga, a w przyszłości – choroby cywilizacyjne.

W przeważającej jednak części przypadków na nadwagę mają wpływ czynniki środowiskowe, które są zależne od nas samych. Zbyt mała aktywność fizyczna, nieprawidłowy dobór pokarmów w diecie, kształtowanie złych nawyków żywieniowych często przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

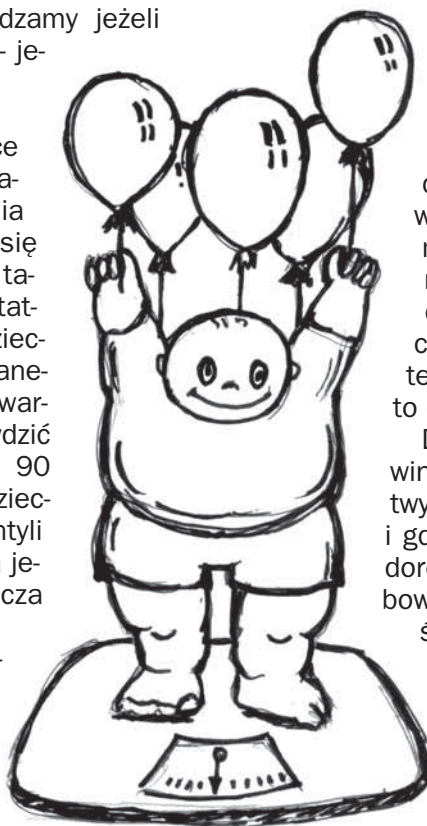
Ważną rolę odgrywa więc **edukacja żywieniowa** prowadzona zarówno wśród samych dzieci, jak i ich rodziców. Na żywienie dziecka zasadniczy wpływ ma **wzorec żywieniowy rodziny**. Jeśli nie damy mu przykładu zdrową dietą, ruchem, ograniczeniami związanymi oglądaniem telewizji i gramami komputerowymi, to dzieci przejmą złe nawyki.

Dziecko nie może być obarczane winą za to że jest otyłe jeśli ma łatwy dostęp do niezdrowej żywności i gdy warunki, stworzone mu przez dorosłych, sprzyjają siedzącemu trybowi życia. Ograniczenie aktywności potęguje ogólna dostępność komputerów, Internetu i programów telewizyjnych, które stanowią atrakcyjny sposób spędzania czasu.

Powszechnym błędem jest też zwalnianie z zajęć wychowania fizycznego. Dzieci z nad-

wagą mają na ogół skłonność do unikania wysiłku fizycznego, co dalej obniża ich sprawność.

Dużą winę za występowanie nadwagi i otyłości u dzieci przypisuje się również mediom. Producenci słodczy, słodkich napojów oraz chipsów kierują swoją reklamą specjalnie do dzieci, a w sklepikach szkolnych często sprzedawane są produkty typu *fast food*.







Z badań wynika, że większość dzieci z otyłością staje się dorosłymi z nadmierną masą ciała. Również wiele prac pokazuje, że rozwój powikłań otyłości u znacznej części dorosłych rozpoczyna się w okresie dziecięcym. Jeżeli otyłość pojawia się wcześniej, to w wieku 30 lat dana osoba może mieć już problem z układem krążenia, czy nietolerancją glukozy.

### Podstawowe błędy

Rozwojowi otyłości u dzieci może sprzyjać już niewłaściwy sposób **żywienia matki w czasie ciąży** i to zarówno przekarmienie, jak i głodzenie ciężarnej. Niedożywienie w pierwszej połowie ciąży oraz sztuczne karmienie niemowląt pokarmem o większej zawartości białka może ułatwiać rozwój otyłości w wieku dorosłym.

**Karmienie piersią dziecka** w pierwszym półroczu odgrywa istotną rolę w profilaktyce nadwagi i otyłości. Mleko kobiece zawiera wiele hormonów tkanki tłuszczowej, które mogą mieć znaczenie w regulacji apetytu i równowagi energetycznej organizmu. Niemowlę samo reguluje jak długo i jak często je, wcześniej uczy się rozpoznawać sygnały sytości i głodu.

Przy **karmieniu sztucznym** nie wolno zmuszać dziecka, aby wypilo do końca mieszankę z butelki, gdyż inaczej nie nauczy się słuchać sygnałów płynących z własnego organizmu.

U dzieci starszych niepożądane jest zabawianie, oglądanie telewizji w trakcie posiłku oraz nagradzanie za to, że wszystko zjadło.

**Prawidłowa dieta powinna być urozmaicona.** Korzystne jest spożywanie 4-5 posiłków, należy unikać podjadania między nimi. Pieczywo i przetwory zbożowe powinny pochodzić z pełnego przemiału zbóż, w codziennej diecie powinny znaleźć się produkty nabiałowe, chude mięso, ryby, warzywa i owoce. Posiłki powinny być przygotowywane z udziałem tłuszczów roślinnych i z ograniczeniem tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Należy ograniczyć spożywanie cukru, w tym soków i słodkich napojów oraz pro-



duktów o wysokiej zawartości tłuszczu (ciastek, lodów, batonów i czekoladek), potraw smażonych i odgrzewanych na tłuszczu. Trzeba również pamiętać o piciu dziennie co najmniej kilku szklanek wody.

Do najczęstszych błędów żywieniowych u dzieci zalicza się niewłaściwy rozkład posiłków, długie przerwy między nimi, brak śniadania przed wyjściem z domu, brak śniadania w szkole, łączenie obiadu z kolacją i jeszcze późniejsze objadanie się.

### Waga pod kontrolą

Samo tylko właściwe odżywianie nie wystarcza do **kontroli masy ciała**. Dziecko powinno

Generalnie, **otyłość dzielimy na prostą, tzw. pierwotną i złożoną, czyli wtórną.** Pierwsza z nich jest wynikiem długotrwałego, dodatniego bilansu energetycznego, odpowiada za ponad 90 proc. wszystkich przypadków otyłości na świecie i stanowi poważny problem społeczny. Pozostałe 10 proc. stanowi otyłość wtórna spowodowana zwykle zaburzeniami endokrynologicznymi, niektórymi zaburzeniami genetycznymi i zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Istnieje także tzw. otyłość polekowa, występująca np. po stosowaniu sterydów, leków antydepresyjnych, itp.

W przypadku otyłości prostej mówi się wręcz o pandemii, gdyż jest problemem nie tylko w Europie, ale na całym świecie. Jest ona spowodowana łatwą dostępnością wysoko przetworzonej żywności o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych i węglowodanów prostych oraz znacznym ograniczeniem aktywności fizycznej. Jej spożywanie prowadzi do szybkiego osiągnięcia nadwyżki energetycznej w postaci nadmiernego przyrostu tkanki tłuszczowej.

*Źródło: Otyłość: duży problem małych ludzi, rozmowa z lek. med. Marią Liżewską, „Diagnoza” nr 4 z 2010 roku, s.4-5.*

**Dane epidemiologiczne** obejmujące dzieci w wieku przedszkolnym wskazują, że u 10-12 proc. z nich występuje nadwaga, a u 4-7 proc. – otyłość. W innych grupach wiekowych dotyczy to od 5 do 15 proc. populacji. Uważa się, że jest to najczęściej występująca u dzieci przewlekła choroba metaboliczna wynikająca z zaburzeń żywienia a prowadząca do zwiększenia tkanki tłuszczowej w organizmie. W miarę nasilania się tego procesu pojawiają się patologie i dysfunkcje dotyczące niemal wszystkich układów i narządów.

*Źródło: Otyłość: duży problem małych ludzi, rozmowa z lek. med. Marią Liżewską, „Diagnoza” nr 4 z 2010 roku, s. 4-5.*



codziennie ćwiczyć fizycznie, bawiąc się lub grając przez kilkadziesiąt minut, najlepiej na świeżym powietrzu; jest to nie tylko prewencja otyłości, ale również gwarancja prawidłowego rozwoju i profilaktyka wad postawy.

Niekiedy konsultacje lekarskie i dietetyczne są nieskuteczne i warto również poprosić o wsparcie psychologa.

Dziecko powinno przede wszystkim samo chcieć i zrozumieć potrzebę leczenia, nie każdemu bowiem otyłość przeszkadza. Dlatego też należy położyć nacisk na **rozwój motywacji oraz samokontroli**.

U wielu osób, także młodych, otyłość ma podłoże psychologiczne, spowodowane stresem, lękiem czy depresją. Nie radząc sobie z problemami w trudnych sytuacjach, sięgają po jedzenie, żeby rozładować emocje.

Otyłość nie jest ostrą chorobą, która wymaga natychmiastowego leczenia i szybkich efektów terapii. Trzeba pamiętać, że zależy nam na stałym i systematycznym obniżaniu masy ciała, a nie na szybkim odchudzeniu, które zazwyczaj przynosi krótkotrwały efekt.

Osoby z otyłością, nawet po uzyskaniu redukcji masy ciała, będą miały tendencję do tycia i dlatego zalecenia muszą być stosowane przez długie lata.

Większość społeczeństwa nie jest świadoma jak wiele powikłań może wynikać z otyłości. Choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, nowotwory, niektóre choroby przewodu pokarmowego, narządu ruchu to schorzenia często towarzyszące oty-

ści. Wraz ze wzrostem BMI rośnie również ryzyko zgonu w przebiegu tych chorób.

Otyłość to **cichy i niepozorny zabójca**, choroba, która pozostawiona bez odpowiedniej terapii stanowi poważne zagrożenie.

### **Od Redakcji: Edukacyjny program przeciwdziałający otyłości**

Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniu i zgodnie z maksymą „lepiej zapobiegać niż leczyć”, SZPZO Warszawa Bemowo-Włochy postanowił wdrożyć edukacyjny program przeciwdziałający otyłości. Do końca 2015 roku chcemy przeprowadzić cykl szkoleń dla małych pacjentów i ich rodzin nt. zdrowego odżywiania się oraz ważnej roli aktywnego trybu życia a także zorganizować cykl ćwiczeń usprawniających.

Przewidywana liczba spotkań w miesiącu dla poszczególnych grup – 8-10 w tym:

6 zajęć gimnastycznych, 2-4 spotkania ze specjalistami z zakresu dietytyki, psychologii oraz diabetologii.

Program skierowany jest do

dzieci powyżej 10.

roku życia oraz ich rodzin. Osoby zainteresowane udziałem w pro-

gramie prosimy o kontakt pod nr tel. 22 664 84 04

lub 795 416 481 lub ewentualnie za pośrednictwem poczty

elektronicznej na adres:

[zapisy@zozbemowo.pl](mailto:zapisy@zozbemowo.pl) z podaniem danych kontaktowych.

Program współfinansowany przez Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich.







# KRIOKOMORA

## *Zimno receptą na zdrowie i urodę!*



**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**  
**ul. Wrocławska 19**  
 Poradnia Rehabilitacyjna  
 Rejestracja: 22 638 23 33 wew. 111

### WSKAZANIA DO KRIOTERAPII OGÓLNOUSTROJOWEJ:

- reumatoidalne zapalenie stawów,
- zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- łuszczycowe zapalenie stawów,
- dna moczanova,
- zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa,
- zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe barku,
- zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe dużych stawów i kolan,
- choroby kręgosłupa – dyskopatie, lumbago, rwa kulszowa, zespoły korzeniowe,
- entezopatie – „łokieć tenisisty”, ostrogi piętowe,
- neuralgie nerwów rozsiiane,
- stwardnienie rozsiane,
- choroba Parkinsona,
- porażenie splotów i nerwów obwodowych,
- stany po udarze mózgu – porażenie połowiczne
- urazy – złamania, zwichnięcia, skręcenia, w tym świeże i zastarzałe kontuzje sportowe,
- osteoporoza,
- fibromialgia,
- zespół Sudecka,
- defekty immunologiczne – choroby z autoagresji,
- nadwaga, otyłość, stany zmęczenia, stres, depresja, migreny, bezsenność.



[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)



# 40 lat Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce

**L**udzie starsi powołani są do szerzenia kultury współżycia, aby zapobiegać rozproszeniu się energii psychicznej i społecznej – to słowa prof. dr hab. n. med. Haliny Szwarz, twórczyni pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce. W tym roku obchodzimy jubileusz 40-lecia ruchu UTW.

Z tej okazji warto przybliżyć krótką historię oraz cel istnienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie. Głównym ich celem jest edukacja i integracja osób starszych dająca możliwość poszerzania wiedzy, rozwijania zainteresowań, podróżowania oraz przebywania wśród osób będących w podobnym wieku. Olbrzymi nacisk kładziony jest na aktywizację i inspirację seniorów do uczestnictwa w życiu społecznym poprzez wolontariat, realizację różnych projektów, udział w debatach, radach seniorów, konferencjach oraz współpracę między-pokoleniową.

### Europa się starzeje...

Według prognoz demograficznych do 2035 roku udział osób w wieku 65 i więcej lat w polskim społeczeństwie zbliży się do 25 proc., dlatego już teraz warto przygotowywać się do starości żyjąc odpowiedzialnie, aktywnie, zdrowo, inwestując w siebie, budując solidną pozycję zawodową i bezpieczeństwo finansowe. W 2014 roku Rada Ministrów przygotowała do realizacji trzy kluczowe dokumenty: Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014



-2020, Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 oraz Program „Solidarność Pokoleń”. Działania te są nie tylko skierowane do osób starszych, ale także do młodszych pokoleń, które muszą już teraz przygotować się do „srebrnej gospodarki” i życia w społeczeństwie, w którym dominującą grupą wiekową w dalekosiężnych prognozach Eurostatu będą osoby w wieku powyżej 54 lata.

**Wydłużenie ludzkiego życia** jest wielkim sukcesem medycyny, ale doprowadziło jednocześnie do stworzenia nieznanych wcześniej problemów społecznych, takich jak: zmiana warunków życia, nieumiejętność korzystania z czasu wolnego, nuda i monotonia życia, izolacja społeczna, brak zainteresowania tą grupą wiekową ze strony społeczeństwa, wyobcowanie, a w końcu depresja, która stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego seniorów.

### Student w każdym wieku? Owszem, tak

Jako jeden z pierwszych problemy te zauważył prof. dr Pierre Vellas (1924-2005), profesor prawa międzynarodowego, który w latach 70. poprzedniego stulecia zaproponował na Uniwersytecie w Tuluzie realizację programu badań, mających na celu polepszenie warunków życia osób starszych, często pozbawionych pomocy. Jego zainteresowanie **gerontologią społeczną** skutkowało założeniem w 1973 roku w Tuluzie pierwszego uniwersytetu trzeciego wieku. Głównym jego celem było dążenie do **poprawy jakości życia osób starszych** oraz włączenie ich do **systemu kształcenia ustawicznego**. Sukces pierwszego uniwersytetu sprawił, że zaczęto tworzyć następne w Europie (m.in. w Belgii, Francji, Norwegii, Niemczech, Wielkiej Brytanii, Austrii, Portugalii, Czechosłowacji i w Polsce), Ameryce Północnej i Południowej, Oceanii i Azji. W 1975 powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AIUTA), którego celem jest wymiana doświadczeń dotyczących procesu kształcenia osób starszych.

W Polsce inicjatorką ruchu UTW była wspomniana na wstępie prof. Halina Szwarz (1923-2002), nietuzinkowa postać – lekarka, gerontolog, działaczka konspiracyjna okresu II wojny światowej. To ona w 1975 roku założyła przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego **pierwszy w Polsce Uniwersytet Trzeciego**





**go Wieku** (dziś noszący jej imię). Był to trzeci po Francji i Belgii UTW na świecie. Warszawska inicjatywa prof. Szwarc zapoczątkowała tworzenie się uniwersytetów w całej Polsce. Mottem ich działania było: ... *dodawać życia do lat a nie tylko lat do życia*.

Dzięki swojemu zaangażowaniu i charyzmie, prof. Halina Szwarc jednoczyła środowiska seniorów. Tworząc od podstaw UTW postawiła przed nimi bardzo ambitne zadania takie jak: włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, aktywizację intelektualną, psychiczną i fizyczną słuchaczy, prowadzenie obserwacji i badań naukowych, opracowanie metod dalszej edukacji osób starszych, wdrażanie profilaktyki gerontologicznej. W latach 1975-1989 powstało w Polsce 9 uniwersytetów, na koniec 2010 roku istniało już ich 248, zaś w końcu 2014 roku – ponad 500, co dobitnie świadczy o ogromnym zainteresowaniu seniorów tą działalnością. By sprostać zarządzaniu tym ogromnym ruchem, powołano Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW oraz Ogólnopolskie Porozumienie UTW.

#### Ważna rola seniora

Na zakończenie jeszcze raz zacytuję słowa prof. Haliny Szwarc: *Ludzie starsi mają szczególnie ważną rolę do spełnienia. Nabyta przez nich wiedza, w połączeniu z doświadczeniem zgromadzonym w ciągu wielu lat życia, tworzy wartości bardzo cenne dla społeczeństwa, a im samym powinna dawać poczucie satysfakcji. I o tym należy pamiętać.*

Wszystkich seniorów gorąco zachęcamy do podejmowania aktywności zarówno fizycznej, jak i psychicznej a także zainteresowanie się



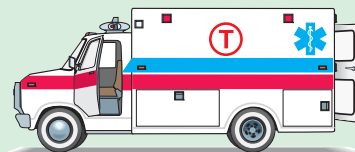
ideą UTW. Podpowiadamy, że najbliższy działa m.in. na terenie naszej dzielnicy. Jest to Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa funkcjonujący pod patronatem Wojskowej Akademii Technicznej. Jego działalność jest dofinansowana ze środków m. st. Warszawy oraz wspierana przez władze dzielnic Bemowo i Wola (więcej informacji na [www.utw.waw.pl](http://www.utw.waw.pl)).

**Łukasz Ławniczak**

Przy pisaniu tego artykułu korzystałem z książki *40 lat ruchu UTW w Polsce*, Warszawa 2014.



**ZAPRASZAMY PAŃSTWA  
DO KORZYSTANIA Z USŁUG KOMERCYJNYCH  
TRANSPORTU SANITARNEGO OFEROWANEGO  
PRZEZ SZPZŁO WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY**



- **Zapewniamy komfort i bezpieczeństwo przejazdu oraz ciepłą, pełną wyrozumiałości atmosferę za rozsądną cenę.**
- **Oferujemy również obsługę imprez masowych.**

**Przewozy realizujemy w dni powszednie oraz w dni ustawowo wolne od pracy po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym.**

**Więcej informacji o usługach i cenach oraz przyjmowanie zleceń pod numerem tel.:  
696 435 890 lub 22 638 23 33 wew. 224.**



# Usługi medyczne

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

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce świadczenia usługi	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. Wrocławska 19	696-435-890 lub 22 638-23-33 w. 224
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 638-23-33 w. 111 22 664-84-04 22 225-27-53 22 224-15-07
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna przy ul. Wrocławskiej 19	22 638-23-33 w. 111
4	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dorosłych i dla dzieci	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czumy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36 a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 665-40-50 w. 29 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
6	Usługi stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36 a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 664-58-93 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
7	RTG ogólne	ul. Czumy 1 ul. Janiszowska 15	22 666-10-16 22 244-14-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czumy 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czumy 1	22 666-10-16
12	Gastroskopia/Kolonoskopia	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42
13	Medycyna pracy	ul. Czumy 1, 1 Sierpnia 36 A	22 425-95-06, 22 244 11 51
14	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
15	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 7 przychodniach zespołu (patrz s. 18-19)	
16	Usługi okulistyczne	ul. 1 Sierpnia 36 A	22 244 11 51 22 846 29 41

## Poradnie Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy:

- ul. Czumy 1, tel. 22 425 95 06 lub 22 665 40 50 wew. 46
- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 244 11 51

wykonują 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.

O bieżącym harmonogramie pracy można dowiedzieć się dzwoniąc bezpośrednio do wybranej poradni lub ze strony internetowej:  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl).

Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników na miejscu w zakładzie pracy.







# Aktualności:

## Odnaczenia dla pracowników naszego Zespołu

Dwunasty maja jest szczególnym dniem w kalendarzu służby zdrowia obchodzonym jako Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej. Jest to rocznica urodzin Florence Nightingale, prekursorki nowoczesnego pielęgniarstwa.

Z okazji tego święta zostały uhonorowane dwie pielęgniarki naszego Zespołu. Odznakę honorową „Za Zasługi dla Ochrony Zdrowia”, przyznawaną przez Ministra Zdrowia, otrzymała Grażyna Jagodzińska, pielęgniarka z przychodni przy ul. Janiszowskiej 15, natomiast wyróżnienie okolicznościowe „Za Zasługi dla Ochrony Zdrowia w Mieście Stołecznym Warszawie”, nadane przez Prezydent m.st. Warszawy Hannę Gronkiewicz-Waltz, otrzymała Jadwiga Karpowicz, zastępca kierownika przychodni przy ul. Wrocławskiej 19.

Nagrodzonym Paniom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów zawodowych.

## Nowa Poradnia medycyny pracy

Serdecznie zapraszamy do nowo otwartej Poradni medycyny pracy w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36a. W świeżo wyremontowanych pomieszczeniach przyjmuje lekarz medycyny pracy wraz z pielęgniarką oraz lekarz okulista i laryngolog. Więcej informacji o bieżącej pracy poradni uzyskać można pod nr. tel.: 22 244 11 51 oraz na stronie internetowej [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl).

## Akredytacja do kształcenia lekarzy

Z przyjemnością informujemy, że nasz Zespół otrzymał Akredytację Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego do prowadzenia szkoleń lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w specjalizacji medycyna rodzinna. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy jest pierwszym w Warszawie samodzielnym publicznym zakładem opieki zdrowotnej, w którym będą edukowani przyszli lekarze specjaliści w ww. dziedzinie. Adeptci nauk medycznych szkoleni będą w poradniach poz dla dzieci i dorosłych w naszych przychodniach.

## Szybka diagnostyka onkologiczna

Pacjent, u którego podejrzewa się chorobę nowotworową, musi być jak najszybciej zdiagnozowany i rozpocząć leczenie. Na szybką diagnostykę onkologiczną składają się trzy etapy: szybka diagnostyka, szybkie leczenie i skoordynowana opieka po zakończonej terapii.

W ramach tzw. Pakietu onkologicznego, pacjent naszego Zespołu może zgłaszać się do swojego lekarza, który określi czy wizyta u lekarza specjalisty jest konieczna. W tym celu lekarz rodzinny może zlecić dodatkowe badania diagnostyczne, które ułatwiają wstępną diagnostykę onkologiczną. Jeżeli lekarz rodzinny uzna, że skierowanie pacjenta do specjalisty jest konieczne wystawia kartę pacjenta onkologicznego uprawniającą go do leczenia bez limitów w określonych terminach. Daje ona prawo do szybkiego dostępu do właściwego specjalisty. Karta jest własnością pacjenta i skierowaniem dokumentującym jednocześnie cały proces diagnostyki i leczenia, aż do momentu powrotu pacjenta do lekarza rodzinnego po zakończeniu leczenia.

Lekarz specjalista przeprowadza wstępną diagnostykę nowotworu i kieruje na pogłębioną diagnostykę, mającą na celu określenie rodzaju wykrytego nowotworu, stopnia zaawansowania, liczby i miejsc ewentualnych przerzutów. Poradnie specjalistyczne naszego Zespołu, realizujące etap wstępnej i pogłębionej diagnostyki, mieszczą się w przychodniach przy:

- ul. 1 Sierpnia 36 a – Poradnia neurologiczna,
- ul. Janiszowskiej 15 – Poradnia urologiczna,
- ul. Cegielnianej 8 – Poradnie: onkologiczna, dermatologiczna i ginekologiczna,
- ul. Czumy 1 – Poradnie: otolaryngologiczna dla dorosłych i neurologiczna,
- ul. Wrocławskiej 19 – Poradnie: chirurgii onkologicznej, chirurgii ogólnej, endokrynologii oraz urologii.

Pacjent ze zdiagnozowanym nowotworem kierowany jest przez lekarza specjalistę do dalszego leczenia w szpitalu. Wybór miejsca leczenia zależy od pacjenta.

Po zakończeniu terapii onkologicznej pacjent kierowany jest pod opiekę specjalisty i lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.







# 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 POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Zespołu Transportu Sanitarnego

Centrala: 22 638-23-17, 22 638-23-23, 22 638-23-27, 22 638-23-28, 22 638-23-30  
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 837-74-25  
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 638-29-43  
Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: 22 638 23 33 w. 277  
Rehabilitacja domowa: 22 638-23-33 wew. 111  
Sekretariat: 22 837-13-14  
Zespół transportu sanitarnego:  
22 638-23-33 w. 224, 696-435-890

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



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ 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 chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

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

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

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

Centrala: 22 665-40-50, 22 664-40-31, 22 664-58-91  
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 666-29-15  
Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 664-58-93  
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 666-10-14  
Rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 425-95-06  
Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu  
i współuzależnienia: 22 664-58-95  
RTG: 22 666-10-16  
Sekretariat: 22 665-19-24

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



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

Centrala: 22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54  
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 665-23-03  
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 664-20-48  
Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 664-84-04  
Sekretariat: 22 664-83-82



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

zaprasza do:



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

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

Rejestracja Poradni medycyny pracy: **22 244 11 51**

Ginekologia: **22 846-86-74**; Stomatologia, Chirurgia stomatologiczna,

Pracownia RTG (stomatologiczna): **22 846-14-36**

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

Sekretariat: **22 863-00-64**

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

zaprasza do:



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

Rejestracja: **22 846-47-82**

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

Sekretariat: **22 244-14-54**

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

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulisty
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Pracowni endoskopii (gastroskopia/kolonoskopia – badania płatne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

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

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

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

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

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

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

Poradnia zdrowia psychicznego i Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego): **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: **518-571-803**

Sekretariat: **22 863-72-22**

Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską dla dzielnicy Włochy świadczy:

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

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

Sekretariat: **22 244-14-54**

[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

