



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

NR 18 (3/2009)

ISSN 1898-858X



Czy rehabilitacja jest skuteczna?

Co warto wiedzieć o dentyometrii?

Festyn „Zdrowie na Bemowie”

Zapobiegajmy wadom wzroku u dzieci

Mleczne zęby też chorują





Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 022 638-23-33 **zaprasza do:**



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

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 022 665-40-50 **zaprasza do:**



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

NPL stacjonarny – tel. 022 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 022 888-29-20

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

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

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



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

www.zozbemowo.pl

Prezydent
Rzeczypospolitej Polskiej

Warszawa, 1 czerwca 2009 roku

Pan
Paweł Dorosz
Dyrektor
Samodzielnego Zespołu Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa-Bemowo

Szanowny Panie Dyrektorze,

proszę przyjąć serdeczne gratulacje w związku z otrzymaniem Polskiego Godła Promocyjnego „Teraz Polska” w XIX edycji dorocznego konkursu organizowanego przez Fundację Polskiego Godła Promocyjnego.

Nagradzane są nim produkty i usługi o najwyższej jakości. Bialo-czerwone Godło oznacza innowacyjność, nowoczesność, efektywność działania. Jest to również znak osiągnięć, którymi nasz kraj i gospodarka mogą się chlubić, które warto promować i upowszechniać.

Jako honorowy patron tego konkursu z satysfakcją mogę stwierdzić, że Państwa Zespół nie tylko współtworzy dzisiaj sukces Polski, ale także buduje pozytywny wizerunek naszego kraju. Jestem przekonany, że prawo do posługiwania się Polskim Godłem Promocyjnym „Teraz Polska” przysporzy Państwu wielu nowych, zadowolonych pacjentów.

Życzę Panu oraz wszystkim pracownikom Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Bemowo satysfakcji z dotychczasowych osiągnięć zawodowych oraz pomyślności w życiu osobistym.

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:

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

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

lek. med. Barbara Palińska
dr n. med. Konrad Pszczółowski
Konsultacje medyczne:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:

Redakcja

WYDAWCA:

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

NAKŁAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:

Wydawnictwo Komograf

SKŁAD GRAFICZNY i DRUK:

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

W NUMERZE:

-
- | | |
|----------|------------------------------------|
| 2 | Przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo |
|----------|------------------------------------|
-
- | | |
|---------------------------------------|--|
| Dyskusja redakcyjna „Diagnozy” | 4 Czy rehabilitacja jest skuteczna? |
|---------------------------------------|--|
-
- | | |
|---------------------|--|
| Profilaktyka | 6 Co warto wiedzieć o densytometrii? |
| | 7 Zapobiegajmy wadom wzroku u dzieci |
| | 10 Mleczne zęby też chorują |
| | 15 Informacje o programach profilaktycznych |
-
- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| Nasze zdrowie | 8 Festyn „Zdrowie na Bemowie” |
|----------------------|--------------------------------------|
-
- | | |
|--|---------------------|
| | 16 Krzyżówka |
|--|---------------------|
-

Czy rehabilitacja jest skuteczna?



Hanna Sipko



Barbara Szczępek



Paweł Dorosz



Halina Guzowska

W czerwcu br. SZPZLO Warszawa Bemowo otrzymał Godło Promocyjne „Teraz Polska” w XIX edycji konkursu na najlepsze produkty i usługi. Przyszło je za świadczenia zdrowotne w zakresie rehabilitacji.

Z tej okazji w bieżącym numerze „Diagnozy” postanowiliśmy porozmawiać o znaczeniu i wskazaniach do rehabilitacji. W dyskusji udział biorą: lek. med. Paweł Dorosz – dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo, Barbara Szczępek – kierownik Poradni Rehabilitacyjnej w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19, Hanna Sipko – kierownik Poradni Rehabilitacyjnej w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 oraz Halina Guzowska – redaktor naczelna „Diagnozy”.

Komu tak naprawdę jest potrzebna rehabilitacja lecznicza? Czy wszyscy, którzy się na nią zgłaszają muszą z niej korzystać?

Barbara Szczępek: - Rehabilitacja lecznicza jest konieczna u każdego, u kogo zmiany zwyrodnieniowe stawów przebiegają z dolegliwościami bólowymi. Może ona przynieść zarówno poprawę funkcji ruchowych (pod warunkiem kontynuacji ćwiczeń we własnym zakresie), jak i redukcję dolegliwości bólowych (poprzez stosowanie zabiegów fizykalnych przeciwbólowo i przeciwzapalnie). Pozostała grupa to chorzy pourazowi i ze schorzeniami neurologicznymi, którzy wymagają rehabilitacji w celu przywrócenia sprawności ruchowej, bądź opóźnienia procesu pogarszania się tej sprawności (ćwiczenia metodami neurofizjologicznymi w SM, chorobie Parkinsona itp).

Hanna Sipko: - Chciałabym dodać, że rehabilitacja lecznicza jest potrzebna wszystkim osobom odczuwającym dolegliwości w przebiegu chorób przewlekłych, także ludziom bardzo młodym, a więc dzieciom i młodzieży, która ma wady postawy. Myślę, że wszyscy pacjenci, którzy się do nas zgłaszają wymagają tej rehabilitacji, tylko jedni mogą dość szybko powrócić do sprawności i kontynuować ćwiczenia samodzielnie. Inni wymagają dłuższego leczenia a nawet rehabilitacji prowadzonej przez fizjoterapeutę w warunkach domowych.

Paweł Dorosz: - Z tego, co panie powiedziały, można wysnuć wniosek, że rehabilitacja jest potrzebna właściwie wszystkim, którzy się na nią zgłaszają. Otóż z mojego doświadczenia wynika, że bardzo wielu pacjentom nie jest ona potrzebna. Po pierwsze dlatego, że np. u pacjentów, którzy nie mają dolegliwości bólowych a tzw. zmiany utrwalone, rehabilitacja nie przynosi żadnych efektów.

Mamy także wiele przypadków pacjentów w ostrych stanach zapalnych, np. z zapaleniem korzonków. Tymcza-

sem najpierw należy taki stan wyleczyć farmakologicznie, a potem rozpocząć zabiegi rehabilitacyjne. Inaczej możemy tym pacjentom zaszkodzić poprzez, wynikające ze zbyt wczesnej rehabilitacji, zaostrzenie dolegliwości bólowych. Panuje też obecnie wśród pacjentów „moda” na rehabilitację i wiara, że zabiegi rehabilitacyjne pomogą na wszelkie dolegliwości, co nie jest oczywiście prawdą.

H.S.: Według mnie pacjenci z utrwalonymi dolegliwościami powinni otrzymywać od nas instruktaż ćwiczeń do wykonywania w domu i to byłoby najlepsze rozwiązanie.

Kontynuując ten wątek, powiedzmy wyraźnie w jakich jeszcze przypadkach rehabilitacja lecznicza może okazać się nieskuteczna lub nawet zaszkodzić pacjentowi?

B.S.: - Może tak być, gdy zabiegi rehabilitacyjne nie uwzględniają chorób współistniejących, np. nowotworów, zaburzeń funkcjonowania tarczycy, stanów po zawale serca, epilepsji, cukrzycy, lub gdy stosuje się ich za dużo. Zdarza się, że pacjenci korzystają równolegle z leczenia w innych placówkach służby zdrowia nie informując nas o tym. Tymczasem powinni ten fakt zgłosić lekarzowi i fizjoterapeucie, bo tylko to pozwala uniknąć przedawkowania zabiegów fizykalnych. Zbyt duża liczba zabiegów może doprowadzić np. do zmian w obrazie krwi (ultradźwięki), zaostrzenia dolegliwości bólowych (laser), lub braku efektu terapeutycznego. Niezłagodzenie choroby nowotworowej przy stosowaniu zabiegów biostymulacyjnych (np. pole magnetyczne, terapię, komora kriogeniczna), może doprowadzić do przyspieszenia tempa wzrostu nowotworu.

H.S.: - U pacjenta, który leczy się w kilku placówkach jednocześnie niemal na pewno możemy się spodziewać skutków ubocznych, a nie pożądanej poprawy stanu zdrowia.

B.S.: Tymczasem bardzo często zgłaszają się do nas pacjenci, którzy mają już zaplanowany pobyt w sanatorium i chcą po jego zakończeniu od razu kontynuować leczenie ambulatoryjne. Jest to niewłaściwe postępowanie, ponieważ na efekt leczenia sanatoryjnego należy poczekać kilka tygodni, dopiero potem zdecydować o potrzebie dalszej rehabilitacji.

P.D.: - Wszyscy się zgadzamy, że rehabilitacja może być szkodliwa. Jej skuteczność zależy przede wszystkim od fachowej wiedzy personelu, co do której w przypadku obu naszych poradni nie mam żadnych wątpliwości, oraz od informacji przekazanej przez pacjenta o swoim stanie zdrowia, współistniejących chorobach oraz leczeniu farmakologicznym.

Zapelujmy zatem przy okazji tej dyskusji do naszych pacjentów, by świadomie uczestniczyli w procesie rehabilitacji.



Kolejki pacjentów wymagających rehabilitacji są coraz dłuższe, na zabiegi czeka się od kilku tygodni do kilku miesięcy. Co jest tego przyczyną: niewydolny system służby zdrowia, brak specjalistów, czy może zbyt małe kontrakty oferowane przez NFZ?

P.D.: Po pierwsze zbyt mało pieniędzy w systemie opieki zdrowotnej finansowanej przez NFZ. Potrzeby w zakresie rehabilitacji są znacznie większe niż wynika to z umów z NFZ. Obie nasze poradnie rehabilitacyjne mogłyby w krótkim czasie zwiększyć liczbę świadczonych usług, przyjmować większą liczbę pacjentów, a tym samym skrócić kolejki, gdyby tylko NFZ uwzględnił te potrzeby. Z jednej więc strony płatnik stara się zmniejszyć koszty rehabilitacji, z drugiej leczenie rehabilitacyjne jest coraz skuteczniejsze a pacjentów chcących się leczyć w dobrym ośrodku – coraz więcej. I stąd wydłużający się czas oczekiwania dla pacjentów przewlekle chorych.

H.S.: Chciałabym także zwrócić uwagę na zbyt pochopne wystawianie skierowań na zabiegi rehabilitacyjne.

A czy pacjenci po zabiegach operacjach i urazach, u których niezbędne jest szybkie rozpoczęcie rehabilitacji, również muszą oczekiwać w długiej kolejce?

B.S.: - Nie. Stosujemy w takich przypadkach szybką ścieżkę, tzw. „cito” i pacjent rozpoczyna rehabilitację w ciągu 2 tygodni od wydania zlecenia lekarskiego.

P.D.: - Priorytet powinna mieć także ciągłość leczenia: operacja, rehabilitacja stacjonarna w szpitalu, a dopiero potem rehabilitacja ambulatoryjna w trybie pilnym. W Polsce nie zawsze priorytet wskazań leczniczych jest wiódący. A tak powinni być prowadzeni pacjenci po urazach i operacjach.

H.S.: - Pacjentom, którzy ze względu na swój stan zdrowia nie są w stanie dotrzeć do naszych poradni świadczy my rehabilitację w warunkach domowych.

Na zakończenie chciałabym zapytać co, zdaniem Państwa, zdecydowało o przyznaniu godła promocyjnego „Teraz Polska” SZPZLO Warszawa Bemowo?

B.S.: - O przyznaniu tego zaszczytnego wyróżnienia zdecydowała przede wszystkim wysoka jakość świadczonych przez nas usług rehabilitacyjnych. Nasi fizjoterapeuci uczęszczają systematycznie w kursach i szkoleniach. Dzięki temu opanowują nowatorskie metody usprawniania chorych, takie jak: PNF, NDT Bobath, Mc Kenzie, Cyriax, terapie manualne oraz kinesioping. Nie byłoby to możliwe bez przychylności dyrekcji zespołu, która przeznacza na ten cel znaczące środki finansowe.

We współczesnej fizjoterapii zmienia się podejście do pacjenta. Staje się on partnerem fizjoterapeuty. Postępuje się go w sposób całościowy, wykorzystując rezer-

wy tkwiące w organizmie. Poprzez osiągnięcie cząstkowych celów, wzrasta motywacja pacjenta do terapii. Proces leczenia staje się dla chorego mniej stresujący i bolesny, a partnerskie relacje między terapeutą i pacjentem umożliwiają zrozumienie istoty ćwiczeń i zwiększają zadowolenie z osiągniętych efektów.

Wykorzystujemy metody, które znakomicie uzupełniają się wzajemnie w leczeniu pacjentów „bólowych”.

H.S.: - Nasi pracownicy przestrzegają też zasad etyki zawodowej kierując się zawsze dobrem pacjenta. Pracujemy w przyjaznej i bezstresowej atmosferze. Łączymy wiedzę, doświadczenie i kwalifikacje terapeutów i lekarzy z otwartością na indywidualne potrzeby każdego chorego. Staramy się przekazywać naszym pacjentom motywację do ćwiczeń fizycznych i niezbęd-

ne umiejętności, a co za tym idzie ideę postawy prozdrowotnej. Zachęcamy ich do zwiększenia aktywności fizycznej, zapisywania się na basen itp. Prowadzi to do zapobiegania chorobom i ograniczania już istniejących schorzeń oraz ich powikłań.

P.D.: - Jestem dumy i cieszę się bardzo, że ciężka praca wszystkich pracowników rehabilitacji, jak i ich zaangażowanie i wiedza oraz jakość świadczonych usług rehabilitacyjnych zostały docenione przez szanowne grono ekspertów i polityków. Przyznanie Godła Promocyjnego „Teraz Polska” dało nam – pracownikom zespołu – ogromną satysfakcję.

Chciałabym jednak, korzystając z okazji, powiedzieć jeszcze o czymś niesłychanie ważnym. Otóż schorzenia narządu ruchu są najczęstszym powodem absencji w miejscu pracy. Wynikają one jakże często ze zbyt małej aktywności fizycznej naszego społeczeństwa, w tym także ludzi młodych. Bez profilaktyki, bez zmiany świadomości pacjentów, że ruch to zdrowie i bez zmiany złych nawyków placówki rehabilitacyjne nie będą w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb. Przed 20 laty zmian zwyczajów było znacznie mniej. Teraz cierpią na nie coraz młodszy ludzie, którzy przesiadują przy komputerze, jeżdżą samochodami, nie uprawiają sportu. Oni mają problemy z narządem ruchu i wymagają rehabilitacji, natomiast nie mają gdzie z niej korzystać, bo dostępność do bezpłatnych świadczeń jest ograniczona.

Jestem zbulwersowany postawą rodziców wobec finansowanej przez m. st. Warszawa akcji wykrywania i zapobiegania wadom postawy u dzieci. Mimo imiennych zaproszeń, na instruktaż ćwiczeń rehabilitacyjnych zgłaszają się nieliczni rodzice. Dla dzieci, które mają teraz niewielkie wady postawy wczesna rehabilitacja prowadzona w domu jest najskuteczniejsza.

Dziękuję bardzo za rozmowę.





lek. med. Anna Ziemińska
specjalista radiolog

Co warto wiedzieć o densytometrii?

Zuwagi na niedawne pojawienie się w ofercie diagnostycznej SZPZLO Warszawa Bemowo badania densytometrycznego chciałabym w kilku słowach wyjaśnić, na czym ono polega i jaka jest jego przydatność.

Densytometria to jedno z podstawowych badań służących ocenie kośćca. Wykonując je, sprawdzamy gęstość kości w wybranym obszarze ciała.

Aparat densytometryczny emituje promieniowanie rentgenowskie, dawka promieniowania jest jednak niewielka, co sprawia, że badanie to jest praktycznie nieinwazyjne.

Nowa generacja aparatów pozwala na badanie dowolnie wybranego obszaru ciała, w praktyce najczęściej wykonuje się pomiary w szyjce kości udowej wraz z całą nasadą bliższą kości udowej oraz w kręgosłupie. Mniejsze, przenośne aparaty wykonują pomiary z przedramienia, badania takie mają jednak znacznie mniejszą wartość diagnostyczną. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), badanie szyjki kości udowej jest najbardziej miarodajne. Należy również podkreślić, że zwyrodnienia, pojawiające się w układzie szkieletowym wraz z wiekiem, mają często charakter zmian wytwórczych, z przyrostem niepełnowartościowej tkanki kostnej. Najczęściej występują one w kręgosłupie. Zmiany takie mogą zafałszować obraz, dlatego pomiar w szyjce kości udowej jest obecnie najczęściej wykonywanym badaniem densytometrycznym.

W ocenie badania porównuje się uzyskany wynik gęstości mineralnej kości ze średnią wartością dla młodych osób dorosłych (między 29. a 30. r.ż., tj. w okresie tzw. szczytowej masy kostnej) oraz ze średnią wartością w grupie równolatków. Istotą tego badania nie jest jednak podanie suchych wartości liczbowych. Lekarz, który otrzymuje taki wynik, na jego podstawie i w skojarzeniu z przeprowadzonym wywiadem oraz innymi badaniami, może określić ryzyko złamania, co jest jednym z głównych celów diagnostyki osteoporozy.

W przypadku, gdy wynik badania potwierdza ubytki masy kostnej konieczne staje się rozpoczęcie leczenia farmakologicznego. Warto podkreślić, że densytometria nadal pozostaje niezbędnym narzędziem, które służy do monitorowania skuteczności leczenia. Badania kontrolne powinny być wykonywane nie częściej niż co pół roku, na ogół wykonuje się je w odstępach rocznych.

Poza densytometrią istnieją również inne metody oceny układu szkieletowego. Bardzo popularne jest badanie radiologiczne, służące do wizualizacji układu kostnego. Nie ma ono większego znaczenia w dokładnej ocenie ubytku masy kostnej (badanie dobrze wykonane technicznie może uwidocznzyć taki ubytek dopiero przy zaniku ok. 30% masy kostnej), jest jednak niezbędne dla oceny złamań i zmian zwyrodnieniowych.

Inna metoda badania gęstości kości to pomiar przy pomocy wiązki ultradźwiękowej. Ultradźwięki, przechodząc przez kość, ulegają rozproszeniu i pochłanianiu, a ich pręd-

kość zależy od struktury kości. Wychodząca wiązka ultradźwięków odbierana jest przez głowicę i poddana analizie. Najczęściej stosowane aparaty analizują gęstość kości piętowej. Badanie to jest uwarunkowane umiejętnościami technicznymi osoby, która je wykonuje, ruchami pacjenta i wieloma innymi czynnikami. Mogą one w znacznym stopniu wpłynąć na wynik badania, stąd jego wartość jest mniejsza.

Układ szkieletowy oceniać można również metodą tomografii komputerowej, a cały układ ruchu – w rezonansie magnetycznym. Badania te są jednak wykonywane rzadko, tylko z określonych wskazań.

Aparat densytometryczny zainstalowany w przychodni przy ul. Czumy 1 należy do najnowocześniejszych urządzeń tego typu, został on wyprodukowany w Stanach Zjednoczonych w 2006 roku. Bezpieczeństwo i wysoka jakość badań zapewniają testy jakościowe przeprowadzane codziennie, a także w odstępach półrocznych i rocznych.

Nasza Pracownia Densytometryczna przyjmuje pacjentów ze skierowaniami od lekarzy specjalistów z Poradni Osteoporozy oraz pacjentów z placówek, które zawarły umowy z SZPZLO Bemowo. Przyjmujemy również pacjentów bez skierowania w ramach badań odpłatnych. Pacjenci z tej grupy po otrzymaniu wyniku badania, który odbiega od normy mogą zgłosić się do Poradni Osteoporozy (wymagane jest skierowanie od lekarza poz).

Z uwagi na nieuchronny proces starzenia się organizmu, co łączy się z zanikiem kostnym, oraz czynniki ryzyka – jak choćby picie kawy, palenie tytoniu, brak ruchu, złe odżywianie się, choroby, którym towarzyszy osteoporoza – diagnostykę tego procesu należy uznać za niezwykle istotną. Wczesne wprowadzenie leczenia, czy też eliminacja czynników ryzyka mogą znacząco wpłynąć na poprawę jakości życia.





Zapobiegajmy wadom wzroku u dzieci

Grażyna Kołsut

specjalista chorób oczu

Gałka oczna podlega intensywnemu wzrostowi od momentu urodzenia dziecka. Wyróżniamy dwie fazy wzrostu: szybką, trwającą od 0. do 2-3. roku życia oraz wolną – między 2. a 14. rokiem życia.

W tym czasie dochodzi do zwiększenia np. długości gałki ocznej, czy średnicy rogówki, ale także do odpowiedniego zmniejszenia siły łamiącej rogówki i soczewki. Na wielkość gałki oraz refrakcje oka mają wpływ przede wszystkim czynniki genetyczne, zaś w mniejszym stopniu czynniki środowiskowe (np. liczba godzin pracy z bliska). Mimo prawidłowego rozwoju gałki, obserwując dziecko, zauważyć można: mrużenie oczu, marszczenie czoła, przechyłanie głowy, zezowanie okresowe lub stałe, zamykanie jednego oka przy pracy z bliska, przysuwanie książek i zeszytów blisko oczu oraz zaczerwienienie oczu. Pojawiają się także skargi na bóle głowy i szybkie męczenie się oczu.

Aby wyjaśnić co jest przyczyną tych objawów i towarzyszących im dolegliwości, należy zgłosić się z dzieckiem do okulisty. Pamiętajmy, że ich powodem mogą być wady wzroku (wady refrakcji). Dotyczą one obu oczu, jednego oka, mogą być jednakowe i różne w każdym oku. Pierwsze badanie wzroku u dziecka można wykonać około 3 r.ż. Wówczas określa się już ostrość wzroku.

Jeżeli zauważymy, że bardzo małe dziecko (poniżej 1 r.ż.) zezuje, to wizyta u lekarza okulisty jest niezbędna. Polega ona m. in. na obejrzeniu oczu i zbadaniu dna oka. Powodem zezowania może być bowiem guz siatkówki, zmętnienie soczewki, stan zapalny gałki ocznej i wada wzroku.

Najczęściej spotykaną wadą wzroku u małego dziecka jest **nadwzroczność**, czyli tzw. plusy. Nadwzroczność fizjologiczna występuje u 80% niemowląt i małych dzieci (powodem jest zbyt krótka gałka). W miarę wzrostu dziecka i gałki ocznej dysproporcje między mocą układu optycznego a długością gałki wyrównują się i oko staje się miarowe. W przypadku stwierdzenia nadwzroczności powyżej +4,0 Dsph małemu pacjentowi należy zapisać okulary, gdyż źle widzi z bliska i z daleka.

Z kolei **krótkowzroczność**, czyli tzw. minusy, to wada polegająca na tym, że obraz przedmiotu pada przed siatkówką. Spowodowane jest to zbyt długą gałką oczną, lub zbyt mocnym układem łamiącym. Krótkowidz źle widzi przedmioty odległe, a dobrze te znajdujące się blisko.

Wyróżnia się krótkowzroczność: małą (do 4,0 Dsph), średnią (do 6,0 Dsph) oraz wysoką (powyżej 6,0 Dsph). W krótkowzroczności, zwłaszcza wysokiej, mogą występować powikłania ze strony naczyń i siatkówki, jest to uwarunkowane genetycznie. Leczenie wysokiej krótkowzroczności polega na stosowaniu jonoforez z witamin B₁, B₆ PP, oraz podawaniu Polfiliny, Trentalu (odbywa się to w oddziale szpitalnym) i tabletek zawierających wyciąg z czarnej jagody.

Krótkowzroczność rozwija się często przed i w czasie dojrzewania oraz w okresie gwałtownego wzrostu młodych organizmów.

Astygmatyzm (niezborność) także pojawia się u najmłodszych, polega on na różnej sile załamania w różnych południkach układu optycznego oka. Przy dużej niezborności widzenie jest złe zarówno do dali, jak i do blizy.

Obserwowany punkt tworzy na siatkówce obraz niepunktowy.

Wyróżniamy astygmatyzm: regularny, nieregularny, nadwzroczny, krótkowzroczny i mieszany. U każdego człowieka istnieje fizjologiczna niezborność wynosząca 0,5 Dcyl.

Anizometropia – tak nazywamy z kolei stan, w którym jedno oko ma inną refrakcję (wadę) niż drugie. Jest ona powodem zaburzenia widzenia obuocznego i wyłączenia jednego oka, co prowadzi do jego niedowidzenia.

Wady wzroku wyrównuje się odpowiednimi szklami okularowymi. Przed ich zapisaniem u dzieci wykonuje się obiektywne oznaczenie wady za pomocą skiaskopii lub autorefraktometru (komputerowe badanie refrakcji). Badanie to odbywa się po uprzednim rozszerzeniu źrenicy, czyli po porażeniu akomodacji. U małych dzieci stosujemy krople atropinowe przez 3 do 5 dni, a u starszych – krople tropikamidu.

Korekcja okularowa u dzieci wymaga szkielek lekkich i nietłukących się, a także starannego doboru oprawek. W przypadku astygmatyzmu i nadwzroczności okulary muszą być noszone stale, przy małej krótkowzroczności (od 0,5 do -1,0) używa się ich do patrzenia w dal.

Wizyty u lekarza okulisty dzieci noszących okulary wskazane są co pół roku lub – w zależności od schorzenia – według wskazań specjalisty. Przykładowo, gdy jedno oko jest niedowidzące i mały pacjent nosi na nim zastronkę, to kontrola lekarza powinna mieć miejsce co miesiąc.

SZPZLO Warszawa Bemowo realizuje bezpłatny program „Profilaktyka wczesnego wykrywania wad wzroku i zezów” – jest on skierowany do uczniów drugich klas szkół podstawowych. Podczas badania sprawdzana jest ostrość wzroku, widzenie barw, widzenie stereoskopowe i wykrywany zez. Badania w ramach tego programu wykonywane są w szkolnych gabinetach profilaktyki zdrowotnej oraz w Poradni Okulistycznej przychodni przy ul. Czumy 1. Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy, a o jego zasadach poinformowane zostały pielęgniarki szkolne i nauczyciele.

Zachęcam wszystkich rodziców, by skorzystali z tego programu, przebadali swoje dzieci i sprawdzili stan ich wzroku. Pamiętajmy, że wczesne wykrycie wady stwarza większe szanse wyleczenia lub ograniczenia jej pogłębiania się.



Festyn Zdrowie na Bemowie

Czy muzyka, taniec, zabawa i popisy żonglera mogą kojarzyć się z profilaktyką zdrowotną? Owszem, tak: na Bemowie były częścią prozdrowotnego festynu, który już po raz trzeci zorganizował nasz zespół lecznictwa otwartego. Odbył się on w przedostatnią letnią sobotę, 12 września br.

Bemowskie festyny prozdrowotne to uznane już przez mieszkańców połączenie profilaktyki z imprezą muzyczno-sportowo-kulturalną. Uczestniczą w nich co roku, od trzech już lat, mieszkańcy dzielnicy. Tym razem, ku zadowoleniu organizatorów, dopisała zarówno pogoda, jak i zaproszeni goście, a wśród nich burmistrz Bemowa Jarosław Dąbrowski.

Z myślą o ciele

Idea, która od początku przyświeca organizowaniu festynów jest umożliwienie mieszkańcom naszej dzielnicy, zwłaszcza tym, którzy ze względu na pracę zawodową nie dysponują wolnym czasem w ciągu tygodnia, skorzystania z konsultacji specjalistycznych i programów profilaktycznych. W tym roku można więc było zasięgnąć porady lekarza internisty, pulmonologa, kardiologa, ortopedy, ginekologa, endokrynologa, urologa i pediatry. Można też było wykonać badanie EKG, spirometrię i badanie poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu, rentgen płuc, densytometrię oraz mammografię. Wszystkie konsultacje i badania były bezpłatne i bez wcześniejszych zapisów. Pacjenci z Bemowa korzystali też z realizowanych od dłuższego już czasu programów profilaktycznych: chorób układu krążenia i profilaktyki raka szyjki macicy. Dużym powodzeniem cieszył się rozpoczęty właśnie program bezpłatnych szczepień przeciwko grypie dla pacjentów powyżej 65 r.ż. Młodszy mieszkańcy Bemowa mogli wykonać to szczepienie, a także inne szczepienia profilaktyczne (m.in. przeciwko wzw ty-

pu B) po promocyjnych cenach. Badanie lekarskie poprzedzające każde szczepienie było oczywiście bezpłatne.

Wielu pacjentów zainteresowało się poradami dietetycznymi. Każda korzystająca z nich osoba mogła wykonać wcześniej analizę składu ciała, obliczyć wskaźnik masy ciała (BMI) i ustalić, które grupy pokarmów są dla niej najważniejsze.

Fizjoterapeuci z naszych poradni rehabilitacyjnych mieli z kolei dla zainteresowanych m.in. instruktaże ćwiczeń zalecanych przy dolegliwościach bólowych, np. kręgosłupa. Wykonywali także zabiegi modną ostatnio metodą kinesio-tapingu, bardzo skuteczną w leczeniu np. łokcia tenisisty.

Można było również zbadać słuch – audiogramy wykonywała firma Fonem zajmująca się doбором aparatów słuchowych.

Dużym zainteresowaniem młodzieży z bemowskich szkół cieszył się jak zwykle konkurs wiedzy o zdrowiu. Zorganizowano go dla uczniów gimnazjum i liceum. Młodzi ludzie mogli nie tylko popisać się wiedzą m.in. z zakresu profilaktyki zdrowotnej, ale też wykazać się praktycznymi umiejętnościami, np. jak radzić sobie, gdy ktoś z rówieśników potrzebuje pierwszej pomocy. Nagrody dla zwycięzców tradycyjnie już ufundowało m.st. Warszawa.

Tak jak przed rokiem, na terenie wokół przychodni ustawiono namioty, w których prezentowano działalność SZPZLO Warszawa Bemowo (m.in. szkoły rodzenia), dzielnicowych instytucji zajmujących się pomocą społeczną i edukacją oraz organizacji pozarządowych.

I z myślą o duchu

Na estradzie, ustawionej obok przychodni od strony ul. Czumy, występowali artyści amatorzy. Jako pierwsi zaprezentowali swoje taneczne dokonania bemowscy seniorzy. Potem pałeczkę przejęli najmłodszy mieszkańcy, członkowie zespołu wokalnno-tanecznego Lazurki. Był też po raz



pierwszy na naszym festynie prawdziwy żongler, który zachęcał wszystkich do zabaw zręcznościowych. W części artystycznej wystąpił także młody pieśniarz Krzysztof Janus.

Na placu przed przychodnią, od strony ul. Powstańców Śląskich, królowali z kolei najmłodszy. Ustawiono tam dla nich urządzenie do skoków na bungie i zjeżdżalnię. Chętnych, jak i podczas festynu w ubiegłym roku, było wielu.

Nie tylko najmłodszy, ale także dorośli mieszkańcy naszej dzielnicy bardzo interesowali się prezentowanymi podczas festynu działaniami służb policyjnych. Obecni na imprezie przedstawiciele Komendy Rejonowej Policji Warszawa Wola i Komisariatu Policji Warszawa Bemowo uchyliłi rąbka tajemnicy i pokazali nie tylko sprzęt, ale i np. metody pobierania odcisków palca. Obok policyjnego motoru, który budził zachwyt najmłodszych, był także wóz strażacki z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej Państwowej

Straży Pożarnej sąsiadującej z przychodnią przy ul. Czumy oraz karetka pogotowia firmy Falck. Można więc było spokojnie i bez pośpiechu obejrzeć wnętrza tych pojazdów.

Następny festyn za rok

O tym, że takie imprezy są potrzebne i rzeczywiście mają istotne znaczenie dla profilaktyki zdrowotnej świadczą choćby podsumowanie akcji badań densytometrycznych przeprowadzonej podczas tegorocznego festynu. Badaniu gęstości kości, o którym piszemy szerzej na s. 6, poddało się 25 osób w wieku od 40 do 75 lat, w tym 22 kobiety i 3 mężczyzn. Zaledwie u 5 z nich wynik był prawidłowy. *Aż u 13 pacjentów zmiany okazały się na tyle zaawansowane, że wymagają oni konsultacji w naszej Poradni Osteoporozy* – powiedziała nam podsumowująca wyniki tych badań, radiolog, lek. med. Anna Ziemińska,



kierująca Pracownią RTG. Wczesne rozpoznanie choroby, w tym przypadku osteoporozy, czy np. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) w badaniu spirometrycznym i rentgenie płuc pozwala podjąć skuteczne leczenie i wyeliminować przykre następstwa.

Wrześniowy festyn SZPZLO Warszawa Bemowo został zorganizowany dzięki dofinansowaniu Urzędu m.st. Warszawy. Sponsorami imprezy były także firmy: Baxter Polska, Fonem, sklep medyczo-zielarski mający swą siedzibę przy ul. Powstańców Śląskich 104, Farmax Polska, Synlab Polska, Sanofi Pasteur, MSD Polska, Hala Targowa Wola i GlaxoSmithKline.

Halina Guzowska



lek. med. Anna Niemaczek
stomatolog

Mleczne zęby też chorują

„**T**a próchnica czarownica” – powiedział niedawno mój niespełna trzyletni pacjent. Takich małych pacjentów jest u stomatologa wielu.

Problem próchnicy oraz związane z nim ból i cierpienie dotyka niemal wszystkich dzieci. Najbardziej jest to przykre, gdy przytrafia się maluchom w wieku niemowlęcym. Tymczasem profilaktykę próchnicy właśnie wśród najmłodszych dzieci traktuje się niezbyt poważnie. Lepiej jest w przypadku przedszkolaków i uczniów – jej program mieści się w działalności zarówno szkół, jak i przedszkoli. Rodzice również powinni pamiętać o kilku podstawowych sprawach.

Po pierwsze: właściwe żywienie

Z perspektywy mojej wieloletniej praktyki zawodowej obserwuję na szczęście coraz lepszą dbałość o higienę jamy ustnej i dostępność niezbędnych do tego środków. Jednak sama higiena to nie wszystko, bardzo ważne są tu **nawyki żywieniowe** począwszy od wieku niemowlęcego. To właśnie u niemowląt, które mają pierwsze ząbki powinno się o nie dbać, jak o skarb, bo są śliczne i zdrowe a bardzo łatwo je popsuć niezdrowym dla zębów mlecznych karmieniem dziecka przez sen. I jest to obojętne, czy mlekiem mamy, czy tym z butelki, bo każdy pokarm zostaje przez noc w buzi i osadza się na zębach. Istnieje nawet taka klasyfikacja: *próchnica butelkowa*. W ten sposób tworzy się bowiem płytka nazębna ze śliny i mleka, która – pracując w spokoju – noc w noc obrasta ząbki. Reszta to proces chemiczny prowadzący wprost do próchnicy na ząbkach przednich, które rozmiękają i kruszą się. Niektóre mamy karmią piersią w nocy nawet 2-3-letnie dzieci, a wtedy niszczą się korony wszystkich ząbków. Maluch więc cierpi.

Kolejny problem to **napoje**. Małe dzieci popijają soki owocowe przez cały dzień przez smoczek lub z butelki. Tymczasem powinny popijać wodę, a sok najwyżej 1-2 razy dziennie. Można go też zamienić na porcję owoców. Soki w nadmiarze to kwasy owocowe, które przyczyniają się do rozwoju próchnicy.

Starsze dzieci bardzo lubią kolorowe napoje i tu znówu czai się niebezpieczeństwo, o którym konsumenci nie są informowani. Jest nim zawarty w tych napojach kwas ortofosforowy – dzieciom nie należy podawać napojów zawierających ten składnik. Zatem rodzice powinni dokładnie czytać z czego składa się „picie”, które kupują. Ten kwas doskonale odwapnia szkliwo, jest więc niewskazany dla „młodych zębów”.

A teraz **o słodyczach**: nie można pozbawiać dziecka przyjemności związanej z ich jedzeniem, zwłaszcza wtedy, gdy już ją poznało. Niech będą to jednak słodycze o wartościach odżywczych, a nie zwykłe lizaki, cukierki, czy ba-

toniki, których pozostałości oblepiają zęby. Małemu człowikowi można podawać w rozsądnej ilości domowe ciasto, czy czekoladę, ale ciemną, nie mleczną, bo ta zawiera zbyt dużo cukru. Ciemna czekolada to także łatwo przyswajalny magnez, który w dodatku może być połączony z innymi pożytecznymi dla organizmu składnikami, np. rodzynkami, czy suszonymi śliwkami.

Nie wolno podawać dziecku chrupek kukurydzianych, bo choć nie są słodkie, to także oblepiają ząbki i nie dają się usunąć z bruzd zębowych nawet przy użyciu szczoteczki.

Rodzice pytają mnie często o gumę do żucia. Wiadomo, że powoduje ona wydzielanie większej ilości rozwodnionej śliny, która „obmywa” zęby. A gęstość śliny, która jest właściwością osobniczą, to także ważny czynnik warunkujący powstawanie próchnicy. Jeżeli zatem po posiłku nie ma możliwości umycia zębów, to żucie gumy oczyści je w sposób mechaniczny.

Po drugie: mycie ząbków

Małe dziecko łatwo jest nauczyć myć ząbki w formie „zabawy” ze szczoteczką, czy gryzaczkiem podczas codziennej kąpieli. Potem także z kubeczkiem – wtedy uczymy je płukania ust. Owszem, wymaga to cierpliwości, ale z pewnością procentuje. Pozostawmy dziecku w tym zakresie pełną samodzielność, chodzi tutaj o wyrobienie nawyku mycia zębów.

Wybór szczoteczek dla dzieci jest duży, ale pamiętajmy, że musi ona być proporcjonalna do wielkości ust. Ta pierwsza powinna być mała, aby nie powodowała odruchu wymiotnego i oczywiście bardzo miękka. Pasty używać mogą dopiero te dzieci, które potrafią wypłukać wodę. Początkowo pasta może nie zawierać fluoru, jej dobór należy jednak uzgodnić ze stomatologiem. Ważne jest też, aby pasta smakowała maluchowi. Przykład „idzie z góry” – myjmy zatem zęby razem z naszymi dziećmi i uczmy ich prawidłowej techniki szczotkowania. Dobrą metodą nauki u małych dzieci (do 3 lat) jest też przytrzymywanie na wysokości buzi lusterka.

Po trzecie: wizyty u stomatologa

Przychodzi czas na pierwszą wizytę w gabinecie stomatologicznym. I tu rodzi się ważne pytanie: kiedy? Zakładam, że każda mama codziennie ogląda starannie swoje dziecko a jego ząbki – przy każdym uśmiechu, czy otwarciu buzi. Jeżeli zauważa coś niepokojącego – udaje się do stomatologa. Najczęściej są to widoczne na górnych siekaczach przebarwienia i nadżerki szkliwa, zaś na zębach trzonowych – gorzej widoczne ciemne punkty. To odpowiedni moment na wizytę u lekarza – nie wolno czekać na objawy bólowe pojawiające się najczęściej podczas jedzenia.

Wielu rodziców sądzi, że zęby mleczne i tak wypadną, zatem nie trzeba ich leczyć. Jest wręcz przeciwnie –





i nieraz bardzo poważnych stanów zapalnych, które trzeba leczyć antybiotykami.

Niepokojąca jest wręcz powszechna nieświadomość rodziców małych dzieci dotycząca budowy zębów mlecznych. Sądzi się, że nie posiadają one korzeni i usuwanie ich nie boli, więc traktuje się ten zabieg lekceważąco. Tymczasem zęby mleczne mają taką samą budowę, jak stałe i są proporcjonalnej wielkości w stosunku do małej buzi. Kiedy nadchodzi czas ich wymiany, to faktycznie same wypadają.

Ząb mleczny usunięty za wcześnie zaburza późniejszy proces wymiany i kolejność wyrzynania się stałego uzębienia. Powinien on pozostać w łuku zębowym do czasu jego fizjologicznej wymiany na stały.

Kiedy zatem zdecydować się na pierwszą wizytę u stomatologa? Jeżeli matka nie zaobserwuje niczego niepokojącego, a ząbki dziecka są śliczne i bez skazy, to należy dbać aby takie pozostały – przestrzegając zaleceń, o których wyżej. Dla małego dziecka, które już rozumie co dzieje się wokół niego, wizyta w gabinecie stomatologicznym „na wyrost” może się skończyć łękiem, gdy przypadkiem na sąsiednim fotelu ujrzy innego małego płaczącego pacjenta. Natomiast nieświadome jeszcze niczego malutkie dziecko jest w razie konieczności wspaniałym pacjentem.

Najczęściej popełnianym przez rodziców błędem jest „pocieszanie” przed wizytą słowami: *nie bój się*. Dzieci są mądre i doskonale wiedzą, że wtedy właśnie należy się czegoś obawiać. Najlepiej więc nie pocieszać, a jedynie powiedzieć, gdzie idziemy. Lekarz lepiej wyjaśni małemu człowiekowi po co znalazł się w jego gabinecie.

Każdy mały pacjent otrzymuje w gabinecie stomatologicznym wynik badania wraz z diagramem i wskazanie dotyczące dalszego postępowania, np. ewentualnego leczenia, dokładniejszej higieny, itp. Rodzicom pozwala to zorientować się, jak pilna jest następna wizyta i zaplanować na nią niezbędny czas.

należy je leczyć w porę, nie czekając aż ząbki zniszczy próchnica. A ta atakuje podstępnie wywołując ból i powodując cierpienie dziecka. Poza tym lekceważenie problemów uzębienia mlecznego jest dużym błędem. Nieleczono w porę daje bardzo przykre powikłania w postaci ropni



Lokata dzienna

Oprocentowanie nominalne 6,20%

Realny zysk jak na lokacie



Możliwość założenia aż 20 rachunków

100% zysku dla Ciebie

Wypłacasz i nie tracisz odsetek

SKOK NIKE

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



Więcej o odporności – pokonaj wirusy

Walka organizmu z infekcjami to jeden z czynników podnoszenia odporności, ponieważ organizm „uczy się” w ten sposób, jak radzić sobie z chorobą. Układ odpornościowy pozostawia komórkom informację o rozpoznanych antygenach organizmu do produkcji swoistego przeciwciała, a następnie reagowania z nim tak, aby ta informacja mogła być skutecznie wykorzystana w razie kolejnego ataku czynnika chorobotwórczego (patogenu). Niestety, zbyt częste przewlekłe infekcje mogą prowadzić do obniżenia sprawności układu immunologicznego oraz do groźnych powikłań. Niezmiernie istotne jest zatem racjonalne i pragmatyczne podejście do infekcji.

- **Odporność** przeciw chorobom zakaźnym jest jednym z istotnych mechanizmów zapewniających człowiekowi funkcjonowanie w środowisku naturalnym. W znaczeniu bardziej ogólnym oznacza zdolność do czynnej i biernej ochrony organizmu przed patogenami. Obejmuje odporność wrodzoną i nabytą

- **Odporność wrodzona** odnosi się do wszystkich mechanizmów obronnych istniejących od urodzenia, odpowiadają one za ochronę nieswoistą. Odporność wrodzoną stanowi na przykład działanie skóry, błon śluzowych, aparatu rząskowego dróg oddechowych, a na poziomie molekularnym – działanie aktywnych białek i nieswoistych komórek.

- **Odporność nabyta** (nazywana uodpornieniem) obejmuje wykształcenie skutecznych mechanizmów ochronnych przed zakażeniem lub chorobą zakaźną oraz utrwalenie informacji o patogenach, z którymi miało się już styczność w postaci pamięci immunologicznej. Mechanizmy odporności swoistej wykorzystują do realizacji swoich celów limfocyty T i B oraz swoiste przeciwciała produkowane przez komórki B. Odporność tę można uzyskać poprzez przebycie choroby zakaźnej lub w postaci gotowych przeciwciał, przekazywanych z krwi matki do płodu przez łożysko. Podobne efekty uzyskujemy poprzez działania medyczne, tj. szczepienia ochronne lub immunoglobuliny podawane pozajelitowo.

Jak działa układ odpornościowy człowieka?

Układ odpornościowy człowieka jest niezwykle skomplikowany. Narządy, dziesiątki rodzajów komórek i setki rodzajów cząsteczek, czuwają nad naszym zdrowiem. Niestety, nie zawsze skutecznie. Poznajmy podstawowe elementy i sposoby działania układu odpornościowego.

Układu odpornościowego nie można wyodrębnić anatomicznie jako całości, nie stanowi on bowiem spójnego, połączanego systemu, tak jak układ pokarmowy, czy oddechowy. Wynika to z konieczności ochrony przez układ odpornościowy całego organizmu, wszystkich jego narządów i układów. W skład tego układu wchodzi wyodrębnione narządy: grasicca, śledziona, migdałki i węzły chłonne.

Podstawową rolę w kształtowaniu odporności odgrywają leukocyty. Krążą one we krwi i limfie, a wiele spośród nich może wnikać do wnętrza różnych narządów. Bardzo ważną grupę leukocytów stanowią limfocyty. Wśród limfocytów można wyróżnić limfocyty B oraz limfocyty T. Limfocyty B mają zdolność do wytwarzania przeciwciał, do limfocytów T należą między innymi: limfocyty T pomocnicze, kierujące całą reakcją odpornościową, limfocyty T cytotoksyczne, zdolne do zabijania zakażonych lub nieprawidłowych komórek organizmu, i limfocyty T supresorowe (supresja oznacza hamowanie), których zadaniem jest stopniowe wygaszanie reakcji odpornościowej po zlikwidowaniu czynnika zakaźnego.

Podstawowym zadaniem układu odpornościowego jest rozpoznawanie i unieszkodliwianie ciał obcych zwanych anty-

genami. Antygenem jest każda cząsteczka obca dla organizmu i dlatego rozpoznawana przez układ odpornościowy.

W organizmie trwa swoisty wyścig z czasem między czynnikiem zakaźnym, który usiłuje się namnożyć i opanować jak największą część organizmu, a układem odpornościowym, przygotowującym jak najszybszy kontratak. Miejscem organizowania reakcji obronnej są przede wszystkim narządy układu limfatycznego, węzły chłonne i śledziona. Dlatego sygnałem informującym o tym, że organizm walczy z zakażeniem może być powiększenie węzłów chłonnych.

Jednym ze sposobów walki z czynnikami zakaźnymi jest wytwarzanie przez układ odpornościowy, a dokładniej przez limfocyty B, przeciwciał. Przeciwciała to cząsteczki białek, których kształt jest dopasowany do kształtu konkretnych antygenów. Układ odpornościowy uruchamia różne mechanizmy walki w zależności od tego, z jakim czynnikiem zakaźnym (patogendem) ma do czynienia.

Wirusy wnikają do wnętrza komórek i tam się namnażają. Układ odpornościowy walczy z nimi przede wszystkim za pomocą limfocytów T cytotoksycznych, które mają zdolność do zabijania komórek zakażonych wirusami. Przeciwciała, które powstają w trakcie reakcji odpornościowej, utrudniają nowym cząstkom wirusowym wnikanie do kolejnych komórek, a substancje zwane interferonami wprowadzają zdrowe komórki w stan podwyższonej gotowości przeciw-wirusowej.

Wzmacnianie odporności

Niestety przez większą część roku przebywamy w źle wietrzonych pomieszczeniach, wiele godzin spędzamy bez ruchu. W dodatku spożywamy ubogą w witaminy, długo przechowywaną, wysoko przetworzoną żywność, towarzyszy nam przewlekły stres.

Czynniki te w najmniej odpowiednim momencie gwałtownie obniżają odporność organizmu, co sprzyja przeziębieniom i infekcjom wirusowym.

Obniżona reaktywność układu immunologicznego jest przyczyną wzrostu częstości zachorowań oraz nietypowego, cięższego przebiegu infekcji. Nie istnieją metody wpływania na odporność wrodzoną, można jednak kształtować odporność swoistą. Pomaga w tym celowe wykształcenie odpowiednich zachowań higienicznych, stosowanie metod naturalnych lub wspomaganie środkami dostępnymi w aptekach podnoszącymi odporność i zalecanymi szczególnie w czasie nasilenia występowania grypy i przeziębień.

Pokonaj wirusy

Pogarszające się bardzo szybko samopoczucie zmusza do położenia się do łóżka i jest to najlepsze co powinniśmy zrobić. Leżenie, wygrzanie się i zażywanie leków łagodzących objawy grypy i przeziębienia to najważniejsze rozwiązanie. Środki pozwalające zmniejszyć ryzyko wystąpienia przeziębienia lub złagodzić ich skutki, dostępne w aptekach bez recepty, to: Preventan, Preventan Junior, Preventan Akut, Preventan Quattro.





Metody wzmocnienia odporności organizmu

- ▶ Odpowiednia dieta, bogata w warzywa i owoce, będące źródłem antyoksydantów, oraz witaminy A, C i E.
- ▶ Sen – bardzo ważne jest wysypianie się. Sen wzmacnia skuteczność systemu immunologicznego. Podczas snu organizm skuteczniej zwalcza infekcje wirusowe i bakteryjne.
- ▶ Hartowanie ciała poprzez aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Wzmacniamy wtedy serce, mięśnie oraz nasz układ odpornościowy. Wskazana jest także hydroterapia pobudzająca przemianę materii poprzez naprzemienne prysznice ciepłą i zimną wodą.
- ▶ Szczepienia ochronne jako działania profilaktyczne są bardzo skuteczne, a jeśli już zachorujemy, to choroba trwa krócej i jej objawy są o wiele łagodniejsze.
- ▶ Rzucenie palenia – palenie papierosów oraz przebywanie w towarzystwie palącego zwiększa skłonności do infekcji.

Jak zapewnić sprawność układu odpornościowego u dzieci?

Jesień to czas, gdy dzieci zaczynają naukę w szkołach i uczęszczanie do przedszkoli. Oprócz mnóstwa pozytywnych zmian, jakie niesie za sobą rozpoczęcie przez dziecko edukacji, mogą pojawić się i negatywne, związane ze wzrostem zachorowań.

Często zdarza się, iż dziecko, dotychczas sporadycznie zapadające na infekcje, w początkowym okresie uczęszczania do przedszkola, czy szkoły zaczyna nagminnie chorować. Wielu rodziców przyznaje, że ich dzieci zaczęły chorować częściej po rozpoczęciu nauki w szkole, a jeszcze częściej – tuż po rozpoczęciu edukacji przedszkolnej.

Niejednokrotnie w szkole przebywają dzieci podziębione, a mniej odporni rówieśnicy szybko się od nich zarażają. *Tymczasem obecność chorych dzieci na lekcjach mija się z celem – nie tylko zarażają kolegów z klasy, ale także trudniej jest im się skupić na lekcjach, gdyż zainfekowany organizm jest słabszy* – mówi Małgorzata Łucznińska, pielęgniarka w szkole podstawowej.

Infekcje górnych dróg oddechowych, na które najczęściej zapadają dzieci, znacznie pogarszają jakość ich życia. Choroba uniemożliwia dziecku pójście do szkoły lub przedszkola, a infekcje ograniczają jego kontakty z rówieśnikami i wspólne zabawy.

Na pójście do przedszkola i szkoły powinniśmy przygotować dziecko pod kątem zdrowia, a nie tylko kupując mu ładny torzister i wygodne kapcie. Warto wpoić mu zasady higienicznego trybu życia. Niech wie, że wychodząc na podwórko ma ubrać się odpowiednio, nie pić z tej samej butelki, co koleżdy, myć ręce przed jedzeniem oraz unikać kontaktów z chorymi rówieśni-

Zdrowie dla Twoich dzieci

- Wzmacnia odporność u dzieci
- Pomaga złagodzić przebieg i skrócić czas trwania dolegliwości
- Jest zalecany jako środek wspomagający przy leczeniu alergii
- Smakuje dzieciom, które dzięki niemu są zdrowe

Zawartość opakowania: 30, 90 tabletek

kami. Nie powinno wychodzić z domu bez śniadania, ma natomiast zjadać dziennie 4-5 porcji warzyw i owoców (zawarte w warzywach i owocach witaminy i mikroelementy usprawniają przemianę materii oraz wspierają mechanizmy obronne komórek), a także spać 9-10 godzin na dobę.

Dzięki spełnieniu wszystkich wymogów zdrowego trybu życia, układ odpornościowy dziecka powinien poradzić sobie z infekcjami nawet zimą. Warto także, jeszcze przed rozpoczęciem przez dziecko edukacji przedszkolnej lub szkolnej, porozmawiać z pediatrą lub pielęgniarką o tym, jak dbać o jego odporność.

Wzmocnij swoją odporność

Aby się nie przeziębiał powinniśmy dbać o swój układ odpornościowy, a w razie potrzeby wspomagać jego działanie z zewnątrz. W oparciu o wnioski z wielu badań naukowych powstały preparaty, które zwiększają produkcję niespecyficznych przeciwciał, optymalizują poziom IgE (reakcja alergiczna), wzmacniają reakcje odpornościowe komórek i przeciwciał oraz powodują wzrastanie ilości limfocytów T, pobudzają funkcje obronne organizmu, które są odpowiedzialne między innymi za niszczenie komórek zakażonych przez wirusy i opóźniają reakcje alergiczne. Preparaty te to: Preventan przeznaczony do długotrwałego zażywania, Preventan Akut dający szybki efekt przy grypie i przeziębieniu, Preventan Quattro polecany na ból gardła oraz Preventan Junior o przyjemnym owocowym smaku przeznaczony dla dzieci.

mgr Danuta Mioduszewska

Źródła

Dorota Mrozek-Budzyn, *Wakcynologia praktyczna*, Wydanie 1, 2009.

Ewa Kłos, *Wawrzyniec Kofta, Mariola Kukier-Wyrwicka, Hanna Werblan-Jakubiec, Ciekawa biologia. Część 2: Tajemnice człowieka*, WSiP, Warszawa 2002.

Gerhard Leibold, *Przeziębienie i grypa*, Opole. AWM, <http://pl.wikipedia.org/wiki>.

Słowniczek

- Antygen – każda substancja, która posiada zdolność pobudzenia układu odpornościowego.
- Antyoksydanty (przeciwutleniające) – naturalne substancje roślinne, które mogą wspierać mechanizmy obronne naszych komórek.
- Patogen – czynnik chorobotwórczy wywołujący chorobę u danego organizmu.
- Układ odpornościowy, układ immunologiczny – zbiór mechanizmów organizmu, mających na celu jego ochronę przed chorobami poprzez identyfikację i likwidowanie patogenów i komórek nowotworowych.

Zdrowie w okresie grypowym i przeziębieniowym









- Wzmacnia odporność organizmu
- Zalecany w czasie wzmożonego występowania grypy i przeziębienia
- Przeznaczony do długotrwałego zażywania
- Pobudza system immunologiczny, szczególnie w służbowce (podnosi liczbę kluczowych przeciwciał IgA o 50%)

Zawartość opakowania: 30, 90 tabletek

Niedźwiedzia siła na wzmocnienie odporności

Mamo, Tato, macie wybór! Możecie wybrać szczepionki skojarzone - mniej bolu, mniej też

Schemat szczepień wg Programu Szczepień Ochronnych^{1,2}

Wiek	Szczepienie obowiązkowe (bezpłatne) i wybrane szczepienia zalecane (płatne)	Liczba wkluc pod czas 1 wizyty	Alternatywny kalendarz szczepień 2. miesiąc - 3. rok życia z wykorzystaniem płatnych szczepionek zalecanych	
			PROGRAM na 5-tkę	PROGRAM na 6-tkę
Po urodzeniu	wzw B, gruźlica			
2. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, wzw B, rotavirus* pneumokoki*		5 w 1 wzw B, rotavirus* pneumokoki*	6 w 1 rotavirus* pneumokoki*
3/4. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, polio (IPV), rotavirus* pneumokoki*		5 w 1 rotavirus* pneumokoki*	6 w 1 rotavirus* pneumokoki*
5/6. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, polio (IPV) pneumokoki*		5 w 1 pneumokoki*	6 w 1 pneumokoki*
7. miesiąc	wzw B		wzw B	wizyta szczepienna
13-14. miesiąc	odra, świnka, różyczka ospa wietrzna* pneumokoki*		3 w 1 ospa wietrzna* pneumokoki*	3 w 1 ospa wietrzna* pneumokoki*
16-18. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib polio (IPV)		5 w 1	6 w 1
24. miesiąc (bilans dwulatk)	wzw A*		wzw A*	wzw A*
2,5-3 lata	wzw A*		wzw A*	wzw A*
Suma wkluc		21	14 (7 mniej)	12 (aż 9 mniej)

◆ Szczepionka do uszka
* Szczepienie zalecane (płatne)

◆ Szczepionki oferowane w ramach poszczególnych programów:

- 3+4 – szczepionka skojarzona przeciwko odrze, śwince i różyczce • 5 w 1 (DTPa + IPV + Hib) – szczepionka skojarzona przeciwko błonicy, tężcowi, krztuscowi (aczelarni), polio, Hib • 6 w 1 (DTPa + IPV + Hib + wzw B) – szczepionka skojarzona przeciwko błonicy, tężcowi, krztuscowi (aczelarni), polio, Hib, wzw B • DTPa – szczepionka skojarzona przeciwko: błonicy, tężcowi, krztuscowi (aczelarni); • Hib – Haemophilus influenzae typu B; • DTPw – szczepionka skojarzona przeciwko błonicy, tężcowi, krztuscowi (jednokomponentowa) • wzw B – wirusowe zapalenie wątroby typu B; • wzw A – wirusowe zapalenie wątroby typu A
1. Załącznik do Komunikatu Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 1 kwietnia 2009 r. 2. Rodzaj schemat szczepień nie uwzględnia szczepień obowiązkowych przeciw ospie wietrznej i przeciw pneumokokom dla osób z grup ryzyka. 3. Wysocki J., Czajka H., Zappalà Eksperta. Szczepienia ochronne. Medycyna Praktyczna-Feedata 6/2006:114-9. 4. Wysocki J., Czajka H., Szczepienia w pyraniach i odpowiedziach, Wyd. II, Help-Med., Kraków 2008:19.

Szczepionki skojarzone 5- i 6-składnikowe należy stosować zgodnie z zaleceniami producentów i dokumentami rejestracyjnymi^{3,4}



GlaxoSmithKline

Infolinia: **0 801 109 509**

(opłata: jeden impuls według taryfy operatora)

www.szczepienia.pl

www.PowstrzymajRotavirusy.pl

www.ospawietrzna.pl



ZAPRASZAMY

PANIE
od 25. tygodnia ciąży
na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej
SZKOŁA RODZENIA

w przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19**.
Zajęcia dla jednej grupy odbywają się
raz w tygodniu w godz. 17.00-19.00.
Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.
Informacje i zapisy pod numerem tel.
022 664-44-00
lub **022 665-23-03**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

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

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

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa,
którzy ukończyli **65. rok życia**
na bezpłatne szczepienia
przeciwko grypie.

Skierowanie na szczepienie wydają
wszyscy lekarze poz.
Szczepienia wykonywane są
w przychodniach przy ul.:

Czумы 1, tel. **022 666-29-15**,
Powstańców Śląskich 19,
tel. **022 665-23-03**,
i **Wrocławskiej 19**, tel. **022 837-74-25**
w godzinach 9.00-18.00.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

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

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

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

ZAPRASZAMY

PANIE
w wieku **25-59 lat**,
które nie miały wykonywanych
badań cytologicznych w ciągu ostatnich 3 lat,
na bezpłatne badania
CYTOLOGICZNE.

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

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

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

ZAPRASZAMY

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

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

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

Krzyżówka

Torbiel	↓	Dur brzuszny Uroczysty ubiór sędziego	↓	Drag lino- skoczka	↓	W parze z odjemną	↓	Zbigniew, znany kardiochirurg z Zabrza Stolica Malediwów	Nierów- ności na drodze	↓	„Siłacz” wśród metali	↓	Miasto z „Lucz- nikiem”		
10	9			Śliwko- wy w słoiku				Blisko- znaczny lub obcy		5					
Złago- dzenie ból		Płyn z rzepaku Szczelina	19	17		Magmo- wa skała wylewna				16	Indiański namiot, kryty skórą	1	Kończy rundę bokser- ską		
Epipskie miasto nad Nilem	↓		13		Imię Karewi- cza, aktora			6	Pejcz, bat			2			
						Stynny wódz Apaczów									
Okrywa zimą szyję	Kolekcja np. znacz- ków		Przejaż- dźka saniami					Medykament			Głębokie naczynie z gliny		Świetlny szyld		
					Ugryziony kawałek			Sir Alexander, odkrył penicylinę, Nobel 1945 Lata pracy							
Bakteria lub wirus		W mózgu lub na drzewie			Dawne działo			15	... Trojano- wska		Gęsta mgła nad miastem		Tempera- tura ujemna		Mały lasek
						Mimowolny skurcz twarzy					Tworzy się na ranie			12	
Chleb z razowej mąki pszennej		Wojskowe polecenie									Ssak leśny Zawiesz- nie broni				
						Dobry ... tyńfa wart						Zasłona w oknie			Grecka bogini mądrości
			11			Przyrząd gimnast.; tram, bum									
Opako- wanie maści	Wymaga dowodu		Kuzyn fasoli					Weselną korowód						18	
			Wielki bęben tatarski					Gwiazda baletu							
Nakrycie na konia			3			Reakcja broni palnej po wystrzale						Dostar- cza włókna i siemienia			Imię Cruise'a, aktora ameryk.
					Dawna gra w karty	4			Nara- miennik					20	
Układ międy- narodowy	7	Porzą- dek, harmonia		8			Brat matki							14	
					Jednolite tło druku, tinta										
								Zespół z Korą							

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Przychodnia przy ul. Czumy 1

centrala: **022 665-40-50, 022 664-40-31, 022 664-58-91**
rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **022 666-29-15**
rejestracja poradni specjalistycznych: **022 664-58-93**
rejestracja Poradni dziecięcej: **022 666-10-14**
Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
i współuzależnienia: **022 664-58-95**
RTG: **022 666-10-16**
sekretariat: **022 665-19-24**

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

centrala: **022 638-23-33**
rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta:
022 837-74-25
rejestracja Poradni dziecięcej:
022 638-29-43
rehabilitacja domowa:
022 638-23-33 wew. 111
sekretariat: **022 837-13-14**

Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

centrala: **022 664-44-00, 022 664-44-80, 022 664-44-54**
rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **022 665-23-03**
rejestracja Poradni dziecięcej: **022 664-20-48**
sekretariat: **022 664-83-82**