



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 22 (3/2010)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X



„Zdrowy uczeń” w szkołach na Bemowie

Rola higieny jamy ustnej w profilaktyce próchnicy

EEG Biofeedback – trenuj mózg już od września

Gdy dokucza prostata...

Zapobiegajmy zwichnięciu stawu biodrowego u dzieci

USG podstawowym badaniem diagnostycznym



Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

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



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

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



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

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

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. 22 664-44-80 **zaprasza do:**



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

www.zozbemowo.pl



Szanowni Czytelnicy

Nocna i świąteczna pomoc lekarska i pielęgnarska (NPL) została powołana, by udzielać świadczeń lekarskich w nagłym pogorszeniu stanu zdrowia, bądź pielęgnarskich – w przypadku konieczności zachowania ciągłości leczenia, np. wykonania zleconych zastrzyków w dni świąteczne. Niestety, nasi pacjenci wykorzystują nocną i świąteczną pomoc lekarską oraz pielęgnarską w celu uzyskania innych świadczeń, np. wypisania recepty na leki stosowane w chorobach przewlekłych, wydania skierowania na badania diagnostyczne lub do specjalisty, bądź wystawienia innych zaświadczeń. Zgłaszają się też na dyżur, by wykonać badanie kontrolne po leczeniu zaordynowanym przez lekarza rodzinnego.

Te niepotrzebne wizyty powodują tworzenie się kolejek w NPL i wydłużanie czasu oczekiwania dla pacjentów rzeczywiście chorych, potrzebujących pomocy medycznej. Zwracam się więc z apelem, aby nasi pacjenci korzystali z dyżuru nocnego i świątecznego wyłącznie w sytuacjach uzasadnionych stanem zdrowia. Informuję jednocześnie, że lekarz dyżurny, w przypadku zgłoszenia się pacjenta na dyżur nocny lub świąteczny z wyżej wymienionych powodów, będzie miał prawo odmówić udzielenia świadczenia.

Chciałbym podkreślić, że lekarze i pielęgniarki, pracujący w ramach nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej, służą pomocą pacjentom rzeczywiście tego potrzebującym, a nie zastępują lekarza rodzinnego w planowym leczeniu. Jeszcze raz przypominam, że świadczenia lekarza NPL mają charakter wyłącznie doraźny.

Zapraszamy do lektury

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo
Paweł Dorosz

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:
mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:
mgr Danuta Adamska
tel. 22 638-23-33
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

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

NAKLAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

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

W NUMERZE:

	2	Przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo
Wywiad „Diagnozy”	4	„Zdrowy uczeń” w szkołach na Bemowie
Profilaktyka	6	Rola higieny jamy ustnej w profilaktyce próchnicy
	11	Zapobiegajmy zwężeniu stawu biodrowego u dzieci
Diagnostyka	8	EEG Biofeedback – trenuj mózg już od września
Nasze zdrowie	10	Gdy dokucza prostata...
Czy wiesz, że...	12	USG podstawowym badaniem diagnostycznym
Aktualności	14	Nowe programy promujące zdrowie, Szczepienia przeciw grypie, Programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży realizowane w 2010 roku
	15	Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo
	16	Krzyżówka

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 70 000 mieszkańców Bemowa

Zamówienia i informacje: tel. 22 638 23 33 w. 282

marketing@zozbemowo.pl



Z Bogusławą Witkowską, specjalistką ds. medycyny szkolnej, kierowniczką Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Zdrowie” w Warszawie rozmawia Halina Guzowska.

„Zdrowy uczeń” w szkołach na Bemowie

⚡ Jak ocenia Pani stan zdrowia uczniów bemowskich szkół?

- Podstawowe problemy zdrowotne dzieci i młodzieży na Bemowie są podobne jak w całej Warszawie. Oprócz wypadków, urazów i zatruc, należą do nich: próchnica zębów i choroby przyzębia, choroby zakaźne, choroby przewlekłe typu cukrzyca, alergia, wady narządu ruchu i niepełnosprawność. Już pierwsze z wymienionych, czyli urazy i wypadki, są przyczyną absencji szkolnej, krótko- i długotrwałej niesprawności, czasem nawet trwałego inwalidztwa. Inne problemy to wady narządów zmysłu: wzroku, słuchu, mowy oraz zaburzenia zdrowia psychicznego. Przyczyną kłopotów zdrowotnych młodych ludzi są też często diety odchudzające, zażywanie sterydów, środków anabolicznych, uzależnienia, a przede wszystkim brak podstawowych zasad higieny.

Coraz częściej obserwujemy też niestety, pojawiające się nie tylko w szkole, zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Wynikają one z różnych przyczyn, np. braku zainteresowania ze strony rodziców, negatywnego wpływu rówieśników, poszukiwania nowych doświadczeń. Wiąże się z tym również niedostatki zachowań zdrowotnych występujących coraz częściej wśród dzieci i młodzieży, np. niska aktywność fizyczna, spędzanie, co najmniej kilku godzin dziennie przed telewizorem lub komputerem, niekorzystne nawyki żywieniowe.

Potrzeby zdrowotne uczniów są więc bardzo złożone i wymagają często specjalistycznej pomocy.

⚡ Kierowany przez Panią NZOZ „Zdrowie” realizuje w szkołach na terenie Bemowa program „Zdrowy uczeń” finansowany przez Urząd Miasta st. Warszawy. Co jest celem programu i jakie są jego podstawowe założenia?

- Głównym celem programu, wprowadzonego w 2003 roku do placówek oświatowo-wychowawczych w całej Warszawie, jest poprawa zdrowia oraz jakości życia dzieci i młodzieży poprzez edukację, a co za tym idzie – zmianę postawy wobec zachowania zdrowia i wyrobienie nawyków sprzyjających jego wspieraniu. Wiedza nabyta w ramach programu ma spowodować zmianę postaw, wyrobienie nowych nawyków, zarówno uczniów, jak i ich rodzin.

Szczególną wagę w tym programie przykładamy do kwestii, które wpływają na stan zdrowia dzieci i młodzieży. Zajmujemy się, zatem m.in. poprawą sposobu żywienia, ponieważ istnieje ścisły związek między odżywianiem a rozwojem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym młodego organizmu, zapobieganiem chorobom zakaźnym i ograniczeniem częstości wypadków w drodze do i ze szkoły. Kolejna ważna sprawa to poprawa higieny u dzie-



ci i młodzieży, zwłaszcza ciała, jamy ustnej oraz wypoczynku. Propagujemy czynny wypoczynek, np. uprawianie sportu. Bardzo istotnym elementem programu jest nauczanie młodych ludzi umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. I wreszcie przeciwdziałanie uzależnieniom: spożywaniu alkoholu, paleniu tytoniu, używaniu substancji psychoaktywnych.

Dodam jeszcze, że program „Zdrowy uczeń” przygotowano zgodnie z założeniami Narodowego Programu Zdrowia oraz wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia.

⚡ A jak przebiega jego dotychczasowa realizacja?

- Realizatorami programu są pielęgniarki szkolne, lekarze oraz specjaliści-prelegenci, np. psycholog, terapeuta, strażak, policjant, położna. Przekazują oni swoją profesjonalną wiedzę m.in. w trakcie pogadarek, apeli, wykładów, pokazów wizualnych, konkursów i wystaw. Prowadzą też praktyczne warsztaty i ćwiczenia w szkołach. Takie „dostarczanie” wiedzy w różnych formach, a co więcej – możliwość dyskusowania z młodymi ludźmi – powodują, że zaczynają oni, po pewnych przemyśleniach, podejmować działania w kierunku zwalczania czynników ryzyka chorób przewlekłych i propagowania zdrowego stylu życia.

W różnych formach edukacji wzięła do tej pory udział większość bemowskich dzieci i młodzieży. Najbardziej popularne są rozmowy i porady indywidualne. W tym przypadku to pielęgniarka szkolna, która jest obdarzona ogromnym zaufaniem, musi szczerze odpowiedzieć na wiele pytań lub też wskazać uczniowi drogę dalszego postępowania.

Ciekawą formą, niezbędną w realizacji niektórych tematów, są warsztaty i ćwiczenia. Odnosi się to przede wszystkim do zapobiegania urazom i wypadkom i do nabywania umiejętności udzielania pierwszej pomocy. Dużą uwagę poświęca się tutaj przełamaniu obojętności i strachu występującego w trudnych, zagrażających życiu, sytuacjach.

Przedstawione powyżej tematy są prowadzone w formie aktywizującej uczniów, np. z użyciem fantomów, programów multimedialnych i innych materiałów edukacyjnych. W ten sposób młodzi ludzie mają możliwość zdobycia wiedzy nie tylko teoretycznej, ale przede wszystkim praktycznej.



A jeśli chodzi o dane liczbowe, to np. w drugim kwartale tego roku udzielono 9022 porad indywidualnych, 10727 młodych ludzi uczestniczyło w pogadankach, apelach i wykładach promujących zdrowy styl życia, ćwiczeniami i warsztatami z tego zakresu objęto w sumie 5583 uczniów. Z powyższych danych jednoznacznie wynika, że dzieci i młodzież bardzo chętnie korzystają z programu, gdyż treści w nim zawarte odpowiadają na ich potrzeby.

👉 Jakie efekty Pani zdaniem, może przynieść ten program w przyszłości?

- Edukacja zdrowotna osiąga największe efekty w okresie dzieciństwa i młodości, ponieważ są to najważniejsze okresy w procesie przygotowania młodego człowieka do pełnienia różnorodnych społecznych zadań.

Promocja zdrowia to długotrwały proces zmian, to motywacja do działania, nabywanie nowych umiejętności i nagradzanie. Prowadzi ona do takich pożądanych efektów, jak zmniejszenie zachorowalności, przedłużenie i lepsza jakość życia. Zdrowi uczniowie to w przyszłości zdrowe społeczeństwo, posiadające odpowiednią wiedzę. Istnieje wiele dowodów, że w takim „wyedukowanym” społeczeństwie odnotowuje się niższe wskaźniki zapadalności na wiele chorób, a co za tym idzie – potrzebne są mniejsze nakłady finansowe na leczenie i rehabilitację.

👉 A czy rodzice chętnie współpracują w zakresie promocji zdrowia swoich pociech?

- Promocja zdrowia prowadzona w szkole jest strategią działań na rzecz zdrowia dzieci i młodzieży. Jest to proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem, podejmowanie starań, by je doskonalić, by umieć i chcieć je wzmacniać. W tym kontekście rodzice pozostają niezbędnym wzorcem, od nich to bowiem zależy, czy i w jakim stopniu ich pociecha otrzyma wiedzę i przykład zdrowego stylu życia.

Niestety, część rodziców nie zgłasza niepokojących objawów w stanie zdrowia dziecka, unika spotkań z pielęgniarką, nie czuwa nad planową realizacją szczepień, nie angażuje się we współpracę. A nie muszą chyba pod-

kreślać, że przy braku należytego wsparcia ze strony rodziców profilaktyczne działania ze strony pielęgniarki są niezwykle trudne i nie przynoszą spodziewanych efektów.

👉 Co nowego w realizacji programu pojawi się po rozpoczęciu nowego roku szkolnego?

- Od września 2010 roku rozpoczynamy nowy cykl poświęcony zdrowemu żywieniu dzieci i młodzieży. Będzie on prowadzony przez dietetyków w różnych formach. Chcemy tutaj wskazać, m.in. na istotną rolę pierwszego śniadania w codziennym menu oraz konieczność ograniczenia spożywania produktów niesprzyjających zdrowiu, np. słodczy, słodkich napojów gazowanych, potraw typu *fast food*.

Temat ten zostanie wsparty ćwiczeniami z zakresu zdrowego żywienia oraz ekspozycjami wizualnymi i materiałami edukacyjnymi w postaci ulotek, zakładki i broszur.

Skupimy się również na wczesnym wykrywaniu chorób nowotworowych i nauce uczennic samobadania piersi, nie omieszkamy też wspomnieć o zapobieganiu rakowi szyjki macicy.

Dużo czasu chcemy poświęcić profilaktyce jamy ustnej, ponieważ zauważamy w tym względzie ogromne zaniedbania, mimo iż na rynku znajduje się coraz więcej preparatów czyszczących zęby. Niestety brak nawyku mycia zębów jest jedną z przyczyn próchnicy.

Pragniemy również w ramach zajęć kultury fizycznej zachęcać uczniów do większej aktywności fizycznej, która jest jedną z podstawowych potrzeb dzieci i młodzieży. Zaspakajanie tej potrzeby jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego.

Wszystkie tematy programu będą realizowane w zależności od potrzeb uczniów i całego środowiska szkolnego. Dodam, że terminy i formy zajęć są ustalane z dyrektorem szkoły i pedagogiem.

👉 **Dziękuję za rozmowę.**





Ilek. Joanna Huzior
dentysta

Rola higieny jamy ustnej w profilaktyce próchnicy

Próchnica jest najbardziej rozpowszechnioną chorobą narządu żucia. Nieleczona prowadzi do stanów zapalnych mięśni i tkanek okołowierchołkowych, jednak wcześniej wykryta może zostać zahamowana.

Czynniki wywołujące próchnicę

Aby doszło do rozwoju próchnicy, niezbędne jest jednoczesne działanie czterech czynników: bakterii, węglowodanów, czasu oraz podatności zęba. Bakterie są zdolne do fermentacji węglowodanów, co w konsekwencji prowadzi do produkcji kwasów i znacznego obniżenia pH płytki nazębnej. Powtarzające się w czasie spadki pH mogą doprowadzić do demineralizacji podatnych na próchnicę twardych tkanek zęba.

Celem zapobiegania próchnicy jest ochrona uzębienia przed szkodliwymi czynnikami, aby utrzymać zdrowe i żywe zęby od najwcześniejszych lat aż do późnej starości. Zdrowe uzębienie i przyzębie są najważniejszymi czynnikami warunkującymi wydolność żucia. Rozpoznanie próchnicy w stadium, kiedy jest ona widoczna w postaci plamy, umożliwi zahamowanie jej rozwoju przez zmianę diety, poprawę higieny jamy ustnej oraz stosowanie profilaktyki fluorowej.

Dbanie o właściwą higienę jamy ustnej to jedna z najważniejszych rzeczy dla zębów i dziąseł. Zdrowe zęby nie tylko pozwalają wyglądać i czuć się młodo, ale umożliwiają również odpowiednie spożywanie pokarmów i mówienie. Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest ważny dla ogólnego samopoczucia. Warto pamiętać, że **infekcje pochodzenia zębowego mogą powodować wysiew bakterii**

do narządów wewnętrznych i stać się przyczyną zapalenia stawów, chorób nerek, serca, przewodu pokarmowego, itd.

Profilaktyka zamiast „borowania”

Jeśli nie będziemy dbać o zęby, wizyta u dentysty nie ograniczy się tylko do kontroli uzębienia, lecz konieczne okaże się „borowanie i plombowanie”. I choć zabiegi te są dziś niemal bezbolesne, warto ich unikać.

Codzienna profilaktyka, w tym odpowiednie szczotkowanie i nitkowanie zębów, pomaga zapobiegać problemom jeszcze przed ich pojawieniem się. Jest także niebolesna, tańsza i mniej niepokojąca niż leczenie chorób, którym nie udało się zapobiec.

Niezwykle istotne dla zachowania zdrowych zębów i dziąseł jest skuteczne usuwanie płytki nazębnej, która tworzy się na powierzchni zęba już kilka minut po szczotkowaniu. Jeżeli nie jest ona codziennie skutecznie oczyszczana ulega mineralizacji przekształcając się w kamień nazębny. Toksyny płytki nazębnej są przyczyną rozwoju zapalenia dziąseł, zaś bakterie płytki nazębnej – próchnicy zębów.

Płytki nazębna odkłada się głównie w przestrzeniach międzyzębowych. Są to miejsca, które najtrudniej czyścić. Najczęściej tam rozpoczyna się próchnica i choroby dziąseł. Zdarza się, że u osób, które zaniedbują higienę jamy ustnej, występuje zapalenie tkanek przyzębia, co w najwcześniejszym stadium objawia się krwawieniem dziąseł podczas szczotkowania zębów i spożywania posiłków. Zapalenie dziąseł cofa się po usunięciu złożeń nazębnych i wznowieniu regularnego czyszczenia zębów.

Najskuteczniejszym sposobem utrzymania higieny jamy ustnej jest szczotkowanie zębów. Aby było skuteczne, musi obejmować dokładnie zewnętrzne i wewnętrzne powierzchnie wszystkich zębów. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na powierzchnię zębów tuż przy dziąsłach.

Należy pamiętać, iż skuteczność szczotkowania zębów zależy przede wszystkim od stanu, jakości i rodzaju szczotki, częstości szczotkowania oraz środków wspomagających, np. past. O rodzaj szczoteczki najbardziej odpowiedniej dla nas najlepiej zapytać swojego lekarza stomatologa. Pomoże on wybrać między szczotkami elektrycznymi a manualnymi, twardością ich włókien oraz kształtem główki. Niewłaściwe szczotkowanie, np. zbyt twardą szczotką, może uszkadzać tkanki zęba i przyzębia.

Od szczoteczki do gumy do żucia

Dobór sposobu szczotkowania powinien być uzależniony od stanu zębów i przyzębia, zręczności manualnych i dokładności pacjenta. Elektryczne szczoteczki świetnie sprawdzają się w przypadku dzieci lub osób niepełnosprawnych, które z powodu ograniczeń fizycznych nie są w stanie dokładnie oczyścić zębów. Pamiętajmy przy





tym, że szczoteczkę należy zmieniać nie rzadziej, niż co 2-3 miesiące.

Niestety, nawet najlepsza szczoteczka nie wystarcza do dokładnego oczyszczenia wszystkich miejsc w uzębieniu, np. powierzchni stycznych, przestrzeni międzyzębowych, okolic aparatów ortodontycznych, wszczepów zębowych, bruzd na powierzchniach żujących zębów bocznych. W związku z tym zaleca się stosowanie dodatkowych przyborów higienicznych, takich jak np. nici lub taśmy dentystryczne, wykałaczki, szczoteczki międzyzębowe, irygatory, skrobaczki do języka.

Wykałaczki powinny być wykonane z miękkiego drewna, zaostrome na końcu, o trójkątnym przekroju. Jeżeli przestrzenie międzyzębowe są wystarczająco szerokie poleca się stosowanie szczoteczek międzyzębowych.

Działanie wspomagające w profilaktyce próchnicy mają również pasty do zębów. Środki stosowane do czyszczenia zębów mogą skrócić czas szczotkowania nawet o połowę. Najskuteczniejsze w działaniu są pasty zawierające związki fluoru, które można podzielić na te o małym (0,005%), średnim (0,1 - 0,15%) i wysokim (ponad 0,15%) jego stężeniu.

Jeżeli chodzi o płyny do płukania jamy ustnej, warto wiedzieć, że samo płukanie, chociaż pomaga w pozbyciu się nawet do 50 proc. resztek pokarmowych z jamy ustnej, nie jest wystarczającym zabiegiem higienicznym. Jest to zabieg wspomagający i bardzo wskazany, np. w przypadku, kiedy nie mamy możliwości wyszczotkowania zębów.

Dla kondycji zębów ważna jest również prawidłowa dieta. Stwierdzono, że pewne produkty żywnościowe, a przede wszystkim niektóre świeże owoce i jarzyny, usuwają skutecznie miękkie naloty z zębów. W ten sposób działają jabłka, marchew, rzodkiewka, seler i pomarańcze. Podobnie oczyszczająco działają orzechy i chleb razowy. Warto jednak pamiętać, że dieta powinna być uboga w węglowodany.



Żucie gumy bez cukru może również stanowić zabieg higieniczny. Ksylitol lub sorbitol zawarte w składzie gumy do żucia ograniczają przyrost płytki nazębnej. Są to substytuty cukru wykazujące działanie antibakteryjne. Niewskazane jest jednak żucie gumy powyżej 5 minut, gdyż może to wywołać przerost mięśni żwaczowych i uszkodzenia stawów skroniowo-żuchwowych. Żucie gumy nie może zastępować regularnego szczotkowania zębów.

Najskuteczniejszym sposobem zwalczania choroby jest jej zapobieganie, dlatego prawidłowa higiena jamy ustnej jest tak ważna w profilaktyce próchnicy zębów. Żadne leczenie, nawet najbardziej wyszukany preparat, nie będzie skuteczne, jeśli sami nie zadamy o regularne usuwanie płytki nazębnej. Stany zapalne dziąseł i przyzębia będą powracać, a zalegająca na powierzchni zębów płytka będzie predestynowała do występowania próchnicy.





EEG Biofeedback – trenuj mózg już od września

mgr Katarzyna Madej
psycholog neuroterapeuta

Biofeedback (BFB), czyli biologiczne sprzężenie zwrotne, do pracy nad sobą wykorzystywane jest od dawna, zaś w terapii różnych zaburzeń od lat 60. XX wieku. Dzisiaj BFB stosuje się powszechnie, szczególnie w krajach zachodnich. Do Polski metoda zawitała dekadę temu a obecnie staje się coraz bardziej popularna.

EEG Biofeedback jest metodą szeroko stosowaną przez terapeutów różnych specjalności (pedagogów, lekarzy, psychologów). Zaleca się ją osobom cierpiącym na różnorodne zaburzenia psychiczne (np. ADHD, depresja, autyzm), a także zdrowym – w celu zwiększenia wydajności umysłowej. Bazuje ona na naturalnej czynności bioelektrycznej mózgu i nauce jej samoregulacji.

Wzorzec EEG, niczym linie papilarne, jest niepowtarzalny. Każdy z nas wykazuje typową dla siebie czynność bioelektryczną, która modyfikowana jest przez czynniki wewnętrzne (np. poziom cukru we krwi) i zewnętrzne (np. stres). Mimo unikatowości, istnieją normy poszczególnych parametrów neurofizjologicznych. Odchylenia od normy, szczególnie duże, mogą przekładać się na zmienne funkcjonowanie (np. poznawcze – słabsza pamięć, czy emocjonalne – obniżony nastrój), objawy, które utrudniają wypełnianie ról i osiąganie celów. Zmiany we wzorcu EEG mogą się pojawiać wskutek niedopasowania wymagań otoczenia do możliwości człowieka (np. chroniczny stres), bądź wynikają z uwarunkowań biologicznych. Terapia metodą EEG BFB polega na zmianie wzorca EEG, na taki, który byłby najbardziej zbliżony do normy oraz wiązał się z większą wydolnością umysłową i lepszym funkcjonowaniem w szkole i w pracy.

Przygotowanie do terapii

Zanim pacjent rozpocznie terapię powinien mieć wykonane badanie EEG, najlepiej z określeniem dominacji półkulowej. Z wynikiem badania zapraszany jest na wizytę u psychologa neuroterapeuty. Pierwsze spotkanie poświęcone jest poznaniu pacjenta, jego problemów i objawów (wywiad psychologiczny). Podczas tego spotkania jest on również zapoznawany z metodą terapii. Następnie wykonywane jest badanie QEEG, czyli mapa mózgu, które pozwala określić odchylenia od normy: zarówno obszar mózgu, jak i parametry neurofizjologiczne niemieszczące się w granicach normy. Na podstawie tego badania ustalany jest indywidualny plan terapeutyczny dla pacjenta.



Treningi i ich efekt?

Poszczególne sesje terapeutyczne nazywane są treningami, ponieważ pacjent trenuje mózg: uczy się samoregulacji czynności bioelektrycznej, aby móc lepiej wykorzystywać swój potencjał. BRZMI NIEWIARYGODNIE! JAK MOŻNA TRENOWAĆ FALE MÓZGOWE? Można. I w dodatku w przyjemny sposób – **grając w kolorowe gry wideo**.

W czasie treningu pacjent ma na głowie podłączone elektrody. Dzięki nim terapeuta obserwuje przebieg linii EEG i poszczególne fale mózgowie. Pacjent również obserwuje swoje fale mózgowie – na odrębnym monitorze przedstawione są one w formie prostej gry wideo, np. samochodu, który należy rozpędzić. Pacjent nie zostaje wyposażony w żaden dodatkowy sprzęt operujący grą. Rozpędza auto przez stan skupienia oraz wyciszenie, a więc musi jednocześnie skoncentrować swoją uwagę i zrelaksować się.

Przebieg gry stanowi biologiczne sprzężenie zwrotne, czyli są to natychmiast dostarczane informacje o stanie pacjenta i zmianach w pracy jego mózgu. Za „poprawną” pracę mózgu zostaje nagradzany punktami.

Terapeuta ma możliwość ustawiania progów trudności. Dostraja parametry fal w taki sposób, aby trening stymulował u pacjenta powstawanie nowych, pożądaných wzorców i hamował te, które są niekorzystne. W momencie, kiedy pacjent radzi sobie coraz lepiej, terapeuta podwyższa poprzeczkę, zmuszając go tym samym do dłuższego skupienia uwagi. Pacjent musi bardziej się postarać, dłużej utrzymać pożądaną stan fal mózgowych, aby dostać punkt. Dostarczanie informacji zwrotnej i nagroda w momencie „poprawnej” pracy działają na zasadzie warunkowania instrumentalnego. Osoba nagradzana będzie chciała gratyfikowany stan wytwarzać na dłużej. Ponadto wytrenowany pacjent będzie umiał wprowadzić się w ten stan podczas codziennych obowiązków, a nie tylko w gabinecie neuroterapeuty.

EEG Biofeedback jest metodą zarówno dla osób zdrowych, jak i chorych. Mogą z niej korzystać również dzieci od 6. roku życia (nie ma górnej granicy wiekowej). Dzięki tej metodzie dzieci poprawiają wyniki w nauce, efektywniej, czyli krócej pracują. Polepsza się ich umiejętność skupienia uwagi, poprawia pamięć i kojarzenie. Łatwiej, a więc i chętniej uczą się. Dzieci z zaburzeniami zachowania zyskują samokontrolę, stają się opanowane, wyciszone, zmniejszają się u nich wybuchy złości i zachowania agresywne. Młodociani z problemami emocjonalnymi osiągają poprawę nastroju, polepszenie kontaktów z rówieśnikami i pewność siebie.

Jak długo trwa terapia?

Liczba treningów potrzebnych do uzyskania efektów oraz ich utrwalenia jest sprawą indywidualną. Zależy to m.in. od złożoności problemu oraz możliwości przetwarzania biologicznego sprzężenia zwrotnego. Należy liczyć się z serią co najmniej 20 treningów, jednak często potrzeba ich o wiele więcej. Warto podkreślić, że metoda ta jest naturalna, nie ma negatywnych skutków ubocznych. Co więcej: jej efektywność potwierdzają badania naukowe.





EEG Biofeedback



**PRACOWNIA EEG BIOFEEDBACK
DZIAŁA W PRZYCHODNI PRZY UL. WROCŁAWSKIEJ 19
POKÓJ NR 142 (NA PARTERZE).**

CO DAJE TERAPIA EEG BIOFEEDBACK:

- poprawę pamięci i koncentracji uwagi,
- lepsze radzenie sobie ze stresem,
- większą wydajność w nauce i w pracy,
- pewność siebie, asertywność i dobry nastrój.

**EEG Biofeedback jest bezbolesny, nieinwazyjny,
nieškodliwy.**

**Prowadzimy treningi EEG Biofeedback dla
dzieci od 6. roku życia, młodzieży i dorosłych.**

**Zapisy na treningi prowadzi
rejestracja przychodni przy ul. Wrocławskiej 19,
telefon: 22 837-74-25.**



Cennik treningów EEG Biofeedback:

Wizyta kwalifikacyjna	- 90,00 zł
Cena jednego treningu	- 70,00 zł
Cena jednostkowa w pakiecie 10 treningów	- 60,00 zł (razem 600,00 zł)
Cena jednostkowa w pakiecie 20 treningów	- 50,00 zł (razem 1000,00 zł)

Serdecznie zapraszamy!

Gdy dokucza prostata...

lek. med. Jacek Łempicki
specjalista urolog

Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza urologa z problemem prostaty. Zacznijmy więc od tego, że z łagodnym rozrostem prostaty u mężczyzn współistnieją często nadciśnienie tętnicze i zespół metaboliczny. Potwierdzają to badania epidemiologiczne, w których obserwuje się szybszy rozwój objawów łagodnego rozrostu prostaty u mężczyzn z nadciśnieniem tętniczym, nadwagą i podwyższonym cholesterolem.

Na początek trochę fizjologii

Gruzoł krokowy (prostata) jest częścią męskich narządów płciowych. Mieści się tuż pod pęcherzem moczowym, dlatego też wychodząca z pęcherza cewka moczowa przebiega przez środek prostaty. Podstawową funkcją tego gruczołu jest produkcja specjalnego płynu, który wchodzi w skład nasienia. Gruzoł krokowy powiększa się w 2 okresach. W okresie pokwitania przybiera rozmiar zbliżony do wielkości kasztana, który utrzymuje przez okres kolejnych 20-30 lat. Następnie, około 40. roku życia prostata zaczyna ponownie rosnąć – to właśnie ten drugi etap powiększania przeraża się w łagodny rozrost gruczołu krokowego.

W większości przypadków pacjent, mimo rozrostu, nie odczuwa dolegliwości aż do osiągnięcia podeszłego wieku. W miarę starzenia się rozrost gruczołu ujawnia się klinicznie u coraz to większej liczby mężczyzn. U osób poniżej 40 r.ż. jest on zauważany tylko w 10%, a po 80 r.ż. już w ponad 80% przypadków.

Skąd biorą się zaburzenia?

Objawy łagodnego rozrostu gruczołu krokowego są spowodowane przede wszystkim zwężeniem cewki moczowej i zaburzeniami funkcji pęcherza moczowego. Dzieje się tak, gdyż powiększanie się gruczołu jest hamowane przez otaczającą go torebkę, wzrasta więc nacisk gruczołu na przechodzącą przez niego cewkę moczową. Swobodny przepływ moczu w tej części cewki zostaje zaburzony. Mikcja, czyli oddawanie moczu, przybiera charakter słabego, przerywanego strumienia moczu („zacinanie się”). By pokonać zwiększony opór, pęcherz moczowy musi wytwarzać większe ciśnienie.

Mięśniowa ściana pęcherza przerasta, grubieje i staje się tak wrażliwa, iż pęcherz kurczy się już nawet wtedy, kiedy zawiera niewielkie ilości moczu. To częste uczucie nagłej konieczności oddawania moczu nazywamy parciem nagłym. Z czasem przeciążony pęcherz moczowy zaczyna słabnąć, tracąc zdolność do pokonania wytwarzanego przez prostatę oporu. Mocz w nim zalega, stwarzając dogodne warunki do namnażania się bakterii i procesów zapalnych.

W kolejnym stadium mocz może także cofać się do moczowodów i nerek i w konsekwencji powodować ciężkie schorzenia tych narządów.



Nie wolno zwlekać z wizytą u specjalisty

Śledząc kolejność powstawania objawów, nie sposób zaprzeczyć jak ważne jest wczesne rozpoznanie i leczenie przerostu prostaty. Już wczesne objawy pacjent może rozpoznać sam. Niestety, wielu mężczyzn unika wizyty u lekarza z powodu przerostu prostaty, gdyż dolegliwości dotyczą oddawania moczu i życia seksualnego. Jest to dla nich temat wstydlivy, jednakże z racji groźących powikłań nie można go traktować w kategoriach tabu!

Ze względu na postęp cywilizacyjny wydłużył się średni czas ludzkiego życia, wraz z nim wzrosła także liczba mężczyzn cierpiących z powodu łagodnego przerostu prostaty.

Problemy związane z oddawaniem moczu powinny zostać jak najwcześniej zasygnalizowane lekarzowi rodzinemu, który może ocenić wielkość i ogólny stan gruczołu krokowego. W przypadku podejrzenia rozrostu gruczołu krokowego może on zlecić wykonanie badania ultrasonograficznego prostaty, pęcherza moczowego i nerek w celu oceny ich struktury i cech ewentualnego zalegania moczu.

Powiększenie gruczołu krokowego nie zawsze jest równoznaczne z przerostem prostaty, należy też – celem wykluczenia raka gruczołu krokowego – wykonać badanie stężenia PSA w surowicy krwi. PSA, czyli specyficzny antygen prostaty, to białko produkowane w organizmie mężczyzny tylko przez komórki gruczołu krokowego, a jego stężenie jest znacznie podwyższone w przypadku raka.

Pamiętajmy jednak, że już sama nazwa łagodny przerost prostaty dowodzi, że **nie jest on złośliwym procesem nowotworowym!**

Wczesne leczenie poprawia komfort życia

Odpowiednio wczesne rozpoznanie łagodnego przerostu prostaty umożliwia wdrożenie leczenia farmakologicznego. Najpopularniejszą grupą leków hamującą rozrost i zmniejszającą dolegliwości są alfa blokery, które działają rozluźniająco na mięśnie gładkie zarówno gruczołu krokowego, jak i pęcherza moczowego, ułatwiając oddawanie moczu. Drugą grupę stanowią leki blokujące hormony nazywane androgenami – dotyczy to zwłaszcza dihydrotestosteronu, który znacznie zmniejsza wielkość prostaty.

Leczenie farmakologiczne w większości przypadków zatrzymuje postęp łagodnego przerostu prostaty, zanim jeszcze interwencja chirurgiczna (w najbardziej zaawansowanej formie – usunięcie gruczołu) stanie się koniecznością.

Bardzo ważną kwestią jest ryzyko nadmiernego obniżenia ciśnienia tętniczego u mężczyzn z nadciśnieniem tętniczym współistniejącym z łagodnym przerostem prostaty. **Alfa blokery obniżają ciśnienie krwi.** Przy współistniejącym łagodnym przerostem prostaty i nadciśnieniu tętniczym pacjent, przyjmując alfa blokery, leczy jedną tabletką dwa schorzenia. W przypadku stosowania innych leków obniżających ciśnienie krwi ważne jest, aby lekarz rodzinny, bądź współpracujący ze sobą urolog i inny specjalista leczący nadciśnienie (kardiolog, neurolog), ocenili stan pacjenta i przepisali mu najbardziej odpowiednie leki.





Zapobiegajmy zwichnięciu biodra u dzieci

lek. med. Maja Underko-Kuhl
specjalista chirurg dziecięcy

Odwiedzając przychodnię i poradnię przyszpitalne natrafiamy na napis **Poradnia Preluksacyjna i zastanawiamy się czego dotyczy jej działalność?** Otóż **Poradnia Preluksacyjna zajmuje się zapobieganiem zwichnięciom niedorozwiniętych stawów biodrowych u noworodków i niemowląt. Rozszyfrowując terminologię łacińską: pre- znaczy przed, luxatio - zwichnięcie. Ogólnie oznacza zasadną myśl, że lepiej zapobiegać niż leczyć.**

Nierozwój stawu biodrowego

Wrodzony niedorozwój stawu biodrowego jest najczęstszą wadą rozwojową narządu ruchu. Statystyki oceniają, że od 4% do 5,7% wszystkich noworodków ma cechy dysplazji, czyli niedorozwoju. W powstawaniu wady zasadniczą rolę odgrywają trzy czynniki: mechaniczny, hormonalny oraz uwarunkowania genetyczne. Czynniki mechaniczne związane jest z częstszą liczbą porodów pośladowych, przeważa u dzieci pierwiastek (60%), czyli kobiet rodzących po raz pierwszy oraz w przypadku zmniejszenia ilości wód płodowych. O wpływie czynnika hormonalnego świadczy zwiększenie występowania wady u dziewczynek (stosunek płci żeńskiej do męskiej wynosi 6:1). Zasadniczą rolę odgrywa również rozluźnienie aparatu torebkowo-więzadłowego biodra spowodowane relaksyną występującą w żeńskim hormonie.

Kiedy dochodzi do zwichnięcia?

Staw biodrowy zbudowany jest z kości miednicznej i kości udowej. W kości miednicznej znajduje się znacznych rozmiarów zagłębienie nazywane panewką stawu biodrowego. W warunkach prawidłowego rozwoju w panewce umieszczona jest głowa kości udowej. Wysunięcie się głowy kości udowej poza panewkę określamy jako zwichnięcie stawu biodrowego u noworodka lub niemowlęcia.

Zwichnięcie może wystąpić podczas porodu, kiedy sprawność mechaniczna stawu biodrowego jest gorsza niż w czwartym, czy piątym miesiącu życia płodowego i – pod względem statyki – bardziej odpowiada potrzebom osobnika czworonożnego niż dwunożnego. Można powiedzieć, że każdy noworodek rodzi się z fizjologiczną dysplazją stawu biodrowego. Przy istnieniu niekorzystnych warunków może nastąpić częściowe wysunięcie się głowy kości udowej z panewki wywołujące podwichnięcie lub całkowite zwichnięcie. Praktyka wykazuje, że u większości niemowląt biodro normalizuje się samo, tylko w 4 do 5,7% przypadków dysplazja staje się patologiczna i wymaga leczenia.

Najważniejsza jest profilaktyka

W profilaktyce zwichnięcia stawów biodrowych powinno się zachować pewne środki bezpieczeństwa. Dotyczy to zachowań podczas porodu. Drugi bardzo ważny okres profilaktyczny, być może najważniejszy, zależy od otoczenia, a przede wszystkim od matki. W tym czasie należy dbać o to, by nóżki dziecka były zgięte w stawach biodrowych i kolanowych oraz lekko odwodzone, bez użycia siły. Ważne jest leżenie i spanie na brzuchu, nie należy nosić dziecka bokiem i w nosidełkach. Nie wolno stawiać dziecka na nogi (za wszelką cenę unikać „hopsania”) i nie przyspieszać nauki chodzenia.

Poradnia preluskacyjna zajmuje się diagnostyką wrodzonego niedorozwoju stawu biodrowego. Głównym jej zadaniem jest uniknięcie sytuacji, w której dochodzi do zwichnięcia w stawie biodrowym. Opieka w poradni obejmuje badanie kliniczne oraz badanie ultrasonograficzne.

W badaniu klinicznym oceniamy ułożenie ciała dziecka, symetryczność w tym ułożeniu, sposób układania nóg



Właściwy sposób pieluszkowania niemowlęcia. Nóżki dziecka znajdują się w zgięciu i odwiedzeniu.



Przykładowy sposób noszenia dziecka „twarz w twarz”.

ilustracje Maja Underko-Kuhl

żek, ruchomość stawów oraz objawy wskazujące na jego niestabilność. Badanie ultrasonograficzne od kilku lat wyparło badanie radiologiczne (wykonuje się je tylko w szczególnych przypadkach) ze względu na znacznie lepszą ocenę diagnostyczną. Jest to poza tym badanie nieszkodliwe dla dziecka. Wykonując je, mamy możliwość oceny zarówno części kostnych, jak i chrząstki stanowiących anatomicznie stawu biodrowego.

Każdy noworodek powinien być zbadany w pierwszym tygodniu życia, niemowlęta – w szóstym tygodniu, następnie w wieku 3 i 10 miesięcy. Profilaktykę kończymy kontrolą chodu dziecka. Zwichnięcie stawu biodrowego zdiagnozowane we wczesnym okresie życia daje się całkowicie wyleczyć. Jeżeli natomiast sprawę się zlekceważy lub zwichnięcie wykrywamy w 2. roku życia, to – mimo leczenia – dziecku grozi kalectwo.

Jak już wspomniano, leczenie niedorozwoju stawu biodrowego z następowym jego zwichnięciem powinno być rozpoczęte wcześniej, niemal od pierwszych chwil życia. Polega ono na stałym, nieprzerwanym utrzymaniu nóg zgiętych i odwiedzionych w stawach biodrowych. Służą do tego celu specjalne aparaty stabilizujące (rozwórka Koszli, poduszka Frejki, uprząż Pavlika). Nie stosujemy szerokiego pieluchowania.

Mamy nadzieję, że podane powyżej wiadomości przybliżyły czytelnikom problematykę związaną ze zwichnięciem stawu biodrowego u dzieci i koniecznością wczesnej profilaktyki tego zaburzenia rozwojowego. A wszystkich młodych rodziców z Bemowa zapraszamy do odwiedzenia naszej Poradni Preluksacyjnej dla Dzieci.



Poradnia Preluksacyjna dla Dzieci SZPZLO Warszawa Bemowo mieści się w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19, tel. 22 638 23 33.



USG podstawowym badaniem diagnostycznym

lek. med. Anna Ziemińska
specjalista radiolog

Pod koniec pierwszej dekady XXI wieku badanie ultrasonograficzne (usg) stało się jednym z podstawowych narzędzi diagnostycznych nowoczesnej medycyny. Zarówno lekarze podstawowej opieki zdrowotnej, jak i przedstawiciele wąskiej specjalności medycznych nie wyobrażają sobie codziennej praktyki bez tego badania.

Badanie usg jest konieczne przy stawianiu diagnozy, monitorowaniu leczenia, śledzeniu postępu choroby a niekiedy nawet w badaniach przesiewowych, profilaktycznych.

Pacjenci również zaczynają postrzegać usg jako badanie rutynowe, oczekują skierowania na nie przy wielu różnych dolegliwościach, gdyż zdają sobie sprawę, z tego jak wiele informacji można uzyskać bez żadnych negatywnych działań ubocznych. Diagnostyka usg nie ma w związku z tym żadnych ograniczeń wiekowych, czy ilościowych.

Obraz USG

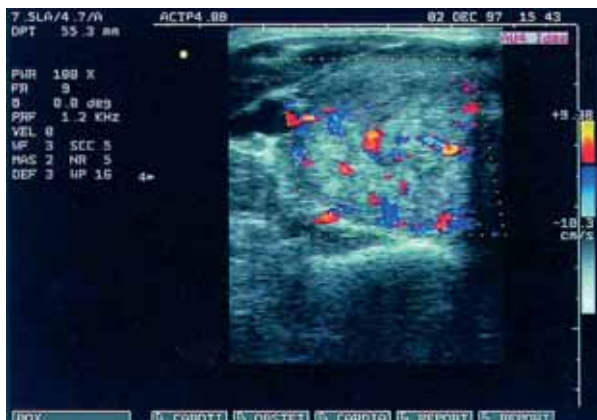
Wygląd pracowni diagnostyki ultrasonograficznej, aparatury oraz sposób badania nie są dla pacjentów obecnie niczym obcym. Chciałabym, zatem nieco przybliżyć zasadę uzyskiwania obrazu usg. Podstawowym elementem aparatu usg jest głowica. Zbudowana jest ona z wielu kryształów piezoelektrycznych, zdolnych do wysyłania i odbierania energii ultradźwiękowej. Pod wpływem prądu elektrycznego kryształy zaczynają drgać, wytwarzając ultradźwięki. Docierająca z powrotem energia uderza w kryształ, czego efektem jest powstawanie sygnału elektrycznego o częstotliwości odpowiadającej częstotliwości padania fal ultradźwiękowych. Pozostała część aparatu to skomplikowany komputer wzmacniający sygnał i przetwarzający go cyfrowo.

Łatwo można sobie wyobrazić, jak bardzo jakość uzyskanego obrazu zależy od stopnia skomplikowania aparatury. Postęp technologiczny dokonuje się na każdym etapie uzyskiwania obrazu. Dotyczy zarówno głowic, jak

i systemów elektronicznych, dążąc do redukcji zakłóceń, wzmocnienia sygnału, kontroli dynamiki obrazu, wyostrenia krawędzi badanych narządów. Nowoczesne aparaty dostosowują strefę ogniskowania, co pozwala na dokładną ocenę narządów na różnej głębokości. Ponadto wprowadzają funkcję obrazowania harmonicznego, która odciąża szumy i poprawia możliwości oceny struktury tkanek.

Badanie Dopplera

Wszyscy znają odkrycie Dopplera, zjawiska fizycznego polegającego na zmianie częstotliwości sygnału pochodzącego ze źródła będącego w ruchu. To zjawisko znalazło zastosowanie w diagnostyce ultrasonograficznej naczyń krwionośnych. Coraz więcej pacjentów zna już także to badanie z własnego doświadczenia i wie, jak bardzo jest ono pomocne przy leczeniu chorób naczyń. Używany obecnie sprzęt, o znacznym stopniu zaawansowania technicznego, pozwala na ocenę przepływu krwi w naczyniach i rejestrowanie widma rozkładu prędkości przepływu w wybranym miejscu naczynia. Znaczny postęp w jakości badań osiągnięto przy zaznaczeniu różnymi kolorami warstw o odmiennych prędkościach i kierunkach prze-





badania. Nieoceniona jest jego waga w przypadku ciąży powikłanej. W tej dziedzinie ultrasonografii dużym postępem, choć nie w aspekcie wartości diagnostycznej badania, było wprowadzenie obrazów 3D i 4D, co pozwoliło szczęśliwym rodzicom ujrzeć buzię swojego dziecka jeszcze przed narodzinami. Możliwe stało się też obserwowanie ruchów dziecka, jego mimiki i gestów. Nagranie tego badania zaczęło zastępować albumy ze zdjęciami noworodka.

Kilka uwag o jakości sprzętu

Oczywiste jest, że stopień skomplikowania aparatu i jego możliwości diagnostyczne nie zastąpią doświadczenia, wiedzy i umiejętności lekarza. Jednak nawet najlepszy diagnosta nie będzie mógł wykorzystać swych umiejętności bez takiego sprzętu. Niestety, wraz z poziomem technicznym aparatów, znacząco rośnie ich cena. Za jeden dobry aparat ultrasonograficzny można dziś kupić mieszkanie w dużym mieście. Dla każdego właściciela gabinetu usg jest to ciągłe wyzwanie, gdyż postęp technologiczny w tej dziedzinie dokonują się niezwykle szybko i aparat wysokiej jakości dziś, jutro już będzie zastąpiony przez lepszy i nowocześniejszy.

Ponieważ badanie usg nie jest obciążone ryzykiem, powstało bardzo wiele gabinetów prywatnych, które je oferują. Wiele z nich posiada sprzęt wysokiej klasy. Chcę jednak zwrócić uwagę, że czasy, kiedy publiczne zakłady opieki zdrowotnej dysponowały tylko kiepskim i zużytym sprzętem należą już na szczęście do przeszłości. Obecnie to właśnie w tych placówkach mamy najlepszą dostępną na rynku aparaturę, a dodatkowo gwarantujemy, że sprzęt ten jest stale kontrolowany i prawidłowo serwisowany. Potwierdzają to liczne uzyskane certyfikaty jakościowe. Mamy nadzieję, że nasi pacjenci doceniają starania o najwyższą jakość świadczonych usług. Jedynym mankamentem jest obecnie mała liczba specjalistów wykonujących badania, co przekłada się niestety na coraz dłuższe kolejki. Myślę jednak, że młodzi lekarze coraz chętniej będą się uczyć zasad diagnostyki ultrasonograficznej i zasilą naszą kadrę.



plywu krwi. Taki sposób obrazowania zwiększył potencjał diagnostyczny konwencjonalnej ultrasonografii, szczególnie w kardiologii oraz w trudnych przypadkach związanych z zakrzepicą naczyń narządów jamy brzusznej i kończyn dolnych. Nowoczesne aparaty dysponują również opcją obrazowania ukrwienia narządów z nałożeniem obrazu naczyń na obraz narządu. Pozwala to na bardziej precyzyjną ocenę zmian patologicznych.

3D i 4D

Nie sposób pominąć wagi badania usg przy monitorowaniu ciąży. Nie możemy wręcz wyobrazić sobie pacjentki ciężarnej, która choć raz nie miałaby wykonanego tego

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

wykonuje odpłatnie:

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

Poradnia zaprasza w godzinach:

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



Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.



Aktualności:

Nowe programy promujące zdrowie

Pierwszy z nich to edukacja pacjentów z niedawno rozpoznaną cukrzycą i chorujących na cukrzycę. Poważnym problemem w tej chorobie jest zaniedbywanie prawidłowej diety, która jest podstawą dobrego prowadzenia cukrzycy. Dlatego każdy pacjent, który nie rozumie problemu, bądź nie potrafi poradzić sobie z nim, uzyska pomoc od naszych pielęgniarek, lekarzy, a przede wszystkim lekarza dietetyka, który ustali prawidłową dietę. Skierowanie do tego specjalisty może wystawić Państwu lekarz diabetolog.

Zapraszamy chorych na cukrzycę do skontaktowania się z lekarzem pierwszego kontaktu, który włączy Państwa do programu.

Poradnia diabetologiczna znajduje się w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19, gdzie również przyjmuje lekarz dietetyk.

Drugi program „Nie szkodzić dziecku” dotyczy najmłodszych pacjentów. Obecnie zbyt mało uwagi poświęcamy prawidłowym zachowaniom prozdrowotnym u naszych dzieci. Rodzice nie rozumieją jak wielką krzywdę wyrządzają swoim pociechom akceptując mało aktywny tryb życia (siedzenie godzinami przed komputerem), złe nawyki żywieniowe i nieregularne odżywianie. Otyłość sprzyja powstawaniu wielu niebezpiecznych chorób oraz skraca długość życia. Aby zapobiec narastającemu problemowi otyłości u dzieci, pragniemy edukować przede wszystkim rodziców:

- ♦ podczas badań bilansowych przez lekarzy pediatrów,
- ♦ kierując na konsultacje z dietetykiem,
- ♦ kontrolując wagę poprzez ocenę współczynnika BMI.

Zachęcamy osoby zainteresowane do skorzystania z naszej oferty. Proponujemy w najbliższym czasie umówić się na wizytę do swojego lekarza pediatry i poprosić o konsultację. Jeżeli dziecko ma nadwagę, to przy najbliższym badaniu bilansowym lekarz pediatra udzieli Państwu porady i zaproponuje konsultację u lekarza dietetyka.

Szczepienia przeciw grypie

Od września br. rozpoczęliśmy realizację programu finansowanego przez m.st. Warszawa bezpłatnych szczepień przeciw grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. Serdecznie zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby do naszych przychodni.

We wszystkich przychodniach naszego SZPZŁO Warszawa Bemowo mogą zaszczepić się przeciw grypie także osoby młodsze. Szczepienia wykonywane są od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-18.30 w gabinetach zabiegowych. Koszt szczepienia wynosi 35 zł. Serdecznie zapraszamy wszystkich pacjentów zarówno dorosłych, jak i dzieci od 6. roku życia.

Programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży realizowane w 2010 roku

- Program zdrowotny w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych.
- Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych.
- Program profilaktyczny wczesnego wykrywania wad wzroku i zezów dla uczniów klas II szkół podstawowych.
- Program „Ocena ryzyka występowania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18 a 19 rokiem życia”.

Wszystkie programy finansowane są ze środków m.st. Warszawy. Korzystając z okazji, zwracamy się do rodziców dzieci w wieku szkolnym, aby wyrażali zgodę na udział swoich pociech w tych programach.



ZAPRASZAMY

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

w przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19**.
Zajęcia dla jednej grupy odbywają się
raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.
Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.
Informacje i zapisy pod numerem tel.
22 664-44-00
lub **22 665-23-03**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

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

Założeniem programu jest monitorowanie w profesjonalny
i usystematyzowany sposób przebiegu ciąży
oraz zapewnienie profilaktycznej opieki medycznej.
Informacje 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**.

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. **22 666-29-15**,
Powstańców Śląskich 19, tel. **22 665-23-03**,
i **Wrocławskiej 19**, tel. **22 837-74-25**
w godzinach **7.00-18.30**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa
urodzonych w latach

1955, 1960, 1965, 1970 i 1975
(roczniki wytypowane w 2010 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. **22 665-40-50** wew. **33**,
Powstańców Śląskich 19
tel. **22 665-37-07**
lub **22 664-44-00** wew. **19**,
Wrocławskiej 19
tel. **22 638-23-33** wew. **222**.

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

ZAPRASZAMY

PANIE
w wieku **50-69 lat**,

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

na bezpłatne badania
MAMMOGRAFICZNE.

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

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

Krzyżówka

Zapobieganie chorobom	Lojowe lub potowe	Newton lub Einstein	Z szybą	Krażek międzykręgowy	Umiar w postępowaniu	Wilhelm, słynny kusznik	Szkolenie Demi, aktorka z USA					
5						Odmiana strusia						
Najwyższy superkomputer	Potoczna nazwa nowotworu	Tropikalna muchówka	Karol, autor „Winnetou”	Określony porządek	Zieleń lub błękit							
Kropla w oku		Rodzaj zamysłu			Bożyszczce	Fatum, dola	4					
6	Auto z Korei Pd. Ozdobne dziurki		19	Założyciel filaretów	16	Poniesiony wydatek	Naszyta na dziurze	Celtycki poeta	Szczelina			
Są na rosale		Towarzyszy hazardowi			14		Zginął z ręki brata		8			
Część fajki	Męski głos	Więzienie M-1		Duchowny katolicki					Dekret carski			
3			17	Różga brzoziowa	20	Dyspozytornia	Czarne ptaszysko					
							Wyleganie się ptaków z jaj					
Typ lasu liściastego	Obszar gruntu Hokeista na trawie		10		Gromadka dzieci							
					Członek rodziny	11			9			
		Zamiar, plan		Roślina z kolcami			Ostatnia faza skoku	7	Bolesna choroba nerwu kulszowego; ischias	Muzułmański anioł śmierci		
				Odkazalnik wody								
Tworzą je wargi	Zakwas					Przerazenie				15		
				Ciężarki kulturyści	18				Broń lub tkanina	13	Zrzeszenie rzemieślników	Jezioro w grupie Wielkich Jezior
Latające były w mezozoiku	Jeśli gryzie, to każdego własny	1			Produkt z ula	Służy do pieczętowania listów	Przechadzka					
				Brawa po koncercie							Np. kenozoik	
Napad wściekłości	Film na raty						Metalowe umocnienie skrzyni					
					2							
				Chrzęstna lub kostna							Polski półwysep	12

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: **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**
 Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
 i współuzależnienia: **22 664-58-95**
 RTG: **22 666-10-16**
 sekretariat: **22 665-19-24**

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

centrala: **22 638-23-33**
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 837-74-25**
 rejestracja Poradni dziecięcej: **22 638-29-43**
 rehabilitacja domowa: **22 638-23-33 wew. 111**
 sekretariat: **22 837-13-14**

Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

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**
 sekretariat: **22 664-83-82**