diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK NR 26 (3/2011)
Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo
ISSN 1898-858X

Praktykę zdobywa się przez lata

Praca przy komputerze a narząd wzroku

Praca przy komputerze a narząd ruchu

Nowe techniki obrazowania w medycynie

Podstawowe czynności ratujące życie

Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

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

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

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

- 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

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

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

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

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

Jak co roku, jesienią, rozpoczynamy akcję szczepień przeciwko grypie. Z bezpłatnych szczepień mogą skorzystać wszyscy nasi pacjenci, którzy ukończyli 65. rok życia. Młodszym oferujemy natomiast promocyjne ceny szczepień. A o tym, czy warto się zaszczepić i kto powinien to uczynić koniecznie, rozmawiamy ze specjalistą medycyny rodzinnej w Wywiadzie „Diagnozy" otwierającym ten numer naszego kwartalnika.

Jak zwykle wiele miejsca poświęcamy profilaktyce – tym razem piszemy jak chronić narząd wzroku i ruchu przeciążone długą pracą przy komputerze. Coraz częściej jest to nie tylko podstawowe narzędzie pracy, ale najlepszy przyjaciel, z którym spędzamy mnóstwo czasu. Na efekty nie trzeba długo czekać: bóle dłoni, barków, pogorszenie wzroku to tylko niektóre następstwa przesiadywania przed komputerem. O tym, jak im zapobiegać piszą specjaliści – okulista i rehabilitant.

I jeszcze nowość w „Diagnozie", czyli pierwsza pomoc w praktyce. O tym, że może ocalić ludzkie życie nikogo nie trzeba przekonywać. Warto poznać jej zasady – my postaramy się je Państwu przybliżyć w nowej rubryce, której autorem jest ratownik medyczny, od niedawna członek kadry Zespołu Opieki Zdrowotnej na Bemowie.

Zapraszamy do lektury

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo
Paweł Dorosz

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

REDAKTOR NACZELNA:
mgr Halina Guzowska

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

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
lek. med. Barbara Palińska
dr n. med. Konrad Pszczołowski
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
Wywiad „Diagnozy"	4	Praktykę zdobywa się przez lata
Profilaktyka	6	Praca przy komputerze a narząd wzroku
	9	Praca przy komputerze a narząd ruchu
SZPZLO Warszawa Bemowo	12	Certyfikat „Rzetelni w Ochronie Zdrowia"
Diagnostyka	14	Nowe techniki obrazowania w medycynie
Pierwsza pomoc	16	Podstawowe czynności ratujące życie
Aktualności	18	Szczepienia przeciw grypie Programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży realizowane w 2011 roku Zespól Transportu Sanitarnego Program promocji zdrowia w cukrzycy
	19	Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo
	20	Krzyżówka

Zamów reklamę w kwartalniku

diagnoza

Czyta nas 70 000 mieszkańców Bemowa

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

Praktykę zdobywa się przez lata

Z lek. med. Agnieszką Arciuch z przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

Przed nami okres jesienno-zimowy i kolejna akcja szczepień przeciwko grypie. Te szczepienia mają jednak zarówno zwolenników, jak i przeciwników. A zatem szczepić się, czy nie? I czy dostępne na rynku szczepionki są bezpieczne?

- Wszystkie szczepionki przeciwko grypie są szczepionkami inaktywowanymi, czyli nie zawierającymi żywego wirusa, nie są więc zdolne do wywołania choroby. Niestety, wiele osób szczepionych po raz pierwszy w życiu ma dość duży odczyn poszczepienny w postaci podwyższonej temperatury ciała, bólu mięśni, świądu i zaczerwienienia w miejscu podania. Świadczy to jednak o dobrym działaniu szczepionki, a po takiej reakcji nigdy nie będzie powikłań w postaci zapalenia płuc, oskrzeli, czy ucha.

Warto też wiedzieć, że wirus grypy toruje drogę bakteriom, głównie pneumokokom. Infekcje przez nie wywołane często wymagają antybiotykoterapii. A antybiotyki obniżają odporność poprzez niszczenie naturalnej flory bakteryjnej. Wówczas tworzy się błędne koło – łapiemy kolejne wirusy, kolejne infekcje, które nieraz ciągną się do wiosny.

Stąd zachęcałabym nie tylko do szczepienia przeciw grypie, ale i pneumokokom, które odpowiedzialne są za większość zakażeń bakteryjnych.

Kto powinien się koniecznie zaszczepić?

- Osobami szczególnie narażonymi na zachorowanie są małe dzieci, ludzie starsi i cierpiący na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, gruźlica, astma oskrzelowa, przewlekła obturacyjna choroba płuc. Osoby te powinny się zaszczepić niezależnie od wieku. Wskazaniem do szczepienia jest też przebyty wylew, udar i przebyta choroba nowotworowa. Należy pamiętać, że wszystkie wymienione wyżej osoby są też zagrożone ciężkimi powikłaniami tej choroby, nieraz nawet groźnymi dla życia. Tymczasem najskuteczniejszym i najefektywniejszym sposobem zapobiegania ciężkim postaciom grypy i powikłaniom jest coroczne szczepienie ochronne.

Szczepienie jest również zalecane, ze względów epidemiologicznych, pracownikom ochrony zdrowia, szkół, handlu, transportu, osobom narażonym na kontakty z dużą liczbą ludzi, dzieciom zdrowym od 6. miesiąca życia do 18. roku życia.

Pamiętajmy, że powikłania grypy to nie tylko zakażenia układu oddechowego, ale również choroby neurologiczne, np. zapalenia nerwu, opon mózgowo-rdzeniowych, mózgu. Mówi się też o tym, że grypa zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę Parkinsona. Po grypie może dojść również do zapalenia nerek, krwawień z przewodu pokarmowego, zaostrzenia chorób przewlekłych, zapalenia mięśnia sercowego, udaru, zawału. Jak widać, liczba możliwych powikłań pogrypowych jest o wiele większa od tych, które mogą wystąpić po szczepieniu.

Kiedy należy się zaszczepić?

- Przed okresem wzmożonych zachorowań na grypę, który występuje w Polsce od listopada i trwa do marca. Akcję szczepień rozpoczyna się mniej więcej w połowie września. W Warszawie z bezpłatnych szczepień korzystać mogą pacjenci w wieku powyżej 65. roku życia, chociaż w kalendarzu szczepień zalecanych wymienione są osoby począwszy od 55. roku życia.

Wirus wywołujący grypę zmienia się niemal co roku. Skąd wiadomo, że szczepionka uodporni właśnie przed takim, który teraz może zaatakować?

- Skład szczepionek uaktualniany jest co roku właśnie ze względu na tę dużą zmienność an-

tygenową wirusa grypy. Czyli, żeby uchronić się przed grypą musimy się szczepić w każdym sezonie epidemicznym. Tu chciałabym wspomnieć, że zarówno ubiegłoroczny, jak i tegoroczny skład szczepionki zawiera wirusa tzw. nowej grypy typu A(H1N1).

Szczepienie powinno być poprzedzone badaniem lekarskim?

- Owszem, pacjent powinien najpierw zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który ocenia, czy można go w danym dniu zaszczepić. Jeżeli tak – otrzymuje skierowanie do gabinetu zabiegowego, w którym podaje się szczepionkę.

Wspomniała Pani także o szczepieniu przeciwko pneumokokom. Czy obie te szczepionki można podać jednocześnie?

- Tak, najlepiej podać je pacjentowi tego samego dnia – każdą w inną rękę. Natomiast, jeżeli ktoś zdecyduje się na zaszczepienie przeciwko pneumokokom już po podaniu szczepionki przeciwko grypie, to należy pamiętać, że oba szczepienia musi wtedy dzielić co najmniej kilka dni, aby zapobiec nałożeniu się odczynów poszczepiennych.

Lekarze coraz częściej zalecają pacjentom, zarówno dorosłym jak i dzieciom, szczepionki uodparniające w tabletkach. I to stosowane często łącznie ze szczepieniem przeciwko grypie. Co sądzi Pani o takim sposobie zapobiegania infekcjom?

- Medycyna powinna opierać się na badaniach klinicznych, a jeśli chodzi o zmniejszanie częstości infekcji, to pozytywne badania kliniczne mają szczepienia przeciw grypie, pneumokokom i właśnie szczepionki w tabletkach, głównie podawanych podjęzykowo. Taki sposób podawania najbardziej stymuluje odpowiedź układu odpornościowego. Badania kliniczne potwierdzają zasadność ich stosowania celem zmniejszenia częstości infekcji.

Jeśli chodzi o szczepienia ochronne, to obecnie nie ma zaleceń do przedłużania okresu między szczepieniami. Czyli można w dowolnym czasie stosować te preparaty, nawet łącznie ze szczepieniem na grypę.

Jeżeli nie przekonaliśmy naszych pacjentów do szczepień, to poradźmy tym nieprzekonanym jak w inny sposób zwiększyć odporność i nie dać się grypie.

- Podstawą zwiększania odporności jest przede wszystkim wypoczynek i dobre przygotowanie się latem do okresu zimowego. Czyli co najmniej dwutygodniowy urlop spędzony czynnie, z ekspozycją na światło słoneczne. Wiele osób nie wie o tym, że witamina D jest również czynnikiem pełniącym funkcje immunomodulacyjne, czyli wpływającym na naszą odporność. Niektóre badania wskazują wręcz, że niedobór witaminy D ma związek z nawracającymi infekcjami układu oddechowego.

Dla podwyższenia odporności bardzo ważne znaczenie ma dieta, zawierająca duże ilości owoców i warzyw, oraz wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu. Pamiętajmy też, że odporność obniża palenie papierosów – istnieją badania potwierdzające, że dzieci rodziców palących chorują dwa razy częściej niż rodziców niepalących. Nie należy się przegrzewać, trzeba wietrzyć mieszkanie, utrzymując w nim temperaturę nieprzekraczającą 22 stopni Celsjusza, nawilżać powietrze, dbać o higienę, jeżeli już mamy infekcję. Doskonałe działanie odkażające w przypadku infekcji wirusowych ma alicin, czyli związek zawarty w popularnym czosnku, którego zapach niestety nie wszyscy tolerują.

Jest Pani najlepszą tegoroczną absolwentką specjalizacji z medycyny rodzinnej, nagodzoną listem gratulacyjnym przez minister zdrowia Ewę Kopacz. Dlaczego wybrała Pani właśnie tę specjalizację? I co znaczy być najlepszym absolwentem takiej specjalizacji?

- Uważam, że ta specjalizacja daje największe możliwości jeśli chodzi o nawiązanie dobrego kontaktu z pacjentem i całościową opiekę nad nim. Bez medycyny rodzinnej nie byłoby szans, by ktoś koordynował leczenie, zarządzał nim w każdym indywidualnym przypadku. Lekarz rodzinny prowadzi pacjenta nie tylko przez system zdrowotny, ale również socjalny. Widząc jego potrzeby socjalne, może skontaktować go z pomocą społeczną, pielęgniarką środowiskową, czyli dba nie tylko o jego zdrowie. Wie, że np. w środowisku jest dużo osób starszych i może zachęcić, np. burmistrza do tworzenia na swoim terenie domów seniora.

A co to znaczy być najlepszym absolwentem specjalizacji z medycyny rodzinnej? Przede wszystkim włożyć dużo pracy w naukę. To tak naprawdę pół roku uczenia się non stop. Ale oczywiście również ogromna satysfakcja. A już teraz, po jej zakończeniu, to duża odpowiedzialność, by wiedzę teoretyczną przełożyć na praktykę. A praktykę zdobywa się przez lata i to jest wielka sztuka.

Dziękuję za rozmowę.

Praca przy komputerze a narząd wzroku

lek. med. Krzysztof Paliński – specjalista chorób oczu

Z pracą przy komputerze wiążą się zagrożenia i niebezpieczeństwa dla zdrowia, wpływa ona na wzrok, układ szkieletowo-mięśniowy, układ krwionośny, jest również przyczyną stresu. Warto dodać, że nie odkryto jeszcze wszystkich negatywnych dla ludzkiego organizmu skutków pracy przy komputerze.

Co to jest CVS?

Narząd wzroku osób pracujących przy monitorach jest szczególnie podatny na niekorzystne wpływy, powstał nawet termin – Syndrom Widzenia Komputerowego, (ang. *Computer Vision Syndrome – CVS*), określający zespół dolegliwości, które są rezultatem długotrwałej pracy przy monitorze. Problem ten dosięga ponad 75 proc. osób spędzających przed monitorem ponad 2 godz. dziennie.

Pracujący przy komputerze bardzo często skarżą się na suchość oczu, przekrwienie i łzawienie, zaczerwienienie spojówek, bóle głowy, senność i apatię. Objawy te są wynikiem ograniczenia zakresu ruchów gałek ocznych kosztem wzrostu ich częstotliwości, rzadszego mrugania oraz specyficznego mikroklimatu, który powstaje w naszym stanowisku komputerowym. W sytuacjach, które nie wymagają od nas skupienia uwagi na konkretnym punkcie, oczy koncentrują wzrok na obiektach znajdujących się bliżej lub dalej. Patrząc w ekran lub na klawiaturę oczy wykonują tylko minimalne ruchy a tymczasem odpowiedni zakres tych ruchów jest potrzebny do prawidłowego nawilżania oczu.

Typowe objawy CVS to: niewyraźne, zamazane widzenie, podwójne widzenie, uczucie piasku pod powiekami, zaczerwienione oczy ból głowy, szyi i pleców, olśnienia.

Zmniejszona liczba mrugnięć oczu i w rezultacie słabsze ich nawilżanie prowadzi do wysychania rogówki i spojówek, w przypadku rogówki może to spowodować stopniową utratę wzroku spowodowaną jej przymgleniem. Suchość spojówek wywołuje dyskomfort w postaci pieczenia, uczucia piasku pod powiekami, może także powodować przejściowe zamazanie widzenia.

Musimy zdać sobie sprawę, że podczas ośmiogodzinnego dnia pracy przy monitorze polegającego na wpatrywaniu się w szczegóły na ekranie nasze oczy wykonują ok. 30 tys. bardzo drobnych ruchów; powoduje to zmęczenie wzroku, niechęć do podejmowania dalszej aktywności wzrokowej typu oglądanie telewizji, czy czytanie. Podczas wielogodzinnego patrzenia w monitor wzrok ustawiony jest na jedną i tę samą odległość – to następny czynnik powodujący przemęczenie narządu wzroku.

Praca z komputerem charakteryzuje się powtarzalnością określonych czynności co czyni ją jednostajną i monotonną, może to powodować nerwowość, nadpobudliwość, zniecierpliwienie, zaburzenia koncentracji.

Osoby pracujące przy komputerze często pytają czy zajęcie to ma wpływ na krótkowzroczność. Pochodzenie tej wady wzroku jest nadal niejasne, ale nie można wykluczyć, że wielogodzinne patrzenie w monitor, kiedy wzrok jest ustawiony praktycznie na jedną odległość, ma wpływ na krótkowzroczność zwłaszcza jeżeli dana osoba już ją posiada.

Promieniowanie monitora i jednostki centralnej

Ta kwestia budzi także wiele kontrowersji wśród użytkowników komputerów. Promieniowanie ekranu powoduje zachwianie równowagi między jonami dodatnimi i ujemnymi w powietrzu, zwiększa się liczba jonów ujemnych, co wywołuje reakcję organizmu w postaci bólu głowy, depresji, obniżenia ciśnienia krwi i ogólnej sprawności.

Tym niekorzystnym zjawiskom możemy przeciwdziałać umieszczając komputer w pomieszczeniu z drewnianą podłogą i boazerią; dobrym rozwiązaniem jest również obecność roślin w pokoju, w którym stoi komputer, godne polecenia są zwłaszcza: geranium, paprotka, tuja pokojowa, jałowiec karłowaty, aloes, trzykrotka. Dobrym sposobem polepszenia mikroklimatu pomieszczenia jest również sztuczna jonizacja powietrza; jonizator taki, dostępny w handlu, umieszczamy w odległości ok. 1-2 metrów od komputera i uruchamiamy na ok. 1 godzinę z dwugodzinnymi przerwami.

Pole elektromagnetyczne emitowane przez monitor powstaje w wyniku płynącego przez niego prądu. W nowoczesnych urządzeniach, zwłaszcza LCD, nie ma ono większego znaczenia, ale w monitorach kineskopowych odgrywa negatywną rolę jeśli chodzi o nasze zdrowie, powoduje, że twarz operatora przyciąga naładowane cząsteczki kurzu w równym stopniu co naładowany elektrycznie ekran. Utrudnia to proces oddychania, wywołuje podrażnienie skóry, alergie, zmniejsza się także wyrazistość tekstu oglądanego na ekranie. Wie-

loletnie badania nie wykazały natomiast negatywnego wpływu na przebieg ciąży u kobiet.

Emisja promieniowania rentgenowskiego przez obecnie produkowane urządzenia została tak znacząco obniżona, że praktycznie jest ono niższe od tła, czyli od naturalnego promieniowania otoczenia.

Pole elektrostatyczne powoduje zbieranie się na ekranie kurzu, możemy to sprawdzić przesuwając po ekranie ręką, słyszymy wtedy ciche trzaski. Woda zawarta w powietrzu neutralizuje to pole, wilgotność powietrza rzędu 50-60 proc. znacznie zmniejsza ten potencjał, ważne jest wietrzenie pomieszczeń zwłaszcza zimą. Pole elektrostatyczne osiąga największą wartość przez pierwsze 15 min. po włączeniu komputera, dlatego lepiej włączyć urządzenie wcześniej.

Jednostka centralna komputera jest wyposażona w jeden lub kilka wentylatorów chłodzących podzespoły elektroniczne, urządzenia te wymuszają ruch powietrza przenoszący różne pyłki, alergeny, zjonizowane powietrze wytworzone przez monitor. Radą jest tu także wietrzenie pomieszczenia. W nagrzanym z wnętrza komputera powietrzu mogą znajdować się szkodliwe związki chemiczne, dotyczy to zwłaszcza nowych, nieużywanych urządzeń. Zaleca się w tym przypadku „wygrzewanie" nowego sprzętu przez kilka dni w dobrze wietrzonym pomieszczeniu, aby szkodliwe substancje mogły się ulotnić.

Należy podkreślić, że wszystkie produkowane obecnie monitory spełniają bardzo surowe normy dotyczące bezpieczeństwa pracy, normy te są potwierdzone odpowiednimi oznaczeniami znajdującymi się na tylnej ścianie monitora.

Jak zapobiegać negatywnym skutkom pracy przy komputerze?

■ Przygotowanie stanowiska pracy

Polskie normy oraz zalecenia Sanepidu określają, że odległość od monitora osoby pracującej przy komputerze musi wynosić ok. 70 cm. Odległość tyłu monitora od następnej osoby nie może być mniejsza niż 130 cm, minimalna powierzchnia przypadająca na jedno stanowisko komputerowe określona jest na ok. 6 m^2.

Monitor powinien zostać tak ustawiony, aby nie odbijało się w nim światło naturalne lub sztuczne, najlepiej gdy stoi on bokiem do źródła światła dziennego w odległości ok. 1 metra; w polu widzenia osoby pracującej nie powinny znajdować się mocniejsze akcenty świetlne niż widoczne na ekranie, tło na jakim znajduje się monitor nie może być zbyt ciemne lub jasne, monitor nie może stać na tle okna, górny brzeg monitora powinien znajdować się poniżej poziomu oczu.

Poziom oświetlenia stanowiska pracy określają odpowiednie normy, które są jednak trudne do zastosowania w praktyce, zaleca się usunięcie wszystkich źródeł światła, które emitują oświetlenie silniejsze od monitora. W praktyce sprawdza się również stonowane oświetlenie ogólne połączone z oświetleniem miejscowym, wchodzą tutaj w grę indywidualne preferencje.

■ Przygotowanie komputera

Obecnie zwykły, przeciętny komputer posiada – w zależności od złożoności swojego oprogramowania – dziesiątki lub setki ustawień, w które możemy ingerować a kilka z nich możemy wykorzystać, aby uczynić pracę z nim mniej męczącą, szybszą i efektywniejszą.

Należy wykorzystywać zalety dużego ekranu, umieszczać na nim tylko te informacje, które są niezbędne do pracy, ważny jest dobór odpowiedniej wielkości czcionki, zaleca się używanie pisma wielkości co najmniej 8 punktów, najlepiej 11-12 punktów i czcionek Arial lub Times New Roman. Ważnym parametrem monitora, mającym wpływ na wzrok, jest częstotliwość odświeżania ekranu, to ona decyduje o migotaniu obrazu, powinna być ustawiona na najmniej 85 Hz. Istotne jest również właściwe ustawienie, według swoich upodobań, jasności i kontrastu obrazu. Używanie czarnego pisma na jasnym tle najmniej męczy wzrok. Jeżeli praca nie wymaga używania kolorów to lepiej jest wyświetlać obraz monochromatycznie.

Proste sposoby, które pozwalają ulżyć zmęczonym oczom

Trzeba często mrugać ponieważ czynność ta poprawia nawilżenie oczu, konieczne są przerwy w pracy, które należy wykorzystywać na gimnastykę oczu. Polega ona na oderwaniu wzroku od monitora, patrzeniu najlepiej przez okno na daleko położone obiekty, patrzeniu pod różnymi kątami, na boki, do góry i dołu, zataczaniu oczami ósemki w poziomie.

Zaleca się również osiąganie stanu relaksacji, tj. rozluźnienia narządu wzroku, najłatwiej to osiągnąć przy zamkniętych oczach, zmniejsza się wtedy napięcie towarzyszące patrzeniu, co daje dłuższą lub krótszą poprawę widzenia. Ponieważ przez zamknięte powieki do oczu dociera jednak trochę światła, co utrudnia osiągnięcie stanu pełnej relaksacji, należy zastosować technikę zwaną przez jej autora palmingiem – patrz ramka.

Technika palmingu

Siedzimy wyprostowani z łokciami opartymi o stół, oczy zasłaniamy w ten sposób, że palce krzyżują się na czole, a dłonie, unikając ucisku na oczy, pozostają lekko wklęsłe, staramy się przy tym wyobrazić sobie absolutnie głęboką czerń.

Jeżeli mamy możliwość to warto jak najczęściej spoglądać na zieleń, od dawna znany jest kojący dla wzroku wpływ tej barwy. Na wykonywanie tych prostych czynności powinniśmy wykorzystywać każdą wolną chwilę spędzaną przed monitorem.

Warto również korzystać z bogatej oferty leków nawilżających oczy dostępnych w naszych aptekach, tzw. sztucznych łez, są one sprzedawane bez recepty, nie mają praktycznie żadnych działań ubocznych, można je stosować na stałe, szczególnie te, które nie zawierają środków konserwujących. Należy jednak pamiętać o tym, że w przypadkach nasilenia objawów suchego oka, czy utrzymującego się przez dłuższy czas przymglenia widzenia, trzeba skontaktować się z lekarzem.

Okulary do pracy przy monitorze

Kwestię zapewnienia okularów korekcyjnych pracownikom obsługującym monitory ekranowe reguluje rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia z 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (*Dz. U. Nr 148, poz. 937*).

■ Obowiązki pracodawcy

Z przepisów paragrafu 8 ust. 2 ww. rozporządzenia wynika, że pracodawca ma obowiązek zapewnienia pracownikom okularów korygujących wzrok, jeśli potrzebę ich stosowania w trakcie pracy przy obsłudze monitora stwierdzi lekarz podczas badań okulistycznych przeprowadzanych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej. Chodzi tutaj o badania lekarskie pracowników (wstępne, okresowe i kontrolne), do których zapewnienia zobowiązany jest pracodawca zgodnie z ww. przepisami.

Obowiązek zapewnienia okularów korekcyjnych powstaje po wydaniu orzeczenia lekarza, o którym mowa wyżej. Muszą to być okulary zgodne z tym orzeczeniem, o parametrach zgodnych z wadą wzroku pracownika, przeznaczone do pracy przy monitorze, Należy zaznaczyć, że okulary przeznaczone do pracy przy monitorze mają na ogół inne parametry niż te do czytania, monitor zwykle znajduje się w odległości 50-70 cm od oczu i wymagana jest tutaj inna liczba dioptrii niż przy czytaniu.

Trzeba wyraźnie zaznaczyć, że przepisy rozporządzenia nakładają na pracodawców obowiązek zapewnienia okularów korygujących wzrok (szkła korekcyjne), przeznaczonych do pracy przy monitorze, pracodawcy zatem nie są zobowiązani do pokrywania kosztów zakupu okularów nieprzeznaczonych do pracy przy komputerze, czyli szkieł używanych do codziennego użytku, pokrywanych warstwą ochronną lub antyrefleksyjną. Podsumowując, w omawianych przepisach nie chodzi o okulary ochronne, które miałyby zabezpieczać przed działaniem czynników szkodliwych, nie ma potrzeby stosowania takich okularów.

Okulary korygujące wzrok, o których mowa w ww. rozporządzeniu, powinny być zapewnione

tylko tym osobom, którym lekarz zaleci ich stosowanie.

Soczewki kontaktowe i komputer

Coraz powszechniej stosujemy soczewki kontaktowe do korygowania wad wzroku, ale jak to się przedstawia w aspekcie pracy przy komputerze?

Soczewki kontaktowe, aby mogły prawidłowo spełniać swoją funkcję muszą być odpowiednio nawilżone, bowiem spoczywając na rogówce „podkradają" po prostu łzy i nasilają jeszcze objawy suchego oka. Dlatego nie są one zalecane do pracy przy monitorze. Pracodawca nie ma obowiązku refundowania tych soczewek. Są jednak przypadki kiedy takie soczewki muszą być jednak zastosowane, są to sytuacje gdzie niemożliwe jest skorygowanie wady wzroku okularami a udaje się to za pomocą soczewek kontaktowych. Spotykamy się z tym kiedy różnica wady wzroku pomiędzy jednym okiem a drugim jest większa niż 4 dioptrie – wada w jednym oku jest duża a w drugim mała albo jej nie ma, albo przy dużym astygmatyzmie.

W tych przypadkach soczewki kontaktowe spełniają taką samą rolę jak szkła korekcyjne i pracodawca na podstawie odpowiedniego orzeczenia lekarskiego powinien je zrefundować.

Badania nad negatywnym wpływem pracy przy komputerze na zdrowie ludzkie trwają, jednak do tej pory nie znaleziono żadnej choroby zawodowej związanej z narządem wzroku i wykonywaniem tego zajęcia.

W Internecie istnieje wiele darmowych aplikacji dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy przy komputerze np. Anti-EyeStrain, EyeCareReminder, WorkRave, programy te pozwalają rozplanować czas spędzany przy komputerze, przypominają o przerwie, proponują proste ćwiczenia dla oczu, zapewniają lepsze warunki pracy dla krótkowidzów. Warto z nich skorzystać.

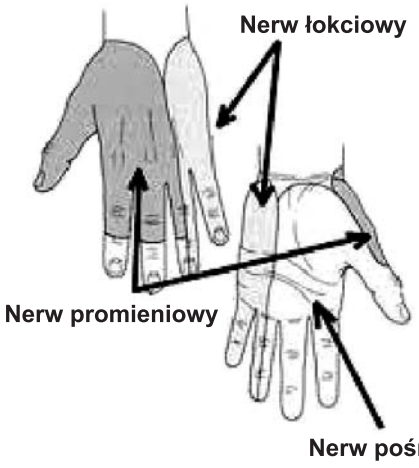
Praca przy komputerze a narząd ruchu

lek. med. Anna Lach-Gruba – specjalista rehabilitacji medycznej

Praca przy komputerze zaliczana jest do uciążliwych ze względu na siedzący tryb, wymuszoną nieruchomą pozycję ciała, powtarzalność ruchów, zmienność obrazu oglądanego na ekranie monitora.

Efektem takich obciążeń są kumulujące się mikrourazy szczególnie ręki prowadzące po odpowiednio długim czasie do wielu dolegliwości. Długotrwałe utrzymanie nieruchomej postawy może wywołać bóle tkanek miękkich i być przyczyną rozwoju przewlekłych stanów zapalnych i zmian zwyrodnieniowych. Zaliczamy do nich m.in.:

1. Zespół cieśni nadgarstka czyli neuropatię nerwu pośrodkowego.



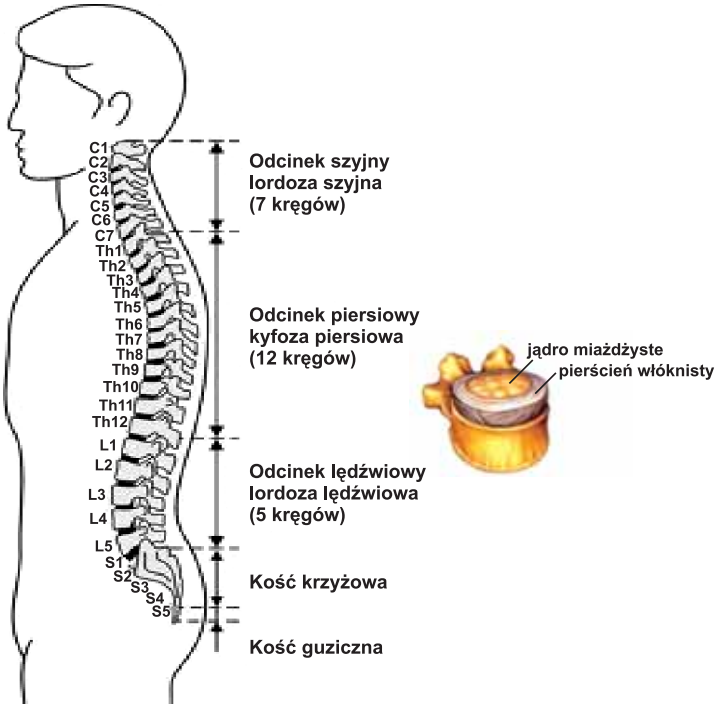
Jest to następstwem nieprawidłowego ułożenia rąk podczas korzystania z klawiatury lub myszy. Przyczyną jest ucisk nerwu w zamkniętej przestrzeni nadgarstka. Objawy, czyli: nadwrażliwość, drętwienie, mrowienie oraz ból kciuka i trzech kolejnych palców, pojawiają się głównie w nocy i mogą obejmować przedramię, ramię, bark, a niekiedy promieniować do potylicy. W zaawansowanym stadium bóle i dolegliwości pojawiają się również w ciągu dnia, występują zaburzenia czucia powierzchniowego, zanik mięśni kłębu kciuka (upośledzenie funkcji motorycznej nerwu), niedomoga odwodziciela krótkiego kciuka, która objawia się trudnościami w uchwyceniu owalnych przedmiotów (tzw. objaw butelki). Bóle i drętwienie w obszarze unerwienia nerwu pośrodkowego można wyzwolić wywołując niedokrwienie przedramienia i ręki np. zaciskiem pneumatycznym. Podobne objawy wywołuje też test Phalena – mocne zgięcie dłoniowe lub grzbietowe ręki. Test jest dodatni, gdy po upływie pół minuty od wykonania jednego z tych ruchów pojawia się ból i drętwienie. U większości chorych stwierdza się również dodani objaw Tinela, czyli ból przy opukiwaniu nadgarstka w rzucie nerwu pośrodkowego.

2. Zespół bólowy bocznego przedziału stawu łokciowego (tzw. łokieć tenisisty).

Powodem jest nadwerężenie mięśni i ścięgien prostujących palce i nadgarstek, które mają przyczep na wyniosłości po zewnętrznej stronie łokcia. Choroba objawia się tkliwością i bólem w okolicy bocznej łokcia, który nasila się przy skrętnych ruchach przedramienia oraz wyprostu w stawie nadgarstkowym i palców. Siła chwytu jest osłabiona, występuje różnie zaznaczona męczliwość ręki.

3. Zespoły bólowe kręgosłupa.

Przeciążenie mięśni może wywołać długotrwała, przymusowa pozycja oraz przedłużone napię-



cie mięśni. Zdrowy kręgosłup posiada krzywizny zapewniające odpowiednią jego amortyzację (2 lordozy - szyjną i lędźwiową i kyfozę piersiową).

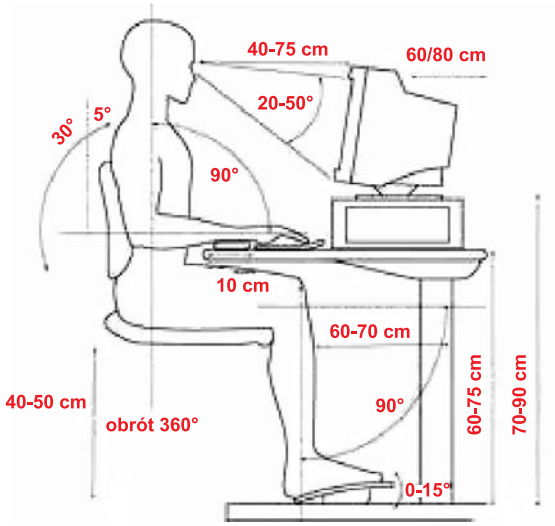
Kręgosłup jest złożony z kręgów i krążków międzykręgowych, łączących je stawów, więzadeł i mięśni. Krążki międzykręgowe (dyski), zbudowane z pierścienia włóknistego otaczającego bardziej miękkie i uwodnione jądro miażdżyste, łączą trzony kręgowe umożliwiając wielokierunkowy ruch kręgosłupa, amortyzują i chronią jego elementy przed uszkodzeniami i przenoszą olbrzymie przeciążenia. Stąd uszkodzenie/zwyrodnienie tej struktury nazywa się dyskopatią. Zwyrodniały dysk nie spełnia już swojej funkcji ochronnej czego wyrazem są powstające zmiany zwyrodnieniowe. Do zmian strukturalnych w dysku (obniżenie sprężystości i uwodnienia prowadzące do przepukliny) dołączają się zmiany zwyrodnieniowe w stawach międzykręgowych, powstają osteofity (tzw. dzioby kostne), które mogą penetrować do kanału kręgowego i otworów międzykręgowych, powodując ucisk na struktury nerwowe.

Dolegliwości bólowe mogą powodować różne struktury tkankowe: nerwy, mięśnie, więzadła i stawy w zależności od etapu choroby, predyspozycji organizmu, rodzaju i czasu wykonywanej pracy. Wszczęcie prawidłowego postępowania leczniczego musi opierać się na odpowiedniej diagnostyce, dlatego nie diagnozujmy się sami, a skorzystajmy z porady lekarza. Podobne objawy mogą powodować różne choroby.

Leczenie dolegliwości w początkowym stadium jest znacznie łatwiejsze i skuteczniejsze – możemy wpływać na przyczynę a nie tylko na skutek. Przyjmowanie długotrwałej pozycji siedzącej w bezruchu przed komputerem poza negatywnym wpływem na wzrok, kręgosłup, stawy ma także niekorzystne działanie na naczynia krwionośne, powodując zaburzenia w przepływie krwi i doprowadzając nawet do zakrzepicy. Innymi dolegliwościami związanymi z pracą przy komputerze są: podrażnienie błon śluzowych (oczu, nosa i krtani), wymieniane w piśmiennictwie dolegliwości natury psychicznej (depresja), podrażnienia skóry, alergia, zaburzenia menstruacyjne i potencji. Aby przeciwdziałać skutkom długotrwałej pracy przy komputerze, konieczne jest stworzenie ergonomicznego stanowiska pracy.

Ergonomia przy komputerze

Ergonomia to dyscyplina nauki zajmująca się dostosowaniem pracy do możliwości psychofizycznych człowieka.



Oto zasady, których należy przestrzegać:

- Należy utrzymywać kręgosłup w pozycji naturalnej, korzystać z podparcia pleców zwłaszcza w okolicy lędźwiowej i ramion na podłokietnikach, przyjęciu lekko odchylonej do tyłu pozycji ciała tak, by kąty w stawach łokciowych, biodrowych i kolanowych były rozwarte (ułatwienie krążenia zmniejszenie obciążenia mięśni), a stopy spoczywały swobodnie na podłodze.
- Po każdej godzinie pracy robić przerwy przeznaczone na ćwiczenia.
- Nie należy dopuszczać do ucisku w strefie podkolanowej – wysokość siedziska powinna być odpowiednio dobrana, a stopy nie mogą znajdować się pod siedziskiem.
- Należy korzystać z aktywnego spędzania wolnego czasu (a nie siedzenia przed telewizorem).

- Nie wolno rozmawiać przez telefon przytrzymując słuchawkę między ramieniem a szyją.
- Myszkę należy trzymać lekko, umieścić ją tak, aby daleko po nią nie sięgać. Dobrze korzystać z funkcji trackballa, a jeżeli nie, to stosować podkładki pod myszkę (np. żelowe).
- Przed rozpoczęciem pracy zrobić małą rozgrzewkę.
- Należy korzystać z dobrego krzesła z regulacją oparcia w odcinku lędźwiowym. Można zastosować nakładki na oparcie. Dobrze jest jeśli oparcia na łokcie wyłożone są miękkim materiałem, można zrobić to samemu, w ten sposób minimalizuje się uszkodzenie nerwów łokciowych, które przebiegają bardzo płytko. Znakomitym udogodnieniem są podłokietniki o regulowanej wysokości.

Długotrwałe używanie komputera w sposób niezgodny z ergonomią prowadzi do wielu powikłań, w tym także do zwyrodnień stawów.

Podstawowe zasady ergonomii stanowiska przy komputerze znajdują również odzwierciedlenie w uregulowaniach prawnych, czyli: rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (*Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650*) oraz rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia z 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (*Dz. U. Nr 148, poz. 937*).

OGŁOSZENIE DLA UCZNIÓW, STUDENTÓW I KANDYDATÓW DO SZKÓŁ

W Poradni Medycyny Pracy, w przychodni przy ul. Czumy 1
wykonywane są badania lekarskie dla kandydatów do szkół oraz uczniów, studentów i uczestników studiów doktoranckich,
którzy w trakcie praktycznej nauki zawodu lub studiów są narażeni na działanie czynników szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia.
(Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 15.09.1997 r.)

Badania wykonywane są w następujących godzinach:

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

Zapisy: osobiście lub telefonicznie pod numerami telefonów:
22 425-95-06 lub 22 665-40-50 wew. 46.

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

Certyfikat „Rzetelni w Ochronie Zdrowia”

Miło nam przekazać Czytelnikom informację, że SZPZLO Warszawa Bemowo został uhonorowany Ogólnopolskim Certyfikatem „Rzetelni w Ochronie Zdrowia”. Uroczystość wręczenia certyfikatu odbyła się 18 czerwca 2011 roku podczas wielkiej gali „Rzetelni w Biznesie” w warszawskim hotelu Gromada.

Certyfikat Programu „Rzetelni w Biznesie” to prestiżowa nagroda, o którą mogą ubiegać się uczestnicy tegoż programu. Jest on przyznawany w czterech projektach: „Rzetelni w Biznesie”, „Rzetelni dla Biznesu”, „Rzetelni w Ochronie Zdrowia” oraz „Rzetelna Instytucja”.

W zależności od wniosku, jaki złożył kandydat i od zasięgu prowadzonej przez niego działalności, w ramach jednego z czterech projektów może otrzymać Certyfikat na poziomie: **Regionalnym, Ogólnopolskim lub Europejskim**.

Zanim do tego uroczystego momentu doszło, nasz Zespół musiał zgłosić akces do Programu

„Rzetelni w Biznesie”. Wymagane było złożenie stosownej ankiety i dokumentacji dotyczącej działalności, która była następnie oceniana przez Radę Programową. W skład Rady weszli przedstawiciele świata polityki, biznesu a także instytucji sprawujących patronat nad przedsięwzięciem. Dzięki ich wiedzy i zaangażowaniu przyznane zostały certyfikaty, będące, bez wątpienia, uhonorowaniem ciężkiej pracy wszystkich laureatów.

Należy zaznaczyć, że program został objęty honorowym patronatem przez Parlament Europejski oraz marszałków i wojewodów wszystkich polskich województw. Na gali zostały również odczytane listy rekomendacyjne wystosowane do laureatów Programu przez Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego, minister zdrowia Ewę Kopacz i minister rozwoju regionalnego Elżbietę Bieńkowską.

Przyznana nagroda świadczy o wysokiej pozycji rynkowej naszego Zakładu, potwierdza także jakość świadczonych usług zdrowotnych, stosowanie współczesnych standardów postępowania medycznego oraz nowoczesnej aparatury diagnostycznej i leczniczej. Docenia również fakt, że SZPZLO Warszawa Bemowo dynamicznie się rozwija i z każdym rokiem poszerza zakres świadczonych usług medycznych.

Otrzymanie tej prestiżowej nagrody to uznanie nie tylko wysokiej jakości zarządzania zespołem, ale przede wszystkim zaangażowania i rzetelnej pracy zatrudnionych w nim pracowników.

Pani minister Ewa Kopacz w swoim liście skierowanym do laureatów, gratulując zasłużonego sukcesu, napisała: „Dziękuję za rzetelną pracę, fachową wiedzę zarówno medyczną, jak i menedżerską oraz wielkie zaangażowanie w budowanie właściwie funkcjonującego systemu ochrony zdrowia”. To miło usłyszeć takie słowa od swojego resortowego ministra i warto na nie ciężko pracować.

Danuta Adamska

iXell®

GLUCOSENSE® pro

GLUCOSENSE® mini

Zadaniem polskiej firmy Genexo jest propagowanie wiedzy diabetologicznej, wspieranie profilaktyki cukrzycy, wczesne jej wykrywanie, a także zachęcenie do rozpoczęcia wczesnej terapii cukrzycy, co z pewnością przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia ewentualnych powikłań tej choroby.

Dla pacjentów chcących kontrolować poziom glikemii stworzyliśmy dwie linie glukometrów (GLUCOSENSE® i iXell®), spełniające standardy Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Naszym celem było stworzenie glukometrów, które będą charakteryzowały się prostą obsługą, precyzją jak również zapewnią profesjonalną kontrolę. Nasze produkty tworzymy w oparciu o wieloletnie doświadczenie pielęgniarek, diabetologów a także samych diabetyków .

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej www.kompaswcukrzycy.org., na której dowiecie się Państwo o ogólnopolskim programie edukacyjnym mającym na celu propagowanie zachowań związanych z samokontrolą cukrzycy. Diabetyków oraz ich rodziny zapraszamy do gabinetu zabiegowego przy poradni diabetologicznej, gdzie Panie pielęgniarki każdego dnia opiekują się pacjentami edukując ich i służąc pomocą.

Zapraszamy użytkowników naszych glukometrów zarówno tych, którzy rozpoczynają samokontrolę jak i tych, którzy z cukrzycą nie do końca sobie radzą do cyklu 4 spotkań prowadzonych przez personel medyczny, na których zdobędą Państwo wiedzę, oraz praktyczne wskazówki jak radzić sobie z cukrzycą, by życie stało się bezpieczniejsze i prostsze. Spotkania dotyczyć będą głównie takich zagadnień jak: zdrowe żywienie, kontrolowany wysiłek fizyczny, czy powikłania ostre i przewlekłe.

Jeśli jesteście Państwo diabetykami i chcecie otrzymać nasz glukometr bezpłatnie prosimy o kontakt z naszą infolinią 801-808-818 gdzie dowiedzą się Państwo jak go otrzymać.

Grzegorz Darowski
Przedstawiciel Medyczny

Program
KOMPAS SAMOKONTROLI
W CUKRZYCY

Program Edukacyjny
Efektywna Kontrola Glikemiczna

Dowiedz się więcej:

Dla telefonów stacjonarnych:
801 808 818
(całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu według taryfy operatora)

Dla telefonów komórkowych:
663 771 279
663 771 281
516 203 516
(koszt połączenia ponosi dzwoniący zgodnie z taryfą operatora)

GENEXO
Genexo Sp. z o. o.,
ul. Gen. Zajączka 26,
01-510 Warszawa, Tel. (+48 22) 839 11 99 • Faks (+48 22) 839 23 12

Nowe techniki obrazowania w medycynie

lek. med. Anna Ziembińska – specjalista radiolog

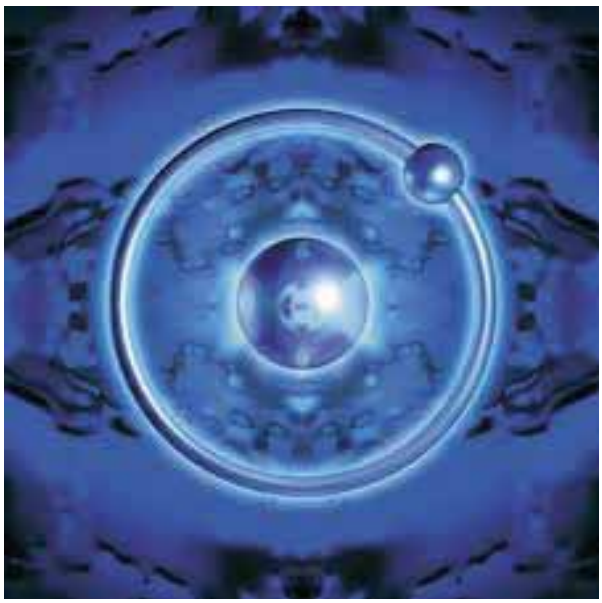
Pod koniec XIX wieku odkrycie promieniowania X zapoczątkowało rozwój nowej gałęzi medycyny – diagnostyki obrazowej. Do tego momentu trafność diagnozy i skuteczność leczenia zależały wyłącznie od wiedzy, intuicji i doświadczenia lekarza.

Wiek XX przyniósł następne przełomowe odkrycia w dziedzinie technik obrazowania. Rozwój nauk ścisłych, a zwłaszcza fizyki i chemii, pozwolił na dokonanie wynalazków, które znalazły później zastosowanie w medycynie.

Rezonans magnetyczny

Tak też stało się z odkryciem zjawiska rezonansu magnetyczno-jądrowego, którego dokonali pod koniec lat 40. ubiegłego wieku amerykańscy uczeni, Bloch i Purcell, laureaci Nagrody Nobla w 1952 roku. Technika używana początkowo tylko do analiz fizyko-chemicznych, została w latach 70. i 80. zaadaptowana do zastosowań medycznych. Pierwszy aparat do rezonansu skonstruował w 1973 roku Paul Lauterbur, pierwszy obraz ludzkiego ciała uzyskali w 1977 roku Damadian i współpracownicy. W 1994 roku wprowadzono do stosowania środki kontrastujące poprawiające wartość diagnostyczną badania.

W obrazowaniu metodą rezonansu magnetycznego wykorzystane są właściwości magnetyczne jąder atomu wodoru. Aparat do badania techniką



rezonansu medycznego jest bardzo skomplikowany. Składa się z silnego elektromagnesu (elektromagnes nadprzewodzący ze stopu niobu i tytanu), cewek nadawczych i odbiorczych oraz systemu komputerowego. Elektromagnes, aby utrzymał właściwości nadprzewodzące, musi przebywać w kąpieli z ciekłego helu. Całe pomieszczenie objęte jest tzw. Klatką Faradaya, co eliminuje jakiekolwiek pole elektromagnetyczne.

Badanie tą techniką jest niezwykle precyzyjne i czułe. Dostępne są obszary dotychczas trudne do zobrazowania, np. kanał kręgowy, czy mózg. Doskonale uwidocznione są tkanki miękkie, naczynia, serca. Bardzo istotny jest brak szkodliwości tego badania. Jedynymi przeciwwskazaniami są implanty, protezy lub aparaty zawierające metale. Wady tego badania to przede wszystkim bardzo wysoki koszt, spowodowany głównie koniecznością korzystania ze skomplikowanej aparatury, drogiej również w eksploatacji oraz stosunkowo długi czas badania – przeciętnie trwa ono ok. pół godziny. Z uwagi na kształt aparatu ograniczeniem jego wykonania może być również stwierdzona u pacjenta klaustrofobia.

Tomografia komputerowa

Drugą ciekawą metodą obrazowania jest pozytonowa tomografia emisyjna (PET). Należy ona

do grupy badań radioizotopowych i ocenia procesy metaboliczne zachodzące w ustroju. Prototyp urządzenia, autorstwa Robertsona, powstał w 1973 roku. Technika została następnie udoskonalona przez Phelpsa i współpracowników. Początkowo stosowały ją jedynie laboratoria badawcze – do oceny mózgu i serca. Pod koniec lat 80. XX wieku Phelps skonstruował urządzenie do badania całego ciała.

Technika PET opiera się na mierzeniu procesów metabolicznych tkanek, głównie zużycia glukozy oraz syntezy protein, co jest obrazowane po podaniu odpowiednich radioizotopów. Związki te podawane są dożylnie i nie powodują żadnych skutków ubocznych. Uzyskane obrazy są odwzorowaniem procesów metabolicznych: przemiany glukozy i protein, o pewnych cechach charakterystycznych dla poszczególnych schorzeń, głównie w przypadku zmian nowotworowych. Dlatego badanie PET okazało się niezwykle przydatne w onkologii. Jest ono obecnie najbardziej czułą ze wszystkich znanych technik obrazowania. Pozwala na wykrycie zmian wczesnych, monitorowanie leczenia oraz ewentualnego powstawania przerzutów. Bardzo dokładnie określa rozległość zmian. Różnicuje guzy łagodne od złośliwych. Szczególnie dokładnie ocenia przerzuty odległe.

Badanie PET znalazło również zastosowanie w kardiologii, gdzie pozwala na ocenę stopnia zaawansowania choroby wieńcowej, obszaru niedokrwienia i ocenę ogniska pozawałowego. Również współczesne badania ośrodkowego układu nerwowego w dużym stopniu opierają się na technice PET. Dzięki niej można ocenić stopień złośliwości i rozległość guzów, efekty leczenia, wykryć ewentualną wznowę, ocenić ogniska padaczkowe, niedokrwienne, zróżnicować zespoły otępienne, wykryć chorobę Parkinsona. Niewątpliwą wadą tego badania jest, podobnie jak w przypadku rezonansu magnetycznego, bardzo wysoki koszt. Jest on związany głównie ze stopniem skomplikowania aparatury, w tym również niezwykle złożoną procedurą uzyskiwania potrzebnych izotopów.

Wszystkie stosowane techniki obrazowe przybliżają nas do jak najgłębszej wiedzy o ludzkim ciele, procesach w nim zachodzących fizjologicznie i przypadkach chorobowych. Rozwój współczesnej medycyny nie byłby możliwy bez wysokiego zaawansowania technologii. Należy życzyć sobie, aby współczesny świat potrafił zrozumieć wagę tego problemu i aby rozwój techniki nie obracał się przeciwko człowiekowi, lecz ku jego dobru.

Odszedł dr Bogumił Olszowy

W dniu 7.06.2011 roku odbyło się ostatnie pożegnanie naszego wieloletniego pracownika, dr Bogumiła Olszowego.

Pan Doktor był przyjacielem wszystkich ludzi, a szczególnie swoich pacjentów, których przez wiele lat leczył i wspomagał jako lekarz rodzinny w Przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo przy ul. Czumy 1. Pacjenci, współpracownicy i przyjaciele odbierali go jako życzliwego, pełnego ciepła człowieka, któremu los innych ludzi nie był obojętny, wykonującego z poświeceniem i zaangażowaniem zaszczytny zawód lekarza.

Był dobrym i skromnym człowiekiem. Na zawsze pozostanie w naszych sercach i myślach, bo naprawdę umiera tylko ten, o kim nikt nie pamięta.

Podstawowe czynności ratujące życie

Michał Wrzos - specjalista ratownictwa medycznego

Ktoś w Twoim otoczeniu nagle traci przytomność, może doszło u niego do nagłego zatrzymania krążenia. Jeśli nie umiesz rozpoznać tego stanu i nie zaczniesz udzielać pomocy, to z każdą minutą spada o 10 proc. szansa na przeżycie tego człowieka.

Po 4 minutach od zatrzymania krążenia rozpoczynają się nieodwracalne zmiany w mózgu. Chyba, że rozpoznasz szybko ten stan i rozpoczniesz resuscytację krążeniowo-oddechową (w skrócie RKO). Prowadzenie RKO przez przygodnych świadków zdarzenia, zaraz po zatrzymaniu krążenia, zwiększa szansę na przeżycie poszkodowanego nawet trzykrotnie. W warunkach miejskich pogotowie dojeżdża do wezwania średnio w czasie 8 minut. Jeśli doszło do zatrzymania krążenia i nie rozpoczniesz RKO, to zabierasz poszkodowanemu aż 80 proc. szansy na przeżycie. Pamiętaj, że w Twoich rękach jest życie człowieka! Ten artykuł jest poświęcony właśnie udzielaniu pomocy w takich przypadkach.

I. Sprawdź, czy jest przytomny.

- Nachyl się nad poszkodowanym, połóż swoje ręce na jego barki i głośno zapytaj: *Czy pan/pani mnie słyszy*? Lekko potrząśnij poszkodowanym – jeśli nie ma żadnej reakcji, to uznajemy że jest nieprzytomny. Sprawdzasz w ten sposób, czy istnieją reakcje na bodziec dotykowy i głosowy

II. Zapewnij sobie pomoc osoby trzeciej.

- Jeśli jesteś na ulicy, zawołaj kogoś, kto przechodzi. Taka osoba może Ci pomóc wykonać telefon alarmowy. Może też pomóc w prowadzeniu RKO.

III. Udrożnij drogi oddechowe i oceń, czy poszkodowany oddycha.

- Ułóż na jego czole i na brodzie swoje ręce, tak żeby się nie krzyżowały, a następnie odchyl głowę do tyłu.
- Nachyl się nad poszkodowanym i przez 10 sekund wzrokiem, słuchem i dotykiem oceniaj, czy oddycha.
- Nachyl się tak abyś widział klatkę piersiową.
- Patrz, czy klatka piersiowa się rusza, zwracaj uwagę, czy słyszysz strumień powietrza nad jego ustami i czy czujesz go na policzku lub uchu.
- Jeśli przez 10 sekund Twoje zmysły nie zanotowały żadnych z wyżej wymienionych symptomów, to możemy stwierdzić, że u poszkodowanego doszło do zatrzymania krążenia i należy rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.

IV. Wykonaj telefon alarmowy.

- Zadzwoń na 999 lub na 112.
- Dyspozytorka zbierze wywiad i wyśle Zespół Ratownictwa Medycznego.
- Jeśli wcześniej zapewniłeś sobie pomoc osoby trzeciej, to ona może wykonać telefon, a Ty rozpocznij RKO.

V. Rozpocznij masaż pośredni serca.

- Przed rozpoczęciem masażu pośredniego serca należy zdjąć ubranie z klatki piersiowej.
- Jeśli jest to zima, należy wnieść taką osobę do najbliższego budynku lub pomieszczenia.
- Następnie należy ułożyć podstawę ręki na środku klatki piersiowej na mostku.
- Trzeba kucnąć na kolanach przy poszkodowanym i ułożyć ręce na mostku a następnie wychylić się tak, żeby nasze ręce były prostopadłe do klatki piersiowej.
- Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej na głębokość 5 cm.

- W trakcie wykonywania uciśnięć liczymy sobie: i 1 i 2 i 3 i 4 i 5 i 6 i 7 i 8 i 9 i 10 – powtarzamy to 3 razy.
- W trakcie wykonywania masażu musimy pamiętać, żeby odpuścić całkowicie ucisk i pozwolić na relaksacje klatki piersiowej.
- Nie odrywamy rąk od klatki piersiowej w trakcie wykonywania masażu.

VI. Wykonaj wdechy ratownicze.

- Po 30 uciśnięciach klatki piersiowej przechodzimy do 2 wdechów ratowniczych.
- Aby wykonać skuteczny wdech musimy udrożnić drogi oddechowe, tak jak to robiliśmy wcześniej – patrz punkt III.
- Po udrożnieniu dróg oddechowych palcami ręki, która jest na czole zatykamy kciukiem i palcem wskazującym poszkodowanemu nos.
- Po zatkaniu nosa, utrzymując nadal odgiętą głowę do tyłu, nachylamy się nad ustami poszkodowanego i obejmując szczelnie swoimi ustami usta poszkodowanego wykonujemy spokojny wydech.
- W czasie wykonywania wdechu obserwujemy, czy klatka piersiowa poszkodowanego unosi się.
- Po wykonaniu pierwszego wdechu unosimy naszą głowę i pozwalamy żeby nastąpił samoczynny wydech.

- Następnie wykonujemy drugi wdech.
- Wdechy wykonujemy bardzo spokojnie – mamy wdmuchiwać 500-600 ml powietrza a sam wdech ma trwać 1 sekundę.

Pamiętajmy, że:

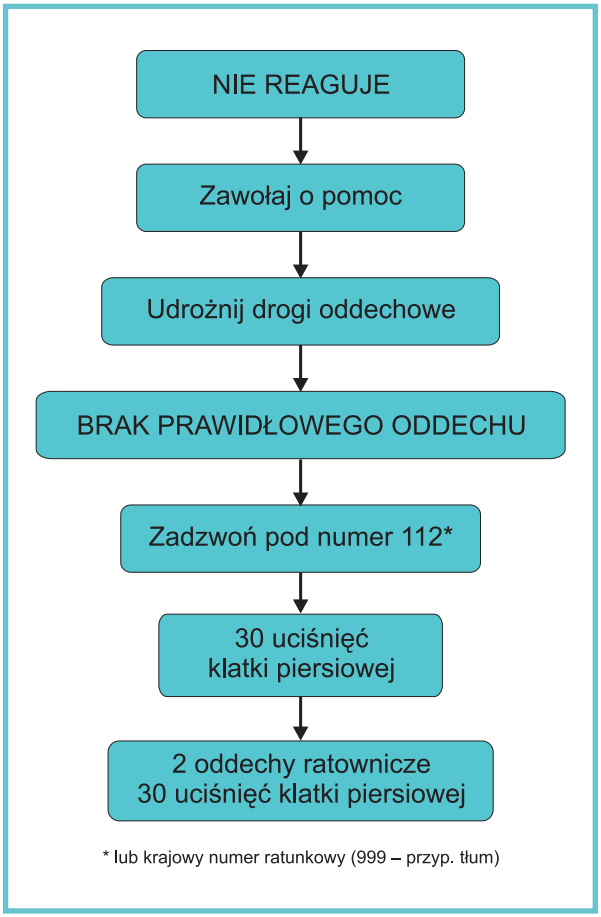
RKO prowadzimy w stosunku 30:2, czyli 30 uciśnięć mostka na 2 wdechy ratownicze. RKO raz rozpoczęte możemy przerwać kiedy:

- zabraknie nam siły,
- przyjedzie pogotowie ratunkowe,
- u poszkodowanego powróci spontaniczny oddech.

Zachęcam Państwa do udziału w szkoleniach z pierwszej pomocy, bo jeśli w naszej obecności dojdzie do sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia człowieka, warto jest umieć udzielić pomocy. Jak podkreśliłem wcześniej: w takiej sytuacji to w Państwa rękach jest życie takiej osoby.

Informacje o szkoleniach można uzyskać na stronie internetowej SZPZLO Warszawa Bemowo www.zozbemowo.pl lub pod numerem telefonu 696 435 890.

Schemat podstawowych czynności ratujących życie



Aktualności:

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 SZPZLO 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.

Zespół Transportu Sanitarnego

Przypominamy naszym pacjentom, że w przychodniach zespołu działa transport medyczny. Zasady korzystania z transportu są następujące:

- w ramach umowy z NFZ, dla pacjentów zapisanych do lekarza pierwszego kontaktu w SZPZLO Warszawa Bemowo jest bezpłatny; wymaga jedynie zlecenia na transport wystawionego przez lekarza POZ. Dotyczy to pacjentów z dysfunkcją narządu ruchu lub innymi schorzeniami uniemożliwiającymi samodzielne poruszanie się;
- dla pacjentów nieposiadających skierowania lub nie zapisanych do lekarza w naszym Zespole istnieje możliwość zrealizowania takiego zlecenia odpłatnie. Zamawianie transportu i informację o cenie – można uzyskać pod numerem telefonu podanym poniżej.

Posiadany przez nas ambulans jest nowy, zakupiony w 2010 roku i wyposażony zgodnie ze standardami dla karetek typu P. Ponadto zatrudniamy wykwalifikowaną kadrę medyczną: ratownika medycznego i sanitariusza. Zapewniamy komfort i bezpieczeństwo przejazdu oraz ciepłą, pełną wyrozumiałości atmosferę.

Więcej informacji i przyjmowanie zleceń pod nr tel. kom.: 696 435 890 lub 22. 638 23 33 wew. 224.

Programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży realizowane w 2011 roku

Kolejny raz w bieżącym roku Urząd m.st. Warszawy finansuje programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży. W tym roku będą to:

- 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.

Programy realizowane są na terenie szkół przez kadrę lekarską SZPZLO Warszawa Bemowo. Zwracamy się do rodziców dzieci w wieku szkolnym, aby korzystali z możliwości wzięcia udziału ich pociech w tych programach i wyrażali pisemną zgodę składaną u pielęgniarek szkolnych.

Ponadto kontynuujemy autorski program SZPZLO Warszawa Bemowo pod nazwą „Nie szkodzić dziecku". Obecnie zbyt mało uwagi poświęcamy prawidłowym zachowaniom prozdrowotnym u naszych dzieci. Program ten dedykowany jest dzieciom z nadwagą i otyłym. Otyłość sprzyja powstawaniu wielu niebezpiecznych chorób oraz skraca długość życia. 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 również przy najbliższym badaniu bilansowym lekarz pediatra udzieli Państwu porady i zaproponuje konsultacje u lekarza dietetyka.

Program promocji zdrowia w cukrzycy

Program przeznaczony jest dla osób chorujących na cukrzycę. W ramach programu organizowane są spotkania w celu edukacji, wsparcia i wymiany doświadczeń osób chorujących na tę chorobę. Na spotkaniach pielęgniarki przekażą również wiedzę na temat obsługi penu i glukometru. Spotkania odbywają się w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19. Osoby zainteresowane uczestnictwem proszone są o kontakt z pielęgniarkami w gabinecie zabiegowym Przychodni (gab. 30) lub telefonicznie pod numerem 22 664 44 00 w. 47.

oprac.
Danuta Adamska

Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo

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.:
Czumy 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
urodzonych w latach
1956, 1961, 1966, 1971 i 1976
(roczniki wytypowane w 2011 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

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.:
Czumy 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

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. Czumy 1,**
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-18.00 osobiście
lub telefonicznie pod nr. tel. **22 666-10-16.**

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

ZAPRASZAMY

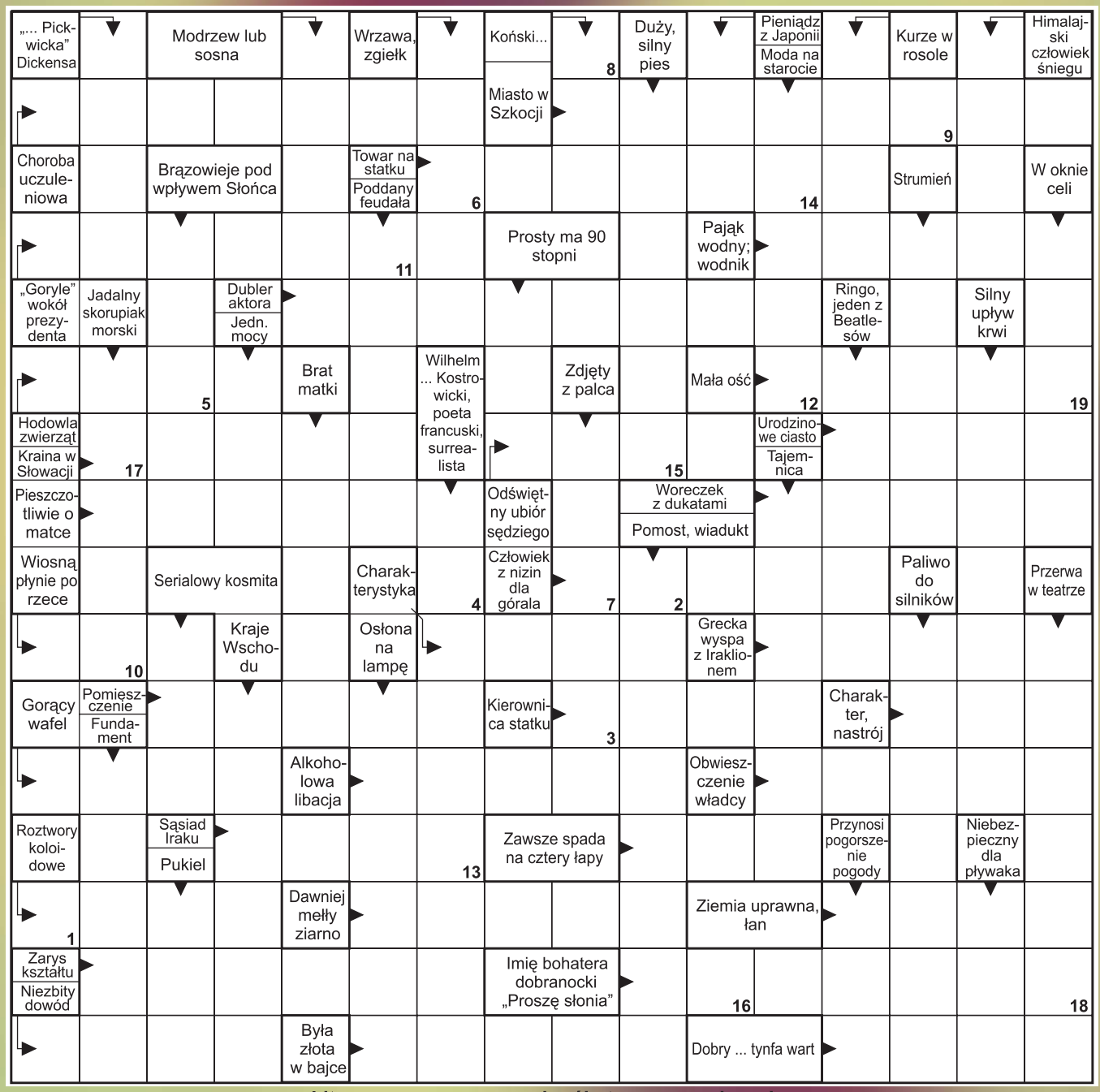
PANIE
w wieku 25-59 lat,
które nie miały wykonywanych badań cytologicznych w ciągu ostatnich 3 lat,

na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

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

Krzyżówka



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

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**
Zespół transportu sanitarnego: **22 638-23-33 w. 224, 696-435-890**

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**