



# diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 15 (4/2008)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X

## „Perły Medycyny 2008” dla SZPZLO Warszawa Bemowo

Porozmawiajmy o leczeniu dzieci  
Mammografia czy USG?  
Kolejny certyfikat ISO  
ABC hormonalnej terapii zastępczej  
Właściwe żywienie receptą  
na odporność





# Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

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



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

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



- 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 okulistyki
- Poradni neurologicznej
- Poradni ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni terapii uzależnienia i współzależnienia od alkoholu
- 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. 022 664 58 97**  
**NPL wyjazdowy - tel. 022 888 29 20**

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

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



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni diabetologicznej
- Laboratorium analitycznego

Zdjęcia: Marian Rynkiewicz

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

## Szanowni Czytelnicy



Mijający 2008 rok był bardzo pomyślny dla naszego zespołu: otrzymaliśmy kolejny certyfikat ISO potwierdzający zaangażowanie w ochronę środowiska. Zostaliśmy też uhonorowani prestiżową nagrodą w ogólnopolskim konkursie „Perły Medycyny”. W obu przypadkach doceniono naszą dbałość o poziom świadczonych usług i bezpieczeństwo pacjentów, zarówno dzieci jak i dorosłych. Dobięły końca remonty i modernizacje trzech wchodzących w skład SZPZLO Warszawa Bemowo przychodni – wszystkie pomieszczenia dostosowane zostały do obowiązujących aktualnie standardów świadczenia usług zdrowotnych. Uruchomiliśmy nowe poradnie specjalistyczne i pracownie diagnostyczne, dzięki czemu wszystkie nasze przychodnie poszerzyły swoją ofertę w zakresie świadczonych usług. Wdrożyliśmy Zintegrowany System Informatycznego Zarządzania Usługami Medycznymi. Jego wprowadzenie stało się możliwe dzięki pozyskaniu środków finansowych z Unii Europejskiej w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego. Zrealizowaliśmy wiele programów profilaktyki zdrowotnej finansowanych przez m. st. Warszawa. Będziemy je realizować nadal w 2009 roku. Do udanych należał też kolejny wrześnieowy festyn prozdrowotny.

Nie byłoby to wszystko możliwe, gdyby nie zaangażowanie całego naszego personelu, który oprócz doświadczenia zawodowego wykazuje się wysoką etyką zawodową, empatią wobec pacjentów i fachowością w udzielaniu świadczeń. I za to właśnie pragnę podziękować naszym pracownikom.

Przed nami kolejny rok, wszyscy pragniemy, by był on co najmniej tak samo pomyślny, jak mijający. Z tej okazji chciałbym złożyć personelowi SZPZLO Warszawa Bemowo i wszystkim naszym pacjentom serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności w życiu prywatnym i zawodowym. Oby spełniły się wszystkie Państwa marzenia, nadzieje i plany.

Wszystkiego najlepszego!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo  
Paweł Dorosz

## Wywiad „Diagnozy”

4 Porozmawiajmy o leczeniu dzieci

## Profilaktyka

7 Mammografia czy USG?

## Nasze zdrowie

8 Kolejny certyfikat ISO i nagroda „Perły Medycyny 2008” dla SZPZLO Warszawa Bemowo

## Profilaktyka

10 ABC hormonalnej terapii zastępczej

## Profilaktyka

12 Właściwe żywienie receptą na odporność

## Aktualności

14 Aktualności

## Akcje promocji zdrowia

15 Wykaz bezpłatnych badań profilaktycznych

REDAKCJA:  
SZPZLO Warszawa Bemowo  
01-493 Warszawa  
ul. Wrocławskiej 19  
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNY:  
mgr Halina Guzowska

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

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:  
lek. med. Barbara Palińska  
dr n. med. Konrad Pszczolowski  
Konsultacje medyczne:  
lek. med. Paweł Dorosz

ZDJĘCIA:  
Marian Rynkiewicz

KOREKTA:  
redakcja

WYDAWCA:  
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo  
01-493 Warszawa,  
ul. Wrocławskiej 19

NAKLAD: 4000 egz.

SKŁAD GRAFICZNY:  
Piotr Nowakowski

ILUSTRACJE:  
Paweł Świeżak

DRUK:  
Tampon-Druk  
05-120 Legionowo,  
ul. Sielankowa 1,  
tel. 022 784 91 10

W NUMERZE:





**Z** lek. med. Marią Liżewską – kierowniczką przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

# Porozmawiamy o leczeniu dzieci

Chciałabym rozpocząć naszą rozmowę od pytania o rolę lekarza pediatry w podstawowej opiece zdrowotnej. Dorosły pacjent, chory czy zdrowy potrzebujący np. jakiegoś zaświadczenia, idzie do tego samego gabinetu. Dziecko korzysta z dwóch, choć prowadzonych przez tego samego lekarza – dlaczego?

- Pediatria w podstawowej opiece zdrowotnej jest taką dziedziną, w której lekarz prowadzi równolegle dwie poradnie: dzieci zdrowych i chorych. W pierwszej wykonywane są powszechne badania profilaktyczne, czyli tzw. bilanse zdrowia dziecka oraz szczepienia obowiązkowe i zalecane. Realizowana jest więc w niej w praktyce większość działań profilaktycznych. W drugiej z wymienionych poradni prowadzi się przede wszystkim leczenie dzieci chorych, ale zdarza się, że i tu trzeba porozmawiać o profilaktyce. A lekarz pediatra musi dzielić swój czas gabinetowy na obie te poradnie.

Porozmawiamy zatem o opiece nad dziećmi zdrowymi.

- Wspomniane bilanse zdrowia dziecka dotyczą określonych grup wiekowych – są to badania kompleksowe, w trakcie których bardzo dokładnie ocenia się stan dziecka zarówno fizyczny, jak i psychiczny, jego rozwój, budowę i wszystko to, co tylko potrzebne jest do oceny dziecka na określonym etapie jego życia.



Jednym z podstawowych w kwestionariuszu bilansowym jest pytanie o sylwetkę pacjenta w danej grupie wiekowej, tj. począwszy od dziecka w 2. roku życia, poprzez cztery i sześciolatki i dalej aż do ucznia kończącego szkołę ponadgimnazjalną włącznie. Lekarz musi ocenić budowę ciała dziecka zwracając szczególną uwagę na wszelkie odchylenia od normy. Niestety, obserwujemy, że coraz więcej dzieci już w okresie przedszkolnym, a szczególnie w okresie pokwitania, ma wady postawy – dotyczy to nawet 50 procent populacji. Zajęcia wychowania fizycznego nie spełniają swego zadania – w szkołach bywa z tym różnie, ale generalnie jest źle. W SZPZLO Warszawa Bemowo rozpoczęliśmy w tym roku realizację Programu zdrowotnego w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy u uczniów IV klas szkół podstawowych naszej dzielnicy. Jest on finansowany przez m.st. Warszawa. Chciałabym w tym miejscu zwrócić uwagę czytelników na bardzo ważną kwestię związaną z tym programem. Otóż zawsze w przypadku, gdy lekarz ortopeda zaleci dziecku wykonywanie ćwiczeń korygujących wady postawy, w zajęciach z rehabilitantem powinno uczestniczyć także jedno z rodziców. Chodzi o to, by poznać ćwiczenia, które ma wykonywać dziecko i potem ćwiczyć z nim codziennie w domu. W przypadku wad postawy bardzo ważna jest systematyczna rehabilitacja. Dzięki niej przeważnie udaje się zapobiec utrwaleniu wady, która może poważnie utrudniać normalne funkcjonowanie w dorosłym życiu.

W profilaktyce bardzo istotną rolę odgrywają też szczepienia.

- Tak i jest ich dzisiaj bardzo dużo – większość to szczepienia obowiązkowe, a więc bezpłatne. Oprócz nich są także liczne szczepienia zalecane, za które muszą już płacić rodzice. Te szczepienia nie są tanie, ale ich ceny kształtują się na takim poziomie, że większość rodziców może sobie na nie pozwolić. Ważne jest też to, że szczepionki obowiązkowe można zamienić na zalecane i wtedy dziecko otrzymuje mniej zastrzyków – jest po prostu rzadziej klute. To są szczepionki skojarzone, acelularne, o wysokiej jakości i efektywności. Decyduje się na nie bardzo wielu rodziców.

A jakie szczepienia poza tzw. kalendarzem szczepień zalecałaby pani małym pacjentom?

- Radziłabym przede wszystkim szczepionkę przeciwko pneumokokom – w tej chwili, na wniosek lekarza prowadzącego, mogą ją dostać bezpłatnie tylko określone grupy dzieci m.in. ze schorzeniami neurologicznymi, kardiologicznymi, immunologiczno-hematologicznymi, nowotworowymi oraz te, u których planowany jest przeszczep. A warto pamiętać, że większość infekcji wieku przedszkolnego (np. uszu i zatok) ma etiologię pneumokokową. I dlatego ta szczepionka jest konieczna.

Dzieci, które rozpoczynają karierę przedszkolaka, powinny też zostać zaszczepione przeciwko ospie wietrznej. Jest to bowiem choroba, która może przebiegać bardzo burzliwie u pacjentów ze skłonnościami do alergii lub z upośledzeniem odporności. A szacuje się, że nawet 60 procent dzieci przejawia objawy alergii. Młodzież powinno się natomiast szczepić przeciwko sepsie meningokokowej i – co dotyczy głównie dziewcząt – przeciwko rakowi szyjki macicy.

W naszym społeczeństwie panuje jeszcze pogląd, że szczepionki są niebezpieczne. Co o tym sądzi lekarz pediatra?

- Uważam, że dużo bardziej niebezpieczne są choroby, które mogą wystąpić u pacjentów nieszczepionych. To właśnie szczepionki powodują, że dziecko nie zachoruje, albo – w razie choroby – jej przebieg będzie łagodniejszy.

Jesień i zima to przede wszystkim okres infekcji wirusowych górnych dróg oddechowych. Maluchy na nie cierpią – teraz w przeważającej liczbie pacjenci poradni dzieci chorych. Jak powinno przebiegać ich leczenie? Kiedy trzeba się zgłosić do pediatry i czy od razu należy sięgnąć po antybiotyki?

- Większość tych infekcji ma podłoże wirusowe i dlatego nie wymagają jakiegoś super leczenia – przeważnie jest ono objawowe. Mama dostaje zwolnienie, opiekuje się dzieckiem w domu, zapewniając mu pewien komfort. Zdarzają się jednak powikłania takich infekcji. Najczęściej są to już powikłania bakteryjne, przy których konieczna jest zmiana leczenia. Wtedy dopiero podajemy dziecku antybiotyki. Możemy też poszerzyć diagnostykę np. o badania radiologiczne, czy laboratoryjne. W naszej przychodni działa bardzo dobrze wyposażone laboratorium analityczne, mamy więc możliwość wykonania takiej diagnostyki na miejscu bez konieczności kierowania dziecka do innych placówek.

A jak można zabezpieczyć dziecko przed infekcjami i groźnymi nieraz powikłaniami?

- Większość dzieci zgłaszających się z infekcjami to maluchy w wieku przedszkolnym. Tam, gdzie jest duża grupa dzieci wystarczy, że jedno jest chore, by pozostałe w krótkim czasie zaraziły się od niego. Jest to taka reakcja lawinowa. Dzieci w wieku szkolnym rzadziej chorują, mają większą odporność nabytą właśnie dlatego, że wcześniej częściej chorowały. Dostępne są w tej chwili tradycyjne szczepionki przeciw grypie, ale jest też dużo preparatów działających tak, jak szczepionka. Są to preparaty doustne, które wzmacniają odporność ogólną dziecka, zabezpieczając je przed chorobą lub łagodząc jej objawy, jeśli już dojdzie do zakażenia.

Pamiętajmy też, żeby nie przegrzewać dzieci. Pediatrzy zawsze przestrzegają przed tym rodziców a takie przegrzane dziecko poznają już w drzwiach: jest zakatarzone, kaszlące, kwękające, spocone. Zimą temperatura w naszych mieszkaniach nie powinna przekraczać 21 stopni. Jest to konieczne, żeby dziecko prawidłowo funkcjonowało, zwłaszcza gdy na dworze jest zimno. Pamiętajmy też o odpowiednim ubraniu, najlepiej bawełnianym, składającym się z wielu warstw, czyli na tzw. cebulkę. I o właściwym odżywianiu – zapewnijmy dziecku dużo warzyw i owoców zawierających witaminy, a wyeliminujmy fast-foody odpowiedzialne za nadwagę i jej następstwa. Dzieci w coraz młodszym wieku zaczynają mieć problemy z nadciśnieniem. Takich pacjentów przybywa także w naszej poradni.

Jest pani związana z bemowskim ZOZ-em i przychodnią przy ul. Powstańców Śląskich od początku istnienia, dwa lata temu objęła pani jej kierownictwo. Proszę zatem przedstawić na zakończenie naszej rozmowy czytelnikom „Diagnozy” jej krótką charakterystykę.



- Jest to najstarsza z przychodni w naszej dzielnicy, obejmuje ona swoją opieką ponad 21 tys. pacjentów. Jak dwie pozostałe, mamy za sobą kapitalny remont i stale wzbogacamy się o nowy sprzęt. Ostatnio np. zostały zakupione nowoczesne urządzenia do hydroterapii dla naszej prężnie działającej poradni rehabilitacyjnej. Jak już wspomniałam, dysponujemy bardzo nowoczesnie wyposażonym laboratorium analitycznym. Wykonuje ono duży zakres badań biochemicznych, serologicznych itd., posiada także wewnętrzny system kontrolowania ich jakości. Przybywa lekarzy specjalistów, otwieramy nowe poradnie. W tej chwili działa u nas poradnia diabetologiczna i ginekologiczna, planujemy w najbliższej przyszłości otwarcie nowej – pulmonologicznej. W ostatnim czasie uruchomiona została także nowoczesna pracownia USG.

Nasza podstawowa opieka zdrowotna ma szczęście do dobrych lekarzy, ostatnio udało się też zapewnić większą jej obsadę. W tej chwili zatrudnionych jest 8 internistów, z tego 5 na pełnym etacie. Każdy z nich ma pod swoją opieką ponad 2,6 tys. pacjentów. To dużo, wzięwszy pod uwagę fakt, że wielu naszych pacjentów, ze względu na wiek, często korzysta z pomocy lekarza pierwszego kontaktu. Nie narzekamy na brak pediatrów: pracuje w tej chwili 5 lekarzy tej specjalności, z czego 4 na pełnym etacie. Opiekujemy się ponad 4,5 tys. dzieci. Dostępność do lekarza pediatry jest dobra, w zasadzie nie zdarza się, żeby chory mały pacjent nie został przyjęty w dniu, w którym zgłosił się do lekarza. Systematycznie zwiększamy też liczbę i rodzaj świadczonych usług, zwłaszcza tych specjalistycznych.

Bardzo dziękuję za rozmowę.



# Mamo, Tato! Wasze Maleństwo nie musi trafić do szpitala z powodu biegunki rotawirusowej!



- **95% dzieci** ulega zakażeniu rotawirusami przed upływem 5 r. ż.<sup>1,2</sup>
- szacuje się, że w Polsce co roku **choruje ponad 200 000** dzieci do 5 r. ż.<sup>3</sup>
- **co 20.** dziecko z zakażeniem rotawirusowym może wymagać leczenia **szpitalnego** i być nawadniane **dożylnie**<sup>4</sup> nawet przez **9 dni**<sup>5</sup>



Porozmawiaj z pediatrą o doustnym szczepieniu przeciwko biegunce rotawirusowej już podczas pierwszej wizyty z Maleństwem!

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

ROT/07/09/06

1. Parashar et al. Emerg Infect Dis 1998;4:561-70; 2. Linhares, Breesee, Pan Amer J Pub Health 2000;8:305-30; 3. Soriano-Gabarro M., Mrukowicz J. et al. Pediatr Infect Dis. J 2006; 25:57-114. Mrukowicz J. et al, J Ped Gastroenterol. Nutr. 2003; 36 : 540; 5. European Rotavirus Journal, Tom 1, Wydanie 1, 2005:7.



lek. med. Anna Ziemińska  
specjalista radiolog

## Mammografia

### Czy

### USG?

**P**ersonel medyczny, zajmujący się badaniem gruczołu sutkowego, często spotyka się z pytaniem pacjentek o to, co jest lepsze: mammografia czy USG? Spróbujmy krótko wyjaśnić tę kwestię.

Na wstępie jednak sprostowanie – otóż najczęściej popełnianym błędem jest mylenie terminu sutek i brodawka sutkowa. W nazewnictwie medycznym sutek oznacza cały gruczoł piersiowy, czyli pierś. Pacjentki bardzo często mylą to określenie i rozumieją je jako brodawkę sutkową. Z tej przyczyny coraz częściej używane jest określenie pierś zamiast sutek.

Podstawową różnicą między badaniem mammograficznym a ultrasonograficznym (zwanym w skrócie USG) są fizyczne podstawy obrazowania. Mammografia jest badaniem rentgenowskim z użyciem promieniowania jonizującego. Wykorzystywana obecnie aparatura oraz układ ekranów wzmacniających zminimalizowały dawkę promieniowania, jednak nie można zapominać o tym, że badanie to nie jest całkowicie obojętne dla pacjentki. W USG posługujemy się ultradźwiękami, a dotychczas nie wykryto jakiegokolwiek szkodliwego działania ultradźwięków wykorzystywanych w diagnostyce. Badanie USG można więc wielokrotnie powtarzać, a także wykonywać u osób młodych oraz u kobiet w ciąży.

Podstawową metodą wykrywania raka piersi jest mammografia. Głównym jej zadaniem jest wykrycie zmian bezobjawowych, co znacznie zwiększa odsetek wyleczeń. Czułość tej metody diagnostycznej jest bardzo wysoka (ponad 90%). Jej ograniczeniem jest jednak znaczna ilość tkanki gruczołowej w piersi, co daje niejasny obraz badania („gęste” utkanie gruczołowe). Badanie mammograficzne wykonujemy u kobiet powyżej 40. roku życia. Jest to średnia granica wieku, gdy tkanka gruczołowa piersi zaczyna ulegać zanikowi i zostaje zastąpiona przez tkankę tłuszczową. Tkanka tłuszczowa jest znacznie lepiej obrazowana w mammografii niż w USG, na jej tle możemy wykryć nawet bardzo drobne zmiany. Poza tym ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta z wiekiem i jest największe w grupie kobiet między 50. a 70. rokiem życia. W tym przedziale wiekowym zalecana jest więc coroczna kontrola mammograficzna piersi.

Ultrasonografia piersi w początkowym okresie swojego rozwoju była uważana za metodę konkurencyjną dla mammografii. Niestety, okazała się ona mniej skuteczna.

Dowiedziano tego na podstawie badań przeprowadzanych w krajach, gdzie była szeroko stosowana, głównie w USA. Obecnie badanie to jest zarezerwowane dla osób młodych, kobiet w ciąży oraz jako dalszy etap diagnostyczny po badaniu mammograficznym. Ogólnym jego celem jest postawienie bardziej szczegółowego rozpoznania metodą nieinwazyjną u pacjentek, u których wcześniej stwierdzono zmiany w badaniu mammograficznym lub klinicznym. Ultrasonografia wykazuje większą niż mammografia zdolność rozróżniania typów prawidłowych tkanek i oceny torbieli oraz guzków litych. Dzięki USG można uniknąć niepotrzebnych, zbyt częstych kontrolnych badań mammograficznych. Można również monitorować niektóre zabiegi, takie jak biopsja, drenaż ropni, aspiracja torbieli. Zdarza się również, że w tym badaniu wykrywa się raka, który został przeoczony w mammografii wskutek „gęstej” gruczołowej budowy piersi. Jednocześnie istnieje taki typ zmian, których nie da się zobrazować w badaniu USG, a mogą być one objawem groźnym – chodzi tu o mikrozwapnienia widoczne jedynie w badaniu mammograficznym.

Reasumując, badania mammograficzne nie można zastąpić USG u kobiet po 40. roku życia. Dla tej grupy kobiet badaniem podstawowym jest nadal mammografia, a USG – uzupełniającym. Pewnym wyjątkiem są kobiety o intensywnie gruczołowej budowie piersi, u nich optymalnym rozwiązaniem jest wykonywanie cyklicznie obu tych badań.

U młodych kobiet w celach profilaktycznych i diagnostycznych wykonujemy USG z uwagi na strukturę piersi oraz brak dowiedzionej szkodliwości tego badania.

Na koniec jeszcze jedna uwaga – wszystkie panie świadome zagrożenia, jakim jest rak piersi, powinny – poza badaniami obrazowymi – badać się same. Badanie należy wykonywać co miesiąc, w pierwszej połowie cyklu. W przypadku zauważenia jakichkolwiek zmian, należy udać się do lekarza ginekologa lub do Poradni Chorób Sutka.







# Kolejny certyfikat ISO

W 2007 roku Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo uzyskał certyfikat ISO 9001:2000 w zakresie świadczenia usług medycznych w podstawowej opiece zdrowotnej, specjalistycie ambulatoryjnej, rehabilitacji leczniczej, stomatologii oraz diagnostyce laboratoryjnej i obrazowej. Został też wyróżniony w konkursie Mazowiecka Firma Roku. W listopadzie 2008 roku otrzymał kolejny certyfikat potwierdzający wdrożenie Systemu Zarządzania Środowiskowego według normy PN-EN ISO 14001:2004.

Korzyścią z przyjęcia certyfikacji ISO 14000 jest zapewnienie klientom, inwestorom, podmiotów publicznych i społeczeństwu o zaangażowaniu w ochronę środowiska, którego dowodem jest zobowiązanie się do przestrzegania określonych wymagań. Jest to także poprawa kontroli kosztów wynikająca z oszczędności materiałów i energii.

Dzięki realizacji programów towarzyszących wdrożeniu Systemu Zarządzania Środowiskowego według normy PN-EN ISO 14001:2004 znacznie zmniejszy się m.in. zużycie wody, papieru oraz energii cieplnej i elektrycznej we wszystkich placówkach wchodzących w skład bemowskiego zespołu. Odpowiednia, zgodna z prawem, segregacja odpadów medycznych i komunalnych przyczyni się natomiast do ochrony środowiska naturalnego.

W realizację polityki środowiskowej zaangażowani są wszyscy pracownicy zespołu. Jednak w niektóre działania mogą się także włączyć nasi pacjenci, wspomagając w ten sposób misję ochrony środowiska. Mogą to uczynić poprzez segrego-



wanie odpadów medycznych i komunalnych do wystawionych pojemników, zgodnie z ich opisami, oraz wyłączenie zbędnego oświetlenia w pomieszczeniach użytkowanych wspólnie.

Uroczyste wręczenie certyfikatu odbyło się 21 listopada 2008 roku. w przychodni przy ul. Czumy 1. Wzięli w nim udział przedstawiciele władz miasta i dzielnicy, dyrekcja SZPZLO Warszawa Bemowo oraz kierownictwo i personel medyczny wszystkich trzech wchodzących w jego skład przychodni. Obecni byli m.in.: Bartosz Dominiak – przewodniczący Komisji Zdrowia w Radzie m.st. Warszawy i Mariusz Początek – zastępca burmistrza Bemowa.

Uroczystość rozpoczęła prezentacja projektu zmniejszenia zużycia wody, papieru i energii elektrycznej, będącego ważnym elementem przygotowań do certyfikacji.

Marta Naumowicz, dyrektor zarządu Bureau Veritas Polska Sp. z o.o., instytucji zajmującej się przyznawaniem certyfikatów ISO, wręczając go dyrektorowi SZPZLO Warszawa Bemowo, Pawłowi Doroszowi, życzyła kontynuacji profesjonalnego podejścia do wykonywanych usług zorientowanego na pacjenta i środowisko.

Na zakończenie wszyscy uczestnicy imprezy obejrzeli filmową prezentację pt. „Samorządowe lecznictwo otwarte m.st. Warszawy dla dzielnicy Bemowo”.



# i nagroda „Perły Medycyny 2008”



Podsumowaniem mijającego, pomyślnego dla SZPZLO Warszawa Bemowo, roku stała się prestiżowa nagroda w ogólnopolskim konkursie „Perły Medycyny 2008” przyznana nam w kategorii Zakłady Lecznictwa Otwartego. Uroczyste jej wręczenie nastąpiło podczas Wielkiej Gali Medycyny i Mazowieckiej Przedsiębiorczości, która odbyła się w Warszawie 29 listopada 2008 roku.

Celem Ogólnopolskiego Konkursu Medycznego „Perły Medycyny” jest promocja placówek medycznych i firm farmaceutycznych, które poprzez optymalizację kosztów i właściwe metody zarządzania procesami, inwestycje w reorganizację i modernizację, podnoszenie kwalifikacji zespołu, efektywność zarządzania oraz organizację pracy zapewniają wysoką sprawność funkcjonowania pod względem leczniczym, administracyjnym i gospodarczym, respektując przy tym prawa i obowiązki pacjenta.

Udział w tym bardzo ważnym dla środowiska medycznego wydarzeniu świadczy o wysokim profesjonalizmie, wiarygodności firmy, a przede wszystkim o jej stałym zaangażowaniu w rozwój.

Nagrodami wręczanymi najlepszym są złote, srebrne i brązowe statuetki „Perła Eskulapa”. Stanowią one potwierdzenie skutecznego zarządzania i nowoczesnego podejścia do wykonywanej pracy, przy zachowaniu – co należy wyraźnie podkreślić – zasad etyki w biznesie. Potwierdzają także profesjonalizm i zaangażowanie kadry zarządzającej oraz udział kompetentnego personelu.

Organizatorami konkursu są: Polska Konfederacja Pracodawców Prywatnych Lewiatan, Związek Pracodawców Warszawy i Mazowsza oraz Europa 2000 Consulting Sp. z o.o. Honorowy patronat sprawuje: Polskie Towarzystwo Lekarskie, Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne oraz Związek Pracodawców Ratownictwa Medycznego SP ZOZ.

W tym roku odbyła się druga edycja konkursu, w której wzięło udział 70 uczestników z całego kraju. Jury brało pod uwagę m.in. wyniki ekonomiczno-statystyczne i osiągnięcia z ostatnich dwóch lat poprzedzających tę edycję.

Jak podkreślali organizatorzy, rywalizacja była zacięta ponieważ wszyscy nominowani reprezentowali bardzo wysoki poziom. Zgodnie z celem konkursu – nagrodzeni zostali ci, którzy zakresem swojej działalności przy udziale kompetentnego personelu wpływają na poziom oferowanych produktów i usług, mając jednocześnie na względzie bezpieczeństwo pacjentów.

SZPZLO Warszawa Bemowo nagrodzony został złotą statuetką „Perła Eskulapa” za zajęcie pierwszego miejsca w kategorii: Zakłady Lecznictwa Otwartego. Odebrał ją dyrektor zespołu, lek. med. Paweł Dorosz.

W uroczystej gali, odbywającej się w stołecznym Hotelu Gromada, podczas której wręczono nagrody laureatom konkursu, wzięło udział ponad 650 osób. Byli na niej obecni m.in. politycy, przedstawiciele świata polityki, biznesu i branży medycznej.

Halina Guzowska







lek. med. Alicja Mikłasz-Kupis  
specjalista ginekolog-położnik

**H**ormonalna terapia zastępcza, czyli w skrócie HTZ, polega na uzupełnianiu niedoboru hormonów żeńskich. Podstawowym jej składnikiem jest estrogen, któremu towarzyszy progestagen. Metoda ta, jako najskuteczniejsza, łagodzi uciążliwe dolegliwości okresu przekwitania oraz zapobiega późniejszemu jego skutkom.

#### Rodzaje HTZ

Istnieje kilka rodzajów terapii. U pacjentek z usuniętą macicą stosuje się preparaty estrogenowe w sposób ciągły. Natomiast pacjentkom z zachowaną macicą zaleca się stosowanie preparatów złożonych (estrogen+progestagen) w sposób sekwencyjny. Funkcją progestagenów jest ochrona macicy przed rozrostem błony śluzowej i wystąpieniem nowotworu endometrium.

#### Postacie HTZ

Preparaty hormonalne wytwarzane są w postaciach: tabletek doustnych, plastrów i żeli przezskórnych, globulek oraz kremów dopochwowych i zastrzyków. Największa różnica to sposób ich podawania – drogą doustną lub przezskórną. Estrogeny stosowane doustnie są metabolizowane w wątrobie i silnie wpływają na jej funkcje, natomiast podawane przezskórną – znacznie mniej. Mogą być one stosowane u wszystkich kobiet (z wyjątkiem uczulonych na plaster), również u tych, u których leczenie doustne jest przeciwwskazane, np. ze względu na schorzenia wątroby i pęcherzyka żółciowego, chorobę wrzodową, cukrzycę, hipertrójglicerydemię, czy palących papierosy.

#### HTZ a choroby nowotworowe

Kobiety, które stosują hormonoterapię zastępczą najbardziej niepokoi ryzyko rozwoju raka sutka. Tymczasem badania, które objęły 52 tysiące pacjentek z rakiem piersi, nie wykazały zwiększenia ryzyka wystąpienia tego nowotworu u kobiet stosujących HTZ krócej niż 5 lat. W terapii długoterminowej – powyżej 5 lat – ryzyko to nieznacznie wzrasta. Nie odnotowano natomiast wzrostu ryzyka zgonu z tego powodu. Prawdopodobnie wynika to z faktu, że nowotwory u kobiet stosujących HTZ są zwykle mniej złośliwe. Poza tym pozostają one pod stałą opieką lekarską, co stwarza możliwość wczesnego wykrycia raka.

Jednym z najczęstszych nowotworów u kobiet w okresie pomenopauzalnym jest rak jelita grubego. Wykazano, że stosowanie HTZ o połowę zmniejsza ryzyko jego wystąpienia.

#### HTZ a inne choroby

Rezultaty najnowszych badań sugerują, że HTZ, szczególnie podawana drogą przezskórną, w okresie okołomenopauzalnym lub wczesnym pomenopauzalnym, nie podnosi ryzyka wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, a może działać ochronnie na mięsień sercowy.

Niechęć niektórych lekarzy i pacjentek do HTZ jest też spowodowana doniesieniami o wzroście powikłań

# ABC

zakrzepowo-zatorowych (zarówno w układzie żylnym, jak i tętniczym). Należy jednak podkreślić fakt, że rozwój procesów miażdżycowych u kobiet w okresie menopauzalnym zależy od czasu trwania niedoboru estrogenów. Warto zatem wiedzieć, że korzystnie oddziałują one na stan naczyń, które nie są jeszcze zmienione miażdżycowo (problem odpowiednio wczesnego rozpoczynania oraz znaczenie HTZ w pierwotnej profilaktyce choroby wieńcowej serca). Z drugiej strony do HTZ próbuje się wprowadzać nowe, bezpieczniejsze progestageny, niosące ze sobą znacznie mniejsze ryzyko powikłań zakrzepowo-zatorowych, jak i wystąpienia wspomnianego już raka sutka.

#### HTZ a kobieca biologia

Zaburzenia okresu menopauzy dotyczą praktycznie wszystkich aspektów biologicznego życia kobiety. Najczęściej obserwowanymi zmianami są objawy naczynioruchowe, zaburzenia emocjonalne, zmiany w kośćcu oraz zaburzenia metabolizmu lipidów i węglowodanów. Pomenopauzalne zmiany metaboliczne zwiększają ryzyko choroby wieńcowej, udarów mózgowych i nadciśnienia tętniczego.

Objawy wazomotoryczne to głównie uderzenia gorąca do głowy oraz nocne poty występujące z różnym nasileniem. U większości kobiet hormonoterapia całkowicie je usuwa.

W okresie menopauzy obserwuje się często zaburzenia pamięci i koncentracji, obniżenie nastroju, bezsenność, trudności w podejmowaniu decyzji. Badania i obserwacje wskazują, że estrogeny poprawiają funkcje poznawcze, wpływają na przekąźnictwo nerwowe, zwiększają przepływ krwi i wykorzystanie glukozy w mózgu.

Menopauza wiąże się też z występowaniem osteoporozy, obniżeniem masy kośćca oraz zmianami mikroarchitektury tkanki kostnej. Doprowadza to do zmniejszonej wytrzymałości kości a tym samym zwiększonego ryzyka złamań. Uważa się, że główną przyczyną osteoporozy w okresie okołomenopauzalnym jest brak wydzielania hormonów jajnikowych, a szczególnie estrogenów. Na podstawie licznych badań epidemiologicznych i klinicznych ustalono, że HTZ jest postępowaniem z wyboru w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy u kobiet z niedoborem estrogenów.

W okresie okołomenopauzalnym obserwuje się też wzrost poziomu cholesterolu całkowitego i frakcji LDL oraz trójglicerydów. Zmiany te w istotny sposób przyczyniają się do występowania chorób układu krążenia. Stosowanie estrogenów korzystnie wpływa na poprawę profilu lipidowego, wydają się one również ograniczać rozwój miażdżycy.

W okresie menopauzy częściej występuje cukrzyca. Z kolei u kobiet na nią chorujących menopauza pojawia się wcześniej. W cukrzycy typu 2, zwłaszcza towarzyszącej otyłości, leczenie estrogenami zwiększa wrażliwość na insulinę i stężenie cholesterolu HDL, obniża stężenie cholesterolu LDL oraz poprawia funkcje śródbłonna naczyń krwionośnych.

## hormonalnej terapii zastępczej

#### Za i przeciw HTZ

Przed przystąpieniem do terapii hormonalnej, oprócz istniejących wskazań, w każdym przypadku należy wykluczyć istotne przeciwwskazania do jej stosowania. Zalicza się do nich: niezdiagnozowane krwawienia z narządu rodnego, niektóre schorzenia mózgu, ostrą fazę zakrzepicy naczyń głębokich, ostrą niewydolność wątroby, przebyty lub aktualnie występujący nowotwór złośliwy piersi, rozpoznany rak macicy. Warunkiem bezpiecznego stosowania tego rodzaju leczenia jest przeprowadzenie szczegółowej oceny klinicznej obejmującej wykonanie badania ginekologicznego z wymazem cytologicznym, USG ginekologicznego z oceną endometrium oraz mammografii. Wśród zalecanych badań dodatkowych wymienia się również ocenę parametrów profilu lipidowego, układu krzepnięcia i prób wątrobowych.

#### Wybór preparatu hormonalnego

Podstawowe znaczenie w aspekcie bezpiecznego prowadzenia terapii ma właściwy wybór preparatu hormonalnego. Kolejnym ważnym zagadnieniem jest wybór drogi podawania leku. Terapia doustna nie jest wskazana w przypadku występowania kamicy pęcherzyka żółciowego oraz w stanach zaburzonej czynności wątroby i hipertriglicydemii. Zaleca się również ostrożność w stosowaniu doustnej estrogenoterapii w przypadku umiarkowanego nadciśnienia i leczonego wyrównanego nadciśnienia. Leczenie doustne wywiera wpływ na układ krzepnięcia, nie jest więc zalecane w przypadku zapalenia żył.

W ostatnim czasie coraz częściej wykorzystuje się pozajelitowe podanie estradiolu. Możliwe drogi podawania pozajelitowego to wymienione już wcześniej plastry, implanty podskórne, wstrzyknięcia domięśniowe, kremy, żele, krople donosowe, preparaty stosowane dopochwowo i domacicznie. Nie zaleca się preparatów przezskórnych w przypadku mastopatii.

Coraz większą popularność zyskuje podawanie estrogenów w postaci plastrów ze względu na ich skuteczność, niską liczbę działań niepożądanych, wygodę oraz przystępną cenę. Przezskórne podawanie estrogenów ma pod wieloma względami przewagę nad drogą doustną. Powinno być ono preferowane u kobiet z podwyższonym poziomem trójglicerydów, złakami kończyn dolnych, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą i kamicią żółciową.

Bardzo ważną kwestią podczas HTZ jest redukcja dawki hormonów i wprowadzenie do terapii możliwie najmniejszej dawki estrogenów, dzięki czemu zmniejsza się ilość objawów ubocznych. Tutaj także widać przewagę podaży hormonów drogą przezskórną – dzięki omijaniu przejścia przez wątrobę udaje się wprowadzić do organizmu możliwie najniższą terapeutyczną dawkę hormonu, co redukuje nasilenie objawów nietolerancji, np. nudności i wymiotów częściej obserwowanych podczas terapii doustnej.

Przezskórna HTZ jest w wielu sytuacjach klinicznych lepszą opcją terapeutyczną dla kobiet w okresie menopauzy



niż doustna. Pamiętajmy jednak o tym, że w każdym przypadku o zmianie formy podania HTZ powinien decydować lekarz ginekolog.

Terapię hormonalną wieku menopauzalnego należy stosować wtedy, kiedy istnieją do niej istotne wskazania, głównie w celu poprawy jakości życia poprzez zniesienie/złagodzenie objawów wypadowych. W tym kontekście nie ma skutecznej alternatywy dla leczenia estrogenem lub kombinacją estrogenu z progestagenem.



### To warto wiedzieć:

HTZ należy rozpoczynać wczesnie, gdy tylko pojawią się objawy menopauzalne i nie przekraczać niezbędnego dla indywidualnej pacjentki czasu leczenia. Estrogen należy stosować w najniższej skutecznej dawce. W systemowej terapii hormonalnej zaleca się stosowanie preparatów zawierających 17-beta-estradiol, a u kobiet z zachowaną macicą – również odpowiednio dobrany progesteron.





# Właściwe żywienie receptą na odporność

mgr Magdalena Milewska  
specjalistka z Zakładu Żywienia Człowieka  
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego  
Correct Line Centrum dietetyki i edukacji żywieniowej

Nadchodzi zima – przed nami więc kolejny sezon infekcji i przeziębień. Narazone na to są szczególnie dzieci i ludzie starsi, a także osoby z upośledzoną odpornością organizmu. Odpowiadający za nią układ immunologiczny znacznie gorzej funkcjonuje też u ludzi niedożywionych. Pod tym pojęciem rozumiemy zarówno osoby nadmiernie wychudzone, z niedoborami w diecie energii i białka, jak również z niedoborami witamin i składników mineralnych.

Liczne badania sugerują, że zarówno niedobór energii, jak i jej nadmiar w diecie upośledzają odporność człowieka. Stosowanie rygorystycznych diet redukujących masę ciała prowadzi także do pogorszenia sprawności tego układu. Okazuje się jednak, że i osoby otyłe częściej zapadają na infekcje. Wiele z nich bowiem cierpi na choroby, którym towarzyszy stan zapalny (cukrzyca, choroba niedokrwienna serca), co też osłabia reakcje układu odpornościowego.

### Na odporność pracujemy przez całe życie

Nasza odporność warunkowana jest już w okresie płodowym. Złe zbilansowana dieta matki może doprowadzić do niedożywienia płodu, czy braku podstawowych składników odżywczych i tym samym upośledzenia czynności układu immunologicznego (odpornościowego). Mleko matki, dzięki zawartości przeciwciał, ma właściwości antybakteryjne. Stąd dzieci karmione piersią chorują znacznie rzadziej niż karmione sztucznie. Karmienie dziecka piersią jest nie tylko najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, ale zapewnia mu także ochronę przed infekcjami i zakażeniami. Niemowlę, które z różnych przyczyn nie może być karmione piersią, powinno pić mleko modyfikowane wzbogacone w prebiotyki, selen czy betakaroten. Z kolei w okresie dzieciństwa niedobory energii i podstawowych składników diety mogą spowodować zaburzenia rozwoju grasicy – gruczolu tworzącego limfocyty, a więc znowu odpowiedzialnego za naszą odporność.

Sprawnie funkcjonujący układ immunologiczny zapewnia ochronę nie tylko przed infekcjami i zakażeniami, ale zapobiega także powstawaniu nowotworów. Warto wiedzieć, że to właśnie przewód pokarmowy dostarcza mu do tego niezbędnych składników odżywczych.

Właściwie wszystkie elementy naszego pożywienia są po części odpowiedzialne za prawidłową pracę układu odpornościowego. Zatem zarówno niedobór, jak i nadmiar składników odżywczych mogą zaburzać jego pracę. Osłabienie odporności obserwuje się np. w populacji osób spożywających zbyt małe ilości białka, cynku, żelaza oraz witaminy A i E. Aby je uzupełnić, nie wystarczy jednak stosować tak popularnych ostatnio, dostępnych nie tylko w aptekach, ale niemal w każdym sklepie spożywczym, suplementów diety. Najlepsze efekty osiągniemy prawidłowo się odżywiając.

### Co wspomaga pracę układu odpornościowego?

Do podstawowych składników wspomagających pracę tego układu możemy zaliczyć cynk. Wraz z witaminą A odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie barier układu odpornościowego, czyli dróg oddechowych, skóry, przewodu pokarmowego i układu moczowego. Stanowi ponadto ważny składnik systemu antyoksydacyjnego, czyli chroni przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Cynk warunkuje też przemiany aminokwasów niezbędnych do właściwego funkcjonowania leukocytów (białych krwinek), które niszczą drobnoustroje (bakterie i wirusy). Najwięcej cynku zawierają owoce morza, szczególnie małże i ostrygi, kasza gryczana, fasola, soczewica, pieczywo razowe, sery podpuszczkowe i mięso.

Często zdarza się, że źle zbilansowana dieta wegetarian zawiera zbyt małe ilości tego składnika. Nadmierną utratę cynku z organizmu mogą powodować także przyjmowane leki antykoncepcyjne lub kortykosteroidy, bądź też choroby wątroby i nerek oraz cukrzyca. Wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego obniża również alkohol.

Kolejnymi składnikami zwiększającymi aktywność układu odpornościowego są kwasy tłuszczowe omega 3. Działają one przede wszystkim przeciwzapalnie, decydują także o prawidłowej budowie błon komórkowych komórek układu odpornościowego, a zatem warunkują ich sprawne działanie. Bogactwem tych kwasów są przede wszystkim tłuste ryby (łosoś, halibut, makrela, śledź, tuńczyk), migdały, orzechy włoskie oraz niektóre oleje roślinne (lniany, arachidowy i rzepakowy).

Zmniejszenie odporności jest jednym z objawów niedoboru w diecie selenu. Pierwiastek ten wykazuje właściwości antyzapalne, uczestniczy w zwiększeniu liczby limfocytów T – komórek odpowiedzialnych za stymulowanie wzrostu i dojrzewanie innych limfocytów, jak również zwiększających właściwości żerne makrofażów (komórek niszczących drobnoustroje). Bogate w selen są otręby pszenne, kielki pszenicy, ziarna kukurydzy, pomidory, czosnek, drożdże, nasiona roślin strączkowych a także ryby i ich przetwory.

W utrzymaniu kondycji układu immunologicznego bierze także udział żelazo. Jego niedobór manifestuje się

m.in. niedokrwiistością oraz zaburzonym działaniem białych krwinek (leukocytów), co zmniejsza odporność organizmu. Warto jednak wiedzieć, że nadmiar żelaza w diecie może zapoczątkować zmiany zapalne w organizmie, będące podłożem dla rozwoju wielu chorób, np. nowotworów. Ryzyko to szczególnie dotyczy osób stosujących preparaty zawierające żelazo bez konsultacji z lekarzem. Źródłem łatwo przyswajalnego żelaza jest mięso i jego przetwory, jaja, ryby, mleko i przetwory mleczne. Nasiona roślin strączkowych, natka pietruszki,

ryż, zielony groszek, buraki czerwone i produkty zbożowe także zawierają dużo tego pierwiastka w przeliczeniu na 100 g produktu, ale niestety w postaci trudniej przyswajalnej. Można to jednak zmienić jedząc jednocześnie z nimi warzywa i owoce bogate w witaminę C (porzeczki, maliny, papryka, pomidory, kiszonki).

Omawiając składniki odgrywające istotną rolę w regulacji odporności, nie można pominąć witamin antyoksydacyjnych A, E i C oraz biotyny, które zmniejszają procesy zapalne toczące się w organizmie a ponadto mobilizują układ immunologiczny do walki. Główne źródła tych składników w diecie przedstawiono w powyższej tabeli. Mimo, że wątroba zawiera najwięcej witaminy A, to z uwagi na wysoką zawartość cholesterolu nie jest uwzględniana w zaleceniach żywieniowych. (Tabela A)

Ostatnio wiele uwagi poświęca się znaczeniu probiotycznych fermentowanych produktów mlecznych zawierających bakterie rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Pamiętajmy, że tylko niektóre dostępne w sklepach produkty wykazują takie właściwości, a informacja na opakowaniu powinna zawierać numer szczepu bakterii probiotycznych.

Regularne spożywanie jogurtów i kefirów może zwiększać sprawność obrony immunologicznej jelit, zmniejszając tym samym ryzyko choćby zatrucia pokarmowych.

Nie zapominajmy, że odpowiednia podaż płynów bezkofeinowych wraz z dietą odgrywa również ważną rolę w podwyższeniu odporności. Wszystkie reakcje w naszym organizmie zachodzą przecież właśnie w środowisku wodnym. Przypomnijmy, że zalecana ilość płynów w ciągu doby wynosi 2 litry.

W okresie jesienno-zimowym możemy komponować atrakcyjne i zbilansowane posiłki. Oto przykładowy jadłospis dla kobiety w wieku 26-60 lat o masie ciała 65 kg z umiarkowaną aktywnością fizyczną, realizujący zalecenie spożywania wszystkich składników odżywczych, w tym także wspomagających odporność. (Tabela B)

Utrzymanie układu odpornościowego w dobrej kondycji wymaga stałego dostarczania witamin i składników mineralnych. Dobrze zbilansowana dieta, spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia,

## Główne źródła witamin A, E, C i biotyny w diecie człowieka

Witamina A/betakaroten		Witamina E	Witamina C	Biotyna
Produkty pochodzenia zwierzęcego	Produkty pochodzenia roślinnego			
wątroba wieprzowa, wątroba wołowa, sery podpuszczkowe, jaja, masło, tuńczyk, węgorz	margaryny miękkie, marchew, dynia, natka pietruszki, papryka, szpinak, botwina, sałata, groszek zielony, brukselka, brokuły, pomidory, morele, brzoskwinie, śliwki, wiśnie, pomarańcze, mandarynki	oleje roślinne, margaryny miękkie, orzechy laskowe, orzechy włoskie, migdały, zarodki pszenne, nasiona słonecznika	natka pietruszki, czerwona papryka, brukselka, brokuły, kalafior, szpinak, czarne porzeczki, truskawki, kiwi, pomarańcze, maliny, grejpfruty	orzechy, kalafior, groszek zielony, szpinak, mięso wieprzowe, mięso drobiowe

Tabela A

niepomijanie pierwszego śniadania, jak również aktywność fizyczna na świeżym powietrzu pozwolą nam wzmocnić odporność, także teraz – zimą.

Tabela B

Rodzaj posiłku	Produkt	Miara domowa
<b>I śniadanie*</b>		
Koktajl truskawkowy	kefir 2% tł. truskawki	200 ml 12 szt.
Kanapki z pastą twarogowo-paprykową i pestkami dyni	papryka ser twarogowy chudy pestki dyni	½ średniej sztuki 2 grube plastry 2 łyżki
Sałata	sałata	5 liści
Pieczywo	chleb razowy margaryna	2 kromki cienko posmarowane
Herbata zielona	herbata	szklanka
<b>II śniadanie*</b>		
Kanapki z wędzonym łososiem	grahamka wędzony łosoś	1 szt. 3 plastry
Cykoria	cykoria koper	5 liści
Herbata	herbata	szklanka
<b>Obiad*</b>		
Zupa-krem z zielonego groszku	zupa	300 ml
Kasza gryczana z duszoną połówką wołową	kasza gryczana połówka wołowa	½ szklanki suchej kaszy 120 g
Salatka z buraków	buraki	1 duża sztuka
Surówka z marchwi i jabłka	marchew jabłko	1 średnia sztuka 1 duża sztuka
	jogurt naturalny 1,5% tł.	łyżka
	oliwa z oliwek	łyżeczka
Sok pomidorowy	sok pomidorowy	szklanka
<b>Podwieczorek*</b>		
Surówka z owoców	melon mandarynka banan	1/4 szt. 2 szt. ½ dużej sztuki
	żurawiny	3 łyżki
Sok grejpfrutowy	serek homogenizowany sok grejpfrutowy	200 g szklanka
<b>Kolacja*</b>		
Halibut pieczony z ryżem	halibut ryż brązowy	120 g 50 g suchego produktu
Surówka z porów z jabłkami	por jabłko	½ średniej sztuki duża sztuka
	śliwki suszone	6 sztuk
Herbata	jogurt naturalny 1,5 % tł. herbata	3 łyżki szklanka

\* Pomiedzy posiłkami woda mineralna.

Nie wiesz czy dobrze się odżywasz?  
Marzysz, by na dłużej zachować piękny wygląd?  
Masz kłopoty z utrzymaniem właściwej masy ciała?  
Twoja choroba wymaga modyfikacji diety?  
Chcesz spotkać się z profesjonalnym i zaufanym dietetykiem?

Serdecznie zapraszamy do skorzystania z ciekawej oferty i atrakcyjnych promocji  
Zgłoszenie na wizytę z tym zaproszeniem gwarantuje profesjonalne badanie składu ciała GRATIS.

01-182 Warszawa ul. Tyszkiewicza 14/24  
tel. 022 631 01 48 0 604 955 186  
www.correctline.pl

Correct Line

Centrum dietetyki i edukacji żywieniowej





## Nowe poradnie

Z przyjemnością informujemy, że SZPZLO Warszawa Bemowo poszerza swoją działalność. Niedawno powołano do istnienia Poradnię osteoporozy oraz Poradnię preluksacyjną. W najbliższym czasie uruchomione zostaną kolejne dwie nowe poradnie. Są to:

- Poradnia wad postawy w przychodni przy ul. Czumy 1 oraz
- Poradnia gruźlicy i chorób płuc w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19.

O rozpoczęciu ich działalności poinformujemy już wkrótce.

Zgodnie też z naszymi wcześniejszymi informacjami, Dział fizjoterapii w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 rozszerza swoją dotychczasową działalność o pracownię hydroterapii. Wanny do masażu wodnego zostały już zamontowane.

## Miejskie programy profilaktyczne w SZPZLO Warszawa Bemowo

Urząd m.st. Warszawy podjął decyzję o sfinansowaniu działań profilaktycznych skierowanych do uczniów szkół podstawowych z terenu Warszawy. W tym celu ogłoszone zostały konkursy na realizację różnych programów zdrowotnych. Miło nam poinformować, że SZPZLO Warszawa Bemowo został wybrany do realizacji 3 programów profilaktycznych prowadzonych w szkołach w naszej dzielnicy. Programy te dotyczą 3 kolejnych lat, począwszy od roku 2008, na 2010 skończą się. Będą one zatem obejmowały co roku nowe roczniki dzieci i młodzieży.

Korzystając z okazji, zwracamy się do rodziców dzieci w wieku szkolnym, aby wyrażali zgodę na udział swoich pociech w tych programach.

## Programy realizowane przez SZPZLO Warszawa Bemowo

- 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 zęza dla uczniów klas II szkół podstawowych.

W ramach dotacji Urzędu m.st. Warszawy w listopadzie 2008 r. został zrealizowany program zdrowotny „Ocena ryzyka występowania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18. a 19. rokiem życia”.

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 godz. 17.00 - 19.00.

Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerem

tel.: (022) 664-44-00

lub (022) 665-23-03

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

## Zapraszamy PANIE w ciąży niepowikłanej

do udziału w programach „ZDROWIE, MAMA I JA”

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

Zapraszamy do Poradni Ginek.-Położ. w przychodniach przy ul.:

Wrocławskiej 19,

(022) 638-23-33 wew. 222

Czumy 1, (022) 665-40-50 wew. 33

Powstańców Śl. 19, (022) 665-37-07

(022) 664-44-00 wew. 19

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

## W roku 2008 zapraszamy wszystkich urodzonych w latach 1953, 1958, 1963, 1968, 1973

którzy nie mieli wykonywanych badań objętych Programem Profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat oraz nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia

### na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA

Badania prowadzone są we wszystkich naszych Przychodniach. W celu wykonania badania należy zgłosić się do gabinetu zabiegowego każdej Przychodni w godzinach: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 18.30.

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

## 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 „K” w przychodniach: ul. Wrocławska 19, (022) 638-23-33, ul. Powstańców Śl. 19, (022) 665-37-07, 664-44-00, ul. Czumy 1, (022) 665-40-50

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

## Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo, ul. Czumy 1

wykonuje odpłatnie:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe, 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 7.30 - 15.30,

wtorek 7.30 - 19.00,

środa 7.30 - 19.00,

czwartek 7.30 - 15.30,

piątek 7.30 - 15.30.

tel.: (022) 425-95-06  
(022) 665-40-50, wew. 46

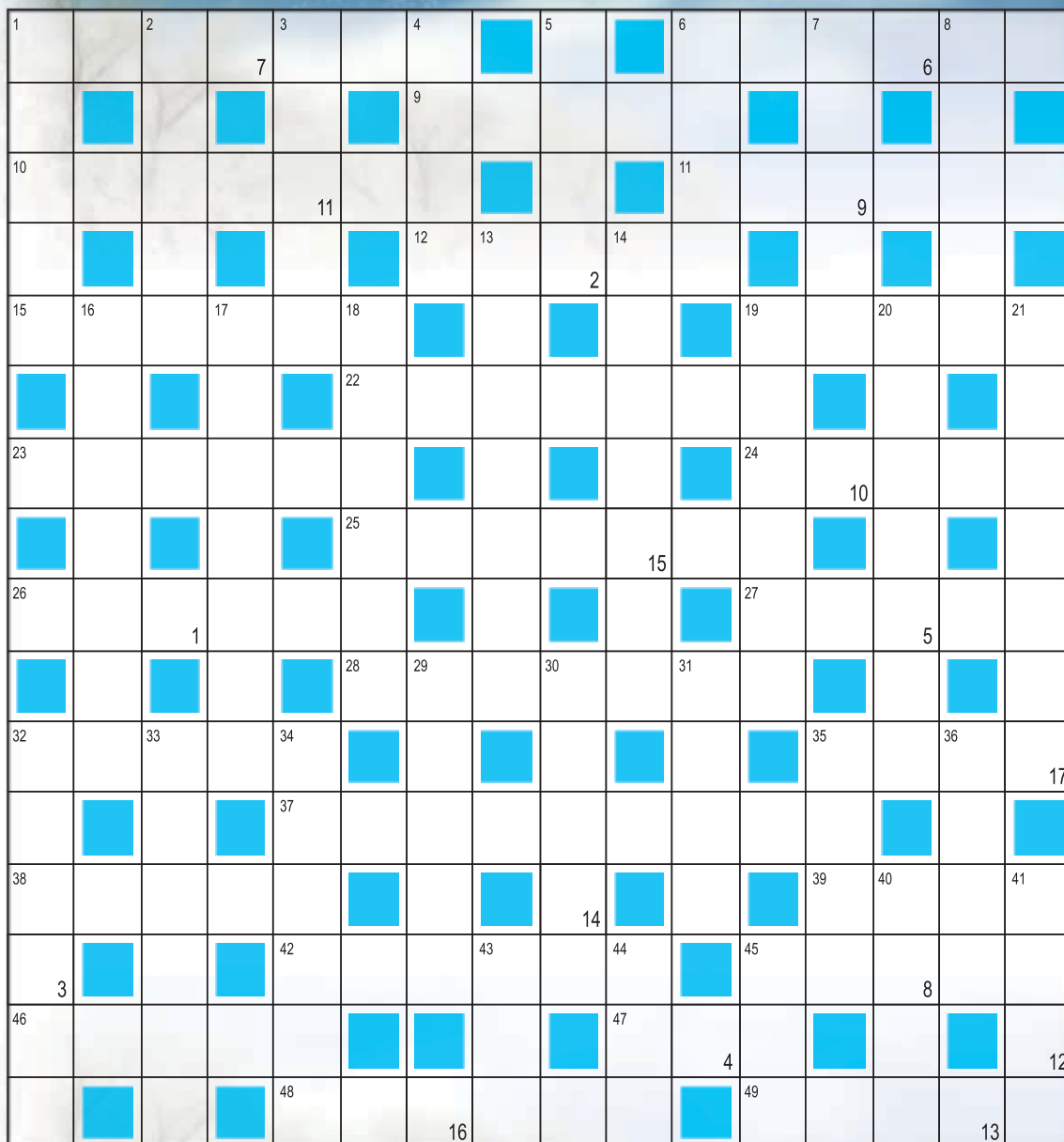


Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.

Wszystkim Czytelnikom „Diagnozy”  
i Pracownikom naszego Zespołu  
życzenia zdrowia, spełnienia marzeń  
i pomyślności w Nowym 2009 Roku  
oraz miłych chwil nad lekturą  
naszego kwartalnika  
składa Redakcja



# KRZYŻÓWKA



## Poziomo:

- 1) podobny do dzidy,
- 6) metalowe nitki choinkowe,
- 9) na brzuchu kangurzyca,
- 10) strojne drzewko wigilijne,
- 11) podatek poddanych dawnego monarchy,
- 12) kuzynka kruka,
- 15) niewolnica mody,
- 19) pobożna pieśń,
- 22) zabiegi lecznicze, kuracja,
- 23) kuleczka zdołająca świąteczne drzewko,
- 24) członek załogi kutra,
- 25) prezydent Egiptu od 1981 roku,
- 26) w sadzie rodzi szklanki,
- 27) beczułka na wino,
- 28) powalający cios bokserki,
- 32) klucz do wiedzy,
- 35) w każdym panuje inny obyczaj,
- 37) Krzysztof, aktor polski,
- 38) pacjentka,
- 39) samochód,
- 42) zmieszane głosy niegłośnych rozmów,
- 45) puszysty kobierzec,
- 46) nogi zająca,
- 47) sumiasty pod nosem,
- 48) autor dzieła,
- 49) typ farby wodnej.

## Pionowo:

- 1) szpilka lub słupek przy bucie,
- 2) nie wszystko co się świeci,
- 3) atrofia,
- 4) skrzydlaty zdobywca przestworzy,
- 5) krąży w żyłach,
- 6) kontuar,
- 7) cecha ujemna, wada,
- 8) podziemna droga,
- 13) gimnastyka w rytm muzyki,
- 14) budowlana maszyna z łyżką,
- 16) nowy, gorliwy wyznawca,
- 17) magazynek rewolweru,
- 18) dowódca kozaków,
- 19) drewniane ogrodzenie,
- 20) piłkarski sędzia,
- 21) święty od grudniowych prezentów,
- 29) obóz jeniecki,
- 30) specjalny system odżywiania,
- 31) odczucie po ustąpieniu bólu,
- 32) presja, wpływ,
- 33) leczy choroby układu moczowego,
- 34) wcięty wiersz tekstu,
- 35) niszczenie wapieni,
- 36) archiwizowane papiery,
- 40) element rzędu końskiego,
- 41) ekspozat,
- 43) gotująca się woda,
- 44) ból nerwu kulszowego,
- 45) ultrasonografia.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 tworzą rozwiązanie,

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

### Przychodnia przy ul. Czумы 1

centrala: **022-665-40-50, 022-664-40-31, 022-664-58-91,**  
 rejestracja ogólna - Punkt Obsługi Pacjenta: **022-666-29-15**  
 rejestracja poradni specjalistycznych: **022-664-58-93**  
 rejestracja poradni dziecięcej: **022-666-10-14**  
 Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia od  
 Alkoholu: **022-664-58-95**  
 RTG: **022-666-10-16**  
 Sekretariat: **022-665-19-24**

### Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

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

### Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

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