



# diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 23 (4/2010)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X

**Otyłość: duży problem małych ludzi**

**Zdrowa dieta najmłodszych – to proste**

**Zanim zostaniesz mamą...**

**Patronaże, czyli położna w terenie**

**Nagrody dla SZPZLO Warszawa Bemowo w 2010 roku**

**KONKURS „Lekarz Roku na Bemowie”**



# 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

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

zaprasza do:



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

**NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97**

**NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20**

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

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

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

zaprasza do:



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

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



## Szanowni Czytelnicy

Miniony rok oceniamy jako bardzo pomyślny dla naszego zespołu: otrzymaliśmy trzy nagrody w konkursach branżowych, potwierdzające wysoką jakość świadczonych przez nas usług medycznych. Zostaliśmy uhonorowani Perłowym Certyfikatem Polish Product w kategorii Firma Roku 2010 oraz EuroCertyfikatem 2010 za całokształt działań i jakość oferowanych usług medycznych. Zdobyliśmy również 2 miejsce w konkursie „Perły Medycyny 2010” w kategorii: Zakłady Lecznicze, Rehabilitacja i Opieka Długoterminowa. Dobięły końca remonty i modernizacje kilku naszych poradni. Powstała poradnia specjalistyczna dla dzieci, w której wszystkie pomieszczenia dostosowane są do potrzeb małych pacjentów i aktualnie obowiązujących standardów świadczenia usług medycznych. W przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 uruchomiliśmy Ośrodek Rehabilitacji Diennej, który, po negocjacjach z NFZ i podpisaniu korzystnego kontraktu, po-

prawi dostępność do zabiegów rehabilitacyjnych. Od stycznia 2011 roku rozpoczyna też działalność Zespół Transportu Sanitarnego.

Nie byłoby to wszystko możliwe gdyby nie ciężka praca i zaangażowanie całego zespołu. Dlatego też zachęcam Państwa do udziału w ogłoszonym przez nas konkursie „Lekarz Roku na Bemowie”. W tym numerze „Diagnozy” zamieściliśmy kupon do głosowania na wybranego lekarza pierwszego kontaktu dla dzieci i dorosłych, którego uznacie Państwo za godnego tego tytułu. Uważam, że będzie to najlepsza forma podziękowania tym lekarzom, których pacjenci naszego zespołu darzą największym zaufaniem i sympatią.

Życzę Państwu dużo zdrowia w 2011 roku.

Zapraszamy do lektury

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo  
Paweł Dorosz

#### REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:  
mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:  
mgr Danuta Adamska  
tel. 22 638-23-33  
e-mail:  
danuta.adamska@zozbemowo.pl

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

KOREKTA:  
Redakcja

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

NAKLAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:  
Wydawnictwo Komograf

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

## W NUMERZE:

	<b>2</b>	Przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo
<b>Wywiad „Diagnozy”</b>	<b>4</b>	Otyłość: duży problem małych ludzi
<b>Profilaktyka</b>	<b>6</b>	Zdrowa dieta najmłodszych – to proste
	<b>10</b>	Zanim zostaniesz mamą...
	<b>12</b>	Patronaże, czyli położna w terenie
<b>Nasze zdrowie</b>	<b>8</b>	Nagrody dla SZPZLO Warszawa Bemowo w 2010 roku
<b>Aktualności</b>	<b>13</b>	Remont w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 zakończony Nowy Ośrodek Rehabilitacji Diennej
	<b>14</b>	Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo
	<b>15</b>	Konkurs „Lekarz Roku na Bemowie”
	<b>16</b>	Krzyżówka

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 70 000 mieszkańców Bemowa

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



# Otyłość: duży problem małych ludzi

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

**Naukowcy biją na alarm: w Europie co czwarte dziecko jest otyłe. W Polsce ten odsetek jest na razie niższy – sięga w niektórych regionach kraju 12 procent, ale ma wyraźną tendencję wzrostową. Mówi się wręcz o epidemii otyłości. Jakie są tego przyczyny?**

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

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

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

Ujmując to prościej – otyłość u dzieci to wynik przemian cywilizacyjnych i nawyków żywieniowych: braku czasu na przygotowanie wartościowych posiłków, preferowania tłustych i słodkich pokarmów, mody na *fast foody*, szybkiego spożywania posiłków i podjadania między



nimi. Do tego dochodzi bierne spędzanie czasu wolnego przed komputerem i telewizorem, niechęć do mało atrakcyjnych lekcji wychowania fizycznego lub nagminne zwalnianie się z nich za przyzwoleniem rodziców.

**A jaki wpływ na otyłość dziecięcą ma masa ciała rodziców. Czy jeśli jedno z nich lub oboje są otyli, to dziecko będzie miało podobne problemy?**

- Istnieje oczywiście zależność genetyczna, ale największy wpływ mają tu nawyki żywieniowe. W tych rodzinach, w których preferowane są posiłki wysoko kaloryczne a odwiedziny w miejscach, gdzie serwowane są *fast foody* – częste, z reguły wszyscy ich członkowie cierpią na nadwagę lub otyłość.

Nie dziedziczy się otyłości prostej, a jedynie pewne predyspozycje, które są wspomagane stylem życia rodziny oraz sposobem spędzania czasu wolnego, w którym ruch jest ograniczony do minimum.

**Jakie są następstwa epidemii otyłości wśród dzieci i młodzie-**





### zy i w jaki sposób mogą one wpływać na jakość życia młodego pokolenia w przyszłości?

- Otyłość zaburza wszystkie aspekty zdrowia: fizyczne, psychiczne, społeczne a także znacznie obniża jakość życia zarówno młodego, jak i dorosłego człowieka. Powoduje ona zaburzenia rozwoju psychospołecznego – bardzo często obserwujemy np. obniżenie poczucia własnej wartości, izolację społeczną lub wręcz odrzucenie przez kolegów, depresję albo odwrotnie – agresję w stosunku do rówieśników. Zaburzeniu ulega także rozwój psychomotoryczny – dziecku brakuje np. podstawowych umiejętności ruchowych, jest to tzw. analfabetyzm ruchowy. Układ ruchowy staje się przeciążony – zaburzeniu ulega statyka zwłaszcza kończyn dolnych (koślawość kolan i płaskostopie), pojawiają się przedwcześnie zmiany zwyrodnieniowe.

Warto też wspomnieć o tym, że u otyłych dzieci istnieje poważne ryzyko wystąpienia otyłości w wieku dojrzałym – jest ono kilkakrotnie większe niż u ich rówieśników bez nadwagi. Otyłość u dorosłych prowadzi z kolei do rozwoju miażdżycy, cukrzycy insulinozależnej, nadciśnienia i innych groźnych chorób.

### Walka z epidemią otyłości wcale nie jest łatwa. Od czego należałoby ją zdaniem Pani doktor zacząć?

- Od profilaktyki, która powinna być skierowana do całej populacji i obejmować promowanie zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. W Polsce są już podejmowane tego typu działania w ramach Narodowego Programu Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej na lata 2007-2011.

Elementy profilaktyki pierwotnej otyłości u dzieci obejmują: prawidłowe żywienie, promocję karmienia piersią do 6. miesiąca życia, właściwe rozszerzanie diety niemowląt karmionych piersią, edukację żywieniową kobiety ciężarnej, promocję aktywności fizycznej w całym społeczeństwie, promocję zdrowia psychicznego w rodzinie – zapobieganie psycho-gennym przyczynom otyłości, edukację zdrowotną w środowisku szkolnym i lokalnym.

Profilaktyka wtórna ma natomiast na celu wczesne wykrywanie zaburzeń odżywiania dzieci, które mogą prowadzić do otyłości. Realizowana jest ona w ramach testów przesiewowych i profilaktycznych badań lekarskich w poszczególnych grupach wiekowych.

Pierwszą osobą, która zwraca uwagę rodziców na problem nadwagi u ich dziecka jest przeważnie lekarz pediatra. Obserwujemy, że to właśnie rodzice a częściej dziadkowie uważają wzmożony apetyt u dziecka i jego nadmierne rozwiniętą tkankę tłuszczową za oznakę zdrowia. Rolą

pediatry jest zapoznanie opiekunów dziecka z podstawowymi zasadami prawidłowego żywienia i wdrożenie niezbędnych modyfikacji stylu życia dotyczących wszystkich członków rodziny.

Profilaktyka trzeciorzędowa skierowana jest do dzieci z rozpoznaną otyłością. Są to różnorodne działania terapeutyczne mające na celu zapobieganie dalszemu rozwojowi otyłości i jej konsekwencjom zdrowotnym. Jednym z ważniejszych jest wzmacnianie mocnych stron otyłego dziecka i poprawa jego niskiej samooceny. Ważne jest też nauczanie dziecka samokontroli i wytrwałości w realizacji zaleceń lekarskich. Aby można było w pełni pomóc małemu człowiekowi z nadwagą potrzebne jest współdziałanie interdyscyplinarnego zespołu złożonego z lekarza, psychologa, dietetyka, rehabilitanta a niekiedy nauczyciela i pielęgniarki szkolnej.

Jeśli chodzi o leczenie otyłości u dzieci, to nie różni się ono właściwie od metod stosowanych u dorosłych. Nie zaleca się w ich przypadku leczenia farmakologicznego ani chirurgicznego. Zalecenia dietetyczne należy wprowadzać u dzieci bardzo ostrożnie ponieważ zbyt drastyczne ograniczenia mogą zaburzyć jego wzrost oraz rozwój fizyczny i psychiczny. Metodę postępowania należy tu zatem dobrać indywidualnie do pacjenta w zależności od stopnia nadwagi, dotychczasowych doświadczeń, postawy rodziców i zachowań żywieniowych całej rodziny.

### Czy mogłaby Pani wskazać rodzicom podstawowe zasady, których przestrzeganie zapobiegnie rozwojowi epidemii otyłości u dzieci i młodzieży?

- Jest kilka takich ważnych zasad, których trzeba przestrzegać, by nie dopuścić do otyłości naszych dzieci. Po pierwsze należy spożywać 4-5 małych posiłków w ciągu dnia. Każdy posiłek powinien być estetycznie podany na talerzu i spożywany przy stole, a nie np. przed komputerem, czy telewizorem. Dziecko powinno mieć wyznaczony czas na posiłki najlepiej o stałych, określonych porach dnia. Pokarmy powinny być spożywane bez pośpiechu, dobrze pogryzione. Nie wolno podjadać między posiłkami zwłaszcza słodczy, fast foodów, chipsów. Jeśli dziecko musi coś koniecznie zjeść, to najlepiej owoce świeże lub suszone, ale też w niewielkich ilościach. Należy pić dużo wody niegazowanej, dobrej gatunkowo, lub po prostu – przegotowanej. Wolny czas powinno się spędzać w ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu. Powinniśmy ograniczyć też dziecku czas, który spędza przed telewizorem lub przy komputerze.

Przestrzeganie powyższych zasad nie jest łatwe, ale konieczne, by nasze dzieci zachowały prawidłową dla wieku wagę i wyrosły na zdrowych dorosłych ludzi.

Dziękuję za rozmowę.



# Zdrowa dieta najmłodszych – to proste



**mgr inż. Magdalena Milewska**  
specjalista z Zakładu Żywienia Człowieka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

**N**adwaga i otyłość będące konsekwencją niewłaściwego odżywiania stały się w ciągu ostatnich lat najważniejszym problemem epidemiologicznym na świecie.

Właściwe żywienie w każdym wieku, a szczególnie w okresie intensywnego wzrostu, warunkuje zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny, intelektualny a nawet emocjonalny. Ma ono zapewnić pokrycie codziennego zapotrzebowania na białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne. Dlatego otyłym dzieciom nie wolno wprowadzać leków redukujących masę ciała i/lub stosować diety cud z gazet, czy Internetu. Samodzielne odchudzanie dzieci i młodzieży, bez konsultacji ze specjalistami, grozi zaburzeniami metabolicznymi i psychicznymi (anoreksja).

## Jadłospis pod kontrolą

Leczenie otyłości u dziecka nie jest prostym zadaniem. Wymaga współpracy lekarza, dietetyka, psychologa, rodziców i przede wszystkim dziecka, bo tylko ona umożliwi bezpieczne chudnięcie, które nie zaburzy rozwoju fizycznego i umysłowego młodego człowieka. Podstawowymi elementami podlegającymi ocenie są: aktywność fizyczna dziecka i sposób żywienia. Generalnie, do 7. roku życia nie stosuje się diet redukujących masę ciała, a jedynie prowadzi edukację żywieniową dzieci i rodziców oraz bilansuje jadłospis w oparciu o normy zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze dla danego wieku i płci. Niezwykle ważne są wizyty kontrolne u dietetyka i lekarza, co pozwala na korektę sposobu żywienia, jak również ocenę stanu odżywienia.

Dziecko powinno być wspierane i motywowane w procesie odchudzania. Zatem należy rozwijać w nim chęć podwyższenia swojej sprawności, zrobienia czegoś dla in-

nych lub znalezienia hobby (nawet związanego z małą aktywnością fizyczną), co ma na celu ograniczenie jedzenia dla zabicia nudy. W zmianę sposobu żywienia warto zaangażować całą rodzinę, to z pewnością ułatwi dziecku akceptację nowych nawyków żywieniowych.

Opieka dietetyczna dziecka w wieku szkolnym, czy młodzieży jest trudniejsza, z uwagi na brak kontroli przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania (podjadanie, dojadanie). Rodzice dzieci korzystających z obiadów szkolnych powinni poznać tygodniowe menu i starać się urozmaicić posiłki, unikając powtarzania tych samych produktów w warunkach domowych.

## Dieta we właściwych proporcjach

Jeszcze raz warto podkreślić, że dieta o obniżonej kaloryczności powinna być opracowana przez dietetyka z uwagi na konieczność dostarczenia kluczowych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach.

Podstawowymi zaleceniami dietetyka w zapobieganiu i leczeniu otyłości u dziecka są:

- ◆ spożywanie 4-5 posiłków regularnie, niewielkich objętościowo z dodatkiem warzyw i owoców,
- ◆ wykluczenie podjadania między posiłkami,
- ◆ zastąpienie słodczy owocami lub warzywami,
- ◆ ograniczenie produktów zawierających tłuszcze niewidoczne (patrz ramka na sąsiedniej stronie). Należą one do grupy produktów o wysokiej gęstości energetycznej, czyli spożywane nawet w niewielkiej ilości dostarczają dużo energii (kcal), co jest niekorzystne w programie redukcji masy ciała,
- ◆ wprowadzenie do menu produktów pełnoziarnistych (kasze, makarony razowe, pieczywo razowe),
- ◆ ograniczenie ilości wypijanych napojów słodzonych i soków na rzecz wody mineralnej,





- ◆ preferowanie gotowania i pieczenia potraw w pergaminie lub smażenia na beztłuszczowej patelni,
- ◆ zwiększenie aktywności fizycznej dziecka.

Zwykle drobne modyfikacje w sposobie żywienia i stylu życia dziecka przynoszą już oczekiwane efekty. Podstawowym zaleceniem jest spożywanie pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły. Jak potwierdzają liczne badania, brak tego posiłku skutkuje nie tylko kłopotami z koncentracją i złym samopoczuciem, ale stanowi także czynnik ryzyka otyłości.

Warto przypomnieć też rodzicom o zaplanowaniu i przygotowaniu prawidłowego drugiego śniadania. Powinno ono składać się z pełnowartościowej kanapki (np. chleb pełnoziarnisty, szynka z indyka lub ser, cykorja lub sałata), jogurtu owocowego, mandarynki, wody mineralnej lub soku, ale takiego bez dodatku cukru.

Szansę na najlepiej zbilansowany jadłospis rosną, gdy włączymy do menu jak najwięcej produktów z różnych grup, czyli:

- produkty zbożowe,
- mleko i przetwory mleczne,
- mięso, ryby, drób, wędliny,
- jaja,
- owoce i warzywa.

#### Jakich wyborów dokonać w sklepie?

Z grupy produktów zbożowych warto wybrać pieczywo mieszane z dodatkiem ziaren, nasion, pestek. Za wszelką cenę należy unikać pieczywa barwionego karmelem lub takiego, do wypiekania którego używa się mąki pszennej oczyszczonej, np. kajzerek. Problem może stanowić także wybór płatków śniadaniowych. Generalnie, płatki płatkom nierówne i nie każde znajdują zastosowanie w zdrowym żywieniu dziecka. Oczywiście najlepsze są płatki owsiane, żytnie lub musli. Proponuję wybierać płatki naturalne bez polewy z cukru, miodu, czy kawałków czekolady. Natomiast w domu można dodać do nich świeże lub suszone owoce (te ostatnie z umiarem, np. pojedyncza morela, łyżeczka rodzynków).

Należy wybierać mleko o zawartości 1,5-2% tłuszczu, jogurty i kefir do 3% tłuszczu czyli 3 g tłuszczu w 100 g produktu. Natomiast serki homogenizowane i desery mleczne mogą zawierać do 6% tłuszczu, czyli 6 g tłuszczu w 100 g produktu. Warto zaproponować dziecku sery twarogowe półtłuste. Nasi milusińscy uwielbiają kremy czekoladowe, niestety skład tych produktów pozostawia wiele do życzenia i z pewnością nie stanowią one pełnowartościowego posiłku. To bomby kaloryczne zawierające w swoim składzie w największej ilości cukier, tłuszcz i kakao. Masła orzechowe, owszem są kaloryczne, ale zdrowe pod warunkiem, że w składzie mają same orzechy. Z dżemów należy wybierać te niskosłodzone lub konfitury, choć najlepsze są powidła. Zachęcam do czytania etykiet, im więcej owoców w 100 g produktu, tym lepiej. Jeśli miód to tylko naturalny, wyłącznie z polskich pasiek.

Z wędlin można zarekomendować pieczone w domu wędliny, np. schab środkowy, czy pierś z indyka lub „domowej roboty” paszтет. Najwięcej ukrytego tłuszczu (a tym samym kilokalorii) zawierają: mielonka, paszтетowa, mortadela, drobno mielone kiełbasy i serdelki.

Warzywa powinny być obecne w każdym posiłku dziecka, owoce należy spożywać 2-3 razy w ciągu dnia. Za porcję owocu można uznać szklankę soku, ale wyłącznie bez dodatku cukru. Jednak dzieciom z nadwagą sugeruje się łączenie soku (nie syropu!) z wodą mineralną. Dzieci uwielbiają owoce w formie koktajli, sorbetów, czy musów – to zdecydowanie bardziej zachęcająca forma ich podania.

Pozostaje jeszcze problem żywności typu *fast food* spożywanej przez dzieci w nadmiarze. Produkty te dostarczają głównie tłuszczu, w dodatku niekorzystnie wpływającego na nasze zdrowie. Mają zbyt mało składników mineralnych i witamin. Plasterki ogórka, czy pomidora nie zastąpią dziennej porcji warzyw. Szybkie przekąski (frytki, hamburgery, chipsy) „oskarżane” są nie tylko o pandemię otyłości, ale także o zwiększanie ryzyka powstawania niektórych nowotworów i astmy. Najprostszym wyjściem jest zaproponowanie dziecku alternatywnych rozwiązań w menu przygotowywanym w warunkach domowych. W skład hamburgera, przygotowanego w domu, mogą wchodzić: bułka pełnoziarnista, pieczona pierś z kurczaka, dowolne warzywa i nawet łyżeczka majonezu.

Należy podkreślić, że dziecko nie powinno spożywać posiłku w pośpiechu i przed telewizorem. Jeśli to tylko możliwe, dobrze jest też zaangażować małego człowieka w przygotowywanie posiłku celem rozbudzenia zainteresowania właściwym odżywianiem się. Nowy sposób żywienia nie powinien opierać się na zakazach, a na propozycjach zastąpienia produktów niewłaściwych – zdrowszymi. Warto zadbać o to, by w lodówce były dostępne produkty rekomendowane w profilaktyce nadwagi i otyłości. Poza tym rodzice powinni także swoim przykładem zachęcać do wspólnej pracy nad zmianami nie tylko w sposobie żywienia, ale także w stylu życia.

**Większość otyłych dzieci będzie otyłymi dorosłymi z całym bagażem czynników ryzyka, które niesie za sobą ta jednostka chorobowa. Zatem warto wypracować u dziecka prawidłowe zachowania żywieniowe i zadbać o jego zdrowie już od najmłodszych lat.**



#### Lista produktów zawierających tłuszcz „niewidoczne”:

baranina, batony nadziewane, boczek, chałwa, chipsy, ciastka z kremem (napoleonka, karpátka), ciasto francuskie, czekolady nadziewane, frytki, gęś, hamburgery, kaczka, kiszka paszтетowa, krakersy, makaron czterojajeczny, markizy, mleko w proszku, mortadela, paszteciki, paszтет, placki ziemniaczane, produkty smażone w głębokim tłuszczu, salami, salceson, ser feta, skrzydełka kurczaka, ser mascarpone, ser pleśniowy, ser topiony, mielonka, smalec, śmietana kremowa (30%), tiramisu, tłuste części wieprzowiny, wafelki, wątróbka.

# Nagrody

## dla SZPZLO Warszawa Bemowo w 2010 roku

To był kolejny dobry rok dla SZPZLO Warszawa Bemowo. Zespół otrzymał aż trzy nagrody w konkursach branżowych, które potwierdzają profesjonalizm i wysoką jakość oferowanych przez nas usług medycznych oraz wyróżniają spośród konkurencji.

Zaczął się w sierpniu, kiedy to Centralne Biuro Certyfikacji Krajowej Polish Product postanowiło nadać SZPZLO Warszawa Bemowo **Certyfikat Perłowy Firma Roku 2010**. Certyfikat Polish Product w kategorii Firma Roku jest wyróżnieniem nadawanym za osiągnięcia i pozycję na rynku. Został on przyznany SZPZLO Warszawa Bemowo za sukcesy osiągnięte na rynku usług medycznych w ostatnich latach, pozycję firmy i opinie pacjentów na nasz temat. Kapituła Biura Certyfikującego, śledząc nasze sukcesy, postanowiła uhonorować zespół tą zaszczytną nagrodą, która sama w sobie stanowi rekomendację wiarygodności i potwierdza renomę zakładu.



W dniu 23 października 2010 roku odbyło się z kolei uroczyste ogłoszenie wyników IV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Medycznego „Perły Medycyny”. Wielka gala podsumowująca wyniki konkursu odbyła się w Hotelu Gromada w Warszawie i zgromadziła nie tylko laureatów konkursu, ale również wielu przedstawicieli środowiska medycznego, polityki i biznesu. Miło nam poinformować, że nasz zespół otrzymał 2 miejsce w konkursie „Perły Medycyny 2010” w kategorii: Zakłady Lecznice,

Rehabilitacja i Opieka Długoterminowa.

Pośród wielu nagród obecnych na polskim rynku „Perły Medycyny” mają z pewnością rangę szczególną. Sam udział w tym wydarzeniu jest istotny, świadczy bowiem o zaangażowaniu w rozwój firmy, ciągłym dążeniu do poprawy jakości usług oraz pozycji na bardzo konkurencyjnym rynku. Otrzymane przez nas wyróżnienie jest uhonorowaniem **efektywnego zarządzania firmą i naszych ambicji w dążeniu do świadczenia usług medycznych na poziomie zgodnym ze współczesnymi standardami medycznymi**.

Oprócz nagradzania instytucji medycznych w 15 kategoriach, tradycją konkursu stało się również wyróżnianie instytucji *non-profit*. W tegorocznej edycji statuetkę i dyplom „Za szczególną wrażliwość na ludzkie potrzeby oraz nie-



ocenioną pomoc w ratowaniu życia” otrzymały: Fundacja Anny Dymnej „Mimo wszystko” oraz Fundacja Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa.

Pewnym zaskoczeniem dla SZPZLO Warszawa Bemowo było powiadomienie o przyznaniu nam **EuroCertyfikatu 2010**. Zaproszenie na Wielką Galę, która odbywała się 25 listopada na Zamku Królewskim w Warszawie, przyjęliśmy z radością i zacięciem. Okazało się, że Kapituła Konkursu uhonorowała nas „za całokształt działań mających na celu dobro pacjenta oraz najwyższą jakość oferowanych usług medycznych”.

Na statuetce widnieje taki oto napis: *EuroCertyfikat to europejskie wyróżnienie przyznawane przedstawicielom kadry zarządzającej wyższego szczebla, stanowiące wyraz uznania Kapituły Konkursowej dla sprawnego i efektywnego zarządzania instytucją. EuroCertyfikat nagradza szczególne dokonania osób odpowiedzialnych za procesy decyzyjne, honorując wdrożone systemy jakości i umiejętności korzystania ze sprawdzonych wzorców zarządzania, przyczyniając się do jej dynamicznego rozwoju.*

Jesteśmy ogromnie dumni z tego wyróżnienia i wdzięczni Kapitułe, że doceniła nasze dokonania i kadre zarządzającą zespołu.



Danuta Adamska







# EEG Biofeedback



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

## **CO DAJE TERAPIA EEG BIOFEEDBACK:**

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

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

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

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



### Cennik treningów EEG Biofeedback:

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

**Serdecznie zapraszamy!**



**lek. med. Leszek Huzior**  
specjalista ginekolog-położnik

## Zanim zostaniesz mamą...

**C**iąża to szczególny okres w życiu kobiety. W każdym aspekcie wpływa na jej życie, nawyki i przyzwyczajenia, wywiera też duży wpływ na jej zdrowie.

W dobie Internetu przyszłe mamy mają wiele możliwości, by zapoznać się z informacjami na temat prowadzenia ciąży. Jednak każde przypomnienie może rozszerzyć i pogłębić tę wiedzę, przyczynić się do wzrostu świadomości zdrowotnej, a tym samym do zwiększenia bezpieczeństwa ciążarnej.

### Zacznij od przygotowania organizmu

Coraz więcej pacjentek zgłasza się do lekarza z pytaniem o konieczne badania przed planowanym macierzyństwem. Odpowiedź można podzielić na kilka części. Pierwsza z nich dotyczy profilaktyki. Zalecane obecnie działania profilaktyczne dotyczą zarówno trybu życia, jak i postępowania medycznego.

#### 1. Zrezygnuj z tytoniu i używek

Pierwsze z tych zaleceń to rezygnacja z palenia papierosów, spożywania alkoholu oraz przyjmowania leków, które nie są przepisywane przez lekarza. **Palenie papierosów** w ciąży powoduje, że dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu, który jest potrzebny do jego prawidłowego wzrostu i rozwoju; jest ono także zmuszane do kontaktu z prawie 4 000 substancji chemicznych, w tym 40 rakotwórczymi, zawartymi w dymie tytoniowym. W efekcie – dziecko rodzi się znacznie mniejsze, jest też bardziej podatne na choroby wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego w porównaniu z dziećmi, których mamy nie palą.

Palenie zwiększa też ryzyko komplikacji w czasie ciąży: samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych, łożyska przodującego, przedwczesnego odklejenia łożyska lub pęknięcia błon płodowych, a także ciąży pozamacicznej.

Jeśli w czasie ciąży przyszła matka wypije choćby kieliszek wina lub jedno piwo, jej nienarodzone dziecko wypije wraz z nią. Jego organizm nie ma żadnego mechanizmu obronnego, który uchroniłby je przed skutkami działania **alkoholu**. Nie chroni go łożysko, a wątroba nie jest jeszcze dostatecznie rozwinięta, by eliminować alkohol. Szczególnie niebezpieczne jest picie w pierwszych dniach po zapłodnieniu, a więc wtedy, gdy kobieta jeszcze nie wie, że jest w ciąży. Alkohol może spowodować największe uszkodzenia mózgu i układu nerwowego między 3. a 5. tygodniem. Wypity w trzecim trymestrze może znacząco spowolnić rozwój dziecka, a nawet spowodować przedwczesny poród. W przeciwieństwie do innych wczesniaków, dziecko uszkodzone przez kontakt z alkoholem w organizmie matki, tych braków nigdy nie nadrobi. **Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży**. Niezależnie od etapu ciąży alkohol zawsze szkodzi. **Wypicie alkoholu** przez kobietę w ciąży może spowodować: poronienie lub przedwczesny poród, niską wagę urodzeniową dziecka, uszkodzenia mózgu (w każdym trymestrze ciąży), ze-

spół ADHD, opóźnienie wzrostu, wady serca i nerek, problemy ze wzrokiem i słuchem.

Należy także pamiętać o tym, że wiele leków może niekorzystnie działać na płód. Leki dostępne bez recepty często nie mają wykonanych badań w kierunku bezpiecznego stosowania w ciąży. Dlatego sugeruję, by unikać ich podawania lub stosować tylko po konsultacji z lekarzem.

#### 2. Zażywaj kwas foliowy

Jest to witamina z grupy B. Występuje w naturze w postaci folianów. Nasz organizm nie potrafi go wytwarzać i musi być dostarczony w pożywieniu, bądź w preparatach farmakologicznych. Kwas foliowy bierze udział w syntezie kwasów nukleinowych – materiału genetycznego komórek – i dlatego jest niezbędny w procesie wzrostu i rozmnażania. Jego obecność jest konieczna do powstawania w szpiku czerwonych krwinek, rozwoju i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Usprawnia też pracę układu pokarmowego.

**Podawanie kwasu foliowego** przed ciążą zmniejsza ryzyko powstawania niektórych wad rozwojowych centralnego układu nerwowego. Między 4. a 6. tygodniem, kiedy większość kobiet dowiaduje się o ciąży, rdzeń kręgowy i mózg są już ukształtowane, dlatego tak istotne jest, by przyjmować kwas foliowy przed zajściem w ciążę. Systematyczne jego dostarczanie w formie tabletki jest niezbędne, ponieważ kwas foliowy nie jest magazynowany. Przyjmowanie tego preparatu należy rozpocząć najpóźniej 3 miesiące przed planowaną ciążą i nieprzerwanie zażywać go do 12. tygodnia ciąży.

#### 3. Pamiętaj o szczepieniach

Bezpieczeństwo poddawania się w czasie ciąży uodparnianiu na choroby zakaźne zależy od składu szczepionek. Te, które zawierają drobnoustroje nieaktywne, zabite lub pozbawione zdolności do rozmnażania, albo tylko pewne białka o właściwościach antygenowych pozyskane z drobnoustrojów patogennych, uważa się za bezpieczne, a wręcz wskazane u kobiet narażonych na szczególne ryzyko zakażenia z powodu

współistniejących chorób przewlekłych lub stylu życia.

W ciąży nie można natomiast stosować szczepionek zawierających żywe drobnoustroje, np. przeciwko odrze, śwince, różyczce i ospie wietrznej.

#### 4. Wykonaj badania

Jakie badania powinno się wykonać przed zajściem w ciążę? Bardzo ważne jest badanie w kierunku obecności przeciwciał przeciwko różyczce. Różyczka jest zakaźną chorobą wywołaną przez wirusy. Najbardziej niebezpieczne dla płodu jest zakażenie różyczką do 12. tygodnia ciąży. Obecnie dzieci objęte są programem szczepień, ale zaleca się skontrolować poziom przeciwciał IgG przed ciążą.

Optymizmem napawa wysoki poziom świadomości wśród kobiet o potrzebie regularnego wykonywania **badania cytologicznego**, które stanowi element profilaktyki wczesnego wykrywania stanów mogących prowadzić do raka szyjki macicy. Jest ono również niezbędne przed ciążą.

Kobiety planujące macierzyństwo, a chorujące na choroby przewlekłe, powinny, przed zajściem w ciążę, **skon-**





**sultować się z odpowiednim specjalistą** ponieważ często takie stany wymagają specjalnego przygotowania.

Należy pamiętać jeszcze o **wizycie u lekarza denty-  
sty**. Udowodniono, że próchnica i choroby przyzębia mogą być pośrednią przyczyną niskiej masy urodzeniowej noworodka, a także wywoływać przedwczesne skurcze. Próchnica zwiększa również ryzyko zakażenia w trakcie porodu i tuż po nim. Dlatego zawsze lepiej jest wyleczyć zęby przed ciążą.

#### Gratuluję, jest Pani w ciąży!

Takie słowa padają zwykle podczas pierwszej wizyty ciężarnej, która powinna odbyć się do 10. tygodnia ciąży. Tu mała dygresja: dotąd większość pacjentek określa wiek swojej ciąży w miesiącach. Jednak w kontaktach ze swoim lekarzem proponuje się liczbą tygodni ciąży. Obecnie, w dobie dokładnych badań USG, jest to miara dużo przydatniejsza, a niekiedy trudniejsza do obliczenia. Co jest ważne, wiek ciąży liczymy od pierwszego dnia ostatniej miesiączki.

Pierwszą informację o wielkości ciąży pacjentka otrzymuje od lekarza – zwykle podczas badania USG, kiedy określa się wiek ciąży na podstawie wielkości płodu. Bywa, że wiek ten różni się od wieku według ostatniej miesiączki. Wówczas lekarz prowadzący ciążę określa dokładnie zarówno wiek ciąży, jak i równie ważny, spodziewany termin porodu.

Podczas pierwszej wizyty i następnych – pacjentka jest badana przez lekarza oraz otrzymuje skierowanie na niezbędne badania laboratoryjne. Każda z wizyt jest też swego rodzaju wydarzeniem ponieważ określany jest prawidłowy rozwój ciąży, płodu, a w niektórych przypadkach – zagrożenie oraz konieczność wykonania dodatkowych badań i konsultacji.

#### Jakie badania wykonuje się w ciąży?

Jedno z podstawowych to **USG**, wykonuje się je zwykle 3-4 razy. Pierwsze – w pierwszych tygodniach ciąży, w celu dokładnego określenia wieku ciąży, potwierdzenia spodziewanego terminu porodu – i umiejscowienia ciąży, tj. tego, czy płód na pewno znajduje się, wewnątrz macicy.

Kolejne badanie wykonuje się między 11. a 13. tygodniem. Jest to pierwsze z serii tzw. badań biometrycznych płodu. Oceniamy w nim wielkość płodu, prawidłowość jego rozwoju, akcję serca. Badanie to ma szczególne znaczenie dla ciężarnych, które znajdują się w grupie ryzyka z powodu niektórych nieprawidłowości genetycznych. Na podstawie różnych parametrów określamy, jakie jest realne zagrożenie takimi nieprawidłowościami i możemy ewentualnie podjąć dalsze postępowanie.

#### Do grupy szczególnego ryzyka należą kobiety:

- ✓ w wieku powyżej 35 lat,
  - ✓ które w przeszłości urodziły dzieci z wadami,
  - ✓ po niepowodzeniach łożniczych (poronienia),
  - ✓ u których w badaniu USG wykonanym między 1 a 4 tygodniem ciąży wykryto nieprawidłowości,
  - ✓ u których w rodzinie wystąpiły wady wrodzone u dzieci.
- U takich kobiet wskazane jest wykonanie badania poszerzonego o niektóre testy biochemiczne. Na tej podstawie określa się ryzyko wystąpienia nieprawidłowości genetycznych i ewentualnie kwalifikuje do badań inwazyjnych (biopsja kosmówki, amniopunkcja, czyli pobranie płynu owodniowego), mających na celu określenie garnituru chromosomowego płodu.

**Podczas badania USG określamy potencjalne ryzyko, ale nie stawiamy rozpoznania.**

Kolejne badanie USG wykonuje się między 18. a 22. tygodniem ciąży. Oceniamy w nim prawidłowość rozwoju płodu, m.in. mózgowia, serca, nerek i masę płodu. Możliwe jest też wówczas określenie płci płodu.

Ostatnie rekomendowane badanie USG w ciąży wykonuje się między 30. a 32. tygodniem. Określamy tu prawidłowość rozwoju płodu, jego masę i ponownie oceniamy prawidłowość rozwoju narządów. Często badanie USG wykonuje się tuż przed porodem, dosłownie w drodze na salę porodową. Oczywiście w niektórych przypadkach – je-

śli wymagają tego względy zdrowotne – badania USG wykonuje się częściej, ale decyduje o tym lekarz prowadzący ciążę.

#### Inne badania wykonywane w czasie ciąży to m.in.:

- ☐ test przesiewowy w kierunku wykrywania cukrzycy ciężarnych. Nierozpoznana cukrzyca ciężarnych niesie też ze sobą zagrożenie wystąpienia powikłań łożniczych: wielowodzia, obrzęków, zakażeń dróg moczowych, odmiedniczkowego zapalenia nerek i zatrucia ciążowego;
- ☐ badanie bakteriologiczne na obecność paciorkowców. Bakterie te są niebezpieczne dla noworodków ze względu na ich słaby układ odpornościowy. Następstwem wywołanego przez nie zapalenia może być u noworodka posocznica (sepsa) lub zapalenie płuc, rzadziej – zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, czy zapalenie szpiku kostnego. Skutki posocznicy (sepsy) mogą być śmiertelne;
- ☐ oznaczenie grupy krwi i przeciwciał anty Rh – każda ciężarna powinna mieć wykonane badanie na grupę krwi i zawsze nosić jego wyniki przy sobie. Należy pamiętać również o konieczności okresowego badania przeciwciał anty RH u pacjentek z grupą krwi Rh minus. Jest to częścią profilaktyki konfliktu Rh;
- ☐ badanie w kierunku toksoplazmozy, zakaźnej choroby odzwierzęcej, będącej jednym z poważniejszych niebezpieczeństw czyhających na zdrowie nienarodzonego dziecka. Ciężarna powinna wykonywać badania serologiczne w kierunku toksoplazmozy co najmniej raz w każdym trymestrze;
- ☐ badania w kierunku obecności antygenu wirusowego zapalenia wątroby typu B, HIV i kiły. Wskazane jest również badanie w kierunku WZW typu C. Dodatnie wyniki tych badań mogą wskazywać na czynną infekcję ciężarnej oraz niebezpieczeństwo infekcji płodu.

Na zakończenie przypomnijmy, że SZPZLO Warszawa Bemowo prowadzi dwa programy dla przyszłych mam. Założeniem pierwszego z nich „Zdrowie, mama i ja” jest monitorowanie w profesjonalny i usystematyzowany sposób przebiegu ciąży oraz zapewnienie profilaktycznej opieki medycznej. Drugi to program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia”. Jest on skierowany do pań od 25. tygodnia ciąży. Oba programy są finansowane ze środków m.st. Warszawy. Serdecznie zapraszamy wszystkie mieszkanki Bemowa do skorzystania z tych programów.



#### Groźne objawy

Ciąża jest stanem fizjologicznym, a nie chorobą. Może jednak nieść ze sobą wiele zagrożeń. Dlatego każda przyszła mama powinna wiedzieć w jakich przypadkach należy natychmiast zgłosić się – już nie do lekarza prowadzącego ciążę (choć dobrze byłoby się z nim porozumieć) – ale prosto do szpitala. Takimi stanami są:

- ★ słabe odczuwanie ruchów płodu lub ich brak,
- ★ pojawiające się regularne skurcze macicy lub jeden ciągły skurcz,
- ★ krwawienie z dróg rodnych,
- ★ odpłynięcie wód płodowych w dużej ilości, ale też jeżeli zajdzie podejrzenie ich sączenia się,
- ★ pojawiające się nagłe bóle lub zawroty głowy, „mroczki”, zaburzenia widzenia oraz
- ★ jakiegokolwiek nagłe występujące objawy, które zaniepokoją ciężarną.

#### Okresowe badania lekarskie w czasie ciąży powinny odbywać się:

- ★ w I trymestrze – co cztery tygodnie,
  - ★ w II trymestrze – co trzy tygodnie,
  - ★ przed porodem nawet co 2-3 tygodnie.
- Każdorazowo lekarz wyznacza termin następnej wizyty.



# Patronaże, czyli położna w terenie

**Danuta Piotrkowska**  
położna

**P**ołożna środowiskowo-rodzinna realizuje kompleksową opiekę nad kobietą i jej rodziną w warunkach domowych. Wizyty patronażowe mają na celu objęcie opieką okołoporodową matki i noworodka (do 2. miesiąca życia).

## Zdrowe dziecko

Podczas odwiedzin w ramach patronażu położna dokonuje oceny stanu zdrowia i udziela porad przede wszystkim w zakresie pielęgnacji noworodka, karmienia piersią, szczepień ochronnych i badań profilaktycznych. Może także, w miarę potrzeby, przekazywać informacje dotyczące opieki medycznej, socjalnej oraz samoopieki.

Wizyta patronażowa rozpoczyna się najczęściej wywiadem dotyczącym przebiegu ciąży i porodu. Następnie położna bada matkę i dziecko. Oglądając noworodka, sprawdza jego stan ogólny, zabarwienie powłok skórnych, napięcie ciemiączka i napięcie mięśniowe. Dokonuje oceny przebiegu gojenia się pępka, ewentualnie pokazuje, jak prawidłowo należy pielęgnować pępowinę.

Ponadto zwraca uwagę na prawidłowe odruchy fizjologiczne noworodka, np. odruch ssania i odruch Moro, zwany inaczej odruchem obejmowania. Przebieg badania odnotowuje w karcie zdrowia dziecka.

Podczas wizyty patronażowej, położna omawia zauważone przez siebie lub ewentualnie zgłoszone przez rodziców problemy pielęgnacyjne i zdrowotne. Wyjaśnia i uczy, jak sobie z nimi radzić i gdzie w razie potrzeby szukać fachowej pomocy.

W ramach profilaktyki i promocji zdrowia położna edukuje rodziców na temat prawidłowej pielęgnacji noworodka, szczepień ochronnych oraz profilaktycznych wizyt w poradni D.



## Zdrowa mama

Wizyta patronażowa położnej obejmuje także badanie matki, polegające na ocenie jej ogólnego stanu zdrowia. Oceniany jest proces gojenia się rany po nacięciu krocza, ewentualnie szwu po cesarskim cięciu. Sprawdzany jest przebieg obkurczania się macicy, ze zwróceniem uwagi na odchody połogowe.

Położna edukuje świeżo upieczoną mamę na temat prawidłowego przebiegu połogu, uczula, na jakie nieprawidłowości powinna zwrócić uwagę. Omawia też dietę matki karmiącej, uczy samobadania piersi. Jeżeli pacjentka sobie tego życzy, udziela również informacji na temat antykoncepcji po połogu. Na zakończenie przypomina o koniecznej wizycie u ginekologa po 6. tygodniach od porodu.

## Szczęśliwa rodzina

W czasie swojej pierwszej wizyty położna zwraca uwagę na wszelkie elementy społeczne, psychologiczne oraz biologiczne istniejące w domu noworodka, dokonując przy tym ogólnej oceny sytuacji rodziny.

W przypadku wykrycia nieprawidłowości w stanie zdrowia dziecka nawiązuje kontakt z pediatrą, który również odbywa wizytę, bazując na informacjach przekazanych przez położną.

Położna środowiskowo-rodzinna współpracuje z lekarzem pediatrą, lekarzem pierwszego kontaktu, ginekologiem, pielęgniarką środowiskowo-rodzinną i ośrodkiem pomocy społecznej.

Z informacji uzyskanych od rodziców wynika, że wizyty patronażowe położnej są potrzebne i pomocne w pierwszych dniach pobytu dziecka w domu. Profesjonalna opieka położnej pomaga przystosować się rodzinie do nowej sytuacji związanej z pojawieniem się noworodka.





# Aktualności:

## **Remont w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 zakończony!**

W grudniu 2010 roku zakończyliśmy remont w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19, w wyniku którego z pomieszczeń administracyjnych zostały wygospodarowane lokale na nowe gabinety lekarskie. Od 1 stycznia 2011 roku w tych gabinetach, znajdujących się na parterze, będą miały nową siedzibę poradnie specjalistyczne dla dzieci: preluksacyjna, alergologiczna oraz chorób płuc a także gabinet zabiegowy dla tych poradni i rejestracja. Dotychczas poradnia preluksacyjna dzieliła gabinet z poradnią POZ dla dzieci zdrowych. Teraz będzie miała swoje własne miejsce i możliwe będzie na przykład wydłużenie godzin jej pracy. Natomiast w dotychczasowym gabinecie poradni alergologicznej będzie nowy gabinet lekarza podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych.

Z tej zmiany skorzystają wszyscy pacjenci ZOZ. Nowe pomieszczenia poradni specjalistycznych dla dzieci pozwolą oddzielić maluchy chore od zdrowych i zmniejszyć ryzyko zarażenia ewentualną chorobą. Natomiast dodatkowy gabinet POZ zwiększy komfort pracy, pozwoli na zatrudnienie nowego lekarza, co będzie skutkowało zmniejszeniem kolejek w przychodni.

Należy również podkreślić, że nowe gabinety poradni dziecięcej są estetyczne i kolorowe, wyposażone w ładne meble. Z pewnością więc będą się podobały małym pacjentom. Nowe pomieszczenia poradni specjalistycznych dla dzieci pokazujemy na zdjęciach obok.



## **Nowy Ośrodek Rehabilitacji Diennej**

To jednak nie wszystkie nowości. W Poradni Rehabilitacyjnej przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 od 1 stycznia 2011 roku rozpoczyna działalność Ośrodek Rehabilitacji Diennej. Wszystkie prace przy tworzeniu tego nowego ośrodka zostały zakończone, przygotowano nawet mały salonik dla pacjentów, którzy będą tam mogli odpocząć między zabiegami. Rozbudowa poradni, a także większy kontrakt z NFZ przyczynią się do skrócenia kolejek pacjentów oczekujących na świadczenia rehabilitacyjne.

W styczniu SZPZLO Warszawa Bemowo wzbogaci się jeszcze o nowy gabinet Poradni Zdrowia Psychicznego. Działalność rozpocznie też Zespół Transportu Sanitarnego.

Jesteśmy pewni, że wszystkie te udogodnienia spodobać się pacjentom i podniosą komfort świadczonych przez nas usług.



## ZAPRASZAMY

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

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

## ZAPRASZAMY

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

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

**Czумы 1** tel. **22 665-40-50** wew. **33**,  
**Powstańców Śląskich 19**  
tel. **22 665-37-07**  
lub **22 664-44-00** wew. **19**,  
**Wrocławskiej 19**  
tel. **22 638-23-33** wew. **222**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



## ZAPRASZAMY

**Mieszkańców Bemowa**  
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

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

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

**Czумы 1** tel. **22 665-40-50** wew. **33**,  
**Powstańców Śląskich 19**  
tel. **22 665-37-07**  
lub **22 664-44-00** wew. **19**,  
**Wrocławskiej 19**  
tel. **22 638-23-33** wew. **222**.

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

NFZ

## ZAPRASZAMY

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

**na bezpłatne badania**  
**MAMMOGRAFICZNE.**

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

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

## ZAPRASZAMY

**Rodziców i ich dzieci**  
do skorzystania z programu:  
**„NIE SZKODZIĆ DZIECKU”.**

Program przeznaczony jest  
dla dzieci otyłych lub z nadwagą.  
Kwalifikacji do programu dokonuje pediatra,  
a poradzi dietetyk.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do  
lekarza pierwszego kontaktu prowadzącego dziecko  
w jednej z przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo:

**Czумы 1**, tel. **22 666-10-14**,  
**Powstańców Śląskich 19**, tel. **22 664-20-48**,  
i **Wrocławskiej 19**, tel. **22 638-29-43**.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.



# KONKURS

## „LEKARZ ROKU NA BEMOWIE”



KANDYDAT NA LEKARZA ROKU 2010

(nazwisko lekarza POZ, pediatriy)

GŁOSUJĄCY:

Imię i nazwisko

Adres

Data

SZANOWNI PACJENCI,  
PROPONUJEMY PAŃSTWU UDZIAŁ W KONKURSIE, KTÓREGO CELEM JEST  
WYŁONIENIE NAJLEPSZEGO, PAŃSTWA ZDANIEM,  
**LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU I LEKARZA PEDIATRY,**  
PRACUJĄCEGO W JEDNEJ Z PRZYCHODNI SZPZLO WARSZAWA BEMOWO  
W 2010 ROKU.

**Lekarz Roku** to osoba, którą cenicie Państwo za **fachowość i profesjonalizm** a jednocześnie lubicie za **życzliwość i empatię**. Wydaje się bowiem, że dopiero połączenie tych dwóch sfer działalności lekarskiej – fachowej i ludzkiej – pozwala nam określić taką osobę mianem Lekarza Roku. Jeśli macie Państwo takiego lekarza, to przyznajcie mu ten tytuł oddając swój głos.

### ZASADY GŁOSOWANIA \*

*Aby oddać głos na wybranego przez siebie lekarza należy wyciąć (wyrwać) kupon do głosowania zamieszczony obok i wypełnić go wpisując imię i nazwisko wybranego lekarza. Ponadto prosimy o podanie swoich danych i wpisanie daty głosowania. Tak wypełniony kupon prosimy wrzucić do urny, umieszczonej w rejestracji każdej przychodni. Wśród głosujących pacjentów rozlosujemy cenne nagrody.*

\* z głosowania wyłączeni są pracownicy SZPZLO Warszawa Bemowo.

KUPON  
KONKURSOWY



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

wykonuje odpłatnie:

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

Poradnia zaprasza w godzinach:

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



Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.

# Krzyżówka

Narząd słuchu i równowagi	▼	Podpalili Rzym	▼	Służy do przesiewania	▼	Przeciwny zachodowi	▼	Konkurencja narciarska	▼	James, aktor	▼	25,4 mm	▼	
Zwalczanie choroby, kurowanie						Waluta Europy	22			Talon na towary		Ozdoba na szyi		
▶						Przełożona	▶		6					
Kieruje pracą doktora	Pewność siebie	16	Dziecko białej i Murzyna	Z Ankarą	▶	Głębia wodna	18			Przepływa przez Kair	▶			
▶	▼							Jan zza Odry	▶			Żydowski srebrnik	Wybrana do samorządu miejskiego	
								Kotki na wierzbie	▼					
Opatula zimą szyję		Model fiata	▶			Skupisko namiotów	13			Wrząca ciecz	▼	Tekturowa na parówki		
▶		▼		Zawiadomienie o nadejściu przesyłki		Miesiąc przywozujący kończynę	▶							
17						Medykament	▶							
Jajowata figura	▶			▼	Wyrabia kukielki			Wielec niż duet	▶	Ukochana Wacława z „Zemsty”	▶			
Grekokatolik		12	19		Wolne miejsce	▶	9				1			
▶					Elektroda tranzystorowa	▶						Irańska jednostka pieniężna	15	
	7												Przeprowadza sondę publiczną	
Np. Zenon z Kition	Dla natręta do wypchania się		Słodka polewa	▶					14	Silny wichur; huragan	▶			
▶	▼				Woreczek z talarami	Układ rubryk	▶	Uskładane zapasy	▶	Bywa na piwie	▶			
										Metoda			10	
Ściąga podatki		Istota, persona			Występek nad morzem	▶					Porozumienie, kompromis		Wywabiana ace	Od czoła do brody
▶														
								Gęsta mgła w wielkich miastach	▶	Błat biurka	▶			3
Węgrzyn		Otwór wiertniczy	▶									Drapieżnik z grzywą	▶	
▶					Jednostka monetarna Kuby	▶	2		Utwór muzyczny	▶				
Bób koński		Kolor zimy	▶					Płytkie miejsce rzeki	▶		21	Francuski burmistrz	▶	
▶					Mażonka lorda	▶	4			Sabała	▶			
20														

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

## Przychodnia przy ul. Czumy 1

centrala: **22 665-40-50, 22 664-40-31, 22 664-58-91**  
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 666-29-15**  
 rejestracja poradni specjalistycznych: **22 664-58-93**  
 rejestracja Poradni dziecięcej: **22 666-10-14**  
 Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu  
 i współuzależnienia: **22 664-58-95**  
 RTG: **22 666-10-16**  
 sekretariat: **22 665-19-24**

## Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

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

## Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

centrala: **22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54**  
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 665-23-03**  
 rejestracja Poradni dziecięcej: **22 664-20-48**  
 sekretariat: **22 664-83-82**