



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 43 (4/2015)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-558X



Młodość nie zawsze równa się zdrowie

RZS – co to takiego?

Ergonomia w pracy i nie tylko

„Otyłość problemem społecznym” – podsumowanie

Cukrzyca – choroba 2 milionów Polaków

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,
1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-86-74,
Cegielnianej 8, 22 863-91-50.**

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

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

1961, 1966, 1971, 1976 i 1981
(roczniki wytypowane w 2016 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
Zespołu na Bemowie i we Włochach**, a osoby zainteresowane
prosimy o zgłaszanie się do gabinetów zabiegowych lub swoich
lekarzy POZ.

**Gabinety czynne są od poniedziałku do piątku
w godzinach 7.30-18.30.**

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

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

Pacjentów chorujących na cukrzycę do skorzystania z programu:

„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

W ramach programu można skorzystać ze spotkań
dotyczących edukacji w zakresie cukrzycy oraz
wsparcia i wymiany doświadczeń na temat choroby.
Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki
o godzinie 17.00 w przychodni
przy ul. **Powstańców Śląskich 19**
przez lekarza diabetologa i dietetyka oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są
o kontakt z pielęgniarkami w przychodni
przy ul. Powstańców Śląskich 19 osobiście lub
telefonicznie pod numerem: tel. **22 664-44-80** wew. 47.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



ZAPRASZAMY

Rodziców i ich dzieci do skorzystania z programu ZDROWIE, MAMA I JA – ETAP II

W ramach programu podawana jest bezpłatna
**szczepionka przeciwko pneumokokom
(PCV 13 – jedna dawka)**

– dzieciom pomiędzy 24. a 36. miesiącem życia
zamieszkałym na terenie Warszawy.

Osoby zainteresowane proszone są o kontakt
z poradniami dziecięcymi w jednej z przychodni
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-14,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-20-48,
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43,
Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56,
Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65.**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

PANIE

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA.

Program skierowany jest do kobiet
począwszy od końca II trymestru ciąży.

Zajęcia odbywają się w przychodniach
przy ul. **Powstańców Śląskich 19** i ul. **Cegielnianej 8**
w grupach, w godzinach popołudniowych,
obejmują 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerami tel.:
Powstańców Śląskich 19 tel. **22 664-84-04**,
Cegielniana 8 tel. **502-618-775**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

Przed nami najpiękniejszy czas magicznych Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku. To także dobry moment, by zwolnić tempo naszego życia, by więcej uwagi poświęcić swojemu organizmowi, wsłuchać się w jego potrzeby, dać odetchnąć sercu. A zachęcić Państwa do tego mogą artykuły, które publikujemy w tym numerze „Diagnozy”.

Wieczny pośpiech sprawia, że lekceważymy na przykład pierwsze objawy chorób serca, które nieleczone mogą zakończyć się w najlepszym razie pobytem w szpitalu i ograniczeniem sprawności. Sercu poświęcamy tym razem „Wywiad Diagnostyczny”, a jego przesłanie jest bardzo ważne – choroby układu krążenia występują coraz częściej i to nie tylko u osób starszych, ale także u ludzi młodych, u których są szczególnie groźne.

Kolejnym problemem, którym się zajmujemy, jest otyłość grożąca poważnymi konsekwencjami dla naszego zdrowia. I znowu – walkę z nią trzeba zaczynać od najmłodszych lat, zanim jeszcze pojawią się – będące jej konsekwencją – nieuleczalne choroby, np. cukrzyca. Duże zainteresowanie naszym programem zdrowotnym pn. „Otyłość problemem społecznym” wśród rodziców i dzieci potwierdza, że wbrew obiegowym opiniom, chętnie ćwiczymy i uczymy się zasad zdrowego żywienia.

W dziale „Profilaktyka” piszemy o ergonomii w miejscu pracy i w domu. Za przestrzeganie jej zasad zyskamy ...wdzięczność własnego kręgosłupa i całego układu kostnego. Wygodne, dopasowane do wzrostu biurko, wyprofilowane krzesło, właściwe oświetlenie potrzebne są nie tylko na stanowisku pracy, ale także w domu. „Nie” dla laptopa na kanapie – to hasło powinno nam towarzyszyć stale, bo dzięki jego realizacji pozbedziemy się przeciążeń mięśni, bólów głowy, uczucia przemęczonych oczu.

Pomyślmy zatem co w nowym roku możemy zmienić, by zadbać o własne zdrowie, dobrą kondycję i prawidłową wagę. Mamy nadzieję, że nasze podpowiedzi Państwu w tym pomogą.

Zycząc naszym Czytelnikom, by 2016 rok był naprawdę udany, zapraszam do lektury!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

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

REDAKTOR NACZELNA:
Halina Guzowska
e-mail:
halina.guzowska@zozbemowo.pl

SEKRETARZ REDAKCJI:
Danuta Adamska
e-mail:
danuta.adamska@zozbemowo.pl
p.o. Aneta Salwin
aneta.salwin@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

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

NAKLAD:
5000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

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

W NUMERZE:

Wywiad „Diagnozy” 4 Młodość nie zawsze równa się zdrowie

Nasze zdrowie 6 RZS – co to takiego?

Profilaktyka 8 Ergonomia w pracy i nie tylko

Programy zdrowotne 10 „Otyłość problemem społecznym” – podsumowanie

Z archiwum „Diagnozy” 13 Cukrzyca – choroba 2 milionów Polaków

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 16 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Aktualności 17 Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów, Godło promocyjne „Teraz Polska” po raz siódmy, Światowy Dzień Cukrzycy, Podsumowanie Dni Seniora, Modernizacja przychodni przy ul. Cegielnianej 8





Z lek. med. Andrzejem Meissnerem, kardiologiem z przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

Młodość nie zawsze równa się zdrowie

Żyjemy coraz szybciej. I to nie tylko ludzie młodzi, także osoby starsze. Co na to nasze serce?

- Generalnym problemem nie jest nawet sam pośpiech, bo jest on rzeczą naturalną, ale stres, który mu towarzyszy. Stres, czyli wyrzut adrenaliny, na pewno niekorzystnie wpływa na nasze serce, przyczyniając się do arytmii, nadciśnienia i choroby wieńcowej. Trzeba przy tym pamiętać, że nie chodzi tu o stres jednorazowy, a o taki, który się powtarza. Sytuacja stresowa, która mija, nie jest groźna dla naszego serca, natomiast stres nierozwiązywalny jest już problemem, bo jest to stały wyrzut adrenaliny, zawsze szkodliwy dla układu krwionośnego. Adrenalina powoduje przyspieszenie czynności serca i skurcz naczyń.

Jakie choroby serca występują najczęściej?

- Częstość występowania chorób serca podzieliłbym w zależności od wieku. U osób młodych najczęściej występują zaburzenia rytmu serca i nadciśnienie, zdecydowanie wcześniej niż miało to miejsce kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. U pacjentów w wieku średnim dochodzi jeszcze do tego choroba wieńcowa łącznie z zawałem. Natomiast u osób w starszym wieku coraz częściej obserwujemy niewydolność serca.



Kto w tych trzech grupach wiekowych jest najbardziej zagrożony?

- U ludzi młodych na pewno bardzo ważna jest genetyka, dlatego w wywiadzie pytamy przede wszystkim o nią. I chodzi tu o genetykę w najprostszej linii, czyli o występowanie nadciśnienia u ojca lub matki. W przypadku zaburzeń rytmu serca zagrożeniem może być wspomniany już wcześniej permanentny stres. Choć nie jest on synonimem wygenerowania zaburzeń rytmu serca, bo ważna jest też sama podatność organizmu. Wiele osób żyje w bardzo szybkim tempie i dużym stresie, a z kardiologią nie ma nic wspólnego. Należy więc domniemywać, że i tu w tle pojawia się genetyka.

U osób w wieku średnim takim zagrożeniem jest źle kontrolowane ciśnienie tętnicze i niewykonywanie badań dodatkowych, np. lipidogramu. Niestety, w Polsce przypominamy sobie o kardiologu najczęściej dopiero po 50. roku życia, albo ... na oddziale ratunkowym, już w trakcie zawału. Nie myślimy o własnym zdrowiu, nie badamy się profilaktycznie, bo... jakoś to będzie. Tymczasem w średnim wieku wykrywamy już przeważnie ciężkie nadciśnienie tętnicze. I często pierwszym incydentem choroby wieńcowej jest właśnie zawał mięśnia sercowego. Dochodzi do niego, bo lekceważymy objawy, czyli ból w klatce piersiowej lub zmniejszoną tolerancję wysiłku. Pacjenci nie zwracają uwagi na to, że miewają okresowe bóle w klatce piersiowej powysiłkowe lub na to, że w jakimś odstępie czasu mają zmniejszoną tolerancję wysiłku. Lekceważą w ten sposób dwie bardzo cenne informacje pod kątem choroby wieńcowej i potem często pierwszym objawem tej choroby u nich jest zawał. Może to być też ciężkie nadciśnienie tętnicze, o którym już wspominałem.

A co to znaczy ciężkie nadciśnienie tętnicze?

- Określamy tak wysokie wartości ciśnienia już powikłane w obrazie radiologicznym i echokardiograficznym.

Pozostała nam jeszcze do omówienia grupa osób starszych, czyli np. pacjent, który ma lat 60 i dotychczas nie chorował na serce, nagle zaczyna odczuwać niepokojące dolegliwości. Jakie zagrożenie może być w tym przypadku?

- Wbrew pozorom u osób starszych świeżo rozpoznane nadciśnienie tętnicze, choroba



wieńcowa czy zaburzenia rytmu są mniej groźne niż w przypadku tych dwóch młodszych grup wiekowych. Należy bowiem domniemywać, że przez wiele lat organizm po prostu do tego się przyzwyczaił. Zatem, im dolegliwości pojawiają się wcześniej, tym zagrożenie jest większe. Powszechna opinia panująca w naszej populacji jest taka, że młodość równa się zdrowie. Inaczej jest np. na Zachodzie, tam jeśli coś dolega, boli, to pacjent od razu zgłasza się do lekarza, nawet młody.

👉 A kiedy tak naprawdę powinno się zwolnić, czyli posłuchać głosu serca, bo ono zaczyna upominać się o swoje prawa?

- Na pewno niebezpieczne są powysiłkowe bóle w klatce piersiowej, trudne do kontroli nadciśnienie tętnicze, zmniejszona tolerancja wysiłku i nasilanie się kołatań serca powysiłkowych. To są sygnały, które każą nam zastanowić się co będzie dalej z naszym zdrowiem.

👉 Czy to już zawał...?

- Podstawowym klinicznym objawem zawału jest powysiłkowy ból zamostkowy, którego pacjent nie potrafi zlokalizować, i który jest związany ze stresem lub wysiłkiem. Jeżeli pacjent umie precyzyjnie wskazać palcem gdzie poja-



👉 Co możemy zrobić, żeby nie dopuścić do zagrożenia chorobą serca?

- Przede wszystkim regularnie robić badania. Jest taki stały zestaw tych badań, które pacjent powinien wykonywać – im jest w starszym wieku, tym częściej: lipidogram, kwas moczowy, elektrolity, mocznik, kreatynina, raz na 3-4 lata rentgen klatki piersiowej i raz na 2-3 lata EKG.

Profilaktyką w naszym kraju powinna być w pierwszym rzędzie kontrola nadwagi. Bardzo duży procent ludzi ma nadwagę, która ma już postać epidemii – lub otyłość. Zredukować wagę można na dwa sposoby: czyli mniej jedząc albo więcej się ruszając. Młodzi ludzie w Polsce za mało się ruszają, choć na szczęście to się zmienia. Czyli nadwaga, nadwaga, i jeszcze raz nadwaga – to główny problem.

W kardiologii walczymy o młodych ludzi, którzy sami o siebie nie walczą. Wysokie ciśnienie jest u nich wykrywane przy okazji jakiś badań, ale oni kompletnie lekceważą ten fakt, uważają bowiem, że – jak już mówiliśmy wcześniej – młody wiek jest synonimem zdrowia. Generalny więc problem w kardiologii to wyszukanie osób zagrożonych w młodym wieku. Zlekceważenie u nich tych chorób to bomba zegarowa.

👉 Powszechnie uważa się, że niebezpieczne dla krążeniowców są upały. Tymczasem jesień i zima też bywa trudna, zwłaszcza, gdy pogoda jest wietrzna i zmienna, a taka ma być w tym sezonie. Jak ją bezpiecznie przetrwać?

- Z pewnością taka zmienna pogoda, wietrzna i chłodna, jest niebezpieczna dla osób z chorobą wieńcową. Ona ją nasila, czyli powoduje większe bóle nawet przy mniejszym wysiłku, a nawet w ekstremalnych sytuacjach wywołuje te bóle w spoczynku. Taka „jesienna zima” jest dla pacjenta trudna. Jeśli to możliwe, należy wówczas starać się unikać przebywania na zewnątrz i zalecamy to naszym pacjentom.

👉 Dziękuję za rozmowę.



wia się ból, to na pewno nie jest to sprawa kardiologiczna. W przypadku pojawienia się takiego trudnego do zlokalizowania bólu zamostkowego należy się zastanowić, czy jest to początek choroby wieńcowej. Natomiast bardzo ciężko jest ocenić klinicznie czy jest to zawał. Najczęściej w przypadku wystąpienia bólu zamostkowego diagnozujemy pacjentów zagrożonych niestabilnym zespołem wieńcowym. Zawał jest pewną formą ostrego zespołu wieńcowego objawiającego się bólem w klatce piersiowej, zasłabnięciem w czasie tego bólu i gorszą tolerancją wysiłku. Praktycznie możemy potwierdzić zawał dopiero na podstawie badań enzymatycznych, wyjątkiem są ewidentne zmiany w elektrokardiogramie, ale nie jest to wcale aż tak częste. Bardzo istotne jest badanie porównawcze elektrokardiogramów.





RZS

– co to takiego?

lek. med. Bożena Kowalcuk
specjalista reumatolog

Reumatyzm jest chorobą starą jak świat, o wielu obliczach. Atakuje ludzi w różnym wieku, nie tylko najstarszych, ale także dzieci i młodzież. Wczesne jego rozpoznanie to szansa na dobranie skutecznej terapii.

Pojęcie „reumatyzm” pochodzi ze starożytności. Wtedy to uznawano jednorodną przyczynę różnorodnych form i postaci reumatyzmu. Zgodnie z wcześniejszymi poglądami, przyczyną miał być „napływ zimnego śluzu do stawów”, a „śluz” miał przepływać z mózgowia do członków ciała.

Określeniem tym posługiwano się przez setki lat, dopóki nie nauczono się rozróżniać poszczególnych chorób reumatycznych na podstawie ich cech patogenetycznych i objawów klinicznych. Obecnie nauka o chorobach reumatycznych jest obszerną dziedziną medycyny zajmującą się dziesiątkami szczegółowo sklasyfikowanych jednostek chorobowych i zespołów klinicznych. **Większość chorób reumatycznych związana jest z przewlekłym procesem zapalnym obejmującym tkankę łączną.** Najczęściej występującą z tych chorób jest **reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)**, zwane inaczej gośćcem przewlekłe postępującym.

Czynniki ryzyka RZS

Jest to złożona choroba, w której czynnik genetyczny odgrywa istotną rolę. Predyspozycja genetyczna do rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów nie prowadzi jednak do jawnej klinicznie choroby bez współdziałania czynników środowiskowych; również **czynniki hormonalne** odgrywają ważną rolę w możliwości wystąpienia i przebiegu RZS. Mężczyźni są hormonalnie chronieni przed zachorowaniem. Większą podatność na RZS obserwuje się natomiast u kobiet w okresie poporodowym, co wiąże się z prozapalnym działaniem prolaktyny.

Najlepiej poznanym środowiskowym czynnikiem ryzyka jest **palenie tytoniu**. U chorych z seropozytywną postacią RZS ryzyko zachorowania oraz nasilenie jego przebiegu zależą od czasu trwania i intensywności palenia tytoniu. Przeprowadzono również badania, które wykazały powiązania między zakażeniem rozpoznawanym u większości chorych z **chorobami przyzębia**, a ryzykiem rozwoju RZS. Rzadsze występowanie i łagodniejszy przebieg reumatoidal-

nego zapalenia stawów w południowej Europie może sugerować, że dieta śródziemnomorska, bogata w ryby, oliwę i gotowane warzywa, działa ochronnie, jednak badania, w których stosowano diety eliminacyjne, np. wegetariańską, wykazały, że nie wpływają one na częstość zachorowań i przebieg RZS.

Objawy kliniczne

Objawy kliniczne RZS dzieli się na ogólne – ze strony narządu ruchu – i pozastawowe. **Objawy ogólne** wyprzedzają objawy ze strony układu ruchu lub występują jednocześnie z nimi. Im szybciej ujawnia się choroba, tym wyraźniej uwiadczniają się objawy stawowe, a objawy ogólne są mniej nasilone. **Objawy ogólne** to: osłabienie, zmęczenie, obniżenie nastroju, stany podgorączkowe. Do **objawów ze strony układu ruchu** należą: ból i obrzęk stawów, sztywność poranna trwająca ponad pół godziny, rozlane bóle mięśniowe, osłabienie mięśni.

Zapalenie błony maziowej stawów obejmuje najczęściej **stawy ręki** oraz **stawy nadgarstka**. Towarzyszą mu zaniki mięśni. W kościach nadgarstka dochodzi do zniekształceń. Zapaleniu stawów towarzyszy wygięcie palców w stronę łokciową. **Stawy stóp** są zajęte na początku choroby u około połowy chorych, ale powodują mniej objawów niż stawy rąk. Ponadto występuje obrzęk i bolesność uciskowa. Później pojawia się deformacja zbliżona do zmian w stawach rąk. Do zajęcia **stawu kolanowego** dochodzi najczęściej w późniejszych okresach choro-





by. Pojawia się wtedy wysięk zapalny w stawie, w dole podkolanowym tworzy się cysta, tzw. torbiel Bakera. Zapalenie **stawu barkowego** objawia się bólem i ograniczeniem ruchomości. W przebiegu RZS, równoległe do zmian w stawach obwodowych, dochodzi również do nieprawidłowości w **odcinku szyjnym kręgosłupa**. Do najniebezpieczniejszych zmian w odcinku szyjnym kręgosłupa należy podwichnięcie szczytowo-obrotowe, którego najcięższymi powikłaniami są: porażenie dwukończynowe, cztero kończynowe a nawet nagła śmierć.

Zmiany pozastawowe mogą dotyczyć skóry (guzki reumatoidalne, zapalenie naczyń), układu oddechowego oraz serca i nerek. W RZS występuje również niedokrwistość.

Leczenie

Powinno mieć charakter kompleksowy i obejmować: **farmakoterapię, edukację, rehabilitację i psychoterapię.**

Celem leczenia jest jak najszybsze zahamowanie postępu choroby i uzyskanie remisji, tj. takiego ograniczenia zapalenia stawów, że proces uszkodzenia narządu ruchu zostaje prawie zatrzymany. Oznacza to, że postęp zmian strukturalnych nie jest wykrywany dostępnymi metodami obrazowania w ciągu kilku lat.

Rozpoczęcie terapii w okresie maksymalnie do 12 tygodni od pojawienia się pierwszych objawów choroby stwarza duże szanse na uzyskanie remisji.

Podstawą **farmakoterapii** w RZS są leki modyfikujące przebieg choroby, które należy włączyć do leczenia jak najszybciej po ustaleniu

rozpoznania. Do klasycznych leków modyfikujących przebieg choroby stosowanych w leczeniu RZS należą m.in. metotreksat i sulfasalazy-na oraz znacznie rzadziej stosowane: sole złota, azatiopryna, czy cyklosporyna.

Lekiem **pierwszego rzutu** w leczeniu RZS jest metotreksat, który można podawać doustnie lub w iniekcjach podskórnych. W przypadku braku skuteczności metotreksatu jako pojedynczego leku, stosuje się go w połączeniu z innymi lekami modyfikującymi przebieg choroby. Lekami pomocniczymi są tu glikokortykosteroidy, silne leki przeciwzapalne i immunosupresyjne. Stosowane są najczęściej krótko, w najmniejszych skutecznych dawkach.

W celu szybkiego złagodzenia objawów choroby stosowane są niesteroidowe leki przeciwzapalne. Zmniejszają one ból odczuwany przez chorego i czas trwania sztywności porannej, ale nie mają wpływu na przebieg choroby.

RZS jest chorobą przewlekłą, jednak wczesne rozpoczęcie właściwego leczenia pozwala uniknąć kalectwa i skrócenia życia, a jego jakość może być jedynie nieznacznie zmniejszona.

Nie tylko farmakoterapia

Farmakoterapia jest tylko jednym z elementów leczenia. Należy również uwzględnić **rehabilitację**. Ważna jest także właściwa edukacja chorego i jego rodziny, obejmująca profilaktykę zakażeń, a także zaniechanie palenia tytoniu. Reumatoidalne zapalenie stawów przyspiesza rozwój miażdżycy i jeśli u pacjenta występują dające się modyfikować czynniki ryzyka tej choroby, to powinny one zostać wyeliminowane.

To warto wiedzieć

W ostatnich latach nastąpił duży postęp w diagnostyce i leczeniu chorób reumatycznych. Dzięki temu choroby, które kiedyś prowadziły do kalectwa, a nawet do przedwczesnej śmierci, obecnie udaje się doprowadzić do remisji. Pozwala to wielu chorym nie tylko samodzielnie funkcjonować, ale zachować również aktywność zawodową.

Pacjenci po wystąpieniu objawów chorób reumatycznych, w tym reumatoidalnego zapalenia stawów, powinni w miarę krótkim czasie zgłosić się do lekarza, bo tylko wczesne ustalenie rozpoznania i rozpoczęcie leczenia stwarza możliwość uzyskania dobrych efektów terapii.

Poradnia Reumatologiczna SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieści się w Przychodni przy ul. Cegielnianej 8, zapisy tel.: 22 863-91-42, 22 371-64-71.





Ergonomia w pracy i nie tylko

mgr Sohrab Ramiar
specjalista ds. BHP

Aby przedstawić ergonomiczne rozwiązania, mające wpływ na poprawę warunków pracy, bezpieczeństwa i zdrowia pracowników, które można stosować również w domu, z korzyścią dla zdrowia i lepszego samopoczucia, należy wyjaśnić co to jest ergonomia oraz jakie są jej zadania i cele.

Słowo ergonomia wywodzi się z języka greckiego: *ergon* – oznacza pracę, zaś *nomos* – zwyczaje, prawo, wiedzę, władzę. Według *Encyklopedii Powszechnej PWN*, ergonomia jest to *disciplina wiedzy zajmująca się zasadami i metodami dostosowania warunków pracy do właściwości fizycznych i psychicznych człowieka, czyli takich konstrukcji urządzeń technicznych i kształtowania materialnego środowiska pracy, jakie wynikają z wymagań fizjologii i psychologii pracy.*

Od koncepcji do korekty

Ergonomia jest dziedziną teoretyczną i praktyczną, wykorzystującą wiedzę o możliwościach psychofizycznych człowieka, potrzebną do projektowania nowego stanowiska pracy lub korygowania już istniejącego. Występuje więc podział na ergonomię koncepcyjną i korekcyjną.



Ergonomia koncepcyjna, już na etapie projektu, ogranicza lub likwiduje zagrożenia środowiskowe, które mogą wynikać z nieodpowiednich warunków pracy, jak również dostosowuje do możliwości psychofizycznych człowieka wy-

miary i kształt urządzeń, maszyn oraz elementów sterujących. W trakcie realizacji projektu eliminowane i korygowane są nieprawidłowości, niezgodność z zasadami ergonomii. Działania te mają istotny wpływ na ograniczenie późniejszych kosztów wynikających ze źle zaprojektowanego i wytworzonego urządzenia, które należy, nieraz przy dość dużym nakładzie finansowym, dostosować do bezpiecznej na nim pracy.

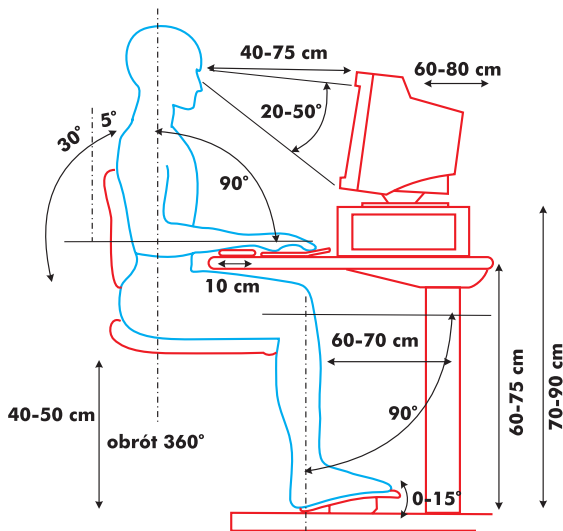
Ergonomia korekcyjna wykorzystywana jest w miejscu pracy, zajmuje się analizą warunków już istniejących na stanowiskach pracy, ich oceną i korektą, z zastosowaniem i wprowadzeniem rozwiązań, które zapewnią bezpieczeństwo pracy albo ograniczą występujące zagrożenia do niezbędnego minimum.

Zadania ergonomii

Ergonomiczne rozwiązania mają głównie na celu poprawę bezpieczeństwa pracy wraz z dostosowaniem całej techniki do człowieka i odwrotnie. Dotyczy to nie tylko miejsca pracy, ale odnosi się do całego środowiska domowego. Zadaniem ergonomii jest podejmowanie działań na etapie konstrukcyjnym, technologicznym i organizacyjnym w taki sposób, aby uzyskać wymierne korzyści poprzez lepszą efektywność pracy w parze z jej jakością i ograniczeniem jej uciążliwości; ma to ścisły związek ze zmniejszeniem absencji chorobowej.

Ergonomiczne stanowisko pracy sprzyja ochronie zdrowia poprzez: poprawę krążenia krwi i funkcjonowania połączeń nerwowych, redukcję bólu mięśni i stawów oraz ograniczenie ryzyka powstawania urazów.

Zadaniem ergonomii jest również ograniczenie wypadków i zmęczenia w trakcie pracy oraz przyjęcie właściwej postawy ciała w trakcie wykonywania czynności nie zawsze związanych z pracą, chociażby w trakcie czytania czy korzystania z komputera w domu. Przyjęcie właściwej pozycji ciała w trakcie wykonywania czynności na stanowisku pracy, czy zajęć domowych ograniczy w znaczny sposób występowanie zmian zwyrodnieniowych w narządzie ruchu, obciążenie układu kostnego i przeciążenia stawów związane często z wykonywaniem powtarzalnych czynności. Powinniśmy zdawać sobie sprawę z zagrożeń, które niesie wykonywanie czynności w niewłaściwy sposób, gdyż często objawy ujawniają się dopiero po pewnym czasie.



Coraz więcej młodych ludzi ma na przykład problem z kręgosłupem z powodu zajmowania niewłaściwej postawy. Wynika to z niezajomości zasad ergonomii, złej organizacji stanowiska pracy, czy niewłaściwego doboru wyposażenia ogniska domowego. Nieergonomiczne meble (krzesła, sofy, fotele, stoły, biurka itp.) przyczyniają się do występowania wśród młodzieży dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego.

Znajomość zasad ergonomii przyczynia się też do ograniczenia wad postawy, dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego i zmian zwyrodnieniowych.

Pracując przy komputerze pamiętaj...

A teraz przykład praktyczny: **stanowisko pracy wyposażone w komputer**. Posługujemy się nim powszechnie, nie tylko w pracy, ale i w domu. Oto minimalne wymagania, jakie powinno spełniać takie stanowisko, by było zgodne z zasadami ergonomii, bezpieczeństwa i higieny pracy:

- ☑ krzesło z regulacją wysokości siedziska i oparcia, ustawione na wysokości 40-50 cm. Oparcie krzesła powinno być odpowiednio wyprofilowane na wzór naturalnego wygięcia kręgosłupa, po to by go podparć;
- ☑ biurko na tyle szerokie i głębokie, aby wszystkie elementy wyposażenia znajdujące się na blacie były w zasięgu rąk, bez konieczności wstawania, nadmiernego pochylania się i wymuszonej pozycji ciała. Optymalna wielkość blatu biurka to 80 cm szerokości i 120 cm długości. Standardowa wysokość biurka wynosi 75 cm;
- ☑ monitor ustawiony w odległości 40-75 cm od oczu, górna jego krawędź powinna znajdować się na wysokości wzroku lub lekko poniżej jego krawędzi – przy zachowaniu tych odległości ograniczamy do minimum obciążenie karku i wzroku;
- ☑ odpowiednie oświetlenie (wg normy 500Lx) powoduje, że wzrok się nie męczy, co przyczynia się do lepszej koncentracji na wykonywanym zadaniu;

- ☑ klawiatura powinna znajdować się ok. 10 cm od krawędzi biurka, w ten sposób zapewnione jest prawidłowe ułożenie rąk przy obsłudze klawiatury, należy zachować kąt prosty między ramieniem i przedramieniem w celu odciążenia mięśni;
- ☑ podnóżek zalecany jest wtedy, gdy wysokość krzesła uniemożliwia ułożenie stóp w pozycji płaskiej, tzw. spoczynkowej, na podłodze, (kąt ustawienia podnóżka max. 15°);
- ☑ ważne jest, aby po każdej godzinie pracy przy komputerze zrobić 5-minutową przerwę, najlepiej jest wstać i wykonać parę ćwiczeń, które pozwolą rozluźnić mięśnie i zmienią rodzaj obciążenia, umożliwiając tym samym regenerację zmęczonych partii ciała.

Praca z laptopem wymaga umiejscowienia go na specjalnej podstawie aby uzyskać odpowiednią odległość i wysokość względem oczu, warto też skorzystać z zewnętrznej klawiatury (drugiej), by być w zgodzie z zasadami ergonomii.

„Nie” dla laptopa na kanapie

Długotrwała praca z komputerem może powodować dolegliwości zdrowotne, m.in. bóle głowy, pleców – szczególnie w odcinku lędźwiowym, barków, rąk, zmęczenie, problemy z koncentracją, zapalenie stawów, ścięgien, mrowienia, drętwienia kończyn.

Urządzając stanowisko pracy, czy kupując meble do domu, powinniśmy pamiętać i zwracać uwagę nie tylko na ich estetykę, praktyczność, ale przede wszystkim na ergonomię. Nie trafne wybory na pewno, prędzej czy później, przyczynią się do wystąpienia zmian zwyrodnieniowych. **Unikajmy** „byle jakiego” siedzenia na kanapie i pracy z laptopem z podparciem jedynie w postaci dużej liczby poduszek i na dodatek trzymając go na kolanach.



Optymalizacja warunków pracy to nie tylko dobrze zaprojektowane urządzenie czy stanowisko pracy, ale nieustanne korygowanie i wprowadzanie zmian – to proces ustawicznej analizy i oceny warunków pracy.





„Otyłość problemem społecznym” – podsumowanie

Aneta Salwin

specjalista ds. promocji zdrowia, koordynator programu

Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniu i zgodnie z maksymą „lepiej zapobiegać niż leczyć”, SZPZO Warszawa Bemowo-Włochy wdrożył edukacyjny program przeciwdziałania otyłości pn. „Otyłość problemem społecznym”.

Promocja zdrowego trybu życia i właściwego odżywiania to metody zapobiegające otyłości, stąd pomysł stworzenia przez nasz Zespół programu prozdrowotnego skierowanego do rodzin z dziećmi w wieku powyżej 9 lat.

Realizacja programu

W programie uczyliśmy całe rodziny zdrowego trybu życia, zasad prawidłowego odżywiania i promowaliśmy aktywność fizyczną. Dostarczyliśmy w przystępnej formie wiarygodnych i sprawdzonych informacji na temat otyłości i jej konsekwencji. Uczestnikom programu zaproponowaliśmy aktywne spędzanie czasu, a także pomoc wykwalifikowanych specjalistów. **Nadrzędnym celem programu było inspirowanie do podejmowania działań indywidualnych w zakresie dbania o sprawność fizyczną i psychiczną.**

W zajęciach, przeprowadzonych od czerwca do grudnia 2015 roku w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19, uczestniczyło ogółem **60 dzieci** (73% dziewczynek i 27% chłopców) wraz z opiekunami/rodzicami. W ramach zajęć

odbywały się spotkania równocześnie dla opiekunów i dzieci. Spotkania z opiekunami prowadzili specjaliści: lekarz diabetolog, dietetyk i psycholog. Dla dzieci zorganizowano zajęcia ruchowe z rehabilitantem i warsztaty prozdrowotne z psychologiem uczące i promujące zdrowy tryb życia oraz zdrowe odżywianie.

Dla opiekunów/rodziców

W trakcie spotkań **specjalista diabetolog**, lek. med. Anna Kaczkowska-Śmigiera, omawiała skutki zdrowotne nadwagi i otyłości u dzieci. Uświadamiała negatywne konsekwencje dotychczasowych nawyków żywieniowych i stylu życia. Zajęcia, prowadzone w formie interaktywnej prezentacji oraz dyskusji z opiekunami, w której każdy mógł zadawać prelegentowi pytania, nakierowane były na wprowadzanie zmian w sposobie żywienia oraz systematycznej aktywności fizycznej.

Kolejnym specjalistą, prowadzącym zajęcia, był dr inż. lek. med. Dariusz Włodarek, **dietetyk**, który przedstawił zasady prawidłowego żywienia dzieci, komponowania diety oraz zalecenia dotyczące jej modyfikacji. Pokazywał także na czym polegają najczęstsze błędy w żywieniu dzieci. Ciekawą częścią tych prelekcji było omówienie wartości energetycznej wybranych grup produktów spożywczych wraz z informacją, które z nich należy całkowicie wyeliminować, a spożycie których ograniczyć. Tu również opiekunowie mieli możliwość zadawania prelegentowi pytań oraz indywidualnych rozmów.

Spotkanie opiekunów ze specjalistą **psychologiem**, mgr Beata Dul, służyło wsparciu rodziców dzieci z nadwagą i otyłych. Psycholog zobrazowała sytuację dziecka w środowisku szkolnym, rówieśniczym i domowym. Omówiła konkretne sytuacje, w których uwagi, oceny, sposób mówienia mogą wpływać na kształtowanie się samooceny dziecka i jego poczucia wartości. Przypomniała o prostych sposobach komunikacji zmierzających do akceptowania siebie, odkrywania swoich mocnych stron oraz wpływu dziecka na zmianę dotychczasowych zachowań. Waż-





nym przestaniem dla opiekunów było to, że **dziecko należy edukować, a nie pouczać**. Pani psycholog tłumaczyła czego unikać, np. restrykcyjnych diet, wprowadzania systemu, w którym jedzenie jest traktowane, jako nagroda lub kara. Krótco omówiła też, co należy wprowadzać w codziennym życiu, np. wspólne przygotowanie jedzenia, wspólny posiłek, zdrowe przekąski i wodę, jako alternatywę dla śmieciowego jedzenia i słodkich napojów. Na zakończenie zaprosiła rodziców do modelowania nowych zachowań, wprowadzania i wzmacniania zmian u wszystkich członków rodziny, dziecko jest bowiem doskonałym obserwatorem, uczy się szybko i chętnie.

Dla dzieci

Młodzi ludzie, pod opieką specjalisty **rehabilitanta**, mgr Urszuli Gugały, w ramach zajęć na sali gimnastycznej uczyli się jak **wykonywać poprawnie ćwiczenia fizyczne**, które przeprowadzane codziennie przez przynajmniej 30 minut przynoszą efekt w postaci poprawy przemiany materii, a tym samym szybszego spalania tkanki tłuszczowej. W ramach zajęć dzieci uczyły się ćwiczeń aerobowych, aerobicy, ćwiczeń siłowych oraz tzw. gibkościowych, (elementy gimnastyki artystycznej, tańca, baletu), które uruchamiają wszystkie grupy mięśniowe. Rehabilitant uczył dzieci samokontroli i samodyscypliny potrzebnej przy aktywności fizycznej, która jest podstawą osiągnięcia zgrabnej sylwetki.

Dodatkowo dzieci uczestniczyły w **warsztatach prozdrowotnych** ze specjalistą **psychologiem**, mgr Bożeną Nagrodzką. Celem warsztatów było uświadomienie zależności między prawidłowym odżywianiem i aktywnością fizyczną a zdrowiem człowieka. Na zajęciach omówiono pojęcia zdrowia, zdrowego stylu życia, znaczenie aktywności fizycznej, zasad prawidłowego odżywiania, oceny BMI oraz poczucie odpowiedzialności za swoje zdrowie. Dzieci brały czynny udział w rozmowie z rówieśnikami jak i w zadaniach, które wspólnie musiały rozwiązywać. Zaangażowanie i aktywność uczestników prowadzi do wniosku, że dzieci na warsztatach organizowanych poza terenem szkoły, w małych grupach, chętniej i bez oporów biorą udział w zaję-



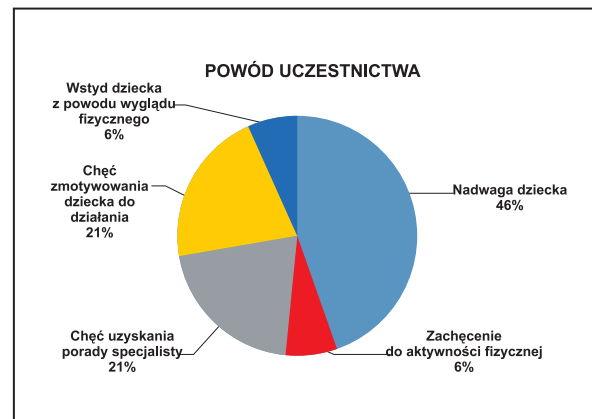
ciach, mają większą motywację do zmian i stosowania nabytych umiejętności.

Udział w programie cieszył się ogromnym zainteresowaniem zarówno wśród dzieci jak i ich opiekunów. Zaskoczył nas fakt, że młodzi ludzie, którzy ukończyli cykl spotkań w swojej grupie, chcieli kontynuować przynajmniej zajęcia ruchowe z następnymi grupami. Daliśmy im taką możliwość, w ramach zachęty do dalszego samodzielnego działania.

Podsumowanie

Chcąc poznać opinie respondentów o programie, przeprowadziliśmy ankietę. Jedno z zadań w niej pytań brzmiało: dlaczego uczestnicy korzystali z programu? Otrzymaliśmy na nie następujące odpowiedzi:

Wykres 1.

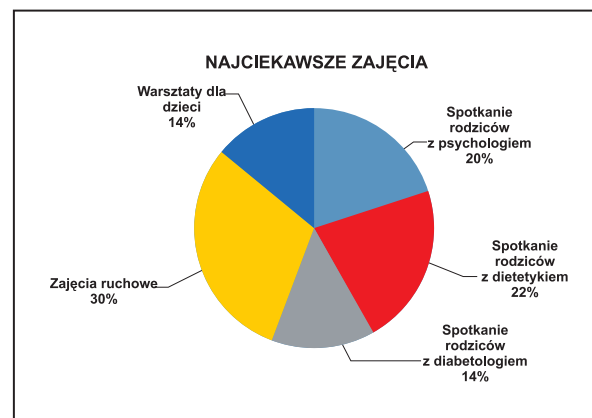


Źródło: opracowanie własne.

Jak widać z powyższego wykresu **nadwaga dziecka** była kluczowym argumentem stojącym za decyzją przystąpienia do uczestnictwa w naszym programie.

W kolejnym pytaniu poprosiliśmy o wskazanie, które z prowadzonych zajęć uczestnicy uznali za najciekawsze. Okazało się, że **wszystkie spotkania edukacyjne, zajęcia ruchowe i warsztaty prozdrowotne dla dzieci były ważne i trafione**, co obrazuje poniższy wykres.

Wykres 2.

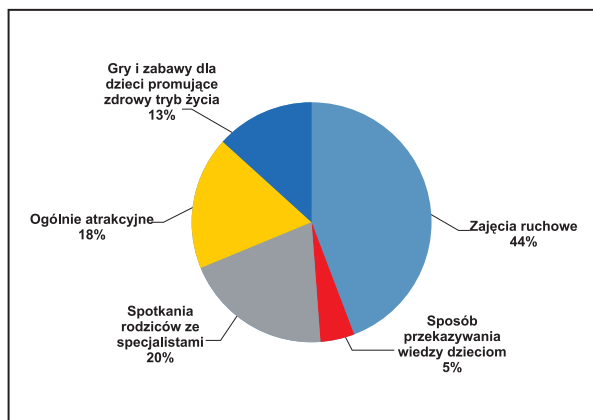


Źródło: opracowanie własne.



Na pytanie: co było najbardziej atrakcyjne w programie otrzymaliśmy następujące odpowiedzi:

Wykres 3.



Źródło: opracowanie własne.

Na pytanie: czy dziecku podobały się zajęcia ruchowe wszyscy ankietowani jednogłośnie stwierdzili, że tak, co było dla nas sporym zaskoczeniem, bo podobno nasze dzieci w dzisiejszych czasach wolą siedzieć przed telewizorem lub komputerem i nie lubią ćwiczyć w szkole na zajęciach wychowania fizycznego. Okazało się,

że tak nie jest, trzeba tylko zaproponować im coś, co je zainteresuje i zmotywuje do działania. **Ogromną rolę w programie odegrali również rodzice, bo bez ich wsparcia i pomocy nie udało nam się przeprowadzić spotkań z tak dużą liczbą dzieci.**

Na ostatnich zajęciach dzieci otrzymały od nas dyplomy uznania za udział w programie i drobne upominki, które miały być zachętą i motywacją do dalszych działań w domu i w szkole.

Jeszcze raz dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział w programie: dzieciom za wytrwałość a rodzicom – za dopilnowanie i zachęcanie do przychodzenia na zajęcia czasem nawet w zimne, jesienne wieczory, mimo natłoku codziennych spraw i obowiązków. Chcielibyśmy też Państwa poprosić, by wyuczone nawyki i rozwiązania zaproponowane przez specjalistów kontynuować w życiu codziennym.

Program został zrealizowaliśmy przy współudziale środków finansowych Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich w ramach przyznanego grantu pn. „Otyłość problemem społecznym”.



Problem z trudno gojącą się raną?

Wypróbuj **AQUACEL Ag+Extra**

innowacyjny opatrunek antybakteryjny z rodziny AQUACEL, który wspomaga gojenie nawet trudnych do wyleczenia ran.⁽¹⁻⁸⁾



- wysoka skuteczność antybakteryjna
- idealnie dopasowuje się do tożyska rany
- pochłania nadmiar wysięku, zamykając go w strukturze opatrunku
- zapobiega maceracji skóry
- można go bezboleśnie usunąć
- zwalcza 3 bariery gojenia ran: wysięk, infekcję, biofilm

Dowiedz się więcej:
www.zwalczbiofilm.pl, www.mojarana.pl

Opatrunek refundowany we wskazaniu przewlekłe owróżnienia za odpłatnością 30% ich limitu finansowania, do wysokości limitu finansowania i za dopłatą w wysokości różnicy między ceną detaliczną a wysokością limitu finansowania.

1. Physical Disruption of Biofilm by AQUACEL Ag+ Wound Dressing. Scientific Background Report. WPI1509 (Mk239, 2013). Data on file, ConvaTec Inc. 2. Antimicrobial activity and prevention of biofilm formation by AQUACEL Ag+ EXTRA dressing. Scientific Background Report. WPI1507 (Mk236, 2013). Data on file, ConvaTec Inc. 3. Antimicrobial activity against CA-MRSA and prevention of biofilm formation by AQUACEL Ag+ EXTRA dressing. Scientific Background Report. WPI1507 (Mk239, 2013). Data on file, ConvaTec Inc. 4. Newman GC, Walker M, Hobol JA, Bowler PG. 2006. Visualization of bacterial encapsulation and bacterial activity within hydrating HydroFoam™ wound dressings. Biomaterials; 27: 1129-1139. 5. Walker M, Hobol JA, Newman GR, Bowler PG. 2009. Scanning electron microscopic examination of bacterial immobilization in a carboxymethyl cellulose (AQUACEL™) and alginate dressing. Biomaterials; 24: 889-890. 6. Bowler PG, Jones SA, Davies BJ, Cook E. 1999. Infection control properties of some wound dressings. J Wound Care 8: 299-302. 7. Walker M, Bowler PG, Cochrane CJ. 2009. In vitro studies to show sequestration of matrix metalloproteinases by advanced wound care products. Ostomy/Wound Management; 2007; 53: 18-25. 8. Assessment of the in vitro Physical Properties of AQUACEL EXTRA AQUACEL Ag+ EXTRA and AQUACEL Ag+ EXTRA dressings. Scientific Background Report. WPI1507 (Mk239, 2013). Data on file, ConvaTec Inc.



ConvaTec Polska Sp. z o.o., ul. Armii Ludowej 26, 03-600 Warszawa, tel. (22) 570 66 50
Biopark Ina Informacyjny: 800 120 083 www.convatec.pl, biopark@convatec.com
TWB – marka zastawny znak towarowy ConvaTec Inc. ©2013 ConvaTec Inc.



Cukrzyca – choroba 2* milionów Polaków

dr nauk med. Beata Kamińska
specjalista chorób wewnętrznych
i medycyny rodzinnej

Z okazji jubileuszu „Diagnozy” postanowiliśmy przypomnieć naszym stałym Czytelnikom, a przedstawić nowym, niektórym artykuły opublikowane na łamach kwartalnika w ostatnich latach. Tym razem o ważnym problemie zdrowotnym jakim jest cukrzyca i związane z nią zagrożenia. Pisaliśmy o tym w numerze 4 z 2009 roku.

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, której podstawowym objawem jest podwyższony poziom cukru (glukozy) we krwi. Jest to bardzo częsta choroba, cierpi na nią bowiem 5-10% populacji.

Cukrzycę rozpoznajemy gdy:

- w przypadkowym badaniu poziomu cukru przekracza 200 mg%. „Przypadkowy” oznacza pomiar o dowolnej porze dnia, bez względu na czas, jaki upłynął od ostatniego posiłku;
- stężenie glukozy na czczo w dwóch kolejnych pomiarach (co najmniej 8 godzin od ostatniego posiłku) przekracza 125 mg%;
- poziom cukru jest wyższy od 200 mg% po 2 godzinach od obciążenia 75 gramami glukozy rozpuszczonymi w 300 ml wody (czyli w tzw. doustnym teście obciążenia glukozą – OGTT).

Mimo jednak wspólnej cechy, jaką jest podwyższony poziom cukru we krwi, można wyodrębnić poszczególne typy cukrzycy różniące się, zwłaszcza w początkowym okresie, sposobem leczenia.

Jak dzielimy poszczególne typy cukrzycy?

1. Cukrzyca typu 1 (zwana także cukrzycą młodzieńczą bądź insulinozależną) wywołana jest zniszczeniem komórek trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego poziom cukru we krwi. Ten rodzaj cukrzycy występuje częściej u ludzi młodych oraz u dzieci. Spośród chorych na cukrzycę, na typ 1 choruje 15-20% chorych. Jedynym możliwym leczeniem tej choroby jest

podawanie insuliny oraz właściwe odżywianie i wysiłek fizyczny.

2. Cukrzyca typu 2 (cukrzyca dorosłych, insulinozależna) – w tym rodzaju cukrzycy przyczyną podwyższonego poziomu cukru nie jest brak insuliny, ale jej nieprawidłowe działanie w organizmie (oporność na działanie insuliny). Ten rodzaj cukrzycy występuje najczęściej u ludzi starszych. Około 80-85% wszystkich pacjentów z cukrzycą stanowią chorzy na cukrzycę typu 2. Początkowo leczenie tej choroby opiera się na stosowaniu odpowiedniej diety, dostosowanego do możliwości chorego wysiłku fizycznego oraz doustnych leków przeciwcukrzycowych. Jednak prawie wszyscy chorzy na cukrzycę typu 2 wymagają po pewnym czasie leczenia insuliną.

3. Cukrzyca ciężarnych – to choroba po raz pierwszy rozpoznana w ciąży i występująca do momentu urodzenia dziecka. W grupie kobiet z cukrzycą ciężarnych istnieje wyższe ryzyko zachorowania w przyszłości na cukrzycę w porównaniu z kobietami bez tego powikłania. Leczenie tej postaci cukrzycy powinno być prowadzone tylko w wyspecjalizowanych ośrodkach ginekologiczno-diabetologicznych. Pacjentki, które przeżyły cukrzycę w ciąży powinny kontrolować poziom cukru raz w roku.

4. Cukrzyca wtórna to najrzadziej występująca i najbardziej zróżnicowana etiologicznie grupa cukrzycy, występuje w 2-3% wszystkich przypadków. Tej postaci cukrzycy towarzyszą inne zaburzenia lub zespoły chorobowe. Najczęstsze przyczyny cukrzycy wtórnej można podzielić na:

- polekowe: niektóre leki stosowane w chorobach układu krążenia, takie jak leki moczopędne, zmniejszające czynność serca, lub stosowane w chorobach reumatycznych, astmie, czy chorobach autoimmunologicznych (sterydy),
- choroby gruczołów dokrewnych, do których należy np. nadczynność tarczycy lub gigantyzm,

* Prezentowany artykuł został napisany 6 lat temu. Wówczas na cukrzycę chorowało, jak szacowano, 2 mln. Polaków. Według najnowszych danych

liczba ta może sięgać 3 mln., co świadczy o faktycznym rozwoju epidemii tej choroby także w naszym kraju – red.



- ☑ genetycznie uwarunkowane choroby przemiany materii np. hemochromatoza,
- ☑ choroby trzustki: przewlekłe zapalenie trzustki, rak trzustki, stan po operacyjnym usunięciu trzustki.

Rozwojowi cukrzycy sprzyjają zwłaszcza: otyłość, brak aktywności fizycznej, palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.

Kiedy powinniśmy podejrzewać występowanie cukrzycy?

Podwyższone wartości cukru we krwi powodują uszkodzenia licznych narządów, które mogą prowadzić do groźnych powikłań (ze śpiączką włącznie). Z tego powodu każdy chory, który jest przyjmowany do szpitala z jakiegokolwiek powodu, ma wykonywane oznaczenie cukru we krwi.

Jakie jednak są objawy, które powinny skłonić nas do **oznaczenia poziomu glukozy?**

Charakterystyczne dla tej choroby jest znacznie nasilone pragnienie, duża ilość oddawanego moczu, spadek masy ciała, zakażenia skórne, zmęczenie, senność i apatia. Z innych objawów można wymienić nocne kurcze łydek, nadmierne pocenie się, zaburzenia widzenia, zaburzenia potencji u mężczyzn, zaburzenia miesiączkowania u kobiet, zakażenia układu moczowo-płciowego. Cukrzyca powinna być wykluczona również w przypadku stwierdzenia wysokich, nieprawidłowych wartości cholesterolu lub trójglicerydów.

Należy jednak zaznaczyć, że u pewnej grupy pacjentów w początkowej fazie choroby nie występują żadne objawy, mimo utrzymujących się wysokich wartości poziomu cukru.

Długotrwale utrzymujące się wysokie wartości glikemii prowadzą do tzw. przewlekłych powikłań cukrzycy. Zmiany mogą występować **w małych naczyniach krwionośnych** i dotyczą wówczas:

- ♦ oczu – jest to retinopatia cukrzycowa (uszkodzenie siatkówki) lub zaćma (zmiany w soczewce prowadzące do jej zmętnienia). W skrajnej postaci powikłania oczne mogą prowadzić do ślepoty,
- ♦ nerek – jest to nefropatia cukrzycowa polegająca na uszkodzeniu funkcji nerek prowadzących do ich niewydolności i konieczności leczenia dializami lub przeszczepu nerki,
- ♦ włókien nerwowych – jest to z kolei neuropatia cukrzycowa, czyli uszkodzenie układu nerwowego prowadzące do wielu bardzo różnorodnych objawów, np. często pod postacią zaburzeń czucia, uczucia drętwienia, bólu lub parzenia dłoni i stóp (tak zwane objawy *rekwawiczkowe* i *skarpetkowe*).

W dużych naczyniach krwionośnych cukrzyca powoduje przedwczesną miażdżycę i związaną z nią:

- ❖ chorobę wieńcową – u chorych na cukrzycę występuje w młodszy wieku, ma znacznie

cięższy przebieg, wiąże się z wyższym ryzykiem wystąpienia zawału mięśnia sercowego i śmierci sercowej, przebiega często bez bólu, nawet w przypadku zawału mięśnia sercowego,

- ❖ chorobę niedokrwinną ośrodkowego układu nerwowego prowadzącą do różnego stopnia uszkodzenia mózgu oraz
- ❖ zespół stopy cukrzycowej, czyli zaburzenia ukrwienia i unerwienia stopy mogące doprowadzić do rozwoju owrzodzeń i deformacji stopy, infekcji, a w konsekwencji do martwicy i konieczności różnego stopnia amputacji. Cukrzyca jest najczęstszą przyczyną nieurazowych amputacji stóp.

W wyniku nierozpoznania cukrzycy lub różnych chorób dołączających się do niej może dojść do gwałtownych, groźnych dla życia ostrych powikłań przebiegających z wysokimi poziomami cukrów.

Główną przyczyną **ostrych powikłań cukrzycy** przebiegających z hiperglikemią, są dodatkowe zakażenia (m.in.: zapalenie płuc, gruźlica, zmiany ropne skóry i narządów wewnętrznych, zakażenia w jamie ustnej szczególnie zębów). Inne przyczyny prowadzące do powikłań cukrzycy to: nadużywanie alkoholu, urazy, odstawienie leków przez chorego bądź zastosowanie zbyt małej dawki leków, zawał serca, czy stres emocjonalny. Wszystkie powyższe stany prowadzą do niedoboru insuliny, wzrostu poziomu cukru w surowicy krwi i postępujących ogólnoustrojowych zaburzeń metabolicznych z towarzyszącym odwodnieniem organizmu i narastającym stężeniem we krwi kwaśnych produktów przemiany materii (rozwój kwasicy i śpiączki metabolicznej). Zaburzenia te są bezpośrednim zagrożeniem życia i nieleczone w porę mogą prowadzić do śmierci chorego. Najczęstszymi początkowymi objawami narastających zaburzeń metabolicznych są: gwałtowne chudnięcie, silne pragnienie, wielomocz, osłabienie, nudności i wymioty prowadzące do rozwoju śpiączki.

Co robić, żeby nie chorować na cukrzycę?

Pacjenci z nadwagą, czy otyłością powinni osiągnąć należną masę ciała, zwiększyć wysiłek fizyczny, odstawić cukry proste bądź zmniejszyć ich spożycie, zrezygnować z nadużywania alkoholu, czy palenia tytoniu. Jednym słowem – starać się żyć zdrowo.

Jeżeli jednak mamy do czynienia z podanymi wyżej czynnikami ryzyka, a do tego cukrzyca występowała w naszej rodzinie, należy kontrolować poziom glukozy raz na rok w celu jak najwcześniejszego wykrycia tej podstępnej i bardzo groźnej choroby.





Glukometr

OneTouch Select[®] Plus

Niebieski, zielony, czerwony... to takie proste!



Dzięki funkcji 3-kolorowego oznaczenia zakresów pomiaru łatwo zrozumiesz, co oznaczają Twoje wyniki pomiarów glikemii.

W zakresie



- Glukometr jest tak łatwy w obsłudze, że można go użyć od razu po wyjęciu z pudełka*
- Zakresy pomiaru mogą być indywidualnie dopasowane do potrzeb każdego pacjenta**
- Funkcja oznaczania pomiarów około posiłkowych pozwala zrozumieć, jak posiłki wpływają na wynik pomiaru glikemii

**SPEŁNIA
WSZYSTKIE
KRYTERIA
ISO
15197: 2013*****

**UWAGA! Masz cukrzycę,
chcesz nowy glukometr
OneTouch[®] Select Plus?**

Zapytaj swojego lekarza lub zadzwoń
do Działu Wsparcia Klienta OneTouch[®],
otrzymasz go **ZA DARMO!**

Dowiedz się więcej o glukometrze OneTouch Select[®] Plus:



Zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę



Odwiedź www.lifescan.pl



Skontaktuj się z Działem Wsparcia Klienta OneTouch[®] pod numerem
801 23 23 23**** od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–16:30

ONETOUCH[®]

Johnson & Johnson DIABETES SOLUTIONS COMPANIES

* Po pierwszej konfiguracji. ** Pamiętaj, aby skonsultować z lekarzem/pielęgniarką jaka niska i wysoka granica zakresu jest dla Ciebie odpowiednia. *** ISO 15197:2013. In Vitro diagnostic test systems – Requirements for blood-glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus. **** Koszt połączenia z sieci GSM oraz telefonów stacjonarnych to koszt jednej jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora.
© LifeScan, Division of Cilag GmbH International 2015 – CO/OSP/0115/0045
© 2015 Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o., ul. Ilżecka 24, 02-135 Warszawa



Usługi medyczne

świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ,
przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce świadczenia usługi	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. Wrocławska 19	696-435-890 lub 22 638-23-33 w. 224
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 638-23-33 w. 111 22 664-84-04 22 225-27-53 22 224-15-07
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna przy ul. Wrocławskiej 19	22 638-23-33 w. 111
4	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dorosłych i dla dzieci	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czumy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 665-40-50 w. 29 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
6	Usługi stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 664-58-93 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
7	RTG ogólne	ul. Czumy 1 ul. Janiszowska 15	22 666-10-16 22 244-14-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czumy 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czumy 1	22 666-10-16
12	Gastroskopia/Kolonoskopia	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42
13	Medycyna pracy	ul. Czumy 1, 1 Sierpnia 36a	22 425-95-06, 22 244 11 51
14	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
15	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 7 przychodniach zespołu (patrz s. 18-19)	
16	Usługi okulistyczne	ul. 1 Sierpnia 36a	22 244 11 51, 22 846 29 41

Poradnie Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy:

- ul. Czumy 1, tel. 22 425 95 06 lub 22 665 40 50 wew. 46
- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 244 11 51

wykonują 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,
- wizyty w zakładach – przegląd stanowisk pracy,
- badania profilaktyczne osób wyjeżdżających do pracy w odmiennym klimacie.

O bieżącym harmonogramie pracy można dowiedzieć się dzwoniąc bezpośrednio do wybranej poradni lub ze strony internetowej:
www.zozbemowo.pl.

Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników na miejscu w zakładzie pracy.





Aktualności:

Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów

Zakończyliśmy realizację programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. W tym roku we wszystkich przychodniach naszego Zespołu ze szczepień skorzystało 2 710 osób. Dziękujemy wszystkim za udział w programie. Program, finansowany ze środków m.st. Warszawy, został zrealizowany w 100 procentach.

Światowy Dzień Cukrzycy

Światowy Dzień Cukrzycy obchodzimy od 1991 roku 14 listopada, w dniu urodzin odkrywcy insuliny, Fredericka Bantinga. Cukrzyca jest jak dotąd jedyną chorobą niezakaźną, która została uznana przez Organizację Narodów Zjednoczonych za epidemię XXI wieku. Szacuje się, że na świecie choruje na nią 285 milionów osób, z czego ok. 90% na cukrzycę typu 2, do której przyczynia się niezdrowy tryb życia oraz otyłość. W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 miliony osób. Prognozuje się, że do roku 2030 liczba chorych na całym świecie może się nawet podwoić.

W związku z tym, kierując się hasłem „Działaj dziś, aby zmienić jutro”, SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy zorganizował w dniach 16-20 listopada 2015 r. akcję badań profilaktycznych we wszystkich gabinetach zabiegowych naszych przychodni. W ramach akcji wykonano 350 pomiarów glikemii i 50 pomiarów hemoglobiny glikowanej.

Modernizacja przychodni przy ul. Cegielnianej 8

W listopadzie br. zakończono modernizację przychodni przy ul. Cegielnianej 8. Przeniesiono Poradnię Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu z parteru na II piętro, obok Poradni Zdrowia Psychicznego i Zespołu Leczenia Środowiskowego. W ten sposób, dla wygody pacjentów, zorganizowano Centrum Zdrowia Psychicznego świadczące wielozakresową opiekę medyczną w jednym miejscu. Jednocześnie na parterze wygospodarowano dodatkowy gabinet dla lekarza POZ.

Modernizację przeprowadzono ze środków m.st. Warszawy.

Godło promocyjne „Teraz Polska” po raz siódmy

Miło nam poinformować Państwa, że nasz Zespół ma w dalszym ciągu prawo posługiwać się zaszczytnym tytułem Godła promocyjnego „Teraz Polska” firmując świadczenia zdrowotne z zakresu rehabilitacji. Prawo do używania godła jest weryfikowane przez konkursową komisję co roku, nam przyznano je już po raz siódmy.

Certyfikat otrzymaliśmy w tegorocznej XXV edycji konkursu na najlepsze produkty i usługi. To niezwykle prestiżowe wyróżnienie odebrała Pani Alicja Krudysz zastępca dyrektora ds. ekonomiczno-handlowych SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy podczas uroczystego spotkania na Stadionie Narodowym w dniu 5 października 2015 r.

Podsumowanie Dni Seniora

W ramach programu m.st. Warszawy pn. „Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013-2020” SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy zorganizował „Dni Seniora” dla mieszkańców dzielnic Bemowo i Włochy.

W dniu 29 września br. w Bemowskim Centrum Kultury ART.BEM przy ul. Górczewskiej 201 zorganizowaliśmy, wraz z Urzędem Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy, spotkanie dla seniorów, w którym udział wzięło 180 osób.

Spotkanie dla seniorów z dzielnicy Włochy odbyło się w Okeckiej Sali Widowiskowej przy ul. 1 Sierpnia 36a w dniu 5 listopada br. Współorganizatorem wydarzenia była Dzielnicowa Włochy m.st. Warszawy i Dom Kultury „Włochy”. W spotkaniu uczestniczyło ponad 80 osób.

W ramach obu spotkań prowadzone były wykłady edukacyjne dotyczące problemów kardiologicznych, cukrzycy, diety, nietrzymania moczu i przeciwdziałaniu dyskryminacji seniorów. Dodatkowo w ciągu trwania „Dni Seniora” uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych: pomiaru poziomu glukozy, pomiaru ciśnienia tętniczego, pomiaru tkanki tłuszczowej oraz badania słuchu.

Uwieńczeniem spotkań była część artystyczna ciesząca się powodzeniem wśród przybyłych seniorów.





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 POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Zespołu Transportu Sanitarnego

Centrala: 22 638-23-17, 22 638-23-23, 22 638-23-27, 22 638-23-28, 22 638-23-30
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 837-74-25
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 638-29-43
Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: 22 638 23 33 w. 277
Rehabilitacja domowa: 22 638-23-33 wew. 111
Sekretariat: 22 837-13-14
Zespół transportu sanitarnego:
22 638-23-33 w. 224, 696-435-890

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



Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską
dla dzielnicy Bemowo świadczy
Przychodnia przy ul. Czumy 1

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

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

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ 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 chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

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
Rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 425-95-06
Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
i współuzależnienia: 22 664-58-95
RTG: 22 666-10-16
Sekretariat: 22 665-19-24

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



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań materiałów do badań
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

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
Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 664-84-04
Sekretariat: 22 664-83-82

Przychodnia przy ul. 1 Sierpnia 36a czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-29-41

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni medycyny pracy
- Poradni okulisty (badania płatne)
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni neurologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Poradni chirurgii stomatologicznej
- Poradni medycyny pracy
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Pracowni RTG (stomatologiczne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

Rejestracja Poradni medycyny pracy: **22 244 11 51**

Ginekologia: **22 846-86-74**; Stomatologia, Chirurgia stomatologiczna,

Pracownia RTG (stomatologiczna): **22 846-14-36**

Rehabilitacja: **22 224-15-07**

Sekretariat: **22 863-00-64**

Przychodnia przy ul. Szybowcowej 4 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-47-82

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni diabetologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja: **22 846-47-82**

Stomatologia: **22 846-47-46**

Sekretariat: **22 244-14-54**

Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 863-74-83

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulisty
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Pracowni endoskopii (gastroskopia/kolonoskopia – badania płatne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja dorosłych: **22 863-74-83, 22 863-74-84**;

Rejestracja dzieci: **22 863-87-65**

faks: **22 863-91-39**

Rejestracja poradni specjalistycznych: **22 863-91-42, 22 371-64-71**

Ginekologia: **22 863-91-50**, Stomatologia: **22 863-91-38**

Poradnia rehabilitacyjna: **22 225-27-53**

Poradnia zdrowia psychicznego i Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego): **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: **518-571-803**

Sekretariat: **22 863-72-22**

Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską dla dzielnicy Włochy świadczy:

NZOZ Centrum Medyczne WUM
ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa
tel. 22 250-28-01

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

Przychodnia przy ul. Janiszowskiej 15 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-09-83

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni urologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Pracowni USG
- Pracowni RTG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja: **22 846-42-49, 22 846-09-83**

faks: **22 846-56-36**

Rejestracja dzieci: **22 846-12-56**

Rejestracja RTG: **22 244-14-52**

Stomatologia: **22 371-64-36**

Sekretariat: **22 244-14-54**

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl

