



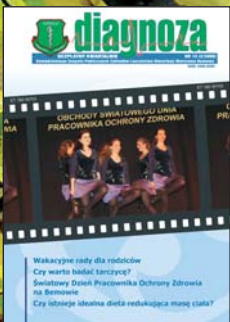
# diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 50 (3/2017)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X



- **Zawał serca zdarza się też u młodych**
- **To już 50. numer „Diagnozy”**
- **Wkrótce otwarcie przychodni na Chrzanowie**
- **Chromanie przestankowe**
- **Kilka słów o zaburzeniach odżywiania**
- **Rak jelita grubego: kiedy wykonać pierwsze badanie? (cz. 1)**

## 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,  
22 250-82-41  
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

**1962, 1967, 1972, 1977, 1982**  
(roczniki wytypowane w 2017 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”.

## 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

### Mieszkańców Bemowa i Włoch, którzy ukończyli 65. rok życia na bezpłatne szczepienia przeciwko grypie.

**Skierowanie na szczepienie wydają wszyscy  
lekarze POZ.**

Szczepienia wykonywane są w przychodniach przy ul.:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-14,  
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-20-48,  
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43,  
1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-29-41  
Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56,  
Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65,  
Szybowcowej 4, tel. 22 846-47-82**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

## 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, 795-416-481**  
Cegielniana 8 tel **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





## **Szanowni Państwo!**

*Z satysfakcją chciałbym poinformować, że bieżący numer „Diagnozy” jest już pięćdziesiątym wydaniem naszego bezpłatnego kwartalnika. Satysfakcją tym większą, iż wiemy, że nasze czasopismo cieszy się wśród Państwa dobrą opinią. Chcemy w dalszym ciągu na tę opinię zasługiwać. W związku z tym prosimy Państwa bardzo o wypełnienie ankiety, która pomoże nam przekazywać wiedzę medyczną w najbardziej interesującym Czytelników zakresie tematycznym.*

*W ostatnich latach zwiększyliśmy nakład „Diagnozy” do 5000 egzemplarzy, wiemy jednak, że bardzo szybko się on rozchodzi i nie wszyscy Czytelnicy mają dostęp do czasopisma. W związku z tym zachęcamy Państwa do zapoznania się z jego elektroniczną wersją dostępną na naszej stronie internetowej [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl) w zakładce *O nas*. Zapraszamy do lektury następujących numerów.*

*A w bieżącym wydaniu „Diagnozy” piszemy o jeszcze jednym, bodaj najważniejszym w historii naszego Zakładu wydarzeniu, jakim jest zakończenie budowy nowej przychodni na Chrzanowie. Jej otwarcie przewidywane jest na koniec tego roku. Już teraz zachęcamy Państwa, zwłaszcza mieszkańców Chrzanowa, do zapisywania się do poradni podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych i dzieci, które jako pierwsze zaczną funkcjonować w tej placówce.*

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
Paweł Dorosz

Ukazujemy się od 2004 roku.  
Czasopismo dostępne także  
w wersji elektronicznej na  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)  
w zakładce *O nas*.

**REDAKCJA:**  
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
01-493 Warszawa  
ul. Wrocławska 19  
tel. 22 638-23-33  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

**REDAKTOR NACZELNA:**  
Halina Guzowska  
e-mail:  
[halina.guzowska@zozbemowo.pl](mailto:halina.guzowska@zozbemowo.pl)

**SEKRETARZ REDAKCJI:**  
Aneta Salwin  
e-mail:  
[aneta.salwin@zozbemowo.pl](mailto:aneta.salwin@zozbemowo.pl)

**KONSULTACJE MEDYCZNE:**  
lek. med. Paweł Dorosz

**KOREKTA:**  
Redakcja

**ILUSTRACJE:**  
Wydawnictwo Komograf,  
[www.who.int](http://www.who.int)

**FOTO:**  
Archiwum

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

**NAKLAD:**  
5000 egz.

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

## **W numerze:**

**Wywiad „Diagnozy” 4** Zawał serca zdarza się też u młodych

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 6** To już 50. numer „Diagnozy”  
**10** Wkrótce otwarcie przychodni na Chrzanowie

**Nasze zdrowie 8** Chromanie przestankowe  
**14** Kilka słów o zaburzeniach odżywiania

**Profilaktyka 12** Rak jelita grubego: kiedy wykonać pierwsze badanie? (cz. 1)

**Aktualności 16** Szczepienia przeciwko grypie, Profilaktyka chorób układu  
krążenia, Kolposkopia, Włochowski Miesiąc Seniora,  
Nowe uprawnienia dla kobiet w ciąży

**Zamów reklamę w kwartalniku**



**Czyta nas 150 000 mieszkańców  
dzielnic Bemowo i Włochy**

**Zamówienia i informacje: tel. 22 638 23 33 w. 282  
[marketing@zozbemowo.pl](mailto:marketing@zozbemowo.pl)**



# Zawał serca zdarza się też u młodych

Z dr. n. med. Dariuszem Wojciechowskim, ordynatorem Oddziału Kardiologicznego w Szpitalu Wolskim w Warszawie rozmawia Halina Guzowska.

**📌 Czym jest zawał mięśnia sercowego i co dzieje się w ludzkim organizmie, kiedy do niego dochodzi?**

- Zawał to inaczej martwica, czyli śmierć komórek wywołana niedostarczeniem do nich dostatecznej ilości tlenu. Nam kojarzy się on wyłącznie z miażdżycą, czyli najczęstszą przyczyną zawałów, ale pamiętajmy, że tych przyczyn jest wiele. Mogą to być inne choroby naczyń wieńcowych, które prowadzą do zwężenia ich światła, zatory naczyń albo zwiększone zapotrzebowanie na tlen, np. na skutek niedokrwistości czy nadczynności tarczycy.

**📌 Panuje przekonanie, że zawał mięśnia sercowego dotyka ludzi w średnim wieku lub starszych. Tymczasem występuje on także u ludzi młodych a nawet bardzo młodych. Pojedyncze przypadki zawałów zdarzają się już u 20-latków.**

- W przypadku osób młodych najczęstszą przyczyną będzie szybszy rozwój miażdżycy na skutek genetycznych zaburzeń gospodarki lipidowej (hipercholesterolemia), a czasami również zaburzeń hematologicznych układu krzepnięcia. Inne przyczyny zawału u osób młodych to urazy klatki piersiowej czy nadużywanie kokainy. W naszym kraju ta ostatnia przyczyna to duża rzadkość, ale w Stanach Zjednoczonych to jest ogromny problem.

**📌 Lekarze podkreślają, że objawy zawału mogą być różne u kobiet i mężczyzn. A czy wiek oprócz płci ma tu również znaczenie?**

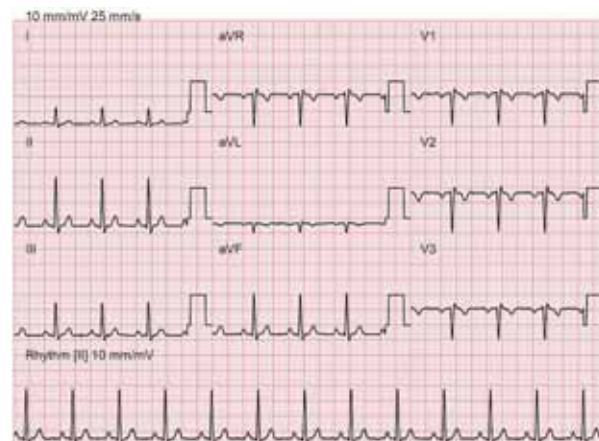
- Bardziej jest to problem płci niż wieku. W momencie, gdy dochodzi do niedokrwienia mięśnia sercowego, najczęściej, choć nie zawsze, pojawia się ból w klatce piersiowej. Jest to niezwykle dramatyczne zdarzenie dla całego organizmu, poza tym aktywowane są inne układy, m.in. wegetatywny, który powoduje, że pacjent jest spocony, mogą się pojawić nudności i wymioty. Dochodzi też do zmiany częstości serca, występują wahania ciśnienia – może ono wzrastać, ale bywają pacjenci, u których ono maleje. Trzeba również pamiętać, że w części przypadków dochodzi do wystąpienia groźnych dla życia arytmii, które mogą się kończyć na-

głym zgonem. I czasami bywa tak, że pierwszym objawem zawału jest nagły zgon pacjenta.

Natomiast jeśli chodzi o różnice w przypadku płci, to pamiętajmy, że są tego dwa aspekty. Jesteśmy przyzwyczajeni do takiego „męskiego zawału” z typowym promieniowaniem. U kobiet ten obraz występuje rzadziej, ale co ważniejsze – to mniej charakterystyczne objawy prodromalne, czyli zapowiadające zawał. Kobięcy zawał ma inne – jak to dawniej nazywaliśmy – maski, to może być czasami ból brzucha, żuchwy; one występują częściej, niż u mężczyzn. W tym przypadku zatem trudniej nam zdiagnozować stadium zaawansowanej choroby wieńcowej, który poprzedza wystąpienie zawału. Powoduje to pojawienie się dwóch odmiennych sytuacji: kobiety są na to nieprzygotowane i w pewnym sensie bagatelizują te objawy, ale i lekarze mają problem z ich zaklasyfikowaniem. Trzeba również pamiętać o tym, że choroba wieńcowa przechodząca w najgroźniejsze stadium występuje u kobiet w późniejszym wieku. A z tym wiąże się sprawa percepcji tych objawów i reakcji na nie. To wszystko powoduje, że pomoc kobietom niesiona jest znacznie później.

**📌 Do niedawna mówiło się, że zawał to „choroba dyrektorów”, zapracowanych, narażonych na stres, siedzących całymi dniami za biurkiem. Tymczasem do szpitali z zawałem trafiają także młodzi ludzie, nieobciążeni bagażem zawodowej odpowiedzialności, regularnie uprawiający sport. Dlaczego?**

- Żyjemy w okresie przemian, które też dotyczą naszych zachowań w pracy i tego co dzieje się wokół nas. W pewnym sensie nadrabiamy zaległości, a napięcia i stresy z tym związa-





ne nie dotyczą tylko i wyłącznie osób na kierowniczych stanowiskach, ale wszystkich pracujących, bo i na nich wywierana jest presja, żeby byli wydajni i dyspozycyjni.

#### **👉 A na czym polega leczenie zawału mięśnia sercowego i czy przebiega ono inaczej u młodych pacjentów?**

- W momencie, w którym wystąpią objawy sugerujące, że mamy do czynienia z zawałem mięśnia sercowego pacjent powinien pozostać unieruchomiony i on, albo rodzina, powinni wezwać fachową pomoc. Jazda do szpitala na własną rękę jest niebezpieczna dla pacjenta, ale też dla innych osób, jeśli prowadzi on w takim stanie samochód.

Fachowy personel podaje leki przeciwbólowe i zmniejszające krzepliwość krwi. I wiezie do najbliższego ośrodka, który może takiemu pacjentowi pomóc. Ta pomoc polega obecnie najczęściej na wykonaniu koronarografii, która uwidacznia zmiany w naczyniach wieńcowych. W zależności od rodzaju zmian dokonuje się następnie poszerzenia tych naczyń za pomocą przezskórnej plastyki wieńcowej przeprowadzanej na oddziale kardiologicznym. W pewnych sytuacjach pacjent może też trafić do kardiochirurga, czasem bowiem plastyka wieńcowa nie jest tak skuteczna jak leczenie kardiochirurgiczne.

Chory po zawale pozostaje przez kilka dni pod intensywnym nadzorem kardiologicznym a do jego leczenia wdrażane są leki, które mają spowolnić rozwój miażdżycy oraz inne – w zależności od chorób współistniejących. Potem pacjent powinien trafić na rehabilitację kardiologiczną a po jej zakończeniu pozostawać pod opieką poradni kardiologicznej.

Leczenie jest więc dobrze zorganizowane i dostępne, natomiast problemem jest to, że pacjenci zbyt późno informują o swoich objawach pogotowie i tym samym późno docierają do szpitala. Lekceważą te objawy zwłaszcza młodzi ludzie, bo nie są przygotowani na to, że w ich wieku może już wystąpić zawał mięśnia sercowego. Tymczasem zawał w młodym wieku jest pierwszym objawem rozwijającej się choroby wieńcowej. Świadomość pacjenta jest bardzo ważna w leczeniu choroby wieńcowej.

#### **👉 Choroby serca i naczyń stanowią prawie połowę przyczyn wszystkich zgonów w całej populacji, w przypadku osób w wieku aktywności zawodowej (20-64 lata) aż ponad jedną czwartą. Co trzeba zrobić, żeby poprawić tę sytuację?**

- Pamiętajmy że leczenie pacjentów, a wcześniej także zapobieganie im zależy od dwóch elementów. Pierwszy z nich to rola państwa, które powinno zapewnić właściwą edukację zdrowotną począwszy od przedszkola, ponieważ wdrażanie właściwych nawyków żywieniowych zaczyna się już na tym etapie. Zaniechanie re-

strykcji żywieniowych, które ma ostatnio miejsce w szkole nie służy zdrowiu (tania drożdżówka wypiekana na niezdrowym oleju jest tego przykładem). A więc na początek wymuszenie zdrowych nawyków żywieniowych (zmniejszenie podaży cukru i niewłaściwych, tanich tłuszczów, np. palmowego, co ma miejsce w wielu krajach np. na Węgrzech) i zadbanie o właściwą edukację. Powinny to być działania ogólnokrajowe z włączeniem samorządów, którym podlegają szkoły. Jeśli chodzi o państwo, to potrzebne jest też właściwe finansowanie działań profilaktycznych.

Drugim elementem są nasi pacjenci, którzy powinni sami zadbać o siebie. To jest nie tylko kwestia diety i ruchu. To jest też leczenie chorób przewlekłych przyczyniających się do rozwoju miażdżycy, takich jak cukrzyca, nadciśnienie i niedopuszczanie do nadwagi. Czyli stosowanie się do zaleceń lekarskich i przyjmowanie leków, niestety nasi pacjenci zapominają o tym, że w przypadku nadciśnienia i cukrzycy leczenie musi być kontynuowane do końca życia. Pacjenci nie odpowiadają też na zaproszenia kierowane do nich w ramach realizowanych przez podstawową opiekę zdrowotną programów profilaktycznych. NFZ płaci za te programy, ale nikt nie chce z nich korzystać. Zatem dobre postępowanie to opłacane ze środków państwowo-samorządowych programy profilaktyczne, ale też odpowiedzialność na nie ze strony pacjentów.

👉 **Dziękuję za rozmowę.**





# To już 50. numer „Diagnozy”

Wszystko zaczęło się 13 lat temu z inicjatywy dyrekcji SZPZLO Warszawa Bemowo. Ta trzynastka okazała się szczęśliwa, bowiem doczekaliśmy się właśnie 50. numeru naszego kwartalnika.

„Diagnoza” dostępna jest teraz w wersji papierowej nie tylko dla mieszkańców stale rozbudowującego się Bemowa, ale także dla pacjentów przyłączonego w 2013 roku Zespołu Lecznictwa Otwartego we Włochach, a wersji elektronicznej – z całej Warszawy i kraju. I czytana w tej wersji, bo takie informacje do nas docierają.

## Historia i dzień dzisiejszy

Rejestracja naszego kwartalnika nastąpiła w **lipcu 2004 roku**. Pomysłodawcą tytułu „Diagnoza” był dyrektor Paweł Dorosz, który w pierwszym numerze czasopisma określił jego zadanie. A jest nim, niezmiennie zresztą do dnia dzisiejszego: *poszerzanie wiedzy medycznej naszych pacjentów, szczególnie z zakresu współczesnych chorób cywilizacyjnych, dzięki czemu świadomy pacjent będzie mógł lepiej rozpoznać pierwsze symptomy choroby, a także aktywniej współpracować z lekarzem.*

Od samego początku piszemy o wszystkim, co – naszym zdaniem – zainteresować może pacjentów, zarówno o chorobach cywilizacyjnych, jak i tych rzadkich, choć bardzo groźnych. Zajmujemy się różnymi aspektami **zdrowia fizycznego i psychicznego**. Podpowiadamy jakie działania profilaktyczne należy podejmować, by jak najdłużej i najefektywniej cieszyć się zdrowiem, mimo niesprzyjającego, niestety, tempa życia i zanieczyszczonego środowiska naturalnego będących również przyczyną wielu schorzeń. Zachęcamy do udziału w **bezpłatnych programach profilaktycznych** finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, Miasto st. Warszawa oraz nasz Zespół. Informujemy na bieżąco o zmianach w realizacji świadczeń medycznych i o tym, co nowego dzieje się w naszych przychodniach na terenie Bemowa, a od roku 2013, także Włoch. Towarzyszymy ważnym wydarzeniom takim jak: uzyskanie certyfikatów ISO, uruchamianie nowych poradni dla dzieci i dorosłych, wspomniane już przyłączenie przychodni ZOZ-u Warszawa Włochy, czy kolejne jubileusze. Przypomnijmy choćby dla przykładu ubiegłoroczny jubileusz 15-lecia Zespołu. Zapo-

wiadamy ważne wydarzenia, czego przykładem jest najnowsze osiągnięcie SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, czyli budowa nowej przychodni przy ul. Coopera.

Z myślą o stale rosnącej liczbie naszych czytelników zwiększyliśmy nakład „Diagnozy”, obecnie wydajemy ją w 5 000 egzemplarzy. Poczynając od roku 2008 kwartalnik dostępny jest **w wersji elektronicznej** na [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl) w zakładce O nas.

## Ludzie

Od początku istnienia pisma **naszymi autorami** są – poza nielicznymi wyjątkami – lekarze specjaliści pracujący lub współpracujący z naszym Zespołem. Pisząc artykuły, znają więc odbiorców czasopisma, ich problemy zdrowotne i wiedzą jak najlepiej przekazywać im potrzebne wiadomości. To bardzo cenne w czasopiśmie przeznaczonym dla pacjentów. Autorami artykułów są również **inni specjaliści**, m.in. diagnosty obrazowi i laboratoryjni, ratownicy medyczni, pielęgniarki i położne oraz pracownicy administracji wyjaśniający z powodzeniem naszym pacjentom skomplikowane przepisy regulujące udzielanie świadczeń medycznych.

Pierwszym redaktorem naczelnym kwartalnika był dr n. med. Piotr Krasucki, sekretarzem redakcji – Grażyna Domżał-Hartwig. W roku 2007 obowiązki sekretarza redakcji przejęła Danuta Adamska, od maja do października 2015 roku pełnił je Łukasz Ławniczak. Od listopada 2015 sekretarzem redakcji jest Aneta Salwin. W 2008 roku nastąpiła zmiana na stanowisku redaktora naczelnego – mam przyjemność kierować pismem nieprzerwanie już 10 rok.

**Halina Guzowska**

Drodzy Czytelnicy, chcemy by nasz kwartalnik jak najpełniej odpowiadał na Państwa potrzeby i zainteresowania. By stał się niezbędnikiem pacjenta SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy i jego wsparciem w staraniach o własne zdrowie, dobrą kondycję i wysoką jakość życia bez względu na wiek. By był dostępny w wybranej wersji. Dlatego z okazji jubileuszowego numeru przygotowaliśmy ankietę. Są w niej zawarte pytania, w których prosimy o wybranie konkretnej odpowiedzi, ale zostawiamy też Państwu miejsce na własne refleksje.





## Ankieta dla Czytelników „Diagnozy”

Od jak dawna czyta Pan/Pani kwartalnik „Diagnoza”? (Proszę podkreślić właściwą odpowiedź)

- Od początku ukazywania się, tj. od 2004 roku
- Od 10 lat
- Od 5 lat
- Od roku.

W jakiej wersji czyta Pan/Pani kwartalnik „Diagnoza”? (Proszę podkreślić właściwą odpowiedź)

- Drukowanej
- Elektronicznej.

W jaki sposób dowiedział się Pan/Pani o naszym czasopiśmie?

- Znalazłem/-am bieżący numer w przychodni (Proszę podać której) .....
- Znalazłem/-am bieżący numer w Urzędzie Dzielnicy Bemowo
- Znalazłem/-am bieżący numer w innej instytucji (Proszę podać jakiej) .....
- Znalazłem/-am kwartalnik na stronie internetowej SZPZLO Warszawa Bemowo Włochy
- Dostałem/-am czasopismo od rodziny/znajomych.

Czy stara się Pan/Pani czytać nasz kwartalnik regularnie? (Proszę podkreślić właściwą odpowiedź)

- Tak
- Nie.

Czy ma Pan/Pani problem z otrzymaniem „Diagnozy” w wersji drukowanej? (Proszę podkreślić właściwą odpowiedź)

- Tak (Proszę napisać jakie) .....
- Nie.

Jaka tematyka prezentowana na łamach „Diagnozy” interesuje Pana/Panią najbardziej? (Można podkreślić kilka odpowiedzi)

- Dotycząca różnych problemów zdrowotnych i metod ich leczenia
- Dotycząca działań profilaktycznych i zdrowego stylu życia
- Dotycząca rehabilitacji medycznej
- Dotycząca funkcjonowania SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Problemy jakiej grupy wiekowej pacjentów interesują Pana/Panią najbardziej? (Proszę podkreślić właściwą odpowiedź)

- Najmłodszych dzieci
- Dzieci starszych i młodzieży
- Osób dorosłych
- Seniorów.

O jakim schorzeniu chciałby Pan/Pani przeczytać w najbliższych numerach kwartalnika? (Można wymienić kilka)

.....

Czy teksty drukowane w naszym kwartalniku są pisane w sposób zrozumiały dla pacjenta?

- Tak. (Proszę uzasadnić dlaczego) .....
- Nie. (Proszę uzasadnić dlaczego) .....

Czy zamieszczane przez nas artykuły zachęcają Pana/Panią do zainteresowania się zdrowiem własnym i rodziny?

- Tak
- Nie.

Czy zamieszczane przez nas artykuły zachęcają Pana/Panią do podjęcia działań profilaktycznych we własnym zakresie?

- Tak. (Proszę napisać jakiej, np. zwiększenia aktywności fizycznej, właściwej diety) .....
- Nie. (Proszę napisać dlaczego) .....

\* \* \* \* \*

**Wśród uczestników, którzy wypełnią ankietę i podadzą swoje dane rozlosujemy drobne upominki.**

**Podanie tych danych jest dobrowolne.**

Imię i nazwisko: .....

Adres: .....

Telefon kontaktowy: .....

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy z siedzibą przy ul. Wrocławskiej 19 w Warszawie na potrzeby ankiety.*

.....

(data i podpis)

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety**





# Chromanie przestankowe

lek. med. Jerzy Bayer, specjalista chirurg

**Bóle o typie chromania przestankowego są dla większości chorych pierwszym sygnałem choroby. Dla lekarza jest to znak, że w tętnicach obwodowych istnieją zmiany patologiczne (chorobowe).**

## Objawy bólowe

Bóle o typie chromania przestankowego występują w **przewlekłym niedokrwieniu kończyn dolnych i górnych**. W obu przypadkach charakterystyczną cechą jest ból związany z wysiłkiem, który mija po jego zaprzestaniu. Bóle o typie chromania przestankowego występują również poza kończynami. Bóle żuchwy i okolicy skroniowej, pojawiające się w trakcie jedzenia, mogą świadczyć o zwężeniu tętnic szyjnych.

U części pacjentów występuje ból po wysiłku i nie jest on związany z chorobami naczyń (tętnic). Objawy takie może powodować: choroba zwyrodnieniowa stawów, kręgosłupa, czy zapalenia nerwów (neuropatia), w tym przypadku ból najczęściej nie występuje po zaprzestaniu wysiłku. Mówimy wtedy o pseudochromaniu.

Jak już wspomniałem, najczęstszą przyczyną zgłaszania się pacjenta do chirurga są objawy bólowe o typie chromania przestankowego kończyn dolnych. Odległość, jaką pacjent może pokonać bez bólu, zależy od wielu czynników. Zaliczamy do nich: umiejscowienie i poziom niedrożności tętnic, rozległość zmian miażdżycowych, wytworzenie się krążenia obocznego, szybkość chodzenia.

## Test chromania przestankowego

Należy przeprowadzić test chromania przestankowego. Dystans chromania początkowego określa **odległość, jaką pacjent przechodzi do momentu pojawienia się bólu**. Całkowity dystans chromania przestankowego określa natomiast odległość, jaką pacjent pokonuje, gdy pojawia się ból uniemożliwiający dalszy marsz. W miarę postępu choroby ból pojawia się coraz częściej i to po przebyciu coraz krótszego dystansu. Objawem krytycznego niedokrwienia jest pojawienie się **bólu spoczynkowego**, który występuje niezależnie od wysiłku. (Nieznaczna ulgę choremu przynosi pozycja siedząca z opuszczoną kończyną.) Początkowo obejmuje palce, następnie stopę i podudzie. W późniejszym okresie trwania choroby ból jest ciągły i tak silny, że nie ustępuje nawet po silnych lekach przeciwbólowych (w tym narkotycznych). Chorzy spędzają całe noce z opuszczoną koń-

czyną, co prowadzi początkowo do obrzęków, a następnie do martwicy i zgorzeli.

## Ocena kliniczna

Bardzo ważnym etapem oceny klinicznej pacjenta jest **przeprowadzenie wywiadu** dotyczącego chorób takich jak: miażdżycy, cukrzycy, zaburzenia gospodarki lipidowej powodującej otyłość oraz nadciśnienie tętnicze. Należy pytać pacjenta, czy powyższe choroby nie występowały lub nie występują u członków rodziny, a także jakie były przyczyny śmierci najbliższych krewnych. Ważne są również informacje dotyczące trybu życia, odżywiania oraz nałogów (palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, narkotyki) i leków stosowanych w innych chorobach.

Na **rozpoznanie przewlekłego niedokrwienia kończyn** w przypadku chorób tętnic obwodowych, oprócz wywiadu, składa się wiele czynników. W badaniu fizykalnym zwraca się uwagę na obecność tętna na kończynach, zmianę zabarwienia skóry, ucieplenie, zaniki mięśni oraz umiejscowienie i rodzaj zmian skórnych. Pomocne są również badania laboratoryjne zwłaszcza poziom poszczególnych frakcji cholesterolu (lipidogram: cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy).

Diagnostykę obrazową rozpoczynamy od wykonania badania ultrasonograficznego (USG) naczyń obwodowych, które pozwala określić morfologiczno-czynnościową ocenę naczyń. Jest to badanie stosunkowo proste i nieinwazyjne. Ostatnie lata przyniosły bardzo szybki rozwój metod obrazowania naczyń (Angio-CT, czy Angio-MR).

## Przebieg choroby

Przebieg miażdżycy tętnic kończyn dolnych jest w większości przypadków powolny. Określenie rokowania co do dalszego postępu choroby oraz wyboru metody leczenia (zachowawcze lub operacyjne) opieramy na **stopniu niedokrwienia kończyny**:

- I stopień: brak objawów klinicznych. Pacjent może odczuwać drętwienie i mrowienie kończyny oraz większą wrażliwość na zimno;
- II stopień: bóle o typie chromania przestankowego;
- III stopień: bóle spoczynkowe;
- IV stopień: martwica i zgorzel.

Należy pamiętać o tym, że przy przewlekłym niedokrwieniu może wystąpić ostre niedokrwienie kończyny. Polega ono na całkowitym lub pra-





# OPTYK Wojciech Sala

ul. Mickiewicza 37

tel. 792 132 111

22 560 21 81

Poniedziałek - Piątek

10:00 - 19:00

Soboty

10:00 - 14:00

ul. Czумы 1

(parter Przychodni)

tel. 22 664 98 70

Poniedziałek - Piątek

9:00 - 19:00

realizujemy recepty  
refundowane przez

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



grawerujemy na szklach: imiona, inicjały, znaki graficzne etc.

wie całkowitym wstrzymaniu dopływu krwi do tkanek. Umieszczenie i nagłość zamknięcia naczyń tętniczego powoduje mniej lub bardziej rozległą martwicę.

Typowe objawy ostrego niedokrwienia to: silny ból, brak tętna zależny od miejsca zamknięcia przepływu krwi, zaburzenie czucia, oziębienie oraz zmieniające się zabarwienie skóry – od białego do kredowobiałego.

### Leczenie chirurgiczne

W zależności od postępu choroby, zmian na gorsze w funkcjonowaniu pacjenta, a także efektów leczenia farmakologicznego, podejmuje się decyzję o wyborze metody operacji naprawczej tętnic. Najbardziej drastycznym działaniem u pacjentów z miażdżycą naczyń tętniczych jest **amputacja niedokrwionej kończyny lub kończyn**. Często przed odjęciem kończyny, na różnych wysokościach, pacjenci są przykuci do łóżka z powodu ciągłych bólów, przykurczów w stawach oraz martwicy, zgorzeleli i odleżyn powodujących zatrucie organizmu produktami rozpadu tkanek. Jest więc to zabieg ratujący życie, a może stać się też początkiem usprawnienia pacjenta. Zatem konsekwencje nieleczenia miażdżycy tętnic nasuwają się same.

### Profilaktyka miażdżycy naczyń

Zapobieganie rozwojowi miażdżycy naczyń polega na uregulowanym i spokojnym trybie życia, bezwzględnym zakazie palenia tytoniu, spożywania alkoholu i odpowiedniej diecie. Należy leczyć nadciśnienie tętnicze, cukrzycę i w zależności od poziomu chole-

sterolu (zwłaszcza LDL i trójglicerydów) stosować leki zmniejszające ich poziom. Chorzy z objawami chorób tętnic nie powinni być narażeni w pracy na wilgoć i częste zmiany temperatury. Powinni unikać mechanicznych uszkodzeń skóry. Nawet najmniejsza rana może spowodować trudno gojące się owrzodzenia i martwicę. Istnieje wiele leków poprawiających ukrwienie tkanek, które rozszerzają naczynia tętnicze oraz zmniejszają zdolność krwi do tworzenia zakrzepów. Wczesne rozpoznanie i podjęcie odpowiedniego leczenia może uchronić od kalectwa i przedwczesnej śmierci.

Należy pamiętać, że zmiany miażdżycowe atakują nie tylko wybrane naczynia tętnicze, ale współistnieją we wszystkich tętnicach, takich jak mózgowie, wieńcowe, jamy brzusznej i nerkowe.



## LECZENIE KRĘGOSŁUPA



Gabinet Rehabilitacji, ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa

tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462

[www.twarowski.net](http://www.twarowski.net)



# Wkrótce otwarcie przychodni na Chrzanowie

**Wielkimi krokami zbliża się bardzo ważny moment w historii Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy, jakim będzie uruchomienie nowej przychodni przy ul. Coopera 5 na Chrzanowie.**

- SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy w swojej ponad 15-letniej historii nigdy nie realizował tak dużej inwestycji, jaką jest budowa przychodni przy ul. Coopera. Rola inwestora wymagała i w dalszym ciągu wymaga bardzo dużego wysiłku nie tylko dyrekcji, ale wielu pracowników, by ta przychodnia była chlubą naszego zakładu, a korzystającym z niej pacjentom, przebywaniem w jej murach sprawiało satysfakcję – mówi dyrektor SZPZLO Paweł Dorosz.

## **Inwestycja**

Pomysł nowej inwestycji to już historia. - Tuż po jubileuszu 10-lecia naszego Zakładu w 2011 roku – wspomina dyr. Paweł Dorosz – zaczęliśmy sobie zdawać sprawę, że nie jesteśmy w stanie posiadać infrastrukturę, czyli trzema przychodniami na Bemowie, zapewnić należytej opieki zdrowotnej mieszkańcom tej stale rozwijającej się dzielnicy. W ciągu ostatnich 5 lat nasze pomieszczenia w bemowskich przychodniach wykorzystaliśmy maksymalnie. Gabinety lekarskie powstały nawet w jedynej sali konferencyjnej, jaką mieliśmy w Zakładzie.

Wkrótce więc rozpoczęto starania o pozyskanie terenu pod nową inwestycję oraz przekonywanie władz miasta o tym, że jest ona niezbędna. Dokładnie w Wigilię 2012 roku, na mocy umowy o nieodpłatne korzystanie, przekazano SZPZLO Warszawa Bemowo teren pod budowę przychodni. W dniu 28 sierpnia 2014 roku,

uchwałą nr LXXXIX/2232/2014 Rady Miasta Stołecznego Warszawy, przeznaczono środki na realizację tej inwestycji, tj. budowę i wyposażenie, w wysokości 20 milionów zł. Dzielnica Bemowo wyasygnowała natomiast blisko 2,5 mln. złotych na budowę drogi, która skomunikowała teren przeznaczony na nową przychodnię z resztą dzielnicy.



## **Realizacja**

W postępowaniu przetargowym wyłonione zostały dwie firmy: B.A.W. Archibis, która opracowała projekt nowej przychodni i Erbud SA, która podjęła się realizacji inwestycji. Jest to zatem dzieło rodzimych architektów i inżynierów. By skrócić czas realizacji, budowę rozpoczęto na niezbrojonym jeszcze terenie.

W najbliższym czasie rozpocznie się wyposażanie przychodni w niezbędny sprzęt medyczny i aparaturę oraz meble.





Powierzchnia użytkowa nowego obiektu wynosi 3 909,35 m<sup>2</sup>, kubatura 24 048,35 m<sup>3</sup>.

Nowoczesny architektonicznie, o eleganckiej sylwetce budynek w niczym nie przypomina typowej przychodni, prezentuje się doskonale zarówno od frontu – od strony sąsiednich osiedli, jak i drogi S-8. Ma trzy kondygnacje nadziemne i jedną podziemną, na której usytuowany został parking z miejscami dla pacjentów i pracowników. Drugi parking – naziemny – znajduje się przed budynkiem od strony ulicy Coopera.

Wewnątrz jest także nowoczesnie i bardzo kolorowo – znajdujące się na parterze gabinety dla dzieci – oznaczono kolorem pomarańczowym, podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych – niebieskim, poradnie specjalistyczne – zielonym.

### Przychodnia

Zgodnie z wcześniejszymi planami, w przychodni na Chrzanowie, zlokalizowana zostanie podstawowa opieka dla dorosłych i dzieci, z której skorzystają przede wszystkim mieszkańcy sąsiednich, nowych osiedli, oraz poradnia zdrowia psychicznego mieszcząca się dotychczas przy ulicy Wrocławskiej. Centrum Zdrowia Psychicznego zaoferuje specjalistyczne świadczenia nie tylko, jak dotąd, dorosłym pacjentom, ale także dzieciom i młodzieży. Dotychczas funkcjonujące na Bemowie i we Włochach poradnie onkologiczne zastąpi na Chrzanowie specjalistyczne Centrum Diagnostyki Onkologicznej. W planach jest ponadto uruchomienie nowych poradni: leczenia bólu oraz gastroenterologicznej z pracownią endoskopową. Będzie jednak na nie

trzeba poczekać do momentu zakontraktowania z NFZ świadczeń, które wcześniej nie były dostępne na terenie Bemowa.

Do przychodni na Chrzanowie zostanie też przeniesiona administracja mieszcząca się obecnie w przychodni przy ul. Wrocławskiej.

W pomieszczeniach zwolnionych w funkcjonujących już przychodniach uruchomione zostaną z kolei nowe poradnie specjalistyczne, które zwiększą zakres świadczonych usług medycznych.

Otwarcie nowej przychodni planowane jest wstępnie na koniec tego roku. Jako pierwsze zaczną przyjmować pacjentów poradnie podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci i dorosłych.

**Halina Guzowska**





# Rak jelita grubego: kiedy wykonać pierwsze badanie? (cz. 1)

lek med. Małgorzata Chudzik, specjalista onkolog kliniczny

**Rak jelita grubego (okrężnicy, esicy i odbytnicy) należy do jednych z najczęstszych nowotworów złośliwych. Zarówno w Polsce, jak i na świecie znajduje się na trzecim miejscu pod względem zachorowań na nowotwory złośliwe u mężczyzn, a na drugim u kobiet.**

Gwałtowny wzrost zachorowania na raka jelita grubego nastąpił w XX wieku. Obecnie nadal obserwuje się wzrost zachorowań, ale tempo tego wzrostu jest już mniejsze.

## **Prawdopodobne przyczyny**

Do końca nie wiadomo jaka jest przyczyna rozwoju raka jelita grubego. Największy wpływ na powstanie nowotworu mają prawdopodobnie **czynniki środowiskowe** (nieprawidłowa dieta, otyłość, palenie papierosów, spożywanie nadmiernej ilości alkoholu, mała aktywność fizyczna, zanieczyszczenie środowiska) oraz **uwarunkowania genetyczne**. Wiemy, że ryzyko rozwoju tego nowotworu jest wyższe u osób, których krewni zachorowali na raka jelita grubego, oraz u których stwierdzono genetycznie uwarunkowane zespoły, takie jak zespół gruczolakowatej polipowatości rodzinnej (tzw. zespół FAP to niemal 100 proc. ryzyka zachorowania, w takich przypadkach profilaktycznie usuwa się całe jelito grube) oraz zespół niezwiązany z polipowatością (HNPCC – ryzyko zachorowania wynosi ok. 70-80 proc.). Diagnostyka tego typu chorób przeprowadzana jest w Poradniach Genetycznych. Zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego występuje również u osób chorujących na choroby zapalne jelit, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz u pacjentów, u których stwierdzono polipy gruczolakowe.

## **Wiek, a ryzyko zmian**

Rak jelita grubego niezwiązany z predyspozycją genetyczną **rozwija się zwykle powoli**, przez co najmniej 10 lat. Początkiem jego rozwoju są w większości przypadków **polipy**, które mogą przekształcać się w zmiany nowotworowe – łagodne gruczolaki, które następnie mogą ulegać zezłośliwieniu. Ryzyko pojawienia się takich zmian zaczyna rosnąć po 30. roku życia i znacznie zwiększa się po 50. roku życia. U ok. 5 proc. osób mających polipy rozwinie się nowotwór złośliwy. Od około 15 do 35 proc. przypadków raka jelita grubego występuje rodzinie.

## **Objawy raka jelita grubego**

Zależą od stanu zaawansowania choroby, jak i od umiejscowienia guza (prawa czy lewa połowa okrężnicy, odbytnica). W początkowym stadium choroba może nie dawać żadnych objawów, dlatego tak ważne są badania profilaktyczne.

## **Do objawów niepokojących, które mogą świadczyć o chorobie należą:**

- obecność krwi w stolcu,
- niedokrwistość czyli anemia,
- brak apetytu i chudnięcie,
- bóle i wzdęcia brzucha,
- zaburzenia wypróżniania,
- krwawienia,
- wyczuwalny guz w jamie brzusznej.

Jednym z pierwszych objawów raka prawej połowy okrężnicy może być niedokrwistość, natomiast lewej połowy okrężnicy i odbytnicy – niedrożność, odbytnicy – widoczne krwawienie, „ołówkowaty” stolec.

## **Diagnostyka**

W przypadku podejrzenia zmian nowotworowych w jelicie grubym podstawową metodą diagnostyczną jest badanie endoskopowe, tzn. wziernikowanie jelita grubego, czyli kolonoskopia. Jest to metoda z wyboru w przypadku podejrzenia nowotworu a także badanie wykonywane w ramach profilaktyki. Pozwala ono na obejrzenie od środka jelita grubego, ocenę czy nie ma zmian nieprawidłowych, a przede wszystkim pobranie materiału do oceny pod mikroskopem. W przypadku badań profilaktycznych kolonoskopia pozwala na usunięcie polipów i tym samym zapobiega możliwości przekształcenia ich w przyszłości w nowotwór złośliwy. Nie ma





metody, która jest w stanie zastąpić tradycyjną kolonoskopię, ponieważ tylko tą drogą można usunąć polipy czy wykonać biopsję podejrzanej zmiany.

Inne metody diagnostyczne pozwalające ocenić rozległość choroby to badania ultrasonograficzne (USG), radiologiczne (rentgen, tomografia komputerowa) oraz rezonans magnetyczny. Ocenia się również poziom tzw. markera nowotworowego – CEA (antygen karcinoembrionalny).

### Leczenie

Podstawową metodą leczenia nowotworów jelita grubego jest chirurgiczne wycięcie guza wraz z marginesem zdrowych tkanek oraz usunięcie określonych grup węzłów chłonnych. Metoda ta jest stosowana u pacjentów, u których choroba jest zlokalizowana i nie doszło do rozwoju przerzutów do innych narządów. U pacjentów z przerzutami guzy operowane są tylko w przypadku zagrożenia niedrożnością lub krwotokiem.

Najwięcej zabiegów wykonywanych jest metodą tradycyjną, tzn. poprzez otwarcie jamy brzusznej i wycięcie części jelita z guzem. W przypadku wczesnych zmian, można kwalifikować pacjenta do zabiegów drogą endoskopową, która umożliwi wycięcie guza bez otwierania jamy brzusznej i pozwala zachować ciągłość przewodu pokarmowego. Niestety, w Polsce niewiele jest ośrodków i chirurgów stosujących tę metodę leczenia. Kwalifikacja do operacji endoskopowej musi być ostrożna i właściwa – tylko rzeczywiście wczesne postaci nowotworu kwalifikują się do tej metody. A to jest możliwe po wykonaniu przed operacją dokładnych badań obrazowych.

W nowotworach odbytnicy i zagięcia esico-odbytniczego, zaawansowanych miejscowo, przed zabiegiem operacyjnym pacjent poddawany jest radioterapii – przez 5 dni lub miesiąc (wtedy w skojarzeniu z chemioterapią).

Po otrzymaniu wyniku histopatologicznego po operacji pacjenci kwalifikowani są ewentualnie do dalszego leczenia, tzw. uzupełniającego:

chemioterapią, a w przypadku raka odbytnicy, jeżeli nie było radioterapii przed operacją – również radioterapią. Takie leczenie jest wskazane u pacjentów, u których stwierdzono przerzuty w węzłach chłonnych lub nowotwór jest u nich bardzo zaawansowany miejscowo, doszło do perforacji guza, operacja była przeprowadzona w trybie pilnym (np. z powodu niedrożności) lub usunięto zbyt małą ilość węzłów chłonnych. Leczenie pooperacyjne (uzupełniające) prowadzone jest przez okres 6 miesięcy po zabiegu.

W przypadku stwierdzenia przerzutów, leczeniem z wyboru jest tzw. leczenie systemowe. Do tej metody zalicza się chemioterapia oraz podawanie nowoczesnych leków, tzw. celowanych.

Najnowocześniejsze leki są bardzo drogie, dlatego też dostęp do nich w Polsce jest ograniczony poprzez możliwość ich stosowania u pacjentów w ramach tzw. programów lekowych, po spełnieniu określonych kryteriów włączenia do tego leczenia. Nie zawsze, niestety, jest to zgodne ze standardami leczenia nowotworów na świecie.



### Alina Matz-Andrzejewska

*Żyć lekko, ale nie lekkomyślnie, mieć odwagę bez pychy, okazywać zaufanie i radosne wyrzeczenie bez fatalizmu – oto sztuka życia.*

Theodor Fontane



Słowa te charakteryzują dr Alinę, lekarza rodzinnego z Przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19, w której pracowała przez 35 lat.

W swojej pracy charakteryzowała się spokojem, ciepłem wewnętrznym i uśmiechem, który zawsze miała dla cierpiących pacjentów. Była osobą zwyczajną, skromną, po prostu lekarzem, który realizuje swoją misję.

Dr Alina odeszła w czerwcu br. pozostawiając przyjacielom i współpracownikom smutek i tęsknotę za jej uśmiechniętą twarzą i pełnym ciepła głosem.

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

**Alicja Krudysz**



# Kilka słów o zaburzeniach odżywiania

lek. med. Agnieszka Szlachcińska, specjalista psychiatra

**Zaburzenia odżywiania przybierają w obecnych czasach różnorodne formy. Znając ich specyfikę oraz główne objawy, można rozpoznać w sobie, bądź u innych, istniejący problem i wiedzieć jak uzyskać pomoc.**

Do kręgu zaburzeń odżywiania zaliczamy anoreksję, bulimię, nadmierne objadanie się oraz niesklasyfikowaną, ale coraz częściej występującą ortoreksję oraz anoreksję ciężarnych. We wszystkich wymienionych, jedzenie jest w centrum uwagi – zarówno jeśli chodzi o zachowanie, myślenie czy uczucia z nim związane.

## Anoreksja

Zaburzenia odżywiania należą do kręgu **zaburzeń emocjonalnych**, co oznacza, że poprzez chorobę próbujemy sobie radzić z trudnymi dla siebie emocjami.

W anoreksji podstawowym objawem jest **paniczny lęk przed przybraniem na wadze, otyłością** i związane z tym dążenie do jak najniższej wagi – anorektycy odchudzają się, ich BMI wynosi poniżej 17,5. Jednocześnie nieustannie myślą o jedzeniu. Co? Gdzie? Kiedy? W jakiej ilości? Zjem lub nie zjem. U osób chorujących występuje obsesyjne myślenie o jedzeniu, często przygotowują one posiłki dla innych, mają kontakt z żywnością, choć ich sukcesem jest niejedzenie. Mają zaburzony obraz własnego ciała, co oznacza, że same siebie postrzegają jako grube, bez względu na to ile ważą, jak wyglądają. Dopuszczalne jest jedzenie jak najmniej kaloryczne i w jak najmniejszych ilościach. A gdy zjedzą, pojawia się przymus ćwiczenia, biegania aby pozbyć się zbędnych kalorii. Z czasem uczucie głodu zanika. Cierpienie, głód i przeżywane emocje nie są sygnałem do opieki i troski o siebie. Najważniejszym staje się niejedzenie, utrata wagi, pochwalenie się innym chorobą, np. na forum internetowym, swoimi sukcesami, ćwiczenia fizyczne.

Anorektycy często mają tendencję do **bycia perfekcjonistami**, zarówno w nauce, pracy, w dbaniu o wygląd. Także w trzymaniu tajemnicy choroby, co umożliwia im trwanie w niej, ukrywanie zaburzenia przed bliskim, otoczeniem. Z czasem doprowadzają swój organizm do skrajnego wyniszczenia: u kobiet zanika miesiączka, występują poważne zaburzenia hormonalne (w konsekwencji – bezpłodność), zaburzenia w obrębie pracy układu pokarmowego, układu krwionośnego (niskie ciśnienie krwi, ob-

niżone tętno, może gromadzić się płyn w osierdziu). Występuje wiele zaburzeń ze strony układu nerwowego: problemy z koncentracją, zawroty głowy, omdlenia. Dodatkowo chroniczny brak siły, zmęczenie, bezsenność, bóle głowy, drażliwość. Czasem nawet dochodzi do śmierci.

Osoby chorujące na zaburzenia odżywiania, mimo świadomości szkodenia sobie i krzywdzenia siebie – widzą **korzyść w dążeniu do wymarzonego wyglądu**. Takie magiczne myślenie, jak będę chuda/-y – będę szczęśliwa/-y. Tworzy się cały system przekonań na ten temat, który z czasem coraz bardziej utrudnia konfrontowanie się z rzeczywistością, którą jest wyniszczenie siebie. Pozwala to trwać w chorobie. Pacjenci tracą kontrolę nad ilością przyjmowanych pokarmów, kontrolę nad niejedzeniem. *Jeżeli będę chciał/-a to w każdej chwili mogę zacząć jeść, schudnę tylko do 38 kg, to wymarzona waga i wtedy na pewno przestanę.*

W miarę trwania choroby, pacjenci, mimo perfekcjonizmu, zaniedbują szkołę, relacje z rodziną, znajomymi – nie mają siły, fizycznie nie są w stanie sprostać codzienności, wszystko zaczyna się psuć. Z wycieńczenia. Z głodu. Wtedy okazuje się, że kontroli nie ma, że nie są w stanie jeść, a jeżeli już coś uda się im zjeść, to pojawiają się wyrzuty sumienia, paniczny lęk przed przytyciem, karanie siebie za jedzenie. Ważenie się, przeglądanie w lustrze. Nieustanne obsesyjne myślenie o wadze. Anoreksja prowadzi do bardzo dużego osamotnienia, chorzy tracą relacje z bliskimi, w domu, w szkole.

Anoreksję dzieli się na dwa typy: **restrykcyjny i bulimiczny**. Restrykcyjny charakteryzuje się ograniczaniem przyjmowanych pokarmów. W typie bulimicznym występuje również ograniczanie spożywanych posiłków, ale też zdarzają się epizody przejadania się, a przy tym prowokowania wymiotów, czy też przeczyszczania się.

## Bulimia

W bulimii z kolei pacjenci jedzą „normalnie”, ale regulują swoje uczucia za pomocą objadania się. Pojawiają się u nich **napady tzw. obżarstwa**, kiedy jedzą wszystko, co znajduje się w pobliżu. Mogą robić w tym celu specjalne zakupy, jeść półprodukty, np. cukier, mąkę. Przyjmują wówczas 5-10 tys. kcal, podczas gdy przeciętny człowiek na dobę spożywa 2-2,5 tys. kcal. Takiemu zachowaniu towarzyszy silne napięcie (złość, samotność, poczucie pust-



ki, smutek). Po ataku obżarstwa pojawiają się wyrzuty sumienia, myśli typu: *ale jestem bezna-dziejna/-y, będę gruba/-y, do niczego nie nada-ję się*, a to prowadzi do prowokowania wymio-tów czy przeczyszczania się. Pojawia się ulga, ale jest to uczucie chwilowe, dlatego po jakimś czasie cykl bulimiczny zaczyna się od nowa. Pa-cjenci rozmyślają o tym, co zjedzą i następnie zwymiotują. Wydają dużo pieniędzy na jedzenie. Wymiotowanie, czy też przeczyszczanie się, sta-je się automatyczne. A jednocześnie coraz bar-dziej popadają w samotność, nie mówią o do-świadczeniach. Kontakty z bliskimi, czy przyjaciółmi rozluźniają się i w efekcie tracą ważne dla siebie relacje. Życie podporządkowu-je się chorobie. Warto wspomnieć, że osoby bo-rykające się z bulimią nie są wychudzone, czę-sto wyglądają „normalnie” bądź mają minimal-ną nadwagę.



**Anoreksja i bulimia zazębiają się – czę-  
sto jedno zaburzenie przechodzi w drugie  
– lub też co jakiś czas rodzaj zaburzenia  
zmienia się.**

#### Objadanie się

W obecnych czasach występuje również co-raz częściej nadmierne **kompulsywne objada-nie się**. Polega ono na spożywaniu dużych ilo-ści jedzenia, mimo nieodczuwania fizycznego głodu, utracie kontroli nad ilością i rodzajem jedzonych produktów, bez prowokowania wy-miotów czy przeczyszczania się. Często odby-wa się to w samotności, z poczuciem zakłopo-tania, skrępowania, winy, wstydu i wstrętu po epizodzie objadania się. Kompulsywne objada-nie się określa się często mianem uzależnienia od jedzenia. Jest to problem emocjonalny, a je-dzenie jest używane do rozładowania napięcia, sposobem radzenia sobie ze smutkiem, samot-nością, bywa też specyfiką na poprawę na-stroju.

#### Ortoreksja

W przeciwieństwie do objadania się, ortorek-sja jest **przesadnym dbaniem o jakość i ilość spożywanym produktów**. Czas poświęcany na myślenie o tym, gdzie zrobić zakupy, dobiera-nie jakości produktów, ustalanie diety, przygo-towywanie zdrowych posiłków mogą organizo-wać codzienną aktywność osoby chorej. Ma to charakter obsesji na punkcie spożywania zdro-wej żywności. Natomiast odstępstwo od usta-lonych zasad dietetycznych może wiązać się z pojawieniem poczucia winy czy lęku, co nasila obsesję.

#### Pregoreksja

W ostatnim czasie popularny stał się rów-nież temat **anoreksji w ciąży**, czyli tzw. prego-reksji. Ma ona miejsce wówczas, gdy **kobieta**

**obawia się naturalnych efektów ciąży**: przy-rostu wagi, zaokrąglenia bioder, powiększenia brzucha i piersi, ponieważ, według niej, psują one figurę i zmniejszają atrakcyjność. W związ-ku z występującym lękiem dąży do tego, aby w czasie ciąży wyglądać tak, jakby w niej nie była. Stosuje restrykcyjne diety i intensywnie ćwicz-y, może prowokować wymioty, czy prze-czyszczać się, przedkładając tym samym dba-nie o idealną figurę nad zdrowy rozwój swoje-go dziecka. Duży wpływ na występowanie pre-goreksji mają współczesne media i kreowanie wizerunku sprzecznego z naturą.

#### Wsparcie profesjonalisty

Jak widać zaburzenia odżywiania mogą przy-jmować postać choroby, ale też mogą też stwa-rzać pewnego rodzaju trudności i problemy w codziennym funkcjonowaniu.

Niestety, z zaburzeniami emocjonalnymi nie da się poradzić sobie samemu. Niezbędne jest wsparcie profesjonalisty, **lekarza psychiatry**, który przeprowadzi diagnozę, poprowadzi lecze-nie, udzielając, w razie potrzeby, wsparcia far-makologicznego.

Jednocześnie, aby pomoc była pełna, sku-teczna, konieczne jest podjęcie psychoterapii, która pomoże pacjentowi w radzeniu sobie z ob-jawami choroby, pozwoli także zrozumieć cze-mu choroba wystąpiła i jak jej zapobiegać. Cel-em terapii jest zawsze poprawa funkcjonowa-nia i jakości życia oraz relacji z innymi ludźmi. Pacjent w trakcie terapii ma możliwość przyjrze-nia się własnym emocjom, uczuciom i naucze-nia się jak być dla siebie wsparciem na drodze zdrowienia. Leczenie zaburzeń odżywiania jest jak najbardziej możliwe i przynosi efekty.





# Aktualności

## Szczepienia przeciwko grypie

We wrześniu, jak co roku, rozpoczęliśmy realizację programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. Szczepienia wykonywane są we wszystkich przychodniach naszego Zespołu, w gabinetach zabiegowych. Przed szczepieniem pacjenta zawsze musi zbadać lekarz, który wydaje zaświadczenie o braku przeciwwskazań. Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Pacjentom niekwalifikującym się ze względu na wiek do ww. programu proponujemy odpłatne szczepienia przeciwko grypie, ale w promocyjnej cenie 40 zł. Badanie lekarskie dla wszystkich pacjentów korzystających ze szczepień jest bezpłatne. Szczepienia wykonywane są codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-18.30 we wszystkich naszych siedmiu przychodniach wchodzących w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

## Kolposkopia

Informujemy, że w przychodni przy ul. Cegielnianej 8 w poradni ginekologiczno-położniczej rozpoczęliśmy realizację „Programu profilaktyki raka szyjki macicy – etap pogłębio-nej diagnostyki”. Program dedykowany jest pacjentkom, które wykonały cytologię – etap podstawowy – i mają wskazania do dalszej diagnostyki.

W ramach programu lekarz ginekolog wykonuje badanie kolposkopowe z lub bez pobrania wycinka do badania histopatologicznego. W przypadku rozpoznania nowotworu szyjki macicy lub innego schorzenia wymagającego specjalistycznego leczenia onkologicznego, pacjentka otrzymuje skierowanie (poza programem) do dalszej diagnostyki lub leczenia. Zapisy na badanie osobiście lub pod numerem telefonu **22 863-91-50**.

Program finansowany jest przez NFZ.

## Włochowski Miesiąc Seniora

W związku z obchodami „Święta Seniorów”, SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, we współpracy z Urzędem Dzielnicy Włochy, przygotował dla seniorów wiele atrakcji kulturalno-oświatowych oraz działań prozdrowotnych.

W kolejne środy, w dniach od 22 września do 20 października 2017 roku w godzinach 9:00-16:00, w naszych przychodniach przy ul. Cegielnianej 8 i 1 Sierpnia 36a mogą Państwo skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych. W gabinetach zabiegowych obu przychodni pielęgniarki wykonują pomiary glukozy oraz ciśnienia tętniczego. Z kolei w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36a wykonywane są badania słuchu, należy się na nie wcześniej zapisać osobiście lub pod numerem tel. **22 846-29-41**. Każdy, kto skorzysta z badań otrzyma drobny upominek.

## Profilaktyka chorób układu krążenia

Przypominamy Państwu i jednocześnie zachęcamy do skorzystania z programu profilaktyki chorób układu krążenia realizowanego od wielu lat przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Program adresowany jest do osób zdrowych w przedziale wiekowym 35-55 lat i wymaga zaangażowania pacjenta tylko raz na pięć lat. Warto zaznaczyć, że dzięki temu programowi wykrywane są przypadki nie tylko chorób układu krążenia, ale też np. cukrzycy.

W ramach programu wykonywane są badania poziomu cholesterolu, trójglicerydów i glukozy (poziom cukru), pielęgniarka określa też współczynnik masy ciała – BMI oraz dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, natomiast lekarz podczas wizyty informuje pacjenta o wynikach badań i przekazuje zalecenia dotyczące trybu życia.

W bieżącym roku zapraszamy pacjentów urodzonych w latach: **1962, 1967, 1972, 1977, 1982**. Stawiajmy na profilaktykę, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem.

Program finansowany jest przez NFZ.

## Nowe uprawnienia dla kobiet w ciąży

- **Wszystkie kobiety w ciąży są uprawnione do korzystania ze świadczeń zdrowotnych poza kolejnością**. Dotyczy to pań ubezpieczonych i nieubezpieczonych, jeżeli posiadają polskie obywatelstwo lub zamieszkują na terenie Polski.
  - Dokumentami potwierdzającymi uprawnienie do uzyskania świadczeń poza kolejnością jest: zaświadczenie od lekarza potwierdzające ciążę oraz dokument potwierdzający tożsamość pacjentki.
  - Świadczenia poza kolejnością kobiet w ciąży dotyczą:
    - podstawowej opieki zdrowotnej,
    - ambulatoryjnej opieki specjalistycznej,
    - świadczeń stomatologicznych, rehabilitacyjnych oraz w zakresie zdrowia psychicznego.
- Przyjęcie kobiety w ciąży poza kolejnością nie zwalnia pacjentki od obowiązku uzyskania skierowania od lekarza na świadczenia, na które jest ono wymagane.





# 4 POWODY BY ZASZCZEPIĆ SIĘ PRZECIW GRYPIE

## 1 GRYPA TO NIE JEST ZWYKŁE PRZEZIĘBIENIE

Grypa to choroba wywołana przez wirusy grypy typu A i B, które atakują drogi oddechowe, powodując gorączkę, bóle głowy, ogólne złe samopoczucie, bóle mięśni, uczucie zmęczenia, bóle gardła i kaszel. W odróżnieniu od przeziębienia **objawy pojawiają się nagle, są bardziej nasilone i utrzymują się dłużej**. Większość osób powraca do zdrowia w ciągu kilku dni, ale w niektórych przypadkach **mogą rozwinąć się poważne powikłania**, takie jak: zapalenie płuc, oskrzeli, ucha i zatok lub zaostrenia chorób przewlekłych, które **mogą wymagać hospitalizacji, a nawet prowadzić do zgonu**. Zachorować może każdy, jednak największe ryzyko wystąpienia powikłań dotyczy **dzieci poniżej 2 r.ż., dorosłych powyżej 65 lat, osób cierpiących na przewlekłe choroby serca, płuc, nerek, wątroby lub cukrzycę oraz kobiet w ciąży**.

## 2 KAŻDY MOŻE ZACHOROWAĆ NA GRYPĘ

Każdego roku, na całym świecie grypą zaraża się **5–10% populacji osób dorosłych i 20–30% dzieci**. **Wirusy grypy ludzkiej łatwo namnażają się i przenoszą z jednej osoby na drugą**. Do zakażenia **dochodzi zwykle drogą kropelkową**, gdy chory kaszle i kicha, ale również pośrednio, gdy wydzieliny układu oddechowego dostają się na ręce, chusteczki itp. **Czas, jaki upływa od narażenia na kontakt z wirusem grypy do pojawienia się objawów, wynosi średnio 2 dni**. Większość zdrowych dorosłych **może zarażać już na 1 dzień przed wystąpieniem objawów oraz przez 5 do 7 dni od zachorowania**. Oznacza to, że **możesz stanowić źródło zakażenia nie tylko po wystąpieniu objawów, ale nawet nie wiedząc o tym, że jesteś zakażony**.

## 3 GRYPIE MOŻNA ZAPOBIEC

Jest wiele metod ograniczania rozprzestrzeniania się wirusa grypy. Jednak według Światowej Organizacji Zdrowia **najskuteczniejszym sposobem zapobiegania grypie i jej groźnym powikłaniom jest szczepienie**. Wirus grypy jest bardzo zmienny. Każdego roku Światowa Organizacja Zdrowia opracowuje nowy skład szczepionki tak, aby dopasować go do szczepów aktualnie krążących w populacji. Dlatego **szczepienie przeciw grypie należy powtarzać co roku**.

Szczepienie przeciw grypie jest **zalecane wszystkim powyżej 6 m.ż., którzy chcą uniknąć zachorowania na grypę i u których nie występują określone przeciwwskazania**. **Jednak szczególnie powinny zaszczepić się osoby, które mają największe ryzyko powikłań i ciężkiego przebiegu grypy**.

## 4 W TYM SEZONIE NOWA SZERSZA OCHRONA PRZED GRYPĄ

W naszej strefie klimatycznej, **najlepszym czasem na zaszczepienie się jest okres od września do końca grudnia**, tak, aby zdążyć przed szczytem zachorowań na grypę, który w Polsce obserwowany jest od stycznia do końca marca.

**W TYM SEZONIE SZCZEPIEŃ**, oprócz dostępnych do tej pory trój-walentnych szczepionek przeciw grypie, które chronią przed dwoma szczepami wirusa grypy typu A oraz jednym szczepem wirusa grypy typu B, **DOSTĘPNE SĄ TAKŻE NOWE CZTEROWALENTNE SZCZEPIONKI PRZECIW GRYPIE**, które chronią przed 4 szczepami wirusa grypy: dwoma typu A i dwoma typu B.

**Szczepionki te są:**

- najlepiej dostosowane do obecnej sytuacji epidemiologicznej
- oferują najszerszą możliwą ochronę przed grypą.



**GRYPA TO POWAŻNA CHOROBA, na którą zachorować może każdy**

**SZCZEPIENIE TO NAJSKUTECZNIEJSZA METODA zapobiegania grypie i jej groźnym powikłaniom**

**ZAPYTAJ LEKARZA O CZTEROWALENTNĄ SZCZEPIONKĘ PRZECIW GRYPIE**

**UZYSKAJ NAJSZERSZĄ MOŻLIWĄ OCHRONĘ**



# 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**  
Poradnia ginekologiczna: **22 250-82-41**  
Poradnia alergologiczna dla dzieci: **22 250-82-43**  
Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: **22 638 23 33 w. 277, 22 250 82 44**  
Poradnia rehabilitacyjna: **22 250-82-42**  
Poradnia preluksacyjna dla dzieci: **22 250 82 45**  
Sekretariat: **22 837-13-14**  
Zespół transportu sanitarnego: **22 113-90-77**

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. **22 888-29-20**  
tel. **22 888-29-21**

Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00  
Dzury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

- 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**  
Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-53**  
Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: **22 664-84-04**  
Laboratorium analityczne: **22 664-44-80 wew. 31**  
Sekretariat: **22 664-83-82**

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

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

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

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

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:



Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz  
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską  
dla dzielnicy Włochy świadczy  
Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8:

NPL stacjonarny – tel. 22 113-90-50

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20  
tel. 22 888-29-21

Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00  
Dziny sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistycznej
- 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
- 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**

Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-54**

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: **538 239 483**  
Sekretariat: **22 863-72-22**

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

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

# UWAGA!

**ONETOUCH**<sup>®</sup>  
every touch is a step forward™

Paski testowe do tych glukometrów niedługo **przestaną być dostępne!**



Zaproponuj pacjentom glukometry OneTouch Select<sup>®</sup> Plus, do których paski są dostępne:

**SPEŁNIA  
WSZYSTKIE  
KRYTERIA  
EN ISO  
15197:2015\***

**ColourSure™**  
TECHNOLOGY



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

\* EN ISO 15197:2015 In vitro diagnostic test systems – Requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus (ISO 15197:2013).

© Johnson & Johnson Poland sp. z o.o. 2017. EMCO/OTB/0117/0007  
Johnson & Johnson Poland sp. z o.o., ul. Iłżecka 24, 02-135 Warszawa