



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 51 (4/2017)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

ZAPRASZAMY

DO NOWEJ PRZYCHODNI!

- **Różne oblicza alergii u dzieci**
- **Nagle zachorowanie – gdzie szukać pomocy?**
- **Udar mózgu – liczy się szybka pomoc (cz. 2)**
- **Informacja o wystąpieniu wysokich stężeń zanieczyszczenia powietrza**
- **Rak jelita grubego: kiedy wykonać pierwsze badanie? (cz. 2)**
- **Kobieta przez całe życie – kilka słów o profilaktyce ginekologicznej**

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,
22 250-82-46**

**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

1963, 1968, 1973, 1978, 1983
(roczniki wytypowane w 2018 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, 795-416-481**
Cegielniana 8 tel. **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

Zgodnie z zapowiedzią uruchamiamy kolejną, ósmą już przychodnię wchodzącą w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Przychodnia przy ul. gen. Meriana C. Coopera 5 od dnia 18 grudnia 2017 roku zacznie przyjmować pierwszych pacjentów. Serdecznie zapraszamy, szczególnie mieszkańców okolicznych osiedli mieszkaniowych na Chrzanowie, do skorzystania z oferowanych przez tę nową placówkę usług medycznych w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych i dzieci. Więcej informacji nasi Czytelnicy znajdą wewnątrz numeru.

Przypominamy Państwu ponadto zasady korzystania z Nocnej Pomocy Lekarskiej; w naszym zespole funkcjonuje już NPL zarówno dla mieszkańców dzielnicy Bemowo, jak i Włochy.

W bieżącym numerze „Diagnozy” piszemy także o ważnym dla rodziców temacie, jakim jest alergia u dzieci. Myłona często z infekcją, może okazać się niebezpieczna także w dorosłym życiu. Warto zatem dowiedzieć się jakie są jej objawy i kiedy należy zwrócić się do lekarza.

Kontynuujemy również dwa nasze cykle poświęcone udarowi mózgu i zapobieganiu nowotworom jelita grubego. Obie te choroby są coraz powszechniejsze, a ich szybkie rozpoznanie i włączenie leczenia ratuje nie tylko zdrowie, ale i życie.

I jeszcze ukłon w stronę Pań – w rubryce Profilaktyka podpowiadamy jak być kobietą zdrową przez całe życie.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

Ukazujemy się od 2004 roku.
Czasopismo dostępne także
w wersji elektronicznej na
www.zozbemowo.pl
w zakładce **O nas**.

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5
tel. 22 163 70 00
www.zozbemowo.pl

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Aneta Salwin
e-mail:
aneta.salwin@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf,
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

FOTO:
Archiwum
Kamil Broszko (s. 17)

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5

NAKLAD:
5000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Różne oblicza alergii u dzieci

Nasze zdrowie 6 Nagłe zachorowanie – gdzie szukać pomocy?
8 Udar mózgu – liczy się szybka pomoc (cz. 2)

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 10 Zapraszamy do nowej przychodni
11 Zimno receptą na zdrowie i urodę
16 Informacja o wystąpieniu wysokich stężeń zanieczyszczenia powietrza

Profilaktyka 12 Rak jelita grubego: kiedy wykonać pierwsze badanie? (cz. 2)
14 Kobieta przez całe życie – kilka słów o profilaktyce ginekologicznej

Aktualności 17 Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów, Godło promocyjne „Teraz Polska” dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, Nowa Pracownia diagnostyki obrazowej, Pacjenci uprawnieni do korzystania z opieki zdrowotnej poza kolejką oczekujących

Pogodnych
i szczęśliwych dni
w Nowym 2018 Roku
życzy Pacjentom i Czytelnikom



Dyrekcja SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
i Redakcja „Diagnozy”



Różne oblicza alergii u dzieci

Z lek. med. Marią Liżewską, pediatrą z Przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. Powstańców Śląskich 19 rozmawia Halina Guzowska.

✚ **Trwający tygodniami katar i kaszel wielu rodziców kojarzy z infekcją wirusową. Tymczasem mogą to być objawy dość często występującej u dzieci alergii. Czym alergia różni się od infekcji i jakie są typowe jej objawy?**

- W początkowym okresie bardzo trudno jest odróżnić objawy sugerujące infekcję wirusową od objawów alergicznego nieżytu nosa, czy górnych dróg oddechowych. W obu przypadkach występuje śluzowo-surowicza wydzielina z nosa, czyli tzw. katar, uczucie zatkania nosa, kaszel o różnym nasileniu, bóle mięśniowe, złe samopoczucie. W infekcjach może dodatkowo występować temperatura i to dość wysoka, nawet powyżej 39 stopni. W alergii nie ma gorączki, natomiast prawie zawsze dochodzi silny świąd nosa, oczu i uszu, kichanie, łzawienie. Objawy alergiczne trwają poza tym dłużej niż infekcja wirusowa i nie reagują na leczenie przeciwwirusowe. Rodzice podają dziecku leki stosowane w trakcie infekcji, a tymczasem objawy nie ustępują.

✚ **Zdarza się, że rodzice postanawiają „leczyć” dziecko z – ich zdaniem – typowej infekcji na własną rękę. Jakie mogą być tego konsekwencje?**

- Jak wspomniałam, objawy alergii niewiele różnią się od infekcji i nie jest błędem jeżeli przez pierwsze dwie, czy trzy doby rodzice zastosują tradycyjne leczenie objawowe. Jeśli jednak objawy przedłużają się powyżej tygodnia i w dodatku pojawia się duszność, czy gorączka, należy skontaktować się z lekarzem. Dopiero lekarz, przeprowadzając wnikliwy wywiad i oceniając stan dziecka, może podejrzewać alergię i skierować je do specjalisty oraz włączyć ewentualnie leczenie przeciwhistaminowe, które złagodzi objawy. Rodzice sami nie kupią takich leków bez recepty. Nie jest zatem błędem rozpoczęcie leczenia tak, jakby to była infekcja, ważne jest natomiast, by zgłosić się do lekarza, jeśli objawy nie ustępują.

✚ **Jakie inne rodzaje alergii, poza tą przypominającą infekcję, mogą występować w wieku dziecięcym?**

- Rodzajów alergii jest wiele, ale nie wszystkie sugerują infekcję wirusową, która może dotyczyć tylko górnych dróg oddechowych albo prze-

wodu pokarmowego. Obie mogą sugerować infekcję, a tak naprawdę być alergią. Oprócz alergicznego nieżytu nosa, który jest jednym z objawów alergii wziewnej, mogą występować objawy związane z obturacją oskrzeli. I one mogą nawracać. Nie zawsze będzie to sygnał początku astmy, ale w wielu przypadkach tak jest: częste nawracające infekcje oskrzeli mogą w efekcie skutkować astmą oskrzelową, czyli przewlekłą chorobą o podłożu atopowym.

Kolejna to alergia pokarmowa z objawami przypominającymi infekcję wirusową lub bakteryjną przewodu pokarmowego: bólem brzucha, nudnościami, wymiotami, licznymi luźnymi stolcami. Tymczasem może to być nietolerancja lub wręcz alergia na niektóre pokarmy. I znowu, rodzice ani lekarz pierwszego kontaktu od razu nie będą w stanie stwierdzić jaki pokarm wywołuje tę alergię. Istnieją wprawdzie tzw. próby prowokacyjne: jeżeli podejrzewamy, że jakiś produkt może alergizować, to odstawiamy go na tydzień lub dwa, a później podajemy go ponownie i obserwujemy reakcję. Jeżeli potrafimy połączyć te reakcje z podaniem określonego produktu, to mamy odpowiedź, co jest czynnikiem wywołującym alergię. Jeżeli to się nie uda, wówczas trzeba skorzystać z pomocy specjalistów alergologów, którzy podejmą dalszą diagnostykę.

✚ **Czy alergie występujące w wieku dziecięcym można skutecznie leczyć i wyleczyć? I w jakich przypadkach przyjmują one postać choroby przewlekłej także w dorosłym życiu?**

- Alergie to choroby przewlekłe, które mają okresy zaostrzenia i remisji. Z leczeniem wkraczamy w okresach zaostrzeń, w okresie remisji stosujemy natomiast albo dawki podtrzymują-





ce przyjmowanych wcześniej leków, albo odstawiamy leczenie. Im lepiej prowadzona jest choroba, tym okresy remisji są dłuższe a zaostrzenia – rzadsze. Najważniejsza jest tu diagnostyka, czyli przede wszystkim ustalenie, czy jest to alergia, a jeśli tak, to jakie alergeny ją wywołują. W momencie, kiedy wiemy jaki jest to alergen i możemy go wyeliminować, leczenie jest skuteczne, bo związane z usunięciem przyczyny. Jeśli są to alergeny, których usunąć nie możemy, czyli np. pyłki kurzu domowego, czy traw, to wtedy stosujemy leki, które łagodzą objawy w okresie wzmożonej ekspozycji. Istnieją także specjalistyczne metody leczenia, m.in. odczulanie. Prowadzą je lekarze w poradniach alergologicznych i pulmonologicznych.

Ważne jest też, by w miarę wcześnie zdiagnozować chorobę i wdrożyć leczenie, które pozwoli nam wydłużyć okresy remisji. Niekiedy są one tak długie, że niemal jednoznacznie z wyliczeniem. Choć w przypadku chorób przewlekłych nie mówimy raczej o wyleczeniu, a o leczeniu. Jeżeli jest ono skuteczne, to okresy remisji, zarówno w dzieciństwie, jak i w dorosłym życiu, są bardzo długie. Natomiast jeśli choroba jest późno rozpoznana i źle prowadzona, to wiadomo, że wszystkie infekcje górnych dróg oddechowych, występujące także w dorosłym życiu, mogą skutkować wystąpieniem astmy oskrzelowej.

Warto wiedzieć, że każda alergia jest stanem zapalnym o podłożu alergicznym. A stan zapalny to otwarte wrota dla infekcji wirusowych i bakteryjnych.

✦ A czy są dzieci szczególnie narażone na występowanie alergii, np. z obniżoną odpornością, czy takie, których jedno z rodziców ma stwierdzoną alergię?

- Jak najbardziej, na alergię potencjalnie narażone są wszystkie dzieci, u których w rodzinie występuje atopia. A zdarza się, że i oboje rodzice są alergiczni. Zagrożone alergią są także dzieci, których rodzice palą papierosy. Obniżona odporność sprzyja natomiast infekcjom a dopiero w ich następstwie, u dzieci szczególnie



wrażliwych, dochodzi do rozwoju alergii. Wszystko zatem zależy od predyspozycji i czynników ryzyka, którymi są rozmaite alergeny, a nawet gwałtowne zmiany pogody. One wszystkie mogą wywołać u osób wrażliwych objawy alergii.

✦ Zdaniem niektórych rodziców do rozwoju alergii u dziecka przyczyniają się szczepienia. Czy to prawda. I czy rzeczywiście dziecka, u którego stwierdzono alergię, nie należy szczepić zgodnie z kalendarzem szczepień?

- Szczepienia nie tylko nie przyczyniają się do rozwoju alergii u dziecka, ale – wzmacniając ogólną odporność – mogą złagodzić niektóre objawy zwłaszcza alergii wziewnej. Jedynym przeciwwskazaniem do szczepienia jest okres zaostrzenia astmy lub atopowego zapalenia skóry. W okresie remisji tych chorób, lub przy objawach łagodnych alergii typu zatkanie nosa, nie ma przeciwwskazań do szczepień. Co więcej, nawet niewielka infekcja z temperaturą do 37 stopni nie stanowi przeciwwskazania do szczepienia. Trzeba tylko pamiętać, że u dzieci uczulonych na białko jaja kurzego lub na niektóre antybiotyki należy rozważyć podanie szczepionki, która ma w swoim składzie takie substancje pomocnicze. Jeżeli mamy udowodnioną alergię na te czynniki, trzeba skonsultować dziecko w poradni konsultacyjnej szczepień. Lekarz z takiej poradni decyduje na przykład o wykonaniu szczepienia w warunkach szpitalnych.

Podsumowując, dzieci z alergią należy szczepić zgodnie z kalendarzem szczepień a nawet można wykonać u nich szczepienia dodatkowe, tzw. zalecane, np. przeciwko ospie wietrznej. Ta szczepionka jest zalecana i bezpłatna dla dzieci z kilku grup, m.in. uczęszczających do żłobka i z obniżoną odpornością. W przypadku dzieci z tych grup ryzyka zachorowanie na ospę wietrzną mogłoby być bardzo niebezpieczne.

✦ Dziękuję za rozmowę.





Nagłe zachorowanie – gdzie szukać pomocy?

lek. med. Barbara Palińska, pediatra, specjalista medycyny rodzinnej

Pierwszym miejscem, do którego należy się udać w razie zachorowania jest oczywiście przychodnia rejonowa i lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) sprawujący kompleksową opiekę nad pacjentem.

Wszyscy pacjenci SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mają wybranego swojego lekarza POZ, czyli tzw. rodzinnego. Jeśli jest on jednak w danym dniu nieobecny, porady udziela inny lekarz POZ.

Oprócz leczenia najczęściej występujących schorzeń, lekarz rodzinny zajmuje się profilaktyką, może skierować nas na dodatkowe badania, konsultacje u specjalistów, on też orzeka o stanie zdrowia. W razie **wyczerpania wszelkich metod diagnostycznych i leczniczych**, dostępnych w przychodni, może skierować pacjenta do szpitala.

W ciągu dnia w przychodni rejonowej czynny jest gabinet zabiegowy, w którym pielęgniarki wykonują zleczone przez lekarzy zastrzyki oraz drobne zabiegi, pomiary ciśnienia i EKG.

Lekarze POZ zapewniają także **wizyty domowe** u osób, którym stan zdrowia lub znaczna niepełnosprawność uniemożliwiają udanie się do przychodni.

Nocna Pomoc Lekarska

Po zakończeniu pracy przychodni rejonowej, usługi medyczne zapewnia Nocna Pomoc Lekarska (NPL) dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00-8.00 dnia następnego oraz całodobowo w dniach ustawowo wolnych od pracy.



Świadczeń dla dzieci i dorosłych w ramach NPL lekarze i pielęgniarki udzielają ambulatoryjnie, a w razie potrzeby – także w domu pacjenta.

Prawo do świadczeń opieki zdrowotnej potwierdzone jest za pomocą **systemu elektronicznej weryfikacji uprawnień świadczeniobiorców** (e-WUŚ). W przypadku niepotwierdzenia prawa do świadczeń w systemie, pacjent może złożyć pisemne oświadczenie o przystępującym mu prawie.

Zaczął się już okres wzmożonych jesiennych zachorowań – ze względu na pogodę zapadamy na infekcje i coraz więcej pacjentów zgłasza się na dyżur NPL. Pamiętajmy jednak, że pierwsze objawy choroby to nie zawsze powód, żeby natychmiast udawać się na nocny czy świąteczny dyżur. Niepotrzebnie wydłużamy w ten sposób kolejki i utrudniamy dostęp do lekarza pacjentom naprawdę potrzebującym pomocy, np. w przypadku utrzymywania się wysokiej gorączki, czy silnych bólów.

Ze świadczeń w ramach dyżuru NPL powinniśmy korzystać tylko w przypadku nagłego złego samopoczucia lub pogorszenia stanu zdrowia.

Do Nocnej Pomocy Lekarskiej należy zgłaszać się **najbliżej miejsca zamieszkania**, bądź czasowego przebywania i wówczas, gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie „dziennej” przychodni może w znaczący sposób niekorzystnie wpłynąć na stan naszego zdrowia.

W jakich przypadkach korzystać z NPL?

Lekarz dyżurujący w ramach nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej może udzielić porady w przypadku, gdy **zastosowane leki, dostępne bez recepty**, nie przynoszą poprawy lub w razie **nagłego zaostrzenia choroby przewlekłej**, mimo przyjmowanych leków, w szczególności w przypadku:

- infekcji dróg oddechowych przebiegającej z wysoką temperaturą, nieustępującą mimo podania leków p/gorączkowych, zwłaszcza u najmłodszych dzieci i osób w podeszłym wieku,
- bólów brzucha nieustępujących mimo stosowania leków rozkurczowych,
- silnej biegunki i/lub wymiotów,



- silnego bólu głowy, nieustępującego po lekach przeciwbólowych,
- nagłych dokuczliwych zmian na skórze,
- zaostrzenia alergii,
- nagłego bólu w okolicy kręgosłupa i stawów,
- zaburzeń psychicznych (z wyjątkiem agresji).

Po uzyskaniu porady w Nocnej Pomocy Lekarskiej, pacjent powinien możliwie niedługo skontaktować się ze swoim lekarzem POZ w celu **kontroli i kontynuacji leczenia**.

W ramach świadczeń udzielanych przez NPL **pacjent nie może uzyskać:**

- wizyty kontrolnej w związku z rozpoczętym wcześniej leczeniem,
- recept na leki stosowane w chorobach przewlekłych,
- recept na tzw. tabletkę po stosunku,
- rutynowych zaświadczeń o stanie zdrowia,
- skierowania na porady specjalistyczne.



czy krwotoku. Pomoc ta polega na wstępnej diagnostyce oraz podjęciu leczenia w zakresie niezbędnym do stabilizacji funkcji życiowych.

W razie konieczności, pacjent może kontynuować leczenie na oddziale w szpitalu, do którego zostanie skierowany przez lekarza dyżurującego SOR.

W razie potrzeby szybkiej diagnostyki i leczenia, pacjent może otrzymać skierowanie bądź zostać przewieziony do szpitala.

W ramach NPL wykonywane są zabiegi pielęgniarstwa, jeśli zlecił je dyżurujący lekarz oraz zaordynowane wcześniej przez lekarza rodzinnego (POZ), które wynikają z potrzeby zachowania ciągłości leczenia.

Pogotowie i SOR

W przypadku stanu nagłego zagrożenia życia, pacjent powinien wezwać do domu Pogotowie Ratunkowe (tel. 112, tel. 999) albo – w razie możliwości dojazdu – zgłosić się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR). Na takim oddziale udzielana jest pomoc pacjentom w stanach nagłych, tj. np. urazu, wypadku, zatrucia,

Na terenie SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy funkcjonują dwie placówki nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej:

- ❖ **Nocna Pomoc Lekarska przy ul. Czumy 1: pomoc ambulatoryjna dla pacjentów z dzielnicy Bemowo, tel. 22 664-58-97; pomoc wyjazdowa tel. 22 888-29-20 i 22 888-29-21;**
- ❖ **Nocna Pomoc Lekarska przy ul. Cegielnianej 8: pomoc ambulatoryjna dla pacjentów z dzielnicy Włochy tel. 22 113-90-50; pomoc wyjazdowa tel. 22 888-29-20 i 22 888-29-21.**



**ZAPRASZAMY PAŃSTWA
DO KORZYSTANIA Z USŁUG TRANSPORTU
SANITARNEGO OFEROWANEGO PRZEZ
SZPZLO WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY**

- **Zapewniamy komfort i bezpieczeństwo przejazdu oraz ciepłą, pełną wyrozumiałości atmosferę**
- **Oferujemy również obsługę imprez masowych**



Przewozy realizujemy w dni powszednie oraz ustawowo wolne od pracy – po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym.

Zgłoszenia przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–18.00.

Więcej informacji o usługach i cenach oraz przyjmowanie zleceń pod numerem tel.: 22 113 90 77.



Udar mózgu: liczy się szybka pomoc (cz. 2)

lek. med. Teresa Adamczyk, specjalista neurolog

Udar mózgu to szybko rozwijające się objawy zaburzenia czynności mózgu, którego bezpośrednią przyczyną jest nagłe zatrzymanie dopływu krwi doprowadzającej tlen i substancje odżywcze do mózgu. Prowadzi to do obumarcia tkanki mózgowej.

W jednym z poprzednich numerów „Diagnozy”¹ pisaliśmy o rodzajach udarów mózgu, objawach i rozpoznawaniu oraz pomocy, jakiej możemy udzielić osobie dotkniętej zaburzeniem czynności mózgu. Przypomnijmy, że **skuteczna pomoc choremu ze świeżym udarem mózgu zależy od czterech elementów:**

- ❖ szybkiego rozpoznania i reagowania na objawy zwiastujące udar – nie wolno lekceważyć objawów przemijającego niedokrwienia mózgu;
- ❖ natychmiastowego powiadomienia służby ratownictwa medycznego;
- ❖ szybkiego transportu do szpitala z oddziałem udarowym;
- ❖ szybkiej diagnostyki i leczenia w szpitalu.

W tym numerze, zgodnie z zapowiedzią, zajmujemy się leczeniem i profilaktyką udaru mózgu.

Leczenie udaru niedokrwienego

W szpitalu rozpoznanie udaru mózgu następuje na podstawie objawów i obrazu tomografii komputerowej mózgu. Pozwala to rozróżnić udar niedokrwieny i krwotoczny, co ma znaczenie dla dalszego sposobu leczenia.

W przypadku **udaru niedokrwienego** możliwe jest obecnie zastosowanie nowej metody leczenia – dożylnego leczenia trombolitycznego (jest to rekombinowany tkankowy aktywator plazminogenu – rt-PA, atepaza), które rozpuszcza zakrzep blokujący tętnicę. Można je zastosować przed upływem 4,5 godz. od momentu zachorowania, a najlepiej w ciągu 1,5 godziny. Jest to obecnie najskuteczniejsza metoda leczenia udaru.

W cięższych przypadkach niedokrwienego udaru mózgu można zastosować mechaniczną trombektomię, która polega na usunięciu zakrzepu bezpośrednio z tętnicy mózgowej przy użyciu aparatu angiograficznego ze specjalnie skonstruowanym systemem cewników. Leczenie to można zastosować do 6 godzin od za-

chorowania. Dlatego tak ważny jest **czas**, w jakim chory został przyjęty do szpitala od momentu wystąpienia objawów udaru.

Pamiętajmy, że początek udaru określa się, jako ostatni punkt czasowy, kiedy pacjent był zdrowy (tzn. nie miał objawów udaru).

Niestety, w około 1/3 przypadków do udaru dochodzi w nocy, w czasie snu. Chory budzi się z objawami udaru i jest za późno na zastosowanie nowej metody. W takich przypadkach stosuje się kwas acetylosalicylowy (aspirynę) a niekiedy heparynę oraz tzw. nowe doustne leki przeciwzakrzepowe i zmniejszające agregację (zlepianie się) płytek krwi.

Leczenie udaru krwotocznego

W **udarach krwotocznych** nie stosuje się opisanych wyżej metod leczenia. Niekiedy wykonywane są **zabiegi neurochirurgiczne**, np. w przypadkach krwotoków podpajęczynówkowych spowodowanych pęknięciem tętniaka mózgu. Celem takiego zabiegu jest niedopuszczenie do ponownego krwawienia.

Leczenie **zachowawcze** udaru mózgu polega na zabezpieczeniu funkcji życiowych pacjenta, terapii już istniejących schorzeń oraz kompleksowej rehabilitacji, którą rozpoczyna się po 24 godzinach od przyjęcia na oddział udarowy, a następnie kontynuuje w oddziale rehabilitacyjnym.

Profilaktyka pierwotna i wtórna

W zapobieganiu udarom mózgu wyróżnia się:

- profilaktykę pierwotną – czyli zapobieganie pierwszemu udarowi mózgu,
- profilaktykę wtórna – zapobieganie ponownemu udarowi mózgu.

Na niektóre czynniki ryzyka sprzyjające powstaniu udaru **mamy wpływ**. Są to:

- kontrola ciśnienia tętniczego – zaleca się utrzymanie wartości ciśnienia poniżej 140/90 mmHg, a u osób obciążonych cukrzycą i chorobami nerek – do 130/80 mmHg;
- kontrola poziomu cukru we krwi – w przypadku osób chorych na cukrzycę konieczne regularne przyjmowanie leków i stosowanie diety.
- skrupulatne przestrzeganie zaleceń lekarza i regularne przyjmowanie leków przez osoby, które cierpią na migotanie przedsionków lub inne schorzenia serca;

¹ T. Adamczyk, *Udar mózgu: liczy się szybka pomoc (cz. 1)*, „Diagnoza” nr 2(49) z 2017 roku, s. 6-7.



- zaprzestanie palenia tytoniu i nadużywania alkoholu;
- utrzymanie wagi ciała w normie – nadwaga lub otyłość powiązana jest z innymi czynnikami ryzyka udaru mózgu (nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, hiperlipidemia – podwyższony poziom cholesterolu).

Ponadto zaleca się:

- stosowanie diety zawierającej dużo owoców i warzyw, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, soli i cukru. Preferowana jest dieta śródziemnomorska zawierająca ryby i oliwę z oliwek;
- ograniczenie stresu;
- zwiększenie aktywności fizycznej – rekomenduje się regularny wysiłek fizyczny przez 30 minut dziennie (albo chociaż ćwiczenia i spacer

3-4 razy w tygodniu przez 20 minut). Ruch usprawnia krążenie i uwalnia od stresu;

- regularne badania – przynajmniej jeden raz w roku należy sprawdzić poziom glukozy, cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz okresowo kontrolować ciśnienie tętnicze.

Pamiętaj!

- Twoje zdrowie jest w Twoich rękach.
- Nie wolno bagatelizować zwiastunów i pierwszych objawów udaru – liczy się czas dotarcia do szpitala – może to uchronić Cię przed śmiercią lub trwałą niepełnosprawnością.
- Warto ograniczać czynniki ryzyka udaru mózgu oraz regularnie odwiedzać swojego lekarza rodzinnego i wykonywać badania kontrolne.



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. gen. M.C. Coopera 5	22 113-90-77
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. Czummy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czummy 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. Czummy 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. Czummy 1 ul. Cegielniana 8	22 666-10-16 22 113-90-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czummy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czummy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czummy 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czummy 1	22 666-10-16
12	Medycyna pracy	ul. Czummy 1	22 425-95-06
13	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
14	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 8 przychodniach Zespołu (patrz s. 18-19)	

**ZAPRASZAMY! ZAPRASZAMY! ZAPRASZAMY! ZAPRASZAMY!**

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy serdecznie zaprasza pacjentów do korzystania z opieki medycznej w nowo otwartej przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 na Chrzanowie.



- Świadczymy usługi medyczne dla pacjentów dorosłych i dzieci w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.
- Oferujemy nowoczesnie wyposażone gabinety lekarskie oraz opiekę doświadczonych i wykwalifikowanych specjalistów w zakresie medycyny rodzinnej.

Deklaracji wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej można dokonać na miejscu, w przychodni – w rejestracji ogólnej. Z chwilą podpisania deklaracji mają Państwo prawo do korzystania z wszelkich świadczeń udzielanych w ramach umowy z NFZ.

Przypominamy, że ubezpieczony ma prawo wyboru (zmiany) lekarza POZ, pielęgniarki i położnej nie częściej niż 3 razy w roku.

Przychodnia czynna jest codziennie w dni robocze w godzinach 7.00-19.00



Zapraszamy Państwa do złożenia deklaracji w naszej nowo otwartej przychodni na Chrzanowie przy ul. gen. M.C. Coopera 5.

(Dojazd A 105, 189, 190 – przystanek Batalionów Chłopskich. Przy przychodni dostępne są dwa parkingi: naziemny i podziemny – patrz: Mapka dojazdu).

Więcej informacji na www.zozbemowo.pl

Szczegółowe informacje, harmonogramy pracy lekarzy, numery telefonów znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej www.zozbemowo.pl



ZAPRASZAMY!

ZAPRASZAMY!

ZAPRASZAMY!

ZAPRASZAMY!



Zimno receptą na zdrowie i urodę

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy
zaprasza do korzystania z nowoczesnej
KRIOKOMORY.

KRIOKOMORA to urządzenie medyczne służące do krioterapii ogólnoustrojowej, która jest nowoczesną, nieinwazyjną, skuteczną i całkiem bezpieczną metodą leczenia chorób narządu ruchu oraz doskonałą formą odnowy biologicznej.

Krioterapia ogólnoustrojowa polega na poddaniu całego ciała przez krótki czas (do 3 minut) działaniu bardzo niskich temperatur (około -160°C). Powoduje to reakcje organizmu na zimno, które są korzystne w leczeniu wielu chorób.

WSKAZANIA DO KRIOTERAPII OGÓLNOUSTROJOWEJ:

- Reumatoidalne zapalenie stawów
- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa
- Łuszczycowe zapalenie stawów
- Dna moczianowa
- Zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa
- Zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe barku
- Zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe dużych stawów (kolan, bioder)
- Choroby kręgosłupa – dyskopatie, lumbago, rwa kulszowa, zespoły korzeniowe
- Entezopatie – „łokiec tenisisty”, ostrogi piętowe
- Neuralgie nerwów obwodowych
- Stwardnienie rozsiane
- Choroba Parkinsona
- Porażenia spłotów i nerwów obwodowych
- Stany po udarze mózgu – porażenia połowiczne
- Urazy – złamania, zwichnięcia, skręcenia, w tym świeże i zastarzałe kontuzje sportowe
- Osteoporoza
- Fibromialgia
- Zespół Sudecka
- Defekty immunologiczne – choroby z autoagresji
- Nadwaga, otyłość, stany zmęczenia, stres, depresja, migreny, bezsenność

EFEKTY PO KRIOTERAPII OGÓLNOUSTROJOWEJ:

- Zmniejszenie dolegliwości bólowych
- Działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe
- Rozluźnienie mięśni i zwiększenie masy mięśniowej
- Poprawa mineralizacji kości
- Wzmocnienie układu odpornościowego i ochrona przed infekcjami
- Poprawa krążenia i usuwanie toksyn z organizmu
- Regulacja procesów przemiany materii
- Usuwanie zmęczenia
- Usuwanie bezsenności
- Poprawa nastroju i samopoczucia
- Spowolnienie procesów starzenia
- Podniesienie witalności
- Ujędrnienie skóry
- Zwalczanie cellulitis
- Redukcja nadwagi



KRIOTERAPIA JEST NIEOCENIONA W SPORCIE:

podnosi wydolność organizmu, zwiększa zakres ruchomości stawów, siłę mięśniową, stężenie hormonów i nasycenie tkanek w tlen, rozszerza naczynia krwionośne.

DLA OSÓB ZDROWYCH, ALE ZMĘCZONYCH I PRZEPRACOWANYCH, KRIOTERAPIA STANOWI DOSKONAŁĄ FORMĘ ODNOWY BIOLOGICZNEJ.

Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia Rehabilitacyjna

ul. Wrocławska 19
01-493 Warszawa
tel. 22 250-82-42



Rak jelita grubego: kiedy wykonać pierwsze badanie? (cz. 2)

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 zachorowania na nowotwory złośliwe u mężczyzn, a na drugim – u kobiet.

W poprzednim numerze „Diagnozy”¹ omówiliśmy prawdopodobne przyczyny i objawy raka jelita grubego oraz metody leczenia. W tym zajmiemy się ograniczeniem skutków choroby i możliwą profilaktyką.

Wczesne rozpoznanie: podstawowe badania

Jak w każdym nowotworze, wyniki leczenia raka jelita grubego zależne są nie tylko od dostępności do nowoczesnych terapii, ale przede wszystkim od wczesnego rozpoznania choroby. Nowotwory we wczesnych stadiach możemy rozpoznawać dzięki badaniom profilaktycznym. Badania takie wykonuje się u osób, u których nie występują niepokojące objawy.

Najprostszym badaniem profilaktycznym jest badanie tzw. krwi utajonej w stolcu. Trzeba je jednak wykonywać systematycznie – co roku – żeby miało to wpływ na obniżenie umieralności z powodu raka jelita grubego. Może ono dawać wynik zarówno fałszywie dodatni (jest krew w stolcu, ale nie ma raka), jak i fałszywie ujemny (nowotwór może nie powodować krwawienia). Każdy dodatni test wymaga weryfikacji badaniem endoskopowym.



1 Patrz M. Chudzik, *Rak jelita grubego: kiedy wykonać pierwsze badanie?* (cz. 1), „Diagnoza” nr 3(50) z 2017 roku, s. 12-13.

Od 2000 roku badania kolonoskopowe w ramach profilaktyki raka jelita grubego wykonywane są w Polsce bezpłatnie u wszystkich osób między 50. a 69. rokiem życia.

Kolejnym badaniem profilaktycznym jest sigmoidoskopia, czyli oglądanie końcowego odcinka jelita grubego (ok. 70-80 cm): odbytnicy, esicy, części zstępnicy. W niektórych krajach (np. w Wielkiej Brytanii) jest to podstawowe badanie profilaktyczne, ponieważ ok. 2/3 raków jelita grubego umiejscowione jest właśnie w tym odcinku.

Obejrzenie całego jelita grubego umożliwia kolonoskopia, o której wspomnieliśmy już w poprzednim numerze „Diagnozy”.

Jeżeli u bliskich krewnych wystąpiła ta choroba, badania wykonuje się już po 40. roku życia lub 10 lat wcześniej niż wystąpiło zachorowanie u krewnego pierwszego stopnia. U osób, u których ryzyko zachorowania jest związane z wiekiem, kolonoskopię powinno powtarzać się co 10 lat. Jeżeli zostały usunięte polipy, lub w rodzinie były zachorowania na raka jelita grubego, badanie należy wykonywać odpowiednio częściej.

Niestety zbyt mało osób korzysta z możliwości wykonania takiego badania.

Grupy ryzyka

Ryzyko rozwoju raka jelita grubego dotyczy przede wszystkim osób po 50. roku życia i **wzrasta wraz z wiekiem**. Nie należy jednak lekceważyć niepokojących objawów u **osób młodych** i także u nich powinno się wykonywać badania endoskopowe, ponieważ rak jelita grubego może pojawić się również w trzeciej, a nawet w drugiej dekadzie życia. Dużą rolę do spełnienia mają przede wszystkim lekarze rodzinni, którzy powinni kierować młodych ludzi na badanie kolonoskopowe w przypadku przewlekłych objawów ze strony przewodu pokarmowego, czy stwierdzenia niedokrwistości, której nie można wytłumaczyć innymi stanami chorobowymi.

Ważna również jest świadomość samego społeczeństwa. Badanie kolonoskopowe można wykonać odpłatnie bez skierowania od lekarza. Młode osoby, u których lekceważone są niepokojące objawy, mają rozpoznawanego raka jelita grubego w znacznym stopniu za-



awansowania, nierzadko z przerzutami, a wtedy choroba jest nieuleczalna i pozostaje tylko leczenie paliatywne, tj. spowolnienie postępu, czy zmniejszenie objawów choroby.

Badanie kolonoskopowe jest metodą mało inwazyjną i bezpieczną. Powikłania, takie jak przedziurawienie jelita, czy krwawienie po biopsji, zdarzają się niezwykle rzadko. Do badania należy się przygotować, stosując przez kilka dni przed badaniem odpowiednią dietę. Dzień przed badaniem należy wypić środek przeczyszczający oraz zastosować głodówkę. Przygotowanie do badania oraz, dla niektórych, „wstydlivy temat” są głównymi przyczynami, dla których zwleka się z decyzją o wykonaniu badania. A przecież jest to niewielka niedogodność w porównaniu z szansą na **uratowanie swojego życia**.

Czy możemy się uchronić przed zachorowaniem?

Są pewne czynniki, na które nie mamy wpływu, np. zanieczyszczenie środowiska. Mamy jednak wpływ na to, co jemy i jaki tryb życia prowadzimy.

Nasza **dieta** powinna być bogata w błonnik, ważne jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców (ok. 400 g dziennie), ograniczenie czerwonego mięsa, nasyconych tłuszczów, soli i prostych cukrów. Istotną sprawą jest **kontrola wagi**, ponieważ otyłość też jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu nowotworów, oraz **aktywność fizyczna** (nie musi to być wyczynowe uprawianie sportu, ważny jest każdy ruch, wykonywany systematycznie, najlepiej codziennie co

najmniej przez 30 minut, może to być np. spacer).

Konsekwencją nieprawidłowej diety i braku ruchu są często **zaparcia**, które powodują, że substancje rakotwórcze pozostają dłużej w naszym przewodzie pokarmowym i zwiększa się czas ich oddziaływania na błonę śluzową jelita. Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu również zwiększa ryzyko zachorowania.

Widać więc, że my sami możemy dla siebie dużo zrobić, zmieniając nawyki żywieniowe, kontrolując wagę ciała, prowadząc aktywny tryb życia, zaprzestając palenia papierosów czy picia alkoholu w nadmiarze.

Nie bójmy się również wykonania wspomnianego badania kolonoskopowego. Podczas badania mogą zostać usunięte polipy, co uniemożliwi ich przekształcenie w nowotwór złośliwy, może być także rozpoznany nowotwór we wczesnym stadium, a to z kolei daje szansę na jego wyleczenie.



LECZENIE KRĘGOSŁUPA



Gabinet Rehabilitacji, ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462

www.twarowski.net



Kobieta przez całe życie – kilka słów o profilaktyce ginekologicznej

lek. med. Krzysztof Makuch, specjalista ginekolog-położnik

Wydawać by się mogło, że hasło *lepiej zapobiegać niż leczyć* jest znane, zrozumiałe i powszechnie akceptowane. Niestety, wśród Polek jego realizacja – zwłaszcza w profilaktyce ginekologicznej – pozostawia wiele do życzenia.

Trudno zrozumieć dlaczego w Polsce każdego dnia umiera na raka piersi 9 kobiet a na raka szyjki macicy kolejnych 5, co stawia nasz kraj, w porównaniu z krajami Unii Europejskiej, w statystyce śmiertelności z powodu tych nowotworów na końcowym miejscu. Przyczyną tego stanu rzeczy nie jest brak wiedzy personelu medycznego i odpowiedniego sprzętu diagnostycznego, lecz bardzo późno postawione rozpoznanie – zmniejszające szanse na wyleczenie. Dotyczy to również mieszkanki Włoch i Bemowa. Dlaczego zatem bezpieczeństwo zdrowotne kobiet nie jest dla nich priorytetem i podstawową życiową inwestycją? Co stoi na przeszkodzie regularnym wizytom u ginekologa? Jak zmienić obecną sytuację i zapobiegać problemom zdrowotnym kobiet oraz nieszczęściu ich rodzin? Moja prawie trzydziestoletnia praktyka lekarska na Bemowie pozwala na bieżącą ocenę i próbę znalezienia odpowiedzi na powyższe pytania.

Wymówki nie zastąpią diagnostyki

Najczęstsze odpowiedzi pacjentek na pytanie dlaczego tak późno zgłaszają się na wizytę to: *brak dolegliwości, czasu na wizytę, przekonanie, że skoro nikt w rodzinie nie chorował na nowotwór, to ten problem mnie nie dotyczy, najbardziej nieprzyjemna z wizyt u lekarza, moja sąsiadka nie była 10 lat i dobrze się czuje, wołę nie wiedzieć co mi dolega, nie było wolnego terminu u lekarza, nie ufam wynikom i propozycjom leczenia*. Różnorodność odpowiedzi pokazuje, że nie ma jednego rozwiązania i nie wystarczy ustalenie standardów postępowania bez zrozumienia ich przez same kobiety. Realizacja działań profilaktycznych nie uda się bowiem bez edukacji, w której ogromną rolę powinna odegrać, rodzina, szkoła, media, pediatra, lekarz rodzinny, pielęgniarka, położna środowiskowa i oczywiście ginekolog.

Rodzina, szkoła media i ... brak profilaktyki

Warto podkreślić, że profilaktyka ginekologiczna powinna rozpocząć się już w dzieciństwie i trwać do późnej starości. Od postawy

rodziców, obserwacji dziecka oraz właściwych relacji zależy wychwycenie niepokojących zmian w okresie dojrzewania i kontaktu z pediatrą, nauczanie młodej dziewczynki obserwacji swojego ciała, przygotowania do pierwszej miesiączki i obserwacji cyklu, seksualności, ewentualnego szczepienia przeciwko wirusowi HPV przed inicjacją seksualną. Ważną rolę powinna odegrać szkoła, która ma ustawowy obowiązek wprowadzenia do programu nauczania wiedzy o życiu seksualnym, zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz o metodach i środkach świadomej prokreacji.

Trudno pominąć rolę mediów, które, niestety, wciąż niechętnie poruszają tematykę profilaktyki, wołają zaś reklamować produkty lecznicze często nieskuteczne.

O niskiej skuteczności powyższych działań świadczą późne zgłoszenia na pierwszą wizytę u ginekologa, pierwszą cytologię, pierwszą wizytę w ciąży, która czasem bywa w ogóle pierwszą wizytą u ginekologa, prawie 5 tysięcy porodów kobiet przed 17. i ponad 400 przed 15. rokiem życia.

Diagnostyka na różnych etapach życia kobiety

Szczególnym okresem w życiu kobiety jest okres ciąży, do której należy się odpowiednio przygotować wykonując zalecane badania, zażywając kwas foliowy, co wydatnie wpływa na prawidłowy przebieg ciąży i porodu. Dzisiejsze uwarunkowania prawne powinny chronić kobietę zarówno w miejscu pracy, jak i w dostępie do pełnej diagnostyki w ciąży i po porodzie. W trakcie ciąży również należy pamiętać o profilaktyce onkologicznej. W Polsce rocznie około 400 ciężarnych ma rozpoznaną chorobę nowotworową, której leczenie, choć ograniczone dobrem dziecka, jest możliwe, a wczesne rozpoznanie daje szanse na wyleczenie i szczęśliwe macierzyństwo.

Należy tu podkreślić rolę lekarza rodzinnego który, oceniając stan zdrowia kobiety, powinien upewnić się co do jej stanu ginekologicznego i piersi oraz zachęcać do regularnych badań cytologicznych i mammograficznych a także wizyt u ginekologa. Zarówno pielęgniarki, jak i położne środowiskowe, posiadające dużą wiedzę, powinny zachęcać swoje podopieczne do regularnych wizyt u ginekologa, podkreślając że nie



ma w tym zakresie barier wynikających z wieku czy niepełnosprawności.

Macierzyństwo pod ochroną

Niezwykle istotne są zadania związane ze świadomym macierzyństwem. Niestety, wśród kobiet ciągle pokutuje słaba znajomość fizjologii cyklu i wczesne zauważanie odchyleń od normy. Przed **planowaną ciążą** należy przeprowadzić diagnostykę internistyczną, ginekologiczną, ewentualnie endokrynologiczną, by ocenić czy cykle są owulacyjne i czy nie ma jakiejś patologii, którą trzeba wyleczyć jeszcze przed ciążą. Należą do nich np. stany zapalne, nadżerka, nadczynność lub niedoczynność tarczycy.

Oddzielnym tematem jest **antykoncepcja**. Wydaje się oczywiste, że powinna ona spełniać następujące kryteria: być akceptowana i zrozumiała dla kobiety, skuteczna, odwracalna i – co szczególnie ważne – bezpieczna. Mamy do wyboru wiele metod, ale ważne jest by były one dobrane dla konkretnej kobiety po wnikliwej ocenie jej stanu zdrowia, ewentualnych ograniczeń lub przeciwwskazań.

Menopauza pod kontrolą

Okres zbliżającej się menopauzy objawia się często zaburzeniami miesiączkowania, ograniczeniem płodności, aktywności seksualnej, ale również zwiększonym ryzykiem raka piersi i błony śluzowej macicy. Pamiętajmy o wykonywaniu **badania mammograficznych, cytologii oraz badań hormonalnych**, zgodnie z zaleceniami lekarza, nie czekając na zaproszenie z NFZ. W tym, często trudnym dla kobiet okresie, możemy zadbać o poprawę jakości życia zmieniając dietę, tryb życia, czy korzystając z hormonalnej terapii uzupełniającej lub zastępczej.

Proces **starzenia się** jest nieodwracalny, ale coraz więcej mamy wiedzy na temat zmian zachodzących w organizmie i sposobów ograniczenia jego skutków, takich jak objawy klimak-



teryczne, osteoporoza, zmniejszenie aktywności, nietrzymanie moczu. Część tych problemów nasila się z wiekiem, ale niektóre z nich nie dają objawów na początku. Dlatego niezwykle ważne jest by pamiętać, że wraz z wiekiem zwiększa się możliwość wystąpienia wielu problemów zdrowotnych, w tym onkologicznych.

Żyjemy coraz dłużej i należy pamiętać, że nie ma żadnych ograniczeń wiekowych w badaniach profilaktycznych.

Obalajmy mity

Niezwykle martwią mnie wypowiedzi moich pacjentek, które słyszały, że *w ich wieku to już mammografia, lub cytologia nie przysługują*. Należy obalać te mity, tak jak powtarzane informacje, że mammografia jest szkodliwa dla zdrowia. Kierowanie się informacjami z Internetu, często niesprawdzonymi, prowadzić może do poważnych problemów zdrowotnych. Najważniejsze są prawidłowe relacje między kobietą i lekarzem, zrozumienie wzajemnych wartości oczekiwań, a przede wszystkim zaufanie. **I tego należy paniom życzyć, by mogły czuć się kobietami spełnionymi przez całe życie.**



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

wykonuje odpłatnie:

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

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

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





Ważne!

Ważne!

Ważne!

Ważne!

Ważne!

Ważne!

Ważne!

Informacja

o wystąpieniu wysokich stężeń zanieczyszczenia powietrza

Od września br., w związku z wdrażaniem przez Urząd m. st. Warszawy procedury postępowania w przypadku występowania wysokich stężeń zanieczyszczenia powietrza, we wszystkich przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy udostępnione będą informacje o stężeniu pyłów w powietrzu.

Czym jest pył PM10?

PM10 jest drobnym pyłem zawieszonym, który jest mieszaniną substancji organicznych i nieorganicznych, zawierającym substancje toksyczne, takie jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (np. benzo(a)piren), metale ciężkie oraz dioksyny i furany. Pył przedostaje się do organizmu głównie przez drogi oddechowe lub pośrednio – przez układ pokarmowy, kiedy spożywana jest skażona żywność. Czastki o średnicach większych od 10 µm zatrzymują się w górnych odcinkach dróg oddechowych, skąd są wydalane. Pył zawieszony PM10 przenika do płuc, jednak tam nie gromadzi się, może się jednak kumulować w górnych odcinkach dróg oddechowych.

Szczególnie narażone na działanie pyłów są: osoby starsze, dzieci oraz osoby cierpiące na choroby dróg oddechowych i układu krwionośnego.

Alerty jakości powietrza

ŻÓŁTY – prognozowany poziom dobowego stężenia pyłu PM10 powyżej 80 µg/m³.

POMARAŃCZOWY – prognozowany poziom dobowego stężenia pyłu PM10 powyżej 100 µg/m³.

CZERWONY – prognozowany poziom dobowego stężenia pyłu PM10 powyżej 100 µg/m³ w przypadku, gdy w ciągu 2 poprzedzających dób stężenie przekraczało 100 µg/m³ na wszystkich stacjach pomiarowych.

Zalecenia

W przypadku wystąpienia powyższych alertów należy unikać długotrwałego przebywania na powietrzu i wietrzenia pomieszczeń, ograniczyć aktywność fizyczną na dworze, korzystać z komunikacji publicznej. W wypadku ogłoszenia alertu CZERWONEGO należy dodatkowo zaprzestać palenia w kominkach.

Powyższe zalecenia kierowane są szczególnie do: kobiet w ciąży, dzieci, osób starszych, osób z astmą, chorobami alergicznymi skóry, oczu oraz z chorobami krążenia.

Monitoring jakości powietrza

Jakość powietrza jest monitorowana na bieżąco na stronie internetowej Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska:

<http://sojpw.wios.warszawa.pl/>.

Źródło:

Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Warszawie.

POŻEGNANIA

Barbara Mitek

Najlepsza część życia ludzkiego to małe, bezimienne i zapomniane akty dobroci i miłości

William Wordsworth



Barbara Mitek od 25 lat pracowała, jako starszy technik rtg w przychodni przy ul. Czumy 1. Dobry pracownik, zasłużony, lubiany przez pacjentów i współpracowników, to takie oficjalne słowa, które nigdy nie oddadzą tego, jaka była nasza Basia.

Basia, z którą spędziliśmy wiele chwil w pracy i na wycieczkach, czy spotkaniach integracyjnych, była zawsze uśmiechnięta, życzliwa dla innych, serdeczna i nigdy nieodmawiająca pomocy.

Bardzo trudno żegnać na zawsze Basię, która jeszcze mogła być z nami. Przecież jeszcze wczoraj wędrowaliśmy wspólnie drogami Gruzji i patrzyliśmy na szczyty Kaukazu.

W uszach jeszcze brzmi jej radosny, wesoły śmiech i ta radość życia, która się innym udzielała. Jak nikt inny na zawsze zapisała się w naszych sercach i wciąż będzie przy nas!

Dziękujemy Opatrzności, że mogliśmy zaliczyć się do grona przyjaciół Basi.

Alicja Krudysz

Aktualności

Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów

Zakończyliśmy realizację programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. W tym sezonie zaproponowaliśmy pacjentom szczepionkę, która chroni przed czterema szczepami wirusa grypy. Od wielu już lat nie odnotowaliśmy tak ogromnego zainteresowania szczepieniami zapobiegającymi grypie. We wszystkich przychodniach naszego Zespołu, w okresie od września do listopada 2017 r., ze szczepień skorzystało aż 2900 osób. Dziękujemy za udział w programie wszystkim pacjentom.

Program został finansowany ze środków m.st. Warszawy.

Nowa Pracownia diagnostyki obrazowej

Uprzejmie informujemy, że w przychodni przy ul. Cegielnianej 8, w nowo otwartej Pracowni diagnostyki obrazowej został uruchomiony nowoczesny cyfrowy ogólnodiagnostyczny aparat RTG.

Aparat Siemens Multix Fusion zaprojektowany został z myślą o rutynowych badaniach rentgenowskich, takich jak: klatka piersiowa, kręgosłup, kończyny, jama brzuszna i inne. Detektor cyfrowy w znaczący sposób skraca czas ekspozycji, dzięki czemu pacjent otrzymuje niższą dawkę promieniowania. Doskonała jakość obrazu cyfrowego pozwala na jego powiększenie, zmianę kontrastu, zaciemnienie. Lekarz opisujący może zrobić niezbędne pomiary, wybrać obszar zainteresowania i przeprowadzić jego szczegółową ocenę. Zwiększa to wykrywalność zmian. Dodatkowo, cyfrowy obraz radiograficzny umożliwia diagnostykę różnych struktur (kości, tkanki miękkie) z jednej ekspozycji, oszczędzając pacjentowi dodatkowe dawki promieniowania.

Zakup kolejnego cyfrowego aparatu RTG dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy zwiększa w znaczący sposób dostęp naszych pacjentów do nowoczesnych metod diagnostycznych.

Pracownia diagnostyki obrazowej czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-19.00. Zapisy pod nr. tel. 22 113 90 52.

Uwaga: wraz z uruchomieniem Pracowni RTG w przychodni przy ul. Cegielnianej 8 zamknięta została Pracownia RTG w przychodni przy ul. Janiszowskiej 15.



Godło promocyjne „Teraz Polska” dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Miło nam poinformować że już po raz dziewiąty przyznano naszemu Zespołowi Godło Promocyjne „Teraz Polska” za świadczenia zdrowotne w zakresie rehabilitacji.

Certyfikat otrzymaliśmy w tegorocznej XXVII edycji konkursu w kategorii najlepsze produkty i usługi. To niezwykle prestiżowe wyróżnienie, podczas uroczystego spotkania na Stadionie Narodowym w dniu 10 października 2017 roku, odebrała Pani Alicja Krudysz – zastępca dyrektora ds. ekonomiczno-handlowych SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



foto. Kamil Broszko

Pacjenci uprawnieni do korzystania z opieki zdrowotnej poza kolejką oczekujących

Szanowni Pacjenci, informujemy, że do korzystania z opieki zdrowotnej, poza kolejką oczekujących, uprawnione są następujące osoby:

- zasłużeni honorowi dawcy krwi,
- zasłużeni dawcy przeszczepu,
- inwalidzi wojenni i wojskowi,
- kombatancki oraz niektóre osoby represjonowane będące ofiarami represji wojennych i okresu powojennego,
- uprawnieni żołnierze lub pracownicy oraz weterani poszkodowani w zakresie leczenia urazów i chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa,
- działacze opozycji antykomunistycznej oraz osoby represjonowane z powodów politycznych,
- kobiety w ciąży.

Osoby te zobowiązane są do okazania właściwego dokumentu potwierdzającego uprawnienia.

Podstawa prawna: Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t.j. Dz. U. 2017, poz. 1938).



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

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

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

zaprasza do:



- 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

Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarstwa
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
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

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

Przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 163-70-00

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Zespołu Transportu Sanitarnego
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: 22 163-70-00
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 163-70-70
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 163-70-50
Poradnia Dzieci Zdrowych: 22 163-70-60
Zespół transportu sanitarnego: 22 113-90-77

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
Dyżury 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
- Pracowni RTG

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**

Rejestracja RTG: **22 113-90-52**

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
- 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**

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

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

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl



APTEKA

NAMEX



**ul. F. Kawy 44
01-496 Warszawa**

**czynna:
pon.-pt. 8.00-20.00
sob. 8.00-14.00**