



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 47 (4/2016)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X



HIV: leczenie jako prewencja

Żłobkowo-przedszkolny test odporności

Jak uniknąć niedoboru witaminy D?

**Jesteśmy „Liderem Polskiego
Lecznictwa 2016”**

Szanujmy przychodnie i nas samych

Pierwsza pomoc w odmrożeniach

Kiedy boli kręgosłup szyjny

LIDER POLSKIEGO LECZNICTWA 2016
SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY
Warszawa, dnia 04.12.2016 r.

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 25-59 lat,
które nie miały wykonywanych
badań cytologicznych w ciągu ostatnich 3 lat,

na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

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

**Czумы 1, tel. 22 665-40-50 wew. 33,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665-37-07,
lub 22 664-44-00 wew. 19,
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-23-33 wew. 222,
1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-86-74,
Cegielnianej 8, 22 863-91-50.**

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

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

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”.

NFZ

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 50-69 lat,

które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu
ostatnich 24 miesięcy lub otrzymały w ramach realizacji
„Programu profilaktyki raka piersi” pisemne wskazanie
do wykonania ponownego badania mammograficznego
po upływie 12 miesięcy

na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

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

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

ZAPRASZAMY

Pacjentów chorujących na cukrzycę do skorzystania z programu:

„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

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

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

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



ZAPRASZAMY

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

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

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

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

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

PANIE

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA.

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

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

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

Za nami kolejny rok ważny dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Rok jubileuszu 15-lecia istnienia Zakładu zakończony przyznaniem zaszczytnego wyróżnienia „Lider Polskiego Lecznictwa 2016”. Pracowaliśmy na ten tytuł z ogromnym poświęceniem, stale podnosząc jakość świadczonych usług i dostosowując nasze przychodnie do europejskich standardów. Ten rok zapisuje się w historii bemowskiego lecznictwa otwartego szczególnie. Z myślą o Państwa potrzebach rozpoczęliśmy budowę kolejnej, ósmej już, przychodni w najmłodszej części Bemowa, na Chrzanowie. Po jej otwarciu zmniejszy się kolejka do punktów pobrań, lepszy będzie też dostęp do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w pozostałych przychodniach.

Wszystkie nasze przychodnie są wspólnym dobrem i dlatego, o czym piszemy w tym numerze „Diagnozy”, wspólnie powinniśmy o nie dbać. Tak, by wizyta u lekarza była przyjemnością.

Jak zwykle poruszamy wiele zagadnień ważnych dla naszego zdrowia i zachęcamy Państwa do szeroko pojętej profilaktyki, która uchronić nas może przed groźnymi chorobami. Jedną z jej form są szczepienia obowiązkowe i zalecane najmłodszych. Rezygnacja z nich, na którą decydują się niektórzy rodzice, może powodować zagrożenie dla tego, co dla wszystkich jest najcenniejsze – zdrowia i życia dzieci. Chciałbym podkreślić, że dzięki obowiązkowym szczepieniom wyeliminowano w ciągu ostatnich 70 lat wiele bardzo groźnych i śmiertelnych chorób. Rezygnacja ze szczepienia własnego dziecka jest skrajną nieodpowiedzialnością. Zaufajcie Państwo naszym lekarzom, a nie internetowi! I to przesłanie chciałbym dedykować wszystkim Państwu na nowy rok, zachęcając jednocześnie do lektury kolejnych numerów naszego czasopisma!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

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

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Aneta Salwin
aneta.salwin@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

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

NAKŁAD:
5000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

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

W NUMERZE:

Wywiad „Diagnozy” 4 HIV: leczenie jako prewencja

Zdrowie dzieci 6 Żłobkowo-przedszkolny test odporności

Profilaktyka 8 Jak uniknąć niedoboru witaminy D?
15 Kiedy boli kręgosłup szyjny

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 10 Jesteśmy „Liderem Polskiego Lecznictwa 2016”
12 Szanujmy przychodnie i nas samych

Nasze zdrowie 13 Pierwsza pomoc w odmrożeniach

Aktualności 17 Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów,
Szczepienia przeciwko pneumokokom, Podsumowanie
„Święta Seniorów”, Godło promocyjne „Teraz Polska”
dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, Elektroniczne
zwolnienia lekarskie (e-zwolnienia), E-rejestracja



Samych dobrych i szczęśliwych dni
w Nowym 2017 Roku
życzy Pacjentom i Czytelnikom

Dyrekcja SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
i Redakcja „Diagnozy”



HIV: leczenie jako prewencja

Z prof. dr. hab. n. med. Andrzejem Horbanem, Krajowym Konsultantem ds. Chorób Zakaźnych rozmawia Halina Guzowska.

HIV i AIDS – te nazwy budzące grozę pojawiły się w latach 80. ub. stulecia, niemal równoległe z wybuchem epidemii. Wtedy jako główną przyczynę zakażenia wskazywano kontakty seksualne, szczególnie homoseksualne. Teraz wiemy, że dróg zakażenia jest więcej. Które obecnie dominują w naszym kraju?

- Zakażenie HIV przenosi się poprzez krew i niektóre wydaliny, które się do niej dostają. To pociąga za sobą logicznie drogi zakażenia. Prawie całkowicie udało nam się wyeliminować zakażenie poprzez przetaczanie krwi. W początkach epidemii była to najczęstsza przyczyna zakażenia, w tej chwili przyjmuje się, że krew jest bezpieczna. Dzieje się tak z dwóch powodów: w większości przypadków nie używamy krwi świeżej, a przetaczamy pochodne krwi wyprodukowane metodą, która zabija wirusy. Metoda ta stanowi także ochronę przed innymi wirusami. Po drugie, jeśli się używa z konieczności, w niektórych przypadkach, preparatów przygotowywanych z krwi świeżej, to stosuje się bardzo ostrożną politykę polegającą na selekcji dawców, okresie karencji i bardzo pilnym monitorowaniu biorców.

Kolejną, nadal istniejącą drogą zakażenia, jest używanie niesterylnej sprzętu, igieł i strzykawek zanieczyszczonych krwią osoby zakażonej. To nie są tylko brudne igły, one muszą być „zanurzone” we krwi tej osoby – wirus potrafi przeżyć na nich nawet kilka godzin. Do zakażenia w ten sposób dochodzi u osób, które używają dożylnie środków odurzających, korzystają ze wspólnych zbiorników z tymi środkami, igieł i strzykawek. Mamy i tutaj sukcesy, bo drogi ochrony przed zakażeniem są bardzo jasne. W Polsce, dzięki konsekwentnie realizowanym programom tzw. redukcji szkód, obserwujemy spadek zakażeń w tej grupie osób. W latach 80. spośród 600-800 nowo zdiagnozowanych prawie 90 proc. stanowiły osoby dożylnie przyjmujące narkotyki, obecnie jest ich zaledwie kilka rocznie.

A kontakty seksualne?

- Te oczywiście stanowią nadal podstawową drogę zakażenia, dominuje ona na całym świecie

i dotyczy to kontaktów heteroseksualnych. U nas odwrotnie – przeważają zakażenia w grupie tzw. MSM, czyli mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami. Chociaż nie znaczy to, że nie zdarzają się i osoby zakażone drogą kontaktów heteroseksualnych.

Jak zabezpieczyć się przed zakażeniem?

- Generalnie, zasady zabezpieczenia przed zakażeniem HIV drogą kontaktów seksualnych są niesłychanie proste. Najlepszą z nich jest abstenecja seksualna, drugą – wzajemna wierność: mój partner nie jest zakażony i ja jestem mu wierny/-a – wtedy szansa zakażenia jest bardzo minimalna. Trzecia metoda, jeśli nie ma się pewności co do partnera lub jego status serologiczny jest nieznany, to używanie prezerwatyw, które wprawdzie nie chronią w 100 proc., ale w znakomity sposób zmniejszają ryzyko zakażenia.

Można też przyjąć, że leczenie antyretrowirusowe, obecnie szeroko dostępne, jest pewnym rodzajem prewencji. Jeżeli bowiem wiemy, że osoba jest zakażona i dostaje leczenie, to jest ono na tyle skuteczne, że liczba wirusa w jego krwi i wydalinach spada bardzo znacznie. W związku z tym zdolność do zakażenia partnera jest dużo mniejsza. Leczenie jest więc traktowane jako prewencja.

W następstwie zakażenia wirusem HIV, po kilku czy kilkunastu latach może dojść do zachorowania na AIDS. Jakie są możliwości leczenia antyretrowirusowego?

- Obowiązująca w tej chwili taktyka leczenia mówi o tym, że należy leczyć każdego człowieka zakażonego wirusem HIV bez względu na jego status społeczny i poziom wirerii, jaki u niego oznaczono.

Kiedy dochodzi do zakażenia, część komórek staje się miejscem replikacji wirusa. Układ immunologiczny człowieka zdrowego usiłuje w tym momencie wyeliminować te komórki – dość skutecznie – zabijając je. W momencie gdy jest ich mało, zaczynają się pojawiać choroby, przez utratę bowiem tych komórek organizm traci kon-

HIV/AIDS – co oznaczają te skróty?

☒ HIV (ang. *Human Immunodeficiency Virus*) to ludzki wirus niedoboru odporności.

☒ AIDS (ang. *Acquired Immunodeficiency Syndrome*) to zespół nabytego upośledzenia odporności, który może być wywołany przez HIV.



trochę nad niektórymi zakażeniami, często niegroźnymi dla ludzi zdrowych. Pojawia się np. gruźlica, będąca w wielu krajach pierwszym objawem spadku odporności w przebiegu zakażenia HIV, zakażenia pasożytnicze, grzybicze, które nie dają ogólnoustrojowych objawów chorobowych u osób z prawidłowym układem immunologicznym, a pacjentów z AIDS wręcz zabijają.

Leczenie antyretrowirusowe, w porę zastosowane, powoduje, że nie dochodzi do dewastacji układu immunologicznego, który nigdy już nie wraca zresztą do takiej sprawności, jaką miał przed zakażeniem. Część lekarzy przyjmuje, że jeżeli pacjent miał jeden z objawów AIDS, to do końca życia powinien być traktowany jak chory zakażający innych. Leczenie AIDS jest leczeniem antyretrowirusowym i przyczynowym tych chorób, które są wynikiem niedoboru odporności.

W listopadzie tradycyjnie już obchodzony jest Europejski Tydzień Testowania na HIV. Testy można jednak wykonywać w różnych placówkach przez cały rok. Kto powinien je zrobić?

- Każdy, kto przynajmniej raz miał ryzykowne zachowanie, czyli np. każda kobieta w ciąży, każdy kto rozpoczął życie seksualne lub nie zachowuje tych trzech podstawowych zasad, o których mówiliśmy wcześniej. Ponadto, koniecznie, osoby dożylnie stosujące narkotyki. I każdy kto miał wcześniej przetoczoną krew, choć jak wspominałem, obecnie prawdopodobieństwo zakażenia tą drogą jest minimalne.

Wymienił Pan profesora kobiety w ciąży – dlaczego w ich przypadku jest to tak ważne?

- Jeżeli przyszła matka jest zakażona, to jej już nie wyleczymy, ale jeśli w odpowiednim

czasie zastosujemy leki antyretrowirusowe, to szanse urodzenia zdrowego dziecka rosną niepomiaralnie. Poród u kobiety nieleczonej powoduje zakażenie u 25-30 proc. dzieci. Jeśli natomiast matka jest prawidłowo leczona, ten odsetek jest bliski zeru. Należy pamiętać, że zakażenie HIV utrzymuje się do końca życia. Zatem dziecko zakażone przy porodzie do końca życia będzie musiało brać leki. Dobrze, jeśli dziecko jest zdiagnozowane w momencie urodzenia lub tuż po, natomiast bardzo często się zdarza, że zakażenie jest diagnozowane po kilku latach, kiedy zaczynają się pojawiać pierwsze objawy choroby. Takich przypadków rozpoznajemy nawet do 100 rocznie. I to jest przykre, bo dysponując narzędziem, które może chronić dziecko, nie korzystamy z niego. Oferujemy takie testy w ramach pakietu ciążowego, niestety odsetek kobiet, które decydują się go wykonać zamiast 100 sięga zaledwie 20 procent. Nakłaniamy zatem każdą kobietę, która jest w ciąży, do wykonania przynajmniej raz takiego testu.

Dziękuję za rozmowę.

Epidemiologia HIV/AIDS w Polsce

Do zakażenia wirusem HIV dochodzi najczęściej u osób młodych, w Polsce blisko połowa osób z nich mieści się w przedziale 20-29 lat. Aż 84 proc. zakażonych HIV i chorych na AIDS w naszym kraju to osoby w wieku produkcyjnym (20-49 lat).

Od początku badań w 1985 r. do końca 2015 r. zarejestrowano 19 915 przypadków zakażenia HIV i 3 328 przypadków zachorowania na AIDS, 1 328 chorych zmarło.



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. Czumy 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.



Żłobkowo-przedszkolny test odporności

lek. med. Wanda Sadowska
specjalista pediatra

Dlaczego maluchy zaczynają chorować przekroczywszy po raz pierwszy próg żłobka lub przedszkola?

Pierwszy rok w żłobku czy przedszkolu wiąże się zwykle z początkiem różnych chorób, najczęściej przeziębień. Przyczyną infekcji są zwykle wirusy, którymi maluchy zarażają się wzajemnie. Wśród ogromnej liczby i różnorodności wirusów najczęstszą przyczynę łagodnych infekcji dróg oddechowych stanowią rinowirusy. Wywołują one 40-50 proc. przeziębień.

W pierwszym roku życia maluch zwykle niewiele choruje. Chronią go przeciwciała otrzymane w okresie ciąży a później wyssane z mlekiem matki. W okresie żłobkowo-przedszkolnym ta ochrona już się kończy, a układ immunologiczny nie jest jeszcze w pełni ukształtowany.

Przebywając infekcje, dziecko nabywa odporność na **jeden rodzaj wirusa**, co nie chroni go przed kolejnymi zakażeniami. Dlatego też przeziębiecia mogą się często powtarzać. Duże skupisko dzieci sprzyja wymianie wirusów i bakterii. Jesiennie-zimowa aura i to że **maluchy dłużej zostają w zamkniętym pomieszczeniu** mają również znaczenie. Nie wszyscy rodzice zatrzymują chore dzieci w domu, często wysyłają do żłobka czy przedszkola dzieci niedoleczone, co naraża na infekcję inne, mniej odporne maluchy. Nie da się uniknąć infekcji u dziecka, które zaczęło kontaktować się z rówieśnikami.

Czynnikami obniżającym odporność może być również **stres** związany z rozstaniem z rodzicami. Negatywnie na odporność działa tak-

że **dym papierosowy** – dzieci rodziców palaczy chorują częściej.

W wieku 1-5 lat dziecko przebywa około 3-4 infekcji w ciągu roku, a po rozpoczęciu uczęszczania do żłobka czy przedszkola, liczba ta zwiększa się do 8, a nawet 12 w ciągu roku. Maluchy, które mają starsze rodzeństwo, chorują częściej.

Do zakażenia dochodzi najczęściej drogą kropelkową lub przez zakażone przedmioty i brudne ręce.

Leczenie i wypoczynek w domu

Są to zwykle niegroźne infekcje takie jak: przeziębiecie, katar, kaszel, wirusowe zapalenie gardła, czasami podwyższona temperatura. Warto wtedy **zostawić malucha w domu**, zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, wietrzenie pomieszczenia, w którym przebywa; ważne jest też dokładne czyszczenie noska z zalegającej wydzieliny.

W leczeniu stosujemy leki obniżające gorączkę, zmniejszające nasilenie kaszlu lub upłynniające wydzielinę zalegającą w drogach oddechowych, doraźnie – obkurczające błonę śluzową nosa. Pozytywne działanie mają inhalacje z soli fizjologicznej, które nawilżają drogi oddechowe.

Infekcja łagodna trwa zwykle kilka dni i po podaniu leków objawowych ustępuje samoistnie.

Po ustąpieniu objawów infekcji może utrzymywać się kaszel, czasami nawet do kilku tygodni. Jeżeli stan ogólny dziecka jest dobry, badane przez pediatrę nie ma zmian osłuchowych w oskrzelach, wyniki badań laboratoryjnych są prawidłowe, a natężenie kaszlu się zmniejsza, nie ma przeciwwskazań, żeby zaczęło ono ponownie chodzić do przedszkola. Dopiero jeżeli kaszel utrzymuje się powyżej jednego miesiąca, należy zbadać jego przyczynę.

Co wzmacnia odporność?

Jeżeli infekcja u dziecka ma łagodny przebieg, łatwo poddaje się leczeniu, nie powoduje powikłań, to jego układ immunologiczny uczy się odporności i radzenia sobie z zakażeniami.

Podczas infekcji układ odpornościowy produkuje przeciwciała, które rozpoznają i zapamiętują wirusy czy bakterie i niszczą je w trakcie tej czy kolejnej infekcji.





Lekkie infekcje są więc dla naszych maluchów pożyteczne dla nabywania odporności.

Dzieci, które wcześniej uczęszczały do żłobka, w przedszkolu chorują mniej.

Dla wzmacniania odporności ważna jest również **odpowiednia dieta** z dużą ilością warzyw i owoców, zapewnienie odpowiedniej ilości białka i kalorii, **odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna**, szczególnie ruch na świeżym powietrzu, **zmiana klimatu** (nie powinna być ona krótsza niż 2 tygodnie). Korzystny wpływ mają także **niektóre preparaty roślinne**, takie jak jeżówka popularna, aloes, probiotyki, tran i zawarte w nim kwasy omega 3 i omega 6. Konieczne jest również podawanie witaminy D₃ szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Zwykle w wieku 5-6 lat organizm nabywa odporności, dzieci w wieku szkolnym, które wcześniej uczęszczały do przedszkola, chorują znacznie rzadziej.



Pamiętajmy o szczepieniach

W wieku niemowlęcym i żłobkowo-przedszkolnym dzieci często przechodzą choroby zakaźne. Posyłając maluchy do żłobka czy przedszkola, rodzice powinni pomyśleć o ich uodpornieniu przeciwko chorobom zakaźnym, przestrzegając **kalendacza szczepień zarówno obowiązkowych, jak i zalecanych**.

Niemowlęta w grupie rówieśników narażone są szczególnie na zakażenia rotawirusem, pneumokokami, *hemophilus influenzae*.

Powyżej 1. roku dzieci szczepimy obowiązkowo przeciwko odrze, śwince i różyczce, ale należy również pamiętać o szczepieniu przeciwko ospie wietrznej i żółtacze pokarmowej.

Bardzo ważne jest także szczepienie przeciwko meningokokom, które mogą wywoływać sepsę meningokokową i meningokokowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.

Szczepionki skoniugowane – pneumokokowa i meningokokowa – znoszą nosicielstwo, eliminując drobnoustroje z dróg oddechowych, co jest korzystne dla dzieci nieszczepionych (np. młodszego rodzeństwa).

Warto również pomyśleć o **szczepieniu przeciwko grypie**, które trzeba powtarzać co rok.

Dzięki szczepieniom możemy całkowicie wyeliminować choroby zakaźne lub złagodzić ich przebieg.

Powikłania i niedobór odporności

Niestety, nie wszystkie choroby wirusowe kończą się wyzdrowieniem. Czasami zakażenie rozwija się, często **dołączają się bakterie**, stan dziecka ulega pogorszeniu, dochodzi do rozwoju powikłań w postaci zapalenia oskrzeli, płuc, uszu, ropnego zapalenia gardła, zapalenia mięśnia sercowego. Konieczny jest wtedy kontakt z lekarzem, który często zleca wykonanie badań laboratoryjnych oraz podanie antybiotyku. Po ciężkich i nawracających zakażeniach odporność dziecka ulega obniżeniu.

W niektórych przypadkach zaleca się podawanie **leków immunostymulujących**, tzw. szczeniaków odpornościowych, doustnie, podjęzykowo lub donosowo.

Układ immunologiczny „trenuje” na tych lekach odporność, wytwarzając pamięć immunologiczną, co chroni organizm przed kolejnymi zakażeniami. Na wytworzenie odporności potrzeba około 3 miesięcy.

U około 10 proc. dzieci nawracające infekcje są spowodowane **rzeczywistym niedoborem odporności**, czyli nieprawidłowym funkcjonowaniem układu immunologicznego. Nieprawidłowa liczba komórek układu odpornościowego lub defekt w ich funkcjonowaniu powoduje, że nie mają one zdolności do niszczenia wirusów czy bakterii.

W przypadku **niedoboru odporności**, poza nawracającymi, zwykle ciężkimi zakażeniami, obserwujemy także inne niepokojące objawy w postaci zahamowania rozwoju fizycznego dziecka, przewlekłych biegunek, zakażeń skóry, czy nawracających zapaleń jamy ustnej. Pediatra, podejrzewając niedobory odporności, na pewno skieruje dziecko do Poradni Immunologicznej.

To warto zapamiętać:

- **Najczęstszymi chorobami dzieci w wieku żłobkowo-przedszkolnym są infekcje wirusowe, czyli przeziębienia. Są to zwykle łagodne infekcje, których objawy ustępują samoistnie po kilku dniach.**
- **Przebycie łagodnej infekcji jest korzystne, gdyż po przechorowaniu dziecko nabywa odporności.**
- **Dziecko uczęszczające do żłobka w przedszkolu choruje mniej.**
- **Antybiotyki nie są skuteczne w leczeniu przeziębień.**
- **Powikłaniami wirusowych infekcji górnych dróg oddechowych mogą być zakażenia bakteryjne.**
- **Skuteczną ochroną przed chorobami zakaźnymi są szczepienia obowiązkowe i zalecane.**





lek. med. Elżbieta Papińska
specjalista endokrynolog

Jak uniknąć niedoboru witaminy D?

Witamina D, nazywana witaminą życia, jest niezbędna do prawidłowego działania całego organizmu. W świetle obecnej wiedzy medycznej aktywna forma witaminy D, uważana jest za hormon sprawujący funkcje regulacyjne we wszystkich narządach.

W przypadku niedostatecznego zaopatrzenia w witaminę D zwiększa się podatność na infekcje, ryzyko rozwoju nowotworów, alergii, chorób układu krążenia. Witamina D powstaje w naszych organizmach pod wpływem słońca. Polska jest krajem zlokalizowanym w strefie klimatycznej, w której szczególnie zimą jesteśmy narażeni na niedostateczną jej produkcję. Jak zatem uchronić się przed jej niedoborem, gdy dni stają się coraz krótsze, a chmury odcinają dostęp do licznych promieni słonecznych?

Eliksir życia

Na początku opowiedzmy sobie dlaczego tak ważne jest prawidłowe zaopatrzenie naszych komórek w **witaminę D zwaną eliksirem życia**. Podstawową rolą witaminy D jest regulacja gospodarki wapniowo-fosforanowej w organizmie. Zwiększa ona wchłanianie wapnia w przewodzie pokarmowym i ma ogromne znaczenie w kształtowaniu i mineralizacji kości. Niedostateczna podaż tej witaminy przyczynia się do rozwoju zaburzeń ze strony układu kostnego: **krzywicy u dzieci, osteomalacji i osteoporozy u dorosłych. Suplementacja*** witaminy D jest istotnym elementem leczenia osteoporozy, także ze względu na jej korzystny wpływ na siłę i sprawność mięśni obwodowych. Podawana w odpowiedniej dawce zmniejsza ryzyko upadków i złamań kości, w tym złamań szyjki kości udowej, co pokazuje jak ważne jest, aby pamiętać o jej stosowaniu u **osób w podeszłym wieku**.

Jednak – jak dowodzą wyniki badań – spektrum działania witaminy D jest o wiele szersze, a jej niedobory są związane z rozwojem:

- **nowotworów** – wykazano dużą zależność między zaopatrzeniem w witaminę D w populacji a występowaniem nowotworów. Normalizacja poziomu witaminy D do poziomu uważanego dziś za prawidłowy, powoduje znaczne zmniejszenie ryzyka rozwoju **raka**

piersi, raka prostaty i raka jelita grubego w stosunku do osób, u których stwierdzono niedobór tej witaminy;

- **infekcji** – udowodniono, że witamina D zwiększa odporność i wspiera nasz organizm w walce z bakteriami i wirusami. Przeziębienia, grypa, zapalenia zatok występują rzadziej w populacjach suplementowanych niż w niesuplementowanych;
- **chorób autoimmunologicznych**, takich jak stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów;
- **chorób sercowo-naczyniowych**, takich jak **zawały serca czy udary mózgu**. U osób z prawidłowym stężeniem witaminy D stwierdza się poprawę kontroli **ciśnienia tętniczego** oraz **sprawności fizycznej**;
- **cukrzyca** zarówno typu 1 jak i 2 – niedobór witaminy D upośledza sekrecję insuliny, a suplementacja poprawia jej produkcję i wydzielanie, zmniejsza insulinooporność, pełniąc istotną rolę w utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

Naturalne źródła i powszechny niedobór

W organizmie człowieka głównym źródłem (w około 90 proc.) witaminy D jest jej produkcja przez skórę pod wpływem promieni słonecznych. Należy pamiętać, że w naszej strefie klimatycznej synteza witaminy D przez skórę jest możliwa tylko od kwietnia do września. Określa się ją jako efektywną, jeżeli ekspozycji na słońce bez zabezpieczenia filtrami ochronnymi skóry podlega minimum 18 proc. powierzchni ciała (czyli np. przedramiona i podudzia) w godzinach 10.00-15.00 przez 15 minut. Nawet latem pracujemy jednak w zamkniętych pomieszczeniach, chowamy się w domach, za szybami okiennymi i samochodowymi, które są nieprzepuszczalne dla promieni ultrafioletowych. Ponadto, powszechne stosowanie kremów z filtrami UV na skórę, w celu niezwykle ważnej ochrony przed rakiem skóry, może ograniczać naturalną produkcję witaminy D nawet do 90 proc.

Drugim źródłem witaminy D jest pożywienie, jednak codzienna podaż pokarmów zapewnia dobowe zapotrzebowanie na nią zaledwie w kilku procentach. Jest to spowodowane tym, że niewiele pokarmów zawiera odpowiednią dawkę tej witaminy. Najwięcej zawierają jej ryby morskie (węgorz, śledź, dorsz, łosoś, makrela) oraz mleko, masło, żółtko jajka, soja.

* Suplementacja to uzupełnianie diety o niezbędne witaminy i składniki mineralne



Tabela. Zawartość witaminy D w produktach.

Produkt	Zawartość witaminy D
Węgorz świeży	1200 IU/ 100 g
Śledź w oleju	800 IU/ 100 g
Łosoś pieczony	550 IU/ 100 g
Tuńczyk z puszki	200 IU/ 100 g
Ser żółty	10-30 IU/ 100 g
Mleko krowie	0,5 – 1 IU/ 100g

Niewystarczająca synteza skórna oraz dieta uboga w produkty o wysokiej zawartości witaminy D, skutkują **powszechnym jej niedoborem**. Ponadto szczególnie niskie stężenia witaminy D stwierdza się u osób otyłych, u których jest ona magazynowana w tkance tłuszczowej, skąd nigdy później nie jest uwalniania. Badania epidemiologiczne wykazują, że stężenie witaminy D u ponad 90 proc. Polaków nie osiąga pożądanego poziomu.

Profilaktyka i leczenie

Jak zatem uniknąć niedoboru witaminy D? Latem wskazane jest **częste przebywanie na słońcu**. Dobrym sposobem na zwiększenie dostarczania witaminy D jest też **spożywanie tłustych ryb**. Z całą pewnością jednak w okresie jesienno-zimowym nie jesteśmy w stanie wyprodukować witaminy D w dostatecznej ilości. **Konieczne jest zatem stosowanie suplementów**. Lekarze są zgodni, że suplementacja witaminy D powinna być powszechna, zwłaszcza u dzieci i młodzieży do 18. roku życia, kobiet w ciąży i osób starszych. U osób otyłych należy dwukrotnie zwiększyć dawkę ze względu na biologicznie niedostępną witaminę D magazynowaną w tkance tłuszczowej.

Wskaźnikiem prawidłowego zaopatrzenia organizmu w witaminę D jest stężenie 25-OH-cholekacyferolu we krwi. Za optymalne stężenie u dorosłego człowieka uważa się poziom 30-80 ng/ml. Niedobory witaminy D mierzone stężeniem 25(OH)D poniżej 10 ng/ml wymagają dawek leczniczych uzależnionych od indywidualnych potrzeb.

W Polsce zaleca się suplementację witaminy D w dawkach zależnych od wieku:

1. Noworodkom w dawce 400 IU/dobę od pierwszych dni życia.
2. Niemowlętom karmionym piersią w dawce 400 IU/dobę, niemowlętom karmionym mlekiem modyfikowanym – 400 IU/dobę (łącznie z dietą i preparatami farmaceutycznymi).
3. Dzieciom od 1. do 18. roku życia w dawce 600-1000 IU/dobę w zależności od masy ciała w okresie od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli synteza skórna jest niewystarczająca.

4. Dorosłym w dawce 800-2000 IU/dobę zależnie od masy ciała w okresie od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli synteza skórna jest niewystarczająca.
5. Osobom w wieku podeszłym (powyżej 65. roku życia) w dawce 800-2000 IU/dobę przez cały rok, z uwagi na gorszą skuteczność wytwarzania witaminy D.
6. Kobietom ciężarnym i karmiącym piersią w dawce 1500-2000 IU/dobę co najmniej od II trymestru ciąży. Należy rozważyć suplementację witaminy D kobietom planującym ciążę i od razu po jej potwierdzeniu. Przed planowaną ciążą, w jej trakcie i w okresie karmienia piersią optymalnie byłoby oznaczenie stężenia witaminy D w surowicy i utrzymanie jego wartość powyżej 30 ng/ml.

Podsumowanie

Nierozpoznany niedobór witaminy D jest problemem powszechnym na całym świecie, również w Polsce. Prawidłowe zaopatrzenie organizmu w witaminę D to nie tylko zdrowe kości, ale także mniejsze ryzyko chorób nowotworowych i niektórych chorób przewlekłych, dlatego powinniśmy się postarać się uniknąć jej niedoboru.



Lidka Hałasa

– pielęgniarka

*Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią im się płaci.*

Wisława Szymborska

Lidka Hałasa, drobna blondynka z przychodni przy ul. Cegielnianej 8. Jako pielęgniarka całe życie zajmowała się potrzebującymi. Nawet wtedy, gdy sama wymagała opieki, chciała dalej pracować, by nieść ukojenie innym, ulżyć ich cierpieniom. Długo stawiała opór nowotworowi, który, niestety, ostatecznie ją pokonał. Pod koniec tej walki nie miała na nic siły, ale pozostała jej wola życia oraz ciepło, które roztaczała wokół siebie.

Zawsze pełna energii i bezkompromisowego podejścia do życia. Wojowniczką, która najpierw myślała o innych, a dopiero potem o sobie. Po prostu dobry, szlachetny człowiek – przyjaciel ludzi, nasza Lidka – Koleżanka, z którą wspólnie przepracowaliśmy wiele lat.

Kiedy żegnamy bliską nam osobę, towarzysząc jej, pełni bólu, w ostatniej drodze, zadajemy pytanie dlaczego tak szybko odchodzą dobrzy ludzie? Dlaczego los jest tak niesprawiedliwy? I trudno nam się z tym pogodzić.

Pozostajemy zasmuceni i tylko słowa Wisławy Szymborskiej są pocieszeniem.

Lidko, nie mówimy żegnaj, bo zawsze będziesz w naszej pamięci i sercu.

Alicja Krudysz



Jesteśmy

„Liderem Polskiego Lecznictwa 2016”

W dniu 30 września 2016 roku w warszawskim hotelu Gromada odbyła się Wielka Gala „Sylwetki i Marki Polskiej Gospodarki”, podczas której nastąpiło uroczyste wręczenie statuetek „Lider Polskiej Gospodarki 2016”.

W tym roku Rada Programowa wyłoniła Laureatów „Sylwetek i Marki Polskiej Gospodarki” – inicjatywy, której celem jest kreowanie i umacnianie etycznych norm oraz standardów w czterech obszarach: przedsiębiorczości, samorządu, instytucji oraz w ochronie zdrowia.

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy został wyróżniony statuetką w kategorii „Lider Polskiego Lecznictwa 2016” za świadczenie wysokiej jakości usług zdrowotnych na terenie dzielnic Bemowo i Włochy m.st. Warszawy. **Wyróżnienie odebrał osobiście dyrektor Zespołu, Paweł Dorosz.**

Zespół został uhonorowany za całokształt działań na rzecz **100 tysięcy pacjentów** objętych opieką medyczną w podstawowej opiece zdrowotnej oraz w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej, rehabilitacji, stomatologii, zdrowia psychicznego, leczenia uzależnień, transportu medycznego oraz medycyny pracy. W podstawowej opiece zdrowotnej leczymy dorosłych pacjentów i dzieci w **7 przychodniach i prawie 50 poradniach specjalistycznych**. Obejmujemy również opieką dzieci uczące się w szkołach na terenie dzielnicy Włochy poprzez własny Zespół Gabinetów Medycyny Szkolnej. Świadczymy Nocną i Świąteczną Pomoc Lekarską na terenie dzielnicy Bemowo. W trosce o zdrowie psychiczne, nasi dorośli pacjenci leczą się w dwóch Centrach Zdrowia Psychicznego, dwóch poradniach leczenia uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu oraz w zespole leczenia środowiskowego psychiatrycznego – domowego.

Naszą bazę diagnostyczną stanowią nowoczesne pracownie diagnostyczne w tym m.in. densytometrii, EEG, EMG, Holtera, mammografii, prób wysiłkowych serca, rentgenodiagnostyki ogólnej i stomatologicznej oraz badań USG i badań histopatologicznych. Zespół posiada także własną unikatową pracownię histopatologiczną. Każda z pracowni wyposażona jest w sprzęt najnowszej generacji. Dysponujemy własnym, nowoczesnym zautomatyzowanym, pełnoprofilowym laboratorium analitycznym.



W poradniach rehabilitacyjnych i pracowniach fizjoterapeutycznych, w tym w oddziałach dziennych, świadczymy usługi rehabilitacyjne dla pacjentów z różnymi schorzeniami. Usługi rehabilitacyjne zostały nagrodzone wielokrotnie Gódem Promocyjnym „Teraz Polska”.

Profilaktyka i promocja zdrowia

Rada Programowa „Sylwetek i Marki Polskiej Gospodarki” dostrzegła i wyróżniła także działania z zakresu promocji zdrowia. Prowadzimy **działania edukacyjne, profilaktyczne i promujące zdrowie**. Realizujemy swoje własne, unikatowe, autorskie programy zdrowotne: „Nie szkodzić dziecku” (dla dzieci otyłych i ich rodziców) oraz program edukacji pacjentów z cukrzycą. W 2015 roku, w ramach grantu Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich, Zespół prowadził autorski program prozdrowotny „Otyłość problemem społecznym” dla dzieci otyłych w wieku 9-15 lat i ich rodziców. Od lat na terenie dzielnic Bemowo i Włochy realizujemy programy zdrowotne finansowane przez m.st. Warszawę: „Zdrowy Uczeń”, Program zdrowotny w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas II szkół podstawowych, Program profilaktyczny w zakresie wczesnego wykrywa-



nia wad wzroku i zezą dla uczniów klas II szkół podstawowych, Program szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób powyżej 65 r. ż., Program szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób bezdomnych, Program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia”, Program „Zdrowie, Mama i Ja – etap II, tj. profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród dzieci w wieku pomiędzy 24. a 36. miesiącem życia”. Prowadzimy programy zdrowotne finansowane ze środków NFZ: „Profilaktyka raka szyjki macicy”, „Profilaktyka raka piersi”, „Profilaktyka chorób układu krążenia”, „Profilaktyka gruźlicy”.

Doskonała kadra

Zatrudniamy ponad 400 pracowników: lekarzy, pielęgniarek i położnych, techników medycznych, masażyistów, rehabilitantów, analityków i przedstawicieli personelu administracyjnego. Wszyscy pracownicy podnoszą swoje kwalifikacje zawodowe biorąc udział w szkoleniach, konferencjach i seminariach.

I certyfikaty

Nie bez znaczenia dla zdobycia tytułu „Lidera Polskiego Lecznictwa 2016” były certyfikaty i nagrody, które otrzymaliśmy w ciągu ostatnich pięciu lat. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy uzyskał certyfikaty systemu zarządzania jakością ISO 9001:2008, certyfikaty systemu ochrony środowiska ISO 14001:2005 oraz certyfikat systemu bezpieczeństwa informacji PN-EN ISO/IEC 27011:2007. Corocznie wyróżniani jesteśmy Godłem Promocyjnym „Teraz Polska” w zakresie świadczeń rehabilitacyjnych oraz innymi nagrodami (m.in. Lider Ogólnopolskiego

Programu Zwalczenia Grypy, Ogólnopolskiego Certyfikatu „Rzetelni w Ochronie Zdrowia, itd.).

Zadowolenie pacjentów

W ciągu ostatnich 15 lat zyskaliśmy uznanie wśród pacjentów oraz firm współpracujących z naszym Zespołem, osiągnęliśmy wysoką jakość świadczonych usług zdrowotnych, stosując nowoczesne standardy postępowania medycznego. Co roku sprawdzamy poziom zadowolenia z wykonywanych usług medycznych przeprowadzając ankietę badania satysfakcji pacjenta. Wyniki ankiety potwierdzają zadowolenie pacjentów z naszych usług zgodnie z hasłem naszej misji: *Działamy w trosce o zdrowie naszych pacjentów, niosąc im wszechstronną pomoc w zakresie opieki ambulatoryjnej.* Nie wszystkich naszych pacjentów jesteśmy w stanie zadowolić, znamy swoje drobne mankamenty. Największą naszą bolączką jest dostępność do świadczeń zdrowotnych, które wynikają z wad systemu opieki zdrowotnej w Polsce, jak i niedoboru lekarzy, co jest wspólnym problemem wszystkich zakładów opieki zdrowotnej w Polsce.

Ważne osiągnięcie

Mimo to, SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy jest **liderem na rynku usług medycznych**. Jesteśmy nowoczesną i profesjonalną, dosko-



nale zarządzaną firmą. Będziemy dalej utrzymywać wysoką pozycję na rynku usług medycznych dla dobra i zadowolenia naszych pacjentów.

Nasze profesjonalne podejście do pacjenta, wysoka jakość udzielanych świadczeń zdrowotnych oraz przestrzegany kanon etyczny sprawił, że otrzymaliśmy statuetkę „Lidera Polskiego Lecznictwa 2016”. To dla naszego Zespołu ważne osiągnięcie.

Sekcja Marketingu i Promocji Zdrowia





Szanujmy przychodnie i nas samych

Alicja Krudysz,
zastępca dyrektora ds. ekonomiczno-handlowych

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy dysponuje siedmioma dobrze wyposażonymi, zadbanymi przychodniami w dwóch dzielnicach m.st. Warszawy. W naszych przychodniach pacjenci mają zapewnione bezpieczeństwo i godziwe warunki udzielania świadczeń zdrowotnych.

Dbamy o nasze placówki, stale je modernizując i dostosowując do najwyższych standardów. Wyposażamy je w nowoczesny sprzęt medyczny tak, aby leczyć pacjentów zgodnie z najnowszą wiedzą i technologią medyczną.

W tym roku rozpoczęliśmy budowę nowej przychodni w rejonie Chrzanowa, aby zapewnić łatwiejszy dostęp do świadczeń zdrowotnych. Wszystko to z myślą o naszych pacjentach, których liczba od lat zwiększa się, osiągając w 2016 roku **prawie 100 tysięcy**.

Staramy się zapewnić Państwu udzielanie świadczeń medycznych w bezpiecznych i estetycznych pomieszczeniach. Niestety, nie wszyscy pacjenci są świadomi faktu, że przestrzeń publiczna, w której żyjemy jest także wizytówką nas samych. **Troska o dobro wspólne jest również troską o nasz własny los.** Dbajmy o to, by budynki użyteczności publicznej, a takimi są przychodnie, były wolne od zniszczeń i bezmyślnego działania a zwłaszcza aktów wandalizmu. Dlatego bolą nas bardzo kradzieże hydrantów, kranów z łazienek i innego sprzętu znajdującego się na wyposażeniu naszych przychodni.

Jeżeli chcemy czuć się w przychodni bezpiecznie i komfortowo, to **postępujmy zgodnie z ustalonymi zasadami życia społecznego.**

Wyrzucanie śmieci do odpowiednich pojemników oraz ich segregowanie wpływa pozytywnie



nie na środowisko naturalne. Należy pamiętać, że odpady medyczne to również gaziki, waciki i plastry, które po użyciu muszą trafić do odpowiednich pojemników – w ten sposób zapobiegamy rozprzestrzenianiu się zakażeń. Miejscem zużytej gumy do żucia jest kosz na odpady komunalne, a nie ściana czy ławka. Nie wrzucamy pieluch, podpasek, ręczników jednorazowych do muszli klozetowej – inni też będą chcieli skorzystać z tej samej toalety. Nie zostawiamy odkręconych kranów z wodą. Informujemy personel o zaistniałych awariach – dzięki temu unikniemy szkód materialnych. Pamiętajmy też o wyłączeniu światła w toaletach – w ten sposób oszczędzamy energię elektryczną i przyczyniamy się do poprawy środowiska, w którym żyjemy. Największym bowiem zagrożeniem dla dobra wspólnego jest bezmyślność, która jest wokół nas.

W 2008 r. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy uzyskał certyfikat systemu ochrony środowiska ISO 14001:2005. Od tego czasu wprowadzono procedury prawidłowego postępowania z odpadami w tym: medycznymi i komunalnymi. ISO środowiskowe to również energooszczędne oświetlenie, wydajny system centralnego ogrzewania oraz prawidłowa gospodarka śmieciami segregowanymi.

Wszystkie przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mają służyć naszym pacjentom, są dla wszystkich, którzy zgłaszają się po pomoc medyczną. Dbajmy o nie, bo przyszłość należy do tych co dbają i budują, a nie niszczą.





Pierwsza pomoc w odmrożeniach

Grażyna Cieślik
pielęgniarka

P przed nami zima, piękna pora roku. Krajobraz zimowy to połączenie bieli, skrzęcego się śniegu, ładnych widoków, ale również chłodnych dni i niskich temperatur. Mogą one być dla nas niebezpieczne ze względu na ryzyko odmrożeń.

Na odmroziny i odmrożenia jesteśmy narażeni zawsze, gdy wyjdziemy na mróz nieodpowiednio ubrani. Warto wiedzieć jakie są ich podstawowe objawy i zasady pierwszej pomocy.

Odmroziny to sine lub sinoczerwone plamy na skórze, pojawiające się zimą głównie na rękach i łydkach, będące konsekwencją długotrwałego wystawiania ciała na chłodne, wilgotne powietrze (niekoniecznie mróz). Skóra w takich miejscach wykazuje obniżoną odporność, co może powodować powstanie zmian chorobowych a nawet nawracających pęknięć i owrzodzeń.

Odmrożenia z kolei pojawiają się zawsze na skutek działania niskiej temperatury. Objawy odmrożeń uwidaczniają się bardzo szybko. Początkowo wychłodzona skóra staje się zaczerwieniona, bolesna, daje się odczuć pieczenie i szczypanie. Przy lekkim odmrożeniu pojawia się silny ból i suchość skóry. Jeśli odmrożenie jest poważniejsze, skóra staje się blada, ból ustępuje, dochodzi do utraty czucia, skóra jest odrętwiała i mogą wystąpić na niej pęcherze. W takim przypadku należy zgłosić się do lekarza.

Stopnie odmrożeń

Zależą one od czasu przebywania na mrozie i tego, jak niska panowała wówczas temperatura. Zależnie od nasilenia zmian i wyglądu uszkodzonego miejsca wyróżnia się 4 stopnie odmrożeń:

- **I stopień** charakteryzuje się przejściowymi zaburzeniami w krążeniu krwi w skórze, bólem, często silnym, bladością lub sinoczerwonym zabarwieniem skóry, obrzękiem, pieczeniem i świądem skóry. Jest to proces odwracalny, dotyczy tylko naskórka i nie powoduje powstawania żadnych trwałych zmian.

- **II stopień** odmrożenia to pojawiające się na skórze pęcherze z płynem surowiczym, dodatkowo jest ona sina i mocno obrzęknięta. Uszkodzenia sięgają głębszych partii naskórka.

- **III stopień** dotyczy naskórka i skóry właściwej, a niekiedy też głębiej położonych tkanek.

Skóra ulega martwicy, staje się purpurowa.

- **IV stopień** to martwica głęboka, odmrożenia dotyczą całych części ciała, także tkanek i narządów położonych pod skórą, np. mięśni lub kości. Są na tyle poważne, że uszkodzony narząd nie zawsze da się uratować.

Na odmrożenia III i IV stopnia najbardziej narażone są palce, uszy, nos i stopy.

Zasady pierwszej pomocy

Jeśli zauważymy u kogoś oznaki wyziębienia lub odmrożenia, należy udzielić mu pierwszej pomocy.

- ◆ Poszkodowanego należy przenieść do ciepłego (nie gorącego) pomieszczenia, zdjąć z niego mokre, zimne ubranie, rozluźnić obcisłą odzież, rozsznurować buty, z palców ściągnąć biżuterię (co zmniejszy ucisk na odmrożone okolice ciała i poprawi ich ukrwienie).
 - ◆ Odmrożone obszary należy stopniowo ogrzewać (najkorzystniejsze jest ogrzewanie ciepłem własnym, zmarznięte dłonie można np. wsunąć pod pachy).
 - ◆ Jeśli odmrożeniu uległy palce, trzeba zanurzyć je w ciepłej wodzie, początkowo o temperaturze +30° C, a następnie powoli zwiększać temperaturę kąpieli maks. do +40° C (wyższa temperatura może spowodować oparzenie).
 - ◆ Na odmrożone policzki, nos, czy uszy nałożyć suche, czyste opatrunki.
 - ◆ Jeżeli na skórze są widoczne pęcherze, sinoczerwone albo blade plamy, należy zastosować suche opatrunki, najlepiej z wyjątkowej gazy.
 - ◆ Poszkodowanemu należy podawać ciepłe (nie gorące) napoje.
 - ◆ Po ociepleniu odmrożonych części ciała, należy – jeśli to możliwe – ułożyć je nieco wyżej.
 - ◆ Należy zadbać o dodatkowe okrycie poszkodowanego
 - ◆ Jeśli poszkodowany jest przytomny i dobrze się czuje, a do dyspozycji jest ogrzewany samochód, można odtransportować go do lekarza, jeśli nie – należy wezwać pogotowie ratunkowe.
- Czego nie wolno robić?**
- ◆ Odmrożonych okolic nie wolno nacierać śniegiem lub zimną wodą ani gwałtownie rozgrzewać. Nie należy ich nacierać i masować, gdyż nie powoduje to wzrostu



temperatury, a może uszkodzić tkanki i utrudniać gojenie.

- ◆ Jeśli wytworzyły się pęcherze, nie należy ich przekuwać ani uciskać.
- ◆ Nie wolno podawać poszkodowanemu napojów alkoholowych, nie powinien on także palić papierosów.
- ◆ W przypadku odmrożenia począwszy od II stopnia stan poszkodowanego powinien ocenić lekarz.

Zapobieganie

Mieszkamy w strefie klimatycznej, w której zima potrafi być bardzo dokuczliwa. Jeśli nie zadbamy odpowiednio o nasze ciało, to skutki odmrożenia mogą być długotrwałe.

Pamiętajmy przede wszystkim o tym, aby **odpowiednio się ubrać**. Ubiór powinien chronić nas przed wiatrem, wilgocią i dobrze izolować termicznie. Należy zakładać kilka warstw luźnych, lżejszych ubrań pod okrycie wierzchnie. Unikajmy ubrań zbyt lekkich i obcisłych. Zakładajmy czapki, nakrycie głowy jest bardzo ważne, gdyż organizm oddaje większą część swojego ciepła przez skórę głowy.

Stopy i ręce powinny być szczególnie chronione przed działaniem wilgoci i zimna. Na mrozy lepsze są rękawiczki z jednym palcem. Trzeba pamiętać o ciepłych wełnianych skarpetkach. Obuwie nie powinno być zbyt ciasne, bo uniemożliwia właściwe krążenie krwi w stopie, co staje się częstą przyczyną odmrożeń. Aby buty nie przemakały, należy stosować impregnaty i regularnie je pastować.

Do powstania odmrożeń szybciej dochodzi jeśli znajdujemy się w bezruchu, podczas przebywania w niskich temperaturach trzeba poprawiać ukrwienie rąk i nóg, często nimi poruszając.

Przed każdym wyjściem z domu nie wolno zapominać o posmarowaniu twarzy tłustym kremem. Osoby dorosłe nie powinny spożywać alkoholu.

Chrońmy przed zimnem **dzieci i osoby starsze**. Rodzice wiedzą zapewne, że maluchy trzeba zimą starannie ubierać i często sprawdzać ciepłotę ich ciała. To samo dotyczy osób starszych, oni i ich opiekunowie powinni być świadomi zagrożenia.

Gdy słupek rtęci spada poniżej zera, dość częste są też przypadki wychłodzenia, czyli hipotermii. Może się to zdarzyć każdemu, chociaż najbardziej narażeni na wychłodzenie są ludzie bezdomni, pozbawieni dachu nad głową, szukający schronienia w nieogrzewanych altanach na działkach, w opuszczonych ruderach czy piwnicach domów.

Do wychłodzenia organizmu dochodzi również w innych sytuacjach. Często przytrafia się ono osobom starszym, mieszkającym samotnie w źle ogrzewanych pomieszczeniach. Miej-

my zatem kontrolę nad rodzicami, dziadkami czy też sąsiadami.

Gdy długo przebywamy w nieogrzewanym, zawilgoconym pomieszczeniu lub w innych warunkach, które przytrafiają się np. amatorom górskich wspinaczek, czy zbłąkanym wędrowcom na turystycznych szlakach, dochodzi do zaburzeń termoregulacji. Rozsądek nakazuje zatem byśmy unikali takich sytuacji.

Ważny jest także właściwy sposób **odżywiania się**. W zimowym plenerze zawsze trzeba mieć ze sobą coś ciepłego do picia i kaloryczną przekąskę w rodzaju batonika lub czekolady.

Wychłodzenie organizmu może być śmiertelne, odmrożenie będzie niemiłą „pamiątką” na całe życie. Nawet jeśli nie dojdzie do ubytków skóry, uszkodzone miejsce będzie dawało o sobie znać bólem każdej jesieni i zimy, a zaczerwienieniem przez cały rok, dlatego należy być rozsądnym i bardziej czujnym, zwłaszcza wybierając się na wycieczki w góry.

Pamiętajmy o tych podstawowych zasadach i działaniach profilaktycznych, wtedy zima, nawet bardzo mroźna, może być piękną porą roku.



Danuta Chłopecka

– rejestratorka medyczna

Żyj według życiorysu, który chciałbyś sobie napisać.

Aleksander Kumor

Te słowa możemy odnieść do życia naszej Koleżanki, Danusi Chłopeckiej, która przepracowała 35 lat swojego życia w wolskiej i bemowskiej ochronie zdrowia.

W pracy zawodowej charakteryzowała się skromnością, pokorą, pracowitością i skrupulatnością. Urzekła swoją nieśmiałością i wytwarzała wokół siebie aurę spokoju. Charakteryzowała ją wyjątkowa kultura osobista.

W swojej karierze zawodowej pracowała na różnych stanowiskach i wszędzie znakomicie wywiązywała się ze swoich obowiązków. Będąc „ciocią” dla maluchów w żłobku, czy dbając, aby narzędzia chirurgiczne były należycie przygotowane, a w ostatnich dniach w rejestracji – zyczliwa wszystkim pacjentom.

Żyjemy w biegu i często nie dostrzegamy ludzi obok nas, dopiero w chwili gdy odchodzą – zatrzymujemy się w zadumie i żalu, gdy żadne słowa nie wyrażą straty jaką przyniosła śmierć.

Danusiu, jesteś już w lepszym świecie, gdzie nie ma bólu i trosk. Odpoczywaj w spokoju, pamięć o Tobie pozostanie w naszych sercach.

Alicja Krudysz



Kiedy boli

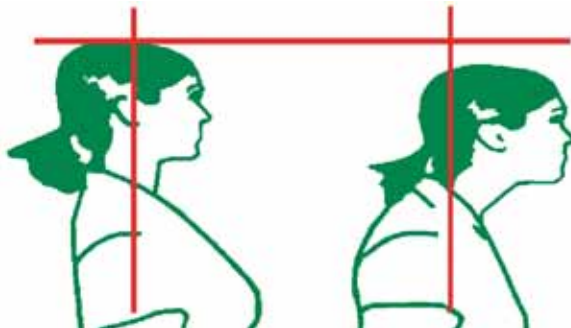
kręgosłup szyjny

mgr Urszula Gugąła
fizjoterapeuta

K ręgosłup składa się z trzech odcinków: szyjnego, piersiowego i lędźwiowego. Każdy z nich narażony jest na urazy i przeciążenia, które objawiają się dokuczliwym bólem i ograniczeniami ruchomości, a uszkodzenie jednego odcinka ma wpływ na kolejne.

Część szyjna kręgosłupa spełnia funkcję: ruchową, amortyzacyjną, podporową oraz ochronną dla przebiegających w kanale kręgowym, naczyń krwionośnych i korzeni rdzeniowych.

W zachowaniu tych funkcji pomagają **mięśnie szyi**, które zapewniają stabilizację, mogą zginać lub prostować głowę, rotować, zginać bocznie oraz współdziałać w ruchu cofnięcia głowy do tyłu, tzw. retrakcji. Współdziałając ze sobą, zapewniają fizjologiczne wygięcie kręgosłupa zwane lordozą, co zapewnia utrzymanie prawidłowej **pozycji neutralnej**. Pozycja ta dla odcinka szyjnego powinna być taka, by głowa była w osi barków, lekko wysunięta do przodu, barki opuszczone w dół, łopatki lekko ściągnięte w dół (warto poćwiczyć ją na początku przed lustrem). Każde odchylenie od prawidłowego wzorca ustawienia kręgosłupa, czyli spłyccenie, powiększenie lordozy, skrzywienie boczne, to patologia, która przyczynia się do powstawania bólu, niestabilności, dyskopatii i zmian zwyrodnieniowych.



Rys.1. Prawidłowe ustawienie szyi – zachowana lordoza (po lewej stronie) i nieprawidłowe – spłyccenie lordozy (po stronie prawej).*

W życiu codziennym ważne jest więc zapobieganie dysfunkcjom i bólom kręgosłupa. Po-

winno ono polegać na utrzymaniu odpowiedniego zakresu ruchu i prawidłowej postawy oraz wzmocnieniu mięśni stabilizujących kręgosłup.

Przyczyny dolegliwości

Powodem wielu funkcjonalnych, a później również strukturalnych zmian w odcinku szyjnym mogą być: **przeciążenia uwarunkowane cywilizacyjnie** (np. siedzący tryb życia z wymuszoną pozycją pochylecia głowy w przód: praca biurowa, pochylecia głowy w bok z rotacją: praca skrzypka, praca stomatologa, złe nawyki podczas jazdy samochodem itp.), **mikrourazy, przebyte urazy, niedoczynność spowodowana brakiem aktywności fizycznej**.

Powstanie dolegliwości można rozważyć w kilku aspektach:

- czynników emocjonalnych (stres, strach, napięcia, depresję itp.);
- zmian w mięśniach;
- zmian w stawach międzykręgowych oraz krążku międzykręgowym (dyskopatia)
- innych zmian chorobowych: naczyń krwionośnych, zapaleń bakteryjnych, chorób rdzenia kręgowego, chorób reumatoidalnych itp.;
- stanów emocjonalnych (stres, depresja itp.)

Dysfunkcje odcinka szyjnego postępują z czasem i mogą powodować: bóle głowy, migreny, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, zaburzenia słuchu, parestezje (np. mrowienie lub drętwienie), zaburzenia połykania, uczucie kulki w krtani, chrypkę, ogólną drażliwość oraz zmiany w prawidłowym działaniu narządów wewnętrznych; powodują również promieniowanie bólu do barku i ramienia.

Często się zdarza, że wiele objawów jest ze sobą powiązanych. Nie powinno się ich nigdy lekceważyć – zawsze należy skonsultować się lekarzem rodzinnym, który – jeżeli będzie to niezbędne – skieruje do specjalisty neurologa, ortopedy, chirurga naczyniowego lub lekarza rehabilitacji.

Jak dbać o kręgosłup szyjny?

Zgodnie z zasadą *lepiej zapobiegać niż leczyć*, warto od razu po pojawieniu się objawów przeciążeniowych wprowadzić odpowiednie działania prewencyjne oraz rehabilitację ruchową. Podstawą jest przestrzeganie zasad „higieny obciążenia” kręgosłupa szyjnego, szczególnie **przyjmowanie właściwej postawy** ciała w trakcie czynności wykonywanych w pozycji siedzącej: przy komputerze, czytaniu, szyciu, jedzeniu,

* Rysunki Karolina Kozicka.



uczeniu się, jeździe samochodem itp., czy pozycji stojącej, np. przy gotowaniu, myciu zębów, przeglądaniu się w lustrze, itp. Tylko w ten sposób można ustrzec się przed nadmiernym przeciążeniem kręgosłupa.

Ergonomia i odpoczynek

Pomoże nam w tym wprowadzenie zasad ergonomii, czyli prawidłowe przystosowanie stanowiska pracy do wykonywanej czynności. Przy **pracy siedzącej** od ergonomicznego siedziska oczekuje się, że siedząca na nim osoba zachowa prawidłowe krzywizny kręgosłupa bez potrzeby mięśniowego wysiłku. Teoretycznie jest to osiągalne kiedy:

- ❖ siedzisko będzie dostosowane do wymiarów użytkownika i charakteru aktywności,
- ❖ oparcie będzie wymodelowane zgodnie z kształtem kręgosłupa,
- ❖ przedramiona będą oparte o podłokietniki lub o biurko.

Podstawą **stanowiska pracy** właściwego dla pozycji stojącej jest możliwość utrzymywania przez pracownika pozycji naturalnej, a nie wymuszonej, powodującej obciążenia kręgosłupa i układu mięśniowego. W utrzymaniu pozycji neutralnej pomocne jest zachowanie:

- odpowiedniej wysokości powierzchni roboczej,
- odpowiedniej przestrzeni do wykonywania zadań (np. mycie włosów z odchyleniem głowy do tyłu, a nie nad umywalką czy wanną, szczotkowanie zębów bez wysuwania głowy w przód)

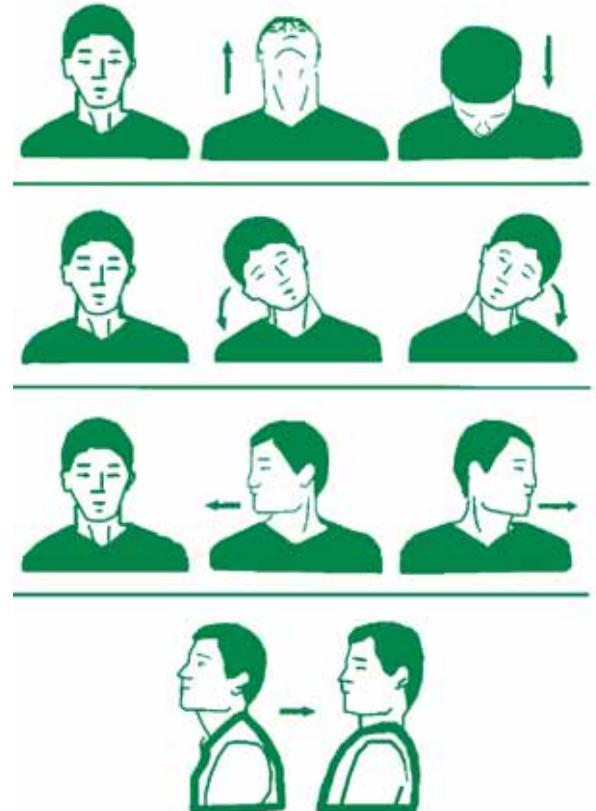
Warto pamiętać o odpoczynku w pracy i w domu, zarówno aktywnym, jak i biernym. W pracy ważne jest by choć na chwilę odejść od biurka, zmienić ułożenie ciała, wykonać kilka prostych ćwiczeń (patrz obok), rozciągnąć mięśnie, skorygować postawę, tak by odtworzyć prawidłowe krzywizny kręgosłupa. Ważne jest także łóżko, na którym śpimy, nie powinno być ono za miękkie, ani za twarde. Niedopuszczalne są wszelkie nierówności i zapadnięcia. Gdy śpimy na boku i mamy problemy z kręgosłupem szyjnym, powinniśmy używać poduszki ortopedycznej, która podpira głowę oraz szyję, wyrównując kręgosłup i nie dopuszczając do jego rozciągnięcia.

Aktywność fizyczna i rehabilitacja

Podstawowe ćwiczenia powinny poprawiać i podtrzymywać prawidłową ruchomość odcinka szyjnego we wszystkich fizjologicznych kierunkach ruchu, poprawiając tym samym stabilność kręgosłupa oraz elastyczność tkanek miękkich. Dobrze jest ćwiczyć codziennie przez około 30 minut, powtarzając każde z niżej podanych ćwiczeń po 30 razy (3 serie po 10 powtórzeń). Wszystkie ruchy wykonujemy bardzo wolno, zawsze wychodząc z pozycji neutralnej (robimy krótki wdech), przechodzimy do określonego ruchu (robimy długi wydech) wracając do pozycji

neutralnej. Pierwszy ruch wykonujemy w kierunkach bezbolesnych. Zaczynamy od skłonów głowy w przód i lekko w tył, następnie wykonujemy skłony do boku i kolejne skręty. Na koniec wykonujemy ruchy wsuwania podbródka ku tyłowi z równoczesnym ściągnięciem łopatek. Są to ćwiczenia bezpieczne dla każdego.

Zaawansowane ćwiczenia powinny być dobrane przez fizjoterapeutów i dostosowane do



Ryc.2. Ruchy głowy (wyprost i zgięcia, skłon w prawo i lewo, skręt w prawo i lewo, retrakcja).

konkretnych zaburzeń, wieku, zaawansowania choroby oraz rodzaju schorzenia.

Wśród pozostałych zabiegów rehabilitacyjnych szczególnie zalecane w profilaktyce są: masaże, techniki relaksacyjne, oddechowe, zabiegi fizykalne (krioterapia, laser, zabiegi prądowe, solux, ultradźwięki, terapia skojarzeniowa, biopton, pole magnetyczne, diatermia krótkofalowa, pelidoteria itp.) oraz coraz częściej stosowany kinesiotaping. Wszystkie zabiegi dostępne w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Poradnie rehabilitacyjne SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się w przychodniach przy ul.: Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-84-04, Wrocławskiej 19, tel. 22 250-82-45, Cegielnianej 8 tel. 22 225-27-53 i 1 Sierpnia 36a, tel.22 224-15-07.





Aktualności:



Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów

Zakończyliśmy realizację programu bezpłatnych szczepień przeciwko grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. W tym roku we wszystkich przychodniach naszego Zespołu ze szczepień skorzystało 2650 osób. Program finansowany był ze środków m.st. Warszawy.

Szczepienia przeciwko pneumokokom

W dniu 31 października 2016 roku minister zdrowia podpisał rozporządzenie, które wprowadza do kalendarza obowiązkowych szczepień ochronnych szczepienia przeciwko pneumokokom. Dzięki temu od 1 stycznia 2017 roku wszystkie dzieci od 2. miesiąca życia będą obowiązkowo szczepione przeciwko pneumokokom. Koszt szczepień pokryje Ministerstwo Zdrowia. Wprowadzony obowiązek szczepień przeciw pneumokokom ma zastosowanie do dzieci urodzonych po 31 grudnia 2016 roku.

Jednocześnie od nowego roku będzie kontynuowany Program „Zdrowie Mama i Ja etap II” – szczepienia przeciwko pneumokokom dla dzieci w wieku między 24. a 36. miesiącem życia finansowany przez m.st. Warszawa.

W ten sposób wszystkie dzieci będą zabezpieczone przed inwazyjnym zakażeniem *Streptococcus pneumoniae* (dwoinka zapalenia płuc), które może wywoływać wiele chorób szczególnie groźnych dla dzieci. Zapraszamy do skorzystania z w/w programu. Szczegóły na 2 stronie „Diagnozy”.

Podsumowanie „Święta Seniorów”

W związku z obchodami „Święta Seniorów” w październiku br. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy włączył się w działania prozdrowotne na rzecz tej grupy mieszkańców dzielnicy Włochy. We współpracy z Urzędem Dzielnicy Włochy w przychodniach przy ul. Cegielnianej 8 i 1 Sierpnia 36a zorganizowaliśmy bezpłatne badania profilaktyczne dla seniorów. W ramach akcji wykonano 75 badań słuchu, 120 pomiarów ciśnienia tętniczego oraz 100 pomiarów poziomu cukru we krwi. Dodatkowo pielęgniarki edukowały pacjentów w zakresie zdrowego stylu życia. W sumie w akcji uczestniczyło około 300 osób. Cieszy fakt ogromnego zapotrzebowania na działania profilaktyczne wśród seniorów.

Dziękujemy Państwu za udział w badaniach profilaktycznych.

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

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

Certyfikat otrzymaliśmy w tegorocznej, XXVI edycji konkursu na najlepsze produkty i usługi. To niezwykle prestiżowe wyróżnienie odebrała Małgorzata Kusak – zastępca dyrektora ds. kadr i średniego personelu podczas uroczystego spotkania na Stadionie Narodowym w dniu 13 października 2016 r.

Elektroniczne zwolnienia lekarskie (e-zwolnienia)

Przypominamy, że od 1 stycznia 2016 r. lekarze mogą wystawiać elektroniczne zwolnienia lekarskie nazywane e-ZLA. Nie oznacza to jednak, że od tej daty nie obowiązują papierowe zwolnienia lekarskie. Do końca 2017 roku będą funkcjonowały obie formy zwolnień: papierowe (wystawiane według dotychczasowych zasad na druku ZUS ZLA) i elektroniczne (e-ZLA). Natomiast od 1 stycznia 2018 roku będą wystawiane wyłącznie zwolnienia elektroniczne.

Korzyści dla pacjenta: gdy lekarz wystawi e-ZLA, pacjent nie będzie miał obowiązku dostarczać zwolnienia pracodawcy (w przypadku pracowników) albo ZUS (m.in. w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą). Takie zwolnienie trafi natychmiast do systemu ZUS. Nie będzie wymagany od pacjenta 7-dniowy termin na dostarczenie zwolnienia. Nie będą go też dotyczyły ewentualne obniżenia zasiłku chorobowego czy opiekuńczego z powodu przekroczenia tego terminu.

Wystawienie przez lekarza e-ZLA wykluczy też możliwość zgubienia zwolnienia.

Ważne!

Lekarz powinien wydrukować pacjentowi zwolnienie e-ZLA zawsze, gdy o to poprosi.

E-rejestracja

Szanowni Pacjenci, jeszcze raz informujemy, że mają Państwo możliwość zarejestrowania się do lekarza pierwszego kontaktu nie tylko osobiście, telefonicznie czy przez osoby trzecie, ale również przez moduł e-rejestracja. Instrukcja obsługi dla pacjenta znajduje się na naszej stronie internetowej www.zozbemowo.pl w zakładce e-rejestracja.



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: 22 638-23-33 w. 224, 696-435-890

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

zaprasza do:



- 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

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

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-21

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

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

Sekretariat: 22 664-83-82

www.zozbemowo.pl

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

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

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

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

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

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulisty
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Punktu pobrania 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**

Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską dla dzielnicy Włochy świadczy:

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

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

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

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl



Zwykła szklanka może pomóc uratować życie Twojego dziecka.
Dobrze, że są inne sposoby.

www.wyprzedzmeningokoki.pl



**WYPRZEDŹ
MENINGOKOKI.**

Treści zamieszczone w materiale mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić konsultacji lekarza, do którego należy ostateczna decyzja o przeprowadzeniu szczepienia. Szczepienie, podobnie jak podanie leku, może wiązać się z wystąpieniem działań niepożądanych. Wszystkie działania niepożądane produktów leczniczych należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel. (22) 492-13-01, fax (22) 492-13-09, zgodnie z zasadami monitorowania bezpieczeństwa produktów leczniczych. Formularz zgłoszenia niepożądanego działania produktu leczniczego dostępny jest na stronie Urzędu: www.urpl.gov.pl/formulndl.asp lub Podmiotu Odpowiedzialnego, którego to zgłoszenie dotyczy.

GSK Commercial Sp. z o.o. ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa, tel.: 22 576 90 00 fax.: 22 576 90 01 www.gsk.com.pl

PL/BEX/0039/16 data przygotowania materiału: maj 2016