



# diagnoza

**BEZPŁATNY KWARTALNIK**

**NR 46 (3/2016)**

**Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy**

**ISSN 1898-858X**

**Grzyby: jedz, ale uważaj**

**Niebezpieczne antybiotyki**

**Przewodnik po „programach szkolnych”**

**Suplementy diety – skuteczne czy szkodliwe?**

**Gdy dokucza prostata...**

## ZAPRASZAMY

### PANIE

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

### na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

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

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

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

## ZAPRASZAMY

### Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

**1961, 1966, 1971, 1976 i 1981**  
(roczniki wytypowane w 2016 roku)

którzy nie mieli wykonywanych badań objętych  
programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat  
i rozpoznanej choroby układu krążenia

### na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

Badania te wykonywane są **we wszystkich przychodniach  
Zespołu na Bemowie i we Włochach**, a osoby zainteresowane  
prosimy o zgłaszanie się do gabinetów zabiegowych lub swoich  
lekarzy POZ.

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

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

NFZ

## ZAPRASZAMY

### PANIE

w wieku 50-69 lat,

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

### na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

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

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

## ZAPRASZAMY

### Pacjentów chorujących na cukrzycę do skorzystania z programu:

### „PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

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

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

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



## ZAPRASZAMY

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

Skierowanie na szczepienie wydają wszyscy  
lekarze POZ.

Szczepienia wykonywane są w przychodniach przy ul.:

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

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!

Lekarze SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy pozytywnie przyjęli wprowadzenie listy bezpłatnych leków dla pacjentów, którzy ukończyli 75. rok życia. Mieliśmy bowiem pełną świadomość, że niektórzy z naszych pacjentów, z powodu braku pieniędzy, nie wykupywali przepisanych im leków niezbędnych dla poprawy stanu zdrowia. Najgorsze było jednak to, że nie przyznawali się do tego, obarczając winą nieskuteczność zaordynowanego leczenia. Takie postępowanie bardzo utrudniało nam leczenie prowadzone zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną, jak i zapobieganie rozwojowi wielu przewlekłych chorób, które są typowe dla pacjentów w podeszłym wieku.

Mamy więc nadzieję, że bariera finansowa nie będzie już przyczyną braku możliwości leczenia. Szkoda tylko, że Ministerstwo Zdrowia nie dało możliwości wypisywania recept na bezpłatne leki lekarzom z poradni specjalistycznych. Lekarz specjalista może wyłącznie przekazać informację lekarzowi podstawowej opieki zdrowotnej o tym, że zaordynował pacjentowi bezpłatny lek i prosi o wypisanie recepty. Ostateczna decyzja będzie jednak należała do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Informacja od lekarza specjalisty nie jest obligatoryjna. Może to spowodować, po pierwsze, niezadowolone pacjentów, po drugie – wzrost liczby zgłoszeń pacjentów do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, a tym samym utrudniać dostanie się pacjenta do swojego lekarza rodzinnego.

Mamy nadzieję, że w najbliższym czasie także lekarze specjaliści będą mieli możliwość wypisywania recept na bezpłatne leki.

Zapraszam do lektury!

  
Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
Paweł Dorosz

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

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

**SEKRETARZ REDAKCJI:**  
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** Grzyby: jedz, ale uważaj

**Nasze zdrowie 7** Niebezpieczne antybiotyki

**Zdrowie dzieci 10** Przewodnik po „programach szkolnych”

**Profilaktyka 12** Suplementy diety – skuteczne czy szkodliwe?

**Z archiwum „Diagnozy” 13** Gdy dokucza prostata...

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

**Aktualności 17** Szczepienia przeciwko grypie, Nowa Poradnia stomatologiczna dla dzieci, E-rejestracja, Nowe zasady zapisu do lekarzy w POZ,

Zamów reklamę w kwartalniku



**diagnoza**

Czyta nas 150 000 mieszkańców  
dzielnic Bemowo i Włochy

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



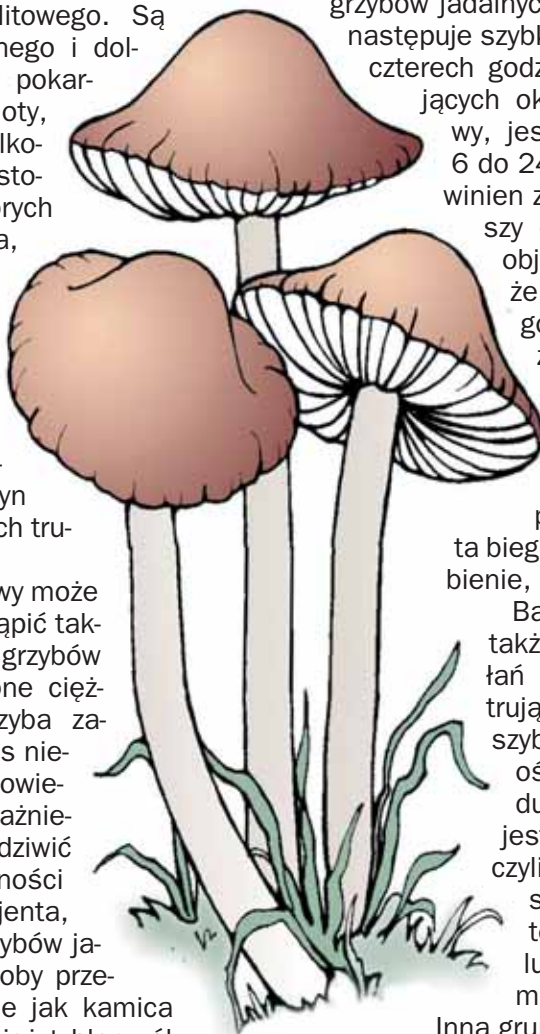
**Z** lek. med. Ewą Szymczuk, kierownikiem Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Szpitalu Wolskim im. dr Anny Gostyńskiej rozmawia Halina Guzowska.

## Grzyby: jedz, ale uważaj

**Sezon grzybobrania w pełni. Przekonanie o tym, że doskonale znamy się na grzybach, może okazać się złudne. Jakie wczesne niepożądane objawy po zjedzeniu grzybów powinny wzbudzić nasz niepokój?**

- Spożycie grzybów, zarówno jadalnych, jak i tych uznawanych za trujące, manifestuje się początkowo bardzo podobnymi objawami nieżytu żołądkowo-jelitowego. Są to objawy ze strony górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego: nudności, wymioty, bóle brzucha, często kolikowe, z silnym parciem na stolec, i biegunka – w niektórych przypadkach bardzo obfita, wodnista. Objawy te są mało charakterystyczne, związane z oddziaływaniem samych grzybów, także tych jadalnych, i zanieczyszczeń, które w nich mogły powstać, oraz działaniem toksyn znajdujących się w grzybach trujących.

Nieżyt żołądkowo-jelitowy może – jak zaznaczyłam – wystąpić także w przypadku spożycia grzybów jadalnych ponieważ są one ciężkostrawne. Struktura grzyba zawiera chitynę – aminokwas niestrawny dla przewodu człowieka, wywołujący jego podrażnienie. Stąd nie należy się dziwić jeśli bóle brzucha, nudności i wymioty wystąpią u pacjenta, który spożył zbyt dużo grzybów jadalnych, a cierpi na choroby przewodu pokarmowego, takie jak kamica pęcherzyka żółciowego, nieżyt błony śluzowej żołądka czy owrzodzenie dwunastnicy. Człowiek zupełnie zdrowy, po spożyciu dużej ilości grzybów, okraszonych jeszcze cebulą, czy tłustym boczkem, także może mieć te same



objawy. Bo – podkreślam po raz kolejny – **grzyby są ciężkostrawne.**

Często też takie objawy wywołać mogą grzyby stare, źle przechowywane, robaczywe, zanieczyszczone bakteriami, hodowane blisko pól uprawnych – ze względu na znajdujące się w nich toksyny pleśni, środki ochrony roślin, czy metale ciężkie.

**Jakie objawy powinny nas skłonić do tego, by bezwzględnie i szybko zgłosić się do szpitala?**

- Wcale nie jest to takie łatwe do rozstrzygnięcia. Należy przede wszystkim pamiętać o tym, że nieżyt żołądkowo-jelitowy po spożyciu grzybów jadalnych, ale np. w dużych ilościach, następuje szybko: od kilkudziesięciu minut do czterech godzin. W przypadku grzybów trujących okres latencji, czyli bezobjawowy, jest znacznie dłuższy i trwa od 6 do 24 godzin. I ten sygnał późny powinien zawsze niepokoić. Jednak krótszy okres, w którym pojawiły się objawy, wcale nie musi oznaczać, że nie zjedliśmy grzyba trującego. Zatem bezwzględnie należy zgłosić się do szpitala wtedy, gdy ten nieżyt żołądkowo-jelitowy nie jest zespołem objawów jednorazowych a powtarzających się, tj. występują wielokrotne wymioty i obfita biegunka, szybkie zmęczenie, osłabienie, zaburzenia świadomości.

Bardzo charakterystyczna jest także niechęć do jakichkolwiek działań ratunkowych. Niektóre grzyby trujące wywołują też w stosunkowo szybkim czasie zmiany w układzie ośrodkowo-nerwowym ze względu na zawarte w nich toksyny: jest to tzw. zespół atropinowy czyli rozszerzenie źrenic, suchość skóry, wysoka gorączka, gwałtowne pobudzenie, agresja i halucynacje (po spożyciu muchomora czerwonego i plamistego).

Inna grupa grzybów – strzępiaki lejkówki i borowiki szatańskie – wywołują z kolei objawy muskarynowe, czyli wręcz przeciwne: chory jest osłabiony, ospały, z obfitym ślinotokiem, wąskimi źrenicami, biegunką i wymiotami.



### ⚡ Do jakich niepożądanych zmian w organizmie może prowadzić spożycie trujących grzybów i jak można im zapobiec?

- Najbardziej groźne dla życia, powodujące zejścia śmiertelne, są grzyby tzw. cytotoksyczne, czyli te które doprowadzają do uszkodzeń komórek narządów, m.in. wątroby i nerek. One są bardzo podstępne, bowiem objawy nieżytu żołądkowo-jelitowego występują bardzo późno.

Kiedy pacjent zgłasza się do szpitala, możemy od razu, dzięki badaniom, zaobserwować np. zaburzenia elektrolitowe, ale nie widzimy cech uszkodzenia narządów, bo one pojawiają się dopiero w 2-3 dobie. I tu bardzo istotny jest wywiad – pacjent powinien mocno sygnalizować spożycie potrawy z grzybami, a jeśli w domu pojawiły się np. wymioty – zabezpieczyć taki materiał do analizy, która zostanie wykonana w szpitalu. Rozpoznanie zatrucia



grzybami polega bowiem na stwierdzeniu obecności fragmentów grzyba w materiale biologicznym pacjenta, m.in. w wymiocinach, popłuczykach żołądka, czy nawet znalezionych w trakcie badań endoskopowych.

Narządy, które są predysponowane do uszkodzenia przez toksyny grzybów cytotoksycznych, to komórki ścian jelita cienkiego, które są niszczone, a to umożliwia przeniknięcie toksyn dalej do komórek wątroby i ich uszkodzenie. I to właśnie śmierć komórek wątrobowych jest podstawową przyczyną zgonu pacjenta. Uszkodzeniu ulegają jednocześnie nerki, śledziona, serce i mózg.

### ⚡ Czy dzieci są w większym niebezpieczeństwie niż dorośli?

- Tak, przede wszystkim dziecko, nieświadome zagrożenia, chętnie sięgnie po ładnie wyglądający grzyb, zje go i nie przyzna się do tego rodzicom. Trzeba zatem w sezonie grzybowym bardzo uważać na najmłodszych, by nawet nie dotykali grzybów. Po drugie, dziecko, zjadając trujący grzyb, otrzymuje taką samą dawkę toksyn jak dorosły, ale rozkłada się ona na mniejszą masę ciała – jest więc groźniejsza dla życia. Objawy u dziecka pojawiają się o wiele wcześniej, bo organizm szybciej metabolizuje te toksyny, szybciej dochodzi do uszkodzenia narządowego. Jeśli zatem zatruje się cała rodzina, to dziecko będzie miało objawy najwcześniej.

### ⚡ A czy prawdą jest, że wywar nie jest tak toksyczny jak sam grzyb?

- Grzyb zawsze jest trujący, w trakcie gotowania te toksyny przedostają się do wywaru, choć w nim mają one mniejszą koncentrację. Nigdy jednak wywar nie jest pozbawiony tych toksyn.

### ⚡ Grzyby suszymy, marynujemy, a potem sięgamy po nie, np. na święta. Czy w takiej postaci są groźniejsze niż świeże?

- Grzyb suszony czy marynowany jest tak samo trujący i zdarzają się przypadki zatrucia poza tzw. sezonem grzybiarskim, np. w okresie okołoswiątecznym. Mniej się o tym mówi i pisze, bo są to zazwyczaj pojedyncze zdarzenia. Klinicznie są one identyczne z tymi, które występują jesienią.

⚡ Dziękuję za rozmowę.

#### **PAMIĘTAJ! TO WAŻNE**

**Wybierając się na grzyby, zbierajmy tylko te, które są dobrze znane. Pod żadnym pretekstem nie wkładajmy do koszyka nieznanych grzybów blaszkowatych, ponieważ to właśnie one powodują nieodwracalne zmiany narządowe i w konsekwencji zgon.**





# Niebezpieczne antybiotyki

lek. med. Marta Kowalczyk-Szustek,  
lekarz podstawowej opieki zdrowotnej

**A**ntybiotykooporność to problem, z którym coraz częściej spotykamy się, nie tylko słysząc o nim w telewizji, czy też czytając o takich przypadkach w gazetach. Coraz częściej zaczyna on nas dotykać także osobiście.

Jest to zjawisko mające globalny charakter, stanowi zwiększające się zagrożenie zarówno w Europie, jak i na całym świecie. Miał z nim już do czynienia Aleksander Fleming, szkocki bakteriolog i lekarz – odkrywca penicyliny (w 1928 roku). Otóż zauważył on, że z czasem należało zwiększać dawki penicyliny, aby zwalczyć infekcje bakteryjne. Spowodowane to było nabywaniem przez bakterie penicylinooporności, która była pierwszym przykładem antybiotykooporności występującej u bakterii. Polegała ona na wytwarzaniu ścian komórkowych bakterii coraz bardziej nieprzepuszczalnych dla penicyliny.

**Co to jest antybiotyk? Najprościej mówiąc, antybiotyki to związki chemiczne, które zabijają bakterie lub hamują ich wzrost bez negatywnego wpływu na pacjenta.**

## Wielkie odkrycie XX wieku?

Odkrycie antybiotyków uważane jest przez niektórych za jedno z dziesięciu największych odkryć ubiegłego wieku. Początkowo były one produkowane z naturalnych składników. Jednak w dzisiejszych czasach większość będących



w użyciu antybiotyków produkowana jest syntetycznie. Obecnie dostępnych jest ok. 200 antybiotyków, ale niestety coraz mniej z nich wykazuje skuteczne działanie w walce z drobnoustrojami.

**Polska znajduje się w pierwszej dziesiątce krajów stosujących największą ilość antybiotyków.** Często są one nadużywane. Polacy przyjmują antybiotyki z powodu przeziębienia, grypy czy zwykłego kaszlu. Istnieje przeświadczenie, iż antybiotyki skutecznie działają na wirusy. Duża konsumpcja antybiotyków stanowi problem; w społeczeństwach, w których zaobserwowano zwiększoną konsumpcję antybiotyków, zauważono **zwiększoną ilość szczepów antybiotykoopornych.**

## To tylko wirus

Pacjenci zgłaszający się do lekarza POZ, zwłaszcza w okresie infekcyjnym, zapadają często na grypę, zapalenie gardła czy zapalenie oskrzeli. Jednak zwykle choroby te mają podłoże wirusowe (wywołują je adenowirusy, koronawirusy, rinowirusy i inne). **Leczenie takiej infekcji nie wymaga antybiotyku.** Gdy chorobę wywołują bakterie, wówczas antybiotyk jest wskazany. Lekarz, podejmując decyzję o leczeniu, musi wcześniej dokładnie zebrać wywiad i – kierując się obrazem klinicznym – stara się odróżnić **zakażenie wirusowe od bakteryjnego.** Może również zlecić proste badania laboratoryjne (morfologia, CRP czyli białko ostrej fazy), jeśli stan pacjenta nie wymaga szybkiego zastosowania leczenia. Pomocne może być wykonywanie posiewów z gardła, rany, moczu, wydzielin z dróg oddechowych, krwi, z antybiogramem do oznaczenia bakterii wywołujących daną chorobę (choć jest to badanie częściej stosowane w szpitalach a oczekiwanie na jego wynik trwa 10-14 dni). Pojawiły się również szybkie testy do wykrywania wirusów grypy oraz bakterii paciorkowca. Testy te można wykonać w gabinecie lekarskim. Za ich pomocą lekarz – w ciągu kilku minut – diagnozuje, czy choroba jest wywołana przez wirus grypy, czy też – w przypadku anginy – przez bakterie paciorkowca. Pozwala to na prawidłowe określenie leczenia i daje możliwość uniknięcia stosowania antybiotyków wtedy, kiedy nie są one konieczne. Przy wzro-

ciąg dalszy na s. 8.



# STOP GRYPA

## Grypa to realne zagrożenie!

Myślisz, że grypa nie jest groźną chorobą? Nie lekceważ jej. To naprawdę wymagający przeciwnik! **Sz szczególnie dla dzieci i osób starszych**, zwłaszcza tych chorujących przewlekłe, dla których ryzyko powikłań i śmierci jest nawet 202 razy wyższe, niż w ogólnej populacji. **Co roku na świecie grypą zaraża się 5-10% wszystkich osób dorosłych i 20-30% dzieci**. Co gorsze, każdego roku na świecie z powodu grypy i jej powikłań **umiera pół miliona ludzi**. To tak, jakby z powierzchni Ziemi znikła cała populacja Gdańska! Największe ryzyko zachorowania na grypę istnieje od grudnia do marca, ale aktywność wirusa trudno przewidzieć, bo jest wyjątkowo zmienny i zjadliwy.

## Przed grypą naprawdę trudno uciec...

Jeśli wciąż myślisz, że grypa Cię nie dosięgnie – to właśnie popełniasz pierwszy, podstawowy błąd!

**Jedno kichnięcie zarażonej osoby to ok. 3 000 kropelek z wirusem, pędzących z prędkością 167 km/h, czyli 50 m w czasie 1 sekundy.** Biegasz szybciej? Grypa potrafi też całkiem nieźle się kamuflować, bo nawet 33% przypadków zachorowań przebiega bez typowych objawów. **Zatem często nawet tego nie wiedząc zarażamy innych.** Dorosły człowiek zaraża przez ok. 5-7 dni, a dziecko nawet 10! Zakazić się grypą można nie tylko poprzez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną, ale również poprzez przedmioty, z którymi się stykała, np. klamki, uchwyty, chusteczki, jak również **banknoty, na których wirus grypy może przetrwać nawet 3 dni.**

## Jak rozpoznać, że dopadła Cię właśnie grypa?

Grypa atakuje zniemacka. Nagła gorączka, bóle mięśni, ogólne rozbicie, któremu towarzyszy silny kaszel i katar? Prawdopodobnie to właśnie grypa zwalita Cię z nóg. Wiele osób często myli ją z silniejszym przeziębieniem. To poważny błąd, bo w odróżnieniu od innych wirusów, **wirus grypy powoduje wiele poważnych powikłań**, takich jak: zapalenie płuc, oskrzeli, ucha środkowego, zatok, czy też zaostrzenia chorób przewlekłych płuc, serca czy cukrzycy. **Powikłania te bardzo często kończą się hospitalizacją, a nawet zgonem. Nie warto tego zaniedbać!**

## Co to jest grupa ryzyka powikłań pogrypowych?

Są czynniki, które powodują, że organizm jest bardziej podatny na działanie wirusa grypy. Należą do w szczególności: **wiek (dzieci i osoby starsze), istniejące choroby przewlekłe (np. choroby serca, płuc, wątroby, nerek, cukrzycy), stany obniżonej odporności (m.in. w związku z przebytymi przeszczepami, leczeniem immunosupresyjnym), jak również otyłość i ciąża.** Osoby, które obarczone są tymi czynnikami, należą do grup ryzyka ciężkiego przebiegu grypy. **Im więcej czynników ryzyka, tym wyższe prawdopodobieństwo powikłań.**

## Jak ochronić się przed grypą?

**Najważniejsza jest profilaktyka.** Grypie łatwiej zapobiegać, niż ją leczyć. **Jeśli chcesz uniknąć powikłań pogrypowych, hospitalizacji, nie nadrabiać zaległości w szkole lub pracy i po prostu - nie tracić czasu na grypę - powinieneś się zaszczepić.** Skuteczność szczepionek sięga nawet 70-89% u zdrowych osób poniżej 60 r.ż. Także styl życia ma wpływ na Twoje zdrowie. Ubraj się adekwatnie do pogody, by nie doprowadzić zarówno do wychłodzenia, jak i przegrzania organizmu. Odżywiaj się zdrowo, wysypiaj się i pamiętaj o codziennej dawce ruchu – najlepiej na świeżym powietrzu. **I przede wszystkim – nie lekceważ objawów grypy! Udaj się do lekarza i daj sobie czas, by wyzdrowieć!**



**SPOŁECZNA KAMPANIA NA  
RZECZ PROFILAKTYKI GRYPY**

## MOBILNA GRYPA ... czyli, kto nie gra nie wygrywa

Cyfry jednoznacznie wskazują, że zarówno przed grypą, jak i przed rozwojem mobilności usług internetowych nie uciekniesz. Zamiast ginąć w tej nierównej walce, warto podążyć za tym trendem, ale mądrze, czyli z korzyścią dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Dla maniaków gier internetowych, i nie tylko, przygotowano nie lada wyzwanie epidemiologiczne i intelektualne - 90 stopniową potyczkę z wirusem grypy, w postaci gry edukacyjnej na urządzenia mobilne o nazwie FluMania™.

Zgodnie z ostatnimi badaniami, **aż 67% całej populacji Polski aktywnie korzysta ze smartfonów.** Co więcej, nie są to tylko ludzie bardzo młodzi (76% osób w wieku 16-24 lat), ale również ponad połowa (52%) populacji Polaków po 55 roku życia<sup>1</sup>. Jeżeli przyjrzymy się Polakom, to **aż 75% z nich korzysta z internetu posługując się smartfonem, a 34% - tabletem**, a cyfry te z roku na rok bardzo dynamicznie rosną.<sup>1</sup>

Szybkością poruszania się (167km/h) i dynamiką wzrostu zachorowań, hospitalizacji, a szczególnie liczby powodowanych zgonów, może poszczycić się również wirus grypy. **Tylko w ostatnim sezonie w Polsce odnotowano ponad 4 mln zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę, 16 tys. hospitalizacji (33% więcej niż w roku ubiegłym) i aż 14 razy więcej zgonów w porównaniu do roku 2015<sup>2</sup>.**

Z takim wyzwaniem muszą zmierzyć się użytkownicy nowej gry edukacyjnej na urządzenia mobilne (Android, iOS) o nazwie FluMania™. **Ich zadaniem jest opanowanie epidemii grypy rozprzestrzeniającej się w mieście poprzez szczepienia pacjentów z grup ryzyka powikłań pogrypowych. Stoi przed nimi wiele zadań logicznych oraz pytań merytorycznych, dzięki którym można zyskiwać bonusy - dodatkową broń w walce z grypą.** Na każde pytanie użytkownik znajdzie w aplikacji poprawną odpowiedź, czyli uczy się poprzez zabawę.

W dobie rozwijających się technologii ta metoda edukacji wydaje się najbardziej dostosowana do potrzeb naszego społeczeństwa, a przez to najbardziej efektywna. **Warto zmierzyć się z tym wyzwaniem, a już na pewno warto zachęcić do tego dzieci i młodzież.** Może zamiast zabijać zombie lub zbierać pokemony, zechcą ratować ludzi i zdobywać wiedzę.

## KTO NIE GRA - NIE WYGRYWA!

W tej grze można wygrać

z wirtualnym wirusem grypy!

**NIE ZAPOMINAJMY, ŻE DZIĘKI SZCZEPIENIOM MOŻNA  
WYGRAĆ Z PRAWDZIWYM!**

# FluMania™

Edukacyjna gra na smartfony i tablety

Baw się i zdobywaj kolejne poziomy!

BEZ-  
PŁATNA

**POBIERZ JĄ**  
ochroń miasto przed epidemią grypy, weź udział w akcji szczepień osób z różnych grup ryzyka powikłań pogrypowych

**POKONUJ KOLEJNE POZIOMY**  
odpowiadaj na pytania zdobywaj punkty i bonusy

**ZAPROŚ ZNAJOMYCH**  
i rzuć im wyzwanie

**ZOSTAŃ AMBASADOREM**  
profilaktyki grypy w Polsce

ANDROID APP ON  
 Google play

Available on the  
 App Store

Sanofi Pasteur Sp. z o.o. - SPPL/VAXI/16.08.0039.2

1. Konsumpcja treści online a marketing. Raport 2016. IAB Polska  
2. Meldunki epidemiologiczne NIZP-PZH, [www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl)



ciąg dalszy ze s. 8.

ście temperatury powyżej 38°C wskazane jest zastosowanie leków przeciwgorączkowych (paracetamol, ibuprofen).

**Dlatego tak ważne jest, aby uświadomić sobie, iż antybiotyki to nie cudowne lekarstwa, które działają na wirusy i zawsze spowodują obniżenie temperatury. Antybiotyki nie są lekiem na gorączkę.**

### Nie „na wszelki wypadek”

Lekarze muszą stosować antybiotyki świadomie i odpowiedzialnie. Nie może to się odbywać np. pod presją rodziny lub „na wszelki wypadek”, czy „gdyby gorączka nie ustąpiła”. W sytuacji jednak kiedy po kilku dniach od zakażenia, w których widoczna była poprawa, ponownie wystąpi gorączka, możemy podejrzewać, że doszło do tzw. nadkażenia bakteryjnego i wtedy konieczne jest podanie antybiotyku.

Przyczyną powstawania i szerzenia się antybiotykoodporności jest też działanie pacjentów leczonych antybiotykami, którzy po ustąpieniu objawów choroby, takich jak np. gorączka, przerywają ich przyjmowanie. Niektórzy, bez konsultacji z lekarzem, samowolnie przyjmują kilka tabletek antybiotyku, które pozostały po poprzedniej kuracji. Działanie takie uniemożliwia całkowitą eliminację bakterii i przyczynia się również do możliwości wytworzenia u nich **oporności na antybiotyki**.

Jeszcze innym problemem, w przypadku pacjentów leczonych antybiotykami, jest **zbyt niska dawka zastosowanego leku albo zbyt długie przerwy między kolejnymi dawkami** (np. antybiotyk pierwszego rzutu stosowany w licznych chorobach układu oddechowego – amoksylicyna – wymaga podawania 3 razy dziennie), które uniemożliwiają osiągnięcie właściwego stężenia we krwi (tzw. MIC), a w rezultacie – eliminację patogenu. Bakterie zyskują wtedy możliwość wykształcenia mechanizmów oporności na antybiotyki, np. wytwarzają enzymy unieczyniające antybiotyki, zmniejszają przepuszczalność osłon komórkowych.

Inny przykład: w przypadku pozostawienia w ranie ciała obcego skutkującego miejscowym stanem zapalnym, mimo zastosowania antybiotyków, nie uzyskamy wyleczenia. Może zaistnieć konieczność **chirurgicznego opracowania ogniska zakażenia**.

Warto też wiedzieć, że **szpitale** są często miejscem, w którym po raz pierwszy pojawia się szczep oporny na dany antybiotyk. Pacjenci, wychodząc ze szpitala, przenoszą oporne szczepy do swoich rodzin. Wiadomo również, że coraz częstsze **podróże** po świecie powodują

bardzo szybkie rozprzestrzenianie się tych mikroorganizmów.

Współczesne rolnictwo i farmy hodowlane są doskonałym miejscem rozwijania się drobnoustrojów. Warunki panujące w farmach sprzyjają nie tylko szerzeniu się chorób, ale też nabywaniu przez drobnoustroje oporności na stosowane antybiotyki. Konieczne jest więc **zaprzestanie używania antybiotyków w rolnictwie**, jako środków wspomagających wzrost zwierząt.

### Za i przeciw

Antybiotyki to doskonała broń w wielu infekcjach bakteryjnych, ale trzeba stosować je w odpowiedniej dawce i zgodnie z rekomendacjami (zaleceniami towarzystw naukowych). Leczenie penicyliną anginy wywołanej paciorkowcem przyczyniło się do wyeliminowania gorączki reumatycznej i jej groźnych powikłań. Antybiotyki pozwoliły znacznie zmniejszyć umieralność oraz uniknąć wielu powikłań spowodowanymi infekcjami bakteryjnymi. Jednak **niepotrzebne i częste stosowanie antybiotyków powoduje obniżenie odporności, osłabienie i wystąpienie kolejnych infekcji w krótkim czasie**.

Medycyna stale czyni postępy, pojawiają się nowe leki, nowe antybiotyki, ale też bakterie zmieniają się nieustannie. Część przestaje reagować nawet na antybiotyki o szerokim spektrum działania. Medycyna już dziś jest bezradna wobec niektórych zakażeń. Część mikroorganizmów jest oporna na wszystkie dostępne antybiotyki i może być zwalczana tylko przy użyciu eksperymentalnych leków. Już dziś trudne do wyleczenia stają się zakażenia ran, gruźlica, zapalenie płuc, a przede wszystkim sepsa.

**Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organisation, WHO) w 2015 roku zorganizowała Światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach. Przekaz był wspólny: jeśli nie przestaniemy nadużywać antybiotyków, wkrótce zagrożą nam nowe antybiokooporne szczepy bakterii, a pacjenci z dużą umieralnością na „banalne”, dziś dające się wyleczyć, infekcje.**







## Informacje dla rodzin i opiekunów osób chorych na cukrzycę

Rosnąca liczba pacjentów z cukrzycą, jak również wydłużenie życia, powodują, iż prawie każdy z nas ma wśród swoich bliskich lub przyjaciół osobę cierpiącą na tę chorobę. Większość opiekunów zadaje sobie często pytanie: jak mogę pomóc osobie bliskiej lub rodzicowi z cukrzycą, tak aby pomoc była dyskretna, ale jednocześnie dawała realne korzyści i wsparcie w chorobie?

Pojawienie się choroby, szczególnie takiej jak cukrzyca – przewlekłej, nieuleczalnej, stale postępującej, prowadzącej do rozwoju powikłań – jest zawsze ogromnym stresem dla pacjenta. Dodatkowo choroba ta wiąże się z dużym zaangażowaniem chorego w proces leczenia, wymaga zmiany diety, stylu życia, wiąże się z obowiązkami, m.in. stałym wykonywaniem pomiarów glikemii za pomocą glukometru, czy podawaniem zastrzyków z insuliny.

Wspólne doświadczanie tego okresu jest zawsze wsparciem dla pacjenta. Szukanie dobrych przykładów w rodzinie, wśród znajomych, którzy chorują i dobrze radzą sobie z chorobą, będzie dodatkowym atutem. Nigdy nie należy straszyć pacjenta ani udwadniać mu, że choroba jest konsekwencją dotychczasowych nawyków, lub że „pacjent na nią zasłużył”. Warto raczej wzmacniać i zachęcać do zmian wpływających korzystnie na jakość życia, które po-

zwolą zahamować rozwój choroby i skuteczniej ją leczyć.

Znając dobrze osobę, powinniśmy być czujni na zmiany jej nastroju i zachowania. Pacjenci z cukrzycą mogą doświadczać epizodów depresji, która wymaga fachowego wsparcia psychologa lub psychiatry. Dlatego nie lekceważ spadku nastroju u bliskiego, a w przypadku utrzymywania się objawów depresji umów bliską osobę na konsultację u specjalisty.

### Pamiętaj też, że możesz:

- ◆ wesprzeć chorego w samokontroli glikemii i podczas wizyt lekarskich, m.in. zachęcając do wypełnienia zaleceń lekarza, w szczególności do regularnych samodzielnych pomiarów cukru we krwi za pomocą glukometru;

- ◆ namówić chorego do zmiany sposobu żywienia, będącego najistotniejszym elementem leczenia cukrzycy, bez którego nie pomogą najdroższe leki ani najlepszy lekarz specjalista oraz do podjęcia aktywności fizycznej wskazanej przy obecnym stanie zdrowia pacjenta.

dr n. med. Anna Jeznach-Steinhagen,  
lekarz diabetolog

**...i świat nabierze kolorów**

ONE TOUCH®  
Every Touch is a Step Forward™

ColourSure™  
TECHNOLOGY

Poznaj glukometry z rodziny OneTouch Select® Plus z TECHNOLOGIĄ ColourSure™, która pomaga zrozumieć, czy wynik pomiaru cukru we krwi jest niski, w zakresie, czy wysoki\*. Dzięki temu możesz lepiej kontrolować cukrzycę. Jeśli masz cukrzycę już dziś zapytaj swojego lekarza o nowy glukometr OneTouch® lub zadzwoń do Działu Wsparcia Klienta, aby otrzymać go ZA DARMO.

\* Należy ustalić z lekarzem jaka dolna i górna granica zakresu jest dla Ciebie odpowiednia. Dolna i górna granica zakresu ustawione w glukometrze OneTouch Select Plus Flex™ dotyczą wszystkich wyników pomiarów glukozy, w tym pomiarów, które zostały przeprowadzone przed posiłkiem lub po nim, w związku z przyjmowaniem leków czy też wykonanych podczas innych aktywności, które mogą mieć wpływ na poziom glukozy we krwi. \*\* Dział Wsparcia Klienta OneTouch® od poniedziałku do piątku w godz. 8:30–16:30. Koszt połączenia to koszt 1 jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.  
© Johnson & Johnson Poland sp. z o.o. Johnson & Johnson Poland sp. z o.o., ul. Iłżecka 24, 02-135 Warszawa

801 23 23 23\*\*  
www.OneTouch.pl



# Przewodnik

## po „programach szkolnych”

Aneta Salwin

specjalista ds. promocji zdrowia, koordynator programów

**S** ZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy od wielu lat realizuje programy profilaktyczne skierowane do uczniów szkół podstawowych. Są one finansowane ze środków m.st. Warszawy, dlatego nasi najmłodszy podopieczni mogą bezpłatnie skorzystać z badań profilaktycznych, które wykonywane są w placówkach oświatowych na terenie dzielnic Bemowo i Włochy.

Postaramy się przybliżyć Państwu szczegóły realizacji tych programów i zachęcić do wyrażenia zgody na udział dzieci w badaniach profilaktycznych.

**I. „Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”.**

**Choroba próchnicowa i zapalenie dziąseł** dotyczą aż 90% dzieci w wieku szkolnym. Występowanie choroby próchnicowej wpływa niekorzystnie na rozwój i funkcjonowanie całego organizmu. Uważa się, że zęby z próchnicą są podstawowym źródłem infekcji i wielu chorób. **Najskuteczniejszym sposobem jej zwalczania jest zapobieganie**, dlatego wczesne rozpoznanie i prawidłowa higiena jamy ustnej jest tak ważna w profilaktyce próchnicy zębów.

Promocja zdrowia i programy edukacyjne mające na celu zapobieganie próchnicy i chorobom przyzębia mogą zmniejszyć częstość występowania próchnicy a jednocześnie zwiększyć komfort i poprawić jakość życia.

**Celem głównym** programu jest obniżenie częstości występowania próchnicy u dzieci w wieku 8-9 lat poprzez kształtowanie postaw prozdrowotnych i rozwijanie właściwych nawyków higienicznych.

**Cele szczegółowe:**

- ◆ zwiększenie liczby dzieci ze zdrowym uzębieniem stałym i przyzębiem,
- ◆ obniżenie ciężkości przebiegu choroby próchnicowej,
- ◆ zmniejszenie absencji dzieci w szkole z powodu bólu zęba lub nagłej wizyty u lekarza dentystry.

**Działania realizowane w ramach programu:**

- ☒ uzyskanie zgody rodzica/opiekuna prawnego dziecka na udział ucznia w programie,
- ☒ przeprowadzenie wstępnego badania diagnostycznego,

- ☒ zakwalifikowanie dziecka do grupy szczególnego ryzyka,
- ☒ poinformowanie rodzica/opiekuna prawnego o stanie zdrowia i potrzebach zdrowotnych z zakresu profilaktyki jamy ustnej,
- ☒ przeprowadzenie u uczniów 5 sesji nadzorowanego szczotkowania zębów z uwzględnieniem zębów trzonowych.

Badania wykonywane są w placówce oświatowej przez pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania oraz lekarza stomatologa. Po badaniu rodzic/opiekun prawny dziecka będzie poinformowany o jego wyniku. Jeśli u dziecka zdiagnozowana zostanie choroba próchnicowa, otrzyma informację o możliwości leczenia zębów u lekarza specjalisty.

**II. „Program profilaktyczny wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”.**

Liczba wad wzroku u dzieci rośnie w zaskakującym tempie. Problemy ze wzrokiem pojawiają się, gdy dziecko jest przeciążone nauką, a wolny czas spędza przed telewizorem albo komputerem, zamiast aktywnie – na świeżym powietrzu.

**Obniżenie ostrości wzroku** definiowane jest jako niedowidzenie. Głównymi przyczynami niedowidzenia są: zez, różnowzroczność oraz obustronna wada refrakcji. Do wad refrakcji zalicza się krótkowzroczność, nadwzroczność oraz astygmatyzm.

Wczesne rozpoznanie oraz leczenie wad wzroku i zęza u dzieci zwiększa szansę na uzyskanie prawidłowego widzenia. Najbardziej wskazanym działaniem w zapobieganiu niedowidzenia są **presiewowe badania profilaktyczne** wykonywane w ramach proponowanego programu.

**Celem głównym** programu jest zapobieganie rozwojowi wad wzroku i poprawa funkcji wzroku u dzieci w wieku 8-9 lat poprzez wczesne wykrywanie wad refrakcji oraz zęza.

**Cele szczegółowe**, jakie pragniemy osiągnąć, to m.in.

- zdiagnozowanie liczby dzieci z wadami refrakcji zęza oraz wdrożenie u nich leczenia w okresie, w którym efekty kliniczne są najlepsze,
- obniżenie częstości występowania nieskorygowanych wad wzroku u dzieci,



- zwiększenie świadomości społecznej wśród rodziców/opiekunów prawnych dziecka na temat występowania wad refrakcji i zęza u dzieci, ich konsekwencji oraz potrzeby wczesnego diagnozowania i leczenia.

#### **Działania prowadzone w ramach programu:**

- uzyskanie zgody rodzica/opiekuna prawnego dziecka na udział w programie,
- badanie ostrości wzroku do dali i bliży,
- badanie widzenia barw,
- ocena widzenia stereoskopowego (za pomocą tzw. „testu muchy”, który umożliwi szybką ocenę głębokości percepcji),
- wykonanie badania ustawienia gałek ocznych (kąta zęza),
- ocena punktu bliży konwergencji (polega na zbliżaniu obiektu, np. palca, do okolic czubka nosa),
- wydanie rodzicowi/opiekunowi prawnemu dziecka zaświadczenia dokumentującego udział w programie, zawierającego informacje na temat wykrytej wady wzroku i proponowanego dalszego postępowania diagnostyczno-leczniczego.

Badania wykonywane są w placówce oświatowej przez pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania oraz lekarza okulistę. Po badaniu rodzic/opiekun prawny dziecka będzie poinformowany o jego wyniku. Jeśli u dziecka zdiagnozowana zostanie wada wzroku, otrzyma informację o możliwości dalszej diagnostyki/leczenia u lekarza okulisty.

### **3. „Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”**

Ogromne tempo życia współczesnego człowieka stanowi jeden z ważniejszych czynników oddziałujących **negatywnie na stan zdrowia**. Wpływ na zaistniałą sytuację ma także zaszczepiany przez rodziców model życia ukierunkowany głównie na zdobywanie wiedzy, w czym znaczącą rolę odgrywa umiejętność posługiwania się komputerem. Wielogodzinne siedzenie w ławce szkolnej, potem przed komputerem, czy telewizorem, brak ruchu i spożywanie ilości pokarmu przekraczającej zapotrzebowanie ener-

getyczne organizmu, przyczynia się do **pogorszenia stanu zdrowia i postawy ciała u dzieci i młodzieży**. Wczesne wykrycie patologicznych zmian w obrębie postawy ciała, a zwłaszcza rozpoznanie skoliozy, stwarza możliwości skutecznej profilaktyki i leczenia.

Skuteczność działań profilaktycznych i korekcyjnych zależy w dużej mierze od świadomości rodziców i ich podejścia do problemu. Im wcześniej zostanie rozpoczęta korekcja i zostaną wprowadzone zdrowe nawyki, tym krótsza będzie terapia.

**Celem głównym** programu jest wczesne wykrycie wad postawy ciała, szczególnie skolioz, oraz wad stóp u dzieci w wieku 10-11 lat.

Cele szczegółowe:

- ◆ zwiększenie świadomości zdrowotnej,
- ◆ poprawa ogólnej sprawności ruchowej,
- ◆ korekta istniejących zaburzeń statyki ciała

#### **Działania realizowane w ramach programu:**

- uzyskanie zgody rodzica/opiekuna prawnego dziecka na udział w programie,
- przeprowadzenie badania ortopedycznego,
- przekazanie rodzicom/opiekunom prawnym dziecka zaleceń dotyczących dalszego postępowania w przypadku wykrycia wady postawy,
- ustalenie indywidualnego planu ćwiczeń korekcyjnych,
- objęcie kwalifikowaną opieką medyczną uczniów ze stwierdzonymi wadami postawy.

Badania wykonywane są w placówce oświatowej przez pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania, lekarzy ortopedów oraz magistrów rehabilitacji lub fizjoterapii. Po badaniu rodzic/opiekun prawny dziecka będzie poinformowany o jego wyniku. Jeśli u dziecka zdiagnozowana zostanie wada postawy, otrzyma informację o konieczności dalszego postępowania diagnostycznego.

Jak Państwo zauważyli, schemat realizacji każdego z powyższych programów jest bardzo podobny, a najważniejsze jest (co podkreślałam) uzyskanie od rodziców pisemnej zgody na badania profilaktyczne.

**Dlatego zachęcamy rodziców, aby zadba-  
li o zdrowie swoich dzieci i wyrazili zgodę  
na udział we wszystkich proponowanych  
programach. Zarówno dobry wzrok, zdro-  
we zęby, jak i prawidłowa postawa jest klu-  
czem do radości życia każdego dnia.**

Omawiane programy będziemy realizować do końca czerwca 2018 roku we wszystkich szkołach podstawowych na terenie dzielnic Bemowo i Włochy.



Źródło: załączniki do uchwał nr VIII/142/2015, VIII/143/2015, VIII/144/2015 Rady m.st. Warszawy z dnia 26 marca 2015 roku.





# Suplementy diety

## – skuteczne czy szkodliwe?

dr hab. inż. lek. med. adiunkt Dariusz Włodarek

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

**W** ostatnich dziesięcioleciach znacznie zwiększyło się zainteresowanie suplementami diety. Szacuje się, że co piąty Polak stosuje jakiś suplement.

Suplement diety definiowany jest jako **środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety**, będący skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy, bądź inny fizjologiczny, pojedynczych lub złożonych. Mogą być one wprowadzane do obrotu w formie kapsułek, tabletek, drażetek, saşetek z proszkiem, ampułek z płynem, butelek z kroplomierzem.

### Po co nam suplementy?

Tradycyjne podejście w przyjmowaniu suplementów ma za zadanie zapewnienie adekwatnej do potrzeb organizmu podaży witamin i składników mineralnych w codziennej diecie. Przyjmowane są one zatem w celu **zmniejszenia ryzyka schorzeń**, które występują u osób ze znacznym niedoborem w organizmie poszczególnych mikroskładników. Wymienić tu można: skorbut (niedobór witaminy C), pelagrę (niedobór niacyny), chorobę beri-beri (niedobór witaminy B1), wole (niedobór jodu), krzywicę (niedobór witaminy D), jak również zespół suchego oka (niedobór witaminy A). Warto zaznaczyć, że na choroby te zapadają osoby, które mają bardzo duże niedobory poszczególnych witamin. Schorzenia te nadal występują w niektórych rejonach świata, jednak w Polsce zdarzają się rzadko. Wynika to między innymi z **polepszenia się sposobu naszego żywienia i działań prewencyjnych** (jodowanie soli, podawanie witaminy D noworodkom i dzieciom).

W ubiegłym wieku, a zwłaszcza w jego drugiej połowie, zaczęto zwracać większą uwagę na **znaczenie prawidłowego żywienia w utrzymaniu zdrowia**. Wraz ze zwiększaniem się zamożności krajów rozwiniętych, zmniejszyła się częstość schorzeń wynikających z biedy (schorzeń związanych z niedoborami żywieniowymi i zakażeń), wydłużyła się długość życia, polepszył się dostęp do żywności, a tym samym zwiększyła się **częstość występowania schorzeń przewlekłych**, takich jak: nowotwory, choroby układu krążenia, cukrzyca czy osteoporoza, które stały się głównymi przyczynami zgonów. Dlatego też obecnie coraz więcej osób zaczyna sięgać po

suplementy w celu uzyskania dodatkowych korzyści zdrowotnych:

- aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia schorzeń związanych ze starzeniem się organizmu: nowotworów, choroby niedokrwiennej serca, osteoporozy, cukrzycy typu 2, chorób neurodegeneracyjnych,
- aby „wzmocnić układ odpornościowy”,
- aby wspomagać leczenie chorób, których wystąpienie nie jest związane z deficytami składników odżywczych (depresja, choroby stawów),
- aby zapewnić pokrycie zwiększonego zapotrzebowania w okresie ciąży i karmienia piersią lub w chorobach przewlekłych,
- aby wspomagać organizm osób intensywnie trenujących oraz osób starszych.

### Prawidłowa dieta to podstawa

Chęć uzyskania dodatkowych korzyści zdrowotnych prowadzi jednak do **nadmiernego przyjmowania suplementów**. Wszystkie grona eksperckie zaznaczają, że **głównym źródłem składników pokarmowych powinna być dieta**. Dobre jej zbilansowanie pozwala na dostarczenie organizmowi wszystkich potrzebnych witamin i składników mineralnych. Jednocześnie są one dostarczane w odpowiedniej proporcji i nie istnieje ryzyko ich przedawkowania.

Zalecenia żywieniowe dotyczące codziennego odżywiania zakładają, że zasadniczym składnikiem diety powinny być **węglowodany**, występujące w produktach zbożowych z pełnego przemiału, ziemniakach oraz w warzywach i owocach (przynajmniej 5 porcji dziennie).

W umiarkowanych ilościach należy spożywać **produkty mleczne, chude mięsa i ryby** oraz w niewielkich – **tłuszcze** (pochodzenia roślinnego) i wyroby zawierające **cukier**. Jednak tego typu dieta nie jest preferowana przez społeczeństwa bogate, w których znaczna część osób przy wyborze produktów żywnościowych, kieruje się smakiem i wygodą. Tłuszcze i cukier zwiększają smakowitość potraw, natomiast produkty zbożowe, zwłaszcza z pełnego przemiału, są mniej atrakcyjne organoleptycznie. Dodatkowo, zwiększająca się zamożność i industrializacja wpływają na znaczne zmniejszenie spożycia produktów zbożowych i ziemniaków a zwiększenie spożycia mięsa, produktów mlecznych, cukru, wyrobów cukierniczych, tłuszczu i olejów. Jednocześnie duża część osób jest świadoma,



że odpowiednia ilość składników pokarmowych w diecie ma istotne znaczenie dla zdrowia. **Dlatego też sięgają po suplementy diety, jednocześnie... stosując niezdrową dietę.** Prowadzi to do poczucia bezpieczeństwa wynikającego jednak z błędnego przekonania, że zamiast:

- zjadać 5 porcji warzyw i owoców dziennie obfitujących w związki antyoksydacyjne – można spożyć odpowiednią ilość antyoksydantów w postaci suplementów,

- spożywać dwie porcje tłustych ryb morskich – można przyjmować kapsułki zawierające olej rybi,

- spożywać produkty zawierające błonnik pokarmowy – można wykorzystać otręby i dodawać je do ulubionej żywności ubogobłonnikowej lub włączyć do diety produkty wzbogacone w błonnik.

**Nie umniejszając znaczenia i wartości wymienionych powyżej suplementów diety i produktów, należy zaznaczyć, że zasadniczym sposobem wpływania na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych powinna być gruntowna zmiana nawyków żywieniowych. Różnego rodzaju produkty wzbogacone oraz suplementy powinny stanowić uzupełnienie takiej diety, a nie być jej zasadniczym elementem.**

#### Kiedy stosować suplementy diety?

Najważniejszym postępowaniem, w zapewnieniu odpowiedniej podaży witamin i składników mineralnych, jest zmiana sposobu odżywiania, tak aby stał się on zgodny z **zasadami zdrowego żywienia**. Jednak nie zawsze możliwe jest takie zmodyfikowanie diety, aby wszystkie składniki pokarmowe były dostarczane w odpowiedniej ilości. Może to wynikać m. in. z chorób, które wymagają stosowania określonej diety, konieczności wykluczenia niektórych pokarmów ze względu na alergie pokarmowe, bądź niechęci do zmiany sposobu żywienia. **W takich sytuacjach suplementacja diety jest uzasadniona w celu uzupełnienia niedoborów. Oczywiście, przyjmowanie suplementów jest konieczne**



**w przypadku leczenia niektórych schorzeń**, np. niedokrwistości. Również w przypadku  **kobiet ciężarnych** przyjmowanie kwasu foliowego jest ważne w celu zmniejszenia ryzyka występowania wad układu nerwowego u dziecka. W przypadku witaminy D suplementacja jest często zalecana ze względu na **powszechne jej niedobory** u osób w różnym wieku i liczne korzyści zdrowotne, związane nie tylko z układem kostnym.

#### Zagrożenia wynikające ze stosowania suplementów

Powszechnie uważa się, że stosowanie suplementów jest bezpieczne i nie wpływają one niekorzystnie na zdrowie. Prowadzi to do niekontrolowanego przyjmowania różnych suplementów jednocześnie, niejednokrotnie o podobnym składzie. W wyniku tego dostarczane są bardzo duże ilości poszczególnych witamin i składników mineralnych. Organizm broni się przed ich nadmiarem, zwiększając wydalanie witamin rozpuszczalnych w wodzie z moczem, oraz zmniejszając wchłanianie niektórych składników mineralnych z przewodu pokarmowego. Jednak nie zawsze te mechanizmy są skuteczne i może dochodzić do bardzo dużego nagromadzenia witamin i składników mineralnych w organizmie. **Może to mieć negatywny wpływ na zdrowie i prowadzić do wystąpienia objawów przedawkowania**, takich jak: drażliwość, bóle głowy, osłabienie mięśni, utrata apetytu, nudności i wymioty, zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, drgawki, suchość skóry, obniżenie gęstości mineralnej kości, zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego, serca, nerek, bezsenności i wielu innych. W ostatnich latach ukazały się publikacje naukowe, w których stwierdzono, że przyjmowanie bardzo dużych dawek niektórych suplementów, np. witaminy A, beta-karotenu, żelaza i ich duże nagromadzenie w organizmie może zwiększać śmiertelność.

#### O tym trzeba pamiętać:

- ❖ **Najważniejszym źródłem witamin i składników mineralnych jest dieta. W pierwszej kolejności zacznij prawidłowo się odżywiać!**
- ❖ **Suplementy mają za zadanie uzupełniać niedobory składników pokarmowych w diecie.**
- ❖ **Przed rozpoczęciem przyjmowania suplementów, poradź się lekarza czy jest to konieczne. Pamiętaj że niektóre suplementy diety mogą wchodzić w interakcję z lekami, osłabiając lub nasilając ich działanie.**
- ❖ **Sprawdź skład stosowanych suplementów, aby nie przyjmować tych samych witamin i składników mineralnych w preparatach o różnej nazwie handlowej. Więcej nie zawsze znaczy lepiej.**





# Gdy dokucza prostata...

lek. med. Jacek Łempicki  
specjalista urolog

Z okazji jubileuszu „Diagnozy” postanowiliśmy przypomnieć stałym Czytelnikom, a przedstawić nowym, artykuły opublikowane na łamach kwartalnika w ostatnich latach. Tym razem o dość często występującym u mężczyzn, głównie w średnim i starszym wieku, schorzeniu, czyli rozroście prostaty. Pisaliśmy o tym w numerze 3 z 2010 roku.

Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza urologa z problemem prostaty. Zaczniemy więc od tego, że z łagodnym rozrostem prostaty u mężczyzn współistnieją często nadciśnienie tętnicze i zespół metaboliczny. Potwierdzają to badania epidemiologiczne, w których obserwuje się szybszy rozwój objawów łagodnego rozrostu prostaty u mężczyzn z nadciśnieniem tętniczym, nadwagą i podwyższonym cholesterolem.

**Na początek trochę fizjologii**

Gruczoł krokowy (prostata) jest częścią męskich narządów płciowych. Mieści się tuż pod pęcherzem moczowym, dlatego też wychodząca z pęcherza cewka moczowa przebiega przez środek prostaty. Podstawową funkcją tego gruczołu jest produkcja specjalnego płynu, który wchodzi w skład nasienia. Gruczoł

krokowy **powiększa się w dwóch okresach**. W okresie pokwitania przybiera rozmiar zbliżony do wielkości kasztana, który utrzymuje się przez okres kolejnych 20-30 lat. Następnie, około 40. roku życia, prostata zaczyna ponownie rosnąć – to właśnie ten drugi etap powiększania przeradza się w łagodny rozrost gruczołu krokowego.

W większości przypadków pacjent, mimo rozrostu, nie odczuwa dolegliwości aż do osiągnięcia wieku podeszłego. W miarę starzenia się, rozrost gruczołu ujawnia się klinicznie u coraz to większej liczby mężczyzn. U osób poniżej 40. roku życia jest on zauważany tylko w 10%, a po 80. roku życia – już w ponad 80% przypadków.

**Skąd biorą się zaburzenia?**

Objawy łagodnego rozrostu gruczołu krokowego są spowodowane przede wszystkim **zwężeniem cewki moczowej i zaburzeniami funkcji pęcherza moczowego**. Dzieje się tak, gdyż powiększanie się gruczołu jest hamowane przez otaczającą go torebkę, wzrasta więc nacisk gruczołu na przechodzącą przez niego cewkę moczową. Swobodny przepływ moczu w tej części cewki zostaje zaburzony. Mikcja, czyli oddawanie moczu, przybiera charakter słabego, przerywanego strumienia moczu („zacinalanie się”). By pokonać zwiększony opór, pęcherz moczowy musi wytwarzać większe ciśnienie.

Mięśniowa ściana pęcherza przerasta, grubieje i staje się tak wrażliwa, iż pęcherz kurczy się już nawet wtedy, kiedy zawiera niewielkie ilości moczu. To częste uczucie nagłej konieczności oddawania moczu nazywamy **parciem nagłym**. Z czasem przeciążony pęcherz moczowy zaczyna słabnąć, tracąc zdolność do pokonania wytwarzanego przez prostatę oporu. Mocz zalega w nim, stwarzając dogodne warunki do namnażania się bakterii i procesów zapalnych.

W kolejnym stadium mocz może także cofać się do moczowodów i nerek i w konsekwencji powodować ciężkie schorzenia tych narządów.

**Nie wolno zwlekać z wizytą u specjalisty.**

Śledząc kolejność powstawania objawów, nie sposób zaprzeczyć jak ważne jest **wczesne rozpoznanie i leczenie** przerostu prostaty. Już wczesne objawy pacjent może rozpoznać sam. Niestety, wielu mężczyzn unika wizyty u lekarza z powodu przerostu prostaty, gdyż dolegliwości





dotyczą oddawania moczu i życia seksualnego. A tych tematów – z racji groźących powikłań – bezwzględnie nie można traktować w kategoriach tabu!

Ze względu na postęp cywilizacyjny wydłużył się średni czas ludzkiego życia, wraz z nim wzrosła także liczba mężczyzn cierpiących z powodu łagodnego przerostu prostaty.

Problemy związane z oddawaniem moczu powinny zostać jak najwcześniej zasygnalizowane lekarzowi rodzinemu, który może ocenić wielkość i ogólny stan gruczołu krokowego. W przypadku podejrzenia rozrostu gruczołu krokowego może on zlecić wykonanie badania ultrasonograficznego prostaty, pęcherza moczowego i nerek w celu oceny ich struktury i cech ewentualnego zalegania moczu.

Powiększenie gruczołu krokowego nie zawsze jest równoznaczne z przerostem prostaty, należy też – celem wykluczenia raka gruczołu krokowego – wykonać **badanie stężenia PSA** w surowicy krwi. PSA, czyli specyficzny antygen prostaty, to białko produkowane w organizmie mężczyzny tylko przez komórki gruczołu krokowego, a jego stężenie jest znacznie podwyższone w przypadku **raka gruczołu krokowego**.

Pamiętajmy jednak, że już sama nazwa łagodny przerost prostaty dowodzi, że przerost prostaty **nie jest złośliwym procesem nowotworowym!**

#### Wczesne leczenie poprawia komfort życia

Odpowiednio wczesne rozpoznanie łagodnego przerostu prostaty umożliwia wdrożenie **leczenia farmakologicznego**. Najpopularniejszą grupą leków, hamującą rozrost i zmniejszającą dolegliwości, są alfa blokery, które działają rozluźniająco na mięśnie gładkie zarówno gruczołu krokowego, jak i pęcherza moczowego, ułatwiając oddawanie moczu. Drugą grupą stosowanych leków są leki blokujące hormony nazywane androgenami – dotyczy to zwłaszcza dihydrotestosteronu, który znacznie zmniejsza wielkość prostaty.

Leczenie farmakologiczne w większości przypadków zatrzymuje postęp łagodnego przerostu prostaty, zanim jeszcze **interwencja chirurgiczna** (w najbardziej zaawansowanej formie – usunięcie gruczołu) stanie się koniecznością.

Bardzo ważną kwestią jest ryzyko nadmiernego obniżenia ciśnienia tętniczego u mężczyzn z nadciśnieniem tętniczym współistniejącym z łagodnym przerostem prostaty. **Alfa blokery obniżają ciśnienie krwi**. Przy współistniejącym łagodnym przerostem prostaty i nadciśnieniu tętniczym pacjent, przyjmując alfa blokery, leczy jedną tabletką dwa schorzenia. W przypadku stosowania innych leków obniżających ciśnienie krwi, ważne jest, aby lekarz rodzinny, bądź współpracujący ze sobą urolog i in-

ny specjalista leczący nadciśnienie (kardiolog, neurolog), ocenili stan pacjenta i przepisali mu najbardziej odpowiednie leki.

**Poradnie urologiczne SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się w przychodniach przy ul. Wrocławskiej 19: tel. 22 638-23-33 (centrala), 22 837-74-25 (Punkt Obsługi Pacjenta) oraz Janiszowskiej 15 tel. 22 846-09-83, 22 846-42-49 (Punkt Obsługi Pacjenta).**



### ZASADY WYSTAWNIANIA RECEPT NA BEZPŁATNE LEKI, ŚRODKI SPOŻYWCZE I WYROBY MEDYCZNE PACJENTOM PO 75. ROKU ŻYCIA

Bezpłatne leki przysługują pacjentom, którzy ukończyli 75. rok życia od 1 września 2016 r.

Ukończenie przez pacjenta 75. roku życia nie może być jedyną podstawą wypisania leku. Drugą podstawą musi być udokumentowana choroba pacjenta i aktualna wiedza medyczna.

Zmiana leku stosowanego w leczeniu pacjenta na lek bezpłatny musi być uzasadniona i odpowiadać aktualnej wiedzy medycznej.

O zasadności zmiany dotychczas stosowanych leków decyduje lekarz.

#### Zmiana leku nie jest obowiązkowa.

Do wypisywania bezpłatnych leków uprawnieni są **lekarze pracujący w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej**, spełniający wymogi określone w art. 55 ust. 2a ustawy o świadczeniach finansowanych ze środków publicznych.

#### Bezpłatnego leku nie może wypisać:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej udzielający świadczeń w Nocnej Pomocy Lekarskiej,
- lekarz specjalista.



# Usługi medyczne

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

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

**Poradnie Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy:**  
 ● ul. Czumy 1, tel. 22 425 95 06 lub 22 665 40 50 wew. 46  
 ● ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 244 11 51

wykonują odpłatnie:

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

O bieżącym harmonogramie pracy można dowiedzieć się dzwoniąc bezpośrednio do wybranej poradni lub ze strony internetowej:  
[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl).

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







# Aktualności:

## Szczepienia przeciwko grypie

Od września, jak co roku, rozpoczęliśmy realizację programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. Szczepienia wykonywane są we wszystkich przychodniach naszego Zespołu, w gabinetach zabiegowych.

Przed szczepieniem pacjenta zawsze musi zbadać lekarz, który wydaje zaświadczenie o braku przeciwwskazań. Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Pacjentom niekwalifikującym się ze względu na wiek do ww. programu, proponujemy odpłatne szczepienia przeciwko grypie, ale w promocyjnej cenie **30 złotych**. Szczepienia wykonywane są codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-18.30 we wszystkich siedmiu przychodniach wchodzących w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Serdecznie zapraszamy.

## E-rejestracja

W związku z rozwojem infrastruktury informatycznej SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozszerzyliśmy dla naszych pacjentów możliwości modułu e-rejestracja. Obecnie z zapisów przez Internet skorzystać mogą już nie tylko pacjenci gabinetów specjalistycznych, ale również podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Aby stać się użytkownikiem modułu, należy zarejestrować się na stronie [www.erejestracja.zozbemowo.pl](http://www.erejestracja.zozbemowo.pl). Następną konieczną jest jednorazowa wizyta w dowolnej rejestracji SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy w celu osobistego potwierdzenia adresu e-mail użytkownika do kontaktu. Wielu z Państwa ten wymóg dziwi, jednak ze względu na bezpieczeństwo danych naszych pacjentów, musimy mieć całkowitą pewność, iż podany adres e-mail należy do osoby uprawnionej (pacjenta lub jego opiekuna prawnego). Jest to czynność wymagana jedynie przy pierwszym korzystaniu z usługi. Po zalogowaniu pacjenci mają dostęp do grafików pracy lekarzy i mogą wybrać dogodny termin wizyty oraz lekarza. W przypadku lekarzy specjalistów konieczne może być wpisanie w odpowiednie pola danych ze skierowania oraz dostarczenie go do przychodni w późniejszym terminie (ustawowo skierowanie powinno zostać dostarczone do 14 dni od dnia zapisu). Jeżeli wizyta wymaga skierowania, a pacjent go nie dostarczy w terminie, system automatycznie anuluje wizytę. Podobny skutek będzie miało również niepotwierdzenie terminu wizyty na 3 dni przed nią. (Pacjent jest informowany w tym terminie mailem o konieczności potwierdzenia; polega to jedynie na uruchomieniu linku otrzymanego mailem).

Obsługa modułu jest intuicyjna i prosta, zatem oszczędza czas pacjenta eliminując konieczność osobistej wizyty lub rozmowy telefonicznej.

## Nowa Poradnia stomatologiczna dla dzieci

Serdecznie zapraszamy do nowo otwartej Poradni stomatologicznej dla dzieci w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36a. Informacje i zapisy pod numerem telefonu 22 846-14-36 oraz na naszej stronie internetowej: [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl).

## Nowe zasady zapisu do lekarzy POZ

Szanowni Pacjenci, dla ułatwienia Państwu dostępności do naszych lekarzy, wprowadziliśmy następujące zasady rejestracji pacjentów w Poradniach Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).

**Porady lekarzy w podstawowej opiece zdrowotnej udzielane są pacjentom zadeklarowanym do lekarzy zatrudnionych w danej placówce.**

- Pacjenci mogą zapisywać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej do 30 dni od daty zgłoszenia – osobiście, telefonicznie, przez osoby trzecie oraz przez e-rejestrację.
- Na zapisy z wyprzedzeniem 30-dniowym można przeznaczyć maksymalnie połowę terminów porad na dany dzień pracy lekarza w poradniach dla dorosłych i maksymalnie 1/3 terminów w poradniach dla dzieci.
- Na pozostałe wolne terminy porad lekarza pacjenci mogą się zapisywać od godziny 16:00 w dniu poprzedzającym termin wizyty, osobiście lub telefonicznie w poradniach dla dorosłych, w poradniach dla dzieci pacjenci mogą być zapisywani w dniu wizyty.
- Lekarz, ze wskazań medycznych, ma prawo ustalić termin wizyty kontrolnej pacjenta do 90 dni od daty decyzji. Konieczność zapisu musi być poświadczona pieczęcią lekarską.
- Pacjenci w stanach zagrożenia życia lub zdrowia, w sytuacji braku wolnych terminów u lekarza, którego pacjent wybrał, będą zapisani do innego lekarza, do którego w momencie zgłoszenia jest wolny termin.

## Wizyta lekarza w domu pacjenta

- O konieczności i terminie wizyty domowej decyduje lekarz.
- W przypadku nieobecności lekarza prowadzącego, z powodu choroby lub urlopu, o konieczności wizyty domowej decyduje kierownik przychodni, wyznaczając na wizytę innego lekarza.



# 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 ostatek 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

Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 664-84-04

Sekretariat: 22 664-83-82

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

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni medycyny pracy
- Poradni okulisty (badania płatkowe)
- 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**

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

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

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

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

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: **518-571-803**

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

Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską dla dzielnicy Włochy świadczy:

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

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

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

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni urologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Pracowni USG
- Pracowni RTG
- Punktu 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](http://www.zozbemowo.pl)

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

