



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 58 (4/2019)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X



**TU
TWORZYŁ SIĘ
SAMORZĄD LEKARSKI**

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. 22 167 23 20,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 167 24 20,
Wrocławskiej 19, tel. 22 167 22 20,
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
1964, 1969, 1974, 1979, 1984
(roczniki wytypowane w 2019 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. 22 167 23 71.

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

ZAPRASZAMY

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

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

Szczepienia wykonywane są w przychodniach przy ul.:

**Czумы 1, tel. 22 167-23-00,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 167-24-00,
Wrocławskiej 19, tel. 22 167-22-00,
Coopera 5, tel. 22 163-70-70
1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-29-41
Janiszowskiej 15, tel. 22 846-42-49,
Cegielnianej 8, tel. 22 863-74-83/84,
Szybowcowej 4, tel. 22 846-47-82**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



ZAPRASZAMY

mieszkańców Bemowa i Włoch,
którzy ukończyli **60. rok życia:**

na bezpłatne zajęcia edukacyjne
oraz ćwiczenia usprawniające
w ramach programu

„Aktywny Senior”

Zajęcia odbywają się w przychodniach przy
**ul. Powstańców Śląskich 19
i ul. 1 Sierpnia 36a**

Informacje i zapisy pod numerami telefonów:
**Powstańców Śląskich 19, tel. 22 167 24 80
lub 795 416 481**

1 Sierpnia 36a, tel. 22 224 15 07

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

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. **22 167 24 00**

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.





Drodzy Czytelnicy,

w dniu 22 listopada 2019 roku mija 30 lat od pierwszego posiedzenia Okręgowej Rady Lekarskiej w Warszawie, które odbyło się w przychodni przy ul. Czumy 1. Sześćdziesiąt siedem lat temu, decyzją władz komunistycznych, zlikwidowano izby lekarskie w Polsce. Odrodzenie zatem samorządu lekarskiego było dla lekarzy wielkim wyzwaniem, dawało też nadzieję na lepsze czasy.

Tworzeniu podstaw funkcjonowania izb lekarskich towarzyszył ogromny entuzjazm i zaangażowanie szerokiego grona lekarzy. Po trzydziestu latach można z pełnym przekonaniem stwierdzić, że samorząd lekarski miał olbrzymi wpływ na poprawę jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych, a opracowany przez środowisko Kodeks Etyki

Lekarskiej stał się wzorem dla uchwalonej później przez Sejm Ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.

Stworzony przez polityków system opieki zdrowotnej w Polsce, który dla pacjentów stał się „drogą przez mękę”, był wielokrotnie krytykowany przez Naczelną Radę Lekarską już na etapie projektów ustaw, czy też projektów rozporządzeń Ministra Zdrowia. Szkoda, że wiele konstruktywnych propozycji izb lekarskich nie zostało uwzględnionych. Byłoby to z korzyścią dla pacjentów, a także środowiska lekarskiego. Nie da się bowiem stworzyć systemu opieki zdrowotnej, który spełniłby oczekiwania pacjentów, bez akceptacji środowiska lekarskiego i pielęgniarstwa. Gratulując okrągłej rocznicy istnienia reaktywowanego samorządu lekarskiego, liczę na to, że w następnych latach Naczelna i Okręgowe Rady Lekarskie będą miały większy wpływ na poprawę systemu opieki zdrowotnej, który umożliwi pacjentom lepszą dostępność do świadczeń, a lekarzom – wysokie wynagrodzenie za ich pracę.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Paweł Dorosz

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

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

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Patrycja Olszewska
e-mail:
patrycja.olszewska@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf,
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy,
Archiwum miesięcznika Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie „Puls”.

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

NAKŁAD:
5000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Tu tworzył się samorząd lekarski

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 6 30 lat odrodzonego samorządu lekarskiego
9 Rocznicowe refleksje
15 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ

Nasze zdrowie 10 Wirusowe zapalenie wątroby: czynniki ryzyka i leczenie

Zdrowie mamy i dziecka 12 Autyzm a szczepienia u dzieci
14 Szkoła rodzenia – czy warto chodzić na zajęcia?

Informacje ważne dla pacjenta 16 „Pikniki medyczne”, Modernizacja Szkoły Rodzenia w Przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19, „Program wczesnego wykrywania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18. a 19. rokiem życia”, „Opieka stomatologiczna dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18. roku życia, Program „HPV 12”, Szczepienia „Grypa 65+”

Zamów reklamę w kwartalniku



diagnoza

Czyta nas 150 000 mieszkańców dzielnic Bemowo i Włochy

**Zamówienia i informacje: tel. 22 163 71 05
marketing@zozbemowo.pl**



Tu tworzył się samorząd lekarski

Z lek. Krzysztofem Makuchem, specjalistą ginekologiem położnikiem z przychodni przy ul. Czумы 1, współtwórcą odrodzonego samorządu lekarskiego rozmawia Halina Guzowska

👉 Dokładnie 30 lat temu reaktywowano samorząd lekarski. To bardzo ważna instytucja dla środowiska, izby lekarskie działały w okresie międzywojennym, na mocy ustawy sejmowej z 1921 roku, po wojnie, w 1952 roku – podobnie jak większość korporacji zawodowych – przestały istnieć. Jaka była geneza odrodzenia samorządu w 1989 roku?

- W dniu 17 maja 1989 roku ówczesny Sejm uchwalił jako jedną z ostatnich w kadencji Ustawę o izbach lekarskich. Pierwszy artykuł tej ustawy zawierający zapis: *Tworzy się samorząd lekarski*, mówił wprawdzie o jego powstaniu, a tak naprawdę była to reaktywacja działających w okresie międzywojennym izb lekarskich. Ustawa ta była zwieńczeniem starań lekarzy, w których wiodącą rolę odgrywało Polskie Towarzystwo Lekarskie z ówczesnym prezesem, prof. Jerzym Woy-Wojciechowskim. Lekarze nie mogli pogodzić się z pozbawieniem naszego środowiska demokratycznego samorządu.

Bardzo ważnym momentem dla przyjęcia tej ustawy było powstanie „Solidarności” jako ruchu społecznego prowadzącego potem do zmian systemowych w Polsce. Jednym z filarów tych zmian było odrodzenie samorządów, najpierw zawodowego lekarzy a potem terytorialnego, co nastąpiło w latach dziewięćdziesiątych.

👉 Spotkania lekarzy, które poprzedziły powstanie samorządu odbywały się w przychodni przy ul. Czумы 1, tej samej w której pracuje Pan do chwili obecnej. Przypomnijmy czytelnikom „Diagnozy” niezwykłą atmosferę tamtych ważnych dla środowiska spotkań.

- Dla większości z nas odrodzony samorząd lekarski stanowił wielką niewiadomą, ponieważ nie wiedzieliśmy jak działał on w okresie międzywojennym. Jedynie nestorzy polskiej medycyny, którzy pamiętali tamte czasy, z ogromnym entuzjazmem dopingowali nas do działania. Ważnym momentem były wybory do naszego samorządu, w które zaangażowała się „Solidarność”. W naszym ZOZ-ie niekwestionowanym liderem tych działań była lek. Maria Ewa Kłowska, przewodnicząca „Solidarności”, jed-

na z najbardziej oddanych i zaangażowanych lekarzy społeczników. To z jej inicjatywy zorganizowaliśmy wybory naszych delegatów a następnie – chcąc przybliżyć pozostałym kolegom nasze dążenia, możliwości oraz zamiar podjęcia działalności społecznej – zaproponowaliśmy spotkania wszystkim delegatom wybranym na I Okręgowy Zjazd Lekarzy i zaprosiliśmy ich na spotkanie w naszej przychodni przy ul. Czумы. Reakcja na tę propozycję przeszła wszelkie nasze oczekiwania, odbyło się siedem kolejnych spotkań, na każde kolejne przybywało coraz więcej osób.

Wydarzeniom roku 1989, które zakończyły funkcjonowanie poprzedniego systemu, towarzyszył ogromny entuzjazm i nadzieja, że Polska zmierza w kierunku fundamentalnych reform a wybory do izb lekarskich były pierwszymi w pełni demokratycznymi wyborami.

Atmosfera tych spotkań była wspaniała, potrafiliśmy się dopingować, nie było rywalizacji lecz wspieranie różnych inicjatyw. Nie pamiętam takiego entuzjazmu od roku 1980, kiedy tworzyła się „Solidarność” i kiedy organizowaliśmy samorząd studentów na mojej uczelni – Śląskiej Akademii Medycznej. Te spotkania w przychodni przy ul. Czумы dały możliwość oceny jakie funkcje mogą pełnić wybrani delegaci w samorządzie. Już później okazało się, że w tych naszych spotkaniach uczestniczyli m.in. przyszły pierwszy Prezes Naczelnej Rady Lekarskiej i pierwszy Przewodniczący Okręgowej Rady Lekarskiej a także ich następcy, przyszli parlamentarzyści, ministrowie, dyrektorzy placówek służby zdrowia.

👉 Jakie cele wyznaczył sobie samorząd lekarski?

- Istota samorządu lekarskiego została zapisana w przywołanej na początku naszej rozmowy ustawie – jego głównym zadaniem jest nadzór nad wykonywaniem zawodu lekarza. Państwo przekazało demokratycznie wybranym przedstawicielom środowiska lekarskiego takie uprawnienia, jak dbałość o jakość zawodu, etykę i prawa pacjenta. Zobowiązało ich także do wyciągania konsekwencji wobec tych, którzy tę etykę i prawa naruszają. Bardzo ważnym momentem było uchwalenie Kodeksu Etyki Lekarskiej, pierwszego dokumentu, który określał prawa pacjenta, jeszcze zanim uczynił to parlament uchwalając Ustawę o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.



Zadaniem samorządu było również uporządkowanie rejestru lekarzy, weryfikacja ich kwalifikacji i prawa wykonywania zawodu, czyli sfery administracyjnej, oraz prowadzenie sądownictwa lekarskiego, wypowiedanie się w imieniu środowiska wobec parlamentu i rządu na temat bieżących potrzeb opieki zdrowotnej.

✚ **W proces reaktywacji samorządu wpisa-
li się lekarze specjaliści pracujący w Zespole
Opieki Zdrowotnej Wola Zachód, który wów-
czas obejmował Bemowo i przychodnie przy
ul. Czumy 1. Przypomnijmy ich nazwiska**

- Bardzo aktywnymi uczestnikami spotkań poprzedzających powstanie samorządu lekarskiego byli m.in.: lek. Bożenna Stanek, lek. Bogumił Olszowy, lek. Danuta Krawiec, lek. Janusz Śliżewski, lek. Jolanta Radkiewicz i lek. Hanna Zachert. Dodam, że niektóre z tych osób pełniły potem ważne funkcje we władzach Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie w kolejnych kadencjach.

Była oczywiście w tej grupie wspomniana już wcześniej lek. Maria Ewa Kłóskowska; wymieniając jej nazwisko chciałbym podkreślić olbrzymie zaangażowanie Ewy w nasze prace. To właśnie ona zainspirowała mnie do działania na rzecz reaktywowania samorządu i późniejszej pracy w nim, sama jednak nie chciała kandydować do władz samorządu I kadencji.

Należy podkreślić zrozumienie i poparcie naszych starań przez ówczesnego dyrektora ZOZ-u Wola Zachód, dr. Andrzeja Wiczyńskiego oraz kierownika przychodni przy ul. Czumy 1, lek. Julianny Kowalczyk.

✚ **Spróbujmy krótko podsumować dokonania
izb lekarskich w ciągu tego 30-lecia. Na ile
spełniły się nadzieje w nich pokładane?**

- Najważniejszym celem reaktywowanego samorządu stało się odtworzenie profesjonalnej organizacji zawodowej, realizującej zadania ustawowe wobec państwa, pacjentów oraz samych lekarzy.

Samorząd sprawuje nadzór nad wykonywaniem zawodu lekarskiego, przestrzeganiem obowiązującego prawa i zasad Kodeksu Etyki Lekarskiej poprzez sądownictwo lekarskie, prowadzenie rejestru lekarzy i prywatnych praktyk lekarskich. Zajmuje się także oceną doskonalenia zawodowego – przy ogromnym postępie medycyny w ostatnich latach jest szczególnie ważne, aby lekarze leczyli według najwyższych standardów. Izby lekarskie na bieżąco przedstawiają swoje opinie dotyczące sytuacji w opiece zdrowotnej, warunków pracy lekarzy oraz zgłaszają uwagi do proponowanych przez polityków zmian w ustawach i rozporządzeniach. Niestety, mimo opracowywania przez izby lekarskie precyzyjnych analiz, nasz głos ciągle nie znajduje zrozumienia u decydentów.

Samorząd przyczynia się do integracji środowiska lekarskiego, nie tylko tej najważniej-

szej – zawodowej, ale także w obszarze kultury, sportu i turystyki, rozwija działalność samopomocową, która obejmuje lekarzy wymagających wsparcia, zarówno emerytów, jak i rozpoczynających wykonywanie zawodu.

Sukcesem była obrona pozycji polskich lekarzy i lekarzy dentystów przy wejściu do Unii Europejskiej. Dzisiaj nasi lekarze są bardzo ceni- ni i poszukiwani w krajach Unii, a warunki wykonywania zawodu w tych krajach spowodowały wyjazd dużej ich liczby i w konsekwencji niedobór lekarzy w Polsce.

Samorząd też od początku przejawia ogromną troskę o lekarzy na wschodzie i podejmuje działania na rzecz poprawy warunków ich pracy oraz opieki nad rodakami. Inicjatorem tych działań był urodzony we Lwowie prof. dr hab. n. med. Tadeusz Chruściel, Prezes Naczelnej Rady Lekarskiej I kadencji. Z jego inicjatywy, pod nadzorem dr n. med. Bożeny Pietrzykowskiej-Bodnar powołano Ośrodek Współpracy z Polonią Medyczną. Nasi przedstawiciele pełnili ważne stanowiska w organizacjach lekarskich Unii Europejskiej. Z inicjatywy naszej izby powstało Forum Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego na Mazowszu.

Oczywiście, ciągle słyszymy pytania środowiska lekarskiego o to, co robi samorząd dla lekarzy, a co dla naszych pacjentów; niestety nasi decydenci nie potrafią wykorzystać dorobku eksperckiego samorządu lekarskiego i przy- jąc rozwiązań, które poprawiłyby funkcjonowanie opieki zdrowotnej.

Samorzady zawodowe, a zwłaszcza lekarski, należą w Polsce, tak jak Unii Europejskiej, do fundamentów demokratycznego państwa.

✚ **Dziękuję za rozmowę.**



lek. Maria Ewa
Kłóskowska



lek. Julianna
Kowalczyk



lek. Bogumił Olszowy



dr Andrzej Wiczyński



30 lat odrodzonego samorządu lekarskiego

Dokładnie 30 lat temu odbył się w Warszawie I Okręgowy Zjazd Lekarzy. Zainauguował pierwszą kadencję odrodzonego po 37 latach samorządu zawodowego lekarzy.

Spotkania poprzedzające zjazd i formowanie się samorządu odbywały się w przychodni przy ul. Czumy 1 wchodzącej obecnie w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. W naszej przychodni odbyło się pierwsze posiedzenie Okręgowej Rady Lekarskiej.

Jubileuszowe uroczystości

Jubileuszowi samorządu lekarskiego towarzyszy kilka wydarzeń. Pierwszym z nich jest **konferencja naukowa w Audytorium Maximum Uniwersytetu Warszawskiego** w dniu 16 listopada 2019 roku. Warto przy tej okazji przypomnieć, że Wydział Lekarski stanowił tuż po wojnie integralną część tej uczelni.



Kolejne uroczystości planowane są już na terenie naszego Zespołu. W dniu 22 listopada w przychodni przy ul. Czumy 1, w miejscu pierwszego **posiedzenia Okręgowej Rady Lekarskiej, odsłonięta zostanie pamiątkowa tablica.**

Nieco później przedstawiciele samorządu lekarskiego, wśród nich uczestnicy wydarzeń sprzed 30 lat oraz zaproszeni goście, spotkają się na **sesji historycznej**, która odbędzie się w najmłodszej przychodni wchodzącej w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. gen. M.C. Coopera 5.

Podczas tej sesji przywołane zostaną postaci **nieżyjących już współtwórców reaktywowanego samorządu**, nauczycieli wielu pokoleń lekarzy, m.in.:



- **prof. dr. hab. n. med. Jana Nielubowicza**, chirurga, współtwórcy polskiej transplantologii i rektora Akademii Medycznej w Warszawie, patrona Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie, przewodniczącego Okręgowego Sądu Lekarskiego I i II kadencji, Honorowego Prezesa Naczelnej Rady Lekarskiej;



- **prof. dr. hab. n. med. Tadeusza Chruściela**, specjalisty farmakologii klinicznej, eksperta Światowej Organizacji Zdrowia, pierwszego Prezesa Naczelnej Rady Lekarskiej i członka pierwszej Okręgowej Rady Lekarskiej, współtwórcy Ośrodka Współpracy z Polonią Medyczną przy Naczelnej Izbie Lekarskiej, współautora Kodeksu Etyki Lekarskiej;



- **dr. n. med. Jerzego Moskwy**, ortopedy – traumatologa, wiceprzewodniczącego Komitetu Organizacyjnego Izb Lekarskich, pierwszego Przewodniczącego Okręgowej Rady Lekarskiej w Warszawie oraz Konwentu Prezesów Okręgowych Rad Lekarskich, wiceprezesa Naczelnej Rady Lekarskiej II kadencji, Honorowego Prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej;



- **prof. dr. hab. n. med. Marii Płacheckiej-Gutowskiej**, specjalisty chorób wewnętrznych, hematologa i reumatologa, wieloletniej dyrektor Instytutu Reumatologii ds. Lecznictwa, członka Okręgowej Rady Lekarskiej I kadencji;



- **prof. dr. hab. n. med. Stanisława Pużyńskiego**, założyciela i kierownika II Kliniki Psychiatrycznej oraz dyrektora Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, członka Okręgowej Rady Lekarskiej I kadencji;



- **dr. n. med. Józefa Hornowskiego**, specjalisty chorób wewnętrznych i epidemiologa, przez wiele lat związanego z Wojskowym Instytutem Medycyny Lotniczej, przewodniczącego Okręgowej Komisji Rewizyjnej OIL w Warszawie I kadencji, delegata na okręgowy i krajowy zjazd lekarzy, wyróżnionego, decyzją VI Okręgowego Zjazdu Lekarzy, nadaniem godności Delegata Honorowego.

Wśród **gości zaproszonych na sesję** przez dyrektora SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy lek. Pawła Dorosza i przewodniczącego Komitetu Organizacyjnego Obchodów 30-lecia Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie, lek. Krzysztofa Makucha, znaleźli się lekarze, którzy w 1989 roku uczestniczyli w spotkaniach przy ul. Czumy 1, wśród nich m.in.: prof. dr hab. n. med. Paweł Januszewicz, prof. dr hab. med. Wojciech Maksymowicz, prof. dr hab. med. Jerzy Polański, prof. dr hab. Jan Walewski, dr n. med. Bożena Pietrzykowska-Bodnar i dr n. med. Krzysztof Madej. Wielu z nich pełniło przez lata i nadal pełni ważne funkcje w instytucjach państwowych i samorządowych oraz w szpitalach i instytucjach naukowych.



Siła lekarskiego słowa jest wielka

Okręgowa Izba Lekarska w Warszawie nosi imię prof. dr hab. n. med. Jana Nielubowicza. Przy okazji jubileuszu samorządu lekarskiego warto przytoczyć kilka fragmentów rozważań Profesora o sile słowa w pracy z pacjentem i ze studentem.

- Wiara w moc uzdrowicielską lekarza, służna czy niesłużna idzie bardzo daleko. Czasami mam wrażenie, że chory człowiek nieraz dużo mądrzejszy ode mnie, wierzy, że ja jako lekarz mogę mieć wpływ na zjawiska przyrody wbrew jej prawom, jakbym miał możliwość posiłkowania się magią, tzn. jakimiś tajnymi siłami, znanymi tylko mnie. Stwarza to sytuację wyjątkowego zaufania, które chory okazuje lekarzowi. Na lekarza zaś nakłada obowiązek godnego w najwyższym stopniu wykorzystania tego zaufania.

- Siła lekarskiego słowa jest wielka. Daje możliwość leczenia i nauczania. Słowo jest potrzebne lekarzowi do wykonywania zawodu, tak jak każde inne jego narzędzie. Słowo lekarskie, które wywodzi się z prawdziwej wiedzy i chęci pomoczenia choremu ma rzeczywistą skuteczną siłę. Pozbawione tych cech słowo lekarza staje się magią¹.

Przewodniczący i prezesi Okręgowej Rady Lekarskiej w Warszawie:

1989-1993	– dr n. med. Jerzy Moskwa
1993-1998	– lek. Krzysztof Makuch
1998-2000	– lek. Rafał Taczanowski (p.o.)
2000-2009	– dr n. med. Andrzej Włodarczyk
2009-2013	– lek. Mieczysław Szatanek
2013-2017	– lek. Andrzej Sawoni
2018-obecnie	– lek. Łukasz Jankowski



oprac. Halina Guzowska

¹ Cytaty pochodzą z książki *Odrodzony stan lekarski. 25-lecie Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie im. prof. Jana Nielubowicza*, wyd. 2, Warszawa 2014.



Członkowie Okręgowej Rady Lekarskiej I kadencji (1989-1993)².



Z Kodeksu Etyki Lekarskiej

Art. 2.

1. Powołaniem lekarza jest ochrona życia i zdrowia ludzkiego, zapobieganie chorobom, leczenie chorych oraz niesienie ulgi w cierpieniu; lekarz nie może posługiwać się wiedzą i umiejętnością lekarską w działaniach sprzecznych z tym powołaniem.

2. Najwyższym nakazem etycznym lekarza jest dobro chorego – salus aegroti suprema lex esto. Mechanizmy rynkowe, naciski społeczne i wymagania administracyjne nie zwalniają lekarza z przestrzegania tej zasady.

Art. 3.

Lekarz powinien zawsze wypełniać swoje obowiązki z poszanowaniem człowieka bez względu na wiek, płeć, rasę, wyposażenie genetyczne, narodowość, wyznanie, przynależność społeczną, sytuację materialną, poglądy polityczne lub inne uwarunkowania.

Art. 4.

Dla wypełnienia swoich zadań lekarz powinien zachować swobodę działań zawodowych, zgodnie ze swoim sumieniem i współczesną wiedzą medyczną.

Art. 5.

Izba lekarska jest obowiązana do czuwania nad przestrzeganiem zasad etyki i deontologii lekarskiej oraz zachowaniem godności zawodu przez wszystkich członków samorządu lekarskiego a także do starań, aby przepisy prawa nie naruszały zasad etyki lekarskiej.



² Wszystkie zdjęcia pochodzą z archiwum miesięcznika Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie „Puls”.



Rocznicowe refleksje

Coś dla nas ...

lek. stomatolog **Jolanta Radkiewicz**



Miałam zaszczyt być wytypowana ze swojej przychodni jako delegatka na spotkania, które odbywały się przy ul. Czumy. Brali w nich udział nie tylko lekarze z ZOZ-u wolskiego, ale także z całej Warszawy. Mieliśmy wtedy okazję poznać się, co było bardzo istotne. Tym spotkaniom towarzyszyło wiele pozytywnych emocji, choć pojawiały się czasem i negatywne: *po co nam to?* Przeważająca jednak większość ich uczestników była za stworzeniem samorządu zawodowego, korporacyjnego. Wiązaliśmy z nim duże nadzieje, chcieliśmy, by zintegrował środowisko lekarzy, chodziło nam również o odpolitycznienie zawodu, tak by wybór na ważne stanowiska kierowników i dyrektorów placówek, a w szpitalach – ordynatorów, następował w drodze konkursów a nie nadania partyjnego. Pamiętam, że w naszych dyskusjach wskazywaliśmy również potrzebę podniesienia prestiżu zawodu lekarskiego i zmian strukturalnych w służbie zdrowia.

Toczyły się też dyskusje na temat lekarzy stomatologów, czy mają oni tworzyć samorząd z lekarzami medycyny, czy swój własny. My stomatolodzy chcieliśmy oczywiście być razem i tak też się stało.

Miałam przyjemność zostać wybrana jako delegatka na I Zjazd Okręgowej Izby Lekarskiej, potem na I Zjazd Naczelnej Izby Lekarskiej. W pamięci jednak utkwiał mi II Nadzwyczajny Zjazd Lekarzy, podczas którego pracowaliśmy nad stworzeniem Kodeksu Etyki Lekarskiej.

Chcieliśmy stworzyć wtedy coś dla nas, pomagając oczywiście inicjatorom reaktywacji samorządu lekarskiego. Bardzo motywował nas do tych działań dr Krzysztof Makuch, on był takim motorem działań na rzecz środowiska.

Jednym z naszych zamierzeń była poprawa warunków pracy, ale i warunków leczenia pacjentów, żeby czuli się w naszych rękach bezpieczni. Czy nam się to udało – nie wiem, bo system do dzisiaj niewiele się naprawił, bardziej natomiast się skomercjalizował...

To już 30 lat minęło?

lek. **Bożenna Stanek**



Jestem dumna z przynależności do kasty lekarzy oraz tego, że mogłam uczestniczyć w pracach nad reaktywacją naszego samorządu i w spotkaniach w przychodni przy ul. Czumy. Starłam się dbać o przyjazną atmosferę tych spotkań, o to by każdy ich uczestnik czuł się ważny i wysłuchany.

Spotkania przy ul. Czumy były spontaniczne, bo organizowane dzięki oddolnej inicjatywie samych lekarzy. Nieoceniona była w nich rola dr Bożeny Pietrzykowskiej-Bodnar. Prowadził te spotkania z pełnym zaangażowaniem dr Krzysztof Makuch. Ja wyznaczyłam sobie rolę moderatora, starałam się, aby każdy głos w dyskusji był odnotowany, a potem stanowił podstawę do prac I Zjazdu Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie, I Krajowego Zjazdu

Lekarzy oraz wyboru delegatów do władz.

Dla mnie środowisko lekarzy jest elitarne i nie boję się tego mówić. A praca lekarza jest dla mnie najuczciwszym sposobem wyrażenia siebie i – jak mawia nasza noblistka Olga Tokarczuk – *najuczciwszym stosunkiem do rzeczywistości*.





Wirusowe zapalenie wątroby: czynniki ryzyka i leczenie

lek. Marta Kowalczyk-Szustek
specjalista chorób wewnętrznych

Wirusowe zapalenie wątroby to określenie, którym opisuje się grupę chorób zakaźnych wątroby dotyczących setek milionów osób na całym świecie. Choroby te mogą mieć przebieg ostry i przewlekły. Powodują ok. 1 miliona zgonów rocznie. Przypuszcza się, że jedynie 5 proc. chorych jest świadomych zakażenia.

Obecnie znanych jest sześć czynników wirusowych: wirus zapalenia wątroby typu A, typu B, typu C, typu D, typu E i typu G. W Polsce najczęściej występują zakażenia WZW A, WZW B i WZW C, natomiast zakażenia WZW D i WZW E są bardzo rzadkie. Wirusowe zapalenie wątroby mogą także wywoływać inne wirusy np. cytomegalowirus czy wirus Epsteina-Barr.

Czynniki ryzyka

Na **wirusowe zapalenie wątroby typu A**, zwane powszechnie „żółtaczką pokarmową” lub „chorobą brudnych rąk”, w 2017 roku w Polsce chorowało ponad 3000 osób, rok wcześniej odnotowano zaledwie 35 przypadków.

Do zakażenia najczęściej dochodzi poprzez bliski kontakt z chorym lub z fekaliami, drogą pokarmową – przez spożywanie owoców morza, np. skorupiaków i surowych ostryg, przez skażone igły – u narkomanów, a także poprzez kontakty seksualne. Szczególnie narażone na infekcję są osoby podróżujące do krajów w rejonie Morza Śródziemnego, do Europy Wschodniej czy krajów rozwijających się.

Wirus zapalenia wątroby typu B przenosi się przez krew oraz płyny ustrojowe za pomocą przyrządów medycznych i niemedycznych, przez które uszkodzona jest skóra. Do zakażenia może dojść podczas wykonywania tatuażu, zabiegów kosmetycznych, ale też w trakcie przetaczania krwi (choć ryzyko jest w tym przypadku minimalne), inwazyjnych zabiegów medycznych z użyciem skażonego sprzętu lub w wyniku kontaktów seksualnych.

W Polsce wirusem HBV wywołującym WZW typu B zakażonych jest ok. 600 tys. osób. Na świecie jest to ok. 5 proc. populacji.

Największe ryzyko zakażenia poprzez **kontakty seksualne** dotyczy WZW B, jest o wiele mniejsze w przypadku WZW C, a najmniejsze w odniesieniu do WZW A.

Wirus WZW B może być również przekazany noworodkowi przez matkę w czasie ciąży.

Wirusowe zapalenie wątroby typu C w Polsce dotyczy około 200 tys. osób. Większość zakażeń związanych jest z pobytem w szpitalu lub leczeniem ambulatoryjnym. Do zakażenia może dojść podczas zabiegów medycznych, takich jak: usuwanie znamion, zastrzyki, pobieranie krwi, zabiegi dentystyczne. Na zakażenie narażone są także osoby korzystające z zabiegów upiększających, w trakcie których może dojść do kontaktu z krwią. Do takich zabiegów zaliczamy: manicure, pedicure, wykonywanie tatuażu, kolczykowanie, akupunkturę.

Zakażenie **wirusem typu D** możliwe jest wyłącznie u osób zakażonych już wirusem typu B. Również drogi szerzenia się są takie same. Przy zakażeniu WZW D przebieg ostrego WZW B staje się dużo cięższy i może zakończyć się zgonem.

Natomiast **WZW typu E** wykazuje wiele podobieństw z WZW typu A jeśli chodzi o drogi zakażenia i przebieg choroby. Różnica występuje w przypadku kobiet ciężarnych – w wyniku zakażenia może rozwinąć się ostra niewydolność wątroby.

W Polsce opisano kilka przypadków zakażenia WZW D i WZW E.

Objawy

Wirusowe zapalenie wątroby typu **B** i **C** nie daje na ogół objawów ostrzegawczych we wczesnym stadium. Zakażeniu wirusami zapalenia wątroby nie towarzyszą najczęściej żadne objawy, które odczuwa chory lub są one bardzo słabo wyrażone. Może to być ogólne złe samopoczucie, przewlekłe zmęczenie, trudności w koncentracji.

Często dopiero po dwóch lub trzech miesiącach od zakażenia mogą wystąpić takie objawy jak: utrata apetytu, nudności, pobolewania pod prawym łukiem żebrowym, biegunka, bóle mięśni i stawów, objawy grypopodobne, objawy zapalenia nerek.

Choć potocznie wirusowe zapalenie wątroby nazywane jest **żółtaczką**, objaw ten u zdecydowanej większości chorych nie występuje. Jeśli się jednak pojawi, trwa około miesiąca. W tym czasie mocz jest ciemny, a kał odbarwiony, może pojawić się też świąd skóry.

Większość chorych nie ma żadnych dolegliwości, dlatego często wykrycie zakażenia jest przypadkowe, tzn. zdarza się w związku z badaniami okresowymi, w czasie honorowego odda-



wania krwi, wykonywania badań przed planowymi zabiegami operacyjnymi.

Objawy wirusowego zapalenia wątroby są mało specyficzne, ale jeżeli już wystąpią, należy zgłosić się do lekarza rodzinnego. Jeśli u osób z otoczenia chorego rozpoznano wirusowe zapalenie wątroby, tym bardziej budzi to podejrzania o takie samo tło chorobowe u kolejnej osoby. Pacjent powinien udzielić lekarzowi szczegółowych informacji, uzyskanych również od członków rodziny, o pobytach w szpitalu czy zabiegach lekarskich nawet w dalekiej przeszłości.

Diagnostyka

Podczas badania lekarz może nie stwierdzić żadnych objawów choroby. U chorych z postacią żółtaczkową widoczne jest żółte zabarwienie twardówek, również skóra może być barwy żółtej (o różnej intensywności). Wątroba jest na ogół powiększona i wystaje spod prawego łuku żebrowego, a podczas badania pacjent może odczuwać lekką bolesność. Bardzo ważnym **badaniem laboratoryjnym** jest oznaczenie aktywności transaminaz wątrobowych: ALT i AST, ewentualnie również GGTP, które mogą przekraczać normę nawet kilkudziesięciokrotnie. Jednocześnie wykonuje się badania serologiczne w kierunku różnych wirusowych zapaleń wątroby. Należą do nich przede wszystkim: antygeny HBV (HBsAg) oraz przeciwciała anti-HCV. Ponadto wykonuje się USG jamy brzusznej oraz – w uzasadnionych przypadkach – lekarz specjalista rozważa przeprowadzenie diagnostycznego nakłucia wątroby (biopsja wątroby).

Leczenie

Początkowo chorobę uznaje się za ostrą, natomiast utrzymująca się powyżej 6. miesięcy od zakażenia staje się chorobą przewlekłą. Istnieje możliwość samoistnego ustąpienia choroby, ale **przewlekłe jej postacie zawsze wymagają leczenia.**

Leczenie farmakologiczne obejmuje przyjmowanie leków przeciwwirusowych oraz łagodzących objawy, w zależności od rodzaju wirusa oraz objawów. Leczenie przewlekłego WZW typu B jest bardzo trudne i długotrwałe, natomiast szanse na pełne wyleczenie przewlekłego WZW C przy wykorzystaniu najnowszych leków (programów klinicznych) sięgają nawet 100 proc.

Zalecany jest wypoczynek psychiczny i fizyczny oraz dieta polegająca na unikaniu potraw ciężkostrawnych oraz zakaz picia alkoholu.

Profilaktyka

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na WZW A, należy zachować przede wszystkim wysokie standardy higieniczne, w tym mycie rąk i higienę żywności. **Najbardziej skuteczną metodą ochrony są szczepienia ochronne** przeciwko WZW A lub szczepienia skojarzone przeciwko WZW A i WZW B. Szczepionki przeciwko WZW A mają bardzo dużą skuteczność; odpor-



ność po szczepieniu jest długotrwała, prawdopodobnie utrzymuje się przez całe życie.

Zapobieganie zakażeniom HBV i HCV to również wysokie standardy sanitarne, ponadto **rygorystyczne przestrzeganie zasad zapobiegania zakażeniom** w placówkach medycznych a także w gabinetach fryzjerskich, kosmetycznych i w pracowniach tatuażu z zabezpieczeniem materiałów skażonych krwią lub innymi płynami ustrojowymi.

Najskuteczniejszą metodą ochrony przed zakażeniem jest również **podanie szczepionki przeciwko WZW B**, która występuje jako szczepionka pojedyncza połączona przeciw WZW A + WZW B lub jako szczepionka skojarzona 6 w 1 (przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis, Hib, WZW B) w jednym wkłuciu do stosowania w programach szczepień małych dzieci.

W Polsce, w ramach Programu Szczepień Ochronnych, wszystkie noworodki oraz osoby z grup zwiększonego ryzyka wcześniej niezaszczepione: uczniowie i studenci uczelni medycznych, pracownicy służby zdrowia, osoby zakażone wirusem zapalenia wątroby typu C oraz narażone na zakażenie w wyniku styczności z osobą zakażoną WZW B, a także pacjenci dializowani są obowiązkowo szczepieni przeciwko WZW B. **Szczepienia te są bezpłatne.**

W ramach **profilaktyki** szczepienia zaleca się osobom:

- przed planowym zabiegiem chirurgicznym,
- cierpiącym na choroby nowotworowe układu krwionośnego,
- chorującym na cukrzycę oraz
- tym, które ze względu na tryb życia lub wykonywane zajęcia są narażone na zakażenia związane z uszkodzeniem ciągłości tkanek.

W tych przypadkach **szczepienie wykonuje się odpłatnie.**

Dotychczas nie powstała szczepionka przeciwko WZW C.





Autyzm a szczepienia u dzieci

lek. Barbara Palińska
specjalista pediatra

Szczepienia są jednym z najważniejszych odkryć medycyny. Pozwoliły uchronić miliony ludzi przed śmiercią i utratą zdrowia. Wszystkie szczepionki są dokładnie badane, każda z nich przechodzi wiele testów klinicznych, które potwierdzają, że jest bezpieczna.

Niepożądane odczyny poszczepienne, jeżeli wystąpią, są krótkotrwałe, wiążą się z miejscowym zaczerwienieniem, obrzękiem kończyny, gorączką lub chwilowym złym samopoczuciem dziecka.

Porównywanie ryzyka związanego z zachorowaniem a wystąpieniem niepożądanego odczynu poszczepiennego wskazuje jednoznacznie na przewagę korzyści ze szczepienia.

Autyzm: przyczyny i wczesne objawy

Od dawna pokutuje w społeczeństwie **mit** o związku szczepień u dzieci z wystąpieniem autyzmu. U jego źródeł leży publikacja z 1998 roku, której autorem był chirurg, dr Andrew Wakefield. Dziś już wiemy, że prowadzone przez niego badania wykonywane były nierzetelnie, a wyciągane wnioski – fałszywe. Wielu naukowców na całym świecie wielokrotnie powtarzało badania i żadne z nich nie potwierdziło jego teorii. Przez wiele lat obawiano się również wpływu tiomersalu, zawierającego rtęć, konserwantu niektórych szczepionek. Liczne renomowane badania również nie wykazały związku pomocniczych składników szczepionek z autyzmem. Wręcz przeciwnie, po wycofaniu tiomersalu ze szczepionek częstość rozpoznania autyzmu nie zmniejszyła się, a wzrosła.

Badania nie potwierdziły również sugestii, jakoby zbyt duża liczba szczepień przeciążała układ immunologiczny i wyzwalała odpowiedź ze strony ośrodkowego układu nerwowego (OUN), która prowadzi do autyzmu.

Przyczyny autyzmu nie są do końca znane, mogą być bardzo różne, jednak z pewnością nie należą do nich szczepionki. Tym bardziej,

że **autyzm nie jest chorobą immunologiczną**, na rozwój której jakkolwiek wpływ mogłyby mieć wywołujące odpowiedź immunologiczną szczepienia.

Autyzm to **zaburzenie neurorozwojowe** związane z nieprawidłową pracą mózgu. Do zaburzeń kształtowania się mózgu dochodzi już w czasie ciąży, w okresie życia płodowego.

Przyczyną występowania autyzmu mogą być czynniki genetyczne, infekcje przebyte przez matkę w ciąży, schorzenia neurologiczne, komplikacje podczas ciąży i w okresie okołoporodowym, wcześniactwo, niedotlenienie i inne niepoznane jeszcze czynniki.

Autyzm ujawnia się zazwyczaj między **18. a 24. miesiącem życia**. Czas ten zbiega się z okresem podania szczepionki przeciwko odrze, śwince i różyczce, dlatego **fałszywa teoria na temat autyzmu poszczepiennego powiązała te dwa fakty – niesłusznie.**



Chociaż autyzm ujawnia się około 2. roku życia, to już od urodzenia można zaobserwować u dziecka cechy sugerujące późniejsze jego rozpoznanie. **Pierwszymi niepokojącymi sygnałami** mogą być: płacz przy karmieniu niemowlęcia, noszeniu go na rękach, przytulaniu oraz brak kontaktu wzrokowego. Obserwujemy również opóźnienie rozwoju mowy, brak

zainteresowania dziecka rówieśnikami, trudności w komunikacji i w kontaktach z innymi, często zainteresowanie jedną dziedziną wiedzy. Pojawia się też niechęć do jakichkolwiek zmian w codziennej rutynie, ich wprowadzenie wywołuje wybuchy gniewu i agresji. Jeśli do dziecka autystycznego dociera zbyt dużo bodźców, zaczyna się bujać lub kręcić w kółko, bo to pozwala mu się od nich odciąć.

Diagnostyka

Osoby z autyzmem żyją jakby w swoim własnym świecie, a funkcjonowanie w otaczającej je rzeczywistości może być dla nich trudne. **Po-**



stawienie diagnozy autyzmu nie jest łatwe. Nie wszystkie zaburzenia charakterystyczne dla autyzmu ujawniają się jednocześnie. Diagnostyką zajmuje się cały zespół: psycholog, psychiatra, pedagog i logopeda. Zbyt późno rozpoznany autyzm może prowadzić do bardzo poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu. Dlatego **bardzo ważna jest wczesna terapia**, stosowane są w niej ćwiczenia integracji sensorycznej, zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju.

Liczne badania nie potwierdziły związku szczepień nie tylko z autyzmem ale również z innymi **chorobami neurorozwojowymi**, alergicznymi i autoimmunizacyjnymi.

Przeciwnicy szczepień pozostają jednak przy swoim stanowisku. Unikanie szczepień u dzieci już teraz doprowadza do groźnych konsekwencji, takich chociażby jak rosnąca liczba zachorowań na odrę.

Profilaktyka

Rozpowszechnianie się mitu o szkodliwości szczepień w wieku dziecięcym trwa wiele lat i być może dlatego, mimo całkowitego obalenia, pokutuje do dnia dzisiejszego. Dlatego tak ważne są akcje edukacyjne dotyczące **profilaktyki chorób zakaźnych**.

Nikt nie wie jak będzie chorować jego dziecko, dlatego unikanie szczepień, to podejmowanie dużego ryzyka kosztem najmłodszych. Szczepienia są bardzo ważne właśnie w okresie dziecięcym, kiedy system odpornościowy nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, a młody organizm nie potrafi się bronić przed bakteriami i wirusami.

Szczepienia są najskuteczniejszym i najbezpieczniejszym sposobem ochrony przed chorobami zakaźnymi.



Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Czumy 1, tel. 22 167 23 27

Wykonujemy odpłatnie:

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

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

www.zozbemowo.pl

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



Szkoła rodzenia – czy warto chodzić na zajęcia?

Bogumiła Wiśniewska
st. położna środowiskowo-rodzinna

Pierwsza w Polsce szkoła rodzenia powstała w 1957 roku w Łodzi. Jej twórcę, prof. dr. Włodzimierza Fijałkowskiego, lekarza ginekologa-położnika, nazywano ojcem polskiej szkoły rodzenia. A łódzka placówka stała się szkołą modelową.

Prof. Włodzimierz Fijałkowski nie żyje już od kilkunastu lat, ale w całej Polsce pracują nadal położne, które właśnie u niego ukończyły kursy prowadzących szkoły rodzenia, jestem jedną z nich.

Korzyści dla obojga rodziców

Zajęcia w szkole rodzenia to jedyne miejsce i czas dla obojga rodziców, by przygotowali się do pełnienia nowej roli, a wcześniej do przyjścia na świat dziecka – porodu, najlepiej we dwoje. Panie, które chodzą na zajęcia, czują się bezpieczniejsze w szpitalu podczas porodu, połogu i w początkach karmienia piersią. Panowie z kolei lepiej rozumieją potrzeby partnerek, zarówno psychiczne, jak i fizyczne związane z przygotowaniem się do porodu i wychowywaniem maleństwa. Uczestnictwo w zajęciach w szkole rodzenia to także szansa na poznanie innych ludzi oczekujących potomstwa.

Badania wykazały, że długość porodu kobiety nieprzygotowanej, która nie uczestniczyła w zajęciach szkoły rodzenia, rodzącej po raz pierwszy, wynosi 8-12 godzin. Kobieta przygotowana do porodu rodzi krócej, 8-9 godzin. Mniejsza jest również potrzeba zastosowania znieczulenia podczas porodu i niebezpieczeństwo utraty krwi podczas rodzenia łożyska. Trzykrotnie rzadziej u kobiet, które uczęszczały do szkoły rodzenia, konieczne jest wykonanie cesarskiego cięcia.



U kobiet rodzących siłami natury, przygotowanych do porodu, powrót do sprawności fizycznej po porodzie jest znacznie szybszy.

W Polsce istnieje wiele szkół rodzenia, funkcjonują one przy szpitalach, placówkach lecznictwa otwartego, np. w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Działają również szkoły prywatne, prowadzone przez stowarzyszenia i fundacje oraz wspólnoty parafialne.

Program zajęć

Wybierając szkołę rodzenia, należy przyrzeć się programowi prowadzonych w niej zajęć. W większości z nich odbywają się wykłady teoretyczne na temat przebiegu ciąży, porodu i połogu, karmienia piersią oraz profilaktyki nietrzymania moczu. Zajęcia praktyczne dotyczą pielęgnacji noworodka i opieki nad nim. Przyszli rodzice uczą się również metod relaksacji, która pozwala przetrwać ciężkie chwile związane z porodem, np. zastosowania muzykoterapii i masażu.

Zajęcia w szkole rodzenia wzbogacane są filmami, slajdami, plakatami, ulotkami. Prowadzona jest ponadto gimnastyka – ćwiczenia odbywają się przy użyciu worków sako, piłek i krzesłek porodowych.

Panie **w ciąży zagrożonej** mogą również, choć w węższym zakresie, skorzystać z usług szkoły rodzenia, uczestnicząc w indywidualnych spotkaniach z położną, która przekazuje niezbędną wiedzę. **Nie powinny one natomiast uczestniczyć w ćwiczeniach gimnastycznych.**

Szkoła rodzenia jest profesjonalną formą przygotowania do macierzyństwa i ojcostwa, to także grupa wsparcia osób mających podobne problemy i obawy.

Kadra

Doświadczeni nauczyciele szkoły rodzenia to nie tylko położne, ale również pielęgniarki, lekarze, psychologowie, rehabilitanci i prawnicy. Wiedza, którą przekazują podczas zajęć, jest rzetelna, prawdziwa i można na niej polegać. Zajęcia obejmują 10 spotkań, po 2 godziny każde, odbywają się w godzinach popołudniowych.

Do szkoły należy zapisywać się już około 23.-24. tygodnia ciąży. To wystarczający czas, by przygotować się do porodu, nawet w razie gdyby dziecko przyszło na świat trochę wcześniej.





Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób niemających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 113 90 77
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki, indywidualne ćwiczenia usprawniające	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna ul. Wrocławska 19	22 250 82 42
4	Medycyna pracy	ul. Czумы 1	22 425 95 06
5	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB (fototerapia)	ul. Cegielniana 8	22 863 91 42 22 371 64 71
6	Diagnostyczne badania laboratoryjne bez zlecenia lekarskiego	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich przychodniach naszego Zespołu	
7	Gastroskopia/kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
8	Porada lekarska w poradni gastroenterologicznej	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
9	Leczenie zaburzeń snu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
10	Porada w poradni zdrowia psychicznego dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 20
11	Leczenie przewlekłego bólu w poradni leczenia bólu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45

Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, w wydzielonych godzinach pracy

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dzieci i dorosłych	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czумы 1	22 664 58 93
2	Usługi protetyczne	ul. Czумы 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
3	Usługi stomatologiczne	ul. Czумы 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
4	RTG ogólne	ul. Czумы 1 ul. Cegielniana 8	22 666 10 16 22 113 90 52
5	RTG stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666 10 16 22 846 14 36
6	Pantomogram	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666 10 16 22 846 14 36
7	Mammografia	ul. Czумы 1	22 666 10 16
8	Densytometria	ul. Czумы 1	22 666 10 16
9	USG dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
10	Porada lekarska w poradni chorób metabolicznych	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
11	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 250 82 42 22 664 84 04 22 225 27 53 22 224 15 07

INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

„Pikniki medyczne”

Miło nam poinformować, że we wrześniu nasz Zespół zorganizował dwa pikniki medyczne finansowane przez m.st. Warszawę.

Na piknikach z konsultacji naszych specjalistów, m.in. internisty, pulmonologa, diabetologa, dietetyka oraz psychologa, skorzystało ponad 250 pacjentów. Wysoką frekwencją cieszyły się prelekcje pt „Profilaktyka zaburzeń lękowych” oraz „Kto, kiedy i dlaczego powinien wykonać badania przeciwcukrzycowe”. Przedstawiono także działania edukacyjne i programy profilaktyczne realizowane w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Pielęgniarki udzieliły łącznie około 700 świadczeń, były to m.in. pomiary glikemii, ciśnienia tętniczego, saturacji krwi, wagi i wzrostu z obliczeniem BMI oraz spirometria.

Pikniki zorganizowano w dniu **7 września** br. w przychodni przy ul. Czumy 1 dla mieszkańców Bemowa oraz w dniu **21 września** br. w przychodni przy ul. Cegielnianej 8 dla mieszkańców Włoch.

Mieszkańcom Bemowa i Włoch dziękujemy za liczne przybycie.

„Program wczesnego wykrywania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18. a 19. rokiem życia”

Informujemy, że SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizuje program zdrowotny pn. „Program wczesnego wykrywania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18 a 19 rokiem życia”. Jest on adresowany do osób w przedziale wiekowym 18-19 lat uczęszczających do szkół ponadpodstawowych, po uzyskaniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów na uczestnictwo w programie. W ramach programu wykonywane są pomiary ciśnienia tętniczego krwi, masy ciała, wzrostu i obwodu brzucha oraz udzielane informacje dotyczące oddziaływania aktywności ruchowej i prawidłowej diety na stan zdrowia.

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawa.

Modernizacja Szkoły Rodzenia w Przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19

W listopadzie br. zakończono modernizację pomieszczeń Szkoły Rodzenia w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19.

Dzięki modernizacji zajęcia dla przyszłych rodziców odbywać się będą w dostosowanych do potrzeb i wyremontowanych pomieszczeniach, które teraz zyskały także własną, oddzielną toaletę. Wszystkie te działania przyczynią się do poprawy jakości udzielanych usług.

Modernizację przeprowadzono ze środków m.st. Warszawy.

Przypominamy również że:

- **Wszystkie kobiety w ciąży są uprawnione do korzystania ze świadczeń zdrowotnych poza kolejnością. Dotyczy to osób ubezpieczonych i nieubezpieczonych, jeżeli mają obywatelstwo polskie lub zamieszkują na terenie Polski.**

Dokumentami potwierdzającymi uprawnienie pacjentki do uzyskania świadczeń poza kolejnością są:

- zaświadczenie od lekarza potwierdzającego ciążę oraz dokument tożsamości.
- **Poza kolejnością kobietom w ciąży udzielane są świadczenia:**
 - w podstawowej opiece zdrowotnej,
 - w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej,
 - stomatologiczne,
 - rehabilitacyjne,
 - w zakresie zdrowia psychicznego.

Przyjęcie kobiety w ciąży poza kolejnością nie zwalnia pacjentki od obowiązku uzyskania skierowania od lekarza na te świadczenia, na które jest ono wymagane.

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

Miło nam poinformować Państwa, że naszemu Zespołowi przyznano już po raz 11. Godło Promocyjne „Teraz Polska” za świadczenia zdrowotne w zakresie rehabilitacji. Ten niezwykle prestiżowy certyfikat otrzymaliśmy 20 września 2019 roku podczas tegorocznej XXIX edycji konkursu za najlepsze produkty i usługi.

„Opieka stomatologiczna dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18. roku życia”

W związku w wejściem w życie ustawy o medycynie szkolnej, zakładającej m.in. objęcie wszystkich uczniów w Polsce opieką stomatologiczną, SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy włączyło się w zapewnienie opieki stomatologicznej dla dzieci i młodzieży ze szkół w dzielnicach Bemowo i Włochy.

Profilaktyczną opiekę zdrowotną sprawować będzie pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania albo higienistka szkolna, a opiekę stomatologiczną nad uczniami – lekarze dentyści z naszych placówek. W zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia, w sprawowaniu opieki stomatologicznej nad uczniami będzie mogła uczestniczyć również higienistka stomatologiczna.

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy opieką stomatologiczną obejmie dzieci i młodzież w następujących szkołach:

Dzielnica Bemowo:

- SP nr 301 im. Janusza Korczaka, ul. Brygadzystów 18,
- SP nr 316 im. Astrid Lindgren, ul. Szobera 1/3,
- SP nr 350 ul. Irzykowskiego 1A,
- SP nr 362 im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego, ul. Czumy 8.

Dzielnica Włochy:

- SP nr 66 im. ks. J. Chruścickiego, ul. Przepiórki 16/18,
- SP nr 359 w Zespole Szkół im. Zawiszków Proporca „Victoria”, ul. Promienista 12A,
- SP nr 88 im. Gabriela Narutowicza, ul. Radarowa 4B.



Program „HPV 12”

W ramach programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego pn. „HPV 12” w naszych placówkach wykonywane będą szczepienia HPV 12.

Programem objęte będą dzieci (dziewczynki i chłopcy) w wieku 12 lat (po ukończeniu 12. roku życia a przed ukończeniem 13. roku życia – jeden rocznik).

Schemat szczepienia w tym wieku składa się z podania dwóch dawek szczepionki. Szczepienia są bezpłatne

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawa.

Szczepienia „Grypa 65+”

Drodzy pacjenci,

do grudnia realizujemy program szczepień pn. „Grypa 65+”. Jest on skierowany do mieszkańców m.st. Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. Przed wykonaniem szczepienia, pacjent musi być zbadany przez lekarza, który wydaje zaświadczenie o braku przeciwwskazań.

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawa.

Pacjentom niekwalifikującym się ze względu na wiek do ww. programu proponujemy odpłatne szczepienia w promocyjnej cenie 44 zł. Badania lekarskie dla wszystkich pacjentów korzystających z odpłatnych szczepień są bezpłatne.

Szczepienia wykonywane są codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-18.30 we wszystkich ośmiu przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



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. 22 167-22-00

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni geriatrycznej
- Poradni okulistycznej dla dzieci
- Poradni laryngologicznej dla dzieci
- Poradni gruźlicy i chorób płuc
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: 22 167-22-00, 22 638-23-33, 22 638-23-30, 22 638-23-28,
22 638-23-27, 22 638-23-17

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-22-01/02, 22 837-74-25

Rejestracja Poradni specjalistycznych: 22 167-22-60/61

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-22-30/31

Poradnia ginekologiczna: 22 167-22-20

Poradnia alergologiczna dla dzieci: 22 167-22-40

Poradnia rehabilitacyjna: 22 167-22-81

Poradnia Preluksacyjna dla Dzieci: 22 167-22-80

Sekretariat: 22 167-22-45

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-23-00

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
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: 22 167-23-00, 22 664-40-31, 22 665-40-50, 22 664-58-91

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-23-01/02, 22 666-29-15

Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 167-23-60/61, 22 664-58-93

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-23-30/31, 22 666-14-10

Rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 167-23-27

Rejestracja RTG: 22 167-23-71, 22 666-10-16

Poradnia ginekologiczna: 22 167-23-20

Sekretariat: 22 167-23-45

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

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

tel. 22 888-29-21

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

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-24-00

zaprasza do:



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

Centrala: 22 167-24-00, 22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-24-01, 22 665-23-03

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-24-31, 22 664-20-48

Poradnia dzieci zdrowych: 22 167-24-32

Poradnia ginekologiczna: 22 167-24-20, 22 665-37-07

Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 167-24-80, 22 664-84-04

Laboratorium analityczne: 22 167-24-24

Sekretariat: 22 167-24-45

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

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Zespołu Transportu Sanitarnego
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego
Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni chorób metabolicznych
- Poradni terapii uzależnienia
od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Poradni leczenia bólu

Centrala: 22 163-70-00

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 163-70-70

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 163-70-50

Poradnia Dzieci zdrowych: 22 163-70-60

Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 163-70-45

Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: 22 163-70-20

Rejestracja Poradni terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: 22 163-70-46

Zespół transportu sanitarnego: 22 113-90-77

Sekretariat: 22 163-70-80

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

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

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

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

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

zaprasza do:



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

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

Rejestracja dzieci: **22 863-87-65** faks: **22 863-91-39**

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

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

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

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

Poradnia zdrowia psychicznego i Zespół Leczenia Środowiskowego

Psychiatrycznego (domowego): **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia: **538 239 483**

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

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

Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarzką

dla dzielnicy Włochy świadczy
Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8:

NPL stacjonarny – tel. **22 113-90-50**

NPL wyjazdowy – tel. **22 888-29-20**

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

Nocna pomoc lekarska w godz. **18.00-8.00**
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. **8.00-18.00**

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

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

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl

APTEKA



Z UŚMIECHEM

Warszawa

ul. Coopera 5
tel. 661 700 498

poniedziałek - piątek: 7³⁰ - 20

**JUŻ
OTWARTA!**

Apteki całodobowe
znajdziesz w lokalizacjach:

dyżur nocny

24^h

całodobowa

Bemowo
ul. Górczewska 224
tel. **728 481 724**

Bielany
ul. J. Kochanowskiego 23
tel. **603 631 004**

Ochota
ul. Banacha 1a
tel. **721 506 005**

Ursynów
ul. I. Gandhi 35
tel. **728 311 376**