



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 60 (2/2020)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X

- **Zaburzenia tarczycy w ciąży**
- **Bruksizm przyczyną wielu chorób**
- **Szczepienia przeciw grypie i pneumokokom a COVID-19**
- **Choroby nerek i dróg moczowych: pierwsze symptomy i leczenie**
- **Optymalna dieta dla osób starszych**

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. 22 167-27-20
Cegielnianej 8, tel. 22 167-25-20.**

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

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch,
urodzonych w latach
1965, 1970, 1975, 1980, 1985
(roczniki wytypowane w 2020 roku)

którzy nie mieli wykonywanych badań objętych
programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat
i rozpoznanej choroby układu krążenia
**na bezpłatne badania
UKŁADU KRĄŻENIA.**

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

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

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

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 50-69 lat,

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

**na bezpłatne badania
MAMMOGRAFICZNE.**

Informacje i zapisy
w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-18.00** osobiście
lub telefonicznie pod nr. tel. **22 167-23-71.**

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

ZAPRASZAMY

**Rodziców i ich dzieci
do skorzystania z programu „HPV 12”**

**W ramach programu dzieciom pomiędzy
12. a 13. r. ż. podawana jest
bezpłatna szczepionka przeciw wirusowi
brodawczaka ludzkiego.**

**Warunkiem uczestnictwa w programie jest zamieszkanie
w Warszawie oraz wiek dziecka.**

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

**ul. Czумы 1, tel. 22-167-23-31
ul. Powstańców Śląskich 19, tel. 22-167-24-31,
22-167-24-30
ul. Wrocławskiej 19, tel. 22-167-22-30, 22-167-22-31
ul. Coopera 5, tel. 22-163-70-60
ul. Cegielnianej 8, tel. 22 167-25-30
ul. Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56
ul. 1 Sierpnia 36A tel. 22 167-27-30**

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. Wrocławskiej 19
i ul. 1 Sierpnia 36a**

Informacje i zapisy pod numerami telefonów:

**Wrocławska 19, tel. 22 250-82-42
1 Sierpnia 36a, tel. 22 167-27-80**

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. 22 167-24-80
Cegielniana 8 tel. 513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



Drodzy Czytelnicy,

nasz Zespół, mimo przybierającej na sile pandemii Covid 19, stara się zapewnić pacjentom świadczenia medyczne na najwyższym poziomie. Realizujemy także, podobnie jak w poprzednich latach, programy skierowane do pacjentów dorosłych oraz dzieci i młodzieży. Zachęcamy Państwa serdecznie do korzystania z naszych usług również w systemie teleporad, które zapewniają bezpieczny kontakt pacjenta z lekarzem bez potrzeby opuszczania mieszkania. Przypominamy, że dzięki funkcjonowaniu w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy systemów informatycznych gwarantujemy naszym pacjentom dostęp do e-recept i e-skierowań. Wszystkie komunikaty dotyczące naszej bieżącej działalności znajdują Państwo w rubryce „Informacje ważne dla pacjenta”.

W tym numerze kwartalnika podejmujemy kilka ważnych tematów dotyczących zdrowia osób w różnym wieku. W „Wywiadzie Diagnozy” rozmawiamy z naszym ekspertem o leczeniu tarczycy u kobiet w ciąży. Jest to niezwykle istotne zagadnienie, od prawidłowego leczenia takich pacjentek zależy bowiem życie i zdrowie ich dzieci. Piszemy o symptomach oraz leczeniu chorób nerek i układu moczowego. Wyjaśniamy mechanizm mało znanego i często późno diagnozowanego zaburzenia jakim jest bruksizm. Podpowiadamy seniorom jaka dieta będzie dla nich najwłaściwsza. Zachęcamy również do profilaktyki, informując o znaczeniu dostępnych szczepień dla osób dorosłych.

Ponawiamy też apel o przestrzeganie w naszym Zespole obowiązujących już nie tylko w służbie zdrowia procedur: zasłaniu ust i nosa – przychodzeniu do przychodni w maseczkach, dezynfekowaniu rąk lub zakładaniu rękawiczek oraz utrzymywaniu dystansu. Prosimy o wypełnianie ankiet „covidowych” przed skorzystaniem ze świadczeń zdrowotnych oraz poddawanie się mierzeniu temperatury, a w niektórych poradniach także mierzeniu saturacji. Pamiętajmy, że te działania w znaczący sposób ograniczają możliwość rozprzestrzeniania się zakażeń wirusem SARS-CoV-2. Dbajmy zatem o zdrowie nas wszystkich!

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. 22 638 90 55
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

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

NAKŁAD:
3000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Zaburzenia tarczycy w ciąży

Nasze zdrowie

6 Bruksizm przyczyną wielu chorób

12 Choroby nerek i dróg moczowych: pierwsze symptomy i leczenie

Profilaktyka

8 Szczepienia przeciw grypie i pneumokokom a COVID-19

Zdrowie seniora

10 Optymalna dieta dla osób starszych

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

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

Informacje ważne dla pacjenta

16 Informacja dotycząca bezpieczeństwa; Punkty pobrań materiału w kierunku zakażenia SARS CoV-2; Program „HPV 12”; Program „Aktywny Senior”; Mammografia; „Szkoła Rodzenia 2020”; Elektroniczne recepty (e-recepty); E-pacjent; Poradnia POZ dla dzieci w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36; Poradnia bezdechu śródsennego

Zamów reklamę w kwartalniku



diagnoza

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

**Zamówienia i informacje: tel. 22 638 90 55
patrycja.olszewska@zozbemowo.pl**



Zaburzenia tarczycy w ciąży

Z lek. Elżbietą Paplińską, specjalistką internistą i endokrynologiem z przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 i Wrocławskiej 19 SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

👉 Czy choroby tarczycy, niezdiagnozowane, czyli te, o których pacjentka nie wie, mogą utrudniać zajście w ciążę?

- Planowanie ciąży to bardzo ważny okres w życiu kobiety. Idealnym sposobem działania byłaby ocena kliniczna i hormonalna każdej kobiety planującej ciążę, co pozwoliłoby ustalić właściwy algorytm postępowania. Zaburzenia funkcji tarczycy mają niewątpliwie wpływ na płodność kobiety. Niedoczynność tarczycy, podobnie jak i jej nadczynność, powodują zaburzenia owulacji i miesiączkowania a w efekcie niepowodzenia położnicze. Kolejnym istotnym problemem jest zależność pomiędzy autoimmunizacyjną chorobą tarczycy a zwiększonym ryzykiem utraty ciąży. Otóż częstość występowania poronień u kobiet ze z stwierdzonymi przeciwciałami typowymi dla tej jednostki chorobowej jest 2-3-krotnie wyższa niż u kobiet, u których te przeciwciała nie występują. Jednocześnie wyniki dotychczas przeprowadzonych badań wskazują, że podawanie w tych przypadkach tyroksyny w odpowiedniej dawce, uwzględniając różne czynniki indywidualne, redukuje to ryzyko. Pamiętajmy, że należy dążyć do rozpoznania i optymalnego wyrównania funkcji tarczycy, aby umożliwić pacjentce zajście w ciążę.

👉 Choroby tarczycy dotyczą kilku procent całej populacji. Czy problemy z tarczycą mogą ujawnić się dopiero w trakcie ciąży. Jakie objawy powinny zaniepokoić przyszłą mamę?

- U kobiet ciężarnych mogą ujawnić się wszystkie znane choroby tarczycy, tzn. choroba Gravesa-Basedowa, choroba Hashimoto, wole guzowate, zapalenia podostre tarczyc, zapalenie poporodowe tarczycy i rak tarczycy. Fakt ich wystąpienia przypada często właśnie na okres ciąży. Konsekwencją tych chorób może być zarówno nadczynność, jak i niedoczynność tarczycy. Typowe objawy nadczynności to uczucie gorąca, poty, kołatanie serca, bezsenność, duszność, nietolerancja ciepła, brak wzrostu masy ciała, osłabienie siły mięśniowej, powiększenie tarczycy, zmiany skórne i wysokie ciśnienie tętnicze. Objawy niedoczynności, takie jak senność, osłabienie, apatia, wolna czynność serca, obrzęk twarzy, powiek, suchość skóry, uczu-

cie chłodu, skłonność do zaparć są słabo widoczne w ciąży lub nie występują wcale. Jest to wynikiem hipermetabolizmu typowego dla ciąży, co utrudnia rozpoznanie. Przy jakichkolwiek objawach sugerujących nadczynność lub niedoczynność tarczycy należy u każdej kobiety w ciąży wykonać badania hormonalne.

👉 A czy pacjentka lecząca się wcześniej na nadczynność bądź niedoczynność tarczycy powinna w szczególny sposób przygotować się do ciąży?

- Ciężarne z zaburzeniami funkcji tarczycy wymagają specjalistycznej opieki endokrynologa, ginekologa i neonatologa. Kobiety z chorobą tarczycy planujące ciążę powinny monitorować stężenie TSH co kilka miesięcy. W przypadku pacjentki z niedoczynnością tarczycy, która otrzymuje tyroksynę i planuje ciążę istnieje konieczność oznaczenia TSH i zmodyfikowania dawki leku, tak by stężenie tego hormonu utrzymywało się między dolną granicą wartości referencyjnych a 2,5 milijednostki na litr. Niektórzy specjaliści, wśród nich także ja, są zwolennikami utrzymywania TSH na jeszcze niższym poziomie, tj. poniżej 1,5 a nawet 1,2 w okresie przedkoncepcyjnym, co ma zredukować ryzyko podwyższonego TSH w ciąży. W przypadku choroby Gravesa-Basedowa nie zaleca się pacjentce zajścia w ciążę w trakcie kontynuowania leczenia lekami przeciwtarczycowymi. Wybór leczenia i plan postępowania ustalany jest indywidualnie z każdą pacjentką. Wskazane jest radykalne leczenie tarczycy w przebiegu choroby Gravesa-Basedowa przed koncepcją: jodem 131 lub operacyjnie. Po leczeniu jodem 131 należy powstrzymać się od zajścia w ciążę przez minimum 6 miesięcy, optymalnie – przez okres jednego roku. U pacjentek, które nie wyrażają zgody na leczenie radykalne i zaszły w ciążę, należy unikać leków przeciwtarczycowych między 6. a 10. tygodniem ciąży.

👉 Czy wszystkim ciężarnym powinno wykonywać się badania w kierunku chorób tarczycy?

- Tak, zaleca się rutynowe oznaczenie TSH u wszystkich kobiet w trakcie pierwszej wizyty położniczej, tj. między 4. a 8. tygodniem ciąży. Zaleca się także wykonanie takiego badania u kobiet planujących ciążę. Należy ponadto rozważyć oznaczenie przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej w przypadku występowania innych chorób autoimmunologicznych, np. cuk-



rzyty typu I, niepowodzeń w postaci poronień, porodów przedwczesnych oraz u kobiet mających nieprawidłowości w obrazie tarczycy.

👉 Jak diagnozuje się choroby tarczycy w ciąży? Czy diagnostyka obrazowa jest w tym okresie bezpieczna?

- Diagnostyka oparta jest o badania laboratoryjne z krwi (TSH, FT4, FT3, ATPO ATG i TRAb) oraz badanie usg, które jest bezpieczne i może być wykonane w każdym trymestrze ciąży. Przeciwwskazane bezwzględnie są natomiast badania radiologiczne izotopowe, tj. scyntygrafia tarczycy. Biopsja cienkoigłowa tarczycy jest badaniem bezpiecznym i może być wykonana w każdym trymestrze ciąży.

👉 Jak choroby tarczycy, związane zarówno z jej niedoczynnością jak i nadczynnością, wpływają na przebieg ciąży? Jakie komplikacje mogą być ich skutkiem?

- Powikłania zaburzeń funkcji tarczycy pojawiają się przede wszystkim z powodu złej kontroli czynności tego gruczołu. W przypadku nadczynności tarczycy, jeśli chodzi o matkę są to najczęściej poronienia, porody przedwczesne, nadciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia, przełom tarczycowy, stan przedrzucawkowy. W przypadku dziecka występuje niska waga urodzeniowa, wcześniactwo, wzrost śmiertelności okołoporodowej, zaburzenia oddychania, zatrzymanie wzrostu wewnątrzmacicznego.

Jeśli chodzi o niedoczynność tarczycy, to trzeba z kolei pamiętać, że tyroksyna jest hormonem niezbędnym w rozwoju mózgu, płuc i kości płodu. Nieleczona niedoczynność może też prowadzić do przedwczesnego porodu, krwotoku okołoporodowego, zaburzeń funkcji poznawczych i obniżenia ilorazu inteligencji oraz upośledzenia ruchowego dziecka. Dlatego tak bardzo dbamy, aby ciężarna pacjentka miała idealnie wyrównany poziom hormonów tarczycy.

👉 W okresie ciąży należy zwracać szczególną uwagę na przyjmowane leki. Czy leczenie ciężarnej ze stwierdzoną chorobą tarczycy różni się od tego, które ordynowane jest wszystkim pacjentom?

- Kobiety w ciąży, które w okresie poprzedzającym koncepcję były leczone z powodu niedoczynności tarczycy i miały prawidłowo wyrównaną jej funkcję, w okresie ciąży wymagają zwiększenia dawki tyrosyny i częstszej niż u pozostałych pacjentek kontroli czynności tarczycy. W pierwszej połowie ciąży powinna się ona odbywać co 4 tygodnie, w drugie zaś przynajmniej jeden raz - około 30. tygodnia ciąży. Po porodzie należy wrócić do dawki przyjmowanej przed ciążą.

U kobiet z objawową nadczynnością tarczycy, związaną z chorobą Gravesa-Basedowa czy wolem guzowatym tarczycy, należy włączyć lek przeciw-tarczycowy. Tyrostatyki nie wykazują działania teratogennego, tj. toksycznego, na płód. Dawka leku jest zależna od stanu klinicz-

nego, ale staramy się, by była ona najmniejsza aby uzyskać kontrolę funkcji tarczycy. Dawkę leku trzeba tak dobrać, by poziom wolnej tyrosyny utrzymywał się na górnej granicy normy lub w zakresie niewielkiej nadczynności tarczycy, bo chroni to płód przed wystąpieniem niedoczynności tarczycy, równie poważnej w skutkach jak nadczynność. Nie należy natomiast leczyć nadczynności tarczycy subklinicznie bezobjawowej. W ciąży bezwzględnie przeciwwskazane jest leczenie jodem 131 (promieniotwórczym), a jeżeli potrzebna jest operacja, to powinna ona być wykonana w drugim trymestrze ciąży.

Co istotne, nie ma przeciwwskazań do karmienia piersią o ile dawka leku nie jest duża, a leki są zażywane tuż po zakończeniu karmienia z zachowaniem 3-godzinnej przerwy przed kolejnym karmieniem.

W okresie ciąży i karmienia każda kobieta musi przyjmować dodatkowo 200 mikrogramów jodu oraz witaminę D₃ 2000 jednostek. Najczęściej podaje się je w postaci preparatów wielowitaminowych przeznaczonych dla kobiet ciężarnych i karmiących.

👉 Czy choroba tarczycy u przyszłej mamy może zagrażać nienarodzonemu jeszcze dziecku? Czy istnieje ryzyko, że będzie ono również nią obciążone?

- Hormony tarczycy warunkują prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu we wszystkich okresach życia. Szczególną rolę odgrywają one w okresie płodowym. Od prawidłowego ich stężenia zależy rozwój mózgu, układu kostnego, dojrzewanie obwodowego układu nerwowego. Brak hormonów tarczycy powoduje upośledzenie funkcji intelektualnych u dziecka. Choroby autoimmunologiczne są genetycznie uwarunkowane, zatem matka może przekazać dziecku skłonność do ich występowania w przyszłości.

Rzadkim powikłaniem nadczynności tarczycy w przebiegu choroby Gravesa-Basedowa jest nadczynność tarczy płodu matczynopochodna. Jest ona związana z tym, że przeciwciała, tzw. TRAb, przechodzą przez łożysko i mogą wyzwoić tzw. wewnątrzmaciczną nadczynność tarczycy płodu. Dziecko rodzi się wówczas z nadczynnością tarczycy. Jest to bardzo niebezpieczne powikłanie, ale jeśli położnik, endokrynolog i neonatolog wiedzą o tym wcześniej, wówczas takie dziecko jest odpowiednio leczone.

👉 Dziękuję za rozmowę.



Zdaniem eksperta:

W związku z obecną sytuacją epidemiologiczną zaleca się podawanie wszystkim dorosłym pacjentom (powyżej 18. r.ż.) większej niż dotychczas dawki witaminy D₃ (4000 zamiast 2000 jednostek) przez okres ok. 3 miesięcy celem zmniejszenia zachorowalności i śmiertelności w przebiegu COVID-19.



Bruksizm przyczyną wielu chorób

lek. Jolanta Malejczyk
specjalista chirurg stomatolog

Bruksizm to zaburzenie z grupy parasomni¹ polegające na zaciskaniu zębów i zgrzytaniu, najczęściej w głębokiej fazie snu. Jest więc to zaburzenie mimowolne i nieświadome.

Według danych statystycznych bruksizm dotyczy od 10 do nawet 60% osób dorosłych i od 10 do 30% dzieci.

Przyczyny i skutki bruksizmu

Najczęściej uważa się, że przyczyną pojawienia się bruksizmu jest **przewlekły stres**, czasem dochodzą do tego czynniki genetyczne, budowa anatomiczna, wady zgryzu albo złe nawyki żywieniowe, używki, alkohol i żucie gumy.

Często o chorobie ludzie dowiadują się od osoby współmieszkającej i wtedy leczenie zaczyna się stosunkowo wcześnie. Natomiast osoby samotne rozpoczynają leczenie wtedy gdy bruksizm powoduje już powikłania albo kiedy pierwszymi objawami są te najbardziej oczywiste, czyli dolegliwości ze strony zębów.

Skutki bruksizmu w obrębie jamy ustnej można podzielić na 3 grupy:

- 1) starcie powierzchni żujących i siecznych zębów powodujące nadwrażliwość na bodźce termiczne, nieestetyczny wygląd, okresowe dolegliwości niektórych partii zębów związane z żuciem pokarmów;
- 2) zaburzenia związane z uszkodzeniem przyzębia, odstawianie szyjek zębowych, również rozchwianie zębów, ich rozkruszanie i w efekcie utrata zębów, częstsze stany zapalne;
- 3) zmiany w wyglądzie twarzy spowodowane wzmożonym napięciem i w rezultacie przerostem mięśni żwaczy, a często również zwiększeniem masy kostnej w obrębie kątów żuchwy. Twarz robi się masywna i bardziej kwadratowa.

Jeśli pacjenci mają pełne **łuki zębowe** to proces utraty twardych tkanek zębów przebiega znacznie wolniej. Rzadko zdarza się też znaczące rozchwianie zęba, jednak robią się one jakby krótsze, a w odbiorze estetycznym mają inny kształt. Starte powierzchnie pozbawione szkliwa ulegają przebarwieniu i w zależności od diety i nawyków pacjenta przybierają kolor od żółtego do brązowego.

Zupełnie inaczej natomiast proces ten przebiega kiedy na skutek próchnicy i jej powikłań

pacjent ma **braki międzyzębowe**. Wówczas o rozchwianie zębów i ich utratę jest dużo łatwiej. Dlatego tak ważne jest jak najdłuższe utrzymanie pełnych łuków zębowych lub protezowanie braków niedługo po utracie zębów.

Zmiany poza jamą ustną

Bruksizm nie ogranicza się jedynie do jamy ustnej, gdyż proces utraty tkanek zębów w wymiarze pionowym (na wysokość) wpływa na **stawy skroniowo-żuchwowe** (ubytek wysokości zęba powoduje dwukrotny do czterokrotnego ubytek w wysokości stawu skroniowo-żuchwowego).

Pierwsze zmiany w stawach powodują zniszczenie lub ścieńczenie **poduszczeni stawowej** aż do jej kompletnego zaniku, zmniejszenie przestrzeni stawowej i okresowe zapalenia stawu skroniowo-żuchwowego. Przy ruchach żuchwy, szczególnie przy szerokim rozwarciu, a także ruchach bocznych, mogą pojawiać się trzaski i przeskakiwania. Ze względu na fakt, że anatomicznie tylna ściana stawu skroniowo-żuchwowego stanowi jednocześnie przednią ścianę ucha wewnętrznego (kosteczki słuchowe i błędnik), zaburzenia w obrębie stawu prawie jednocześnie powodują **zaburzenia słuchu i równowagi**.

Wzmożone napięcie mięśni żwaczy przenosi się drogą nerwową na **mięsień mostkowo-sutkowo-obojęzyczny i mięśnie karku**, co w rezultacie po nocy wywołuje uczucie zmęczenia, bóle głowy, często występujące poranne szumy uszne, które mogą się nasilać i utrzymywać. Dalszym skutkiem może być wzmożone napięcie mięśni pleców i barku, a pacjent – bez świadomości schorzenia podstawowego – zgłasza się z tymi dolegliwościami do lekarza ortopedy.

Metody leczenia

Leczenie bruksizmu zawsze powinno być interdyscyplinarne i obejmować:

- leczenie stomatologiczne, tj. uzupełnienie brakujących twardych tkanek zęba, stabilizację lub usunięcie zębów rozchwianych,
- leczenie protetyczne, tj. likwidację braków zębowych, najlepiej przez uzupełnienia stałe (mosty, implanty) lub szynoprotezę nakładkową.

Po leczeniu stomatologicznym i protetycznym pacjenci powinni mieć zastosowaną **szynę relaksacyjną nocną** uniemożliwiającą zgrzytanie i zaciskanie zębów. Niewątpliwie ogromne zadanie w leczeniu bruksizmu ma do spełnienia lekarz

¹ Parasomnia jest grupą chorób, które związane są z zaburzeniami snu.



alkoholu, palenia papierosów a nawet napojów zawierających duże ilości kofeiny, żucia gumy.

W przypadku pojawienia się **bolesnego napięcia mięśniowego** można wykonywać automasaż i nieco rozgrzewać mięśnie.

Reasumując, im wcześniej zostanie rozpoczęte leczenie bruxizmu, tym jego skutki, zarówno miejscowe jak i ogólne, będą mniejsze. Świadomość pacjenta o występowaniu u niego bruxizmu, nawet jeśli został już wyleczony, powinna mu towarzyszyć przez całe życie, ponieważ skłonność do tego zaburzenia może wystąpić każdorazowo w trudniejszych okresach

i w sytuacjach nasilającego się stresu. Obecnie tego stresu nam nie brakuje.

psychiatra (leczenie stresu i lęku) oraz – często – lekarz neurolog, który może zasugerować leki obniżające napięcie mięśniowe, a nawet lekarz medycyny estetycznej poprzez zastosowanie toksyny botulinowej dla wybiórczego zmniejszenia napięcia mięśni żwaczy.

O czym trzeba pamiętać

Pacjent powinien jednocześnie unikać czynników nasilających bruxizm: stresu, spożywania

**Poradnie stomatologiczne SZPZLO
Warszawa Bemowo-Włochy funkcjonują
w przychodniach przy: ul. Czumy 1, ul. Cegielnianej 8, ul. 1 Sierpnia 36A, ul. Szyb-
cowej 4 i ul. Janiszowskiej 15.**




 Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo - Włochy

Chroń najmłodszych!
W dobie Covid-19 zaszczep swoje dziecko przeciwko chorobie

PNEUMOKOKOWEJ I MENINGOKOKOWEJ.

Dysponujemy szczepionką chroniącą przed 13 serotypami pneumokoków – zalecaną dzieciom do ukończenia 5 roku życia, których nie zaszczepiono w ramach szczepień obowiązkowych oraz szczepionką zawierającą szczepki meningokoków grupy A, C, W135, Y.

Szczepienia są odpłatne.



Więcej wiadomości w punktach szczepień przychodni oraz na www.zozbemowo.pl


 Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo - Włochy

Zadbaj o swoje zdrowie!
Wzmocnij swoją odporność!

W dobie Covid-19 zalecamy dorosłym, szczególnie z grup ryzyka, szczepienia przeciwko chorobie

pneumokokowej i meningokokowej,
które powodują groźne dla życia i zdrowia inwazyjne choroby.

Dysponujemy szczepionkami dla dorosłych.

Szczepienia są odpłatne.



Więcej wiadomości w gabinetach zabiegowych przychodni oraz na www.zozbemowo.pl



Szczepienia przeciw grypie i pneumokokom a COVID-19

lek. Marta Kowalczyk-Szustek
specjalista chorób wewnętrznych

Zgodnie z prognozami środowisk naukowych okres jesienno-zimowy 2020/2021 jest czasem, w którym wystąpiła spodziewana fala epidemii zakażeń COVID-19. W tym sezonie wirusowe i bakteryjne infekcje dróg oddechowych, m.in. grypa oraz choroby wywołane przez pneumokoki, wystąpią razem z COVID-19.

Nałożenie się w czasie powyższych jednostek chorobowych będzie wymuszało konieczność dokładnej diagnostyki, aby postawić właściwe rozpoznanie i podjąć celowane leczenie. Musimy zatem pamiętać, że w najbliższych miesiącach każda gorączka z kaszlem będzie potencjalnie traktowana jak COVID-19 i będzie wymagać wykonania wymazów.

Zakażenie grypą i pneumokokami

Każdego roku w Polsce stwierdza się do kilku milionów zachorowań na grypę. Corocznie występują epidemie w sezonie zimowo-wiosennym, a co kilkanaście czy kilkadziesiąt lat – pandemia ogólnoswiatowe. **Wirus grypy** atakuje drogi oddechowe, namnaża się w nabłonku, niszczy go i może torować miejsce zakażeniom bakteryjnym. Zakażenie wirusem grypy jest przenoszone głównie drogą kropelkową, na skutek kontaktu ze skażonymi przedmiotami, a źródłem zakażenia jest chory lub zakażony człowiek. Zarówno w przypadku grypy, jak i COVID-19 zakażenie może przebiegać bezobjawowo. Nie jest to jednak fakt bez znaczenia, bo można zakażać innych.

Powikłania grypy to: bakteryjne zapalenie płuc (25% zgonów związanych z grypą), zapalenie ucha środkowego, zaostrzenia chorób układu oddechowego, jak astma i POChP, zapalenie mięśnia sercowego, zaostrzenie niewydolności krążenia i sepsa. W przypadku ciąży możliwe jest poronienie.

Pneumokoki to bakterie, które dość powszechnie występują w ludzkiej populacji, najczęściej jako forma nosicielstwa. Mogą też wywołać zakażenie pełnoobjawowe (np. zapalenie ucha, zatok, ciężkie pneumokokowe zapalenie płuc) na skutek spadku odporności, u osób z chorobami przewlekłymi, w stanie immunosupresji. Coraz więcej szczepów tych bakterii jest odpornych na wiele, bądź wszystkie antybiotyki, co stwarza konieczność stosowania ponadstandardowych dawek leków, a skuteczność leczenia jest ograniczona.

Koronawirus toruje drogę do takiego zaka-

żenia, które dramatycznie pogarsza rokowanie chorego. Samo zakażenie pneumokokami też powoduje spadek odporności i – w konsekwencji – zwiększa zagrożenie ciężkim przebiegiem grypy, czy właśnie koronawirusa.

Mimo postępu wiedzy nie jesteśmy w stanie ustrzec się przed wszystkimi chorobami zakaźnymi, chociażby przed koronawirusem, gdzie poza zaleceniami epidemiologicznymi nie mamy żadnej profilaktyki. W przypadku niektórych chorób istnieją jednak skuteczne szczepionki, jak w przypadku grypy czy pneumokoków.

Szczepienia przeciw grypie

Na każdy sezon epidemiczny opracowywana jest nowa szczepionka przeciw grypie. **Zapobiega ona zachorowaniom u 40-70% populacji** oraz znacząco zmniejsza powikłania pogrypowe. Coroczne szczepienie zaleca się wszystkim osobom w wieku ≥ 6 miesięcy, u których nie stwierdza się przeciwwskazań do szczepienia. Szczepienie najlepiej wykonać przed rozpoczęciem aktywności wirusa grypy, gdy tylko będzie dostępna szczepionka opracowana na dany sezon, ale najlepiej do końca października. Jeżeli nie jest to możliwe, to szczepionkę można podać przez cały okres epidemiczny. W przypadku ograniczonej dostępności szczepionek należy szczepić w pierwszej kolejności osoby z grup ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia. Szczepienie na grypę zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby wymagającego leczenia w szpitalu, w tym również na oddziale intensywnej terapii, a także zmniejsza konieczność wizyt w przychodniach.

Szczepieniu powinny się poddać zwłaszcza **osoby z grup wysokiego ryzyka** wystąpienia powikłań pogrypowych:

- osoby po 50. r.ż. (szczególnie powyżej 65 lat),
- pensjonariusze domów spokojnej starości oraz osoby przebywające w innych placówkach długoterminowej opieki medycznej,
- osoby z chorobą serca (chorobą wieńcową, niewydolnością serca) lub płuc (astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli – POChP), cukrzycą, przewlekłą chorobą nerek, wątroby, krwi, układu nerwowego lub z niedoborem odporności.

Szczepienie zalecane jest też **kobietom w ciąży lub tym, które planują ciążę** w najbliższym sezonie grypowym. Szczepienie powin-



no odbyć się u osób, które mogą być **źródłem zakażenia** ww. osób z grup dużego ryzyka, czyli pracowników domów spokojnej starości i ośrodków opiekuńczych, opiekunów domowych i wspólnie zamieszkujących z osobami z grup dużego ryzyka oraz personelu ochrony zdrowia, pracowników szkół, handlu, transportu i policji.

Przeciwwskazaniem do szczepienia przeciwko grypie jest ciężka reakcja alergiczna na jakikolwiek składnik szczepionki (inny niż białko jaja kurzego) lub po jej wcześniejszym podaniu oraz ostra infekcja i wysoka gorączka powyżej 38°C, jak przy każdym szczepieniu.

W Polsce nie ma obowiązkowych (finansowanych z budżetu Ministerstwa Zdrowia) szczepień przeciw grypie. Są to szczepienia zalecane. Od 2018 roku wprowadzono **refundację szczepień przeciw grypie** (50% odpłatności) dla osób powyżej 65. roku życia, a w obecnym sezonie **bezpłatną szczepionkę** dla osób powyżej 75. roku życia (dotyczy Vaxigrip Tetra).

W Polsce w sezonie 2020/2021 dostępne są 4 szczepionki: 3 z nich są inaktywowane, czyli nieżywe – Vaxigrip Tetra, Influvac Tetra, Fluarix Tetra, żywa jest natomiast szczepionka Fluenz Tetra do podawania donosowo dla dzieci od 2 do 18 lat.

Szczepienia przeciw pneumokokom

Zakażenia pneumokokami występują we wszystkich grupach wiekowych, ale **najbardziej narażone są małe dzieci** do 2 lat, **osoby starsze** powyżej 65. roku życia i przewlekle chorzy. Szczepienia przeciw pneumokokom zalecane są dorosłym należącym do **grup ryzyka**: z chorobami przewlekłymi (układu krwiotwórczego, serca, płuc, nerek, z cukrzycą, wadami lub urazami czaszki albo mózgu), zaburzeniami odporności, palącym papierosy i uzależnionym od alkoholu, przy braku śledziona, z przewlekłą chorobą ucha środkowego i głuchotą.

Jedyną skuteczną metodą zapobiegania zakażeniom pneumokokowym jest szczepienie. Bakteria ta występuje powszechnie, na co wpływ ma jej nosicielstwo, więc kontakt z nią jest nieunikniony. Znane są dwa rodzaje szczepionek przeciw pneumokokom. Są to szczepionki skoniugowane zawierające 13 serotypów (Prevenar 13) lub 10 serotypów pneumokoków oraz polisacharydowe zawierające 23 serotypy (Pneumovax 23, która jest niedostępna w Polsce od kilku lat, ale planuje się jej sprzedaż w aptekach od października 2020 r.). Jedyna obecnie dostępna szczepionka do stosowania dla dorosłych to właśnie Prevenar 13. Schemat szczepienia polega na podaniu 1 dawki szczepionki Prevenar 13, a następnie szczepionki Pneumovax 23 po 12. miesiącach lub po 8. tygodniach w grupach dużego ryzyka (w miarę dostępności). Koszt jednej dawki szczepionki to ok. 300 zł.

Szczepionki przeciw grypie i przeciw pneu-

mokokom mogą być podane podczas tej samej wizyty. Warunkiem jest iniekcja w różne miejsca ciała, np. w prawe i lewe ramię. Takie postępowanie usprawnia działalność punktów szczepień i minimalizuje ryzyko zakażenia SARS-CoV-2. Po podaniu szczepionki należy pozostać w przychodni przez co najmniej 15 minut w celu obserwacji w przypadku wystąpienia nagłych niepożądanych działań.

Szczepionki przeciw grypie i pneumokokom są bardzo dobrze tolerowane.

Szczepionki przeciw grypie charakteryzują się najmniejszą liczbą niepożądanych odczynów poszczepiennych. Po szczepieniu może wystąpić zaczerwienienie, obrzęk, ból w miejscu wstrzyknięcia. Czasem obserwuje się gorączkę, rozdrażnienie, wymioty, biegunkę i wysypkę.

Istotne jest **przechowywanie szczepionek**. Jeśli kupujemy szczepionki we własnym zakresie, powinniśmy przechowywać je możliwie jak najkrócej w domu, w lodówce. Źle przechowywana szczepionka nie zaszkodzi, ale też nie spełni swojej funkcji. Szczepionki w aptekach przechowywane są w specjalnych lodówkach, które w razie przerwy w dostawie prądu są zasilane awaryjnie.

Dlaczego warto się szczepić?

Obecnie wyczekiwana jest skuteczna szczepionka przeciw COVID-19. Ponad 190 potencjalnych szczepionek jest w trakcie badań, a 40 z nich jest już w badaniach klinicznych na ludziach. Według optymistycznych założeń szczepionka przeciw COVID-19 może być dostępna nie wcześniej niż na początku 2021 roku.

Jeśli zaszczepimy się na grypę i pneumokoki, to będziemy rzadziej chorować, dzięki czemu unikniemy niepotrzebnych wizyt u lekarzy w ośrodkach zdrowia czy szpitalach. W konsekwencji zwiększenia się odsetka zaszczepionych na grypę łatwiej będzie odróżnić tę chorobę od COVID-19. Szczepiąc się ochronimy osoby w naszym otoczeniu, bo nie będziemy zarażać. Osoby, które zaszczepią się przeciwko grypie, mogą być również bardziej odporne na zakażenie SARS-CoV-2 jesienią i zimą.

Indywidualne szczepienie pozwala na uniknięcie ciężkiego zachorowania osobie szczepionej, jednocześnie jest ważnym elementem **profilaktyki chorób zakaźnych całych populacji**. Pojedyncza osoba, która wzmocni swoją odporność poprzez szczepienia, w jakiejś mierze przyczynia się do zdrowia nas wszystkich. W ostatnich latach na grypę szczepiło się jedynie ok. 4% Polaków oraz jedynie ok. 15% spośród osób powyżej 65. roku życia w ostatnim sezonie. Miejmy nadzieję, że obecna pandemia przyczyni się do popularyzacji szczepień i w kolejnych latach więcej osób podda się szczepieniom zalecanym.





Optymalna dieta dla osób starszych

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

Prawidłowa dieta jest sposobem żywienia się człowieka uwzględniającym odpowiedni dobór produktów pod względem ilości, jakości i urozmaicenia, dostosowanym do potrzeb organizmu wynikających z wieku, płci, stylu życia, rodzaju wykonanej pracy i stanu zdrowia.

Jakość diety jest pochodną doboru produktów spożywczych oraz użytych technik kulinarnych do przygotowania potraw. **Skład diety** to jeden z najważniejszych, obok aktywności fizycznej, czynników wpływających na zdrowie oraz wystąpienie chorób przewlekłych.

Starzenie się jest procesem fizjologicznym, który rozpoczyna się stosunkowo wcześnie, bo już **w wieku ok. 40 lat**. W jego wyniku dochodzi do stopniowego pogarszania funkcji narządów i pogorszenia w utrzymaniu homeostazy organizmu. Istnieje powszechne przekonanie, że osoby starsze powinny odżywiać się w szczególny sposób. Jednak jest ono błędne. Jeżeli u osoby starszej nie wystąpią schorzenia wymagające szczególnej interwencji dietetycznej, to powinna ona odżywiać się podobnie jak inni dorośli. Choć zapotrzebowanie na energię u osób starszych zmniejsza się na skutek zmian w organizmie i mniejszej aktywności fizycznej, to równocześnie zapotrzebowanie na pozostałe składniki odżywcze nie zmienia się w sposób istotny. Uwagę można zwrócić tylko na mniejsze zapotrzebowanie na żelazo u kobiet ze względu na zaprzestanie miesiączkowania, trochę większe zapotrzebowanie na wapń oraz obserwowane czasami pogorszenie wchłaniania witaminy B₁₂. Dlatego też u osób starszych szczególnie należy zadbać aby posiłki były pełnowartościowe i by z mniejszą ilością spożywanego pożywienia dostarczać właściwą ilość składników odżywczych.

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej 65+

Jak zatem powinna wyglądać dieta osoby starszej? Powinna być ona zgodna z zaleceniami prawidłowego żywienia. W 2018 roku Instytut Żywności i Żywienia opublikował **Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej** skierowaną do osób po 65. r.ż. Konstrukcja tej piramidy jest oparta o najnowsze doniesienia naukowe dotyczące składu diety u osób starszych.

Poszczególne piętra piramidy stanowią: 1) warzywa i owoce, 2) produkty zbożowe, 3) mle-

ko i jego przetwory, 4) mięso, ryby, drób, wędliny, jaja, nasiona roślin strączkowych i 5) tłuszcz.

Postawą piramidy jest **regularna aktywność fizyczna**, która bardzo korzystnie wpływa na stan zdrowia osób starszych. Zalecana jest aktywność fizyczna, trwająca przynajmniej pół godziny, przez większość dni w tygodniu oraz ćwiczenia siłowe z niewielkim obciążeniem mięśni. Piramidzie towarzyszą **zasady prawidłowego żywienia**, które pozwalają na lepsze zrozumienie jak powinno wyglądać zdrowe odżywianie się.

◆ Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).

Ważnym elementem zdrowego odżywiania jest regularne spożywanie posiłków. Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie. Czasem może być wskazane nawet częstsze ich spożywanie. Będzie to dotyczyło zwłaszcza osób starszych, które mają szybkie uczucie sytości po posiłku. Dwudaniowy obiad można rozdzielić na dwa mniejsze posiłki. Śniadanie powinno być spożywane w ciągu 2 godzin po wstaniu z łóżka, a kolacja ok. 3 godzin przed snem.

◆ Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko wielu schorzeń, m.in. chorób układu krążenia i nowotworów. Dlatego powinny one być podstawą diety, również u seniora. Warzywa i owoce powinny być spożywane w ilości przynajmniej 400g dziennie, w 5 porcjach, z czego jedną porcję może stanowić 1 szklanka soku. Czasami u osoby starszej mogą występować trudności z trawieniem lub gryzieniem surowych warzyw i owoców, dlatego część ich może być podana po ugotowaniu, rozdrobnieniu, przetarciu lub, jak wcześniej wspomniano, w postaci soku.

◆ Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

Produkty zbożowe powinny wchodzić w skład większości posiłków. Należy wybierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, czyli pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham), ryż pełnoziarnisty brązowy, makarony brązowe i kasze (gryczana, jęczmienna), płatki zbożowe (płatki owsiane). Niektóre osoby starsze mogą odczuwać



dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego po tego typu produktach, wtedy należy wybierać produkty zbożowe z białej mąki oraz biały ryż lub drobne kasze.

◆ **Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.**

Mleko i przetwory mleczne są źródłem pełnowartościowego białka, wapnia oraz witamin z grupy B (witamina B₁, B₂, B₆, B₁₂, kwas foliowy), witamin A, D i magnezu. Zawarty w tych produktach wapń charakteryzuje się dobrą przyswajalnością. Osoby starsze dobrze tolerujące mleko mogą je nadal spożywać. Natomiast w przypadku występowania nietolerancji laktozy (objawia się to wzdęciami, dyskomfortem w jamie brzusznej a nawet biegunką po spożyciu mleka) należy wybierać produkty mleczne bezlaktozowe lub fermentowane, np. kefir lub jogurt.

◆ **Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tydz.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**



Według Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) duże spożycie mięsa i przetworzonych produktów mięsnych (ponad ilości zalecane) zwiększa zachorowania na niektóre nowotwory. Ponadto tłuszcz obecny w tego typu produktach zawiera znaczne ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które sprzyjają rozwojowi chorób układu krążenia. Dlatego ilość mięsa i jego przetworów w diecie powinna być umiarkowana, najlepiej spożywać je gotowane, duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w rękawach. Mięso należy zastępować rybami, nasionami roślin strączkowych oraz jajami. Ryby najlepiej spożywać 2 razy w tygodniu, są one cennym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, korzystnie wpływających na układ krążenia i nerwy. Nasiona roślin strączkowych bogate w składniki odżywcze, są jednak ciężkostrawne i jeśli osoba starsza źle je toleruje to należy je ograniczyć w diecie.

◆ **Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**

Duże spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i nowotworów. Dlatego należy ograniczać w diecie ilość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, w tym masła, oraz nie spożywać oleju kokosowego. Najczęściej powinno się spożywać płynne tłuszcze roślinne (zwłaszcza olej rzepakowy i oliwę z oliwek), ale w niewielkich ilościach i najlepiej jako dodatek do surówek.

◆ **Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.**

Cukier i słodczyce dostarczają dużo energii i jednocześnie zawierają bardzo małe ilości witamin i składników mineralnych. Osoby starsze, które lubią słodczyce powinny uważać na ich ilość w diecie, bo mogą one prowadzić do niezamierzonego zwiększenia masy ciała. Dlatego należy je spożywać w małych ilościach, najlepiej po głównym posiłku.

◆ **Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.**

Nadmierne spożycie soli, ze względu na zawartość sodu, niekorzystnie wpływa na organizm. W zmniejszeniu ilości spożywanej soli pomocne może być zaprzestanie dosalania i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi oraz wybieranie produktów świeżych zamiast przetworzonych. Należy jednak pamiętać, że nadmierne ograniczenie soli w diecie pogarsza smak potraw, co u osób z małym apetytem może dodatkowo zmniejszać ilość spożywanej żywności.

◆ **Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.**

Woda musi być dostarczana organizmowi codziennie i w odpowiedniej ilości. Z wiekiem wiele osób ma zmniejszone uczucie pragnienia, powoduje to zbyt małe spożycie wody i może doprowadzić do odwodnienia. Osoby starsze powinny kontrolować ilość wypijanych płynów, starając się spożywać wodę często, w małych ilościach, nawet jeśli nie odczuwane jest pragnienie.

◆ **Nie pij alkoholu.**

Alkohol, pity w nadmiarze, przyczynia się do wystąpienia wielu groźnych chorób. Osoby starsze, podobnie jak cała dorosła populacja, mogą okazjonalnie wypijać lampkę wina lub piwo, jednak niewskazane jest codzienne spożywanie alkoholu.

◆ **Utrzymaj prawidłową masę ciała.**

Osobom starszym zalecane jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Niewskazane jest gwałtowne odchudzanie. Dopuszczalne jest aby po 65. r.ż. mieć nadwagę. Jednak należy starać się, aby nie dochodziło do dalszego zwiększania masy ciała. Otyłość ma niekorzystny wpływ na zdrowie w każdym wieku.





Choroby nerek i dróg moczowych: pierwsze symptomy i leczenie

lek. Paweł Godek
lekarz rezydent medycyny rodzinnej

Układ moczowy człowieka jest niezbędnym do życia elementem budowy naszego organizmu. Jego główną funkcją jest wydalanie z ciała zbędnych lub szkodliwych substancji, takich jak produkty przemiany materii, czy pozostałości przyjmowanych leków.

Budowa i zadania układu moczowego

Układ moczowy realizuje swoje zadanie wydalnicze poprzez nieustanną produkcję moczu w parzystym organie – nerkach. Dzięki zdolności nerek do zagęszczania moczu i odzyskiwania m.in. wody oraz cennych elektrolitów, końcowa objętość moczu ostatecznego stanowi tylko 1% filtrowanej ilości, przechodzącej przez nerki czyli ok. 1,5 litra na dobę.

Każda nerka połączona jest z moczowodem, którym mocz płynie do pęcherza moczowego, gdzie może być gromadzony. Ostatnim odcinkiem dróg moczowych jest cewka moczowa. Początkowy odcinek cewki otoczony jest stale napiętym mięśniem zwieraczem pęcherza, który utrzymuje mocz w pęcherzu. Cewka moczowa żeńska jest dosyć krótka (5-7 cm) i kończy się w okolicy przedsionka pochwy, natomiast męska ma długość ok 17-20 cm i kończy się na wierzchołku prącia.

Warto wspomnieć, iż **układ moczowy jest zależny od innych systemów**. Do nerek musi dopływać odpowiednia ilość krwi, a ciśnienie tętnicze krwi musi mieścić się w fizjologicznym zakresie, aby mocz był produkowany w optymalnej ilości.

Choroby nerek i układu moczowego: diagnostyka i leczenie

Choroby nerek i układu moczowego dotyczą ludzi w każdym wieku, a podstawowa znajomość budowy i funkcji tegoż układu pozwoli na stosowanie działań profilaktycznych i wczesne rozpoznawanie symptomów chorób.

Dolegliwości dyzuryczne, przez które rozumiemy m.in. ból, pieczenie przy oddawaniu moczu, częste oddawanie oraz nietrzymanie moczu, ból w okolicy podbrzusza, są związane z zakażeniami układu moczowego. Gorączka, ból w okolicy lędźwiowej, czerwone lub mętne zabarwienie moczu mogą być objawem groźnego dla zdrowia i życia **zakażenia nerek**, podczas gdy łagodniejsza manifestacja objawów zwykle związana jest z zakażeniem cewki moczowej lub pęcherza moczowego. Oprócz zgłaszanych leka-

rzowi dolegliwości przydatne w diagnostyce zakażeń układu moczowego jest **badanie ogólne moczu**, w którym ocenia się m.in. występowanie w moczu czerwonych i białych krwinek, odczyn pH, ciężar właściwy. **Posiew moczu** pozwala na identyfikację konkretnej bakterii powodującej zakażenie i jej wrażliwość na antybiotyki.

Wczesne zgłoszenie się do lekarza i zastosowanie odpowiedniego leczenia przeciwbakteryjnego często przynosi zadowalający efekt. Szczególną opieką objęte są gorączkujące małe dzieci, które z racji niemożności zgłoszenia subiektywnych objawów, często muszą mieć wykonane podstawowe badanie ogólne moczu.

Krwinkomocz oraz białkomocz, czyli występowanie w moczu odpowiednio czerwonych krwinek lub białka, mogą być objawem **kłębuszkowego zapalenia nerek**. Nazwa wywodzi się od kłębuszka nerkowego – ważnego elementu mikroskopowej budowy nefronu, który jest podstawową jednostką strukturalną nerki. W skrajnych przypadkach kolor moczu może zmienić się z żółtego na czerwony, nieraz nieprawidłowości są widoczne jedynie w badaniu ogólnym moczu. Białkomocz pojawia się także w przebiegu przewlekłej choroby nerek lub jako powikłanie innych groźnych chorób, np. źle kontrolowanej cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego.

Utrata białka z moczem może doprowadzić do powstania obrzęków, najczęściej lokalizujących się na kończynach i powiekach. Diagnostyka i leczenie kłębuszkowych zapaleń nerki często wymaga biopsji tego narządu.

Kamica nerkowa to obecność w drogach moczowych złogów (tzw. „kamieni”), które wytrącają się z substancji chemicznych zawartych w moczu. Złogi powodują utrudnienie w odpływie moczu z nerek przez pozostałe organy układu moczowego. Najbardziej typowym objawem jest **kolka nerkowa** – silny ból zlokalizowany w okolicy lędźwiowej promieniujący do spojenia łonowego, wewnętrznej części ud czy narządów płciowych. Ból powstaje, gdy złóg przemieszcza do moczowodu, gdzie z trudem przeciska się przez wąskie światło. Objawy towarzyszące to np. nudności i wymioty, parcie na mocz, dreszcze, gorączka, krwimocz. Po postawieniu diagnozy stosuje się w tym przypadku leczenie przeciwbakteryjne, rozkurczowe, a przy podejrzeniu zakażenia – przeciwbakteryjne. Istotna jest pro-



filaktyka wystąpienia kamicy nerkowej poprzez odpowiednią **dięte** i spożywanie adekwatnej ilości **wody**, aby złoży się nie wytręcały.

Dzienne zapotrzebowanie na płyny u większości ludzi wynosi minimum 1,5-2 litry na dobę, w niektórych chorobach to zapotrzebowanie jest większe.

Cięśnienie tętnicze krwi jest utrzymywane na fizjologicznym poziomie przez wiele współpracujących ze sobą układów. Kluczową rolę odgrywają także nerki, które dzięki substancjom wydzielanym do krwioobiegu mogą podwyższać ciśnienie krwi w celu utrzymania odpowiedniego ukrwienia nerek. Nierzadko dochodzi do zaburzenia wyżej wymienionego układu regulującego, czego skutkiem jest nagle pojawiające się nadciśnienie tętnicze.

Niewydolność nerek i nowotwory układu moczowego

Ostra niewydolność nerek jest szczególnie groźnym dla zdrowia i życia stanem chorobowym. Objawy, takie jak zmniejszenie lub zatrzymanie oddawania moczu, osłabienie i zaburzenia świadomości są późnymi symptomami, które zawsze powinny skłaniać **do pilnej konsultacji lekarskiej, a często także hospitalizacji**. Leczenie rozpoczyna się od identyfikacji przyczyny, następnie wspomaga się nerki w ich podstawowej funkcji podając leki, nierzadko także drogą dożylną. Jeżeli to zawiedzie, pozostaje leczenie nerkozastępcze – **dializa**. Do niewydolności nerek dochodzi w różnych mechani-

zmach. U osób w podeszłym wieku częstą przyczyną jest odwodnienie, do którego łatwo dochodzi podczas wymiotów, biegunki, przedawkowania leków odwadniających czy obniżonego uczucia pragnienia. Częstą przyczyną niewydolności nerek są zakażenia nerek, długotrwałe wodonercze lub roponercze oraz stosowanie leków nefrotoksycznych.

Pięciostopniowa klasyfikacja zaawansowania **przewlekłej niewydolności nerek** jest oparta na wynikach badań laboratoryjnych. Główne znaczenie ma wielkość przesączania kłębuszkowego (GFR ang. *glomerular filtration rate*) a także poziom kreatyniny i mocznika. Warto zauważyć, że wraz z wiekiem dochodzi do powolnego obniżania GFR, ok. 1ml/min. na rok, w związku z czym osoby w podeszłym wieku często mają eGFR <60ml/min.

Przewlekła choroba nerek początkowo nie daje objawów, wraz z jej postępowaniem może dochodzić do wystąpienia nudności, nocnego oddawania moczu, bledzi lub ziemistego odcienia skóry, obręzków, duszności, wyniszczenia, śpiączki. Pojawić się mogą także: niedokrwistość, zaburzenia elektrolitowe (m.in. wzrost potasu we krwi), nadciśnienie tętnicze, niedobór witaminy D i wtórna nadczynność przytarczyc.

Terapia przewlekłej choroby nerek polega na leczeniu przyczyny, hamowaniu postępu choroby (np. poprzez skuteczne leczenie nadciśnienia tętniczego oraz cukrzycy, unikanie leków nefrotoksycznych), zapobieganiu powikłaniom (m.in. odpowiednia dieta, zapobieganie niedożywieniu, szczepienia ochronne). W schyłkowej niewydolności nerek leczenie opiera na dializoterapii oraz przeszczepie nerki.

Objawy **nowotworów układu moczowego** są zależne od narządu, którego dotyczy choroba rozrostowa. Oprócz niespecyficznych objawów ogólnych, takich jak zmniejszenie masy ciała, osłabienie, okresowa gorączka z nocnymi potami, występują także krwimocz (szczególnie niepokojący jest krwimocz z wydalaniem skrzepów krwi), guz w okolicy jamy brzusznej, ból podbrzusza lub okolicy lędźwiowej. **Ryzyko zachorowania** na nowotwory układu moczowego jest zdecydowanie wyższe u palaczy tytoniu, związek ten jest wyraźnie widoczny w przypadku raka pęcherza moczowego.

Dzięki znajomości najczęstszych objawów chorób nerek i dróg moczowych możemy na wczesnym etapie zastosować odpowiednie leczenie. Wczesne rozpoznanie i leczenie chorób nerek nie doprowadza do niewydolności nerek. Dlatego tak ważne jest zgłaszanie lekarzowi wszystkich niepokojących objawów ze strony układu moczowego.



**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	Medycyna pracy	ul. Czумы 1	22 167 23 27
4	Diagnostyczne badania laboratoryjne bez zlecenia lekarskiego	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy	
5	Gastroskopia/kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
6	Porada lekarska w poradni gastroenterologicznej	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
7	Leczenie zaburzeń snu	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	22 167 23 60
2	Usługi protetyczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 167 23 16 22 846 14 36 22 167 21 58 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	22 167 23 60/61 22 846 14 36 22 167 21 58 22 863 91 38 22 371 64 36
4	RTG ogólne	ul. Czумы 1 ul. Cegielniana 8	22 167 23 70/71 22 113 90 52
5	RTG stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167 23 70/71 22 846 14 36
6	Pantomogram	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167 23 70/71 22 846 14 36
7	Mammografia	ul. Czумы 1	22 167 23 70/71
8	Densytometria	ul. Czумы 1	22 167 23 70/71
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	22 167 22 80/81 22 664 84 04 22 225 27 53 22 224 15 07
12	Leczenie przewlekłego bólu w poradni leczenia bólu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy

SZKOŁA RODZENIA

program edukacji przedporodowej dla przyszłych mam.
Zapraszamy Panie od 25. tygodnia ciąży
na **BEZPŁATNE ZAJĘCIA**
praktyczne i teoretyczne w Szkole Rodzenia

Informacje i zapisy w przychodniach:

przy ul. Cegielnianej 8
tel. 503 026 060
lub 513 938 494

przy ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 167 24 80
lub 795 416 481



Warunkiem uczestnictwa jest zameldowanie na pobyt stały lub czasowy w Warszawie lub rozliczanie podatku dochodowego od osób fizycznych w Warszawie oraz zaświadczenie od lekarza ginekologa o braku przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych

Program finansowany przez m.st. Warszawa
www.zozbemowo.pl



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia POZ dla dzieci

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy zaprasza rodziców z dziećmi i młodzieżą do nowo otwartej Poradni POZ dla dzieci w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36A.

W ramach złożonej deklaracji POZ pacjenci mają bezpłatny dostęp do:

lekarza, pielęgniarki i położnej środowiskowej.

Na miejscu znajduje się punkt szczepień, w którym można wykonać szczepienia obowiązkowe i zalecane dla dzieci.



www.zozbemowo.pl

Poradnia działa w ramach kontraktu NFZ od 3 sierpnia 2020 r.



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.

INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

Informacja dotycząca bezpieczeństwa

Przy wejściu do wszystkich przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy znajdują się pojemniki z płynem do dezynfekcji dłoni dla pacjentów. Wykonywany jest również pomiar temperatury ciała, konieczne jest ponadto wypełnienie ankiety zawierającej dane kontaktowe i informacje o stanie zdrowia.

Pacjentów przebywających na terenie naszych przychodni obowiązuje zachowanie bezpiecznej odległości 2 m od innych osób oraz noszenie maseczek zakrywających nos i usta.

Punkty pobrań materiału w kierunku zakażenia SARS CoV-2

Informujemy, że SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy uruchomiło dwa punkty pobrań materiału biologicznego w kierunku zakażenia wirusem SARS CoV-2.

Do punktów przy ul. M.C. Coopera 5 i ul. Ceglarnianej 8 mogą zgłaszać się pacjenci, którzy otrzymali skierowanie na wykonanie testu w kierunku zakażenia się wirusem SARS CoV-2 od swojego lekarza POZ.

Badania są wykonywane codziennie: w poniedziałki, środy, piątki w godz. 13.00-15.00, we wtorki, czwartki w godz. 15.00-17.00. W soboty i niedziele punkty są czynne od 9.00 do 11.00. Na badanie nie obowiązują zapisy.

Wszystkie niezbędne informacje pacjent posiadający skierowanie od lekarza POZ uzyska dzwoniąc pod nr tel.: 787-867-448.

W trosce o pacjentów jak i nas, pracowników, prosimy oczekujących o zachowanie wszelkich środków ostrożności, zadbanie o ochronę osobistą oraz stosowanie się do zaleceń personelu medycznego.

Program „HPV 12”

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

Programem objęte są 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. Obie dawki szczepionki są bezpłatne.

Wszystkie szczepienia są wykonywane z zachowaniem reżimu sanitarnego w trosce o zdrowie zarówno naszych pacjentów, jak i pracowników

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Program „Aktywny senior”

Zapraszamy mieszkańców Warszawy powyżej 60. r.ż. do uczestnictwa w programie zdrowotnym finansowanym przez m.st. Warszawa. W ramach programu „Aktywny Senior” zapewniamy usprawniające ćwiczenia fizyczne (15 zajęć) oraz edukację nt. zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego oraz zdrowego stylu życia, m.in. znaczenia picia wody (1 wykład) dla każdej grupy.

Przed przystąpieniem do programu należy podpisać zgodę oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ogólnousprawniających

Program realizowany jest w przychodniach przy: ul. Wrocławskiej 19 dla mieszkańców z dzielnicy Bemowo, ul. 1 Sierpnia 36A – dla mieszkańców z dzielnicy Włochy. Informacje i zapisy w rejestracjach Poradni rehabilitacyjnych: tel. 22 250-82-42, kom. 501-353-503 (Bemowo); tel. 22 224-15-07 (Włochy).

Od uczestników i wykładowców wymaga się zachowania pełnego reżimu sanitarnego podczas uczestnictwa w zajęciach.

Liczba miejsc ograniczona. Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

Mammografia

Chcielibyśmy jeszcze raz zachęcić, a jednocześnie przypomnieć o możliwości wykonania bezpłatnych badań mammograficznych realizowanych w naszej Pracowni RTG przy ul. Czumy 1.

Mammografia jest rentgenowskim badaniem piersi i obecnie najlepszym sposobem wczesnego wykrywania raka. Badania kliniczne wykazały, że kobiety regularnie wykonujące mammografię, w przypadku wczesnego wykrycia raka, mają szansę na pełne wyleczenie.

Informujemy, że w naszej pracowni działa cyfrowy aparat firmy Simens, który dzięki nowoczesnym rozwiązaniom automatycznie dobiera najniższą optymalną dawkę promieniowania w zależności od struktury i budowy piersi. Ponadto zapewnia pacjentkom większy niż dotychczas komfort podczas badania dzięki systemowi dobierającemu siłę ucisku piersi.

Zapraszamy na mammografię panie w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonanego badania mammograficznego w ramach „Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi”, finansowanego przez NFZ.

Szczegółowe informacje i zapisy osobiście lub pod numerem tel. 22 167-23-71.

„Szkoła Rodzenia 2020”

Zapraszamy panie od drugiego i trzeciego trymestru ciąży na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne prowadzone w ramach programu edukacji przedporodowej SZKOŁA RODZENIA.

Zajęcia odbywać się będą z zachowaniem wszystkich zasad reżimu sanitarnego, zarówno przez uczestniczki kursów, jak i osoby prowadzące. Do uczestnictwa w programie kobiety w ciąży uprawnia jeden z poniższych dokumentów:

- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę,
- oświadczenie, że ciężarna rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych we właściwym organie podatkowym na terenie m.st. Warszawy.

Warunkiem udziału w „Szkoła Rodzenia” jest uzyskanie zaświadczenia od lekarza ginekologa-położnika o braku przeciwwskazań do zajęć.

Zapraszamy przyszłe mamy do „Szkoły Rodzenia” w naszych przychodniach przy ul. Powstańców Śląskich 19 (tel. 22 167-24-80 lub 795-416-481) i ul. Cegielnianej 8 (tel. 22 513-938-494).

E-pacjent

Drodzy pacjenci,

Internetowe Konto Pacjenta to aplikacja internetowa, dzięki której łatwo, szybko i bezpiecznie sprawdzicie Państwo:

- dokumentację medyczną – na przykład e-recepty i e-skierowania, a wkrótce także swoje wyniki badań czy wypis ze szpitala;
- informacje o:

- wysokości refundacji,
- kupionych lekach i innych produktach medycznych,
- świadczeniach wykorzystanych w ramach NFZ, np. przebytym zabiegu lub badaniu,
- zalecanej dawce leków,
- zaplanowanych świadczeniach refundowanych przez NFZ, takich jak wizyta u lekarza specjalisty czy planowany termin rehabilitacji.
- miejscach, w których można się leczyć.

Z aplikacji skorzystać można na komputerze, tablecie lub telefonie z dostępem do Internetu.

Załóż Profil Zaufany (jeżeli jeszcze go nie masz).

Zaloguj się do IKP za pomocą Profilu Zaufanego, lub

Masz e-dowód?

Zaloguj się do IKP za pomocą e-dowodu.

Dodatkowe informacje można uzyskać dzwoniąc pod bezpłatny numer tel. 800 190 590.

Elektroniczne recepty (e-recepty)

Od 8 stycznia 2020 roku lekarze i pielęgniarki, które odbyły specjalne kursy oraz zostały wytypowane przez dyrekcję SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mogą wystawiać recepty w formie elektronicznej.

Korzyści dla pacjenta:

- Nie ma ryzyka, że otrzymasz niewłaściwy lek, e-recepta jest zawsze czytelna.
- Nie zgubisz jej – wszystkie e-recepty zapiszą się na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta.
- E-receptę zrealizujesz w każdej aptece w Polsce.
- Nie ma potrzeby drukowania recepty.
- Każda e-recepta ma swój 4-cyfrowy kod. Podając kod i PESEL w aptece można zrealizować receptę.

Ważne:

- Lekarz powinien wydrukować pacjentowi papierową receptę zawsze, gdy o to poprosi. Wdruk recepty z systemu powinien być opatrzony pieczętką i podpisem lekarza.
- E-recepty ważnej przez 30 dni po tym terminie już nie zrealizujesz.
- E-recepty na niektóre leki mają z góry określony termin ważności:
 - najmniej czasu masz na wykupienie antybiotyku – tylko 7 dni
 - na preparaty immunologiczne będzie ona ważna przez 120 dni.
- Pielęgniarka wypisuje recepty pacjentom wyłącznie w ramach kontynuacji leczenia zleconego przez lekarza w chorobach przewlekłych.
- Pielęgniarki nie mogą wystawić recepty na leki odurzające i substancje psychotropowe. Nie mogą też samodzielnie ordynować leków.

Poradnia POZ dla dzieci w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36

Zapraszamy rodziców z dziećmi do nowo otwartej Poradni POZ dla dzieci w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36A. W ramach złożonej deklaracji POZ pacjenci mają bezpłatny dostęp do lekarza, pielęgniarki i położnej środowiskowej.

Na miejscu znajduje się punkt szczepień, w którym można wykonać szczepienia obowiązkowe oraz zalecane małym i nieco starszym pacjentom.

Poradnia bezdechu śródsennego

W przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 działa Poradnia bezdechu śródsennego. Przeprowadzamy diagnostykę występowania obturacyjnego bezdechu sennego i oceniamy jego postać. Całonocne badanie diagnostyczne (polisomnografia) przeprowadzane jest w czasie snu w domu pacjenta. Terapia polega na stosowaniu stałego dodatkowego ciśnienia w drogach oddechowych (CPAP). Regularne stosowanie aparatu CPAP może pomóc zmniejszyć konsekwencje obturacyjnego bezdechu sennego.

Poradnia działa odpłatnie poza kontraktem z NFZ, zapisy tel. 22 163-70-02.



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 alergologicznej dla dzieci
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- 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

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-22-01/02

Rejestracja Poradni specjalistycznych: 22 167-22-60

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

Poradnia ginekologiczna: 22 167-22-20

Poradnia rehabilitacyjna: 22 167-22-81

Sekretariat: 22 167-22-45

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



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

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

tel. 22 888-29-21

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

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni medycyny pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- 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

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, 22 163-70-47

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: **22 167-27-00/22 167-27-01**
Rejestracja POZ dla dzieci: **22 167-27-30**
Ginekologia: **22 167-27-20**; Stomatologia: **22 167-27-58**
Rehabilitacja: **22 167-27-80**
Sekretariat przychodni: **22 167-27-45**

Przychodnia przy ul. Szybowcowej 4 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-21-50

zaprasza do:



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

Rejestracja Ogólna: **22 167-21-50**
Stomatologia : **22 167-21-58**
Sekretariat przychodni: **22-167-21-95**

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

zaprasza do:



Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską

dla dzielnicy Włochy świadczy
Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8:

NPL stacjonarny – tel. 22 113-90-50
NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20
tel. 22 888-29-21

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

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

Rejestracja Dorosłych: **22 167-25-01, 22 167-25-02**
Rejestracja Dziecięca: **22 167-25-30**
Rejestracja Specjalistyczna: **22 167-25-60, 22 167-25-61**
Rejestracja pracowni RTG/USG: **22 167-25-70**
Ginekologia: **22 167-25-20**
Stomatologia: **22 167-25-58**
Poradnia Terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu:
22 167-25-98, kom.: 538-239-483
Sekretariat: **22 167-25-45**

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**