



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 61 (1/2021)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X



- **Trzeba ludziom mówić prawdę**
- **Powikłania po COVID-19**
- **Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby**
- **Endometrioza wrogiem kobiet**

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
1966, 1971, 1976, 1981, 1986
(roczniki wytypowane w 2021 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.:
ul. Gen. M.C. Coopera 5 tel. **605-784-651**
Cegielniana 8 tel. **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



Drodzy Czytelnicy,

od nowego roku rozpoczęła się w Polsce akcja szczepień przeciwko COVID-19. W pierwszej kolejności zaczęto szczepić przedstawicieli tzw. grupy zero, czyli medyków. Nasi wszyscy pracownicy są już po pierwszej dawce szczepionki i mam nadzieję, że do końca lutego otrzymają drugą dawkę. Przed kilkoma tygodniami przystąpiliśmy do szczepienia pacjentów z tzw. grupy pierwszej, czyli osób najstarszych, seniorów po 80. roku życia. Akcja masowych szczepień jest działaniem na niespotykaną dotąd, nie tylko w Polsce, ale także w całej Unii Europejskiej, skalę. Wymagała ona zorganizowania w szybkim tempie kilku tysięcy punktów szczepień. Takie punkty rozpoczęły działalność także w naszym Zakładzie. Utworzyliśmy pięć punktów szczepień w przychodniach przy ul.: Czумы 1, Powstańców Śląskich 19, Wrocławskiej 19, Cegielnianej 8 i Szybowcowej 4. Liczba szczepionych pacjentów jest, tak jak wszędzie, uzależniona od dostępnych w kraju szczepionek. Podział, w którym każdy punkt

szczepień w Polsce otrzymuje tyle samo dawek szczepionki (30 na tydzień) nie jest sprawiedliwy i powoduje, że wielu seniorów, którzy chcieli być zaszczepieni w naszych punktach musiało szukać wolnych terminów poza Warszawą. Każdy pacjent poddawany szczepieniu jest wcześniej badany przez lekarza. Do kwalifikacji niezbędne jest również wypełnienie kwestionariusza. Aby ułatwić Państwu przygotowanie do szczepienia przedstawiamy pytania w nim zawarte dotyczące zarówno obecnego stanu zdrowia, chorób przebytych w przeszłości i przyjmowanych leków.

Zdajemy sobie sprawę, z tego, iż nasi pacjenci mają wiele pytań dotyczących nowo wprowadzonych na rynek szczepionek. Na wiele z nich bardzo szczegółowo odpowiada w tym numerze „Diagnozy” dr n. med. Grażyna Cholewińska-Szymańska, wojewódzki konsultant w dziedzinie chorób zakaźnych. Zachęcamy Państwa do uważnej lektury tego wywiadu.

Piszemy też o tzw. zespole pocovidowym, który dotyka osoby po przebytym zakażeniu SARS-CoV-2. Powikłania po COVID-19 mogą zdarzyć się u pacjentów w różnym wieku i wystąpić nawet po kilkunastu tygodniach od zachorowania.

Niepokojącym zjawiskiem, na które zwracają uwagę specjaliści, jest niepodjęcie leczenia innych niż COVID-19 chorób, w tym m.in. układu krążenia czy onkologicznych. My zwracamy uwagę naszych czytelników na dwie choroby, dotyczące coraz większej liczby pacjentów. Piszemy o niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby i endometriozie. Ta ostatnia dotyczy wyłącznie kobiet. Podpowiadamy jakie niepokojące objawy w przypadku tych chorób powinny zwrócić uwagę.

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:
Archiwum prywatne
dr. Grażyny Cholewińskiej-Szymańskiej
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

NAKLAD:
3000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Trzeba ludziom mówić prawdę

Nasze zdrowie 7 Kwestionariusz do szczepienia przeciwko COVID-19
8 Powikłania po COVID-19
10 Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby

Zdrowie kobiety 12 Endometrioza wrogiem kobiet

Informacje ważne dla pacjenta 16 Szczepienia przeciwko Covid-19, Przypominamy o zasadzie DDM, Program „HPV 12”, Zapraszamy na mammografię, Polecamy: e-pacjent, Elektroniczne recepty (e-recepty) Laboratorium analityczne, Medycyna pracy

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**



Trzeba ludziom mówić prawdę

Z dr n. med. Grażyną Cholewińską-Szymańską wojewódzkim konsultantem w dziedzinie chorób zakaźnych, zastępcą dyrektora ds. medycznych Szpitala Zakaźnego w Warszawie rozmawia Halina Guzowska.

👉 Kiedy w ubiegłym roku pojawiły się w Polsce pierwsze przypadki zachorowania na COVID-19 nikt nie przypuszczał, że koronawirus pozostanie z nami tak długo. Liczono, że latem pandemia zacznie słabnąć, tymczasem jesienią pojawiła się jej druga fala. Teraz specjaliści przestrzegają przed kolejnym wzrostem zachorowań. Dlaczego tak trudno zwalczyć tego wirusa?

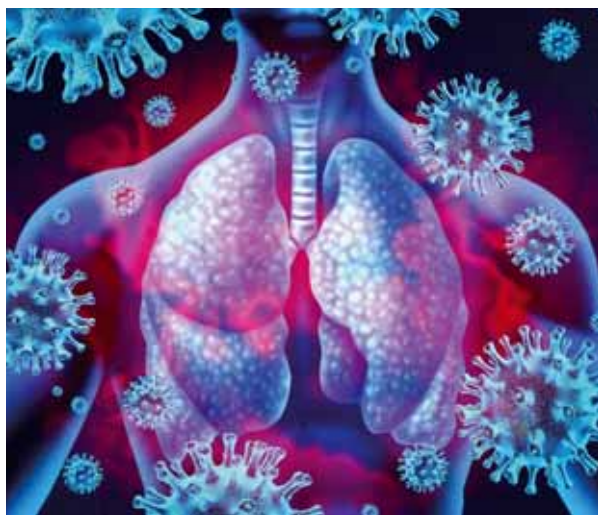
- Po pierwsze dlatego, że wirusy mają to do siebie, że bardzo lubią namnażać się w dogodnym dla siebie środowisku. W przypadku SARS-CoV-2 tym środowiskiem jest człowiek. Drugim czynnikiem jest łatwość transmisji tego akurat wirusa, bo przenosi się on łatwo drogą oddechową. Trzeci czynnik, który powoduje, że tak trudno zwalczyć tego wirusa, to jego przynależność do kategorii RNA. Ta kategoria ma zdolność bardzo szybkiej replikacji, czyli namnażania, wysoką skłonność do tworzenia mutacji, czyli ucieczki przed mechanizmami zwalczania wirusa. Obecna pandemia, jak każda inna, wymagała od samego początku kontroli ze strony społeczeństwa, a wiemy, że nie wszyscy przestrzegali obowiązujących zasad: noszenia ma-

seczek, dezynfekcji i dystansu. Wymagała też kontroli ze strony władz i organów państwowych, a tu z kolei mieliśmy doczynienia ze spóźnionymi decyzjami i nieprzewidywaniem skutków. Wszystkie te czynniki razem spowodowały obecną sytuację, w której tak trudno jest zwalczyć tego wirusa.

👉 W końcu ubiegłego roku we wszystkich krajach Unii Europejskiej rozpoczęły się szczepienia przeciwko COVID-19. Prace nad szczepionką prowadzono w szybkim tempie, wielu pacjentów zadaje sobie w związku z tym pytanie: czy jest ona bezpieczna?

- Rzeczywiście, wielu osobom wydaje się, że prace nad tą szczepionką trwały rekordowo krótko, ale tak nie jest. Wzorcem pierwotnym tej szczepionki był wirus SARS-CoV-1, który manifestował się epidemią w latach 2003 i 2004. Już wtedy rozpoczęto badania nad tą szczepionką, pierwsze fazy badania in vitro i badania na zwierzętach pochodzą właśnie z tego okresu. Tempo prac badawczych przyspieszyło oczywiście w ubiegłym roku, kiedy okazało się, że do zwalczenia wirusa niezbędna będzie szczepionka. W badaniach z 2020 roku wykorzystano jednak wszystkie niezbędne procedury, zaliczono trzy niezbędne etapy badań klinicznych. W pierwszym głównym badaniu rejestracyjnym uczestniczyło 21 tys. osób. Była to spora grupa i na tej podstawie można było wykazać skuteczność szczepionki, określić działania niepożądane, bezpieczeństwo i tolerancję. Zatem te wyniki, które ujawniono do rejestracji zarówno przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA), jak i Europejską Agencję Leków (EMA) są niewątpliwie wiarygodne.

Ludzi szokuje też fakt, że szczepionkę szybko zarejestrowano, a potem równie szybko znalazła się ona na rynku. Trzeba jednak wiedzieć, że firmy farmaceutyczne uruchomiły w swoich fabrykach linie produkcyjne jeszcze zanim dokonano rejestracji, kiedy wyniki badań potwierdziły, że jest ona bezpieczna i skuteczna w 94 proc. Produkcję rozpoczęto więc zanim ukazał się dokument z dopuszczeniem rejestracyjnym. W momencie, gdy FDA i EMA dopuściły do użytku tę szczepionkę, była ona już wyprodukowana i gotowa do obrotu w dużych ilościach. Pamiętajmy też, że UE zakontraktowała u producenta te szczepionki wczesną jesienią.





✓ **W końcu ubiegłego roku pojawiły się doniesienia o przypadkach mutacji wirusa w Wielkiej Brytanii. Zmutowany wirus pojawił się także w innych krajach. Czy w tym przypadku opracowana wcześniej szczepionka jest skuteczna?**

- Szczepionki dostępne obecnie, tj. wyprodukowana przez Pfizer i BioNTech i oparta również o technologię mRNA firmy Moderna, jak i pozostałe tzw. wektorowe, np. firmy Astra Zeneca, są również skuteczne przeciwko zmutowanemu rodzajowi wirusa, dlatego że głównym antygenem indukowanym przez szczepienie jest białko S (ang. *Spike*) kolca wirusowego. W zmutowanych formach wirusowych to białko pozostaje takie samo, mutacja dotyczy natomiast innych struktur wirusa.

✓ **Po podaniu każdej szczepionki mogą pojawić się powikłania poszczepienne. Od czego one zależą?**

- Powikłania poszczepienne zależą od trzech czynników: pierwszym z nich jest sama szczepionka, jej skład, tj. zawarte w niej antygeny oraz składniki dodatkowe: antyutleniacze, stabilizatory, czyli substancje chemiczne. W szczepionce Pfizer i BioNtech jest np. glikol sacharoza, chlorek sodu i chlorek potasu, czyli substancje, które mają bardzo mały potencjał uczulający. W związku z tym mało jest też odczynów poszczepiennych.

Powikłania zależą również od samego przebiegu szczepienia, tj. od personelu: lekarza kwalifikującego, który umie odróżnić przeciwwskazania i zdyskwalifikuje kandydata do szczepień, pielęgniarki, która musi być przeszkolona i mieć certyfikat umiejętności szczepień, a także miejsca i głębokości wkłucia. Trzeci element to osoba szczepiona, od niej bowiem zależy najwięcej, tj. od tego w jakiej jest kondycji zdrowotnej, czy w momencie zaszczepienia jest zdrowa czy chora, jakie przyjmuje leki. Zależy też od przeciwwskazań: czy w przeszłości przeżyła jakieś niepożądane reakcje na szczepionkę, wstrząs anafilaktyczny itd., oraz od indywidualnych predyspozycji na reakcje poszczepienne. Są osoby, które bez względu na rodzaj szczepionki mają gorączkę, dreszcze, silne zaczerwienienie w miejscu wkłucia. A są i tacy, którzy nie mają żadnej reakcji.

✓ **Jakie niepożądane odczyny poszczepienne mogą wystąpić po podaniu szczepionki przeciwko COVID 19?**

- Mogą pojawić się niewielkie odczyny, np. bolesność w miejscu wstrzyknięcia i tę bolesność w badaniu klinicznym rejestracyjnym zgłaszało nawet 80 proc. zaszczepionych. Część osób zgłaszała zmęczenie, ból głowy (ok. 40 proc.), bóle mięśni (30 proc.), dreszcze i gorączkę (10-20 proc.). Takie objawy ogólne są



dowodem na to, że wstrzyknęliśmy człowiekowi biologicznie aktywny produkt i jego układ immunologiczny zaczyna swoją pracę przy produkcji przeciwciał odpornościowych. Są to jednak objawy przemijające, krótkotrwałe, ustępujące po 2-3 dniach.

Najgroźniejszym w skutkach powikłaniem jest wstrząs anafilaktyczny, który wymaga szybkiej interwencji medycznej. Wstrząs anafilaktyczny występuje nie tylko po szczepieniu, ale np. po penicylinie, pod wpływem innych alergenów np. białka jaja kurzego, orzechów, ryb. W Polsce każdego roku z powodu wstrząsu po ukąszeniu osy czy pszczoły i różnych owadów błonkoskrzydłych umiera 1500 osób. Jeśli chodzi o objawy nadwrażliwości anafilaktycznej, to przy blisko 4 milionach zaszczepionych na świecie, były zaledwie 3 udowodnione przyczynowo-skutkowe przypadki anafilaksji związane ze szczepionką, żaden nie zakończył się śmiercią.

✓ **W „Narodowym Programie Szczepień przeciw COVID-19” podkreślono, że masowe szczepienia położą kres pandemii na świecie. Z badań wynika, że ponad połowa Polaków chce się zaszczepić. Jak przekonać tych niezdecydowanych?**

- Sceptyków wobec różnych terapii jest na świecie bardzo wielu i medycyna zna te przypadki od średniowiecza. Przedstawiciele ruchów antyszczepionkowych, z którymi my mamy dzisiaj do czynienia bardzo trudno jest przekonać do zmiany decyzji, dlatego, że oni nie przyjmują do wiadomości żadnych dowodów naukowych, nie chcą słuchać wyjaśnień, mają swoje własne teorie, które lansują w mediach społecznościowych.

Jako lekarz dysponuję jedynym narzędziem do przekonywania innych, jest nim nauka: wyniki badań, liczby, które docierają do świadomości, udokumentowane fakty dotyczące tego, jak działa szczepionka, czym różni się od poprzednich. Istotne jest także informowanie o możliwych powikłaniach i ich liczbie. Trzeba ludziom mówić prawdę, bo ona przemawia do wyobraźni, to jest jedyne narzędzie którym dzisiaj możemy się posługiwać, żeby przekonać niezdecydowanych.



📌 **Szczepienia przeciw COVID-19 prowadzone są zaledwie od kilku tygodni, na razie więc nie wiadomo kiedy uda się zaszczepić wszystkich chętnych i jaka część populacji zdecyduje się ostatecznie na przyjęcie szczepienia. Przed nami jest też możliwa trzecia fala pandemii. Czy można zatem pokusić się o bardzo ogólny scenariusz na ten rok?**

- Nikt na świecie nie zna takiego scenariusza także w tych krajach, w których służba zdrowia jest świetnie rozwinięta. Zawodowi wróżbici i jasnowidze też uchylają się od tego typu horoskopów. Ekspertki Polskiej Akademii Nauk 5 grudnia wydali taki komunikat, w którym opisują 5 możliwych scenariuszy jak się ta sytuacja może rozwijać. Ja tych scenariuszy nie chcę przytaczać, bo to jest takie trochę gdybanie: co się stanie, jak się nie zrealizuje szczepień, lub przyjdzie kolejna fala zakażeń, co się stanie jeśli zaatakują jeszcze kolejny wirus albo zmutowane formy zaczną dominować. Wszystko w kraju będzie zależało od wielu czynników. Po pierwsze czy wytrzyma ochrona zdrowia, która jest na granicy wydolności i właściwie tylko ludziom, którzy w niej pracują zawdzięczamy, że ten system jeszcze jakoś funkcjonuje. My wszyscy mamy wrażenie, że znajdujemy się na statku, którym nikt nie dowodzi. Czyli pierwszy element stanowi pytanie: jak długo jeszcze wytrzymaemy w tym systemie.

Następny element, który trzeba brać pod uwagę przyszłościowo, to jest stopień wyszczepialności społeczeństwa. Będzie on zależał od liczby szczepionek i tempa realizacji szczepień. W naszym polskim systemie szczepień decydują, którzy są urzędnikami, a nie medykami, zdecydowali, że kryterium kwalifikującym do szczepień jest grupa zawodowa albo wiek. Nie brano pod uwagę kryterium klinicznego. Tymczasem pierwszeństwo powinni mieć ludzie ciężko chorzy, po przeszczepach narządów, szpiku, usunięciu śledziony lub chorzy onkologicznie. Jest wiele sytuacji klinicznych, które determinują konieczność priorytetowego szczepienia, podczas gdy każe się tym ludziom czekać w kolejce na swoją grupę wiekową. Jako lekarz nie zgadzam się z tym. Wiele zatem zależy od tego, w jakim kierunku będą ewaluować decyzje o przebiegu szczepień. Być może ktoś zadecyduje o tym,

że są w Polsce grupy pacjentów wymagających priorytetowego szczepienia i trzeba dla nich zorganizować kanał, w którym szczepienia odbywałyby się równoległe z określonymi wcześniej grupami zawodowymi i wiekowymi.

W tych prognozach trzeba też brać pod uwagę, że co najmniej 1,5 miliona Polaków przechorowało COVID-19 i wytworzyło naturalne przeciwciała. Oni są już odporni, a więc nie będą sami ciężko chorować po raz drugi i przenosić tego zakażenia na innych. Zatem sytuacja będzie się zmieniać w 2021 roku, zawsze jednak może wydarzyć się coś nieoczekiwanego, czego nie da się przewidzieć.

Pracuję w szpitalu zakaźnym, w oddziale, na którym przebywają pacjenci z COVID-19. To są przeważnie osoby starsze. Bardzo niepokojący jest odsetek zgonów, który utrzymuje się na wysokim poziomie. Od dłuższego już czasu, praktycznie od początku listopada mamy w Polsce



codziennie 300-500 zgonów. Do tych zgonów dołączają się jeszcze zgony z powodu innych chorób: onkologicznych, kardiologicznych itd. Są to zgony osób, dla których zabrakło miejsca w szpitalach, bo teraz znaczna ich część przekształcona jest w szpitale jednoimienne. Liczba zgonów za rok ubiegły przekroczyła najwyższą powojenną roczną liczbę z 1946 roku. To jest zjawisko niepokojące, czy ten trend się utrzyma w tym roku trudno powiedzieć. Obserwujemy, że chorują przede wszystkim ludzie starzy mający liczne obciążenia chorobowe i bardzo trudno ich uratować. Czy to jest efekt zmutowanego wirusa, niewydolności systemu ochrony zdrowia, czy organizmu, który w starszym wieku nie ma siły na walkę z tak potężną chorobą – pewnie wszystkie te czynniki razem.

Jeżeli zatem mówimy o prognozach na początek tego roku, to one nie są różowe, ale jak pani porozmawia ze mną za pół roku, to może będę mogła optymistyczniej mówić na ten temat.

📌 **Bardzo dziękuję za rozmowę.**





Kwestionariusz do szczepienia przeciwko COVID-19

Każdy pacjent przed otrzymaniem szczepienia przeciwko COVID-19 musi wypełnić kwestionariusz zawierający 18 pytań. Kwestionariusz składa się z dwóch części. Część pierwsza dotyczy obecnego stanu zdrowia. W części drugiej zawarte są pytania dotyczące wywiadu chorobowego, zażywanych leków itp. W obu częściach trzeba wybrać odpowiedź TAK lub NIE. Zachęcamy czytelników do zapoznania się z kwestionariuszem przed udaniem się na szczepienie.

Część I

1. Czy w ciągu ostatnich 4 tygodni miała Pani /miał Pan dodatni wynik testu genetycznego lub antygenowego w kierunku wirusa SARS-CoV-2?
2. Czy w ciągu ostatnich 14 dni miała Pani/miał Pan bliski kontakt lub mieszka z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu genetycznego lub antygenowego w kierunku wirusa SARS-CoV-2 lub mieszka z osobą, która miała w tym okresie objawy COVID-19 (wymienione w pyt. 3–5)?
3. Czy w ciągu ostatnich 14 dni miała Pani /miał Pan podwyższoną temperaturę ciała lub gorączkę?
4. Czy w ciągu ostatnich 14 dni występował u Pani/Pana nowy, utrzymujący się kaszel lub nasilenie kaszlu przewlekłego z powodu rozpoznanej choroby przewlekłej?
5. Czy w ciągu ostatnich 14 dni wystąpiła u Pani /Pana utrata węchu lub odczucia smaku?
6. Czy w ciągu ostatnich 14 dni wróciła Pani /wrócił Pan z zagranicy (strefa czerwona)?
7. Czy otrzymała Pani/otrzymał Pan jakąkolwiek szczepionkę w ciągu ostatnich 14 dni?
8. Czy Pani/Pan czuje dzisiaj przeziębienie lub ma biegunkę, lub wymioty?

Część II

1. Czy dziś czuje się Pani/Pan chora/chory, czy występuje pogorszenie (zaostrenie) choroby przewlekłej?
2. Czy w przeszłości lekarz rozpoznał u Pani /Pana ciężką, uogólnioną reakcję alergiczną (wstrząs anafilaktyczny) po podaniu jakiegoś leku lub pokarmu, albo po ukąszeniu owada?
3. Czy wystąpiła u Pani/Pana kiedykolwiek ciężka niepożądana reakcja po szczepieniu?
4. Czy lekarz rozpoznał kiedyś u Pani/Pana uczulenie na glikol polietylenowy (PEG) lub inne substancje?
5. Czy choruje Pani/Pan na chorobę znacznie obniżającą odporność (nowotwór złośliwy, białaczkę, AIDS lub inne choroby układu immunologicznego)?
6. Czy otrzymuje Pani/Pan leki osłabiające odporność (immunosupresyjne), np. kortyzon, prednizon lub inny kortykosteroid (deksametazon, Encortolon, Encorton, hydrokortyzon, Medrol, Metypred itp.), leki przeciw nowotworom złośliwym (cytostatyki), leki zażywane po przeszczepieniu narządu, radioterapię (napromienianie) lub leczenie z powodu zapalenia stawów, nieswoistego zapalenia jelita (np. choroby Crohna) lub łuszczycy?
7. Czy choruje Pani/Pan na hemofilię lub inne poważne zaburzenia krzepnięcia? Czy otrzymuje Pani/Pan leki przeciwkrzepliwe?
8. *(tylko dla Pań)* Czy jest Pani w ciąży?
9. *(tylko dla Pań)* Czy karmi Pani dziecko piersią?
10. Czy ma Pani/Pan wątpliwości do zadanych pytań? Czy którekolwiek z pytań było niejasne?

Przypominamy:
989 to numer bezpłatnej, całodobowej infolinii Narodowego Programu Szczepień przeciw COVID-19.

Przypominamy:
Chętnych powyżej 70. roku życia do zaszczenia się prosimy dzwonić pod numer 22 163 70 91.

Mamy nadzieję, że niedługo będziemy mogli szczepić więcej osób jeżeli dostaniemy więcej szczepionek.





Powikłania po COVID-19

Kinga Krasuska
lekarz rezydent

Brytyjska agencja ministerstwa zdrowia NICE (ang. *National Institute for Health and Care Excellence*) stworzyła podział COVID-19 na 3 rodzaje: ostry – objawy trwają do czterech tygodni, przedłużający się – objawy trwają od czterech do dwunastu tygodni oraz zespół post-COVID-19, w którym objawy rozwijają się w trakcie lub po COVID-19 i trwają dłużej niż dwaście tygodni.

Zespół postcovidowy

Uwagę lekarzy coraz częściej zwracają pacjenci po przebyciu zakażenia SARS-CoV-2, którzy prezentują tzw. zespół postcovidowy. Niezwykle trudno jest znaleźć zależność pomiędzy wiekiem czy obciążeniami chorobowymi a większą częstotliwością występowania objawów tego zespołu. Wydawać by się mogło, że osoby starsze oraz pacjenci z chorobami przewlekłymi będą bardziej narażeni na powikłania. Nierzadko jednak **obserwuje się je u ludzi młodych i zdrowych**. Wpływ na nasilenie dolegliwości ma z pewnością intensywność samego zakażenia, mimo to z powodu zespołu postcovidowego cierpią zarówno pacjenci, u których COVID-19 przebiegał w sposób ciężki, jak i lekki. Dlatego tak istotna jest znajomość rodzajów powikłań, jakie mogą pojawić się po przechorowaniu – przede wszystkim tych, które powinny wzbudzić niepokój i zostać jak najszybciej zgłoszone lekarzowi.

Pacjenci najczęściej uskarżają się na ogólne zmęczenie i spadek wydolności, a także na problemy ze strony następujących narządów i układów:

- ◆ oddechowego (duszność, kaszel),
- ◆ sercowo-naczyniowego (kołatanie serca, uczucie ciężaru w klatce piersiowej),
- ◆ pokarmowego (nudności, biegunka, osłabienie apetytu),
- ◆ nerwowego (ból i zawroty głowy, zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią, zaburzenia depresyjne i lękowe),
- ◆ ruchu (ból stawów, osłabienie i ból mięśni),
- ◆ zmysłów (zaburzenia węchu i smaku, szumy uszne, ból uszu).

Symptomy, na które należy zwrócić szczególną uwagę, to:

- ☒ występujące w spoczynku lub po niewielkim wysiłku:
 - duszność, która nie ustępuje po zastosowaniu technik łagodzących objawy (opisane niżej),

- nagły ból lub ucisk w klatce piersiowej,
- zawroty głowy, omdlenia,
- nasilenie dolegliwości bólowych;
- ☒ znaczne pogorszenie nastroju, szczególnie jeśli stan ten utrzymuje się przez kilka tygodni;
- ☒ brak poprawy koncentracji i pamięci, zwłaszcza gdy wykonywana praca wiąże się z odpowiedzialnością za życie i zdrowie innych osób.

Po zaobserwowaniu u siebie wymienionych symptomów wskazana jest konsultacja lekarska. W gabinecie lekarz zbierze dokładny wywiad, wykona badania podstawowe (takie jak: osłuchanie, pomiar ciśnienia, tętna, temperatury, saturacja) oraz, w zależności od charakteru dolegliwości, zleci odpowiednie badania laboratoryjne lub/i obrazowe. Jeśli ciężkie powikłania COVID-19 zostaną wykluczone, leczenie będzie mieć charakter objawowy.

Rehabilitacja pulmonologiczna

W powrocie do zdrowia pomocna jest także rehabilitacja pulmonologiczna. Krajowa Izba Fizjoterapeutów (KIF), na podstawie wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), przygotowała informator *Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19*¹. Celem broszury jest pomoc w codziennej rekonwalescencji i powrocie do pełnej sprawności osób po hospitalizacji z powodu COVID-19. Informacje w niej zawarte sprawdzą się także w przypadku pacjentów, którzy pomimo lekkiego przebiegu choroby wciąż odczuwają dolegliwości. Zainteresowani znajdą tam zestawy pomocnych ćwiczeń fizycznych, wskazówki postępowania w przypadku zaburzeń emisji głosu; porady dotyczące przyjmowania pokarmów i płynów, a także problemów z zaburzeniami koncentracji i pamięci, czy radzenia sobie z wahaniami nastroju, stresem i codziennymi zadaniami.

Największy nacisk został położony na instrukcję postępowania w przypadku duszności.

Podczas ataku duszności niezbędna jest znajomość pozycji łagodzących objawy, takich jak:

- ☐ ułożenie na boku z głową opartą na poduszkach i ugiętymi kolanami,

¹ Dostępny na: <https://www.gov.pl/attachment/af7bf85f-142e-44ef-b588-e9be1b9745b3>



- ❑ pozycja siedząca z pochyleniem do przodu (z łokciami spoczywającymi na kolanach),
- ❑ pozycja siedząca przy biurku (z głową i szyją opartymi na poduszce oraz ramionami ułożonymi luźno na biurku),
- ❑ pozycja stojąca z pochyleniem do przodu i podparciem (np. o krzesło czy parapet),
- ❑ pozycja stojąca z plecami opartymi o ścianę (ze stopami lekko rozstawionymi i odsuniętymi ok. 30 cm od ściany).

Należy pamiętać, by co kilkanaście minut zmieniać pozycję.

W czasie napadu duszności bardzo ważne jest również nieuleganie stresowi, który przyczynia się do nasilenia dolegliwości. Pomocne w tej sytuacji jest zastosowanie kontrolowanego oddychania, tj. wciągania powietrza nosem i wydychania ustami. Wdechów i wydechów powinno być ok. 16 na minutę (prawidłowy wdech trwa o połowę krócej niż wydech). Maksymalne skupienie się na procesie prawidłowego oddychania zredukuje stres i złagodzi atak.

Nie powinno się także zapominać o odpowiedniej wilgotności powietrza w pomieszczeniach. W tym celu wystarczy położyć mokre ręczniki na kaloryferze, warto też skorzystać z nawilżacza powietrza.

Uwaga na pulsoksymetrię i kondensatory tlenowe

Wśród pacjentów bardzo popularne stało się posiadanie **pulsoksymetrów**, mierzących wysycenie krwi tętniczej tlenem. Jest to efekt rządowej inicjatywy Pulsocare, do której kwalifikowani są chorzy powyżej 55. r.ż. Młodszy pacjenci, zainteresowani przystąpieniem do programu, mogą zgłosić się za pomocą formularza dostępnego na portalu pacjent.gov.pl.

Wiele osób kupuje pulsoksymetry także we własnym zakresie. Do korzystania z tego urządzenia niezbędna jest **podstawowa wiedza na temat prawidłowych technik pomiaru oraz norm saturacji**. Przed przystąpieniem do badania ręka powinna być ciepła i sucha. Najlepiej wykonać kilka pomiarów i wyciągnąć z nich średnią. W przypadku chorych na COVID-19 **niepokojąca jest saturacja poniżej 94%**, szczególnie jeśli pojawia się nagle u osoby młodej, nieobciążonej chorobami układu oddechowego czy układu krążenia.

U pacjentów, którzy bardzo lekko lub bezobjawowo przeszli COVID-19, może wystąpić tzw. ukryta hipoksja. Oznacza to, że nie muszą odczuwać duszności nawet przy bardzo niskiej saturacji! Dlatego regularne pomiary za pomocą pulsoksymetru mogą pozwolić na odpowiednio wczesne wychwytnie nieprawidłowości i skuteczną pomoc.

Niestety, środowisko medyczne obserwuje rosnącą liczbę pacjentów z dusznością i niską



saturacją, którzy, chcąc uniknąć hospitalizacji, zdobywają **koncentraty tlenowe** na własną rękę i w ten sposób „leczą” niedotlenienie w domu. Jest to skrajnie niebezpieczne, gdyż nieznaną obsługę takiego sprzętu może prowadzić do tragicznych skutków. Ponadto, w ten sposób chorzy przeczekują okres, w którym istnieje szansa na realną pomoc w warunkach szpitalnych, po czym trafiają na oddział w stanie bardzo ciężkim, co nierzadko kończy się śmiercią.

Próba przeczekania niewydolności oddechowej jest zagrożeniem dla zdrowia i życia! W takiej sytuacji należy pilnie skontaktować się z lekarzem.

Podsumowując, według obecnych doniesień zespół post-COVID-19 może utrzymywać się do **kilku, a nawet kilkunastu miesięcy**. Najważniejsze, by nie bagatelizować nagłych lub długo utrzymujących się objawów oraz zgłosić je lekarzowi pierwszego kontaktu. Przed powrotem do obowiązków zawodowych należy racjonalnie ocenić swoje samopoczucie. Każdy pacjent musi mieć świadomość, że jego wydajność jeszcze przez długi czas nie będzie taka sama, jak przed zachorowaniem, a stres w pracy może nasilić powikłania. W przypadku stanowisk obarczonych odpowiedzialnością za zdrowie i życie ludzi, **10-dniowa izolacja często nie jest odpowiednio długim czasem do wystarczającej rekonwalescencji!** Należy stopniowo i powoli wracać do codziennych zajęć. Usprawnianie po chorobie powinno początkowo polegać na umiarkowanej aktywności fizycznej, np. codziennym spacerze, a także zdrowej diecie, picciu ok. 2l. niegazowanej wody mineralnej i odpowiedniej ilości snu.





Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby

lek. Marta Kowalczyk-Szusteł
specjalista chorób wewnętrznych

Stłuszczenie wątroby jest chorobą cywilizacyjną. W języku potocznym nazwa ta odnosi się do niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby. Polega ona na gromadzeniu się w komórkach wątroby cząsteczek tłuszczu. Na skutek towarzyszącego stanu zapalnego może dojść do stłuszczeniowego zapalenia wątroby prowadzącego do włóknienia i rozwoju marskości wątroby.

Stłuszczenie wątroby stwierdza się u ok. 1/3 populacji krajów rozwiniętych. W Polsce odsetek społeczeństwa cierpiącego na tę chorobę szacowany jest na ok. 15%, przez co staje się ona nowym wyzwaniem cywilizacyjnym.

Nieprawidłowe zmiany w wątrobie mają charakter uogólniony, stłuszczenie dotyczy najczęściej całej wątroby, choć możliwe są również zmiany niejednorodne lub ogniskowe.

Przyczyny

Najczęstszą przyczyną otłuszczenia wątroby jest tzw. **zespół metaboliczny**. W jego przebiegu obserwuje się:

- otyłość brzuszna,
- podwyższony poziom glikemii na czczo powyżej 100mg/dl (stan przedcukrzycowy), insulinooporność lub cukrzycę typu 2,
- wzrost ciśnienia tętniczego we krwi $\geq 130/85$ mmHg,
- podwyższone stężenie trójglicerydów (powyżej 150 mg/dl), obniżone stężenie „dobrego cholesterolu”, czyli HDL (poniżej 50mg/dl u kobiet i poniżej 40mg/dl u mężczyzn).

Chorobie sprzyja **dieta wysokokaloryczna**, bogata w węglowodany (zwłaszcza fruktozę i syrop glukozowo-fruktozowy), słodzone napoje, pokarmy typu fastfood. Nieprawidłowa dieta w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej prowadzi do nadwagi i otyłości. Do czynników ryzyka wystąpienia zaburzeń pracy wątroby zalicza się także: zespół policystycznych jajników, niedoczynność tarczycy, niedoczynność przyśadki i obturacyjny bezdech senny.

Do innych przyczyn mogących odpowiadać za stłuszczenie wątroby należą: nadmierne spożywanie alkoholu (dla kobiet powyżej 20g etanolu dziennie, dla mężczyzn 30g) prowadzące do alkoholowego stłuszczenia wątroby, niektóre leki, np. estrogeny, sterydy, metotreksat, amiodaron, oraz toksyny, wirusowe zapalenie wątroby, czynniki genetyczne.

Objawy i diagnostyka

Stłuszczenie wątroby w większości przypadków w ogóle nie wywołuje objawów lub są one nieznaczące, jest to np. zmęczenie, osłabienie, nudności, dyskomfort w prawym podżebrzu. Postępujące włóknienie prowadzące do marskości wiąże się z możliwością wystąpienia różnorodnych objawów: pajączków naczyniowych, rumienia dłoniowego, ciemniejszego zabarwienia skóry, obrzęków, wodobrzusza, zaników mięśniowych, krwawienia z przewodu pokarmowego.

Diagnostyka stłuszczeniowej choroby wątroby polega na wykonaniu badań laboratoryjnych i obrazowych, wykluczeniu nadmiernego spożycia alkoholu i innych chorób, np. wirusowego zapalenia wątroby.

Kompleksowa ocena pacjentów z podejrzeniem stłuszczenia wątroby obejmuje:

- wywiad (również rodzinny) pod kątem cukrzycy, nadciśnienia tętniczego i chorób sercowo-naczyniowych,
- pomiar BMI i obwodu pasa,
- oznaczenie aktywności enzymów wątrobowych: ALT, AST, GGTP,
- oznaczenie markerów w kierunku WZW B i WZW C,
- oznaczenie cholesterolu z frakcjami LDL, HDL i trójglicerydów,
- oznaczenie kwasu moczowego, mocznika, kreatyniny, bilirubiny, białka, albumin i morfologii krwi,
- badania w kierunku nadciśnienia tętniczego i chorób układu krążenia,
- ocenę glikemii na czczo, „krzywej cukrowej”, czyli test obciążenia 75g glukozy, insuliny, wskaźnika insulinooporności (HOMA-IR), hemoglobiny glikowanej (HbA1c),
- ocenę wykładników stanu zapalnego CRP,
- wywiad w kierunku przyjmowanych leków,
- ocenę spożycia alkoholu,
- USG jamy brzusznej.

Spośród **badania obrazowych** najdostępniejszym badaniem obrazującym stłuszczenie jest USG. Wśród zmian ultrasonograficznych wymienia się wzmożoną echogeniczność miększu, rzadziej powiększenie wątroby. Nową, nieinwazyjną metodą diagnostyczną jest elastografia, na podstawie której ocenia się włóknienie wątroby. Może ona być wykorzystywana również w celu monitorowania wątroby np. co 2-3 lata.



Badaniem, które definitywnie pozwala ustalić ostateczne rozpoznanie jest biopsja wątroby. Pomaga ona w określeniu stopnia nasilenia stłuszczenia oraz zaawansowania włóknienia. Ze względu na to, że jest to badanie inwazyjne i stwarza możliwość zagrażających życiu powikłań, wykonuje się je rzadko.

U osób otyłych lub z zespołem metabolicznym zawsze warto rozważyć oznaczenie enzymów wątrobowych i USG jamy brzusznej.

U chorych ze stłuszczeniem wątroby ryzyko rozwoju **marskości wątroby** i **raka wątroby** jest zwiększone, ale główną przyczyną umieralności są **choroby układu krążenia**. Dlatego ważne jest prowadzenie uważnej **diagnostyki kardiologicznej**, nawet mimo braku czynników ryzyka i objawów ze strony układu krążenia, zanim doprowadzą one do poważnych konsekwencji. Celem leczenia jest ograniczenie współwystępujących zaburzeń metabolicznych: zespołu metabolicznego, nadwagi, otyłości, hipercholesterolemii.

Leczenie i profilaktyka

Podstawą leczenia jest **zmiana stylu życia i odżywiania**. Radykalna zmiana nawyków żywieniowych skutkująca zmniejszeniem masy ciała przynosi wymierne korzyści, powodując m.in. zmniejszenie stłuszczenia wątroby. Spadek wagi nie może być gwałtowny – nie powinien przekraczać 1 kg tygodniowo, gdyż szybka redukcja masy ciała może zaostrzyć niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby. Zaleca się dietę niskotłuszczową i niskokaloryczną (zmniejszenie kaloryczności o ok. 25%). Należy maksymalnie ograniczyć produkty cukiernicze i tłuszcze zwierzęce. W diecie powinny dominować warzywa i owoce – 5 porcji dziennie. Należy ograniczyć tłuszcze i powinny to być przede wszystkim nienasycone kwasy tłuszczowe, których źródłem są oleje roślinne (rzepakowy, sojowy, słonecznikowy), orzechy (garść dziennie) i ryby (2–3 razy w tygodniu).

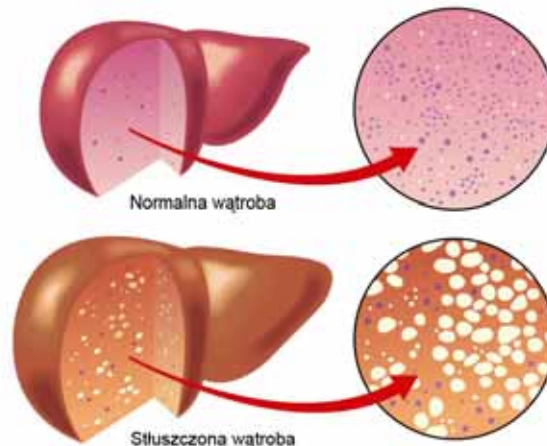
Bardzo ważna jest **regularna aktywność fizyczna** dostosowana do możliwości, powodująca uczucie lekkiego zmęczenia podejmowana

3-5 razy w tygodniu, łącznie 150-200 minut tygodniowo. Polecany jest tu energiczny spacer (np. nordic walking), rower, basen, bieganie, a także gry zespołowe.

U chorych **bardzo otyłych**, u których postępowanie dietetyczne, aktywność fizyczna, ewentualnie leczenie farmakologiczne nie przynoszą poprawy, rozwiązaniem może być operacja bariatryczna, czyli chirurgiczne leczenie otyłości.

Korzystne działanie ochronne na wątrobę wykazuje **kawa** (również bezkofeinowa) w ilości 2-3 filiżanek dziennie, choć niektóre źródła podają, że nawet w ilościach nielimitowanych.

Stłuszczenie wątroby



Obecnie nie ma **leków**, które w udowodniony sposób zmniejszają stłuszczenie wątroby. Mamy jednak skuteczne leki przeciwko współistniejącym chorobom: cukrzycy, zaburzeniom lipidowym i miażdżycy. W bardziej zaawansowanym stłuszczeniu można zastosować witaminę E 800 IU/d przez kilka miesięcy (przeciwwskazana w cukrzycy i marskości wątroby). Podaje się również leki zwiększające wrażliwość na insulinę, czyli np. metforminę od dawna stosowaną w leczeniu cukrzycy a obecnie również stanów przedcukrzycowych. Statyny stosowane w leczeniu hipercholesterolemii mogą zmniejszać aktywność enzymów wątrobowych. Kwasy omega-3 i omega-6 w postaci suplementów diety mogą przyczyniać się do zmniejszenia stłuszczenia wątroby.

Stłuszczenie wątroby jest odwracalne dzięki zmianie trybu życia.

Nie mamy wpływu na uwarunkowania genetyczne, ale ze względu na ścisłą zależność między niezdrowym stylem życia a stłuszczeniem wątroby odpowiednim postępowaniem i dietą możemy przyczynić się do poprawy zaburzeń wynikających z nieprawidłowości metabolicznych. Tak więc złotym środkiem w leczeniu niealkoholowego stłuszczenia wątroby okazuje się zmniejszenie masy ciała.





Endometrioza wrogiem kobiet

lek. Leszek Huzior
specjalista ginekolog-położnik

Endometrioza jest chorobą niezwykle bolesną w skutkach – dosłownie i w przenośni. Powoduje wiele dolegliwości, a przede wszystkim przysparza ogromnego cierpienia przed i w trakcie miesiączek, podczas współżycia, niekiedy też przy niektórych czynnościach fizjologicznych. Często stanowi również przyczynę niepłodności u kobiet.

Endometrioza to obecność tkanki endometrium poza jamą macicy, czyli miejscem jej fizjologicznej lokalizacji. **Endometrium** to inaczej błona śluzowa jamy macicy zwana też śluzówką macicy. Pełni funkcje ochronne i częściowo, pod wpływem hormonów jajnikowych, umożliwia przygotowanie organizmu do kolejnego cyklu miesięcznego, a w rezultacie i do rozrodu. Niestety, tylko wtedy, gdy pozostaje na swoim miejscu.

Endometrioza – to sytuacja, w której śluzówka macicy znajdzie się poza macicą, ale nadal reaguje na hormony i zachowuje się tak, jak endometrium w macicy, czyli łuszczy się i krwawi podczas miesiączki. Narządy, do których potrafi się „wczepić”, są czasem bardzo odległe.

Przyczyny choroby

Opisywano je już ponad 200 lat temu, ale dopiero w XX wieku potwierdzono powszechność jej występowania i przyjęto trzy teorie, które mogą tłumaczyć chorobę, jednak żadna z nich nie wyjaśnia do końca umiejscowienia zmian we wszystkich przypadkach.

Jedną z nich to teoria implantacyjna, która tłumaczy występowanie ognisk endometriozy wszczepieniem komórek endometrium w miednicę mniejszej, wskutek jej tzw. przepływu wstecznego przez jajowody podczas miesiączki lub drogą chłonki. Inna teoria wskazuje powstanie ognisk tzw. transformacją metaplastyczną w trakcie życia płodowego. Coraz więcej dowodów przemawia też za tym, że przynajmniej częściowo jest to choroba o podłożu genetycznym. Niektóre badania wskazują również na powiązanie występowania endometriozy z upośledzoną odpornością oraz jej związek z przewlekłym zapaleniem otrzewnej miednicy mniejszej. Może również mieć związek z paleniem papierosów.

Częstość występowania i objawy

Endometrioza występuje głównie w wieku rozrodczym, ale stwierdza się ją także u nastolatek i kobiet po menopauzie. Spotyka się ją wśród wszystkich ras i grup społecznych. Częstość występowania wśród kobiet sięga 10%, a u kobiet z bólami podbrzusza i niepłodnością wynosi od 20 do 90%. **W Polsce endometrioza może dotyczyć nawet 2 mln. kobiet.**

Endometriozę stwierdza się najczęściej w częściach miednicy narażonych na spływ hydrostatyczny wydzieliny miesięczkowej: na jajnikach, w zagłębieniu odbytniczo-macicznym, w więzadłach krzyżowych, tylnej ścianie macicy i tylnej blaszce więzadła szerokiego macicy. Pojawia się też w miejscach mogących wynikać z rozsiewu komórek endometrium drogą krwionośną lub chłonki do wielu narządów, takich jak: srom, pochwa, szyjka macicy, w jelicie (wzrostek robaczkowy, odbytnica, esica, jelito cienkie, worki przepuklinowe). Może być obecna także w płucach, jamie opłucnowej, na skórze (w tym na bliźnie po nacięciu krocza, po cięciu cesarskim, zabiegach chirurgicznych), w okolicach pachwin, na kończynach, pępku, wyjątkowo rzadko w węzłach chłonnych i mózgu.

Typowym objawem endometriozy jest **ból brzucha**, który pojawia się bez wyraźnej przyczyny. Może to być ból podbrzusza, umiejscowiony w pachwinie lub w okolicach sromu, jajnika, czasem nawet promieniujący do odbytu. Lokalizacja bólu zależy od tego, gdzie zagnieździły się komórki endometrium. Nasilenie bólu może być różne w zależności od stopnia zaawansowania choroby.





Objawem endometriozy może być także **ból brzucha w czasie owulacji**, jednak dolegliwości związane z tą chorobą mogą występować w każdej fazie cyklu menstruacyjnego oraz po przejściu klimakterium i ustaniu miesiączkowania. Dodatkowo endometrioza może powodować m.in. ból w czasie i po stosunku oraz podczas oddawania moczu i stolca.

Rozpoznanie

Endometriozę podejrzewamy u kobiet z ograniczoną płodnością, bolesnymi miesiączkami, uskarżającymi się na bolesne współżycie i przewlekły ból w dole brzucha. Podejrzenie endometriozy mogą nasuwać bolesne miesiączki, zwłaszcza jeżeli pojawiły się po długim okresie bezbolesnego miesiączkowania. Ból rozpoczyna się przed miesiączką i utrzymuje się przez cały czas krwawienia. Jest zwykle obustronny, ale bywa też jednostronny. Należy jednak pamiętać, że powyższe dolegliwości mogą wiązać się z również z innymi przyczynami. Sama endometrioza z kolei może w ogóle nie dawać o sobie znać lub powodować ciężkie objawy, w zależności od tego, gdzie znalazły się komórki endometrium. Takie komórki endometrioidalne reagują na zmiany, krwawią podczas miesiączki i mogą prowadzić do powstawania torbieli wypełnionych krwią. W krańcowych przypadkach, gdy torbiel pęka, krew wylewa się do jamy brzusznej.

Jedną z postaci choroby jest **endometrioza pozamiedniczna**, jej przebieg jest często bezobjawowy, ale zawsze należy ją podejrzewać gdy dolegliwości pojawiają się cyklicznie i nie lokalizują się w miednicy mniejszej. Dolegliwości, jakie może dawać, zależą od umiejscowienia. W przewodzie pokarmowym są to dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból, nudności, wymioty, wczesne wrażenie sytości wzdęcie i zwiększenie obwodu brzucha oraz zmiana wzorca wypróżnień, cykliczne krwawienie z odbytu, zaparcia – często związane ze zwężeniem jelita. Zajęcie moczowodu może prowadzić do jego zwężenia – połączone jest z bólem, zaburzeniem oddawania moczu oraz krwimoczem.

Endometrioza płucna manifestuje się odmą opłucnową, krwiakiem opłucnej lub krwiopłuciem podczas miesiączki. Endometriozę pępka należy podejrzewać, gdy pacjentka uskarża się na cykliczne bóle w okolicy pępka i wyczuwa się tam nieprawidłową masę.

Inną postacią jest jeszcze **endometrioza wewnętrzna**, zwana też adenomiozą, dotyczy ona głównie kobiet będących matkami. Choroba pojawia się między 40. a 50. rokiem życia, czyli później niż endometrioza zewnętrzna. Polega ona na tym, że endometrium, które „normalnie” powinno wyścielać jamę macicy, umiejscawia się w jej warstwie mięśniowej. Objawy adenomiozy to oprócz bolesnych miesiączek, uczucie ciężkości lub ciśnienia w obręczy miednicznej

i dolegliwości ze strony pęcherza moczowego, choć może ona także przebiegać bezobjawowo. Stąd potrzeba wykonywania **kontrolnych badań ginekologicznych co najmniej raz w roku**.

Endometrioza wewnętrzna wymaga leczenia. Jest też swoistym systemem alarmowym, często współwystępuje z mięśniakami i polipami, wymagającymi pilnej interwencji chirurgicznej.

W przypadku endometriozy postawienie rozpoznania jest dość trudne ponieważ nie daje ona istotnych zmian, które można wyczuć w badaniu lekarskim. Niektóre parametry biochemiczne mogą być podwyższone. Najważniejsze w diagnostyce są: wywiad lekarski, badanie USG a w niektórych przypadkach – laparoscopia.



Należy także pamiętać o tzw. **samoistnej ewolucji endometriozy** – u niektórych pacjentek może się ona rozwijać się i obejmować nowe obszary.

Po menopauzie

Objawy endometriozy są najbardziej dotkliwe dla kobiet w okresie rozrodczym, a zaprzestanie miesiączkowania zazwyczaj łagodzi ból oraz inne dolegliwości z nią związane. Menopauza u kobiet, występująca w sposób naturalny, sprawia, że jajniki produkują mniej estrogenów, w rezultacie czego objawy endometriozy zwykle ulegają znacznemu złagodzeniu i ustępują. Pamiętać jednak należy, że **leczenie hormonalne po ustąpieniu miesiączki** może spowodować powrót dolegliwości endometriotycznych. Postmenopauza w tym przypadku może być więc okresem, w którym znowu pojawi się krwawienie lub inne przypadłości, które pojawiły się wcześniej.

Leczenie endometriozy

Jest ono prowadzone w zależności od celów, jakie zamierzamy osiągnąć – uzyskanie ciąży, zmniejszenie lub ustąpienie dolegliwości bólowych lub innych dolegliwości w przebiegu endometriozy pozamiednicznej – i obejmuje leczenie farmakologiczne (terapia hormonalna i przeciwbólowa), operacyjne i zapłodnienie pozaustrojowe (IVF).





Rozmowa o niedosłuchu z Jarosławem Pytlakiem, dyrektorem warszawskiego Zespołu Szkół STO na Bemowie

Jest Pan cenionym pedagogiem, zaangażowanym w liczne inicjatywy. Wiem, że ma Pan niedosłuch, który nie wydaje się być żadną przeszkodą w Pana życiu. Kiedy dowiedział się Pan o tym, że ma Pan ubytek słuchu?

Przestałem słyszeć w dniu 10. urodzin. To była chwila, stało się to nagle. Miałem 40 stopni gorączki. Widziałem, że mama bierze telefon i gdzieś dzwoni. Ostatnie słowo, jakie usłyszałem to „szpital” i później zupełnie nic. Okazało się, że to zapalenie opon mózgowych. Bardzo ciężka postać tej choroby. Uratowała mnie penicylina i silny organizm. Słuch zaczął wracać stopniowo. Ostatecznie w prawym uchu słyszę na około 50% możliwości, a w lewym tylko natężenie dźwięków, nic więcej.

A jak radził Pan sobie z nauką?

Do szkoły wróciłem 2,5 miesiąca po chorobie, wszyscy wiedzieli, że gorzej słyszę. Siedziałem od tamtej pory w pierwszej ławce. Nie mówię, że przeszedłem edukację zupełnie bez kłopotów, bo nauka wymagała ode mnie więcej koncentracji, więcej uwagi. Niektórzy nauczyciele mieli dosyć moich pytań na koniec lekcji, kiedy upewniałem się, czy dobrze usłyszałem, co jest zadane. Ale w gruncie rzeczy nauczyłem się z tym niedosłuchem żyć normalnie. Przeszedłem studia, prowadziłem harcerstwo. Niedosłuch nie przeszkodził mi w tym, żeby zostać nauczycielem.

Czy w czasach szkolnych miał Pan jakieś urządzenie poprawiające słyszenie?

Miałem aparat, ale on mi w ogóle nie pomagał. To było takie urządzenie – słuchawka na kabelku i pudełeczko, które nosiło się w kieszeni. Rzadko go nosiłem, później w ogóle przestałem. W latach 2000, już jako dorosły człowiek, kupiłem kolejny aparat, najlepszy jaki był na rynku. Też nie korzystałem z niego długo, bo nie czułem poprawy. Trzecie podejście było już kiedy zacząłem zbliżać się do 60-tki, żona zwróciła uwagę, że coraz częściej nie rozumiem, co się do mnie mówi. I tak trafiłem do firmy GEERS, gdzie na podstawie badania dostosowano aparat, który mogłem przetestować. Pierwszy raz w życiu miałem poczucie, że jest poprawa. Pani protetyk wyjaśniła mi, że to wynika z postępu technicznego. Nowoczesne aparaty są tak dobre, że nie można ich porównywać z tymi starszymi rozwiązaniami.

Czyli był Pan zadowolony z poprawy słyszenia?

Tak i to zainspirowało mnie do podzielenia się moją historią. Długo myślałem, że nie ma sensu korzystać z aparatów, bo i tak nic nie dają. A okazało się, że sytuacja się zmieniła. Pierwszy raz od wielu lat usłyszałem śpiew ptaków. Niby mała rzecz, a cieszy!



I co Pan wtedy poczuł? Radość, ulgę?

Ulgę przede wszystkim. Postępujący niedosłuch prędzej czy później uniemożliwiłby mi pracę. Aparat dał nadzieję na przedłużenie aktywności zawodowej. Poza tym odczuwam też na co dzień małe radości, np. kiedy ktoś stoi za moimi plecami, a ja rozumiem co do mnie mówi. Przez lata nauczyłem się czytać z ruchu warg, ale teraz mogę usłyszeć drugą osobę nawet jeśli jej nie widzę.

A jak Pan ocenia proces doboru aparatów?

Cała procedura trwa może 40 minut. Od razu dostałem aparat do przetestowania na tydzień, dzięki czemu doceniłem poprawę słyszenia w różnych sytuacjach. Pewnie nie każdemu aparaty pomogą, ale spróbować powinien każdy. Te nowoczesne aparaty można dobrze dostosować do krzywej słyszenia.

Noszenie aparatów jest nadal przez część ludzi postrzegane negatywnie, jako coś stygmatyzującego. A czy ma Pan jakieś rady dla osób niedosłyszących, które z tego powodu mogą wstąpić się skorzystać z pomocy?

Trzeba dać sobie szansę. Ważniejsze powinno być to, że w aparacie lepiej słyszę, a nie to jak wyglądam. Chociaż obecnie aparaty są bardzo dyskretne. Kiedy pojawiają się problemy ze wzrokiem, oczywiście jest, że musimy udać się do okulisty. Myślę, że nie ma takiej naturalności z aparatami słuchowymi, bo niedosłuch to wada mniej oczywista, rzadziej wykrywana. Jeżeli występuje naturalne przytępienie słuchu związane z wiekiem, to proces rozłożony na lata, z którego niekoniecznie zdajemy sobie sprawę. Uważam, że każdy, kto ma poczucie że kiedyś słyszał lepiej powinien zrobić badanie słuchu, które jest zupełnie bezpłatne i bezbolesne.



GEERS DOBRY SŁUCH

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

Nasze sklepy są otwarte!

Stosujemy środki bezpieczeństwa zdrowia o wysokiej jakości.

Zapraszamy do naszych oddziałów w Warszawie:

ul. Powstańców Śląskich 49
☎ 22 720 80 10

ul. Targowa 33
☎ 22 619 39 90

ul. Św. Wincentego 93 lok.2
☎ 22 679 04 43

ul. Puławska 52
☎ 22 849 87 04

ul. Grójecka 67
☎ 22 658 39 39

ul. Hanki Czaki 2 (wejście od Słowackiego)
☎ 22 864 41 21

ul. Światowida 49
☎ 22 720 83 32

ul. Hoża 40
☎ 22 621 67 16

ul. Józefa Garibaldiiego 4/11P (wejście od Al. St. Zj.)
☎ 22 740 90 66

ul. Wojciechowskiego 39
☎ 22 668 42 02

ul. Senatorska 22
☎ 22 826 12 03

al. KEN 96
☎ 22 644 31 37

infolinia:
☎ 800 889 400



nie obsługujemy
Klientów z objawami
choroby



Klienci są umawiani
na indywidualne
wizyty



stosujemy
profesjonalne
środki do dezynfekcji



staramy się zachować
bezpieczną odległość
1,5 m



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

Szczepienia przeciwko Covid-19

Szanowni Państwo,

od 15 stycznia 2021 r. rozpoczęła się rejestracja na szczepienia przeciwko Covid-19 w naszych placówkach. Rejestracja jest czynna **od poniedziałku do piątku w godz. 8-18** pod numerem telefonu **22 163-70-91**.

Na szczepienia można zapisać się również:

- **dzwoniąc na całodobową, bezpłatną infolinię 989**,
- **poprzez Internetowe Konto Pacjenta na platformie pacjent.gov.pl**

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy stworzyła dla pacjentów pięć punktów szczepień: dla dzielnicy Bemowo w przychodniach przy: ul. Czумы 1, Wrocławskiej 19 i Powstańców Śląskich 19, a dla dzielnicy Włochy w przychodniach przy ul. Szybowcowej 4 i Cegielnianej 8.

Przypominamy o zasadzie DDM

Szanowni Państwo,

przy wejściu do wszystkich przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo Włochy wykonywany jest pomiar temperatury ciała, konieczne jest również wypełnienie ankiety zawierającej dane kontaktowe i informacje o stanie zdrowia.

Przypominamy, że pacjentów przebywających na terenie naszych przychodni obowiązuje zachowanie bezpiecznej odległości 1,5 m od siebie, dezynfekcja dłoni oraz noszenie maseczek.

Laboratorium analityczne

Informujemy, że w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 na I piętrze utworzono dwa nowe punkty poboru krwi. Dla komfortu pacjentów pomieszczenia zostały wyremontowane, a gabinety wyposażone w nowoczesne fotele.

Zapraszamy na mammografię

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

Informujemy, że w naszej pracowni działa cyfrowy aparat firmy Siemens, 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.

Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”

Drodzy Rodzice,

w ramach programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego HPV 12 w naszych placówkach wykonywane są bezpłatne szczepienia.

Programem objęte są dzieci (dziewczynki i chłopcy) w wieku 12 lat (po ukończeniu 12. r.ż., a przed ukończeniem 13. r.ż – 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 naszych pacjentów jak i pracowników

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawa.

„Szkoła Rodzenia”

W marcu wznowiona została realizacja programu edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia” w trybie stacjonarnym. Zapraszamy panie od drugiego i trzeciego trymestru ciąży na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach tego programu. Będą się one odbywać 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 w **nowej lokalizacji – przy ul. gen. M.C. Coopera 5, tel. 605-784-651** oraz przy ul. Cegielnianej 8, tel. 22 513-938-494.

Medycyna pracy

Szanowni Państwo,
uprzejmie informujemy, że Poradnia medycyny pracy w przychodni przy ul. Czumy 1 działa w nowych, świeżo wyremontowanych pomieszczeniach. Zwiększona przestrzeń poradni zapewnia lepszy komfort użytkownikom i pacjentom podczas konsultacji lekarskich.

Przypominamy, że poradnia funkcjonuje wg normalnych zasad. Rejestracji można dokonywać pod nr tel. 22 167-23-27.

Klientów instytucjonalnych zapraszamy do kontaktu pod nr tel. 696-440-631 lub e-mailem: marketing@zozbemowo.pl

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.

Załącz 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. Wydruk 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 lekarzy w chorobach przewlekłych.
- Pielęgniarki nie mogą wystawiać recept na leki odurzające i substancje psychotropowe. Nie mogą też samodzielnie ordynować leków.



Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni w ramach umów z NFZ

Rejestracja na szczepienia przeciwko Covid-19: tel. 22 163-70-91

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 przychodni: 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 świąteczną 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 przychodni: 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

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 przychodni: 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
- Szkoły rodzenia

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**

Szkoła Rodzenia: **605-784-651**

Sekretariat przychodni: **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**

22 167-27-20; Poradnia stomatologiczna: **22 167-27-58**

Poradnia rehabilitacji: **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**

Poradnia stomatologiczna: **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. 22 167-25-90

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

tel. 22 888-29-21

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

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistyki
- 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 Poradni dziecięcej: **22 167-25-30**

Rejestracja specjalistyczna: **22 167-25-60, 22 167-25-61**

Rejestracja pracowni RTG/USG: **22 167-25-70**

Poradnia ginekologiczna: **22 167-25-20, 22 167-25-58**

Poradnia Terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu:

22 167-25-98, kom.: 538-239-483

Sekretariat przychodni: **22 167-25-45**

Przychodnia przy ul. Janiszowskiej 15 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-26-00

zaprasza do:



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

Rejestracja POZ, specjalistka:

22 167-26-00, 22 167-26-01, faks 22 846 56 36

Rejestracja poradni dziecięcej: **22 167-26-30, 22 167-26-31**

Poradnia stomatologiczna: **22 167-26-58**

Sekretariat przychodni: **22 167-26-45**

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**