



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 62 (2/2021)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X

Za nami dwadzieścia lat – jubileuszowe refleksje

- **Argumentacja dlaczego warto się zaszczepić?**
- **Powikłania pulmonologiczne po przebyciu Covid-19**
- **Odczulanie – czy to metoda leczenia dla każdego alergika?**
- **Nasze przychodnie wczoraj i dziś**
- **Rehabilitacja pacjentów po COVID-19**



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”.

NFZ

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 50-69 lat,

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

**na bezpłatne badania
MAMMOGRAFICZNE.**

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

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

ZAPRASZAMY

**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,

w tym roku SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy obchodzi dwudziestolecie istnienia. Z niewielkiego zakładu opieki zdrowotnej, obejmującego pacjentów Bemowa, staliśmy się jednym z większych w Warszawie i w województwie zespołów leczenia otwartego zabezpieczającym podstawową i specjalistyczną pomoc medyczną mieszkańcom dwóch stale rozwijających się dzielnic. Kiedy zaczynaliśmy naszą działalność w kwietniu 2001 roku posiadaliśmy zaledwie trzy wymagające remontów i modernizacji przychodnie. Po przyłączeniu zespołu leczenia otwartego z sąsiedniej dzielnicy Włochy i wybudowaniu nowoczesnego obiektu na Chrzanowie dysponujemy obecnie ośmioma przychodniami, ponad 50 poradniami specjalistycznymi i nowoczesnym zapleczem diagnostycznym. Dzięki Nocnej Pomocy Lekarskiej zapewniamy naszym pacjentom opiekę także w porze nocnej oraz w weekendy i święta.

Nasz jubileusz przypadł niestety w trudnym czasie trwającej już od kilkunastu miesięcy pandemii wywołanej wirusem SARS-Cov-2. Bieżący rok stworzył nadzieję na jej opanowanie – dzięki szczepionkom mamy szansę na powrót do normalności. Kilkanaście milionów Polaków zostało już zaszczepionych, niestety to za mało, by Polska osiągnęła tzw. odporność stadną. Wiele osób jest nadal niezdecydowanych. Tymczasem tylko szczepienie pozwala uniknąć nie tylko samej choroby, ale przede wszystkim groźnych jej powikłań i zgonu. Poddanie się szczepieniu jest wyrazem odpowiedzialności za życie swoje i innych. Pamiętajmy o tym i zgłaszajmy się na szczepienia – ten apel kierujemy do wszystkich pacjentów zapisanych do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w naszym Zespole, którzy nie skorzystali dotąd z Narodowego Programu Szczepień. Jest już pewne, że czeka nas czwarta fala pandemii, pamiętajmy, że tylko szczepienie gwarantuje bezpieczne jej przetrwanie.

Apelujemy także do naszych pacjentów, aby nie korzystali jedynie z teleporad, bezpośredni kontakt z lekarzem, terapeutą czy pielęgniarką pozwala skuteczniej zająć się Państwa zdrowiem. Znakomita większość naszych pracowników została zaszczepiona już kilka miesięcy temu, zatem ryzyko zakażenia w każdej z przychodni jest naprawdę minimalne.

Serdecznie zapraszamy!

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:
dr 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

NAKLAD:
3000 egz.

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

W numerze:

Nasze zdrowie	4 Argumentacja dlaczego warto się zaszczepić?
	6 Powikłania pulmonologiczne po przebyciu Covid-19
	12 Odczulanie – czy to metoda leczenia dla każdego alergika?
XX-lecie SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy	8 Za nami dwadzieścia lat – jubileuszowe refleksje
	10 Nasze przychodnie wczoraj i dziś
Rehabilitacja	14 Rehabilitacja pacjentów po COVID-19
Informacje ważne dla pacjenta	16 Godło promocyjne „Teraz Polska” dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy; Program szczepień przeciwko zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”; Zapraszamy na mammografię; „Szkoła Rodzenia 2021”; E-pacjent; Elektroniczne recepty (e-recepty) i e-skierowania; Szczepienia przeciwko SARS CoV-2; Medycyna Pracy; „Pikniki medyczne”; Współpraca z OPS-em

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**

ARGUMENTACJA DLACZEGO WARTO SIĘ ZASZCZEPIĆ

Czy szczepionka jest bezpieczna? Jakim badaniami i procedurom podlega?

- Niezależnie od rodzaju szczepionki, każda z nich przechodzi staranne badania i może być podana wyłącznie po dopuszczeniu do obrotu przez wyspecjalizowane instytucje. Skrócono do minimum procedury rejestracyjne, ale badania wykonywano według najwyższych standardów bezpieczeństwa, podobnie jak w przypadku innych szczepionek. Szczepionki, tak jak pozostałe produkty lecznicze, przed wprowadzeniem na rynek wymagają uzyskania pozwolenia na dopuszczenie do obrotu. Wymagania dotyczące ich rejestracji są bardzo rygorystyczne.

Za dopuszczenie do obrotu szczepionek pandemicznych odpowiada Komisja Europejska, po uzyskaniu pozytywnej rekomendacji Komitetu ds. Produktów Leczniczych Stosowanych u Ludzi (CHMP). EMA wdrożyła szereg mechanizmów wspierających prace rozwojowe nad szczepionkami przeciw COVID-19, takich jak szybkie i bezpłatne doradztwo naukowe oraz szybką weryfikację i zatwierdzanie planu badań pediatrycznych.

W Polsce dopuszczeniem szczepionek do obrotu zajmuje się Prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL). Decyzja może być także podjęta przez Radę Unii Europejskiej lub Komisję Europejską po przeprowadzeniu przez Europejską Agencję Leków procedury scentralizowanej.

Nie zaszczepię się, ponieważ nawet w rozporządzeniu jest mowa o tym, że to eksperyment medyczny.

- Proszę P/P, szczepionki zostały dopuszczone do obrotu przez Komisję Europejską po wcześniejszym przetestowaniu. Ulotki szczepionek są ogólnodostępne. Można samodzielnie zweryfikować skład i rozwiązać wszelkie wątpliwości. Najlepiej czerpać wiedzę ze źródeł zweryfikowanych, takich jak np. gov.pl, a w razie dodatkowych pytań przed szczepieniem jest jeszcze możliwość konsultacji z lekarzem.

Rozporządzenie, którym Pani/ Pan mówi, nie dotyczy szczepień (Rozporządzenie Ministra Finansów, Funduszy i Polityki Regionalnej z dnia 23 grudnia 2020 r. w sprawie obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej podmiotu przeprowadzającego eksperyment medyczny). Eksperymentem medycznym nazywamy

wprowadzenie nowych lub tylko częściowo wypróbowanych metod diagnostycznych, leczniczych lub profilaktycznych w celu osiągnięcia bezpośredniej korzyści dla zdrowia osoby chorej.

Szczepionka na COVID została dopuszczona przez Komisję Europejską, po uzyskaniu pozytywnej rekomendacji Komitetu ds. Produktów Leczniczych Stosowanych u Ludzi (CHMP). Jest to zatem zaprzeczenie definicji eksperymentu medycznego.

Strach przed skutkami ubocznymi/NOP.

- Europejska Agencja Leków ocenia zgodność szczepionki ze standardami skuteczności, bezpieczeństwa i jakości, dokonując przeglądu danych dotyczących szczepionek w ramach przeglądu *rolling review*. W ich trakcie ocenia się dane dotyczące jakości szczepionek a także wyniki badań laboratoryjnych. W następnej kolejności Europejska Agencja Leków oceni dane przedłożone w ramach formalnego wniosku o warunkowe pozwolenie na dopuszczenie do obrotu.

Członkowie Komitetu oraz eksperci ze wszystkich krajów członkowskich Unii Europejskiej poddają szczegółowej analizie zarówno dokumentację złożoną przez Aplikanta, jak też raporty oceniające dokumentację jakościową, przedkliniczną i kliniczną przygotowaną przez dwa niezależne zespoły ekspertów z dwóch krajów prowadzących. Zaangażowanie zespołów ekspertów ze wszystkich krajów Unii Europejskiej zapewnia najwyższy poziom merytoryczny ocen, zgodny z obecnym stanem wiedzy naukowej oraz aktualnymi wymaganiami rejestracyjnymi. SARS-CoV-2 jest znany od końca 2019 roku.

Szczepionki przeciwko COVID-19 są więc nowymi, lecz dobrze przebadanymi lekami. Badania nad lekami nie opierają się o prognozowanie i przypuszczenia, a o twarde dowody z badań. Polski system rejestracji niepożądanych działań leków prowadzony przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych pozwala w perspektywie lat ocenić negatywne skutki leków w tym szczepionek. Dotychczas odnotowano bardzo niewiele NOP – do tej pory udział zareportowanych niepożądanych odczynów wyniósł 0,0004. Łagodne objawy jak ból głowy i zaczerwienienie w miejscu szczepienia są normą w przypadku większości szczepień i utrzymują się nie dłużej niż kilka dni.

Dlaczego szczepionka na koronawirusa powstała tak szybko?

- W odróżnieniu od tradycyjnych szczepionek (np. na grypę sezonową) szczepionki mRNA mogą mieć krótszy okres produkcyjny. To efekt tego, że zamiast wstrzykiwać białka wirusowe, nasz organizm wykorzystuje instrukcje do samodzielnego ich tworzenia. Za dopuszczenie do obrotu szczepionek pandemicznych odpowiada Komisja Europejska, po uzyskaniu pozytywnej rekomendacji Komitetu ds. Produktów Leczniczych Stosowanych u Ludzi (CHMP). EMA wdrożyła szereg mechanizmów wspierających prace rozwojowe nad szczepionkami przeciw COVID-19, przyspieszających proces dopuszczania do obrotu, takich jak: szybkie i bezpłatne doradztwo naukowe oraz szybką weryfikację i zatwierdzenie planu badań pediatrycznych.

Strach przed zakrzepicą po zaszczepieniu.

- Wiem, że sprawa zakrzepicy w mediach została bardzo nagłośniona, ale jeśli spojrzalibyśmy na statystyki związane z zakrzepicą, to zauważylibyśmy P/P, że np. środki antykoncepcyjne, przeciwbólowe czy palenie papierosów mają znacznie wyższe ryzyko wywołania zakrzepicy niż sama szczepionka.

Według danych Europejskiej Agencji Leków (EMA) do 4 kwietnia 2021 r. szczepionkę AstraZeneca podano dla ok. 34 mln osób, a zarejestrowano zaledwie 169 przypadków zakrzepicy zatok żylnych mózgu oraz 53 przypadki zakrzepicy żył trzewnych (obserwowano też zakrzepicy w innych naczyniach krwionośnych). Dotychczas zgromadzone dane pokazują, że ryzyko jest znacznie mniejsze niż korzyści płynące z przyjęcia szczepionki.

Czy po przyjęciu szczepionki na pewno nie zachoruję? Czy wystarczy, że szczepionkę wezmę raz i nabędę już odporności do końca życia? Czy potrzebny jest cykl szczepień, żeby nabyć odporność?

- Szczepimy się właśnie dlatego, żeby nie chorować, jednak zdarzają się przypadki zachorowań mimo zaszczepienia. Na ogół w takiej sytuacji przebieg zachorowania jest łagodniejszy i co bardzo ważne, nie występują powikłania.

Mechanizm ochrony powinien być taki jak w przypadku szczepionki przeciw grypie – obecnie szczepienie przeciw grypie chroni przed wystąpieniem objawów lub rozwinięciem choroby, ale nie eliminuje transmisji wirusa grypy. Szczepienia przeciw grypie zapobiegają zachorowaniom u ok. 40-70% szczepionych osób, w zależności od sezonu i grupy osób szczepionych. Zapewniają wysoką ochronę przed powikłaniami pogrypowymi i taki ma być docelowo mechanizm szczepionek p/COVID 19. Nie znamy

jeszcze czasu utrzymywania się odporności po szczepieniu przeciw COVID-19.

Wystarczy przebycie COVID-19 aby być odpornym/nie wierzę w uzyskanie odporności po szczepieniu.

- Bywa tak, że choroba przebiega bezobjawowo, co nie zmienia faktu, że nadal może P/P przenosić ją na innych; zarażać swoich bliskich, czy po prostu osoby z P/P otoczenia. Jeśli zaszczepi się P/P teraz to zwiększy P/P swoją odporność, a tym samym zmniejszy ryzyko zachorowania innych.

Czy dzięki szczepionce uda się uniknąć kolejnej fali pandemii? Ilu Polaków musi zostać „wyszczepionych”, żeby osiągnąć „odporność stadną”?

- Szczepionka to jedna z największych medycznych zdobyczy człowieka. Dzięki szczepionkom udało się wyeliminować lub znacznie ograniczyć wiele chorób np. ospę prawdziwą, błonicę, czy WZW B. Podobnie może być w przypadku koronawirusa. Dzięki skutecznej szczepionce jego zdolność do zakażenia kolejnych osób może zostać wyeliminowana, skutecznie go neutralizując. Aby osiągnąć odporność populacyjną zaszczepić powinno się jak najwięcej osób. Dla różnych szczepionek podaje się różny odsetek zaszczepionych pozwalający na ochronę pozostałych osób, które nie mogły się zaszczepić. Już 50% zaszczepionej populacji może istotnie wpłynąć na zmniejszenie ryzyka szerzenia się w niej koronawirusa.

Szczepionki mogą nie być skuteczne w przypadku kolejnych odmian wirusa.

- Szczepionki są skuteczne również w przypadku wariantu Delta. Ta odmiana jest znacznie bardziej zaraźliwa, ale po badaniu i analizie ponad 14 tys. przypadków jesteśmy w stanie stwierdzić, że szczepionki są najbardziej skutecznym rozwiązaniem ograniczającym ryzyko transmisji kolejnych wariantów wirusa SARS-CoV-2.





dr hab. n. med. Bogdan Hajduk
specjalista pulmonolog, internista

Powikłania pulmonologiczne po przebyciu Covid-19

SARS-Cov-2 jest wirusem zawierającym jednoniciową cząstkę RNA (ssRNA) należącym do grupy Betakoronawirusów. Prawdopodobnie pochodzi od wirusów zwierzęcych (nieoperze, łuskowce) ponieważ wykazuje ponad 90-procentowe podobieństwo łańcucha nukleotydów, chociaż nie jest do końca jasne w jaki sposób nastąpiło przeniesienie infekcji. Porównano także strukturę SARS-CoV-2 z SARS-CoV-1 i MERS, gdzie podobieństwo wynosi odpowiednio ponad 70 i 50 procent.

Po wniknięciu wirusa do komórek następuje uwolnienie mediatorów zapalnych a proces ten, przy znacznym nasileniu, został określony jako **burza cytokinowa**. Działanie cytokin wywołuje objawy ogólne i miejscowe. W płucach pojawiają się kolejno **następujące zmiany**:

- ☒ zwiększenie przepuszczalności bariery włócniczkowo-pęcherzykowej prowadzące w krańcowym nasileniu do obrzęku płuc i ostrej niewydolności oddychania,
- ☒ uszkodzenie pęcherzyków płucnych – złuszczenie uszkodzonych pneumocytów i tworzenie się błon szklistych,
- ☒ zaawansowane zmiany zapalne,
- ☒ procesy naprawcze mogące powodować zmianę architektury śródmiąższu i jego włóknienie, czego wynikiem jest upośledzenie dyfuzji gazów przez barierę pęcherzykowo-włócniczkową.

Równoległe do opisywanych zmian dochodzi do zakrzepicy w drobnych naczyniach płucnych. Parametry hemostazy przypominają rozsiane wykrzepianie śródnaczyniowe, chociaż przy zmianach, głównie w mikrokrażeniu płuc-

nym, proponowane jest określenie – płucna koagulopatia wewnątrznaczyniowa lub koagulopatia w przebiegu COVID-19. Zakrzepy występują również w naczyniach żylnych i tętniczych innych narządów, co może prowadzić do ich uszkodzenia. Obserwuje się także, częstsze niż w innych infekcjach, występowanie żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej. U części chorych zmiany zapalne obejmują również oskrzela, niekiedy opłucną.

Przebieg kliniczny COVID-19

Większość pacjentów po przechorowaniu COVID-19 wraca do zdrowia i normalnej aktywności. W części jednak przypadków (około 10 proc.), zwłaszcza tych z ciężkim przebiegiem infekcji, **objawy mogą się utrzymywać przez wiele tygodni a nawet miesięcy**. W niewielkim odsetku, niejasne jest obecnie jak dużym, dochodzi do trwałych następstw choroby. Utrzymywanie się objawów po chorobie najczęściej dotyczy osób starszych i/lub z chorobami współistniejącymi. Z drugiej strony, nawet u młodych osób, wcześniej zdrowych i początkowo bezobjawowych lub z łagodnym przebiegiem mogą się pojawić późne lub długotrwałe objawy.

Objawy COVID-19 ustępują zwykle po 2-6 tygodniach a na ten czas ma wpływ m.in. ciężkość przebiegu choroby. **Wydłużony powrót do zdrowia** może mieć związek z przedłużającą się wiracją, ponownym zakażeniem, znaczną reakcją zapalną, nadkażeniem bakteryjnym. Według Światowej Organizacji Zdrowia w 10-15 proc. przypadków COVID-19 ma przebieg ciężki, w 5 proc. krytyczny a śmiertelność wynosi ok. 2-3 proc.

W badaniu przeprowadzonym na 143 pacjentach leczonych szpitalnie, po 2 miesiącach od choroby, prawie połowa z nich zgłaszała ograniczenie tolerancji wysiłku.

Następstwa płucne w przebiegu COVID-19

Jak już wspomniano COVID-19 jest chorobą ogólnoustrojową, ale o losie chorych decydują głównie zmiany w płucach. **Radiologiczne badania obrazowe** pozwalają na ocenę rozległości i zaawansowania zmian w płucach. Należy podkreślić, że podstawowym badaniem wykorzystywanym rutynowo do tej oceny jest RTG klatki piersiowej. Badanie TK klatki piersiowej powinno być zarezerwowane do przypadków utrzymywania się przewlekłych dolegliwości ze strony układu oddechowego i/lub długotrwałe zaawan-





sowanych zmian w mięszu i/lub naczyniach płucnych. W spektrum zmian płucnych w przebiegu COVID-19 możemy wyróżnić:

- przy przebiegu bezobjawowym obraz radiologiczny klatki piersiowej jest najczęściej prawidłowy albo stwierdza się niewielkie zmiany,
- cechy atypowego, śródmiąższowego zapalenia płuc u pacjentów bez niewydolności oddychania,
- bardziej nasilone zmiany o różnym stopniu zaawansowania prowadzące do niewydolności oddechowej a w krańcowej postaci wymagające wentylacji mechanicznej,
- na opisane zmiany mogą się nakładać zmiany wynikające z koinfekcji bakteryjnych, zająęcia opłucnej czy zatorowości płucnej,
- rzadko przy rozległym zapaleniu płuc obserwowane są przypadki odmy opłucnowej.

Oceniając zaburzenia czynnościowe płuc, zwraca się uwagę, że najczęstszym zaburzeniem jest **zmniejszenie pojemności dyfuzyjnej dla tlenu węgla** stwierdzone u około 40 proc. chorych. Zaburzenie to ulega poprawie w okresie do 12 miesięcy po chorobie. Z kolei najczęstszym zaburzeniem wentylacyjnym jest **restrykcja** (około 15 proc.), prawie 2 razy rzadziej stwierdza się **obturację** (około 7 proc.).

Podstawowym objawem upośledzonej dyfuzji gazów w płucach a także mikrozakrzepicy naczyń płucnych jest **pojawienie się duszności**. Przy zmianach niewielkich lub średnio nasilonych może to być tylko duszność przy większych wysiłkach. Wraz ze zwiększeniem rozległości zmian w płucach ograniczenie tolerancji wysiłku jest coraz większe aż w końcu dochodzi do **duszności spoczynkowej** w skrajnie ciężkich przypadkach przebiegających z **niewydolnością oddychania**. U części chorych pojawiają się objawy związane ze **stanem zapalnym oskrzeli**. Mogą występować od początku choroby i z różnym nasileniem utrzymywać się przez wiele ty-

godni czy miesięcy albo pojawić się w późniejszym okresie. Możemy je podzielić na:

- ◆ przewlekające się zapalenie oskrzeli – kaszel suchy i/lub połączony z wykrztuszaniem śluzowej lub śluzowo-ropnej wydzieliny głównie rano, zmniejszenie tolerancji wysiłku;
- ◆ objawy astmy oskrzelowej – suchy kaszel, często przez całą dobę z nasileniem się w godzinach nocnych, świsty, napadowa duszność spoczynkowa, duszność wysiłkowa połączona ze świstami i/lub suchym kaszlem;
- ◆ u części chorych występuje kombinacja powyższych objawów.

Przewlekające się zapalenie oskrzeli częściej pojawia się u osób palących papierosy albo mających takie epizody po wcześniejszych infekcjach. **Objawy astmatyczne** mogą pojawić się po raz pierwszy życiu. U pacjentów z przewlekłymi chorobami oskrzeli (POChP, astma oskrzelowa) może dojść do nasilenia ich dolegliwości.

Rzadziej występują bóle w obrębie klatki piersiowej a część z nich ma charakter opłucnowy.

Schemat badań kontrolnych

U większości chorych z COVID-19 zmiany płucne ustępują po 3-6 miesiącach, chociaż nie zawsze koreluje to z poprawą stanu czynnościowego płuc.

Sposób postępowania uzależniony jest od **ciężkość przebiegu choroby** (stanu początkowego i utrzymywania się objawów odległych) oraz rozległości zmian płucnych. Przy przebiegu lekkim, u pacjentów bez dolegliwości i bez zmian płucnych, postępowanie diagnostyczno-lecznicze może zostać zakończone. Przy utrzymywaniu się dolegliwości w tej grupie chorych a także u pacjentów z zapaleniem płuc i lekkim oraz umiarkowanie ciężkim przebiegiem klinicznym wskazana jest ocena najpóźniej po 3 miesiącach. Kontrola powinna polegać na przeprowadzeniu badania przedmiotowego i podmiotowego oraz wykonaniu radiogramu klatki piersiowej. U pacjentów **po zatorowości płucnej** konieczna jest ocena wyników początkowego leczenia i utrzymujących się czynników ryzyka żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej a także czy są wskazania do dalszego stosowania profilaktyki przeciwzakrzepowej. W przypadku pacjentów z ciężkim przebiegiem **zapalenia płuc**, leczonych szpitalnie, zaleca się wstępną ocenę po 4-6 tygodniach po opuszczeniu szpitala, a po około 3 miesiącach kontrolę opisaną powyżej. Przy stwierdzaniu istotnych nieprawidłowości i utrzymywaniu się dolegliwości ze strony układu oddechowego po tym okresie wskazana jest ocena czynności płuc i poszerzenie diagnostyki. W zależności od uzyskanych wyników należy rozważyć skierowanie pacjentów do placówek zajmujących się chorobami śródmiąższowymi płuc lub nadciśnieniem płucnym.





Za nami dwadzieścia lat – jubileuszowe refleksje

O historii i dokonaniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy oraz pandemii wywołanej przez wirus SARS-Cov-2 rozmawiamy z dyrektorem Pawłem Doroszem.

👉 **Pierwszego kwietnia tego roku minęło dwadzieścia lat istnienia Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego na warszawskim Bemowie. Jak Państwo świętujecie ten jubileusz?**

- Zupełnie inaczej niż trzy poprzednie okrągłe rocznice, kiedy spotykaliśmy w gronie pracowników, przedstawicieli władz i przyjaciół, by wspólnie świętować jubileusz kolejno pierwszych pięciu, dziesięciu i piętnastu lat naszej pracy. Były odznaczenia i nagrody dla pracowników za szczególne osiągnięcia w opiece nad pacjentem, występy artystyczne, ale przede wszystkim możliwość podsumowania naszej pracy i omówienia planów na przyszłość, które potem skutecznie udawało nam się realizować. Takie spotkanie planowaliśmy zorganizować również w tym roku i podjęliśmy już nawet związane z tym działania. Niestety, pandemia wirusa SARS-Cov-2 pokrzyżowała te plany. Postanowiliśmy więc podsumować naszą dotychczasową pracę i jednocześnie uhonorować wszystkich pracowników wydając okolicznościową, bogato ilustrowaną publikację książkową zatytułowaną *Dwudziestolecie SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy od A do Z*. Zawiera ona informacje o genezie, historii, dokonaniach i bieżącej działalności Zakładu, pracownikach oraz kadrze zarządzającej. Jest też w tej publikacji mnóstwo zdjęć dokumentujących różne wydarzenia, w tym m.in. nasze wyjazdy integracyjne, które organizowaliśmy regularnie w poprzednich latach. Dla większości pracowników te zdjęcia mają szczególną wartość, stanowią bowiem okazję do miłych wspomnień.

👉 **Kieruje Pan Zespołem od samego początku i doskonale pamięta jego początki. Proszę zatem przypomnieć Czytelnikom jak wyglądała jego baza dwadzieścia lat temu?**

- Stanowiły ją trzy przychodnie: przy ul. Powstańców Śląskich 19, Czumy 1 i Wrocławskiej 19 wybudowane jeszcze w latach osiemdziesiątych i wymagające nie tylko pilnych remontów, ale modernizacji i dostosowania do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Z przyznanej nam przez władze gminy Bemowo dotacji ocieplono budynki i zlikwidowano bariery architek-

toniczne. Zaczęto też uzupełniać sprzęt i aparaturę medyczną przeznaczoną dla jedynej wtedy pracowni ultrasonograficznej i laboratorium analitycznego. Bardzo istotną kwestią było też dostosowanie Zespołu do obowiązujących przepisów prawa, w tym Sanepidu, a przede wszystkim zawarcie umów z Narodowym Funduszem Zdrowia – wówczas Mazowiecką Kasą Chorych.

👉 **Remonty, modernizacje i zakup nowego sprzętu to pierwsze wyzwania, z którymi przyszło się zmierzyć, niemal równoległe rozpoczęł się proces poszerzania usług i poprawy jakości świadczeń. Kolejnym wyzwaniem było rozpoczęcie cyfryzacji całego Zespołu. Które z nich było najtrudniejsze?**

- Wszystkie wyzwania wymagały tytanicznej pracy całego personelu. Naszym celem było zapewnienie kompleksowej realizacji świadczeń czyli możliwość korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej, specjalistki i diagnostyki w swojej najbliższej przychodni. Realizacja takiej koncepcji wymagała stworzenia wielu poradni specjalistycznych, pracowni diagnostycznych i ich współpracy z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Nie było to łatwe zadanie choćby w zakresie specjalistyki. Kiedy przejmowaliśmy przychodnie działało zaledwie 12 poradni specjalistycznych, dzisiaj mamy ich 52. Dość szybko udało nam się uruchomić także własną Nocną Pomoc Lekarską zapewniając w ten sposób pomoc medyczną przez 24 godziny na dobę również w dni wolne od pracy.

Pierwsze lata naszej działalności to także początek rewolucji informatycznej, w 2001 roku zaczęliśmy pracę dysponując jedynie dwoma komputerami w administracji i jednym analogowym aparatem RTG. Osiem lat później wdrożono Zintegrowany System Informatyczny Zarządzania Usługami Medycznymi, który umożliwił prowadzenie dokumentacji pacjentów i rozliczanie usług świadczonych w ramach NFZ. Dwie pracownie rentgenowskie dysponują obecnie cyfrowymi aparatami, dobrze wyposażone pracownie ultrasonograficzne pracują w każdej przychodni. Dziś doskonale funkcjonujemy w systemie e-zdrowie. Nasi lekarze i terapeuci bez problemów wdrożyli się w system teleporad, Jak jest to ważne pokazała pandemia SARS-Cov-2, m.in. to właśnie dzięki teleporadom udało się zapewnić ciągłość leczenia wielu pacjentom.



Od początku jednym z naszych priorytetów było podnoszenie jakości świadczonych usług. W 2007 roku uzyskaliśmy certyfikat ISO 9001:2000. ISO 9001 to międzynarodowa norma dotycząca zarządzania jakością, która opiera się m.in. orientacji na klienta (w naszym przypadku – pacjenta), zaangażowaniu ludzi i ciągłym doskonaleniu. Certyfikacja objęła świadczenie usług medycznych w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, specjalistyki ambulatoryjnej, rehabilitacji leczniczej, stomatologii oraz diagnostyki laboratoryjnej i obrazowej. Proces certyfikacji jest powtarzany co kilka lat, ostatnio miało to miejsce w 2019 roku. W 2013 roku otrzymaliśmy Certyfikat PN-EN ISO 27001:2014. ISO 27001 jest z kolei normą bezpieczeństwa informacji. Posiadamy również certyfikaty potwierdzające wdrożenie Systemu Zarządzania Środowiskowego.

Z czasem okazało się, że tym największym wyzwaniem była zmiana mentalności pracowników, nastawienie ich na pacjenta jako klienta, któremu trzeba zapewnić najwyższej jakości usługi.

📌 Bardzo ważnym wydarzeniem stało się przyłączenie w 2013 roku zespołu lecznictwa otwartego z sąsiedniej dzielnicy Włochy. Było to z pewnością również trudne wyzwanie?

- Tak, wymagało to olbrzymiego wysiłku organizacyjnego i zrozumienia, szczególnie przez związki zawodowe, ograniczonych możliwości podwyższania wynagrodzeń. Wynikało to z trudnej sytuacji finansowej, przejęliśmy bowiem zakład, którego zadłużenie wynosiło ponad 4,5 mln. złotych. Udało się je zlikwidować w ciągu dwóch lat.

Jednak nie tylko zadłużenie przyłączonego zespołu stanowiło wówczas problem. Znacznego wysiłku wymagało dostosowanie czterech przychodni po stronie włochowskiej, mieszczących się przy ul. Cegielnianej 8, Janiszowskiej 15, Szybowcowej 4 i 1 Sierpnia 36A, do systemu organizacyjnego placówek na Bemowie. Dotyczyło to wdrożenia wypracowanych wcześniej procedur postępowania medycznego, systemu jakości, przeszkolenia personelu w zakresie obowiązujących zasad postępowania. Przychodnie zespołu lecznictwa otwartego we Włochach wymagały również remontów i modernizacji niezbędnych chociażby do uruchomienia w nich nowych poradni specjalistycznych i Nocnej Pomocy Lekarskiej. Obecnie przychodnie we Włochach nie odbiegają od placówek z Bemowa zarówno pod względem jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych, kwalifikacji personelu, jak i infrastruktury medycznej.

📌 Poważnym ograniczeniem dla rozwoju Zespołu stała się niewystarczająca baza lokalowa na Bemowie i konieczność budowy nowej przychodni.

- O potrzebie budowy czwartej przychodni było wiadomo już w 2011 roku, kiedy przypadła jubileusz 10-lecia Zespołu. Najpierw trzeba jednak było opracować koncepcję funkcjonalną przychodni. Po jej zaakceptowaniu przez władze Warszawy mogliśmy zacząć ubiegać się o dotację. I to nam się udało. W końcu 2012 roku władze m.st. Warszawy przekazały naszemu Zespołowi teren pod budowę przychodni na Chrzanowie przy ul. gen. M.C. Coopera 5. Kilkanaście miesięcy później, na mocy uchwały Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 28 sierpnia 2014 roku, przeznaczono środki na realizację nowej inwestycji, tj. jej budowę i wyposażenie w sprzęt medyczny i informatyczny oraz meble. Władze dzielnicy Bemowo przekazały z kolei fundusze na budowę drogi łączącej teren, na którym miała powstać przychodnia, z resztą dzielnicy.

Od samego początku odpowiadaliśmy, jako inwestor, za całość realizacji zadania przed władzami m.st. Warszawy i musieliśmy się rozliczać z każdej wydanej złotówki. Przyznane nam środki publiczne udało się optymalnie wykorzystać. Stworzyliśmy nowoczesną przychodnię, która budzi podziw pacjentów nie tylko z terenu Bemowa i Włoch, ale także Warszawy i okolic. Jej uroczyste otwarcie nastąpiło w grudniu 2018 roku.

Korzystając z okazji, chciałbym bardzo podziękować władzom m.st. Warszawy zarówno za dotację na budowę przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera, jak i wielomilionowe wsparcie przeznaczone na modernizację pozostałych naszych przychodni.

📌 W swoich wypowiedziach podczas różnych uroczystości zawsze podkreśla Pan olbrzymie zaangażowanie i profesjonalizm pracowników Zespołu. Jak ważną rolę w obszarze usług medycznych odgrywa właśnie personel?

- Bardzo ważną. Dyrekcja może stworzyć ramy funkcjonowania, opracować poszczególne procedury działalności medycznej, stworzyć kulturę organizacji pracy, ale bez wysoko wykwalifikowanej kadry medycznej, bez jej odpowiedniego nastawienia i empatii wobec pacjentów, Zespół nie byłby tak dobrze oceniany przez pacjentów i nie otrzymałby tylu nagród z tytułu prowadzonej działalności.

Chcę podkreślić, że mamy bardzo wielu pracowników, którzy związali się z nami i są zadowoleni z pracy. Jesteśmy firmą medyczną, w której pracownik dobrze wyszkolony, z doskonałymi kwalifikacjami zawodowymi jest bezcenny w procesie diagnozowania i leczenia pacjentów. I to się nie zmienia od dwudziestu lat.

📌 Dziękuję za rozmowę.

dr Halina Guzowska





Nasze przychodnie



W ciągu minionych dwudziestu lat w siedmiu przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przeprowadzono modernizację i prace remontowe. Gabinety lekarskie oraz pracownie diagnostyczne zyskały zupełnie nowy wygląd. Zmieniło się również ich wyposażenie i dostępna aparatura. Metamorfozę przeszło także otoczenie: mamy nowoczesne punkty obsługi pacjentów, na wizytę u specjalisty, zarówno dorośli jak i dzieci, mogą teraz oczekiwać w estetycznych, widnych pomieszczeniach.

Wszystkie budynki dostosowane zostały do potrzeb osób z ograniczoną sprawnością ruchową oraz matek z dziećmi na wózkach. Całości przemian, które dokonały się w tym czasie naszym Zespole dopełnia najnowocześniejsza, oddana w 2018 roku, przychodnia na Chrzanowie.



wczoraj i dziś





Odczulanie – czy to metoda leczenia dla każdego alergika?

dr n. med. Anna Kowalska
specjalista chorób wewnętrznych, alergolog

Choroby alergiczne w Polsce i na świecie cechuje dynamiczny wzrost zachorowań. Ich występowanie jest związane z interakcją czynników genetycznych i środowiskowych, gdzie duże znaczenie ma zanieczyszczenie środowiska oraz występowanie danego alergenu w otoczeniu człowieka. Przewlekła astma i alergia w grupie dzieci i młodych dorosłych (do 30 r.ż.) to obecnie najczęstsze przyczyny chorobowości.

Wieloośrodkowe badanie epidemiologiczne ECAP, przeprowadzone w latach 2006-2008 na podstawie badania ankietowego, oceniło na 40 proc. deklarowaną przez respondentów częstość chorób alergicznych w Polsce. Badanie to wskazało na dominację w populacji polskiej alergicznego nieżytu nosa (22,5 proc.) z przewagą występowania u dzieci (dominacja w przedziałach 6-7 lat i 13-14 lat) w porównaniu z dorosłymi. Częstość astmy oskrzelowej została oceniona na 11 proc.), kontaktowe zapalenie skóry oszacowano na 5,8-8,5 proc.), a objawy alergiczne na jad owadów błonkoskrzydłych stwierdzono u ok. 21 proc. badanych.

Immunoterapia alergenowoswoista (ang. *allergen immunotherapy*, AIT) **czyli odczulanie** jest jedną z metod leczenia chorób alergicznych obok unikania narażenia na alergen oraz leczenia farmakologicznego. Jest to jedyna metoda przyczynowego leczenia alergii. Polega na podawaniu, w sposób kontrolowany, wzrastających dawek alergenu w celu wywołania tolerancji na dany czynnik. Dzięki temu możliwe jest osiągnięcie zmniejszenia objawów alergii, redukcji przyjmowanych leków a także profilaktyka nowych objawów alergii (np. zastosowana w alergicznym nieżycie nosa zapobiega wystąpieniu astmy oskrzelowej) i/lub nowych uczuleń. Jest to **metoda długoletnia** – optymalny czas immunoterapii wynosi 3-5 lat, ale dzięki niej osiągamy też wieloletnie korzyści. Pozytywny wpływ immunoterapii u większości alergików utrzymuje się przez kilka a nawet kilkanaście lat po zaprzestaniu leczenia. Należy jednak pamiętać, że **immunoterapia nie oznacza wyleczenia z choroby**. Objawy mogą powrócić po latach, zazwyczaj jednak o znacznie mniejszym nasileniu.

Wśród alergenów, które nas uczulają możemy wyróżnić alergeny jadów owadów błonkoskrzydłych oraz alergeny pokarmowe i wziewne (powietrzno pochodne). Te ostatnie zaś dzielimy

na alergeny sezonowe (czyli o określonym czasie pylenia), np. pyłki drzew, traw, chwastów, pleśni oraz alergeny całoroczne, jak np. alergeny zwierząt czy roztoczy. Narażenie na alergen u osoby uczulonej może wywołać wiele objawów, np. katar wodnisty bądź zatkanie nosa, świąd nosa, kichanie seriami, świąd i pieczenie oczu, zaczerwienie spojówek, łzawienie. Część pacjentów zgłasza drapanie i świąd gardła, zatykanie uszu oraz kaszel. Rzadsze są objawy skórne.

Wskazania do immunoterapii

U dzieci powyżej 5 r.ż. i dorosłych wskazaniem do immunoterapii jest uczulenie na jad owadów błonkoskrzydłych, alergiczny nieżyt nosa i spojówek oraz alergiczna astma oskrzelowa (astma musi być stabilna, dobrze kontrolowana). Gdy już przystępujemy do rozważenia immunoterapii jako metody leczenia, powinniśmy mieć świadomość, że nie jest to metoda wybierana jako **postępowanie pierwszego rzutu** (za wyjątkiem uczulenia na jad owadów błonkoskrzydłych). Zazwyczaj na początku stosujemy próbę redukcji narażenia na alergen, na który jesteśmy uczuleni, włączamy leczenie farmakologiczne i dopiero wtedy, gdy postępowanie to nie przynosi zadowalającej poprawy – rozważamy immunoterapię. By móc ją jednak zastosować musimy potwierdzić uczulenie na dany alergen w testach alergologicznych, wykazać związek narażenia na dany alergen i występujących objawów (nie leczymy wyniku testu tylko chorego pacjenta!) oraz ocenić wskazania i przeciwwskazania do immunoterapii.

Metody immunoterapii alergenowej

Mamy kilka metod immunoterapii alergenowej, dobieramy je w zależności od możliwości zastosowania, wieku pacjenta a także jego preferencji. Nie każdy bowiem może lub chce wybrać drogę iniekcji podskórnych (ang. *subcutaneous immunotherapy* – SCIT), wtedy możemy zaproponować metodę podjęzykową (ang. *sublingual immunotherapy* – SLIT). Obie te metody mają udowodnioną **skuteczność i bezpieczeństwo**. Istnieją też inne metody immunoterapii, np. donosowa, naskórna czy dowężłowa, ale pozostają one raczej w zakresie metod badawczych. Od niedawna mamy w Polsce możliwość zastosowania **immunoterapii doustnej na pokarmy** (na orzeszki ziemne, ryby). W tym przypadku ma ona na razie zastosowanie u osób



z ciężką reakcją na małą ilość danego pokarmu i wywołuje tolerancję na niewielką ilość spożytego, np. przypadkowo, pokarmu.

Każda z metod ma odmienne drogi podania alergenu, schematy czy warunki popularnie zwanego przez alergików odczulania. **Metodę iniekcyjną** rozpoczyna się zazwyczaj w okresie bezobjawowym lub po zakończeniu pylenia alergenu, jest ona zarezerwowana dla gabinetu lekarskiego. Metoda ta polega na podawaniu wzrastających dawek alergenu podskórnym w odstępach 1-2 tygodni a następnie dawki podtrzymującej co 4-6 tygodni z każdorazową 30-minutową obserwacją po podaniu.

Metoda doustna jest przyjazna dzieciom czy osobom mającym np. problem z dojazdami do swojego alergologa z uwagi na odległość. **Wymaga jednak systematyczności**, alergen bowiem podawany jest codziennie, doustnie (w formie tabletek lub kropli) we wzrastających, a następnie stałych dawkach podtrzymujących w domu pacjenta. Pierwsza dawka jest zawsze podawana w gabinecie lekarskim z 30-minutową obserwacją. W przypadku tej metody istnieją konkretnie terminy rozpoczynania odczulania, zazwyczaj kilka miesięcy przed spodziewanym sezonem pylenia pyłku sezonowego lub w okresie bez objawów w przypadku alergenu całorocznego.

Czy zawsze osiągamy ten sam efekt w danej chorobie? **Skuteczność immunoterapii** nie jest jednakowa u dwóch różnych pacjentów z tą samą chorobą alergiczną. Częściowo możemy ją przewidzieć na podstawie kalkulacji obrazu choroby, czasu jej trwania, wieku pacjenta, schorzeń współistniejących, możliwości unikania alergenu czy wykonanych badań dodatkowych. Skuteczność odczulania zależy więc od wielu czynników obiektywnych i subiektywnych.

Wady i zalety metod leczenia

Każda z metod leczenia chorób alergicznych: **profilaktyka, leczenie farmakologiczne czy odczulanie**, ma swoje korzyści, ale i działania niepożądane czy konieczne do spełnienia warunki przygotowawcze. Lekarz alergolog, po zebraniu szczegółowego wywiadu, badaniu klinicznym pacjenta, obserwacji objawów w sezonie pylenia alergenu i wykonaniu niezbędnych badań dodatkowych, wspólnie z chorym dobiera odpowiednią dla niego formę leczenia tak by była ona *skrojona na miarę*.

Sztuka skutecznego odczulania wymaga dużej wiedzy i doświadczenia alergologa prowadzącego, ale też **współpracy ze strony pacjenta**. Jednak prawidłowo dobrana immunoterapia pozwala na zmniejszenie lub nawet odstawienie leków objawowych, prewencję nowych objawów już istniejącej alergii, zapobiega też alergizacji nowymi alergenami. Poprawia ponadto komfort życia. Dzięki immunoterapii pacjenci mają szansę nie zużywać tony chusteczek hi-

gienicznych w okresie pylenia alergenu, uprawiać sport na świeżym powietrzu, czy chociażby wreszcie się wyspać się, nie będąc wybudzonym w nocy przez zatkany nos.



WSPOMNIENIA

Maria Ewa Kłóskowska lekarz rodzinny



20 marca 2021 roku na wieczny lekarski dyżur odeszła Maria Ewa Kłóskowska lekarz wielkiego serca, bezgranicznie oddana swoim pacjentom, ikona „Solidarności”, bezkompromisowa obrończyni praw pracowniczych. Od ukończenia studiów w warszawskiej Akademii Medycznej w 1977 roku pracowała na Woli a od 1987 roku w nowo otwartej przychodni przy ulicy Czumy na Bemowie. Była przewodniczącą „Solidarności” w naszym ZOZ-ie i inicjatorką spotkań w przychodni na ulicy Czumy delegatów na I Zjazd Okręgowej Izby Lekarskiej, reaktywujących odrodzony w 1989 roku lekarski samorząd zawodowy, oraz I Posiedzenia Okręgowej Rady Lekarskiej, które odbyły się w przychodni na Czumy 1. Była delegatem OZL II kadencji i aktywnym członkiem komisji ekonomicznej.

Szczególną rolę odegrała w sekcji ochrony zdrowia NSZZ „Solidarność” broniąc praw pracowniczych wszystkich grup zawodowych. Mimo licznych propozycji wyboru do władz centralnych „Solidarności” oraz samorządu lekarskiego pozostała wierna swoim współpracownikom. Dawła również przykład lekarza oddanego pacjentom, pełnego cierpliwości i zrozumienia, który wychodził z przychodni czasem dopiero kilka godzin po zakończeniu dyżuru.

Bardzo będzie Ewuniu mam wszystkim Ciebie brakowało.

Krzysztof Makuch

Magdalena Szeworska-Szarek lekarz pediatra



Madzia, życzliwa, uśmiechnięta, pełna empatii, uwielbiana przez małych pacjentów i szanowana przez ich rodziców. Podziwiałam ją jak świetnie radziła sobie z wyzwaniem cyfrowego świata, kiedy wielu innych lekarzy się poddawało.

Nigdy nie narzekwała, starała się być na bieżąco ze wszystkimi nowinkami naukowymi i technicznymi. Była z nami ponad 30 lat, w lipcu tak nagle, niespodziewanie odeszła na ostatni, wieczny dyżur.

Będziemy Ciebie pamiętać!

Joanna Wośko-Matryba i cały zespół przychodni przy ul. Wrocławskiej



mgr Marcin Brodowski, fizjoterapeuta

Rehabilitacja po przebyciu COVID-19

U części osób, które przebyły chorobę wywołaną wirusem Sars-Cov2 zaobserwowano powikłania obejmujące między innymi układ oddechowy, krążenia i nerwowy. Skłoniło to specjalistów do wykorzystania nieco zapomnianej i pomijanej fizjoterapii oddechowej.

Do tej pory odnotowano w Polsce co najmniej 3 miliony zachorowań, należy jednak pamiętać, że nie każda z osób, które przebyły COVID-19 będzie wymagała interwencji fizjoterapeutycznej. Problemy oddechowe najczęściej dotyczą pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi, kardiologicznymi oraz pulmonologicznymi.

Cele fizjoterapii oddechowej

Na każdym etapie rehabilitacji u pacjentów mogą pojawić się różne problemy terapeutyczne. Cele rehabilitacji powinny być dobrane indywidualnie i dostosowane do obecnych możliwości pacjenta. Możemy określić je jako:

- poprawa wydolności oddechowej,
- oczyszczenie drzewa oskrzelowego,
- optymalizacja pracy mięśni oddechowych,
- optymalizacja pojemności oddechowej,
- dopasowanie wentylacji do przepływu płucnego.

Jak rozpocząć realizację programu fizjoterapii ambulatoryjnej dla osób po przebytym COVID-19?

Skierowanie na świadczenia rehabilitacyjne może wystawić lekarz POZ lub specjalista po zakończeniu leczenia. Istnieje możliwość odbycia rehabilitacji w formie ambulatoryjnej lub stacjonarnej w uzdrowisku. Długość turnusu waha się od dwóch do sześciu tygodni. W celu zakwalifikowania pacjenta lekarz przeprowadza szczegółowy wywiad, który umożliwi zweryfikowanie potrzeby przystąpienia do programu fizjoterapeutycznego. Szczególny nacisk kładziony jest na układ oddechowy oraz układ krążenia, ponieważ to właśnie one są najbardziej narażone na skutki wywołane zakażeniem koronawirusem.

Klinicznym kryterium, na podstawie którego lekarz kwalifikuje pacjenta do fizjoterapii post-covidowej jest duszność ograniczająca sprawność pacjenta. Jest ona określona według Zmodyfikowanej Skali Nasilenia Duszności (mMRC). Na decyzję lekarza o wystawieniu skierowania wpływ mają ponadto wyniki badań: RTG płuc, EKG i morfologia krwi. Pacjenci mogą przystąpić do programu w ciągu 6 miesięcy od zakoń-

czenia leczenia związanego z COVID-19, ale warto wiedzieć, że proces fizjoterapii może się rozpocząć już 14 dni po uzyskaniu pozytywnego wyniku zakażenia koronawirusem.

Zmodyfikowana Skala Nasilenia Duszności (mMRC)

Stopień nasilenia	Okoliczności występowania duszności
Stopień 0	Chory odczuwa duszność tylko podczas intensywnego wysiłku.
Stopień 1	Duszność występuje podczas szybkiego marszu po płaskim terenie lub wchodzenia na niewielkie wzniesienie.
Stopień 2	Z powodu duszności chory chodzi wolniej niż rówieśnicy lub, idąc we własnym tempie po płaskim terenie, musi się zatrzymać dla nabrania tchu.
Stopień 3	Po przejściu ok. 100 m lub po kilku minutach marszu po płaskim terenie chory musi się zatrzymać, by nabrać tchu.
Stopień 4	Duszność uniemożliwia choremu opuszczanie domu lub występuje przy ubieraniu się lub rozbieraniu.

Podczas wstępnej wizyty u fizjoterapeuty wykonywane jest badanie niezbędne do określenia celów rehabilitacji. W ostrym okresie stan może ulegać zmianom, dlatego konieczna jest ciągła reewaluacja, tak by dobrać odpowiednie leczenie do bieżących problemów terapeutycznych. Oczywiście, należy również zastanowić się czy dana interwencja fizjoterapeutyczna jest konieczna i jakie jest prawdopodobieństwo, że pacjent zareaguje na leczenie.

Ocena funkcjonalna tolerancji wysiłku fizycznego

Jak podkreślają specjaliści, istotnym elementem badania pacjenta na potrzeby fizjoterapii jest funkcjonalna ocena tolerancji wysiłku fizycznego. U chorych z przewlekłymi chorobami układu oddechowego oceny najczęściej dokonuje się na podstawie testów marszowych. Są



one wykonywane w celu oceny tolerancji wysiłku fizycznego oraz jako test kontrolujący odpowiedź na stosowaną terapię oddechową.

O rodzaju przeprowadzanego testu funkcjonalnego decyduje fizjoterapeuta. Najczęściej jest to sześciominutowy test marszowy, test marszowy stopniowany wahadłowy i test marszowy wytrzymałościowy wahadłowy. W trakcie testów niezbędne jest wykonywanie pomiarów takich jak: saturacja krwi z wykorzystaniem pulsoksymetru, tętna, rytmu serca oraz ciśnienia tętniczego krwi.

Składowe programu fizjoterapeutycznego

Najważniejszymi składowymi programu fizjoterapii ambulatoryjnej jest **trening fizyczny** oraz **edukacja pacjentów**. Istnieją dwa rodzaje treningu fizycznego: oporowy i aerobowy, który dzielimy na wytrzymałościowy ciągły i wytrzymałościowy interwałowy. Podstawowym elementem różniącym te treningi jest tryb, który może być ciągły lub charakteryzujący się odpowiednio dobranym czasem ćwiczeń (np. 30 sekund) do czasu przerwy (np. 30 sekund). Trening oporowy, czyli siłowy w istotny sposób wpływa na naszą wydolność. Badania prowadzone w latach 1966-2009 pokazały, że 20-letni mężczyźni poddani unieruchomieniu przez okres 3 tygodni tracili 27 proc. maksymalnego pułapu tlenowego wydolności fizycznej, czyli maksymalnej ilości tlenu, którą jest w stanie pobrać organizm podczas wysiłku fizycznego. Badanie to łatwo zobrazować, analizując sytuację podczas choroby, gdy przebywamy w łóżku przez kilka dni. Obniżenie o 27 proc. tej wartości, możemy porównać do stanu nagłego zestarzenia się o 30 lat!

Trening fizyczny może w razie potrzeby zostać uzupełniony o naukę technik mobilizacji i ewakuacji wydzieliny oraz trening równowagi.

Warto wiedzieć, że w razie potrzeby fizjoterapeuta może zdecydować o włączeniu do terapii danego pacjenta dodatkowych elementów, takich jak: manualne techniki wspomagające oczyszczanie drzewa oskrzelowego, pracy z przeponą lub metody dedykowane pacjentom z deficytami neurologicznymi.

W terapii postcovidowej ważna jest też **edukacja pacjenta**, której celem jest zwiększenie świadomości o możliwych powikłaniach po przebyciu choroby i sposobów radzenia sobie z nimi. Jednym z tych powikłań jest często pojawiająca się **duszność**. Definiujemy ją jako subiektywne odczucie braku powietrza – trudności w oddychaniu, odczucie braku tchu. U zdrowych osób występuje ona po znacznym wysiłku fizycznym, natomiast gdy jest objawem chorobowym może mieć postać spoczynkową lub pojawiać się po niewielkim wysiłku.

Wszystkie opisane wyżej elementy odgrywają istotną rolę przy planowaniu i realizacji fizjoterapii u pacjentów po przebyciu choroby w wyniku zakażenia koronawirusem. Od jej przebiegu zależy w dużym stopniu powrót do zdrowia.

Rehabilitacja po przebytej chorobie Covid-19 jest realizowana w Pracowniach rehabilitacyjnych w przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy: ul. Powstańców Śląskich 19, tel. 22-167-24-80; ul. Wrocławskiej 19, tel. 22-167-22-81 i ul. 1 Sierpnia 36A, tel. 22-167-27-80.



☎ 22 113 90 77

www.zozbemowo.pl



INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

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

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

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

Program szczepień przeciwko zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”

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

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 „Popularnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi”, finansowanego przez NFZ.

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

Szczepienia przeciwko SARS CoV-2

Szanowni Państwo,
przypominamy, że rejestracja szczepień przeciwko SARS CoV-2 jest czynna **od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00** 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 aż pięć punktów szczepień:

- dla dzielnicy Bemowo w przychodniach przy:
ul. Czумы 1, Wrocławskiej 19 i Powstańców Śląskich 19,
- dla dzielnicy Włochy w przychodniach przy:
ul. Szybowcowej 4 i Cegielnianej 8.

„Szkoła Rodzenia 2021”

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. Zajęcia będą się 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.

E-pacjent

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. przebyłym zabiegu lub badaniu,
 - zaleconej 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.

1. Załóż Profil Zaufany (jeżeli jeszcze go nie masz).
2. Zaloguj się do IKP za pomocą Profilu Zaufanego, lub

1. Masz e-dowód?
2. Zaloguj się do IKP za pomocą e-dowodu.

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

Elektroniczne recepty (e-recepty) i e-skierowania

Od 8 stycznia 2020 roku lekarze i pielęgniarki, które odbyły specjalne kursy oraz zostały wytypowane przez dyrekcję SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy, mogą wystawiać recepty w formie elektronicznej. Przypominamy, że od 1 stycznia 2021 roku funkcjonują też e-skierowania.

Korzyści dla pacjenta:

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

Ważne:

- Lekarz powinien wydrukować pacjentowi papierową receptę lub skierowanie zawsze, gdy o to poprosi. Wydruk recepty i skierowania 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.

Medycyna pracy

Szanowni Państwo,
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

Współpraca z OPS-em

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy, w ramach porozumienia o współpracy zawartego z SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy, zaprasza osoby dorosłe z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodziny (mieszkające/pracujące/uczące się/korzystające ze wsparcia w jednej z dzielnic Warszawy: Bemowo, Wola, Białołęka i Wilanów).

OPS proponuje bezpłatną, kompleksową informację i wsparcie dostosowane do potrzeb i etapu życia:

- pomoc psychologa, prawnika, seksuologa, doradcy zawodowego, trenera pracy i innych specjalistów,
- wsparcie asystenta rodziny,
- zajęcia terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnością,
- udział w grupie wsparcia dla rodziców/opiekunów,
- wsparcie asystenta osoby z niepełnosprawnością w miejscu zamieszkania,
- pomoc doradcy zawodowego i trenera pracy w zatrudnieniu,
- pomoc prawno-finansową w zakresie zabezpieczenia przyszłości osoby z niepełnosprawnością,
- spotkania i wydarzenia integracyjno-educacyjne na terenie Dzielnicy Bemowo, a także odpłatnie:
- pomoc interwencyjno-wytnieniową dla rodzin (mieszkania treningowe, mieszkania wytnieniowe).

Informacje i zapisy

Punkt Informacyjno-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PIKONI):
- ul. 11 Listopada 15b, Warszawa,
tel.: 887-566-930, e-mail: pikoni@wcpr.pl
- pl. Dąbrowskiego 5, Warszawa,
tel.: 570-705-488, e-mail: pikoni@wcpr.pl



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, specjalistyka:

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**