



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 63 (3/2021)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X

- **Covid-19: szczepienie zabezpiecza przed powikłaniami**
- **Ból można leczyć**
- **Kiedy zaczyna się otyłość?**
- **Krew – niezbędna kropla życia**
- **Samookaleczenia to wołanie o pomoc**

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

**Pacjentów do wykonywania
komercyjnych badań biochemicznych
w naszym Laboratorium Analitycznym.**

**Punkty pobrania krwi są do Państwa dyspozycji od 7:00 – 10:00
od poniedziałku do piątku
we wszystkich ośmiu naszych przychodniach:**

- 1. Przychodnia ul. Czумы 1**
tel. . 22 167-23-29, 22 167-23-02, 22 167-23-99
- 2. Przychodnia ul. Wrocławska 19**
tel. 22 167-20-00, 22 167-20-01, 22 167-20-02
- 3. Przychodnia ul Powstańców Śląskich 19**
tel. 22 167-24-24, 22 167-24-01
- 4. Przychodnia ul. Coopera 5**
tel. 22 163-70-70, 22 163-70-00
- 5. Przychodnia ul. 1 Sierpnia 36a**
tel. 22 167-27-54
- 6. Przychodnia ul. Szybowcowa 4**
tel. 22 167-21-50, 22 167-21-54
- 7. Przychodnia ul. Janiszowska 15**
tel. 22 167-26-54
- 8. Przychodnia ul. Cegielniana 8**
tel. 22 167-25-01, 22 167-25-02

USŁUGI
KOMERCYJNE

Programy czasowo zawieszono z powodu pandemii

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,

dobiega końca kolejny trudny dla nas wszystkich rok, w którym zmagaliśmy się z ogólnoswiatową pandemią wywołaną przez wirus SARS-Cov-2. Dotychczas na świecie zachorowało ponad 266 milionów osób, z tego w Polsce blisko 3,6 miliona. Zapowiadana przez specjalistów czwarta fala tej pandemii właśnie osiąga w naszym kraju swoje apogeum. Najskuteczniejszą metodą obrony przed zachorowaniem jest szczepienie, noszenie maseczek i zachowanie dystansu społecznego.

Gdyby większość naszych rodaków zaszczepiła się, nie mielibyśmy takiej liczby zachorowań a przede wszystkim zgonów i to coraz młodszych pacjentów. Ponad 95 procent wszystkich zgonów w Polsce to pacjenci niezaszczepieni. Nie jestem w stanie zrozumieć tak bezmyślnego lekceważenia zdrowia własnego i najbliższych przez osoby, które się nie zaszczepiły. Nie jestem też w stanie zrozumieć dlaczego rząd nic nie robi, by zapobiec czwartej fali pandemii.

Trudno przewidzieć co przyniesie przyszłość. Czy epidemia dobiegnie końca, czy będzie towarzyszyła ludzkości już stale, podobnie jak grypa? Ze smutkiem stwierdzam, że czwarta fala pandemii potwierdziła starą fraszkę Jana Kochanowskiego: „Nową przypowieść Polak sobie kupi, że i przed szkodą, i po szkodzie głupi”.

Wraz z rosnącą liczbą ozdrowieńców ważnym zadaniem opieki zdrowotnej stało się leczenie powikłań pocovidowych. W poprzednim numerze „Diagnozy” pisaliśmy o powikłaniach pulmonologicznych, w tym – rozmawiamy ze specjalistą na temat powikłań kardiologicznych. Gorąco polecamy Państwu uważną lekturę tego tekstu. Piszemy również o problemach, które w czasie pandemii przybrały na sile: przejawach agresji wśród ludzi młodych oraz nadwadze i otyłości dotykającej coraz większej liczby osób w różnym wieku. Podejmujemy też po raz pierwszy na łamach „Diagnozy” temat leczenia bólu – w naszym Zespole funkcjonuje od niedawna Poradnia leczenia bólu, finansowana w ramach NFZ.

Ten rok kończy się dla SZPZLO Warszawa Bemowo miłym akcentem – nasza najmłodsza Przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5 i kilkoro jej Pracowników uhonorowanych zostało odznaczeniami Polskiego Czerwonego Krzyża. Relację z uroczystości nasi Czytelnicy znajdą wewnątrz numeru.

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:
Archiwum SZPZLO Warszawa
Bemowo-Włochy,
Wydawnictwo Komograf

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

NAKŁAD:
3000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Covid-19: szczepienie zabezpiecza przed powikłaniami

Nasze zdrowie 6 Ból można leczyć
8 Kiedy zaczyna się otyłość?

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 10 Krew – niezbędna kropla życia
14 Przypominamy: e-recepty i e-skierowania

Zdrowie dzieci i młodzieży 12 Samookaleczenia to wołanie o pomoc

Informacje ważne dla pacjenta 16 Punkty wymazowe w kierunku zakażenia SARS-CoV-2; Szczepienia przeciwko Covid-19; Zapraszamy na mammografię; Poradnia bezdechu sennego; Nowa pracownia kolonoskopii; Pikniki medyczne; E-pacjent; Szkoła Rodzenia; Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym; Program „Aktywny Senior”; 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**



Covid-19: szczepienie zabezpieacza przed powikłaniami

Z lek. Beatą Ślęk, specjalistką kardiologiem z przychodni przy ul. Czumy 1 i ul. Cegielnianej 8 SZPZO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia dr Halina Guzowska.

Według danych Ministerstwa Zdrowia z początku grudnia br. na Covid-19 zachorowało do tej pory ponad 3,6 mln. Polaków, z tego blisko 86 tys. zmarło. Część pacjentów musiała być hospitalizowana, u innych choroba przebiegła dość łagodnie. Wirus SARS-CoV-2 jest z nami od 20 miesięcy, czy można już dziś stwierdzić od czego zależy jego przebieg?

- Nie udało mi się znaleźć żadnych doniesień mówiących o tym u kogo rozwinie się ciężka postać choroby, u kogo zakończy się zgonem, a u kogo będzie miała lekki przebieg. Jest to bardzo indywidualna kwestia. Mogą być osoby bardzo młode, bez żadnych chorób współistniejących, u których proces chorobowy zakończy się zgonem i pacjenci z licznymi obciążeniami, m.in. chorobami kardiologicznymi, którzy przejdą Covid-19 bezobjawowo.

Wśród powikłań po zakażeniu wirusem SARS-CoV-2 najczęściej wymienia się te, które dotyczą układu sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego. Jak często zgłaszają się do Pani pacjenci z powikłaniami typowo kardiologicznymi? Czy te powikłania mają związek z samym przebiegiem choroby?

- To też bardzo różnie wygląda. Rzeczywiście, pacjenci, którzy ciężiej przechodzili Covid-19, przebywali w szpitalach i wymagali tlenoterapii bardziej skarżą się na obniżoną tolerancję wysiłku, duszność, brak formy i zmęczenie. Są też tacy, którzy przechodzili chorobę bardzo łagodnie, a po pewnym czasie pojawiła się u nich zwiększona męczliwość, szybsza czynność serca, podwyższone ciśnienie tętnicze krwi; czasem te dolegliwości wymagają leczenia. Pozytywne jest to, że u większości pacjentów te objawy przechodzą po pewnym czasie. Mam pacjentów, u których mijają one po 2-3 miesiącach, ale są i tacy, którzy przechorowali Covid-19 w ubiegłym roku i w dalszym ciągu nie mogą odzyskać w pełni formy.

Jakie są najczęstsze objawy powikłań kardiologicznych i które z nich mogą się okazać szczególnie groźne dla pacjenta? Kiedy należy zgłosić się do lekarza?

- Najczęściej po przebyciu zakażenia koronawirusem występuje ogólne osłabienie, męczli-

wość, pacjenci zgłaszają też gorszą tolerancję wysiłku, u niektórych pojawia się przyspieszone tętno, nadciśnienie, kołatanie serca i jego niemiaraowa czynność. W mojej dotychczasowej praktyce nie zetknęłam się z zapaleniem mięśnia sercowego, które może zagrażać życiu i wymaga hospitalizacji. U części pacjentów pojawia się płyn w osierdziu, ale zazwyczaj w małych ilościach, co też nie wymaga hospitalizacji.

Jeśli chodzi o ścieżkę diagnostyczną, to oczywiście zależy ona od objawów i ich nasilenia. Pacjent sam decyduje czy objawy, które go niepokoją wymagają kontaktu z lekarzem. Jeżeli tak, to powinien najpierw zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który po rozmowie, badaniu fizykalnym, badaniach dodatkowych, np. EKG, będzie w stanie nakreślić dalszą drogę, tj. czy powinien trafić ambulatoryjnie do lekarza specjalisty, w tym przypadku kardiologa, czy od razu do szpitala.

Specjaliści zwracają uwagę na fakt, że powikłania kardiologiczne mogą dotyczyć nie tylko osób obciążonych wcześniej chorobami układu sercowo-naczyniowego, ale także wcześniej zupełnie zdrowych, którzy dość lekko przechorowali Covid-19? U nich te powikłania pojawiają się nieraz po wielu miesiącach od zachorowania. Czy w swojej praktyce również obserwuje Pani późne skutki Covid-19?

- Tak, są to wciąż te same objawy, przede wszystkim obniżona tolerancja wysiłku, duszność i zaburzenia koncentracji. Jest grupa pacjentów, na szczęście nieduża, którym ciężko jest wrócić do stanu sprzed choroby. Bardzo wiele zależy w tym przypadku od tego w jakiej formie byli oni wcześniej i na jakie choroby współistniejące cierpieli. Proszę pamiętać, że układ oddechowy jest ściśle związany z układem krążenia i z sercem. To bliskie sąsiedztwo w klatce piersiowej ma duże znaczenie: jeśli coś się dzieje w płucach, to zwykle ma to wpływ na serce i odwrotnie.

Choć obserwujemy te powikłania, to nie ma jednego klucza, który pozwoliłby stwierdzić u kogo wystąpią one szybciej, a u kogo później. Oczywiście, jeżeli pacjent jest sprawny ruchowo, wychodzi na spacer, nie pali papierosów, nie jest otyły, to obserwuję, że lepiej sobie radzi i szybciej osiąga pełnię zdrowia.

W niektórych naszych placówkach ruszyła rehabilitacja dla pacjentów po przebyciu Covid-19.



Mam od nich informacje, że taka rehabilitacja pomaga im szybciej dojść do formy sprzed choroby.

👉 A czy leki stosowane w leczeniu Covid-19 mogą mieć wpływ na zaostrzenie choroby układu sercowo-naczyniowego?

- Nie zaobserwowałam, by leki, które podaje się pacjentom w ostrej fazie choroby w znaczący sposób wpływały na układ krążenia. Jeżeli natomiast nie będziemy tych pacjentów leczyć na chorobę, która ich dotknęła, czyli aktywną formę zakażenia koronawirusem, to konsekwencje dla układu krążenia czy oddechowego mogą być daleko groźniejsze.

👉 Jak diagnozuje i leczy się powikłania kardiologiczne w warunkach ambulatoryjnych. Czy jest to uzależnione od stanu pacjenta przed zachorowaniem na koronawirusa?

- Kiedy pacjent zgłasza się do lekarza to przeprowadzamy z nim wywiad, pytamy między innymi, jakie ma obecnie objawy, na co chorował do tej pory, oceniamy jego stan zdrowia i na tej podstawie wyznaczamy plan postępowania diagnostycznego. Zastanawiamy się jakie dodatkowe badania wykonać (EKG, ECHO serca, 24-godzinne monitorowanie ciśnienia tętniczego krwi i tętna, badania laboratoryjne krwi), czy możemy sobie poradzić z tym problemem lecząc go ambulatoryjnie, czy skierować do szpitala. Jeżeli decydujemy się leczyć w przychodni, to jakie leczenie zastosować. Ja osobiście, jeśli chodzi o diagnostykę i leczenie, postępuję podobnie w przypadku zarówno osób wcześniej zupełnie zdrowych, jak i tych z obciążeniami kardiologicznymi. Decyduje tu więc wywiad, obecny stan pacjenta, wyniki badań dodatkowych. Jeżeli ktoś zgłasza dolegliwości, to uważam, że trzeba je wyjaśnić i leczyć. W swojej praktyce nie kieruję pacjenta do szpitala profilaktycznie tylko dlatego, że miał choroby współistniejące przed zachorowaniem na Covid-19. Oceniam jego stan w momencie, w którym zgłasza się do mnie na konsultację kardiologiczną i wtedy podejmuję decyzję o dalszym leczeniu.

👉 A jakie leki stosuje się w przypadku powikłań?

- W leczeniu powikłań nie dysponujemy lekami przyczynowymi, stosujemy jedynie leki objawowe. Na przykład, jeśli rozpoznajemy nadciśnienie tętnicze krwi, to stosujemy leki obniżające wartości ciśnienia, jeśli ktoś ma zaburzenia rytmu serca – podajemy leki, które wyciszają arytmie, jeśli ma zbyt szybką akcję serca, to podajemy leki, które zwalniają jego czynność. Pacjentów z powikłaniami sercowymi po Covid-19 leczymy zatem tak samo jak pozostałą grupę chorujących na daną chorobę w zależności od bieżącej diagnostyki.

👉 Czy w przypadku powikłań można mówić o profilaktyce?

- Tak, zawsze pomaga nam ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, higieniczny tryb życia,

niepalenie papierosów, redukcja masy ciała. Przedstawiając to w prosty sposób: jeżeli nie mamy dużego brzucha, który uciska płuca, nie dostarczamy toksyn w postaci nikotyny, paląc papierosy, to wtedy nasz organizm jest w lepszej formie. Można stosować suplementy diety w profilaktyce Covid-19, tj. witaminę C, D3, cynk i kwercetynę. Wydaje mi się, że takie wspieranie odporności i wzmocnienie organizmu przed ewentualnym zachorowaniem jest istotne. Natomiast w przypadku wystąpienia powikłań również obserwujemy, że pacjenci, którzy są aktywni ruchowo, przebywają na świeżym powietrzu i nie palą papierosów szybciej dochodzą do formy. Mówimy oczywiście o tych pacjentach, którzy nie wymagają dodatkowego leczenia a ich stan sercowo-naczyniowy pozwala np. na udział w zajęciach rehabilitacyjnych. Jak wspomniałam pacjenci bardzo sobie chwalą rehabilitację po covidową pod okiem specjalistów.

👉 Zapowiadana latem czwarta fala pandemii w październiku nabrała tempa, nowe dzienne przypadki zachorowań liczone są już w tysiącach. Jak zdaniem Pani, specjalisty kardiologa, najlepiej przekonać niezdecydowanych, szczególnie tych obciążonych współistniejącymi schorzeniami, do szczepień?

- Bardzo dziękuję za to pytanie, jest to niezwykle istotna kwestia. Nie mam argumentu, który wszystkich przekona, ale bardzo bym chciała, żeby każdy rozważył dlaczego nie chce się zaszczepić i jakie ma związane z tym wątpliwości. My, jako lekarze, służymy wyjaśnieniami. Obserwujemy też, że wszyscy zaszczepieni pacjenci odnoszą zdecydowane korzyści. Całe społeczeństwo odniesie korzyści, dopiero wtedy gdy duża grupa ludzi zostanie wyszczepiona, naukowe doniesienia mówią o progu 75 procent. Wtedy mamy szansę na powrót do normalności sprzed pandemii.

Bardzo prosiłabym każdą osobę, która jeszcze się nie zaszczepiła, żeby zastanowiła się, co blokuje ją przed podjęciem tej decyzji, korzystnej zarówno dla niej, jak i dla jej rodziny i całego społeczeństwa. Miałam niedawno w poradni 80-letnią pacjentkę, której cała rodzina zachorowała na Covid-19, jej i mężowi nic się nie stało, natomiast dwóch synów w wieku ok. 60 lat zmarło. Ten przykład pokazuje, jak nieprzewidywalna jest to choroba. Warto więc zastanowić się, co możemy zrobić dla siebie i dla innych i poddać się szczepieniu. Mamy już w Polsce dużą grupę pacjentów, którzy otrzymali kolejne dawki szczepionki, drugą a nawet trzecią i nie skarżą się na istotne działania niepożądane. Są oni zabezpieczeni przede wszystkim właśnie przed poważnymi powikłaniami, z którymi zmagają się niezaszczepione osoby po przebiegu Covid-19.

👉 Dziękuję za rozmowę.





BÓL można leczyć

lek. Agnieszka Sękowska
anestezjolog, specjalista leczenia bólu

Ból definiuje się jako nieprzyjemne doznanie czuciowe i emocjonalne związane z aktualnym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek. Ból jest odczuciem niezwykle subiektywnym i każdy pacjent wymaga indywidualnego leczenia dolegliwości bólowych.

Ból możemy podzielić ze względu na czas trwania na **ostry i przewlekły**. Według tej umownej definicji **ból ostry** to taki, który trwa krótko (do 3 miesięcy), natomiast **ból przewlekły** trwa dłużej niż 3 miesiące. Ból ostry towarzyszy człowiekowi od najwcześniejszych lat i mimo, że jest odczuciem nieprzyjemnym, **spełnia funkcję ostrzegawczo-obronną**. Może być sygnałem istniejącego zagrożenia, objawem choroby, a także naturalną konsekwencją urazu albo zabiegu operacyjnego. Natomiast **ból przewlekły** traci charakter ostrzegawczo-obronny, **staje się chorobą samą w sobie i niesie cierpienie**. Odczuwanie bólu, próg bólu i tolerancja na ból są indywidualnie zmienne i zależą m.in. od czynników genetycznych, wieku, płci, stanu hormonalnego, poziomu stresu i miejsca uszkodzenia.

Jakie są patomechanizmy bólu czyli mechanizmy powstania bólu?

Pod względem mechanizmu powstania ból można zaklasyfikować jako:

- ból receptorowy (nocyceptywny) – powstający w następstwie pobudzenia receptorów odpowiedzialnych za odbieranie bodźców bólowych w obrębie uszkodzonych tkanek;
- ból neuropatyczny – będący następstwem uszkodzenia układu nerwowego: obwodowego lub ośrodkowego; mówimy wtedy o obwodowym lub ośrodkowym bólu neuropatycznym i jest to np. neuropatia cukrzycowa, neuralgia po półpaścu i neuralgia nerwu trójdzielnego;



- ból złożony – mający cechy zarówno bólu receptorowego i neuropatycznego.

Jak rozpoznajemy i oceniamy natężenie bólu?

Ból zawsze jest odczuciem **wielowymiarowym** i niezwykle **subiektywnym**. We współczesnej praktyce klinicznej nie ma badania laboratoryjnego ani obrazowego, które pozwoliłoby na stwierdzenie bólu i obiektywną ocenę jego natężenia, dlatego standardem pozostaje ocena subiektywna.

U osób cierpiących z powodu bólu ostrego, np. pooperacyjnego czy pourazowego, obserwuje się charakterystyczne objawy związane z aktywacją układu nerwowego (współczulnego) – przyspieszenie tętna i oddechu oraz wzrost ciśnienia tętniczego. Objawy takie nie występują w przypadku bólu przewlekłego niezależnie od jego nasilenia.

Podstawowe narzędzia służące do **rozpoznania i oceny bólu**, które wykorzystujemy w Poradni leczenia bólu to:

- ◆ wywiad kliniczny,
- ◆ skale natężenia bólu,
- ◆ badanie przedmiotowe,
- ◆ kwestionariusze oceny bólu.

U chorego z **bólem przewlekłym** przeprowadzamy szczegółowy **wywiad** w celu zebrania informacji o:

- aktualnym i maksymalnym natężeniu bólu,
- czasie trwania bólu i jego powtarzalności: czy jest on stały, napadowy lub nawracający,
- czynnikach nasilających i zmniejszających ból, np. związanych z ruchem, pogodą, ciepłem czy zimnem,
- lokalizacji i promieniowaniu bólu,
- charakterze bólu: czy jest on tępy, ostry, piekący, palący, kłujący albo rwący,
- stosowanych do tej pory lekach przeciwbólowych i innych metodach leczenia, np. fizjoterapii, blokadach czy akupunkturze,
- skuteczności stosowanego leczenia przeciwbólowego oraz objawach niepożądanych,
- innych objawach towarzyszących bólowi, np. bezsenności, przeczulicy na dotyk, drętwieniu czy świądzie skóry.

Właściwe rozpoznanie rodzaju bólu u pacjenta jest kluczem do wyboru odpowiedniej terapii.



Co to jest skala oceny bólu?

Ból jest odczuciem niemierzalnym, zatem w celu zobiektywizowania i zobrazowania dolegliwości bólowych w praktyce medycznej używamy skal oceny bólu. Obecnie najczęściej stosowaną i najbardziej zrozumiałą dla większości pacjentów skalą natężenia bólu jest skala NRS (ang. *Numerical Rating Scale*). Jest ona łatwa w zastosowaniu, bardzo czuła i miarodajna. Wyróżnia się w niej 11 stopni, gdzie 0 oznacza całkowity brak bólu, a 10 – najsilniejszy wyobrażalny ból. Skalę NRS stosuje się w praktyce klinicznej zarówno do oceny bólu ostrego, jak i przewlekłego. Ocena natężenia bólu w skali NRS przeprowadzana jest podczas każdej wizyty w celu oceny skuteczności leczenia przeciwbólowego.

Skala oceny bólu NRS jest prostym narzędziem pozwalającym wybrać lek przeciwbólowy w zależności od nasilenia bólu, a regularne monitorowanie natężenia bólu pozwala ocenić skuteczność zalecanej terapii.

Jak wygląda badanie pacjenta?

Przeprowadza się je zgodnie z ogólnie przyjętymi standardami, składa się ono z podstawowego badania układu mięśniowo-szkieletowego (postawa ciała, zakres ruchomości stawów, badanie punktów tkliwych) oraz badania neurologicznego.

Jakie są zasady skutecznej i bezpiecznej terapii bólu?

Podstawowym kryterium wyboru leku przeciwbólowego (analgetyku) jest właściwe **rozpoznanie rodzaju bólu**: czy pacjent ma ból nocycyptywny, neuropatyczny czy złożony – zawierający komponent nocycyptywny i neuropatyczny. Kolejną zasadą jest **dobór leku w zależności od nasilenia bólu**. Wybrany lek powinien być adekwatny do natężenia bólu, tzn. **im silniejszy ból zgłasza pacjent tym silniejszy lek powinniśmy przepisać. Trzecią zasadą jest bezpieczeństwo proponowanej terapii**. Wybierając właściwy analgetyk należy wziąć pod uwagę jego działania niepożądane i interakcje z innymi lekami przyjmowanymi przez pacjenta w związku z chorobami towarzyszącymi, takimi jak: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa czy cukrzyca.

W leczeniu bólu mamy do dyspozycji trzy podstawowe grupy leków przeciwbólowych: paracetamol, niesteroidowe leki przeciwbólowe (NLPZ) np.: ketonal, diklofenak, ibuprofen oraz opioidy np.: tramal, oksykodon czy fentanyl. Wymienione grupy leków są skuteczne przede wszystkim w leczeniu bólu receptorowego. Bardzo ważną rolę w leczeniu bólu neuropatycznego, który wynika z uszkodzenia obwodowego

lub ośrodkowego układu nerwowego, mają tzw. leki adjuwantowe. Należą do nich m.in.: leki przeciwdreppersyjne i leki przeciwdrgawkowe.

Odpowiednio dobrana terapia, często wielolekowa, właściwie zlecone dawkowanie leków, blokady i rehabilitacja z reguły zapewniają dobrą kontrolę bólu u ponad 85 proc. chorych niezależnie od rodzaju bólu.

Najpopularniejsze leki stosowane przede wszystkim na początku terapii bólu to nieopioi-dowe leki przeciwbólowe (NLPB). Zaliczamy do nich: paracetamol, metamizol (pyralgina) i niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Leki te charakteryzują się tzw. *efektem pułapowym*, co oznacza, że powyżej pewnej dawki nie obserwujemy przyrostu działania przeciwbólowego i przeciwzapalnego, a jedynie wzrost ryzyka występowania działań niepożądanych.

Kolejne grupy leków to słabe opioidy rekomendowane w bólu umiarkowanym, silne opioidy stosowane w bólu ocenianym w skali NRS powyżej 7 oraz leki stosowane w leczeniu bólu neuropatycznego, np. leki przeciwdreppersyjne, leki przeciwdrgawkowe czy leki miejscowo znieczulające.

Poradnia leczenia bólu

Jest to poradnia specjalistyczna, w której leczeni są pacjenci z bólem przewlekłym, tzn. takim, który zgodnie z definicją trwa dłużej niż 3 miesiące. Pracują w niej lekarze różnych specjalności, np. anestezjolog, neurolog, onkolog czy lekarz chorób wewnętrznych, którzy ukończyli studia podyplomowe „Medycyna Bólu” w Krakowie na Uniwersytecie Jagiellońskim lub specjaliści medycyny paliatywnej.

Do Poradni leczenia bólu może być skierowany każdy pacjent z rozpoznaniem bólem trwającym od dłuższego czasu, szczególnie wtedy, kiedy w trakcie wcześniejszej terapii nie uzyskano satysfakcjonującej ulgi w dolegliwościach. Skierowanie może wystawić każdy lekarz, który zajmuje się pacjentem w ramach NFZ. Poradnia leczenia bólu, która funkcjonuje w ramach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy współpracuje z Pracownią fizjoterapii.

Poradnia leczenia bólu SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieści się w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5. Informacje i zapisy w rejestracji, tel. 22 163-70-45.

Pracownia fizjoterapii działa odpłatnie poza kontraktem z NFZ. Więcej na: <https://www.zozbemowo.pl/zoz/pracownia-fizjoterapii-coopera-5>





Kiedy zaczyna się otyłość?

mgr Milena Głodowska
specjalista dietetyk

Otyłość jest chorobą, która w zatrważającym tempie dotyka coraz większej liczby osób. Jej przyczyny i skutki są bardzo zróżnicowane, następstwa mogą mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Pomocą w zahamowaniu otyłości będzie zmiana trybu życia i diety, ale również zdiagnozowanie problemu w odpowiednim czasie.

Nadwaga to stan, w którym rozpoczyna się nadmierne odkładanie tkanki tłuszczowej w ciele. Zaniechanie działań, które przyczynią się do poprawy kondycji zdrowotnej w tym okresie może prowadzić do rozwoju otyłości.

W jaki sposób diagnozuje się otyłość?

Nie jest łatwo wskazać moment, w którym rozpoczyna się otyłość. Bardzo często zostaje on przeoczony i wszelkie działania podejmowane są dopiero wówczas kiedy choroba zostaje już zdiagnozowana. Istnieje wiele możliwości, które mogą pomóc w diagnostyce zarówno otyłości, jak i nadwagi. Jedną z nich jest pomiar **wskaźnika BMI**. Wyraża on stosunek masy ciała w kilogramach do wartości wzrostu wyrażonego w metrach do kwadratu.

Według wskaźnika BMI nadwaga wskazywana jest kiedy osiąga on wartości między 25 a 29,99, natomiast otyłość – powyżej 30.

Otyłość w przeciwieństwie do nadwagi określana jest dodatkowo według stopni, każdy z nich dotyczy jej zaawansowania. Wyróżniamy otyłość I (BMI 30-34,99), II (BMI 35-39,99) i III stopnia (BMI > 40). Otyłość III stopnia określa się również jako **olbrzymia**.

Wskaźnik BMI nie jest idealną metodą diagnostyczną, nie sprawdza się w sytuacji diagnozowania kobiet w ciąży, sportowców, osób z obrzękami. U osób poniżej 18. roku życia wskaźnik BMI odnosimy do siatek centylowych i na tej podstawie klasyfikujemy nadwagę między 90-97 percentylem i otyłość – powyżej 97 percentyla.

Oprócz obliczenia wskaźnika BMI można **wykonać analizę impedancji bioelektrycznej BIA** (ang. *bioelectrical impedance analysis*). Nieinwazyjna metoda impedancji bioelektrycznej bazuje na różnicy w przewodzeniu prądu elektrycznego w środowisku wodnym i tłuszczowym. Analizator składu ciała wykorzystuje elektrody do przesyłania prądu elektrycznego o ni-

skim natężeniu. Niskie wiązki prądu przechodzą przez tłuszczowe i beztłuszczowe części ciała. W ten sposób wskazywana jest zawartość tkanki tłuszczowej. Ilość tkanki tłuszczowej nie powinna przekraczać 25 proc. u mężczyzn i ok. 35 proc. u kobiet

Ze względu na miejsce gromadzenia się tkanki tłuszczowej można wyróżnić otyłość:

✓ **gynoidalną** – pośladkowo-udową (tzw. gruszka),

✓ **androidalną** – brzuszna (tzw. jabłko).

Taki podział możliwy jest dzięki określeniu wskaźnika WHR (ang. *Waist Hip Ratio*). Jest to stosunek obwodu talii w centymetrach do obwodu bioder w centymetrach. Obwód talii należy zmierzyć w połowie odcinka między dolną krawędzią łuku żeberowego a górnym grzebieniem kości biodrowej. Prościej mówiąc, u kobiet będzie to wartość najwyższego miejsca talii, natomiast u mężczyzn wartość na wysokości pępka. Wszystkie pomiary powinny być wykonywane na wydechu.

Otyłość brzuszna rozpoznaje się gdy WHR wynosi u kobiet $\geq 0,8$ i ≥ 1 u mężczyzn, natomiast pośladkowo-udową jeżeli WHR wynosi u kobiet $< 0,8$, zaś u mężczyzn < 1 .

Wskaźnik WHR nie dotyczy osób z prawidłową masą ciała. W tym wypadku nie przedstawia on bowiem żadnej wartości diagnostycznej.

Ostatnim ze wskaźników, który można dodatkowo brać pod uwagę, jest **obwód pasa**. Zwiększenie jego wartości niesie ze sobą ryzyko rozwoju otyłości. U kobiet nie powinien przekraczać 88 cm, u mężczyzn – 102 cm.





Jakie mogą być przyczyny otyłości?

Przyczyny otyłości i nadwagi są – jak wspomniano – bardzo zróżnicowane. Wyróżnia się m.in. **przyczyny biologiczne**, odnoszą się one do występującej choroby, która może prowadzić do nadmiernej masy ciała, np. niedoczynność tarczycy, zaburzenia układu nerwowego, zespół Cushinga. Inne czynniki, **farmakologiczne**, związane są głównie z przyjmowaniem leków, np. przeciwdepresyjnych czy przeciwpadaczkowych. Wyżej wymienione czynniki charakteryzują tzw. **otyłość wtórną**, która powstała głównie w następstwie choroby lub przyjmowania leków. Zupełnie inną formą jest **otyłość prosta**. Głównym czynnikiem, który do niej prowadzi, jest **nadmiar przyjmowanej energii w stosunku do jej wydatkowania** (czyli codziennej aktywności). Następuje wtedy gromadzenie się tkanki tłuszczowej i wzrost masy ciała. Coraz częściej przyczyną otyłości są także **czynniki psychologiczne** związane np. z niską samooceną, zaburzeniami odżywiania, uzależnieniem od jedzenia, zespołem nocnego jedzenia.

Jakie są powikłania otyłości?

Wraz z długo utrzymującą się otyłością zwiększa się ryzyko wystąpienia różnego rodzaju powikłań. Tkanka tłuszczowa nie jest jedynie tkanką magazynową, jest ona również aktywna wydzielniczo. Jej nadmiar wytwarza **czynniki prozapalne, które mogą wpływać uszkadzająco na narządy i komórki**. Organizm staje się mniej wydolny, szybciej się starzeje.

Widoczne **skutki otyłości** mogą przejawiać się w chorobach i powodować np. cukrzycę typu 2, nadciśnienie, zapalenia kości i stawów, zespół metaboliczny, miażdżycę, bezdech senny, zwyrodnienia stawów. Coraz częściej otyłość **jest czynnikiem ryzyka w chorobach nowotworowych**.

Wiele skutków otyłości może okazać się **groźnych życia**. Najpoważniejsze skutki dotyczą otyłości brzusznej z uwagi na umiejscowienie nadmiaru tłuszczu. Powiększony obwód brzucha zwiększa również ryzyko otłuszczenia narządów wewnętrznych, np. wątroby. Wraz z długo trwającą otyłością mogą rozwinąć się również zmiany natury emocjonalnej, rośnie ryzyko wystąpienia zaburzeń depresyjnych, zmiany nastrojów, zaburzeń lękowych, zaburzeń snu czy izolacji.

Jak zredukować nadmierną masę ciała?

Sposoby leczenia otyłości są bardzo zróżnicowane. Na samym początku należy skupić się na rozwiązaniach nefarmakologicznych, głównie związanych z dietą i aktywnością. Niezwykle istotne będą **restrykcje kaloryczne**, które pozwolą na redukcję masy ciała. Warto zadbać o to, by dieta nie była jednak zbyt niskoenergetyczna, ponieważ może to przyczynić się do szybkiego efektu jo-jo. Rekomendowany spadek masy ciała na tydzień to 0,5-1 kg. Całościowy plan dietetyczny warto skonsultować z dietetykiem. Zmniejsza się wtedy ryzyko wystąpienia niedoborów witaminowych czy mineralnych. Za każdym razem aktywność fizyczna powinna być uzupełnieniem diety. Należy wówczas skupić się na takiej formie tej aktywności, która będzie bezpieczna dla danej osoby.

Oprócz zmiany trybu życia możliwe jest również **leczenie farmakologiczne otyłości**. Głównym założeniem jest wprowadzenie leków, które będą przykładowo wpływać na ośrodek głodu i sytości, czy też zmniejszających ilość wchłanianego tłuszczu w jelicie.

W otyłości II i III stopnia rozważa się wykonanie zabiegu bariatrycznego. Polega on np. na pomniejszeniu objętości żołądka, założeniu opaski na żołądek czy też umiejscowieniu balonika żołądkowego. Metoda i sposób leczenia bariatrycznego jest ściśle ustalany z lekarzem prowadzącym. Takie zabiegi pozwalają na szybkie wyjście z otyłości olbrzymiej i ustabilizowanie stanu zdrowia pacjenta.

Jak przeciwdziałać rozwojowi nadwagi i otyłości?

Najważniejszymi przeciwdziałaniem otyłości będzie **kontrola diety** w oparciu o ograniczanie produktów zbyt wysokokalorycznych, tj. głównie słodczy, słonych przekąsek i fast foodów. Zbyt częste spożywanie tych produktów może generować duże nadwyżki kalorii na co dzień. **Aktywność fizyczna** powinna być czynnikiem towarzyszącym w przypadku działania profilaktycznego w otyłości. Rekomenduje się wykonywanie ok. 8-10 tysięcy kroków dziennie. Ważne jest także **zwiększanie świadomości** społeczeństwa dotyczącej wyboru produktów spożywczych. Warto pamiętać, że postępujące zaburzenia masy ciała mogą mieć swój początek już ...w sklepie, kiedy nieodpowiednio dobieramy produkty spożywcze.





Krew

– niezbędna kropla życia

Osiemnastego października br. w Urzędzie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy odbyła się miła uroczystość, podczas której nasza przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5 odznaczona została Medalem Pamiątkowym przyznawanym za szacunek dla Polskiego Czerwonego Krzyża. Medale i odznaki honorowe PCK przyznano również lekarzom i pielęgniarkom pracującym w tej placówce.

Uroczystość towarzyszyła obchodom jubileuszu stulecia powstania Warszawskiej Szkoły Pielęgniarskiej oraz ruchu młodzieżowego Polskiego Czerwonego Krzyża. Wzięli w niej udział m.in.: Jerzy Bogusław Czubak – prezes honorowy Mazowieckiego Oddziału Okręgowego PCK, Grzegorz Petruczuk – burmistrz Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy a zarazem gospodarz spotkania, Włodzimierz Piątkowski – zastępca burmistrza Bielany, lek. Dariusz Piotrowski – dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie i lek. Paweł Dorosz – dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Jako pierwsze wręczono, przyznawane od lat dwudziestych ubiegłego stulecia, prestiżowe odznaki honorowe PCK. Otrzymali je nasi pracownicy: lek. Marta Kowalczyk-Szustek oraz pielęgniarki Dorota Jacyna i Jolanta Vacić-Kapusta.

Kolejne wyróżnienie to Medal Pamiątkowy prof. Ludwika Hirszfelda, wspaniałego polskiego lekarza, naukowca, bakteriologa i immu-

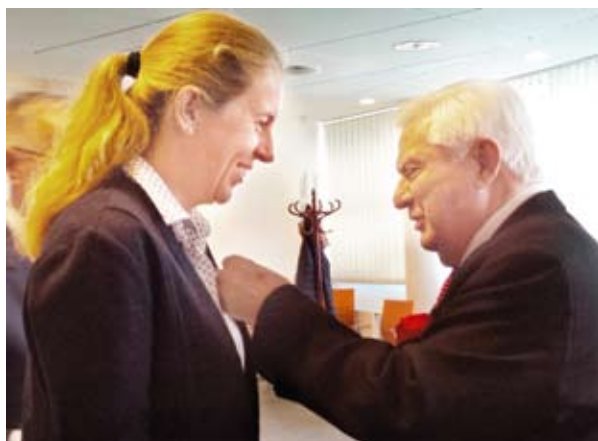


nologa, który wprowadził oznaczenie grup krwi przyjęte na świecie w końcu lat dwudziestych XX wieku. Medal ten, przyznany za szacunek dla PCK, otrzymał dr n. med.

Adam Szczęsny, specjalista anesteziolog, kierownik przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5. Kolejny Medal Pamiątkowy – Rubinową Kroplę Krwi – wydany z okazji pięćdziesięciolecia honorowego krwiodawstwa – przyznano także zespołowo tej przychodni. Wręczając go, prezes Jerzy B. Czubak serdecznie podziękował za ofiarną pracę z pacjentem zarówno dr. n. med. Adamowi Szczęsnemu, jak i całemu personelowi zatrudnionemu w tej najmłodszej placówce wchodzącej w skład naszego Zespołu.

Kończąc tę część spotkania, prezes Czubak podkreślił pilną potrzebę ścisłej współpracy placówek medycznych z samorządem terytorialnym. Zachęcał także do dalszej współpracy z PCK, podkreślając, że ruch czerwonokrzyński narodził się na świecie po to by chronić człowieka potrzebującego, chorego.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, Paweł Dorosz, dziękując za przyznane przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera i jej pracownikom wyróżnienia, przypomniał ważny epizod historii PCK jakim była pomoc w odnajdywaniu rodzin po zakończeniu II wojny światowej. Podkreślił, że dzięki tej działalności udało się również odnaleźć członkom jego rodziny.





Spotkanie w bielańskim ratuszu poprzedziły uroczyste, choć ze względu na pandemię opóźnione o rok, obchody setnej rocznicy powołania do życia Warszawskiej Szkoły Pielęgniarskiej. Jej historię przypominała Krystyna Wolska-Lipiec – przewodnicząca Głównej Komisji Historycznej Centralnego Archiwum Pielęgniarstwa Polskiego. Szkoła ta powstała w 1921 roku z inicjatywy Ignacego i Heleny Paderewskich oraz Henryka Sienkiewicza jako fundacja utworzona ze środków prywatnych. Wśród fundatorów znaleźli się m.in. Polski Czerwony Krzyż, Ministerstwo Zdrowia i Wydział Lekarski Uniwersytetu Warszawskiego, Amerykański Czerwony Krzyż, Fundacja Rockefellera oraz Dorothea Hughes – amerykańska pielęgniarka polskiego pochodzenia. Była to pierwsza tego rodzaju szkoła, którą powołano do życia w niepodległej Polsce. Jej uczennicami mogły być młode kobiety po ukończeniu 21 lat, które zaliczyły co najmniej 6 klas gimnazjum. Początkowo siedziba szkoły mieściła się na terenie szpitala przy ul. Smolnej 6. W 1929 roku przeniesiona została do wybudowanego na jej potrzeby nowoczesnego gmachu przy ul. Koszykowej 78. Obok części dydaktycznej i zaplecza administracyjnego znalazł się w nim internat dla słuchaczek. Praktyki zawodowe realizowano m.in. w stołecznych szpitalach, Ubezpieczalni Społecznej oraz w domach pacjentów.

Kilka dni po uroczystości w bielańskim ratuszu poprosiliśmy o krótką wypowiedź Jolantę Vacić-Kapustę, pielęgniarkę anesteziologiczną z przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5, która odebrała odznakę honorową PCK. Oto co nam powiedziała:

- Jestem bardzo szczęśliwa, jako członek załogi naszej przychodni, że właśnie ta placówka została w taki piękny sposób wyróżniona. Dla mnie osobiście jest to również ogromne wyróżnienie. Myślę, że kierowano się tu moim zaangażowaniem w leczenie pacjentów SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Kocham anesteziologię, całe życie przepracowałam na bloku operacyjnym, przez długi

czas będąc jego kierownikiem. Jestem również pielęgniarką operacyjną, w związku z tym mam ogólną wiedzę na temat pracy bloku operacyjnego nie tylko od strony anesteziologicznej, ale również pielęgniarstwa operacyjnego.

Z ruchem PCK byłem związana już jako dziecko – jestem z tego pokolenia, którego każdy przedstawiciel jako dziecko należał do tej organizacji w szkole. Później z PCK i punktami krwiodawstwa miałam do czynienia z racji swojego zawodu i specjalizacji. Krew to kropla życia, która na bloku operacyjnym jest niezbędna.

dr Halina Guzowska



Podziękowania

Dr n. med. Adam Szczęsny przekazał za pośrednictwem naszej redakcji podziękowania i życzenia następującej treści:

Składamy serdeczne podziękowania dla Pana Jerzego Czubaka – prezesa Mazowieckiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża za nagrodę dla przychodni Coopera SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Ze swej strony dziękujemy za działalność PCK i wkład w rozwój społeczeństwa obywatelskiego.

Życzymy Panu i wszystkim pracownikom PCK dużo zdrowia, szczęścia i radości w życiu, które tak chętnie dzielicie z innymi najbardziej potrzebującymi mieszkańcami naszego województwa.

Za dobre serce, gotowość, oddanie, chęć i wolę służenia innym w każdej sytuacji, bez względu na okoliczności, Panu i wszystkim pracownikom PCK najlepsze życzenia pomysłowości i wytrwałości składa Kierownictwo przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 wraz z Dyrekcją SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.





Samookaleczenia to wołanie o pomoc

Monika Dradrach
psycholog i socjoterapeuta

U dzieci i młodzieży coraz częściej pojawiają się przejawy autoagresji. Jej niepokojącym i coraz powszechniejszym przykładem są samookaleczenia. Rodzice chcą, by ich dziecku działało się jak najlepiej, więc wiadomość o tym, że ono samo się okalecza jest dla nich często wielkim szokiem.

Samookaleczanie to świadome działanie, jego celem nie jest odebranie sobie życia, a jedynie zadanie bólu mającego zamaskować nieumiejętność radzenia sobie z jakimś trudnym problemem powodującym dyskomfort psychiczny. Istnieje wiele form samookaleczania: dzieci często nacinają, nakłuwają lub przypalają skórę na udach, nadgarstkach czy piersiach (dziewczynki). Potrafią wyrwać sobie włosy, powodować oparzenia czy inne uszkodzenia tkanek. Pomysłowość w zadawaniu sobie cierpienia jest dość duża.

Przyczyn samookaleczeń należy poszukiwać w kilku aspektach życia

Samookaleczeń dokonują często młodzi ludzie, którzy nie umieją inaczej rozwiązać swoich problemów. Najczęściej wynika to z nieumiejętności radzenia sobie z codziennymi sytuacjami: problemami domowymi przerastającymi i burzącymi ich system wartości (rozwód i alkoholizm rodziców, kłótnie w domu) a także z niewłaściwą postawą rodziców (odrzućcie, zaniedbanie, nadopiekuńczość, stawianie nadmiernych wymagań). Jeśli dziecko jest pozostawione samo sobie, nie doświadcza zainteresowania bliskich swoją osobą a jego relacje z rodziną są mocno rozluźnione, to samookaleczenie może pełnić funkcję **metody na pozyskanie uwagi i zainteresowanie**.

Kolejnym częstym powodem autoagresji, nieco powiązany z poczuciem samotności, jest **chęć osiągnięcia konkretnych rezultatów**. Może to być próba przestraszenia kogoś, szantażu, wymuszenia, na konkretnych osobach lub grupie, korzystnego dla siebie zachowania. Chęć **zaimponowania** kolegom jest kolejnym, coraz częściej deklarowanym przez młodzież, powodem samookaleczania się. Dzieci chcą też zyskać poczucie akceptacji, nie czuć się odrzucone przez rówieśników. Czasem samookaleczanie jest również sposobem na to, by zapomnieć o problemach, kłopotach domowych lub szkolnych, kompleksach, rozładować

napięcie psychiczne i – paradoksalnie – osiągnąć poprawę samopoczucia.

Z możliwością samookaleczania należy ponadto liczyć się **w przebiegu niektórych jednostek chorobowych**, takich jak zespoły depresyjne, choroby psychiczne (np. schizofrenia), zaburzenia osobowości (osobowość neurotyczna, psychotyczna, borderline). Takiemu zachowaniu sprzyja również intensywnie przeżywanie trudnych do wytrzymania i bardzo przykrych **emocji**, z którymi młodzi ludzie nie potrafią sobie poradzić. Dzieje się tak w przypadku **ofiar przemocy**, które czują złość, wstręt i wstyd.

Jakie funkcje pełni samookaleczenie?

Samouszkodzenia zawsze służą jakimś celem, wywołują określone powtarzalne emocje i dlatego tak łatwo się od nich **uzależnić**. Po dokonaniu samouszkodzenia dzieci często czują się lepiej i są w stanie wrócić do normalnego życia. Jako forma pomagająca zrozumieć co się dzieje wokół, służą przekształceniu **cierpienia psychicznego w fizyczne**. Pozwala to na odzyskanie pewnej kontroli nad wewnętrznym bólem i sytuacją (funkcja ochronna). Zdarza się również, iż stanowią one formę komunikowania się z otoczeniem. Osoby autoagresywne często tłumią w sobie gniew i złość, a z czasem również inne emocje. Samookaleczeń często dokonują dzieci, które mają trudności ze zwracaniem się o pomoc, nieufne wobec innych, wycofane. W takim przypadku to właśnie samookaleczanie stanowi jedyną dostępną znaną i akceptowalną wewnątrznie **formę komunikacji z otoczeniem**. Zachowania destruktywne wobec siebie pomagają w ich ocenie odwrócić uwagę od problemów, dają złudne poczucie kontroli, korzystania z autonomii. Czasem samookaleczenia mogą być również próbą nakreślenia swoich granic, które wcześniej zostały naruszone; są formą przekazania komunikatu: *to moje ciało i ja decyduję jak będzie wyglądało*, dają też okazję do zaopiekowania się sobą poprzez opatrywanie ran. Zdarza się, iż okres następujący po samouszkodzeniu może być jedyną okazją do doświadczenia fizycznej troski i ukojenia.

Młodzi ludzie, raniąc się, dają **upust swoim emocjom**. Próbuje także w ten sposób ukarać siebie i pośrednio dorosłych, na których się zawiedli.



Samookaleczanie to wołanie o pomoc. W ten sposób dziecko chce zwrócić na siebie uwagę. Woła: zatrzymaj się na chwilę, spróbuj mnie wystuchać i zrozumieć moje uczucia.

Sygnaly ostrzegawcze

Okaleczaniu się często towarzyszą **niepokojące myśli i emocje**, które objawiają się zmianami w dotychczasowym zachowaniu. Może to być ograniczenie lub unikanie dotychczasowej aktywności (np. zainteresowań, spotkań towarzyskich), wycofywanie się z dotychczasowych kontaktów lub nieoczekiwane poszukiwanie nowych (np. w sieci), problemy ze snem i apetytem. Warto zatem zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu, takie jak manifestacja silnego buntu, permanentne nieprzestrzeganie znanych zasad, skłonność do zachowań agresywnych, impulsywnych i ryzykownych. Ważnym sygnałem ostrzegawczym jest ukrywanie przed najbliższymi samookaleczeń (noszenie długich rękawów i spodni nieadekwatnie do pogody, dekorowanie nadgarstków szczelnie przylegającymi opaskami i bransoletami). Samookaleczeniom często towarzyszą również **sygnaly i zachowania** takie jak:

- stany przygnębienia, zagubienia, smutek, skłonność do płaczu,
- rozdrażnienie, nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne,
- łatwość popadania w skrajne nastroje, labilność emocjonalna,
- stany apatii, obojętności, braku motywacji do działania,
- stan ogólnego zniechęcenia, znużenia,
- dominacja pesymistycznego myślenia,
- poczucie odrzucenia,
- poczucie winy,
- uczucie wewnętrzznego napięcia, niepokoju najczęściej bez obiektywnej przyczyny,
- nieoczekiwane i nieuzasadnione zainteresowanie tematem śmierci; myśli samobójcze,
- NISKA SAMOOCENA, MAŁE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI,
- lęk przed oceną zewnętrzną, poczucie nieumiejętności sprostania oczekiwaniom najbliższych,

Pomoc

Samookaleczenia przynoszą natychmiastową pozorną ulgę, jednak nie rozwiązują w żaden sposób problemów będących ich przyczyną. Pogarszają i tak trudną sytuację dziecka. Należy bezwzględnie pamiętać, iż nie są one aktem świadomym i dobrowolnym. **Aby ulżyć cierpiącemu dziecku należy udać się z nim do specjalisty, najlepiej psychiatry.** Wiąże się to z podjęciem terapii rodzinnej oraz indywidualnej dziecka. Celem jej musi być nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów, komunikowania swoich potrzeb w sposób akceptowany



społecznie. Pamiętać należy, iż to nie jest tylko problem dziecka, ale też jego otoczenia.

Co robić?

1. Zareaguj od razu jeśli zobaczysz samookaleczenia. Porozmawiaj z dzieckiem bez dawania mu dobrych rad. Zapytaj jak możesz mu pomóc. Rozmowa powinna być spokojna, bez oceniania, krzyku i płaczu. Masz być opoką dla dziecka.
2. Zapewnij dziecku profesjonalną opiekę, nawet wtedy kiedy mówi, że tego nie potrzebuje.
3. Rozmawiaj z dzieckiem, poszukuj codziennego kontaktu choćby najkrótszego. Zapytaj: *co słychać? Jak minął Ci dzień?*
4. Rozmowa aby Twoje dziecko chciało z Tobą rozmawiać.
5. Rozważ terapię dla dziecka a także całej rodziny.

Doraźnie i na co dzień ważne jest by dorośli uważali na słowa. Należy unikać niektórych sformułowań, powodujących często odwrotne skutki: *wszystko będzie dobrze, nie martw się, jak dorośniesz, to zobaczysz, że to nie był problem, ogarnij się, obiecaj, że więcej tego nie zrobisz.* Tego typu sformułowania mogą spowodować skutek odwrotny od zamierzonego, należy stosować komunikację pozytywną, której celem powinno być zrozumienie tego, co dziecko przechodzi, z czym się zmagają, uchwycenie jego emocji i pomoc w znalezieniu rozwiązań. Pamiętajmy, iż zaakceptowanie emocji, to co innego niż tolerowanie destrukcyjnych zachowań.

Epidemia COVID-19 zmusiła dzieci a także ich rodziców do pozostania w domu. Rodzice mogli spędzić z dziećmi więcej czasu. Był to bardzo dobry moment na zwrócenie uwagi na ich potrzeby. Paradoksalnie, więcej rodziców zauważyło problemy swoich dzieci i zgłosiło się po pomoc do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych lub Poradni Zdrowia Psychicznego.





Przypominamy: e-recepty i e-skierowania

Od 8 stycznia 2020 roku lekarze i pielęgniarki, które odbyły specjalne kursy oraz zostały wytypowane przez dyrekcję Zespołu, mogą wystawiać recepty w formie elektronicznej. Od 1 stycznia 2021 roku funkcjonują również 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 zapisują 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 świadczenie medyczne.

Ważne:

- ❖ Lekarz powinien wydrukować pacjentowi papierową receptę lub skierowanie zawsze, gdy o to poprosi. Wydruk recepty i skierowania z systemu powinien być opatrzone 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 ważna przez 120 dni.
- ❖ Pielęgniarka wypisuje recepty pacjentom wyłącznie w ramach kontynuacji leczenia zleconego przez lekarzy w chorobach przewlekłych.
- ❖ Pielęgniarki nie mogą wystawić recepty na leki odurzające i substancje psychotropowe. Nie mogą też samodzielnie ordynować leków.



Poradnia Medycyny Pracy SZPZŁO 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.



☎ 22 113 90 77

www.zozbemowo.pl





Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób niemających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 113-90-77
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki, indywidualne ćwiczenia usprawniające	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
3	Medycyna pracy	ul. Czумы 1	22 167-23-27
4	Diagnostyczne badania laboratoryjne bez zlecenia lekarskiego – pełen zakres	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy	
5	Gastroskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
6	Porada lekarska w Poradni gastroenterologicznej	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
7	Leczenie zaburzeń snu – bezdechy senne	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45

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

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dzieci i dorosłych	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czумы 1	22 167-23-60
2	Usługi protetyczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 167-23-16 22 167-27-58 22 167-21-58 22 167-25-58 22 371-64-36
3	Usługi stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 167-23-60/61 22 167-27-58 22 167-21-58 22 167-25-58 22 371-64-36
4	RTG ogólne	ul. Czумы 1 ul. Cegielniana 8	22 167-23-70/71 22 167-25-70
5	RTG stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167-23-70/71 22 846-14-36
6	Pantomogram	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167-23-70/71 22 167-27-58
7	Mammografia	ul. Czумы 1	22 167-23-70/71
8	Densytometria	ul. Czумы 1	22 167-23-70/71
9	USG dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
10	Porada lekarska w Poradni chorób metabolicznych	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
11	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167-22-80/81 22 664-84-04 22 167-25-80 22 167-27-81
12	Leczenie przewlekłego bólu w Poradni leczenia bólu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
13	Kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 167-70-45
14	USG dla dorosłych	ul. Czумы 1	22 167-23-70/71

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.

Punkty wymazowe w kierunku zakażenia SARS-CoV-2

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

Do punktów przy ul. gen. M.C. Coopera 5 i ul. Cegielnianej 8 mogą zgłaszać się pacjenci, którzy otrzymali skierowanie na wykonanie testu w kierunku zakażenia się wirusem SARS-CoV-2 od swojego lekarza POZ. Punkty działają w systemie „drive-thru”, tj. wyłącznie dla pacjentów zmotoryzowanych. Punkty pracują od poniedziałku do soboty w godz. 9.00-15.00, a w niedzielę i święta w godz. 9.00-12.00. Nie obowiązują zapisy, pacjenci obsługiwani są według kolejności przybycia.

Wszystkie niezbędne informacje pacjent posiadający skierowanie od lekarza POZ uzyska dzwoniąc pod numer tel. 787-867-448 w godzinach pracy punktów.

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

Jak przygotować się do badania?

- Przygotuj numer zlecenia, które otrzymałeś od lekarza POZ oraz dowód tożsamości.
- Jeżeli otrzymałeś zlecenie przez formularz ze strony gov.pl/dom przygotuj nr PESEL oraz dowód tożsamości.
- Minimum 2 godziny przed pobraniem nie spożywaj posiłków, nie pij, nie żuj gumy do żucia, nie pal, nie płucz jamy ustnej ani nosa, nie myj zębów, nie wpuszczaj kropli do nosa. Inaczej wynik może być zafałszowany!

Szczepienia przeciwko Covid-19

Szanowni Państwo, przypominamy, że rejestracja na szczepienia przeciwko Covid-19 jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00 pod numerem telefonu 22 163-70-91.

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy stworzył dla pacjentów aż pięć punktów szczepień.

- Dla dzielnicy Bemowo w przychodniach przy: ul. Czumy 1, Wrocławskiej 19 i Powstańców Śląskich 19.

- Dla dzielnicy Włochy w przychodniach przy: ul. Szybowcowej 4 i Cegielnianej 8.

Na szczepienia można zapisać się również:

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

Zapraszamy na mammografię

Chcielibyśmy po raz kolejny przypomnieć naszym pacjentkom o możliwości wykonania bezpłatnych badań mammograficznych realizowanych w naszej Pracowni RTG przy ul. Czumy 1.

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

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.

Poradnia bezdechu śródseennego

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

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

Nowa Pracownia kolonoskopii

Miło nam poinformować, że w grudniu br. planujemy uruchomienie w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 Pracowni kolonoskopii działającej w ramach NFZ. Badanie wykonywane będzie na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza.

Pikniki medyczne

Miło nam poinformować, że we wrześniu br. nasz Zakład brał udział w dwóch imprezach plenerowych na terenie dzielnic Bemowo i Włochy: „Back to School” w Parku Górczewska (4 września) oraz „70 lat razem” w Parku Kombatanta we Włochach (12 września). Podczas obu imprez czynny był nasz punkt szczepień, prezentowaliśmy również działania edukacyjne i programy profilaktyczne realizowane przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Pielęgniarki wykonywały m.in. pomiary glikemii, ciśnienia tętniczego, saturacji krwi, wagi i wzrostu z obliczeniem BMI oraz spirometrii.

Byliśmy również obecni na dwóch piknikach zorganizowanych przez Urząd Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy, które odbyły się w dniach 18 i 19 września br.

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. przebytych 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. Załóż się do IKP za pomocą Profilu Zaufanego, lub

1. Masz e-dowód?

2. Załóż się do IKP za pomocą e-dowodu.

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

„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.

W związku z pandemią program został wstrzymany. Więcej informacji na www.zozbemowo.pl

Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym

Zapraszamy pacjentów do wykonywania badań analitycznych (w pełnym zakresie) zleconych przez lekarzy spoza SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, a także bez zleceń lekarskich w naszych punktach pobrań.

Punkty pobrań krwi są do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-10.00 we wszystkich naszych ośmiu przychodniach.

Odbiór wyników większości badań możliwy jest następnego dnia po godz. 13.00 w przychodni, w której dokonano pobrania, zaś wykonywanych w trybie pilnym – tego samego dnia w godzinach 15.00-18.00 w rejestracji Laboratorium analitycznego w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19.

Badania na oznaczenie grupy krwi wykonujemy od poniedziałku do piątku, zaś test potwierdzenia od poniedziałku do czwartku.

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

Program „Aktywny senior”

Mieszkańców Warszawy powyżej 60. r.ż. zapraszamy do uczestnictwa w kolejnej edycji programu zdrowotnego „Aktywny Senior”. W ramach programu zapewniamy usprawniające ćwiczenia fizyczne (15 zajęć) oraz edukację nt. zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego oraz zachowań prozdrowotnych, m.in. znaczenia picia wody (1 wykład) dla każdej grupy.

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

W związku z pandemią program został wstrzymany. Więcej informacji na www.zozbemowo.pl

Medycyna pracy

Szanowni Państwo,
Poradnia medycyny pracy w przychodni przy ul. Czumy 1 działa w nowych, świeżo wyremontowanych pomieszczeniach. Zwiększona przestrzeń poradni zapewni 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



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:



- 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

**Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarstwo
dla dzielnicy Bemowo świadczy
Przychodnia przy ul. Czumy 1**
NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97, 22 167-23-90
NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20/21
tel. 735-203-670
Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

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



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

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

Rejestracja ogólna: **22 167-27-00/22 167-27-01**

Rejestracja POZ dla dzieci: **22 167-27-30**

Ginekologia: **22 167-27-20**; 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**

tel. **735-203-667**

735-203-668

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

Rejestracja dorosłych: **22 167-25-01, 22 167-25-02**

Rejestracja 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
- Szkoły rodzenia

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**

Szkoła rodzenia: **513-938-494**

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**