



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 65 (2/2022)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X

- **Zadbajmy o nasz słuch**
- **Obturacyjny bezdech senny – mamy możliwości leczenia**
- **Alergia na jad owadów błonkoskrzydłych**
- **Szczepienia w ciąży: o czym warto wiedzieć**
- **Męski problem – guzy jąder**

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
1967, 1972, 1977, 1982, 1987
(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

ZAPRASZAMY

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

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. Powstańców Śląskich 19, Cegielniana 8
tel. 513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Drodzy Czytelnicy,

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizuje wiele programów profilaktycznych finansowanych z budżetu państwa, samorządu oraz ze środków własnych. Jednym z najnowszych jest powszechny program badań profilaktycznych dla Polaków od 40. roku życia „Profilaktyka 40 PLUS”. W ramach tego programu wszystkie osoby powyżej 40 r.ż mogą skorzystać z pakietu bezpłatnych badań diagnostycznych bez skierowania lekarskiego. Trwająca od ponad dwóch lat pandemia koronawirusa niekorzystnie wpłynęła na naszą kondycję – warto zatem skorzystać z tej jednorazowej oferty i w wolnym czasie zgłosić się na badania. Program realizuje sześć przychodni wchodzących w skład naszego Zespołu. Więcej informacji znajdzie Państwo wewnątrz tego numeru „Diagnozy”.

W bieżącym wydaniu naszego kwartalnika piszemy o wielu ważnych zagrożeniach dla zdrowia i podpowiadamy jak ich uniknąć, także latem. O alergii i jej przyczynach informowaliśmy wielokrotnie. Tym razem piszemy o alergii na jad owadów z rzędu błonkoskrzydłych.

Radzimy jak pomóc sobie po ich ukąszeniu we własnym zakresie, kiedy natychmiast zgłosić się do szpitala oraz jak przebiega diagnostyka i leczenie alergii. Podpowiadamy też jak zadbać o słuch, szczególnie u dzieci i młodzieży oraz osób starszych. Zwracamy uwagę na ten tekst zwłaszcza rodzicom, jak i seniorom, którzy często nie chcą skorzystać z aparatów słuchowych, stanowiących w ich przypadku formę profilaktyki przed postępującą utratą słuchu.

Przedstawicielom średniego pokolenia polecamy szczególnie uważną lekturę tekstu o bezdechu śródseptycznym, niebezpiecznym schorzeniu, które może dotyczyć nawet 8 proc. społeczeństwa. Następstwa nieleczonego bezdechu śródseptycznego mogą okazać się groźne nie tylko dla zdrowia, ale nawet życia. Poradnia bezdechu śródseptycznego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy oferuje diagnostykę i leczenie tego schorzenia.

Naszych czytelników płci męskiej, przede wszystkim młodych i w średnim wieku, zainteresować powinien kolejny ważny temat, tj. guzy jąder, stanowiące około procenta wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn. Warto wiedzieć, że nawet w zaawansowanych stadiach są one możliwe do wyleczenia. Co więcej, guzy te są łatwe do wykrycia dzięki samobadaniu, które w tym przypadku stanowi najważniejszą profilaktykę.

Młodym i przyszłym mamom polecamy zaś kolejny tekst poświęcony szczepieniom w tym okresie życia.

Ponadto w numerze wiele przydatnych i praktycznych informacji dotyczących usług medycznych świadczonych w naszym Zespole.

Zapraszamy do lektury.

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,
Komo-Art

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:
Komo-Art
komograf@komograf.com

W numerze:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Wywiad „Diagnozy” | 4 Zadbajmy o nasz słuch |
| Nasze zdrowie | 6 Obturacyjny bezdech senny – mamy możliwości leczenia
10 Alergia na jad owadów błonkoskrzydłych |
| Zdrowie mamy i dziecka | 8 Szczepienia w ciąży: o czym warto wiedzieć |
| Zdrowie mężczyzny | 12 Męski problem – guzy jąder |
| SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy | 14 Profilaktyka 40 PLUS;
Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej 2022
15 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy |
| Informacje ważne dla pacjenta | 16 Call center – rejestracja specjalistyczna: 22 163-71-00;
Zapraszamy na mammografię; Szkoła Rodzenia 2022;
Aktywny Senior 2022; Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”; Medycyna pracy;
Poradnia bezdechu śródseptycznego; Alergologia dla dorosłych i Poradnia onkologiczna; Nowa Pracownia kolonoskopii;
Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym |

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**



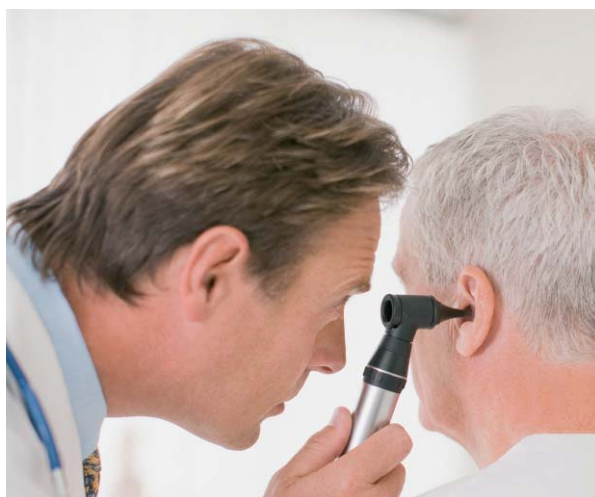
Zadbajmy o nasz słuch

Z lek. Przemysławem Bantem, laryngologiem z przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZO Warszawa Bemowo-Włochy¹ rozmawia dr Halina Guzowska.

Blisko milion Polaków zmagają się z różnymi wadami słuchu, połowa z nich to osoby całkowicie głuche. Jakie są najczęstsze przyczyny utraty słuchu?

- Istnieje wiele czynników, które potencjalnie mogą prowadzić do rozwoju niedosłuchu. Dlatego niezwykle istotna jest właściwa klasyfikacja wyodrębniająca przyczyny częściowej bądź całkowitej utraty słuchu. Niedosłuch możemy podzielić na przewodzeniowy, odbiorczy i mieszany.

Do głównych przyczyn niedosłuchu przewodzeniowego zaliczamy: urazy i deformacje ucha zewnętrznego, niedrożność przewodu słuchowego zewnętrznego spowodowaną obecnością ciała obcego, woszczyzną lub masami naskórkowymi, stan zapalny ucha zewnętrznego/środkowego, przerost migdałka gardłowego, uszkodzenie



błony bębenkowej, np. jej perforację, niedrożność/stan zapalny trąbki słuchowej, czynniki genetyczne/dziedziczne.

Natomiast do najczęstszych przyczyn niedosłuchu odbiorczego zaliczamy: głuchotę starczą, powikłania po stosowaniu leków, które mogą potencjalnie działać szkodliwie na słuch, np. aminoglikozydy, diuretyki pętlowe oraz leki przeciw-

zapalne (NLPZ), a także ekspozycję na hałas, choroby genetyczne, nagłą głuchotę, złamanie poprzeczne kości skroniowej, guzy kąta mostowo-mózdzkowego oraz choroby demielinizacyjne, np. stwardnienie rozsiane (SM). Współwystępowanie przyczyn niedosłuchu odbiorczego i przewodzeniowego prowadzi do rozwoju niedosłuchu mieszanego.

Czy częściowy niedosłuch zawsze musi prowadzić do całkowitej głuchoty?

- W zależności od stopnia uszkodzenia słuchu możemy rozpoznać u pacjenta niedosłuch albo głuchotę. Z definicji każdy ubytek słuchu powyżej 20 dB jest traktowany jako niedosłuch. Jednak nie każdy niedosłuch jest traktowany jako głuchota. O niedosłuchu mówimy, gdy zdolność słyszenia dźwięków jest zmniejszona, jako granicę przyjmuje się uszkodzenie słuchu na poziomie 60-70 dB. Głuchota, czyli uszkodzenie słuchu powyżej tej wartości, to całkowity brak słyszenia dźwięków. Podsumowując, niedosłuch nie zawsze prowadzi do głuchoty, ale może być jego początkowym stadium.

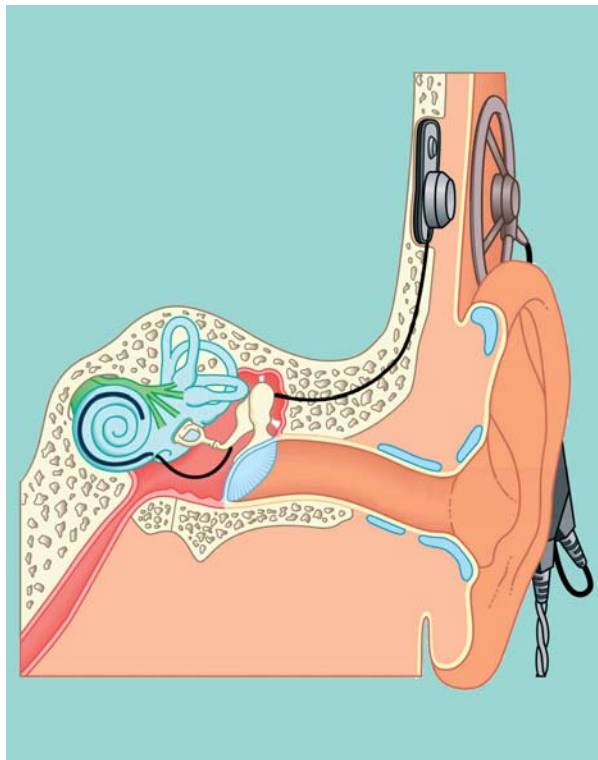
Jedną z metod przywracania ludzi głuchych do świata dźwięku są w Polsce zabiegi wszczepiania implantów ślimakowych. A jak współczesna medycyna może pomóc pacjentom z częściowym ubytkiem słuchu?

- W celu przybliżenia złożoności obrazu i wielowątkowości problemu niedosłuchu scharakteryzuję i omówię najczęstsze w praktyce klinicznej stany chorobowe oraz możliwe metody terapeutyczne. W zależności od przyczyn niedosłuchu stosujemy zróżnicowane metody leczenia, których celem jest zmniejszenie jego stopnia bądź całkowite wyleczenie. Leczenie farmakologiczne i chirurgiczne ma ma szerokie zastosowanie w przypadkach niedosłuchu przewodzeniowego. Na wstępie należy podkreślić, że najczęstszą przyczyną niedosłuchu przewodzeniowego jest obecność ciała obcego/woszczyzny w obrębie ucha zewnętrznego – jej usunięcie powoduje w większości przypadków poprawę słuchu. Do innych częstych w praktyce klinicznej przyczyn niedosłuchu przewodzeniowego zaliczamy np. wysięk w obrębie ucha środkowego. Stosujemy wówczas, najczęściej w pierwszym rzucie, leczenie farmakologiczne. Jednak, gdy nie osiągamy pożądanego efektu, możemy zastosować leczenie operacyjne, np. drenaż ucha. Do innych częstych przyczyn niedosłuchu przewodzeniowego

¹ Lek. Przemysław Bant pracuje na stanowisku młodszego asystenta w Klinice Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej z Klinicznym Oddziałem Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.



zaliczamy niedrożności trąbki słuchowej (trąbki Eustachiusza). W tym przypadku również możemy zastosować dwa schematy leczenia: farmakologiczne lub zabiegowe, np. kauteryzację. Natomiast, gdy mamy do czynienia z masywnym urazem/perforacją błony bębenkowej lub uszkodzeniem kosteczek słuchowych metodą z wyboru jest leczenie zabiegowe mające na celu rekonstrukcję układu przewodzeniowego ucha.



Utrata słuchu zmysłowo-nerwowego, będąca efektem uszkodzenia komórek czuciowych ślimaka, jest zmianą nieuleczalną. Jest to ubytek słuchu o charakterze odbiorczym. W takich przypadkach leczeniem z wyboru jest protezowanie słuchu. Możemy wówczas zastosować aparaty słuchowe lub implanty ślimaka. Te pierwsze mają za zadanie odebrać dźwięk z otoczenia, wzmacnić jego sygnał i przesyłać dalej przez przewód słuchowy zewnętrzny. Natomiast przy znacznych ubytkach słuchu metodą z wyboru pozostają implanty ślimaka, które bezpośrednio przesyłają sygnał do nerwu słuchowego.

Większości pacjentów z niedosłuchem udaje się pomóc dzięki aparatom słuchowym, jednak część osób nie może się do nich przyzwyczaić, odkłada „na później” ich noszenie. Kiedy aparat słuchowy staje się koniecznością?

- Zacznijmy od tego, że aparat słuchowy służy do rehabilitacji słuchu, ponieważ nie tylko wzmacnia dźwięki dochodzące do ucha, ale także zapobiega dalszemu postępowaniu ubytków słuchu. Niestety, w praktyce klinicznej osoby, które decydują się na protezowanie słuchu zgłaszają się późno, czyli dopiero gdy niedosłuch staje się dla nich lub otoczenia chorego uciążliwy. Manifestuje się to głównie problemami z komu-

nikacją, ponieważ nie słyszą wyraźnie lub nie rozumieją mowy. Zwlekanie z protezowaniem słuchu nie przynosi dobrych efektów końcowych. Pogłębiający się niedosłuch prowadzi do utraty zdolności mózgu do przetwarzania i rozpoznawania mowy. Największe korzyści uzyskamy zatem u chorych z małym lub średnim niedosłuchem, u których zastosowano aparaty słuchowe. Najlepszym prewencyjnym rozwiązaniem jest okresowe badanie słuchu, czyli monitorowanie jego kondycji. W przypadku gdy zaobserwujemy tendencję do jego pogorszenia należy rozważyć zastosowanie aparatów słuchowych.

Drugim niepokojącym zjawiskiem jest ubytek słuchu stwierdzany u osób młodych, coraz częściej u dzieci. Jak można temu zapobiec? Na co rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę?

- Należy podkreślić, że najważniejsze są działania prewencyjne chroniące przed wystąpieniem niedosłuchu u osób młodych. Niezwykle istotną rolę pełni opiekun dziecka, który powinien bacznie obserwować jego holistyczny rozwój i w przypadku zauważenia nieprawidłowości – pilnie zgłosić się do lekarza. Niedosłyszające dziecko może izolować się z grup rówieśniczych. Zredukowane bodźce słuchowe przenoszą mniej informacji, co opóźnia rozwój dziecka. Ponadto, język staje się uboższy w słownictwo, wskutek czego dziecko buduje jedynie proste konstrukcje gramatyczne, występuje zniekształcenie mowy. Wszystko to może wpływać na słabsze wyniki w nauce. Konieczność kilkukrotnego powtórzenia polecenia, zanim dziecko zareaguje, również nie musi być spowodowana tym, że jest ono nieuważne. Może to oznaczać, że dziecko nie słyszy komunikatów i dlatego nie można bagatelizować tego rodzaju objawów.

Do czynników ryzyka rozwoju niedosłuchu w wieku młodzieńczym zaliczamy ponadto: narażenie na hałas, np. głośne słuchanie muzyki (jeżeli przebywamy w hałasie, zakładajmy ochroniacze na uszy), stany zapalne uszu (odpowiednie czyszczenie, unikanie przeciągów chroni nas częściowo przed rozwojem stanu zapalnego). Należy także zwrócić uwagę na stosowane leki. Sprawdzajmy, jakie leki podajemy oraz w jakich dawkach i jak długo. Niektóre mogą być ototoksyczne.

Podsumowując, w przypadku podejrzenia u naszego podopiecznego zaburzenia słuchu należy pilnie zgłosić się do laryngologa. Pamiętajmy, że im szybciej zareagujemy, tym wcześniej jesteśmy w stanie wdrożyć odpowiednie leczenie i pomóc dziecku. Kluczem do sukcesu terapeutycznego jest możliwe jak najszybsze postawienie właściwej diagnozy.

Dziękuję za rozmowę.





Obturacyjny bezdech senny – mamy możliwości leczenia

lek. Milena Karasińska, specjalista chorób wewnętrznych

Obturacyjny bezdech śródsenny może dotyczyć nawet 8 proc. społeczeństwa. Następstwa tej choroby w poważnym stopniu zagrażają zdrowiu a nawet życiu. Od trzech lat w SZPZLO Warszawa Bemowo -Włochy działa komercyjna Poradnia bezdechu śródsennego, w której wykonywane jest podstawowe badanie diagnostyczne – poligrafia.

Obturacyjny bezdech senny (OBS): na czym polega to schorzenie?

OBS charakteryzuje się powtarzającymi się epizodami zapadania się (**bezdechy**) lub zwężenia górnych dróg oddechowych (**splycenia oddychania**) na poziomie gardła przy zachowanej pracy mięśni oddechowych. Spowodowany jest nadmiernym rozluźnieniem się mięśni kontrolujących górne drogi oddechowe w czasie snu. Pojedynczy bezdech trwa zazwyczaj 10-30 sekund, ale mogą występować epizody trwające powyżej 1 minuty. Powtarzające się zaburzenia prowadzą do obniżenia utlenowania krwi i zazwyczaj kończą się przebudzeniami, które w większości są nieświadomione. Epizody bezdechu mogą wystąpić nawet kilkaset razy w ciągu nocy, powodując wiele szkodliwych dla zdrowia konsekwencji, dlatego tak ważne jest edukowanie społeczeństwa o jego występowaniu. Prawidłowy sen to nie tylko odpoczynek po wyczerpującym dniu, to przywrócenie równowagi dla organizmu.

Kiedy można podejrzewać, że pacjent choruje na OBS?

Chorzy zgłaszający się na diagnostykę bezdechu podają, że namówili ich do tego partnerzy, którym przeszkadza głośne chrapanie. Często z tego powodu druga osoba śpi w innym pokoju; czasami wyjazd służbowy i sen z obcą osobą uświadamia problem. Najczęstszymi **objawami choroby** są: głośne nieregularne chrapanie, przerwy w oddychaniu w czasie snu, gwałtowne wybudzenie się. Zazwyczaj występują również: nadmierna potliwość podczas snu, poranne bóle głowy, potrzeba częstego oddawania moczu w nocy, którą mężczyźni mylnie wiążą z chorobą prostaty. Konsekwencją wielokrotnych wybudzeń są: uczucie senności w ciągu dnia, zmęczenie pomimo wielogodzinnego snu, trudności z koncentracją i nadmierna drażliwość. W skrajnych przypadkach chory potrafi

zasnąć oczekując na zmianę świateł na skrzyżowaniu lub podczas rozmowy. **Objawy te trwają wiele lat i znacznie obniżają jakość życia pacjentów.** Obturacyjny bezdech senny u zawodowego kierowcy, to ogromne zagrożenie wypadkami komunikacyjnymi. Ryzyko spowodowania wypadku przez osobę z OBS jest aż 7-krotnie wyższe niż przez osobę zdrową.

Kto ma zwiększone ryzyko zachorowania na obturacyjny bezdech podczas snu?

Tak, jak w wielu innych chorobach, jednym z najważniejszych czynników ryzyka jest **otyłość**, choruje aż 80 proc. pacjentów z OBS. Przyrost masy ciała o 10 proc. zwiększa ryzyko choroby sześciokrotnie. Oczywiście, zmniejszenie masy ciała redukuje objawy, poprawia skuteczność leczenia. Zawsze, gdy zachodzi taka konieczność, prosimy chorego o zmniejszenie masy ciała. Często nie jest to możliwe przed rozpoczęciem leczenia, gdyż dopiero prawidłowy kilkugodzinny sen bez niedotlenienia przywraca choremu siłę do podjęcia aktywności fizycznej.

Innym ważnym czynnikiem ryzyka choroby jest wiek, u mężczyzn ryzyko wzrasta już po 40 r.ż, u kobiet po okresie menopauzy, około 50 r.ż. Znaczenie ma też obwód szyi, większy niż 41 cm u kobiet i 43 cm u mężczyzn zwiększa ryzyko bezdechu.

Specjaliści zajmujący się diagnostyką i leczeniem zaburzeń snu podkreślają, że świadomość nie tylko pacjentów, ale także lekarzy o tym, jak ważna jest ta choroba, jest ciągle niewystarczająca. W trakcie wizyt lekarskich rozmawiamy o wartościach ciśnienia tętniczego, poziomach glukozy, lipidogramie, czasami podejrzewamy depresję lub wysyłamy chorego na szeroką diagnostykę kardiologiczną z powodu zaburzeń rytmu serca w nocy, a nie pytamy o chrapanie, jakość snu, samopoczucie w ciągu dnia. A podłożem tych problemów często jest właśnie OBS. Czasami warto powiedzieć swojemu lekarzowi o chrapaniu i zmęczeniu w dzień.

Prostą metodą oceny senności w ciągu dnia jest **skala Epworth** składająca się z 8 pytań – suma punktów ponad 10 wskazuje na nadmierną senność dzienną. Innym przydatnym narzędziem jest kwestionariusz **STOP-BANG**.



Jakie są możliwości diagnostyczne zaburzeń oddychania?

Złotym standardem rozpoznawania zaburzeń oddychania w dalszym ciągu pozostaje **polisomnografia** wykonywana w Pracowniach Snu. Badanie to jest najpełniejszą oceną szeroko rozumianych zaburzeń oddychania wynikających z chorób układu oddechowego, ale również neurologicznego – największym ograniczeniem tej diagnostyki jest konieczność hospitalizacji.

W naszej Poradni bezdechu śródsennego, mieszczącej się w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5, wykonywana jest **poligrafia**.



Jest to badanie, w czasie którego monitorowane są ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha, przepływ powietrza przez górne drogi oddechowe, saturacja krwi, tętno, pozycja ciała. Chory zabiera poligraf do domu, śpi we własnym łóżku, bez narzucania pozycji ciała. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ odzwierciedla zaburzenia powtarzające się każdej nocy. Oceniając badanie, widzimy jak dużo i jakiego rodzaju jest zaburzeń oddechowych, czy określona po-

zycja ciała nasila objawy, jak głębokie są towarzyszące bezdechom spadki saturacji. W przypadku nieprawidłowej rejestracji zawsze możemy powtórzyć badanie. Czasami konieczne jest wykonanie pełnej polisomnografii.

Dalsze postępowanie po rozpoznaniu OBS

Po wykonaniu poligrafii chory zgłasza się na wizytę do poradni. Tak, jak w trakcie zwykłej wizyty przeprowadzamy wywiad i badamy pacjenta, wykonywana jest również spirometria. Czasami zalecamy konsultację laryngologiczną, gdy stwierdzamy np. przerost języczka, migdałków lub gdy chory skarży się na zaburzenia drożności nosa – w takich sytuacjach zabieg operacyjny może poprawić drożność górnych dróg oddechowych.

Większość chorych na OBS ma nadwagę lub choruje na otyłość – niezwykle istotna jest redukcja masy ciała. Ponadto zaleca się chorym, aby nie spożywali alkoholu przed snem, nie stosowali leków nasennych, uspokajających. Czasami wystarczy unikanie spania w określonej pozycji, np. na plecach. **Jednak podstawową metodą leczenia jest CPAP, czyli urządzenie wytwarzające dodatkowo ciśnienie w drogach oddechowych.** Codzienne stosowanie aparatu zdecydowanie zmniejsza liczbę bezdechów, utrzymuje prawidłową saturację, przywraca fizjologiczny sen, poprawia samopoczucie chorego w ciągu dnia i sprawność intelektualną. A najważniejsze, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia: zawałów, udarów mózgu, rozwoju niewydolności serca, zaburzeń rytmu serca.

Podsumowując, mamy narzędzia diagnostyczne i możliwości leczenia OBS.



Kwestionariusz STOP-BANG	Tak	Nie
Głośne chrapanie podczas snu zauważone przez pacjenta lub osoby z jego otoczenia		
Uczucie zmęczenia, wyczerpania lub senność w ciągu dnia		
Przerwy w oddychaniu lub duszenie/krtuszenie we śnie		
Rozpoznane nadciśnienie tętnicze		
Wskaźnik masy ciała (BMI) > 35 kg/m ²		
wiek > 50 lat		
duży obwód szyi: – dla kobiet >41cm – dla mężczyzn >43cm		
płeć męska		
SUMA (>3 razy odpowiedź „tak” oznacza zwiększone ryzyko OBS)		

Skala senności Epworth				
Jaka jest szansa, że zaśnie Pan/Pani?	brak	mała	średnia	duża
siedząc lub czytając	0	1	2	3
oglądając telewizję	0	1	2	3
siedząc w miejscu publicznym, np. w teatrze, na zebraniu, w kościele	0	1	2	3
podczas godzinnej jazdy autobusem, koleją lub autem jako pasażer	0	1	2	3
podczas rozmowy, siedząc	0	1	2	3
po obiedzie, siedząc w spokojnym miejscu	0	1	2	3
prowadząc samochód, np. podczas kilkuminutowego stania w korku	0	1	2	3
SUMA (powyżej 10 punktów wskazuje na nadmierną senność dzienną)				



lek. Leszek Huzior, specjalista ginekolog-położnik

Szczepienia w ciąży: o czym warto wiedzieć

W poprzednim numerze „Diagnozy” zajęliśmy się szczegółowo kwestią szczepień przeciw Covid-19 u przyszłych i młodych mam. W tym numerze, kontynuując tematykę szczepień kobiet w ciąży, podpowiadamy, które są rekomendowane i bezpieczne.

Na wstępie ważne przypomnienie: odstęp pomiędzy szczepieniem przeciwko COVID-19 a szczepieniem innymi preparatami (np. przeciwko błonicy, tężcowi i krztuścowi) powinien wynosić ≥ 14 dni (w celu zminimalizowania ryzyka nakładania się ewentualnych odczynów poszczepiennych – przyp. aut.)

Szczepienia rekomendowane dla ciężarnych

Należą do nich szczepienia w przeciwko grypie oraz krztuścowi, tężczowi i błonicy – w uzasadnionych przypadkach narażenia na zakażenie (np. podróże).

Krztusiec, znany dawniej jako koklusz, to ostra choroba zakaźna dróg oddechowych – bakteryjne zapalenie tchawicy i oskrzeli wywoływane przez zakażenie pałeczką krztuśca (łac. *Bordetella pertussis*). Najważniejszym objawem krztuśca jest bardzo silny, napadowy, przewlekły **kaszel**, któremu zwykle towarzyszy **duszność** i świst wdechowy, określany jako „pianie”, lub wymioty pod koniec napadu kaszlu. Krztusiec jest najgroźniejszy dla noworodków i małych niemowląt, może u nich dojść do bezdechu i drgawek. Jest chorobą wysoce zaraźliwą, najgroźniejszą u dzieci najmłodszych, głównie w pierwszych sześciu miesiącach życia. Ryzyko zgonu z powodu krztuśca jest w tej grupie wiekowej najwyższe,

Tężec to ciężka choroba zakaźna układu nerwowego występująca jako powikłanie po skaleczeniu lub zranieniu. Wywołuje ją neurotoksyna tężcowa, którą produkują **laseczki tężca** (łac. *Clostridium tetani*) występujące m.in. w glebie oraz przewodzie pokarmowym zwierząt. Ta niezaraźliwa choroba zakaźna może prowadzić do zgonu. Pierwszymi objawami tężca są skurcze i bóle mięśni. Tężec może mieć postać miejscową, uogólnioną oraz mózgową.

Błonica to ostra choroba zakaźna wywoływa-

na przez bakterię – moczogowca błonicy (łac. *Corynebacterium diphtheriae*). Bakteria ta przedostaje się do organizmu przez nos lub jamę ustną i kolonizuje błony śluzowe górnych dróg oddechowych. Zdarza się, że dochodzi do zajęcia spojówek oraz ucha środkowego i błon śluzowych narządów płciowych. Schorzenie to ma ciężki przebieg, a jej konsekwencją może być nawet śmierć.

Szczepionka przeciwko krztuścowi, błonicy i tężcowi

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na te trzy choroby, amerykański Komitet Doradczy ds. Praktyk Szczepień (ang. *Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP*) zaleca szczepienia kobietom między 27. a 34. tygodniem ciąży (każdej ciąży, także kolejnej, niezależnie od wcześniejszych szczepień). **Ma to zapewnić ochronę noworodka i niemowlęcia poprzez zwiększenia stężenia przeciwciał matczynych.**

W czasie ciąży podaje się tylko szczepionki inaktywowane (zabite). Nie podaje się natomiast szczepionek żywych przeciwko odrze, śwince



różyczce, ospie wietrznej, gruźlicy. Szczepionki te zaleca się podawać w okresie poporodowym i podczas karmienia piersią.

Zapobieganie zakażeniu poprzez szczepienie kobiet w czasie ciąży zmniejsza ryzyko kontaktu dziecka z daną chorobą, wpływa na zwiększenie stężenia swoistych matczyńskich przeciwciał transportowanych przezłożyskowo i chroni niemowlę w okresie jego wrażliwości na zachorowanie. Korzyści związane ze szczepieniem kobiety w ciąży są większe niż teoretyczne ryzyko z tym związane, jeżeli istnieje możliwość ekspozycji

¹⁾ Zob. L. Huzior, *Szczepienie przeciw Covid-19 u przyszłych i młodych mam*, „Diagnoza” nr 64 (1/2022), s. 6-7.



zycji na chorobę zakaźną, która zagraża zdrowiu matki lub noworodka.

Toksoidy (anatoksyny) oraz inaktywowane szczepionki przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe są bezpieczne i nie powodują powikłań u matki ani u płodu.

Szczepionka przeciwko grypie (inaktywowana)

Grypa u kobiety w ciąży może przebiegać ciężko, być przyczyną hospitalizacji a nawet zgonu. Opisywano też poronienia, porody przedwczesne i zakażenia wrodzone u noworodków.

Zazwyczaj lekarze zalecają szczepienie przeciwko grypie od drugiego trymestru ciąży, aby

uniknąć ewentualnego związku samoistnych poronień ze stosowaniem szczepionki w pierwszym trymestrze ciąży.

W badaniach dotyczących immunizacji ciężarnych kobiet wykazano bezpieczeństwo tej formy profilaktyki. Nie ma przeciwwskazań do szczepienia matek karmiących dziecko piersią.

Ważne

Wymienione wyżej szczepionki należą do „nieżywych”, dlatego są bezpieczne także dla kobiet będących już w ciąży.

Ciąża stanowi natomiast **przeciwwskazanie** do podawania szczepionek „żywych”, dlatego **kobietom planującym zajście w ciążę** należy podać szczepionki przeciwko odrze, śwince, różyczce (MMR) oraz ospie wietrznej (VZV). Kobiety niebędące w ciąży, którym podano szczepionki „żywe” (MMR, VZV), należy poinformować o konieczności unikania zajścia w ciążę przez co najmniej przez 4 tygodnie od szczepienia.

Kobiety ciężarne należące do grupy podwyższonego ryzyka powikłań w przebiegu grypy powinny być szczepione niezależnie od okresu ciąży.



Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Czumy 1, tel. 22 167 23 27

Wykonujemy odpłatnie:

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

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

www.zozbemowo.pl

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

POŻEGNANIE

Dr Jerzy Pietrzak terapeuta



Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi, oddanego swoim pacjentom wieloletniego kierownika Centrum Zdrowia Psychicznego, dr. Jerzego Pietrzaka.

Jerzy był dobrym organizatorem pracy i wspaniałym terapeutą. Bardzo wielu pacjentów zawdzięcza mu zwalczenie nałogu alkoholowego. Jego pomoc wykraczała poza zakres obowiązków. Nie tylko leczył, ale także pomagał w znalezieniu pracy czy też ponownej akceptacji pacjentów przez najbliższych członków ich rodzin. Jerzy był dobrym i mądrym człowiekiem z dużym poczuciem humoru. Jego anegdoty z pracy z pacjentami uzależnionymi od alkoholu były dowcipne, ale także przepełnione szacunkiem dla drugiego człowieka.

Zawsze był gotowy pomagać wszystkim potrzebującym.

Rodzinie i bliskim Zmarłego składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dyrekcja i Pracownicy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy



Alergia na jad owadów błonkoskrzydłych

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

Alergia na jad owadów jest natychmiastową, nadmierną, miejscową lub ogólną, reakcją na użądlenie owada. Szczególnie gwałtowny, zagrażający życiu przebieg reakcji zwany jest wstrząsem anafilaktycznym.

Odczyn najczęściej dotyczy alergii na jad owadów z rzędu błonkoskrzydłych, do których należą pszczołowate: pszczoła miodna i trzmiel oraz grupa osowatych: osa zwyczajna, klecanka czy szerszeń.

Częstość występowania alergii na jad poszczególnych gatunków owadów jest różna dla różnych regionów świata. W Europie Środkowej, w tym w Polsce, dominuje uczulenie na jad osy i pszczoły. Poszczególne gatunki owadów różnią się wyglądem, sposobem żądlenia i składnikami jadu.

Do rozwoju alergii na jad pszczoły dochodzi najczęściej przy dużej ekspozycji na użądlenia owadów i powtarzających się użądleniach, stąd grupę szczególnie narażoną stanowią pszczelarze, ich rodziny i osoby mieszkające w najbliższym sąsiedztwie. W Polsce żądlenia owadów błonkoskrzydłych obserwuje się od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Największa aktywność pszczół ma miejsce od połowy lipca do końca sierpnia, w sytuacji najczęściej ich reakcji obronnych (podczas żerowania czy obrony roju). W przypadku bardziej agresywnych os, żądlenia najczęściej przypadają na okres od końca lipca do pierwszej połowy września. Wyjątkowo zdarzają się zimą, (np. jeśli przypadkowo obudzi się osy gnieżdżące się na strychu), lub w godzinach nocnych (ze względu na ich naturalny brak aktywności o tej porze).

Samica pszczoły może użądlić tylko raz. Wynika to z faktu, że pozostawia w skórze fragment odwłoka z żądłem, a z woreczka jadowego uwalniany jest jad aż do całkowitego opróżnienia. Pszczoła po użądleniu ginie. Osy nie pozostawiają żądła w skórze, mogą więc żądlić wielokrotnie, a porcja jadu jest kilkakrotnie mniejsza niż w przypadku pszczoły.

Możliwe reakcje na użądlenie

U osób nieuczulonych w miejscu użądlenia może wystąpić zaczerwienienie, bolesność, niewielki obrzęk. Wzbudzająca duży niepokój średnica obrzęku po ukąszeniu do 10 cm, ale utrzymująca się do 24 godzin, nadal jednak uwa-

żana jest za reakcję fizjologiczną (normalną dla stanu zdrowia). Wyjątek stanowi użądlenie w okolice głowy, szyi a zwłaszcza w jamie ustnej (częste przy przypadkowym połknięciu owada przy spożyciu słodkich ciastek czy napojów na świeżym powietrzu), gdyż niesie ryzyko dużego obrzęku miejscowego i niedrożności dróg oddechowych. Podobnie przy użądleniu w gałkę oczną – z uwagi na możliwość uszkodzenia rogówki.

Czasami reakcja miejscowa przedłuża się wskutek wprowadzenia przez owada bakterii do skóry i tzw. wtórnego zakażenia (co często ma miejsce w przypadku żądlenia przez osy), możemy wtedy też obserwować gorączkę lub powiększenia znajdujących się w sąsiedztwie węzłów chłonnych.

U osób uczulonych obserwujemy różne spektrum objawów od reakcji miejscowych przez uogólnione aż do ciężkich reakcji anafilaktycznych. Uogólnione reakcje alergiczne po użądleniu przez pszczołę czy osę dotyczą 1,5 proc. populacji dzieci i około 5-9 proc dorosłych. Na częstość ich występowania nie ma wpływu współistnienie innych chorób alergicznych.

Reakcje systemowe rozwijają się zwykle w ciągu od kilku do 30 minut od użądlenia, choć nie można wykluczyć reakcji o późniejszym początku (do kilku godzin). Najczęściej towarzyszy im zlewny rumień skóry, nasilony świąd, obrzęk, czasami duszność, wymioty, nudności, bóle brzucha, spadek ciśnienia tętniczego czy osłabienie i utrata przytomności. Czasami narastanie objawów jest bardzo dynamiczne bądź dwufazowe (tzn. po 8-24 a max 72 godz. pojawiają się ponownie objawy), stąd każda osoba z reakcją uogólnioną po użądleniu powinna być dłużej obserwowana.

Diagnostyka alergii na jad owadów

Opiera się ona na zebraniu szczegółowego wywiadu, zbadaniu pacjenta i ewentualnym wykonaniu badań diagnostycznych. Czasami potrafimy zidentyfikować owada sami: pszczoła jest brunatna, owłosiona, ma słabo zaznaczone prążkowanie tułowia; zaś osa – wyraźnie prążkowana w czarno-żółte pasy, jest słabo owłosiona, ma typową talię osy. Szerszeń jest podobny do osy, ale ma znacznie większe rozmiary.

Jeśli w skórze pozostało żądło, wskazuje to na ukąszenie pszczoły, a im później zostało pra-



widłowo usunięte, tym mogą wystąpić potencjalnie cięższe objawy. Okoliczności żądlenia także mogą wskazać winowajcę – żądlenie w pobliżu pasieki lub podczas pracy przy ulach wyraźnie wskazuje na pszczołę, użądlenie podczas spożywania posiłków na powietrzu czy chodzenia boso po trawie wskazuje raczej na osę.

Diagnostyka alergii na jad owadów błonkoskrzydłych powinna być wykonywana jedynie u osób z objawami ogólnoustrojowymi po użądleniu. Przeciwciała IgE swoiste przeciwko jadom owadów wykrywane są bowiem u ok. 27-44 proc. zupełnie zdrowych ludzi, bez jakiegokolwiek reakcji na jad owadów. Z tego powodu nie zaleca się też profilaktycznego wykonywania badań serologicznych (sIgE czy badań molekularnych) ani testów skórnych. Poziom sIgE nie wykazuje korelacji ani z ciężkością przebytej czy kolejnej reakcji alergicznej po użądleniu i powinien być wykonywany 6-8 tygodni po zdarzeniu.

Wykonanie diagnostyki u osób z reakcją uogólnioną ma na celu wyłonienie pacjentów kwalifikujących się do leczenia metodą swoistej immunoterapii.

Metody leczenia

Leczenie alergii na jad owadów błonkoskrzydłych dotyczy dwóch aspektów: postępowania w ostrym okresie wystąpienia objawów po użądleniu oraz długofalowego leczenia przyczynowego (swoistej immunoterapii).

W leczeniu miejscowej reakcji stosujemy chłodne, wilgotne opatrunki, miejscowe leki antyhistaminowe (np. Fenistil żel), miejscowe glikokortykosteroidy, a w przypadku rozległych zmian – doustne leki antyhistaminowe. Leczenie systemowych reakcji wymaga objawowego leczenia farmakologicznego, które u pacjentów z objawami krążeniowo-oddechowymi powinno być stosowane w warunkach szpitalnych z co najmniej 24-godzinną obserwacją.

Bez względu na wskazanie do immunoterapii na jad owadów błonkoskrzydłych, po przeprowadzonej diagnostyce, są reakcje ogólnoustrojowe stanowiące zagrożenie zdrowia i życia, **względny zaś** – niezagrażające życiu, ale gdy występują dodatkowe okoliczności zwiększające ryzyko i pogarszające rokowanie. Należą do nich m.in.: wysokie ryzyko ekspozycji na użądlenia, w tym mnogie (np. pszczelarze i ich rodziny), współistnienie niektórych chorób zwiększających ryzyko ciężkiej reakcji, czy duża odległość od jednostki medycznej mogącej udzielić pacjentowi pomocy.

Oprócz wskazań do immunoterapii istnieją oczywiście przeciwwskazania a kwalifikacja do odczulania prowadzonego w warunkach szpitalnych 3-5 lat leży w gestii doświadczonego alergologa po rozważeniu z pacjentem za i przeciw tej terapii.

Profilaktyka

Z pewnością każdy z nas powinien znać i przestrzegać pewnych zasad profilaktyki, unikania sytuacji sprzyjających użądleniom a w konsekwencji objawom chorobowym. Należy:

- unikać przebywania pośród kwitnących roślin (jak łąki, sady), szczególnie, jeśli na ziemi leżą dojrzałe owoce, pamiętać, że chodzenie boso zwiększa ryzyko użądlenia;
- unikać jedzenia owoców, dżemów, lodów czy picia słodkich napojów podczas przebywania na świeżym powietrzu;
- zamykać szczelnie kubły na odpadki i resztki żywności;
- pamiętać, że zapach potu, silnych perfum oraz dezodorantów przyciąga owady podobnie jak odzież w jaskrawych kolorach (należy więc nosić ubrania w stonowanych, jasnych kolorach, zalecane kolory ubrania to biel, zieleń, beż);
- w czasie przebywania w miejscach zwiększonej ekspozycji na osy lub pszczoły zakładać długie spodnie, koszulę z długim rękawem, kapelusz;
- w razie ataku pszczół lub os – zasłonić głowę.

Zasady postępowania po użądleniu owada

W przypadku użądlenia przez pszczołę trzeba jak najszybciej w prawidłowy sposób usunąć żądło.

- Należy je podważyć a nie ścisnąć za woreczek jadowy, gdyż spowoduje to uwolnienie kolejnej porcji jadu. Następnie należy przyłożyć zimny okład, zastosować miejscowe leki antyhistaminowe w żelu lub glikokortykosteroidy miejscowe, ewentualnie zażyć doustne leki antyhistaminowe. Jeśli dominują objawy krążeniowe (zastąpienie bez utraty przytomności) trzeba położyć się z uniesionymi nogami.
- Jeżeli pomimo tych działań wystąpią: duszność, świszczący oddech, uczucie obrzęku języka, warg i gardła, trudności w połykaniu, zastąpienie – należy wezwać fachową pomoc (pogotowie ratunkowe). U osób, u których wystąpiła reakcja ogólna po użądleniu owada, lekarz SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy) powinien przepisać leki do natychmiastowego zażycia w razie kolejnego użądlenia. Zestaw leków powinien zawierać lek przeciwhistaminowy szybko działający, glikokortykosteroid w tabletkach. W przypadku, gdy miała miejsce ciężka reakcja ogólna – także adrenalinę w strzykawce do podania domięśniowego. Pacjent taki powinien też otrzymać skierowanie do Poradni alergologicznej.





Męski problem – guzy jąder

lek. Robert Nowakowski, specjalista urolog

Choć guzy jąder najczęściej występują u mężczyzn w trzeciej i czwartej dekadzie życia, to mogą się one pojawić w każdym wieku. Istotną rolę w leczeniu i ograniczaniu ich następstw odgrywa profilaktyka, w tym przypadku samobadanie.

Epidemiologia

Guzy jąder stanowią około procenta wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn. Stwierdza się około 3-4 nowych przypadków na milion osób rocznie. W ostatnich latach wyraźnie zwiększa się zapadalność, zwłaszcza w krajach rozwiniętych. Zaledwie 1-2 proc. guzów występuje obustronnie. Aż 95 proc. stanowią guzy zarodkowe (GCT). Szczyt zachorowalności przypada na trzecią dekadę życia w przypadku guzów nienasieniakowatych i czwartą dekadę – w przypadku nasieniaka.

Czynniki ryzyka

Czynniki ryzyka wystąpienia guza jądra są składowe zespołu dysgenезji (wad) jąder:

- wnętrostwo (zaburzenie zstępowania jąder do moszny),
- spodziectwo (zaburzenie rozwojowe polegające na uformowaniu ujścia cewki moczowej na powierzchni brzusznej prącia od spodu,
- zaburzenia spermatogenezy,
- zaburzenia płodności,
- występowanie guza jądra u krewnych I stopnia,
- występowania guza jądra po drugiej stronie w przeszłości.

Objawy

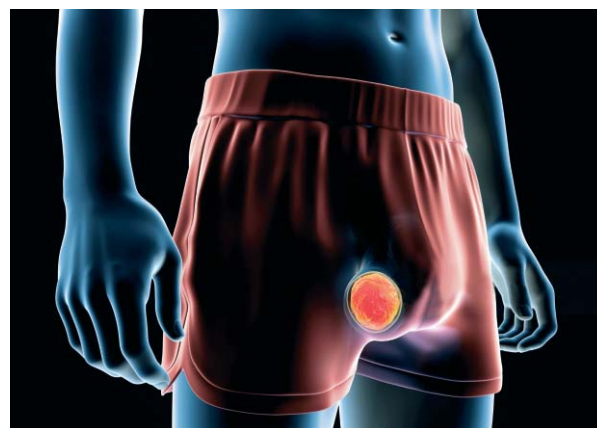
Pierwszym i najważniejszym objawem jest powiększenie się guza jądra, najczęściej bezbolesnego. Inne objawy to: zmniejszenie wymiarów i zwiększenie konsystencji jądra, ból, zapalenie najądrza, wodniak. Są to sygnały alarmujące, które powinny skłonić mężczyznę do pilnej wizyty u lekarza. Zdarza się, że w stadiach bardziej zaawansowanych rozpoznanie zostaje postawione dopiero w trakcie diagnostyki zmian przerzutowych do węzłów chłonnych przestrzeni zaotrzewnowej.

Nowotwór jądra jest guzem szybko rosnącym i szybko dającym przerzuty. Dlatego tak ważne jest jak najszybsze jego rozpoznanie i podjęcie leczenia.

Diagnostyka

Obejmuje badania analityczne i obrazowe, wśród nich:

- badanie fizykalne moszny (guz jądra, stwardnienie),
- USG moszny,
- badanie surowicy krwi w celu określenia poziomu markerów raka jądra: AFP, b-hcg, LDH,
- rezonans magnetyczny moszny (ma zastosowanie w przypadku wątpliwości diagnostycznych),
- tomografia komputerowa jamy brzusznej i klatki piersiowej,
- oznaczenie poziomu testosteronu.



Leczenie

Uzależnione jest od rodzaju histopatologicznego nowotworu, stopnia zaawansowania miejscowego, obecności zmian przerzutowych i rokowania. W pierwszej kolejności należy wykonać **niezwłocznie usunięcie jądra** (orchidektomia) z dostępu poprzez kanał pachwinowy. Po uzyskaniu wyniku histopatologicznego oraz wykonaniu badania tomografii komputerowej jamy brzusznej i klatki piersiowej oraz ponownym oznaczeniu poziomu markerów można określić rokowanie i zaplanować leczenie.

W niskim stopniu zaawansowania, gdy guz był ograniczony do jądra, nie naciekał struktur jądra (*sieci jądra*), markery po orchidektomii są w normie i nie ma zmian przerzutowych, pacjent pozostaje w obserwacji bez leczenia uzupełniającego.

Jeżeli stwierdzono miejscowe zaawansowanie guza bez innych czynników jako leczenie



uzupełniająco stosuje się chemioterapię według schematu BEP (bleomycyna, etopozyd, cisplatyna). Chemioterapię BEP stosuje się także, gdy poziom markerów po usunięciu jądra nie spada.

W przypadku stwierdzenia zmian przerzutowych w przestrzeni zaotrzewnowej jako leczenie uzupełniająco stosuje się chemioterapię i leczenie chirurgiczne RPLD (wycięcie zmian resztkowych z przestrzeni zaotrzewnowej).

Rokowanie

Guzy jąder nawet w stadiach przerzutowych, pomimo swojego agresywnego przebiegu, dzięki nowoczesnej chemioterapii w połączeniu z rozwarstwieniem węzłów chłonnych zaotrzewnowych są w pełni wyleczalne. Przeżycie 5-letnie sięga 95 procent. **Warunkiem jest postawienie diagnozy i skierowanie pacjenta do urologa celem jak najszybszego podjęcia leczenia.**

Po zakończeniu leczenia pacjent pozostaje w wieloletniej obserwacji onkologicznej, obejmuje ona m.in. kontrolne badania tomograficzne i oznaczanie poziomu markerów. Zdarzają się wznovy późne i w tym przypadku zastosowanie ma także chemioterapia 2 i 3 linii leczenia.

Ważne przesłanie

Mężczyźni są w tej uprzywilejowanej sytuacji, że mogą samodzielnie kontrolować swoje gonady, **powinni zatem systematycznie wykonywać samokontrolę jąder.** W przypadku niepokojącego *znaleziska* powinni jak najszybciej udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, urologa, onkologa lub do szpitala.

Szybko podjęte leczenie daje bardzo wysoką szansę pełnego wyleczenia, nawet bez stosowania leczenia uzupełniającego.

Dzięki nowoczesnemu leczeniu uzupełniająco nawet stadia bardziej zaawansowanej choroby nowotworowej mogą być w pełni wyleczone. Zabieg orchidektomii może zostać wy-



konany w każdym oddziale urologicznym, natomiast leczenie uzupełniająco prowadzone jest w oddziałach onkologicznych i urologicznych zajmujących się daną jednostką chorobową.



TRANSPORT MEDYCZNY

22 113 90 77

www.zozbemowo.pl



Profilaktyka 40 PLUS

Pandemia koronawirusa niekorzystnie wpłynęła na stan zdrowia Polaków, większość z nas obserwuje u siebie pogorszenie kondycji związane m.in. ze zdalną pracą i nauką, ograniczeniem aktywności sportowej i turystyki. Znacznemu zmniejszeniu, zwłaszcza w początkowym okresie pandemii, uległa liczba pacjentów zgłaszających się na badania profilaktyczne. Tymczasem specjaliści biją na alarm: przyczynami zgonów Polaków nadal pozostają choroby układu krążenia i nowotwory. **Badania profilaktyczne pozwalają wykryć te choroby we wczesnym stadium i skutecznie je leczyć.** Ma to umożliwić powszechny program badań profilaktycznych dla Polaków od 40. roku życia „Profilaktyka 40 PLUS”.

W ramach programu wszystkie osoby powyżej 40 r.ż. mogą **jednorazowo skorzystać z pakietu bezpłatnych badań diagnostycznych bez konieczności posiadania skierowania od lekarza.**

Program realizowany jest także w przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

JAKIE BADANIA OBEJMUJE PAKIET?

- 1. Pakiet dla kobiet:** morfologia krwi obwodowej z płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy, ALAT, ASPAT, GGTP, kreatynina, ogólne badanie moczu, kwas moczowy, krew utajona w kale.
- 2. Pakiet dla mężczyzn:** morfologia krwi obwodowej z płytkami krwi, stężenie chole-

sterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy, ALAT, ASPAT, GGTP, kreatynina, ogólne badanie moczu, kwas moczowy, PSA (badanie w kierunku raka prostaty), krew utajona w kale.

- 3. Badania wspólne dla kobiet i mężczyzn:** pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenia wskaźnika masy ciała (BMI).

JAK SKORZYSTAĆ Z BADAŃ?

1. Zaloguj się do Internetowego Konta Pacjenta (IKP) na stronie pacjent.gov.pl lub zadzwoń na infolinię Domowej Opieki Medycznej (DOM) pod nr tel. 22 735-39-53.
2. Wypełnij Ankiętę Profilaktyki 40 PLUS samodzielnie w IKP lub z pomocą operatora na infolinii.
3. Po jej uzupełnieniu wygenerowane zostanie e-skierowanie na pakiet badań.
4. Zgłoś się do gabinetu profilaktyczno-zabiegowego w przychodni przy ul. Czумы 1, ul. Powstańców Śląskich 19, ul. gen. M.C. Coopera 5, ul. Wrocławskiej 19 lub ul. Cegielińskiej 8.

Wyniki badań otrzymasz na Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub w placówce, w której robiłeś badania.

W SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy badania wykonywane są w przychodniach: przy ul. Czумы 1, ul. Powstańców Śląskich 19, ul. gen. M.C. Coopera 5, ul. Wrocławskiej 19 i ul. Cegielińskiej 8.



Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej 2022

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej w dniu 12 maja 2022 roku w Teatrze Roma odbyła się uroczysta gala zorganizowana przez Okręgową Radę Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, podczas której wręczono nagrody i odznaczenia najbardziej zaangażowanym zawodowo przedstawicielkom środowiska. W gronie odznaczonych znalazły się pielęgniarki z naszego Zespołu. Odznakę honorową „Za Zasługi dla Ochrony Zdrowia” otrzymała **Małgorzata Zielińska**, zaś wyróżnienie okolicznościowe Prezydenta m.st. Warszawy „Za Zasługi dla Ochrony Zdro-

wia w Mieście Stołecznym Warszawie” przyznała **Jolancie Mazurkiewicz**.

Nagrodą Dyrektora SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy za wieloletnią pracę, profesjonalizm a także wybitne osiągnięcia zostały uhonorowane nasze pielęgniarki i położne: **Lilla Szadkowska, Urszula Pietraszewska i Bernarda Mainka**.

Wszystkim Paniom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów w pracy zawodowej oraz pomyślności w życiu osobistym.

Małgorzata Kusak



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	Diagnostyka i leczenie bezdechu śródseennego	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 nadal obowiązuje zachowanie bezpiecznej odległości 1,5 m od siebie oraz noszenie maseczek i dezynfekcja dłoni.

Call center – rejestracja specjalistyczna 22 163-71-00

Drodzy Pacjenci,
od stycznia 2022 r. zapisów telefonicznych do lekarzy specjalistów pracujących we wszystkich naszych przychodniach można dokonywać pod jednym numerem tel.: **22 163-71-00**. Call center czynne jest w godzinach pracy przychodni, tj. od 7.00 do 19.00.

Zapraszamy na mammografię

Przypominamy o możliwości wykonania bezpłatnych badań mammograficznych w naszej Pracowni RTG przy ul. Czumy 1.

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

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

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

Szkola Rodzenia 2022

Zapraszamy Panie począwszy od drugiego trymestru ciąży na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach programu „Szkola Rodzenia”. Zajęcia odbywają się z zachowaniem wszystkich zasad reżimu sanitarnego zarówno przez uczestniczki kursów, jak i osoby prowadzące.

Do uczestnictwa w programie uprawnia jeden z poniższych dokumentów:

- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub 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 „Szkole Rodzenia” jest uzyskanie **zaświadczenia od lekarza ginekologa-położnika o braku przeciwwskazań do zajęć**.

Przyszłe mamy zapraszamy do przychodni przy **ul. gen. M.C. Coopera 5, tel. 605-784-651** oraz **ul. Cegielnianej 8, tel. 513-938-494**.

„Aktywny senior” 2022

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.

Program realizowany jest w naszych przychodniach przy ul. Wrocławskiej 19 dla mieszkańców dzielnicy Bemowo oraz ul. 1 Sierpnia 36A dla mieszkańców dzielnicy Włochy.

Informacje i zapisy w rejestracjach Poradni rehabilitacyjnych: tel. **22 250-82-42**, 501-353-503 (**Bemowo**) oraz tel. **22 224-15-07** (**Włochy**).

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

Liczba miejsc ograniczona.

Program finansowany przez m.st. Warszawa.

Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”

Drodzy Rodzice,
w naszych placówkach wykonywane są bezpłatne szczepienia w ramach programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego 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 dwóch dawek szczepionki. Obie dawki szczepionki są bezpłatne.

Wszystkie szczepienia są wykonywane z zachowaniem reżimu sanitarnego w trosce o naszych pacjentów i pracowników

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Alergologia dla dorosłych i Poradnia onkologiczna

Miło nam poinformować, że w kwietniu 2022 roku w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 została otwarta Poradnia alergologiczna dla dorosłych działająca w ramach umowy z NFZ.

Zapisy: tel. 22 163-71-00. Do zapisu wymagane jest skierowanie od lekarza POZ.

W ramach kontraktu z NFZ pacjenci mogą również zapisać się do Poradni onkologicznej działającej w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5.

Zapisy: tel. 22 163 71 00 lub 22 163-70-45. Do zapisu nie jest wymagane skierowanie od lekarza POZ.

Medycyna pracy

Poradnia medycyny pracy w przychodni przy ul. Czumy 1 działa w nowo wyremontowanych pomieszczeniach. Większa przestrzeń zapewnia pacjentom komfort podczas konsultacji lekarskich.

Przypominamy, że poradnia funkcjonuje według normalnych zasad, tel. do rejestracji 22 167-23-27.

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

Nowa Pracownia kolonoskopii

Miło nam poinformować, że w grudniu 2021 r. w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 uruchomiliśmy Pracownię kolonoskopii działającą w ramach NFZ.

Badania wykonywane są na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza.

Poradnia bezdechu śródsewnego

W przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 działa Poradnia bezdechu śródsewnego. Przeprowadzamy w niej diagnostykę występowania obturacyjnego bezdechu sennego (OBS) i oceniamy jego postać.

Zapisy: tel. 22 163-70-45.

Więcej informacji na temat diagnostyki i leczenia OBS znajdują Państwo wewnątrz tego numeru „Diagnozy” (s. 6-7).

Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym

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

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.





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 pielęgniarstwa dla dzielnicy Bemowo świadczy Przychodnia przy ul. Czumy 1

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97, 22 167-23-00

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

- 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
- Szkoły rodzenia

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

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

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

Poradnia dzieci zdrowych: 22 167-24-32

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

Szkoła rodzenia: 513-938-494

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

Centrala: **22 163-70-00**

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

Rejestracja Poradni dziecięcej: **22 163-70-50**

Poradnia Dzieci zdrowych: **22 163-70-60**

Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 163-70-45, 22 163-70-47

Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: **22 163-70-20**

Rejestracja Poradni terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: **22 163-70-46**

Zespół transportu sanitarnego: **22 113-90-77**

Sekretariat 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 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
- Szkoły rodzenia

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**

Szkoła rodzenia: **513-938-494**

Poradnia stomatologiczna: **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**