



# diagnoza

**BEZPŁATNY KWARTALNIK**

**NR 67 (1/2023)**

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X



- **Nowotwory hematologiczne nie dają jednoznacznych objawów**
- **Wirus RS: jak go „oswoić”?**
- **Nieproszeni goście, czyli pasożyty u dzieci**
- **Dysfagia: wsparcie dietetyczne osoby chorej**
- **Co zrobić gdy bolą kolana?**

## 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,  
w wieku 35-65 lat,  
którzy nie mieli wykonanych badań  
profilaktycznych w ciągu ostatnich 5 lat  
i rozpoznanej choroby układu krążenia i cukrzycy  
**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.

Gabinety czynne są od poniedziałku do piątku  
w godz. 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,**

w pierwszym tegorocznym numerze „Diagnozy” przekazujemy Państwu wiele ważnych informacji dotyczących zdrowia różnych grup wiekowych. Otwiera go obszerny wywiad na temat nowotworów hematologicznych. Liczba zachorowań na niemal wszystkie nowotwory rośnie, a proste nieraz badania są w stanie wykazać, że w organizmie dzieje się coś niedobrego. Nowotwory krwi są dziś uleczalne, m.in. dzięki zastosowaniu nowych terapii.

Po trzech latach zdążyliśmy się już nieco oswoić z koronawirusem. I kiedy zdawało się, że ostatecznie się z nim uporamy, pojawił się kolejny wirus RS, czyli syncytialny wirus oddechowy. Nie jest on nowy, bo znany specjalistom od kilkudziesięciu lat. Atakuje najstarszych, czyli małe dzieci, osoby starsze i z obniżoną odpornością. O tym, jak się go ustrzec i co zrobić w razie zachorowania, piszemy w tym numerze.

Wydawać by się mogło, że w XXI wieku wszawica to temat mocno zapomniany. Niestety, tak nie jest. Oprócz wszy, dzieci i młodzież atakują też inne pasożyty zewnętrzne i wewnętrzne, a przypadki zakażeń wcale nie są rzadkie. Bronią, która pozwala się przed nimi ustrzec, jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny. Kiedy i jakich – tego można dowiedzieć się z kolejnego tekstu.

Dość często na łamach „Diagnozy” pojawiają się artykuły dotyczące zasad prawidłowego żywienia w różnych schorzeniach. Tym razem piszemy o żywieniu pacjentów, głównie osób starszych, z zaburzeniami połykania. Specjalista lekarz dietetyk wyjaśnia jaka konsystencja pokarmów i napojów jest właściwa przy różnym stopniu nasilenia tych zaburzeń.

Odpowiadamy też na często zadawane pytanie: co robić gdy bolą kolana? O przyczynach występowania bólu i metodach radzenia sobie z nim piszą fizjoterapeutki. Jedną z tych metod jest aktywność fizyczna i ruch, także na świeżym powietrzu. Od kilku dni mamy wiosnę. Warto zatem skorzystać z pierwszych słonecznych dni i wybrać się dłuższy spacer, najlepiej z kijkami do nordic walkingu.

Po raz kolejny przypominamy też naszym pacjentom o możliwości skorzystania z programu Profilaktyka 40 PLUS i gorąco zachęcamy do wzięcia w nim udziału. Wiosna to także dobry moment, by przyjrzeć się dokładnie naszemu organizmowi.

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](http://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](http://www.zozbemowo.pl)

**REDAKTOR NACZELNA:**  
dr Halina Guzowska  
e-mail:  
[halina.guzowska@zozbemowo.pl](mailto:halina.guzowska@zozbemowo.pl)

**SEKRETARZ REDAKCJI:**  
Patrycja Olszewska  
e-mail:  
[patrycja.olszewska@zozbemowo.pl](mailto:patrycja.olszewska@zozbemowo.pl)

**KONSULTACJE MEDYCZNE:**  
lek. med. Paweł Dorosz

**KOREKTA:**  
Redakcja

**ILUSTRACJE:**  
Archiwum SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, archiwum dr. Kazimierza Hałaburdy, Komo-Art

**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:**  
Komo-Art  
[komograf@komograf.com](mailto:komograf@komograf.com)

## **W numerze:**

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Wywiad „Diagnozy”</b>             | <b>4</b> Nowotwory hematologiczne nie dają jednoznacznych objawów   |
| <b>Nasze zdrowie</b>                 | <b>6</b> Wirus RS: jak go „oswoić”?   |
| <b>Zdrowie dziecka</b>               | <b>8</b> Nieproszeni goście, czyli pasożyty u dzieci  |
| <b>Zdrowie seniora</b>               | <b>10</b> Dysfagia: wsparcie dietetyczne osoby chorej   |
| <b>Zdrowie seniora</b>               | <b>12</b> Co zrobić gdy bolą kolana?  |
| <b>SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy</b> | <b>14</b> Profilaktyka 40 PLUS  |
|                                      | <b>15</b> Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  |
| <b>Informacje ważne dla pacjenta</b> | <b>16</b> Call center – rejestracja specjalistyczna; Zapraszamy na mammografię; Medycyna pracy; Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym; Poradnia bezdechu śródsennego; Poradnia onkologiczna; Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego – „HPV 12”; Szkoła Rodzenia 2023; Aktywny Senior 2023; Opieka koordynowana |

## **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](mailto:patrycja.olszewska@zozbemowo.pl)**



# Nowotwory hematologiczne nie dają jednoznacznych objawów

Z dr. n. med. Kazimierzem Hałaburdą, zastępcą dyrektora ds. leczenia Instytutu Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie, rozmawia dr Halina Guzowska

**Liczba zachorowań na nowotwory hematologiczne, m.in. białaczkę i szpiczaka, stale rośnie. Coraz częściej chorują osoby bardzo młode, także dzieci. Jakie są tego przyczyny?**

- Według różnych statystyk nowotwory hematologiczne stanowią od 6,5 do niemal 10 proc. wszystkich nowotworów. Na rosnącą liczbę wykrytych przypadków tych nowotworów wpływ ma większa wnikliwość w diagnozowaniu odchyleń w morfologii krwi i w innych badaniach dodatkowych oraz kierowanie chorych do hematologów. Dotyczy to także pacjentów w starszym wieku. Kolejne czynniki, to wydłużenie życia i wzrost zapadalności na nowotwory wraz z wiekiem, lepsza przeżywalność chorych leczonych z innych powodów i ciągły wzrost liczebności populacji. W ostatnich latach poprawiła się też w naszym kraju szybka diagnostyka dzięki wprowadzeniu Karty diagnostyki i leczenia onkologicznego.

**Zmęczenie, osłabienie, brak siły i zawroty głowy, to dość typowe objawy anemii, często stwierdzanego zaburzenia krwi, ale anemia występuje aż u około 75 proc. osób, u których rozpoznano szpiczaka – jeden z częstych nowotworów hematologicznych. Co zatem powinno zwrócić naszą szczególną uwagę?**

- Należy przede wszystkim podkreślić, że nieprawidłowe wyniki morfologii krwi w ponad 90 proc. wynikają z innych przyczyn niż nowotwory hematologiczne. W przypadku niedokrwistości, czyli anemii, należy przede wszystkim wykluczyć niedobory żelaza, witaminy B<sub>12</sub> czy kwasu foliowego, ale także niedokrwistość chorób przewlekłych, niewydolność nerek i inne przyczyny.

Wstępna diagnostyka różnicowa musi być dokonana przez lekarzy rodzinnych lub specjalistów stwierdzających odchylenia. Należy m.in. wziąć pod uwagę choroby przewlekłe, z powodu których pacjent jest leczony.

Jeśli wymieniamy już szpiczaka plazmocytowego, to charakterystyczną nieprawidłowością w badaniu krwi jest obecność białka monoklonalnego wykrywana w proteinogramie. Jest to nieprawidłowość charakterystyczna, ale nie patognomoniczna. Oznacza to, że nieduże stężenie białka monoklonalnego we krwi może wy-

stępować także w innych sytuacjach, np. chorobach autoimmunizacyjnych wymagających leczenia immunosupresyjnego (np. przewlekłego leczenia encortonem), czy też po transplantacjach narządowych i przeszczepieniach komórek krwiotwórczych albo też z zupełnie nieznanymi powodów.

Nowotwory hematologiczne zwykle nie dają jednoznacznych, typowo swoistych dla siebie objawów. Na pewno wstępne podejrzenie takiego nowotworu mogą budzić: utrzymujące się, zwłaszcza uogólnione lub stwierdzone w kilku regionach anatomicznych powiększenie węzłów chłonnych, szczególnie jeśli są one niebolesne, sprężyste, przesuwalne wobec skóry i podłoża (np. chłoniak, przewlekła białaczka limfocytowa); twarde jak kamień, nieprzesuwalne węzły chłonne stwierdza się raczej w przerzutach raka.

Kolejnymi niepokojącymi objawami mogą być uogólnione, wieloogniskowe bóle kostne i złamania patologiczne powstające bez urazu (np. szpiczak, ale może to wymagać różnicowania z przerzutami innych nowotworów do kości) oraz powiększenie śledziony, które nie mają wyjaśnienia w innych schorzeniach – marskości wątroby lub zakrzepicy w układzie żylnym (np. przewlekłe nowotwory układu krwiotwórczego). Wymienić tu także można jeszcze przewlekłe stany podgorączkowe i gorączkę, niewyjaśniony świąd skóry, utratę masy ciała, osłabienie i potliwość – zwłaszcza w nocy.

Niepokój budzić mogą również wymienione powyżej nieprawidłowości w morfologii krwi dotyczące zarówno liczby poszczególnych rodzajów krwinek, jak i szczegółowych wskaźników dotyczących rodzajów krwinek oraz nieprawidłowości w niektórych badaniach biochemicznych wykonywanych we krwi

**Od czego należy zacząć diagnostykę chorób nowotworowych układu krwiotwórczego? Jakimi zaawansowanymi metodami dysponuje w tym zakresie współczesna medycyna?**

- Nowotwory hematologiczne dają zwykle objawy wspomniane powyżej i najczęściej jest to współwystępowanie kilku z nich jednocześnie. Pierwszym krokiem pacjenta, który stwierdza u siebie niepokojące objawy, powinna być wizyta u lekarza rodzinnego. Jest on w stanie je zweryfikować, wykonać znaczny zakres badań i zdecydować, czy pacjenta należy skierować



do hematologa. Z pewnością podstawowym badaniem, które należy wykonać jest morfologia krwi.

Diagnostyka nowotworów hematologicznych jest trudna i wymaga wykonania wielu skomplikowanych badań krwi, pobrania węzła chłonego lub biopsji szpiku, a niekiedy np. także diagnostycznego usunięcia śledziona lub biopsji zmiany w innych tkankach. W celu prawidłowego rozpoznania nowotworu hematologicznego wykonuje się badania cytologiczne, histopatologiczne, immunofenotypowe, enzymatyczne, genetyczne i molekularne – zależnie od podejrzania rodzaju nowotworu, ale także badania obrazowe takie jak ultrasonografia, tomografia komputerowa czy badanie pozytonowej tomografii emisyjnej.

### Co przesądza o systematycznym postępie w leczeniu nowotworów hematologicznych?

- W ostatnich latach leczenie nowotworów hematologicznych bardzo się zmieniło dzięki wprowadzeniu leków biologicznych oraz terapii celowanych (np. działających na poziomie enzymów lub blokujących nieprawidłowe białka w komórkach nowotworu, albo zmieniających funkcje komórek), które mogą być kojarzone z chemioterapią. Jeszcze inną metodą leczenia jest stosowanie genetycznie zmodyfikowanych własnych komórek chorego, które zwalczają jego chorobę nowotworową. Ta metoda jest wykorzystywana w specyficznych rodzajach białaczek i chłoniaków. W niektórych chorobach, takich jak np. przewlekła białaczka limfocytowa, terapie celowane wypierają klasycznie rozumianą chemioterapię, która jeszcze niedawno była leczeniem standardowym.

Dzięki tym nowym metodom terapii w wielu nowotworach hematologicznych rokowanie bardzo się zmieniło na korzyść. W części nowotworów hematologicznych nadal stosuje się takie same metody postępowania jak w przeszłości – oparte na chemioterapii. Nie można nie wspomnieć także o transplantacjach komórek krwiotwórczych, własnych lub pobranych od dawców, które przeprowadza się u chorych mających wskazania do takiego postępowania.

### Czy można mówić o profilaktyce chorób krwi o podłożu nowotworowym?

- Niestety nie są znane metody profilaktyki nowotworów hematologicznych w ścisłym rozumieniu tego terminu. Wiadomo, że właściwa dieta, aktywność fizyczna, unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce oraz powstrzymanie się od stosowania takich używek, jak tytoń i alkohol stanowią udowodnioną profilaktykę raka mogącego rozwijać się w różnych narządach (np. płucu, trzustce, przewodzie pokarmowym, skórze).

Dla nowotworów hematologicznych nie określono jaka powinna być ich profilaktyka populacyjna. Zdefiniowano jednak, że przewlekłe nara-



żenie na pewne substancje chemiczne (np. węglowodory aromatyczne, herbicydy i pestycydy) oraz promieniowanie jonizujące stanowią czynniki ryzyka rozwoju nowotworów układu krwiotwórczego. Dlatego osoby narażone zawodowo na te czynniki powinny szczególnie ściśle stosować zalecane środki ochrony. Warto także podkreślić, że chorzy leczeni cytostatykami lub napromienianiem również stanowią grupę zwiększonego ryzyka rozwoju nowotworów hematologicznych, takich jak ostre białaczki i zespoły mielodysplastyczne. Ci pacjenci powinni być obserwowani pod tym kątem przez onkologów, a następnie lekarzy rodzinnych przez co najmniej kilka lat od zakończenia leczenia.

Z pewnością wykonywanie morfologii powinno odbywać się nie rzadziej niż co rok. Nie jest to element profilaktyki nowotworów hematologicznych, a sposób pozwalający na wczesne wykrycie wielu z nich. Trzeba sobie uświadomić, że w przypadku szybko rozwijających się nowotworów hematologicznych taka częstotliwość wykonywania morfologii nie pozwoli na ich wczesne wykrycie. Dotyczy to w szczególności ostrych białaczek. Jednak w nowotworach rozwijających się powoli, stopniowo pojawiające się i narastające odchylenia w morfologii mogą zasugerować lekarzom rodzinnym konieczność rozszerzenia diagnostyki. Dzięki temu chory z nowotworem hematologicznym może wcześniej trafić do specjalisty.

Pragnę jednak jeszcze raz podkreślić, że nieprawidłowości w morfologii krwi mogą wynikać z innych chorób niż nowotwory hematologiczne. Mogą zatem stanowić pierwszy sygnał ostrzegawczy, że w organizmie pacjenta dzieje się coś niedobrego i przesądzać o podjęciu przez lekarza właściwie ukierunkowanej diagnostyki. Dlatego uważam, że coroczne wykonywanie morfologii krwi jako elementu ogólnej oceny stanu zdrowia stanowi bezwzględnie konieczność.

Dziękuję za rozmowę.



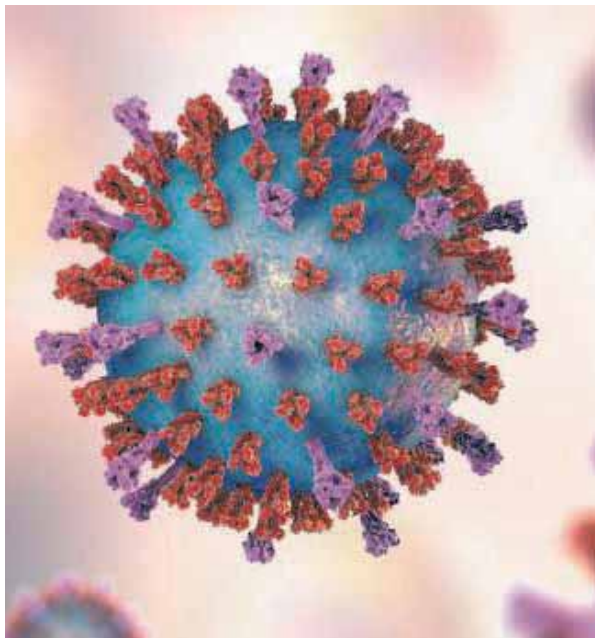


# Wirus RS: jak go „oswoić”?

lek. Katarzyna Ługowska, specjalista medycyny rodzinnej

W ciągu ostatnich trzech lat ciągle słyszeliśmy o wirusie SARS-CoV-2, który spowodował na całym świecie epidemię Covid-19. Wszyscy mający dostęp do mediów poznali jego budowę, działanie, objawy, które należy leczyć i dowiedzieli się jak zapobiegać zakażeniu. Informacje, którymi wcześniej interesowali się lekarze i naukowcy, docierały do każdego. Koronawirus, który początkowo przerażał, został „oswojony”. I nagle pojawił się nowy, groźny wróg: wirus RS (syncytialny wirus oddechowy). Jak go „oswoić”?

RSV został odkryty i po raz pierwszy opisany w 1956 roku, czyli jest znany od dawna i rozprzestrzeniony na całym świecie. O jego powszechności może świadczyć fakt, że niemal u wszystkich dzieci do ukończenia drugiego roku życia możemy wykryć we krwi przeciwciała, które świadczą o tym, że miały już kontakt



z wirusem. To główny patogen odpowiedzialny za infekcje dróg oddechowych **we wczesnym dzieciństwie**, jednak zakażenie może dotyczyć także **osób dorosłych**, które najczęściej zarażają się od małych dzieci. Charakterystyczne jest **coroczne występowanie choroby**, które w naszym klimacie ma miejsce od listopada do kwietnia. W pozostałych częściach roku zakażenia są rzadkie i występują sporadycznie.

W obecnym okresie infekcyjnym największą liczbę zachorowań obserwowaliśmy w grudniu. Ogromne natężenie zachorowalności tłumaczymy wystąpieniem tzw. „epidemii wyrównawczej”. W czasie „królowania” koronawirusa zachowania społeczne uległy zmianie, izolacja spowodowała brak kontaktu z powszechnie występującymi wirusami. Nasz układ immunologiczny jakby od nowa musi się uczyć reagowania na infekcje, które wcześniej występowały powszechnie.

## Drogi zakażenia i objawy

Wirus RS szerzy się **drogą kropelkową** i przez bezpośredni **kontakt z wydzielinami** chorego. Stąd wskazane jest unikanie kontaktu z chorymi, a także zachowanie podstawowych zasad higieny, w tym częste mycie rąk.

Do niedawna zakażenie RSV można było podejrzewać na podstawie **objawów**. Obecnie mamy dostępne **testy antygenowe** wykonywane na podstawie wymazu pobranego z nosogardła. Wynik otrzymujemy po około 15 minutach.

Objawy infekcji mogą być różne, zależą one od stopnia odporności organizmu, który warunkuje m.in. wiek chorego, a także obecność chorób współistniejących. Ten termin jest dobrze znany wszystkim od czasów „covidowych”, chociaż lekarze zawsze wiedzieli, że szczególną troską należy otoczyć **najmłodszych**. To **małe dzieci** (w tym wcześniaki), ludzie w **podeszłym wieku** i pacjenci z **chorobami przewlekłymi**. W tych trzech grupach zakażenie RSV może być **groźne dla życia**, powodować infekcje dolnych dróg oddechowych, czasem wymagające nawet wspomaganie oddechu na oddziale intensywnej terapii. Najczęściej jednak objawy zgłaszane przez pacjentów są łagodne, należą do nich: wodnisty katar, kaszel, ból gardła, gorączka. Bardzo typowa choroba powodowana przez RSV w okresie niemowlęcym to **zapalenie oskrzelików**. Może ono przebiegać bardzo burzliwie, powodować świszczący oddech, nasilony kaszel i duszność, które powodują konieczność hospitalizacji. Jest ona konieczna najczęściej w grupie wiekowej między drugim a szóstym miesiącem życia.

## Jak przebiega leczenie zakażeń wirusem RS?

Tak jak w wielu chorobach wirusowych, w leczeniu zakażenia RSV nie dysponujemy **lekami przyczynowymi**, czyli takimi, które bezpośred-



nio niszczą patogen. W warunkach domowych stosowane jest leczenie łagodzące objawy – odpowiednie nawodnienie, leki przeciwgorączkowe i przeciwzapalne, czasem nebulizacje z lekami rozszerzającymi oskrzela.

W przypadkach wymagających hospitalizacji leczenie dostosowane jest do stanu pacjenta.

Mimo wielu lat pracy naukowców **nie ma** do tej pory **skutecznej szczepionki** przeciw wirusowi RS. Najbardziej narażonym na ciężki przebieg choroby, czyli wcześniakom, podawany jest profilaktycznie lek będący przeciwciałem monoklonalnym przeciwko ludzkiemu wirusowi RS. Szczepionka dla dorosłych jest obecnie w trzeciej fazie badań klinicznych, co daje nadzieję na zarejestrowanie jej wkrótce do użytku.

Choć najczęściej infekcja RSV jest chorobą samoograniczającą się, nie zawsze wymagającą konsultacji lekarskiej, należy zachować wzmoczoną czujność, gdy dotyczy tych najsłabszych, czyli pacjentów z trzech wcześniej wymienionych grup. Wszystkim innym wystarczy tzw. zdrowy tryb życia, w którym jest czas na codzienne spacerki, niezależnie od pogody i miejsce na rozsądne kontakty międzyludzkie. Należy pamiętać, że pozytywne relacje z innymi powodują **zmniejszenie poziomu stresu**, co bezpośrednio wzmacnia nasz układ odpornościowy, tak ważny w walce zarówno z nowymi, jak i ze starymi wirusami.



## 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](http://www.zozbemowo.pl)

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





# Nieproszeni goście, czyli pasożyty u dzieci

lek. Barbara Palińska  
specjalista medycyny rodzinnej, pediatra

Mimo coraz większej świadomości i dobrych warunków higienicznych wiele dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym зараża się pasożytami. Wiek dziecięcy sprzyja zakażeniom. Maluchy nie mają jeszcze wyrobionych nawyków higienicznych, zapominają o myciu rąk, wkładają palce do buzi, sięgają po nieumyte owoce, bawią się w zanieczyszczonych piaskownicach. Nie bez znaczenia jest także niedojrzały jeszcze u nich w pełni układ immunologiczny.

## Jak rozpoznać zakażenie u dzieci?

Wiele parazytoz, czyli chorób wywołanych przez pasożyty, przebiega bezobjawowo, często też występujące objawy są mało charakterystyczne i bardzo zróżnicowane w zależności od pasożyta. Niepokój powinny wzbudzić problemy zdrowotne takie jak przedłużające się biegunki, wzdęcia, nudności wymioty, brak apetytu, wzmożone łaknienie na słodkie, bóle brzucha, bóle głowy, przewlekły kaszel, nawracające wysypki i stany podgorączkowe. Dziecko może być pobudzone, nerwowe, źle sypiać w nocy, często chorować.

## Odrobaczenie: kiedy i jak?

Nigdy nie należy odrobaczać dziecka profilaktycznie. Zastosowanie odpowiedniego leczenia w zależności od rodzaju pasożyta powinien ustalić lekarz. Odrobaczeniu powinni wtedy zawsze poddać się wszyscy domownicy. Ważne, by po przyjęciu leków, pamiętać o obowiązkowej zmianie pościeli, ręczników i bielizny osobistej oraz dokładnym posprzątaniu mieszkania, szczególnie łazienki i toalety. Warto wspomagać kurację domowymi sposobami, wprowadzając do codziennej diety produkty, których pasożyty nie lubią, takie jak: czosnek, cebula, kiszzone ogórki, buraki, świeże pestki dyni, imbir i koper włoski.

Sposobem na zapobieganie inwazji pasożytnej jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny: mycie rąk wodą z mydłem, zwłaszcza przed posiłkami, mycie warzyw i owoców, unikanie jedzenia surowego i niedogotowanego mięsa, zakaz nawożenia ziemi odchodami ludzkimi, zapewnienie właściwych warunków hodowli zwierząt domowych.

## Choroby wywołane przez pasożyty wewnętrzne

Wśród pasożytów najczęściej wykrywanych u dzieci należy wymienić owsiki i glistę ludzką,

rzadziej psią i kocią, lamblie, włosogłówkę i tasiemca.

**Owsica** występuje zwłaszcza u przedszkolaków i młodszych uczniów, wywołuje ją owsik ludzki, małe robaki w kształcie około jednocentymetrowej nitki. Źródłem zakażenia jest człowiek. Owsiki pasożytują w przewodzie pokarmowym i zjadają to, co się przesuwają w jelitach. W nocy samice wypętlają w okolicę odbytu i tam składają jaja. Dziecko to bardzo swędzi, drapiąc się, przenosi jaja na ręce, a potem na inne przedmioty i następnie, połykając jaja, зараża się. Jaja trafiają do przewodu pokarmowego i cykl rozwojowy owsika powtarza się.

**Lamblie** pasożytują w jelicie cienkim, ich cysty są wydalane z kałem. Do zarażenia się dochodzi drogą pokarmową, wystarczy że spożyjemy zanieczyszczone cystami jedzenie lub wodę. W żołądku, pod wpływem kwasu solnego, z cysty wydostają się trofozoity, które przyczepiają się do ściany jelita, tam żywią się i rozmnażają, co upośledza wchłanianie składników odżywczych. Następnie trofozoity, pod wpływem kwasów żółciowych, zostają przekształcone w cysty i wydalane ze stolcem. Wiele zarażeń nie jest rozpoznawanych i na szczęście większość przypadków zarażenia ulega samoistnemu wyleczeniu. Przebyta lamblioza może powodować poinfekcyjny zespół jelita drażliwego i alergię pokarmową.







**Glistnica** to choroba wywołana przez glistę ludzką pasożytującą w jelicie cienkim. Zarażać się można również glistą psią, kocią i świńską. Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową po spożyciu pokarmu zanieczyszczonego jajami pasożyta. Jaja dostają się do jelita, gdzie wykluwają się larwy, które przedostają się przez układ krwionośny do płuc, a następnie wędrują przez oskrzela do gardła, tam są połykane i trafiają do żołądka, z którego dostają się do jelita cienkiego i tam, w ciągu 2-3 miesięcy, dojrzewają. Dojrzałe samice mierzą około 20-40 cm, składają one jaja, które są usuwane z kałem. Jaja są bardzo odporne na działanie czynników zewnętrznych, mogą przetrwać kilka lat zachowując zdolność zarażenia. Objawy glistnicy spowodowane są przez alergizujące i toksyczne działanie wydzielin i wydaliny glist.

**Włosogłówka** to niewielki pasożyt, mierzący około 5 cm, bytujący w jelicie grubym, który wywołuje chorobę zwaną trichurioza. Do zarażenia dochodzi po spożyciu warzyw, owoców czy wody zanieczyszczonej glebą skażoną jajami pasożyta. Wydalone jaja, po około 2 tygodniach przebywania w glebie, dojrzewają i stają się inwazyjne. Po zjedzeniu przekształcają się w jelicie cienkim w larwy a następnie zasiedlają jelito grube. Pasożyt żywi się krwią gospodarza. Proces dojrzewania trwa około 3 miesięcy, a czas przebywania w jelicie – do 5 lat. Przez cały ten czas samice wydalają nawet do 20 tys. jaj dziennie.

**Tasiemce** to kolejne pasożyty układu pokarmowego. Najczęściej występującym jest tasiemiec nieuzbrojony. Do zakażenia dochodzi poprzez zjedzenie surowego mięsa wołowego. Larwy tasiemca przypominają pestki ogórka, można je samemu zauważyć w mięsie. Po zarażeniu, po około 3 miesiącach, tasiemiec dojrzewa osiągając długość nawet do 5 m. Łatwe do rozpoznania są człony tasiemca wydalane z kałem. Tasiemiec uzbrojony występuje rzadziej, żywicielem pośrednim jest świnia, stąd zachorowanie może wystąpić po zjedzeniu niedogotowanego mięsa wieprzowego. Tasiemcem bąblowcem można się zarazić po bliskim kontakcie z chorym psem czy kotem. Z połkniętych przez dziecko jaj wykluwają się larwy, które przenikając do narządów wewnętrznych mogą wywołać nieodwracalne zmiany.

### Rozpoznanie

W rozpoznaniu **zakażeń układu pokarmowego pasożytami wewnętrznymi** największe znaczenie ma badanie kału, które pozwala na wykrycie jaj, cyst czy dojrzałych postaci pasożytów, bądź ich fragmentów. Badanie należy wykonać co najmniej trzykrotnie w kilkudniowych odstępach. Zwiększa to szanse na wykrycie pasożyta. Pomocna jest też ocena morfologii i rozmazu krwi. Wzrost liczby eozynofili, krwinek biorących udział w zwalczaniu robaczy, nasuwa po-

dejrze choroby. W rozpoznaniu owsicy najlepszym badaniem jest wymaz z okolicy okołoodbytniczej na obecność jaj.

### Pasożyty zewnętrzne też groźne

U dzieci dosyć często występują też pasożyty zewnętrzne, żyjące na skórze. Są to wszy i świerzbowce.

**Wszawicy** sprzyjają duże skupiska dzieci w żłobkach, przedszkolach i szkołach. Bezpośrednią przyczyną wcale nie musi być brak higieny, a jedynie bliski kontakt z osobą zakażoną. Wszy potrafią poruszać się bardzo szybko i sprawnie się przemieszczać zmieniając żywiciela. Nakłuwają one skórę głowy i wysysają



krw, którą się żywią. Samice składają jaja (gnidy), z których po 8 dniach wylęgają się wszy, a te, już po 17-18 dniach, są zdolne do złożenia kolejnych jaj. W aptekach dostępne są płyny zabijające wszy i gnidy, jak również płyny do profilaktycznego smarowania głowy, odstraszaające wszy. Aby zapobiegać wszawicy, należy pamiętać o higienie osobistej, niekorzystaniu ze wspólnych grzebieni, czapek, kasków, ubrań i ręczników.

Do zarażenia **świerzbem** dochodzi poprzez bezpośredni kontakt z osobą chorą lub za pośrednictwem ubrań czy pościeli. Okres wylęgania wynosi od 2 do 4 tygodni. Przez ten czas, chociaż nie występują jeszcze objawy, można już być źródłem zakażenia dla innych. Świerzbowca nie dostrzeżemy gołym okiem. Samica drąży w skórze korytarze, w których składa jaja, z nich, po około 3 tygodniach, rozwijają się larwy, które przekształcają się w nimfy a potem w dorosłe osobniki. Charakterystyczny dla świerzbu jest uporczywy świąd skóry nasilający się nocą. Leczenie polega na smarowaniu powierzchni skóry maścią dostępną na receptę, powinni mu poddać się wszyscy domownicy. Ważne jest częste pranie ubrań, pościeli i dokładne sprzątanie mieszkania.





## Dysfagia: wsparcie dietetyczne osoby chorej

dr hab. Dariusz Włodarek, prof. SGGW  
lekarz, dietetyk

**Dysfagia, czyli utrudnione przechodzenie pokarmu z jamy ustnej przez przełyk do żołądka, może być objawem towarzyszącym wielu jednostkom chorobowym. Problem ten może dotyczyć osób w każdym wieku, jednak szczególnie często występuje u osób starszych.**

Dysfagia może wynikać z zaburzeń poszczególnych faz aktu połykania, tj. fazy ustnej, gardłowej i przełykowej lub wszystkich jednocześnie. Faza pierwsza ma charakter dowolny, natomiast dwie pozostałe są już odruchowe. Przebieg poszczególnych faz połykania może być zaburzony przez wady rozwojowe, choroby nowotworowe i zapalne, urazy w obrębie jamy ustnej, gardła i przełyku, zwężenie przełyku, jak również przez choroby układu nerwowego. Chorobami układu nerwowego, którym często towarzyszy dysfagia, są choroba Parkinsona i choroba Alzheimera – jedne z częstszych chorób neurodegeneracyjnych stwierdzanych u osób starszych – jak również neuropatie obwodowe będące powikłaniem cukrzycy. Problem ten może również wystąpić u osób, które przeżyły udar. Ewentualnych przyczyn jest oczywiście znacznie więcej. Dysfagia może mieć charakter przemijający (np. po udarze, gdy w trakcie rekonwalescencji występujące problemy z połykaniem zmniejszają się, a nawet ustępują, chociaż zależy to od rozległości uszkodzenia mózgu), lub ciągły (np. w chorobach neurodegeneracyjnych).

### Objawy dysfagii

Skutkami zaburzeń połykania są trudności w spożywaniu pokarmów, które mogą się objawiać wypływaniem pokarmu z jamy ustnej, problemami z gryzieniem i żuciem, formowaniem kęsa pokarmowego i jego transportem. Osoba chora może przetrzymywać pokarm w jamie ustnej, może dochodzić do **zalegania pokarmu** w jamie ustnej i w gardle. Pokarm może dostawać się do **jamy nosowej**, co będzie prowadziło do kichania, łzawienia i zapalenia zatok. Dużym problemem staje się przedwczesne i niekontrolowane **dostawanie się pokarmu do gardła**, co grozi zachłyśnięciem. Objawami będą: kasłanie, pojawiające się zwłaszcza podczas spożywania posiłku, odruch wymiotny, krztuszenie się. Gdy problemy z połykaniem będą dotyczyły przechodzenia pokarmu przez przełyk, chory będzie odczuwał dyskomfort określany jako **uczucie zatrzymania pokarmu w przełyku**. Może docho-

dzić również do **cofania się treści pokarmowej** do jamy ustnej lub do wymiotów. Innymi objawami dysfagii mogą być: chrypka, czkawka, trudności w rozpoczęciu i kontynuowaniu połykania, zgaga, jak również narastający problem z połykaniem leków.

Aspiracja treści pokarmowej, czyli przedostawanie się zawartości z jamy ustnej do dróg oddechowych, poniżej fałdów głosowych, występuje sporadycznie u osób zdrowych, jednak sprawny mechanizm chroniący drogi oddechowe pozwala na szybkie i sprawne ich oczyszczenie. U pacjentów z zaburzeniami połykania dochodzi natomiast do częstych aspiracji, którym u części z nich nie będą towarzyszyły objawy (tzw. ciche aspiracje), jednak będą one prowadziły do występowania często nawracających **infekcji układu oddechowego**.

### Diagnostyka

W celu zmniejszenia trudności w jedzeniu wynikających z dysfagii oraz zapobieżenia występowaniu powikłań konieczne jest prowadzenie właściwej diagnostyki tego zaburzenia. Oprócz informacji dotyczących choroby podstawowej, stosowanego leczenia i przyjmowanych leków, konieczne jest zabranie wywiadu dotyczącego zmian zwyczajów żywieniowych (chore osoby mogą zacząć unikać niektórych pokarmów, po których narastają u nich objawy dysfagii, nawet gdy są to pokarmy bardzo lubiane), objawów towarzyszących jedzeniu i picciu oraz następstw zaburzeń połykania. Diagnostyka obejmuje również wykonanie badań pomocniczych takich jak: endoskopia górnego odcinka przewodu pokarmowego, rtg po doustnym podaniu środka cieniującego, manometria przełyku, pH-metria przełyku.

### Właściwe przygotowanie potraw

**Opieka** nad osobą z dysfagią, poza leczeniem ukierunkowanym na usunięcie bezpośredniej przyczyny zaburzeń w połykaniu (gdy jest to możliwe), będzie również obejmowała rehabilitację, naukę prawidłowej techniki żucia i połykania. W przypadku osób wymagających karmienia konieczna jest edukacja opiekunów w tym zakresie. **Oczywiście wymagana jest również zmiana konsystencji pokarmów i płynów, by ułatwić spożywanie pokarmów**. W niektórych przypadkach konieczne modyfikacje mogą być niewielkie i polegać na przygotowaniu potraw, tak by były miękkie i nie wymagały długiego



przeżuwania. U innych chorych wymagane będzie nie tylko znaczne rozdrobnienie potraw stałych, ale również zmiana konsystencji płynów.

**Rodzaj stosowanych modyfikacji dietetycznych zawsze jest dobierany indywidualnie dla każdego pacjenta.**

Ze względu na to, że osoby z dysfagią wymagają dostosowania zarówno **tekstury potraw**, jak i **gęstości płynów** do indywidualnych możliwości połykania, od kilkunastu lat wprowadzany jest system opisujący zakres modyfikacji diety dla tych chorych. International Dysphagia Diet Standardization Initiative (IDDSI) zaproponowało ustandaryzowaną terminologię i definicje dla

żywności o zmienionej teksturze i dla zagęszczonych płynów. W ramach tego systemu opisano dokładnie metody testowe sprawdzające zagęszczenie płynów i teksturę potraw (dostępne są na stronie [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org).)

W tabeli 1 i 2 przedstawiono **opis zmiany tekstury posiłków stałych i gęstości płynów stosowanych w dysfagii**. Dzięki takiemu zapisowi można ustalić jaki zakres modyfikacji jest konieczny u pacjenta i gdy zmienia on miejsce pobytu lub ośrodek leczenia bez trudności można dostosować rodzaj stosowanej diety do jego potrzeb.

**Tabela 1.** Charakterystyka płynów według IDDSI.

Płyn	Opis płynu
<b>Stadium 0</b> Niezagęszczony	Woda. Płyn może być pity z wykorzystaniem dowolnego rodzaju smoczka, z kubka lub za pomocą słomki.
<b>Stadium 1</b> Znikomo gęsty	Konsystencja trochę gęstsza niż woda, wymaga nieco więcej wysiłku podczas picia niż woda. Płyn konsystencją podobny do mieszanek antyrefluksowych dla niemowląt.
<b>Stadium 2</b> Nieznacznie gęsty	Konsystencja podobna do syropu. Płyn można wypić przez słomkę, spływa szybko z łyżki, jednak wolniej niż woda.
<b>Stadium 3</b> Umiarkowanie gęsty	Konsystencja podobna do płynnego miodu. Płyn trudno jest wypić przez słomkę, z łyżki spływa powoli. Płyn nie utrzymuje kształtu, nie można go spożyć za pomocą widelca ponieważ kapie przez przerwy między jego zębami, może być spożywany jedynie przy użyciu łyżki. Nie wymaga żucia i może być połykany bezpośrednio. Płyn na konsystencję gładką bez „kawałków” (grudek, włókien itp.).
<b>Stadium 4</b> Ekstremalnie gęsty	Konsystencja podobna do puddingu. Płyn spływa z łyżki bardzo wolno, utrzymuje kształt na łyżce. Nie nadaje się do spożywania z kubka, bo wolno płynie, nie daje się ssać przez słomkę. Zwykle spożywany jest za pomocą łyżki. Spożycie płynu nie wymaga żucia. Płyn utrzymuje swój kształt, wykazuje bardzo powolny ruch pod wpływem grawitacji, ale nie wydzielają się z niego płyny o innej konsystencji, nie jest lepki i nie ma grudek.

**Tabela 2.** Charakterystyka pokarmów stałych według IDDSI.

Pokarm stały	Opis pokarmu
<b>Stadium 3</b> Zblendowany	Pokarm może być wypity z filiżanki, nie zachowuje kształtów na talerzu, może być spożywany za pomocą łyżki. Spożywanie pokarmu nie wymaga żucia. Pokarm ma jednolitą teksturę (jest gładki), nie zawiera grudek ani ziarnistości.
<b>Stadium 4</b> Przecierany	Pokarm nie nadaje się do wypicia z filiżanki, gdyż wolno płynie. Zachowuje kształt na talerzu i może być spożywany zarówno łyżką, jak i widelcem. Pokarm nie wymaga żucia, ma jednolitą teksturę, nie zawiera grudek i ziarnistości. Z potraw od części stałych nie oddziela się płyn, nie jest lepki.
<b>Stadium 5</b> Zmielony i wilgotny	Pokarm może być spożywany za pomocą łyżki lub widelca. Na talerzu można formować kształty. Produkty i potrawy są miękkie i wilgotne, ale nie oddziela się od nich płyn. W pokarmach dla osób dorosłych dozwolone są małe grudki żywności o szerokości do 4 mm lub mniejszej i długości do 15 mm. Podczas spożywania wymagane jest minimalne żucie, a grudki są łatwe do zgniecenia językiem. Pokarmy nie mogą być lepkie.
<b>Stadium 6</b> Miękki wielkości kęsa	Pokarm może być spożywany łyżką lub widelcem. Produkty i potrawy mogą być rozgniecione za pomocą widelca lub łyżki. Pokarm może być dowolnie formowany, nie jest wymagane krojenie nożem, ale może być on użyty do nakładania pokarmu na widelec. Posiłki są miękkie, delikatne oraz wilgotne i mogą być podawane z gęstym sosem. W pokarmach dla osób dorosłych dozwolone są fragmenty do 15 mm (wielkość kęsa). Płyny nie mogą oddzielać się od składników stałych. Produkty i potrawy wymagają żucia.
<b>Stadium 7</b> Normalny/regularny	Normalny, codzienny pokarm o miękkiej/delikatnej konsystencji.

Dodatkowe piśmiennictwo

Włodarek D., Lange E. (red.), *Współczesna Dietoterapia*. Wyd. Lekarskie PZWL, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2023.





# Co zrobić gdy bolą kolana?

Urszula Gugala, fizjoterapeutka

Justyna Pajdzińska, fizjoterapeutka

**Prawidłowe funkcjonowanie stawu kolanowego polega na utrzymaniu stabilności połączenia segmentów udo i goleń przy ruchach kończyny w czasie stania, chodzenia, klękaniu, codziennych aktywnościach, uprawianiu sportu i rekreacji. Za dynamiczną stabilizację stawu odpowiada prawidłowa siła mięśniowa.**

Ze względu na umiejscowienie, strukturę i funkcje, które pełni, kolano jest bardzo narażone na **kontuzje i urazy**. Staw kolanowy poddawany jest nieustannym obciążeniom, niezależnie od tego, czy jesteśmy w spoczynku, czy w ruchu. Uważa się, że jest to drugi (po stawie skokowym) najbardziej narażony na przeciążenia związane z pracą i codziennymi nawykami staw.

Do kontuzji przyczynia się wiele innych czynników: wady anatomiczne (szpotawość, koślawość, przeprost), nadwaga, wiek, źle wykonany trening (niewłaściwa jakość ruchu, nieprawidłowo dobrane obciążenie, niewłaściwie dobrane i wykonywane ćwiczenia, niedopasowany rodzaj treningu), choroby układu krążenia, zmiany zwyrodnieniowe, choroby neurologiczne itp.



## Jak zapobiegać bólom kolan?

Konsekwencją **uszkodzenia kolana** może być utrata stabilności, ograniczenie ruchomości, przykurcz mięśni, osłabienie siły mięśniowej, zanik mięśniowy, niedowład lub porażenie mięśni, uszkodzenie struktur stawowych, obrzęk i ból sygnalizujący zmiany. Należy pamiętać, że przy uszkodzeniach kolana zawsze

**konieczna jest diagnostyka**, którą zleca lekarz ortopeda. W procesach usprawniania funkcjonalnego niezbędna jest natomiast pomoc fizjoterapeuty. W zależności od stopnia i rodzaju uszkodzenia, nasilenia objawów i skutków urazu, specjalista może zalecić **leczenie zachowawcze**, w skład którego wchodzi farmakologia oraz rehabilitacja, lub **operacyjne**.

Chcąc zapobiegać bólom kolan, należy przestrzegać prawidłowych nawyków w wykonywaniu codziennych czynności podczas stania i siedzenia. Powinniśmy pamiętać, że nasze ciało stworzone jest do ruchu, do aktywności a nie do spoczynku, stanie zaś jest mniej szkodliwe niż siedzenie.

### ◆ Stanie

Za prawidłowe uważa się stanie na kończynie prawej, lewej, lub na obu nogach rozstawionych na szerokość bioder. Każde inne próby stania z nogą wysuniętą w przód i do tyłu uważa się za nieprawidłowe. Przy czym należy pamiętać o częstej zmianie pozycji stania zarówno w pracy, jak i w domu podczas wykonywania takich czynności jak: gotowanie, prasowanie, mycie zębów itd.

**Pamiętaj: Twoje kolana nie lubią długiego stania.**

### ◆ Siedzenie

Najnowsze badania pokazują, że nie ma dobrej pozycji siedzącej. Za naturalną formę uznaje się siedzenie na podłodze z wyprostowanymi nogami. Co najgorsze, badania wykazują że codziennie siedzimy przez połowę dnia lub dłużej. Siedzenie powinno mieć charakter dynamiczny – oznacza to możliwie częstą (co 10 min.) zmianę pozycji, by uniknąć ciągłego napięcia statycznego mięśni. Zalecane jest by co 30-60 min. wstać, przejść się, wykonać kilka ćwiczeń.

**Ważne by unikać:** zakładania nogi na nogę i krzyżowania nóg. Te pozycje powodują nierówne napięcie w stawach kolanowych. Zewnętrzne struktury kolana ulegają rozciągnięciu a wewnętrzne – skróceniu. Niewskazane jest również skierowanie kolan do środka. Powoduje to rozciągnięcie wewnętrznej części stawu: więzadeł, troczków, ścięgien czy części mięśnia z przodu uda. Przy takich pozycjach tracimy stabilizację kolana.



### Aktywność ruchowa

Eksperti ze Światowej Organizacji Zdrowia zalecają różne jej formy.

#### ◆ Spacer

Potrzeba przynajmniej 30 minut spaceru codziennie przez 5 dni w tygodniu, by organizm odczuł poprawę funkcjonowania układu krążenia, oddechowego oraz układu ruchu. Spacer sprzyja wzmocnieniu kości, zapobiega osteoporozie, zwiększa siłę mięśniową i wytrzymałość mięśni, zmniejsza ryzyko cukrzycy, chorób serca, sprzyja redukcji tkanki tłuszczowej. Ważna jest chęć zmian i wygodne buty z miękką podeszwą. Kiedy mamy problemy z kolanami starajmy się nie rezygnować z ruchu, a wspomóc się kijkami (nordic walking), kulami, balkonikiem odciążając kolana. Spacerując, należy początkowo pokonywać krótkie trasy i robić przerwy na odpoczynek.

#### ◆ Jazda na rowerze

Jest zalecana przez specjalistów, podobnie jak spacer, 30 min dziennie przynajmniej przez 5 dni w tygodniu. Jeżeli pacjent ma trudności z równowagą, czy wychodzeniem z domu, może skorzystać z rotoru lub rowerka stacjonarnego.

Przy bolących kolanach często zaleca się jazdę na rowerze zamiast spaceru.

#### ◆ Ćwiczenia wzmacniające

2-3 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające, które będą kształtować siłę mięśni i wpływać pozytywnie na tkankę kostną. Do takich ćwiczeń można wykorzystywać: taśmy, piłki, ciężarki robiąc np. półprzysiady, wypady, wykroki, zakroki, chodzenie do boku. Można także skorzystać z plenerowych siłowni.

3 dni w tygodniu warto poćwiczyć intensywnie po 20 minut. Zalecane jest: pływanie, joga, pilates, ćwiczenia w basenie, tzw. aerobik w wodzie, wykonywanie prac ogrodowych czy domowych.

### Domowa pomoc w bólu kolan

#### ◆ Aromaterapia: kąpiele i okłady

Zabiegi polegają na wprowadzeniu do organizmu roślinnych olejków eterycznych. Zaleca się by do takiej kąpiele wlać 10-15 kropli na powierzchnię ciepłej wody. Kąpiel powinna trwać do 30 min. Nie można jej łączyć ze zwykłym myciem. Po kąpiele nie sponuje się skóry, tylko lekko osusza ją ręcznikiem. Jeżeli nie mamy wanny, można robić okłady z wykorzystaniem gazy, flaneli czy ręcznika. Zaleca się użycie do nich 5 kropli olejku na 100 ml wody. Taki okład trzyma się około 2 godzin.

Do kąpiele i okładów nadają się:

- ☑ olejki o działaniu przeciwbólowym: goździkowy, z mięty pieprzowej, golteriiowy, kamforowy;
- ☑ olejki o działaniu przeciwzapalnym: eukaliptusowy, geraniowy, lawendowy;
- ☑ olejki o działaniu rozgrzewającym: cynamonowy, imbirowy, muszkatolowy.

#### ◆ Natryski

Oprócz oddziaływania termicznego, dzięki ciśnieniu wody ma on działanie mechaniczne. Zaleca się branie natrysku naprzemiennego, chłodnego z zimnym, trwającymi po około minuty każdy. Sprzyja to pobudzeniu przemiany materii, hartowaniu organizmu i poprawie krążenia.

### Inne zabiegi w bólu przewlekłym

**Ciepłolecznictwo** jest zalecane w okresach bez zaostrzeń bólowych. Literatura proponuje nagrzewanie stawów kolanowych suszarką w odległości 15 cm od skóry przez 15 minut 3x dziennie. Takie same zalecenia, 15-20 minut 3x dziennie, dotyczą nagrzewania termoforem, poduszką elektryczną, chemicznymi ogrzewaczami żelowymi czy peloidowymi (plastry borowinowe).

### Krioterapia, czyli leczenie z wykorzystaniem zimna.

Są to zabiegi przy użyciu lodu lub wody z lodem, ciekłego azotu czy żelu. W domu możemy wykorzystać ręcznik zmoczony w wodzie z lodem. Okład należy utrzymać 1 minutę, potem należy go znowu zmoczyć, wyjąć i trzymać przez kolejną minutę. Jeżeli używamy żelu, to okład możemy trzymać maksymalnie 7 minut w okolicy chorego miejsca. Chłodzący masaż

możemy natomiast wykonać przy użyciu kostki lodu, trwa on aż do jej stopnienia.



**Krioterapii nie wolno stosować przy obrzękach ani – podobnie jak leczenia ciepłem – w ostrym bólu.**

Pamiętaj: by uniknąć bólu kolan:

- ☐ bądź aktywny ruchowo,
- ☐ zaplanuj przerwy podczas długotrwałego chodzenia i stania,
- ☐ schudnij,
- ☐ unikaj dźwigania ciężkich rzeczy, by nie przeciążać kolan,
- ☐ noś buty na płaskim obcasie i miękkiej podeszwie,
- ☐ unikaj nadmiernego zgięcia kolan,
- ☐ odciążaj kolana.





# 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. Znaczemu 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 cholesterolu 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 obliczenie 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 Ankiety 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. Czumy 1, ul. Powstańców Śląskich 19, ul. gen. M.C. Coopera 5, ul. Wrocławskiej 19 lub ul. Cegielnianej 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. Czumy 1, ul. Powstańców Śląskich 19, ul. gen. M.C. Coopera 5, ul. Wrocławskiej 19 i ul. Cegielnianej 8.

*Szanowni Państwo,  
po raz kolejny zwracamy się z uprzejmą prośbą o odwoływanie zaplanowanych wcześniej wizyt u lekarzy specjalistów pracujących w naszych poradniach, z których nie będą Państwo mogli skorzystać. Zwolnione terminy zostaną wykorzystane przez innych pacjentów oczekujących w kolejce.*



### 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. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 167-23-60/61 22 167-27-58 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 w dalszym ciągu obowiązuje zachowanie bezpiecznej odległości 1,5 m od siebie oraz noszenie maseczek i dezynfekcja dłoni.**

### **Call center – rejestracja specjalistyczna**

Drodzy Pacjenci, przypominamy, że dla Państwa wygody od stycznia 2022 roku zapisy telefoniczne do lekarzy specjalistów pracujących we wszystkich naszych przychodniach można zrealizować pod jednym numerem tel. 22 163-71-00. Call center czynne jest w godzinach pracy przychodni, tj. od 7.00 do 19.00.

Zapisy do lekarzy specjalistów są również prowadzone w poszczególnych przychodniach – w rejestracjach specjalistycznych.

### **Medycyna pracy**

Zapraszamy do Poradni medycyny pracy w przychodni przy ul. Czumy 1. Przeprowadzamy w niej badania wstępne, okresowe, kontrolne i sanitarne dla pracowników.

Zapisy do Poradni medycyny pracy realizowane są w rejestracji tel. 22 167-23-27.

Klientów instytucjonalnych zapraszamy do kontaktu pod numerem tel. 696-440-631 lub mailowo: [marketing@zozbemowo.pl](mailto:marketing@zozbemowo.pl).

### **Zapraszamy na mammografię**

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.

Bezpłatne badania mammograficzne wykonujemy w naszej Pracowni RTG w przychodni przy ul. Czumy 1. Szczegółowe informacje i zapisy osobiście lub telefonicznie pod numerem: 22-167-23-71.

### **Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym**

Zapraszamy pacjentów do wykonywania w naszych punktach pobrań badań analitycznych (w pełnym zakresie) niezleconych przez lekarzy lub zleconych przez lekarzy z innych podmiotów medycznych.

Punkty pobrań 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.

### **Poradnia bezdechu śródsennego**

W przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 działa Poradnia bezdechu śródsennego. Przeprowadzamy w niej diagnostykę występowania obturacyjnego bezdechu sennego (OBS) i oceniamy jego postać. Więcej informacji na temat diagnostyki i leczenia OBS znajdą Państwo w numerze 2 „Diagnozy” (2/2022) z ubiegłego roku dostępnym w wersji elektronicznej na [www.zozbemowo.pl/zoz/kwartalniki/](http://www.zozbemowo.pl/zoz/kwartalniki/)

**Zapisy do poradni pod nr tel. 22 163-70-45.**

**Poradnia działa odpłatnie poza kontraktem z NFZ.**



### **Poradnia onkologiczna**

Miło nam poinformować, że w ramach kontraktu z NFZ pacjenci mogą zapisać się do Poradni onkologicznej działającej w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5.

Poradnia oferuje krótkie terminy oczekiwania na konsultację.

**Zapisy: tel. 22 163-71-00 lub 22 163-70-45.**

**Do zapisu nie jest wymagane skierowanie od lekarza POZ.**

### **Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”**

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

Programem objęte są dzieci (dziewczynki i chłopcy) w wieku 12 lat (po ukończeniu 12. r.ż., a przed ukończeniem 13. r.ż – jeden rocznik). Cykl szczepień obejmuje podanie dwóch dawek szczepionki, obie są bezpłatne.

Wszystkie szczepienia są wykonywane z zachowaniem reżimu sanitarnego.

**Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.**

### **Opieka koordynowana**

Miło nam poinformować, że w ramach opieki koordynowanej nasz Zakład zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta z cukrzycą typu II. Szczegółowe informacje można uzyskać kontaktując się z koordynatorami w przychodniach przy ul.: Czумы 1, tel. 22 167-23-45; gen. M.C. Coopera 5, tel. 22 163-70-80; Wrocławskiej 19, tel. 22 167-22-45; Powstańców Śląskich 19, tel. 22 167-24-45; Cegielnianej 8, tel. 22 167-25-45; Szybowcowej 4, tel. 22 167-21-95; Janiszowskiej 15, tel. 22 167-26-45; 1 Sierpnia 36, tel. 22 167-27-45.

### **Szkoła Rodzenia 2023**

Zapraszamy Panie począwszy od drugiego trymestru ciąży na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach programu „Szkoła 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 „Szkoła Rodzenia” jest uzyskanie **zaświadczenia od lekarza ginekologa-położnika** o braku przeciwwskazań do zajęć.

Przyszłe mamy zapraszamy do przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19** oraz ul. **Cegielnianej 8**; zapisy pod numerem tel. 513-938-494.

### **„Aktywny senior” 2023**

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.

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, kom. 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.**



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

Rejestracja na szczepienia przeciwko Covid-19: tel. 22 163-70-91  
Call Center: tel. 22 163-71-00

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
- Pracowni endoskopii

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
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja ogólna: **22 167-21-50**

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](http://www.zozbemowo.pl)

[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)



Zespół Transportu Sanitarnego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy oferuje specjalistyczne przewozy pacjentów na zasadach komercyjnych na terenie Warszawy, Polski i krajów UE.

- Realizujemy przewozy m.in. na wyznaczone wizyty lekarskie, konsultacje, badania, zabiegi medyczne oraz do zakładów opiekuńczo-leczniczych i hospicjów, także z osobą towarzyszącą.



- Do Państwa dyspozycji są ambulanse wyposażone w nowoczesny sprzęt, leki ratujące życie, defibrylator i tlen.

- Bezpieczeństwo i fachową opiekę podczas transportu zapewnia wykwalifikowany personel: ratownicy medyczni i ratownicy kierowcy.



Przewozy specjalistyczne realizowane są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-18.00.  
Szczegółowe informacje i rezerwacja: **tel.22 113 90 77**