



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 68 (2/2023)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X

- ***Młodzi ludzie z cukrzycą mają żyć normalnie***
- ***Szczepienie przeciw grypie zmniejsza ryzyko zgonu, zawału serca i udaru mózgu***
- ***Spraw, aby każdy kęs pożywienia był zgodny z zaleceniami dietetycznymi***
- ***Opieka koordynowana w zakresie diabetologii***
- ***Prawidłowa pielęgnacja stopy cukrzycowej***

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,

przed nami kolejny sezon jesienno-zimowy, w którym wzrasta liczba zachorowań na gripę. O tym, że jest ona szczególnie groźna dla seniorów pisaliśmy wielokrotnie. Jediną ochroną przed poważnymi, zagrażającymi życiu powikłaniami po przebyciu grypy, są szczepienia. Choć w ubiegłym roku wzrosło zainteresowanie nimi, to nadal wyszczepialność w Polsce, także w grupie seniorów, jest wielokrotnie niższa niż w innych krajach europejskich. Tymczasem, najnowsze wyniki badań potwierdzają, że szczepienie przeciw grypie zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Rozmawiamy o nich w tym numerze „Diagnozy” z prof. dr. hab. n. med. Krzysztofem J. Filipiakiem, kardiologiem, internistą i farmakologiem klinicznym.

Cukrzyca uznawana jest na świecie za chorobę cywilizacyjną. Wśród osób dorosłych dominuje cukrzyca typu 2 a liczba zachorowań wzrasta o ponad 15 proc. co 5 lat. Chorują także dzieci, najczęściej diagnozowaną u nich chorobą metaboliczną jest cukrzyca typu 1 a zachorowalność na nią rośnie o 50 proc. w ciągu kolejnych 5 lat. Dzięki najnowszej generacji lekom

i urządzeniom zapewniającym dobór odpowiedniej ich dawki, mali pacjenci mogą funkcjonować tak, jak ich zdrowi rówieśnicy. „Młodzi ludzie z cukrzycą mają żyć normalnie”, twierdzi dr hab. n. med. Marta Wysocka-Mincewicz, pediatra i diabetolog.

Wywiad „Diagnozy” nt. leczenia cukrzycy u najmłodszych pacjentów to pierwszy z trzech tekstów poświęconych tej chorobie. Piszemy także o funkcjonującej od niedawna w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy opiece koordynowanej w zakresie diabetologii i zachęcamy naszych pacjentów do korzystania z tej nowej formy świadczeń medycznych. Przypominamy również artykuł poświęcony profilaktyce tzw. Zespołu Stopy Cukrzycowej, na który cierpi nawet 10 proc. pacjentów z cukrzycą.

W rubryce „Nasze zdrowie” zajmujemy się tematem cudownych diet, które niestety nie zawsze są skuteczne i pozwalają utrzymać prawidłową masę ciała na dłużej. Jaka zatem dieta jest najlepsza – o tym pisze w swym kolejnym artykule dietetyk, prof. dr hab. Dariusz Włodarek.

W numerze tradycyjnie już publikujemy wiele informacji dotyczących działalności naszego Zespołu, w tym usług medycznych i programów profilaktycznych przeznaczonych dla pacjentów.

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, archiwum dr. hab. n. med. Marty Wysockiej-Mincewicz, archiwum prof. dr. hab. n. med. Krzysztofa J. Filipiaka.

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 Młodzi ludzie z cukrzycą mają żyć normalnie

Zdrowie seniora

6 Szczepienie przeciw grypie zmniejsza ryzyko zgonu, zawału serca i udaru mózgu

Nasze zdrowie

8 *Spraw, aby każdy kęs pożywienia był zgodny z zaleceniami dietetycznymi*
10 Opieka koordynowana w zakresie diabetologii

Z archiwum „Diagnozy”

12 Prawidłowa pielęgnacja stopy cukrzycowej

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

14 Profilaktyka 40 PLUS – zmiany w programie
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; Opieka koordynowana w diabetologii; Zapraszamy na mammografię; Medycyna pracy; Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym; Poradnia bezdechu śródsewnego; Poradnia onkologiczna; Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego – „HPV 12”; Szkoła Rodzenia 2023; Aktywny Senior 2023

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



Młodzi ludzie z cukrzycą mają żyć normalnie

Z dr hab. n. med. Martą Wysocką-Mincewicz – kierownikiem Oddziału Diabetologii w Instytucie „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie-Międzylesiu rozmawia dr Halina Guzowska.

— Cukrzyca uznawana jest na świecie za jedną z chorób cywilizacyjnych. W Polsce choruje na nią ponad 3 mln. osób, a zachorowalność wzrasta o ponad 15 proc. co kolejnych pięć lat. Większość wśród dorosłych stanowią pacjenci z cukrzycą typu 2. A jak jest w przypadku dzieci i młodzieży?

- Dzieci chorują przede wszystkim na cukrzycę typu 1 – jest to choroba autoimmunizacyjna spowodowana zniszczeniem komórek beta trzustki, które produkują insulinę. Ta postać cukrzycy bezwzględnie wymaga leczenia insuliną. Zachorowalność wzrasta u dzieci nawet jeszcze szybciej niż u dorosłych – o 50 proc. w ciągu każdego kolejnych pięciu lat. Natomiast jeśli chodzi o cukrzycę typu 2, czyli taką, która występuje najczęściej u dorosłych, to na szczęście nie zauważamy wzrostu zachorowań pomimo narastania przypadków otyłości u dzieci.

— Jakie czynniki spowodowały, że cukrzyca typu 1 jest najczęściej diagnozowaną chorobą metaboliczną u dzieci. Czy wcześniejsze występowanie cukrzycy u rodziców a nawet dziadków może wskazywać na niebezpieczeństwo pojawienia się tej choroby u dziecka?

- Ciągłe nie znamy jeszcze pełnego obrazu etiologicznego cukrzycy typu 1. Około 30 proc. etiologii wiążemy rzeczywiście z genetyką, czyli autoimmunologią lub wrodzoną skłonnością do niej przekazywaną przez rodziców. Dodatkowo poszukiwane są inne czynniki, które przyczyniają się do ogólnoswiatowego wzrostu liczby chorób o podłożu autoimmunologicznym. Być może jest to połączone z rozprzestrzenianiem się zanieczyszczeń, toksyn lub innych czynników narastających w obecnym świecie, a które przyczyniają się do wzrostu dysfunkcji układu autoimmunologicznego. Pochodzenie cukrzycy typu 1 ma też związek z wirusami, nie umiemy jednak odpowiedzieć na pytanie, czy etiologia wirusowa jest takim ostatnim spustem wywołującym objawy cukrzycy, a niekoniecznie jest związana z początkowym rozwojem autoimmunologii.

— W leczeniu cukrzycy typu 1 bardzo ważne jest szybkie rozpoznanie i podjęcie leczenia, by zapobiec kwasicy ketonowej. Jakie objawy

powinny szczególnie zaniepokoić rodziców i skłonić do pilnej wizyty u specjalisty?

- Takie charakterystyczne objawy dla cukrzycy typu 1, to przede wszystkim wzmożone pragnienie i wielomocz, często moczenie nocne, czy w ogóle wstawanie na oddawanie moczu w nocy. Czasem jest tak, że dziecko, które już normalnie kontroluje oddawanie moczu, zaczyna się nieświadomie moczyć w nocy. Dzieje się tak ze względu na bardzo dużą objętość moczu. Kolejnym objawem jest oczywiście chudnięcie. Nigdy nie jest normą, gdy dziecko, zamiast rosnąć i przybierać na wadze, chudnie. To zawsze jest nieprawidłowością. W ostatnim okresie rozwoju cukrzycy typu 1, kiedy pojawia się kwasica ketonowa, dziecko zaczyna się gorzej czuć, podsympia, ma ostry, kwaśny zapach z ust, często przypominający zapach kwaśnych jabłek, oddycha w sposób przyspieszony i pogłębiony. Może też wtedy mieć zaczerwienione gardło, co często jest mylone z anginą, zaczerwienione śluzówki, czasami nawet z nalotem, ponieważ bardzo często w jamie ustnej rozwija się zakażenie drożdżakowe. Takie zakażenie pojawia się też na kroczu: u chłopców jest to zapalenie pod napletkiem, u dziewczynek – zapalenie kroczka. Stosowanie w takim przypadku leków przeciwgrzybiczych jest bezskuteczne – chore dziecko ma bowiem słodki mocz, a w takim środowisku pięknie rosną grzyby.

Przy rozwijającej się kwasicy ketonowej dziecko zgłasza też mdłości, bóle brzucha, może wymiotować, a w skrajnych przypadkach brzuch staje się tak bolesny i twardy, że nie tylko rodzic, ale i lekarz może popełnić błąd, rozpoznając zapalenie otrzewnej i podejrzewając zapalenie wyrostka robaczkowego. A wszystkie te objawy wyjaśni jeden pomiar poziomu glukozy we krwi, choćby pomiar glukometrem. Niejednokrotnie uwagę lekarzy zwróci obecność glukozy w moczu, a takie badanie też można szybko i bezboleśnie wykonać w każdym laboratorium. Także jeszcze raz bardzo polecam, aby zawsze gdy coś się dzieje z dzieckiem, ale też z dorosłym, wykonać zwykły pomiar glikemii z palca.

— Jak przebiega leczenie cukrzycy u pacjentów w młodym wieku? Czy tak, jak w przypadku osób dorosłych musi ono trwać przez całe życie po diagnozie?

- Tak, cukrzyca typu 1 jest chorobą nieuleczalną i w związku z tym wymaga podawania in-



suliny przez całe życie. Bardzo ważne natomiast jest, by to leczenie było dla dziecka jak najmniej obciążające, stąd wykorzystujemy w nim peny, które ułatwiają podaż insuliny. Przede wszystkim jednak 90 proc. naszych dzieci jest leczonych za pomocą osobistej pompy insulinowej, która podaje lek podskórnie w sposób ciągły. Kolejnym wielkim krokiem w leczeniu cukrzycy typu 1 u dzieci stały się pompy działające w tzw. układzie zamkniętym. Wykorzystywany jest w nich sensor, który cały czas mierzy poziom glikemii, a pompa, bazując na tym wyniku, dostosowuje dawkowanie insuliny. Jest to oczywiście bardzo kosztowny sposób leczenia, który ma swoje wady, ale na pewno jest najbardziej fizjologiczny i najmniej obciążający dla małego pacjenta.

👉 Czy prawidłowo zdiagnozowany i leczony młody pacjent może, mimo tej groźnej choroby, funkcjonować tak jak jego zdrowi rówieśnicy?

- Tak, cały czas dążymy do tego, aby nasze dzieci miały „tylko” cukrzycę. One są zdrowe, nie mają odchyień w innych badaniach poza poziomem glukozy, normalnie funkcjonują i uczą się, osiągają sukcesy. Mamy w tej chwili np. bardzo wielu młodych pacjentów z cukrzycą typu 1, którzy są studentami medycyny, prawa, matematyki. To są ludzie, którzy osiągają bardzo dobre rezultaty w nauce. Mamy też pacjentów, którzy uprawiają sporty wyczynowe: piłkarzy, siatkarzy, tenisistkę, akrobatki, sporo pływaków. Nasi pacjenci mogą naprawdę robić wszystko to, co sobie wymyślą, może tylko za wyjątkiem nurkowania na dużych głębokościach i wspinaczek wysokogórskich – nie bardzo lubimy, gdy pacjent jest sam i w dodatku obciążony dużym wysiłkiem. Tego nie polecamy.

Podsumowując, młodzi ludzie z cukrzycą mają żyć normalnie, aczkolwiek wymaga to od nich pewnej samodyscypliny.



👉 Wśród dzieci i młodzieży dominuje cukrzyca typu 1, odwrotnie niż w u osób dorosłych, w przypadku których jednym z czynników predystynujących do zachorowania jest otyłość. Czy epidemia otyłości, która zaczyna dotykać także dzieci, może przyczynić się do wzrostu zachorowań na cukrzycę typu 2 u najmłodszych?

- Cukrzyca typu 1 nie jest zależna od otyłości. Rzeczywiście, wiele z leczonych przez nas pacjentów ma problem, jeśli nie z nadwagą, to z otyłością. Jest to jednak połączone z rozprzestrzenianiem się nadwagi i otyłości w całym społeczeństwie. Kiedyś zachorowanie na cukrzycę typu 1 było związane ze skrajnym wyniszczeniem, ale wtedy wiedza i świadomość rodziców były na niższym poziomie, a poza tym musieli oni dłużej czekać na fachową pomoc, bo dostęp do służby zdrowia był trudniejszy. Zdarzało się więc, że te dzieci traciły nawet po kilkanaście kilogramów. W tej chwili rodzice są przeważnie bardziej dociekliwi, szybciej orientują się, że z dzieckiem dzieje się coś złego i trafiają z nim do szpitala nie dopuszczając do pełnego wyniszczenia.

Otyłość, która zwiększa insulinooporność, może przyczyniać się do tego, że wykorzystanie uszkodzonej przez autoimmunizację trzustki spowoduje szybsze rozwinięcie cukrzycy typu 1, ale nie wpływa na liczbę zachorowań. Natomiast jeśli chodzi o zwiększenie zachorowalności na cukrzycę typu 2, to na razie tego nie zauważamy. Nawet pomimo epidemii otyłości wśród dzieci i młodzieży, przypadków cukrzycy typu 2 w tej grupie mamy znacznie mniej niż w latach poprzednich. A nawet nie mamy żadnego pacjenta źle wyrównanego, który wymagałby dodatkowego leczenia poza metforminą. Kiedy prowadziliśmy w naszym ośrodku badania nad cukrzycą typu 2 trudno nam było nawet zrekrutować jakieś dziecko, bo ich po prostu nie było. I z tego się bardzo cieszymy.

👉 Bardzo dziękuję za rozmowę.





Szczepienie przeciw grypie zmniejsza ryzyko zgonu, zawału serca i udaru mózgu

Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Krzysztofem J. Filipiakiem, kardiologiem, internistą, farmakologiem klinicznym, Rektorem Uczelni Medycznej im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

⚡ Niedługo rozpocznie się kolejny sezon grypy. Pandemia koronawirusa spowodowała nieco większe zainteresowanie szczepieniem przeciw grypie, nadal jednak daleko nam do innych krajów europejskich, w których szczepionkę przyjmuje nawet kilkadziesiąt proc. osób powyżej 65. roku życia. W Hiszpanii ten odsetek przekracza np. 62 proc., w Portugalii – 83 proc. Jak zachęcić Polaków, zwłaszcza tych starszych, do szczepień?

- Przede wszystkim uświadamić, że to szczepienie chroni nie tylko przed grypą, ale przede wszystkim przed jej powikłaniami. Kiedyś uważaliśmy, że szczepić powinny się osoby po 65. roku życia, jak i te przed 65. rokiem życia, jeżeli mają jakieś choroby przewlekłe osłabiające odporność. Dzisiaj coraz częściej – jak w Wielkiej Brytanii ostatnio – tę kategorię wieku obniża się do 50 lat, podkreślając przy tym, że szczepić się powinny, niezależnie od wieku, również wszystkie zdrowe osoby, które z racji stylu życia i/lub aktywności zawodowej mają zwiększone ryzyko kontaktu z osobami roznoszącymi zakażenia drogą kropelkową. Dotyczy to m.in.: pracowników ochrony zdrowia, nauczycieli, uczniów – od przedszkola do studentów, pracowników handlu, usług, transportu publicznego, służb mundurowych, urzędników, duchownych. Powinno się też szczepić wszystkich mieszkających pod wspólnym dachem z seniorem.



⚡ Z przeprowadzonych niedawno badań wynika, że szczepienie przeciw grypie może wpływać na wydłużenie życia osób z chorobami sercowo-naczyniowymi. Dotyczy to kilku milionów Polaków. Jak działa mechanizm ochronny szczepień w tym przypadku?

- Nie wiemy tego do końca, ale pozostaje faktem, że osoby zaszczepione przeciwko grypie przez wiele miesięcy mają mniejsze ryzyko zawału serca, udaru mózgu, zaostrzenia niewydolności serca. To stąd coroczne szczepienie przeciw grypie jest wymieniane jako obowiązujące w europejskich zaleceniach postępowania u pacjentów po zawale serca, czy z przewlekłą niewydolnością serca. Szczepienie przeciw grypie wywołuje ogólny efekt przeciwzapalny, stabilizuje więc zapewne blaszki miażdżycowe, zapobiega hospitalizacjom sercowo-naczyniowym. Stąd też my, kardiolodzy, mówimy dzisiaj jasno: każda osoba po zawale serca, po rewaskularyzacji wieńcowej (by-passy lub angioplastyka wieńcowa), każda osoba z niewydolnością serca, to pacjent, który co roku, do końca życia, musi szczepić się przeciwko grypie. To zalecenie podobne do przyjmowania podstawowych leków. Coraz głośniejsze domagamy się też od ministerstwa zdrowia ogłoszenia kalendarza szczepień dla dorosłych, bo wciąż wielu naszych pacjentów sądzi, że szczepienia to kwestia dzieci i jakiegoś kalendarza dla najmłodszych. Mamy coraz więcej dowodów na takie postępowanie. Przykładowo, w 2021 roku ogłoszono wyniki badania IAMI, w którym wszystkim pacjentom po angioplastyce wieńcowej ze stentem podawano rutynowo szczepienie przeciwko grypie lub identyczny zastrzyk placebo (substancja neutralna). Ci, którzy wylosowali zastrzyk przeciwko grypie, doświadczali w ciągu najbliższego roku mniej przypadków zawału serca, zakrzepicy w stencie i mniej zgonów z jakiegokolwiek przyczyny, niezależnie od tego czy chorowali na grypę, czy nie. W odniesieniu do niewydolności serca (a takich pacjentów mamy ponad milion w Polsce), wiemy, że podanie coroczne szczepionki przeciwko grypie zmniejsza ryzyko zgonu w tej chorobie o 50 proc., gdy szczepionkę podamy w sezonie grypowym, a o 20 proc. – gdy spóźnimy się i podamy ją poza sezonem. Przytoczone przez mnie dane pochodzą z obserwacji amerykańskich i od 2023 roku są propagowane wśród wszystkich lekarzy rodzinnych w USA przez



Amerykańskie Kolegium Kardiologiczne (American College of Cardiology, ACC). ACC w swojej kampanii na 2023 rok przypomina, że szczepienie przeciwko grypie wydłuża życie, zmniejsza ryzyko zawału serca. ACC ogłasza alarm, bo w grupie powyżej 65. roku życia szczepi się przeciwko grypie tylko... 68 proc. Amerykanów. I co mamy powiedzieć w Polsce, gdzie takich seniorów jest kilka, góra kilkanaście procent? Niestety, w Europie obowiązuje prosta zasada: im bardziej na wschód, im gorsze wskaźniki ochrony zdrowia, im mniej wydaje się na zdrowie obywateli z publicznych pieniędzy, tym gorszy odsetek zaszczepionych i tym silniejsze ruchy antyszczepionkowców.

☞ Czy szczepienie może także przyczynić się do zmniejszenia ryzyka zgonu u pacjentów w starszym wieku z innymi chorobami, np. neurologicznymi czy metabolicznymi?

- Zdecydowanie tak, bo najważniejszą przyczyną zgonów nie tylko w starszym wieku, ale w ogóle w populacji polskiej pozostają choroby układu sercowo-naczyniowego. Wszystko to, co zmniejsza ryzyko zawału serca, udaru mózgu, zmniejsza ryzyko zgonu, zwłaszcza wśród pacjentów z chorobami przewlekłymi. Nie wyobrażam sobie niezaszczepienia corocznego przeciwko grypie pacjentów szczególnie obciążonych ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, a więc na przykład wszystkich osób z cukrzycą czy z przewlekłą chorobą nerek. Tych pierwszych mamy w Polsce 3 miliony, tych drugich – 4,5 miliona.

Wspomniała Pani o pacjentach neurologicznych: to również ciekawa grupa. Najnowsze badania wskazują, że protekcyjny efekt szczepienia przeciwgrypowego nie maleje z czasem, gdy chodzi np. o zapobieganie przejściowym incy-

dentom niedokrwienia ośrodkowego układu nerwowego (tzw. TIA). Kiedyś po epizodzie TIA lekarz sugerował przyjmowanie kwasu acetylosalicylowego (aspiryna) i statyny. Dzisiaj zaleciłbym: kwas acetylosalicylowy, statynę i czym prędzej zaszczepienie się przeciwko grypie.

☞ W niektórych krajach rozważany jest już pomysł dwukrotnego podawania tej szczepionki, czyli – jak można się domyślać – również poza sezonem grypowym. Czy, zdaniem Pana Profesora, takie rozwiązanie ma swoje uzasadnienie?

- Tak, ma to swoje uzasadnienie. Szczepionka chroni najlepiej przez pierwsze 3-6 miesięcy od zaszczepienia, stąd wydawało się nam kiedyś, że najważniejsze jest jej podanie przed sezonem grypowym. Nowsze badania sugerują jednak, że nawet podanie jej poza sezonem, również zmniejsza ryzyko zgonu, zawału serca, udaru mózgu. Pojawiło się też bardzo ciekawe badanie duńskie, prowadzone w grupie prawie 12,5 tysiąca osób po 65. roku życia – udowodniono w nim, że jeszcze bardziej korzystali ci, którym podano raz w roku dwukrotnie większą dawkę szczepienia. W grupie z podwójną dawką szczepionki obserwowano nawet dwukrotnie większe redukcje zgonu z dowolnej przyczyny. Stąd pomysł, żeby podawać dwie szczepionki: w Polsce pewnie odpowiadałoby to dwóm sezonom grypowym – jesiennemu i wiosennemu, ale to na razie rozważania. Poczekamy, czy nie pojawi się sezonowa szczepionka kombinowana przeciwko trzem wirusom: grypy, SARS-CoV-2 i wirusowi RSV – na tego ostatniego mamy szczepionkę dopuszczoną do obrotu dopiero od kilku miesięcy.

☞ **Dziękuję za rozmowę.**



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 bezpośrednio do poradni lub ze strony internetowej:

www.zozbemowo.pl

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



Spraw, aby każdy kęs pożywienia był zgodny z zaleceniami dietetycznymi

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

Chociaż zabrzmiało to jak truizm, to w redukcji nadmiernej masy ciała wciąż najlepsza jest dieta zgodna z zaleceniami zdrowego żywienia. Zalecenia żywieniowe są formułowane w celu pomocy w systematycznym dostarczaniu wraz z produktami, posiłkami i napojami odpowiedniej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników pokarmowych we właściwej proporcji i ilości, tak aby zaspokoić potrzeby organizmu, zapewnić jego prawidłowe funkcjonowanie, utrzymać prawidłową masę ciała i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób niezakaźnych.

W najnowszych amerykańskich zaleceniach dotyczących zdrowej diety wykorzystano hasło: *Spraw, aby każdy kęs pożywienia był zgodny z zaleceniami dietetycznymi*. Zdanie to również bardzo dobrze podsumowuje zalecane postępowanie dietetyczne w odchudzaniu.

W ostatnich latach zalecenia dotyczące stosowania diety w redukcji masy ciała zaczęły być skoncentrowane na potrzebach pacjenta, włącznie z jego preferencjami żywieniowymi. Nadal dieta zgodna z zaleceniami prawidłowego żywienia jest zasadniczym postępowaniem dietetycznym w odchudzaniu. Natomiast dopuszczona jest różna proporcja makroskładników w diecie. Niektórzy lubią dietę, w której jest więcej produktów białkowych czyli mięsa i produktów mlecznych, inni preferują trochę tłuszczyjszą dietę, a jeszcze inni lubią, jak w diecie jest więcej węglowodanów. Pomimo, że różne wzory diety są dopuszczane do stosowania w odchudzaniu, to wszystkie **powinny być zgodne z zaleceniami zdrowego żywienia**, a mianowicie:

- ☐ wybór żywności i napojów o dużej wartości odżywczej należy dostosować do osobistych

preferencji, tradycji kulturowej i możliwości budżetowych, tak aby odczuwać przyjemność z ich spożywania,

- ☐ należy wybierać produkty i napoje o dużej wartości odżywczej, czyli bogate w witaminy i składniki mineralne,
- ☐ należy dążyć do jak największej różnorodności diety.

Zdrowa dieta, czyli jaka?

Podstawowymi elementami, które tworzą zdrowy wzór diety są:

a) **warzywa** różnego rodzaju — ciemnozielone, czerwone i pomarańczowe, strączkowe, korzeniowe i inne;

b) **owoce** — zwłaszcza całe;

c) **produkty zbożowe**, z których co najmniej połowa to produkty pełnoziarniste;

d) **produkty mleczne**, w tym beztłuszczowe lub niskotłuszczowe mleko, jogurt i ser i/lub ich wersje bez laktozy oraz fortyfikowane sojowe napoje i jogurty oraz inne napoje roślinne;

e) **żywność bogatobiałkowa**, w tym chude mięso, drób i jaja, owoce morza, warzywa strączkowe, orzechy, nasiona i produkty sojowe;

f) **oleje**, w tym oleje roślinne i orzechy;

g) ilość **cukru** w diecie powinna być jak najmniejsza, dotyczy to nie tylko słodczy, ale również słodzonych napojów;

h) **nasycone kwasy tłuszczowe** powinny być ograniczane, czyli należy unikać tłuszczów zwierzęcych, tłustych wędlin, tłustych produktów mlecznych oraz oleju kokosowego;

i) ilość **sodu** w diecie powinna być mniejsza niż 2300 miligramów dziennie, czyli jedna łyżeczka soli ze wszystkich źródeł (z produktów słonych oraz z dosalania).

Osoby dorosłe mogą zrezygnować ze spożywania **napojów alkoholowych** lub pić je z umiarem, ograniczając spożycie do 2 drinków lub mniej w ciągu doby (mężczyźni) i 1 drinka lub mniej w ciągu doby (kobiety). Spożywanie mniejszych ilości alkoholu jest korzystniejsze dla zdrowia. **Osoby odchudzające się powinny zrezygnować z picia napojów alkoholowych.**

Polskie „Zalecenia zdrowego żywienia” opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH zostały zilustrowane w postaci talerza zawierającego różnorodne produkty, które oznaczają zalecane proporcje poszczegól-





gólnych grup produktów w całodziennym diecie. Połowę talerza stanowią **warzywa i owoce**, jedną czwartą **produkty dostarczające węglowodanów złożonych** (kasze, płatki owsiane, razowe pieczywo, razowe makarony), a kolejną ćwiartkę **produkty bogatobiałkowe** (ryby, drób, mleko i jego przetwory, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych). Dieta stosowana w odchudzaniu powinna przestrzegać powyższych zaleceń.

Należy pamiętać, że chudnięcie wynika z ujemnego bilansu energetycznego, czyli z faktu, że dostarczamy z żywnością mniej energii niż wydatkuje nasz organizm w ciągu doby na funkcjonowanie organizmu i aktywność fizyczną.

Wszystkie skuteczne metody odchudzania wynikają z powyższej zasady. Schudnięcie i utrzymanie mniejszej masy ciała wymaga przestrzegania cały czas dwóch prostych zasad:

- ❖ **mniej zjadam,**
- ❖ **więcej się ruszam.**

Diety cud szkodliwe dla zdrowia

Wiele osób poszukuje wciąż „cudownych” sposobów na odchudzanie, które zachwalane są jako zdrowe, zgodne z naturą itp. Niestety, najczęściej są to bardzo **źle zbilansowane diety**, które mogą być szkodliwe dla zdrowia.

Głodówka – oczywiście, że jej stosowanie doprowadzi do zmniejszenia masy ciała, ale w jej trakcie dochodzi do zmniejszania również masy mięśniowej, co spowalnia metabolizm. Po jej zaprzestaniu szybko dochodzi do zwiększenia masy ciała, gdy osoba odchudzająca się powraca do starych nawyków.

Głodówka przerywana – nowy trend w odchudzaniu polegający na stosowaniu przerwy w jedzeniu a potem spożywaniu posiłków w ciągu pozostałych godzin w trakcie doby. Przerwy w jedzeniu mogą być różnej długości, np. 16 godzin postu i potem 8 godzin na spożywanie posiłków lub niespożywanie posiłków co drugi dzień. Ma to ograniczyć ilość spożywanej żywności, jednak badania wykazują, że nie jest to metoda o dużej skuteczności w odchudzaniu, a może generować przejadanie się w przerwach między okresami głodówki.

Dieta ketogeniczna – bardzo popularna w odchudzaniu w ostatnich latach. Osoby na tej diecie wykluczają z niej węglowodany. Zmniejszenie masy ciała wynika ze zmniejszenia ilości spożywanej żywności. Dieta ta jest bardzo trudna do zbilansowania zawartości składników



pokarmowych. Długie jej przestrzeganie może nieść ze sobą powikłania zdrowotne. Po rezygnacji z jej stosowania, co wynika z bardzo dużych ograniczeń dietetycznych, dochodzi najczęściej do ponownego tycia.

Diety jednoskładnikowe – spożywanie jednego produktu w diecie zawsze prowadzi do niedoborów żywieniowych. Diety tego typu są stosowane krótko i efekt redukcji masy ciała jest bardzo mały.

Co pewien czas pojawiają się nowe doniesienia o cudownych dietach odchudzających i oczyszczających. Zazwyczaj są to diety bardzo źle zbilansowane, których skuteczność w redukcji masy ciała jest krótkotrwała i wynika z bardzo dużego ograniczenia ilości spożywanej żywności. Nie nadają się one również do długiego stosowania.

Bilansujmy dietę i... jedźmy z umiarem

Organizm zdrowego człowieka jest w stanie poradzić sobie z krótkotrwałymi okresami stosowania głodówki, restrykcyjnej diety lub innymi wyzwaniami związanymi z eksperymentowaniem z dietą. Długotrwałe stosowanie źle zbilansowanej diety niekorzystnie oddziałuje na poszczególne układy i narządy w ciele. Duże problemy mogą wystąpić zwłaszcza u osób przewlekle chorych, szczególnie gdy choroby dotyczą nerek i wątroby. Źle zbilansowana dieta może przyspieszyć postęp choroby i ryzyko rozwoju niewydolności tych narządów.

Warto zatem zacząć przestrzegać zasad prawidłowego żywienia, które nie tylko pomogą w redukcji nadmiernej masy ciała, ale również wpłyną korzystnie na zdrowie. Warto również zapamiętać, że tyjemy, bo za dużo jemy i za mało się ruszamy. Natomiast „cudowne diety” są cudowne tylko na papierze lub w Internecie. Dlatego cieszymy się urozmaiconą zdrową dietą i jedźmy z umiarem.





mgr Iwona Nastkiewicz
specjalistka pielęgniarstwa zachowawczego

Opieka koordynowana w zakresie diabetologii

Cukrzyca stanowi poważny problem medyczny i społeczny. Szacuje się, że obecnie w Polsce choruje na nią ponad 2,5 mln osób, z czego około 25 proc. o tym nie wie. Tymczasem nieleczona cukrzyca prowadzi do poważnych zaburzeń i uszkodzenia różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Najczęstszą postacią tej choroby jest występująca u dorosłych cukrzyca typu 2, która jest spowodowana zmniejszeniem wrażliwości tkanek na insulinę i uznawana na świecie za chorobę cywilizacyjną. Jest to jedno z zaburzeń metabolicznych określanych jako zespół metaboliczny, w którym oprócz cukrzycy występuje otyłość brzuszna, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia (nieprawidłowe wartości cholesterolu lub jego frakcji we krwi).

Pacjent z cukrzycą wymaga kompleksowej opieki, na którą składa się leczenie farmakologiczne, nefarmakologiczne, edukacja, regularne kontrole oraz współpraca ze specjalistami z różnych dziedzin (diabetologiem, dietetykiem). To właśnie jest jedną z przyczyn włączenia przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy do katalogu oferowanych świadczeń medycznych **opieki koordynowanej w zakresie diabetologii**. Świadczenia te są realizowane są w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) wchodzących w skład naszego zespołu. Poradnie te – przypomnijmy – funkcjonują w przychodniach na terenie dzielnicy Bemowo (przy ul. gen. M.C.Coopera 5, Czumy 1, Powstańców 19, Wrocławskiej 19) oraz Włochy (przy ul. 1 Sierpnia 36A, Cegielnianej 8, Janiszowskiej 15, Szybocowej 4).

Na czym polega opieka koordynowana w diabetologii?

Opieka koordynowana w diabetologii dotyczy pacjentów:

- ✓ powyżej 18. roku życia,
- ✓ którzy złożyli deklarację wyboru do lekarza w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy,
- ✓ chorych na cukrzycę.

Celem opieki koordynowanej jest zapewnienie pacjentowi kompletnej diagnostyki i terapii w sposób nadzorowany i zorganizowany przez lekarza/pielęgniarkę we współpracy z koordynatorem.

W ramach opieki koordynowanej po rozpoznaniu cukrzycy pacjentowi zapewnia się:

- ☒ coroczną kompleksową ocenę stanu zdrowia z opracowaniem/modyfikacją indywidualnego planu opieki (IPOM),
- ☒ wizyty kontrolne – w zależności od stanu zdrowia pacjenta,
- ☒ rozszerzone badania diagnostyczne wynikające ze stanu zdrowia pacjenta,
- ☒ porady edukacyjne realizowane przez pielęgniarkę,
- ☒ porady diabetologa i dietetyka,
- ☒ wsparcie koordynatora.

Wizyta kompleksowa obejmuje:

- ☐ wywiad,
- ☐ badanie przedmiotowe,
- ☐ analizę wyników badań,
- ☐ zalecenie konsultacji specjalistycznych i badań diagnostycznych,
- ☐ opracowanie indywidualnego planu opieki (IPOM).

Przed wizytą kompleksową pacjent zgłasza się do gabinetu zabiegowego POZ, w którym wykonany jest pomiar masy ciała, wzrostu, obliczany wskaźnik BMI, a także wykonane pomiary ciśnienia tętniczego krwi i tętna.

Do wizyty u lekarza **warto się przygotować**, w tym celu pacjent powinien mieć ze sobą:

- ◆ listę przyjmowanych leków, suplementów diety, ziół wraz z dawkowaniem (również leków dostępnych bez recepty np. przeciwbólowych jak Apap, czy Ibuprom),
- ◆ listę objawów i dolegliwości, które, wystąpiły ostatnio (ból głowy, mięśni, omdlenia itp.), wraz z opisem w jakich sytuacjach się one pojawiały lub nasilały,
- ◆ opis bólu, tj. jego częstotliwość i nasilenie,
- ◆ pytania, które chce zadać lekarzowi.

Co to jest IPOM?

Indywidualny Plan Opieki Medycznej (IPOM) to plan leczenia, który lekarz podstawowej opieki zdrowotnej uzgadnia z pacjentem.

Indywidualny Plan Opieki Medycznej określa:

- status zdrowia pacjenta,
- rozpoznania,
- plan farmakoterapii,
- porady edukacyjne,
- listę badań diagnostycznych,



- listę konsultacji specjalistycznych,
- listę konsultacji dietetycznych.

Pacjent otrzymuje IPOM w wersji papierowej, można go również znaleźć w formie elektronicznej na swoim **Internetowym Koncie Pacjenta**.

Porady edukacyjne

W ramach opieki koordynowanej pacjent ma możliwość skorzystania z sześciu porad edukacyjnych w roku realizowanych przez pielęgniarki. Liczba porad oraz odstępy czasowe między nimi ustalane są indywidualnie, po ocenie potrzeb i oczekiwań pacjenta w tym zakresie dokonanej podczas wizyt.

Porady edukacyjne mają walor nie tylko edukacyjny, zawierają również elementy oceny stanu zdrowia.

W trakcie **porady edukacyjnej** odbywa się między innymi:

- ✗ nauka obsługi glukometru i wykonywania prawidłowych pomiarów glikemii (w formie instruktażu),
- ✗ nauka pomiaru innych parametrów stanu zdrowia: ciśnienia tętniczego, tętna (w formie instruktażu),
- ✗ omówienie zasad samokontroli, samoopieki, prowadzenia dzienniczka samokontroli/pomiarów,
- ✗ edukacja w zakresie postępowania przy wystąpieniu hipoglikemii (zbyt niskiego poziomu glukozy we krwi) i hiperglikemii (wysokiego poziomu glukozy we krwi),
- ✗ wywiad i badanie fizykalne (ze szczególnym uwzględnieniem badania stanu skóry i paznokci stóp, informacje o czynnikach uszkadzających),
- ✗ edukacja w zakresie pielęgnacji stóp, zapobieganie wystąpieniu stopy cukrzycowej,
- ✗ pomiar ciśnienia tętniczego i tętna,
- ✗ pomiar poziomu glikemii na glukometrze,
- ✗ pomiar masy ciała, BMI,
- ✗ wydawanie materiałów edukacyjnych.



Porady dietetyka (maksymalnie 3 wizyty w roku) mogą odbywać się w trybie stacjonarnym lub jako teleporada. Podczas pierwszej porady dietetyk przeprowadza wywiad zdrowotno-żywnościowy. Następnie pacjent otrzymuje szczegółowe wskazówki dotyczące kompozycji diety w kontekście choroby oraz ewentualnych schorzeń współistniejących.

Dietetycy wskazują dotychczasowe błędy żywieniowe i sposoby ich korygowania. Podczas następnych wizyt kontrolnych dietetyk razem z pacjentem analizują wprowadzone zmiany żywieniowe i osiągnięte rezultaty.

Rola koordynatora

Do zadań koordynatora **w opiece koordynowanej w diabetologii** należy:

- ☑ utrzymywanie bieżącego kontaktu z pacjentem oraz jego rodziną, w tym przypominanie o zaplanowanych wizytach zgodnie z ustalonym planem leczenia,
- ☑ umawianie pacjenta na badania diagnostyczne,
- ☑ umawianie terminów wizyt edukacyjnych,
- ☑ umawianie konsultacji specjalistycznych i dietetycznych,
- ☑ udzielanie informacji związanych z procesem koordynacji i funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej,
- ☑ monitorowanie obiegu dokumentacji medycznej pacjenta, nadzór nad jej kompletnością,
- ☑ monitorowanie realizacji Indywidualnych Planów Opieki Medycznej,
- ☑ monitorowanie obiegu dokumentacji medycznej pacjenta, nadzór nad jej kompletnością,
- ☑ dbanie o przepływ informacji pomiędzy wszystkimi realizatorami świadczeń zdrowotnych.

Telefony kontaktowe do koordynatorów w przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy można znaleźć w Informacjach ważnych dla pacjenta na s. 16.

Korzyści dla pacjenta w opiece koordynowanej

- Wygoda – łatwiejszy dostęp do lekarza, więcej wizyt, badań i konsultacji.
- Czas – wizyty, badania i konsultacje umawia koordynator.
- Bezpieczeństwo – koordynator czuwa nad sprawną realizacją indywidualnego planu leczenia.
- Dostępność – szerszy zakres badań diagnostycznych i dostęp do specjalistów.
- Wiedza – porady edukacyjne i dietetyczne z zakresu profilaktyki i cukrzycy.

Opracowano na podstawie:

1. *Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej:*

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/opieka-koordynowana-w-podstawowej-opiece-zdrowotnej> (dostęp 10.09.2023).

2. *Wytyczne konsultantów krajowych w dziedzinie medycyny rodzinnej oraz diabetologii dotyczące opieki nad pacjentem z cukrzycą w podstawowej opiece zdrowotnej, z uwzględnieniem opieki koordynowanej, z dnia 14 listopada 2022 r.:*

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/wytyczne-dotyczace-opieki-nad-pacjentem-z-cukrzyca-w-podstawowej-opiece-zdrowotnej-z-uwzględnieniem-opieki-koordynowanej,8305.html> (dostęp 10.09.2023).





Stopa cukrzycowa¹

Bożena Glina
specjalista pielęgniarstwa diabetologicznego

Nawet ponad 10 proc. chorych na cukrzycę cierpi na tzw. Zespół Stopy Cukrzycowej. Jest to późne powikłanie trwającej od wielu lat i nieprawidłowo leczonej cukrzycy. Może doprowadzić do deformacji, martwicy a w konsekwencji – nawet do amputacji.

Cukrzyca jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się podwyższonym poziomem cukru (hiperglikemią) wynikającym z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.



Cukrzyca stanowi jeden z największych nierozwiązanych problemów współczesnej medycyny. Lawinowo rośnie liczba chorych i tym samym zwiększa się liczba osób dotkniętych późnymi powikłaniami, które przyczyniają się do przedwczesnej umieralności, mogą powodować

kalectwo i znacząco pogarszać komfort życia. Jak podaje Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF), w 2015 roku liczba zachorowań na świecie wyniosła 415 mln². W Polsce na cukrzycę cierpi ok. 3 mln ludzi, ale świadomych choroby i leczonych z jej powodu jest 2,5 mln. osób³.

Objawy

Zespół Stopy Cukrzycowej (ZSC) to, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, owrzodzenie, zakażenie i/lub destrukcja głębokich tkanek zlokalizowanych w obrębie kończyn dolnych poniżej kostki u chorego z cukrzycą, będące wynikiem neuropatii i choroby naczyń obwodowych. Nieleczona cukrzyca może prowadzić do powstania trudno gojących się ran i owrzodzeń na stopach co w następstwie powoduje powstanie ZSC. Dlatego tak ważna jest prawidłowa pielęgnacja stóp u chorych na cukrzycę.

Wśród objawów ZSC wymienia się: mrowienia, drętwienia w obrębie stopy, nadmierne rogowacenie skóry, modzele, pęknięcia w okolicy pięt, otarcia zmiany zapalne. Stopy stają się suche i podatne na urazy, pojawiają się małe trudno gojące się rany, które nieleczone przekształcają się w owrzodzenia.

Podział Zespołu Stopy Cukrzycowej

ZSC może przybierać postać:

- ❖ neuropatyczną (neurogenną) charakteryzującą się głównie osłabieniem czucia w stopie (słabsze odczuwanie bólu i efekt „skarpetek”), a jednocześnie uczuciem pieczenia, mrowienia i palenia, na którą cierpi ok. 45-60 proc. chorych,
- ❖ naczyniową (niedokrwienną) charakteryzującą się występowaniem obrzęku stopy, owrzodzeń i martwicy oraz zasinieniem całej stopy – tę postać stwierdza się u ok. 15-20 proc. chorych,
- ❖ mieszaną, czyli neuropatyczno-niedokrwienną diagnozowaną u ok. 25-30 proc. chorych.

Opisane objawy mogą się różnić, a ostateczne, właściwe rozpoznanie stawia lekarz diabetolog lub chirurg.

Jak zapobiegać ZSC?

Podstawą profilaktyki jest prawidłowe kontrolowanie cukrzycy i odpowiednia pielęgnacja stóp. Pacjent ma duży wpływ na to, aby zapobiec lub opóźnić powstanie ZSC.

1 Tekst ten opublikowany został w „Diagnozie” nr 1 z 2016 roku.

2 Według najnowszych szacunków IDF do 2040 roku na cukrzycę zachoruje 640 mln. ludzi na świecie.

3 Według Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.



Główne działania profilaktyczne są proste i możliwe do wykonania przez każdego chorego na cukrzycę. Należy do nich:

- ☒ codzienna kontrola stóp na całej ich powierzchni, także przestrzeni międzypalcowych;
- ☒ codziennie mycie w wodzie o temperaturze poniżej 37°C przez 2-3 minuty. Nie należy moczyć stóp ponieważ powoduje to nadmierną macerację skóry, wysuszenie, pękanie, tworzą się wrota zakażenia;
- ☒ dokładnie osuszanie przestrzeni międzypalcowych po każdym myciu stóp;
- ☒ ochrona stóp przed przegrzaniem i przed wychłodzeniem;
- ☒ wzmacnianie mięśni stóp w celu poprawy krążenia i elastyczności (spacery, ćwiczenia);
- ☒ stosowanie kosmetyków pielęgnacyjnych dla chorych na cukrzycę – nawilżająco-natłuszczających bez środków drażniących, uczulających i substancji zapachowych;



- ☒ regularne (co 4-6 tygodni) obcinanie paznokci, bez zaokrąglania boków, pilnikiem jednorazowym zachowując kierunek z góry na dół (nie używać ostrych nożyczek i obcinaczy). Paznokcie powinny się smarować środkiem pielęgnacyjnym, ponieważ płytko paznokciowa również potrzebuje natłuszczenia, tak jak skóra stóp;
- ☒ dezynfekcja pumeksów, butów i obuwia domowego w celu zapobieżenia infekcji grzybiczej;
- ☒ używanie rajstop i skarpet z włókien naturalnych, najlepiej bambusowych, bezszwowych, bezuciskowych. Skarpety powinny być codziennie zmieniane.

W razie potrzeby można skorzystać z fachowego zabiegu podologicznego w specjalistycznym gabinecie (np. usuwania modzeli).

Ważną rolę w zapobieganiu ZSC pełni też odpowiednio dobrane obuwie najlepiej wygodne, z wysoką cholewką, profilaktyczne – dostosowane do zmian anatomicznych stopy, wykonane z materiałów naturalnych z szerokim przodostopiem, na twardej grubej podeszwie i większe o 1-2 numery. Warto także zaopatrzyć się w profilaktyczne wkładki indywidualnie dobrane do istniejących zniekształceń.

Pacjenci ze zdiagnozowanym ZSC nie powinni:

- ✓ chodzić boszo,
- ✓ nosić obuwia bez skarpet,
- ✓ nagrzewać stóp termoforem, poduszką elektryczną ze względu na możliwość poparzenia,
- ✓ używać preparatów lub plastrów na odciski i samodzielnie usuwać odcisków ostrymi narzędziami,
- ✓ obcinać paznokci zbyt krótko i wycinać je po bokach, by uniknąć późniejszego ich wrastania.

Pamiętajmy, że w ZSC nie wolno lekceważyć nawet najmniejszych urazów stóp. Jeśli przy samokontroli stóp pacjent zauważy niepokojące zmiany skórne, otarcia, przebarwienia, pęcherze, powinien zgłosić się do lekarza, który podejmie odpowiednie leczenie.

Na profilaktykę ZSC ma wpływ dążenie do normalizacji glikemii oraz wykluczenie innych czynników ryzyka, takich jak: palenie tytoniu, nadwaga, nadciśnienie tętnicze i zaburzenia lipidowe.





Profilaktyka 40 PLUS

– zmiany w programie

Pandemia koronawirusa niekorzystnie wpłynęła na stan zdrowia Polaków, większość z nas obserwuje u siebie pogorszenie kondycji związane m.in. z trwającą wiele miesięcy zdalną pracą i nauką oraz ograniczeniem aktywności sportowej. 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 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 obliczenia wskaźnika masy ciała (BMI).

JAK SKORZYSTAĆ Z BADAŃ?

Od 1 lipca br. do programu wprowadzono kilka ważnych zmian:

- Osoby, które ukończyły 40 lat i wcześniej z niego skorzystały, mogą wykonać badania **ponownie**, jeśli od pierwszych minęło 12 miesięcy.
- Obecnie na badania można zapisać się:
 - 1) przez Internetowe Konto Pacjenta,
 - 2) przez infolinię centralnej e-Rejestracji (tel. 989, dostępny we wszystkie dni tygodnia w godzinach 7:00-20:00),
 - 3) w placówce, w której wykonywane są badania – w **SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy są to przychodnie: przy ul. Czumy 1, ul. Powstańców Śląskich 19, ul. gen. M.C. Coopera 5, ul. Wrocławskiej 19 i ul. Cegielnianej 8.**
- Program Profilaktyka 40 PLUS został przedłużony do końca czerwca 2024 roku.

Szanowni Państwo,

po raz kolejny zwracamy się z uprzejmą prośbą o odwoływanie zaplanowanych wcześniej wizyt u lekarzy specjalistów 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

Call center – rejestracja specjalistyczna

Droży 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 telefonu: 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 rejestracjach specjalistycznych poszczególnych przychodni.

Opieka koordynowana w diabetologii

Miło nam poinformować, że w ramach opieki koordynowanej nasz Zakład zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta z cukrzycą typu 2. Szczegółowe informacje pacjenci mogą 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.

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. Czумы 1. Szczegółowe informacje i zapisy osobiście lub telefonicznie pod numerem: 22-167-23-71.

Medycyna pracy

Zapraszamy do Poradni medycyny pracy w przychodni przy ul. Czумы 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.

Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym

Zapraszamy pacjentów do wykonywania w naszych punktach pobrań badań analitycznych (w pełnym zakresie), które nie zostały zlecone przez lekarzy lub zlecone 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 znajdują Państwo w numerze 2 „Diagnozy” (2/2022) z ubiegłego roku dostępnym w wersji elektronicznej na:

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.

Do zapisu nie jest wymagane skierowanie od lekarza POZ.

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

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.

Szkoła Rodzenia 2023

Zapraszamy Panie począwszy od drugiego trymestru ciąży na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach programu „Szkoła Rodzenia”.

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 uczestnictwa w „Szkoła Rodzenia” jest uzyskanie **zaświadczenia od lekarza ginekologa-położnika** o braku przeciwwskazań do zajęcia.

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).

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
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarstwo
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

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**