



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ZOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (44) WIOSNA 2016

www.spzzlo.pl



W ŻYCIU WPISANY JEST RUCH

ROZMOWA
Z MAŁGORZATĄ
PIECZYŃSKĄ



- KLINIKA ZDROWIA
- LEKARZ RADZI
- NASZ ZOZ
- LISTY DO REDAKCJI





Profesjonalna i sympatyczna REJESTRATORKA MEDYCZNA

Wszystkich pacjentów serdecznie zapraszamy do głosowania na najsympatyczniejszą i najbardziej pomocną rejestratorkę w naszym Zakładzie.

Ankiety są dostępne w każdej rejestracji na terenie placówek SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Każdy pacjent może zagłosować tylko raz.

Wszystkie wypełnione ankiety wezmą udział w losowaniu nagród!

Konkurs trwa do 31 maja 2016 r.

PROGRAMY ZDROWOTNE REALIZOWANE W SZKOŁACH NA TERENIE ŻOLIBORZA I BIELAN finansowane przez m.st. Warszawę



- Program wczesnego wykrywania **choroby nadciśnieniowej** u młodzieży szkolnej między 18 a 19 rokiem życia
- Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie **poprawy stanu zdrowia jamy ustnej** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program polityki zdrowotnej w zakresie **profilaktyki i korekcji wad postawy** dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program profilaktyczny **wczesnego wykrywania wad wzroku i zezów** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy

PROGRAM ZDROWOTNY

Program zdrowotny obejmujący ponadpodstawową opieką terapeutyczną osoby uzależnione i współuzależnione, dorosłe dzieci alkoholików, osoby doświadczające i stosujące przemoc



realizowany
w **Ośrodku Terapii Uzależnienia od Alkoholu**
w przychodni przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 663 54 39



Zapraszamy Panie w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą
na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki lub czwartki - godz. 17.00 - 20.00

Miejsce:

Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie od ginekologa położnika o braku przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



**ZAJĘCIA
FINANSOWANE PRZEZ
M.ST. WARSZAWĘ**

**Informacje i zapisy:
22 864 01 84
Prowadząca Beata Kołodziejczyk
szkolarodzenia@spzzlo.pl**

Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy,
- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- przebywające 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,
- rozliczające podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy.

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (44) WIOSNA 2016

WYWIAD NUMERU

W życie wpisany jest ruch
– rozmowa z Małgorzatą
Pieczyńską **4**

LEKARZ RADZI

Stopy wrażliwe **7**

KLINIKA ZDROWIA

Medycyna alternatywna
czyli wojna zabobonu
z racjonalnością **8**

Potykanie **12**

NASZ ZOZ

Nowe inwestycje **10**

SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ponownie wyróżniony **11**

Wiosna – wesola, aktywna
i zdrowa – konkurs
plastyczny dla dzieci
i młodzieży **16**

Konkurs literacki dla dzieci
i młodzieży na temat
zdrowia **16**

DIETETYK RADZI

Celiakia to nie alergja
na gluten **14**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka **18**



Drodzy Czytelnicy,

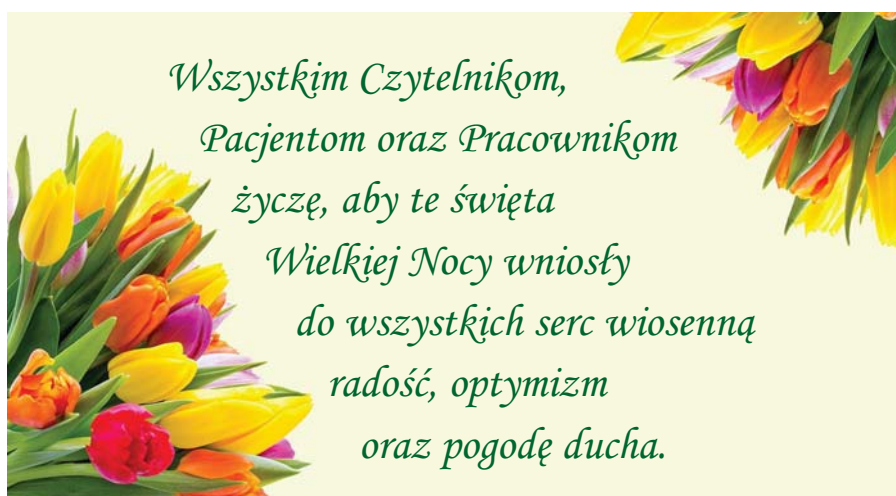
S erdecznie zapraszam do lektury najnowszego wiosennego wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, w którym publikujemy wywiad z panią Małgorzatą Pieczyńską, popularną w Polsce i Szwecji aktorką oraz ambasadorką akcji „Daj się przyciągnąć do ginekologa”.

Z tematów stricte medycznych polecam artykuł specjalisty chirurga o tzw. zespole stopy wrażliwej, dolegliwości dotyczącej wielu kobiet. Rodziców zachęcam do zapoznania się z informacjami naszego logopedy o umiejętności właściwego potyknięcia u dzieci oraz o jej wpływie na prawidłowy zgryz i wymowę zgłosek. Kolejny ważny temat to celiakia, często mylona z alergią na gluten, co dokładnie wyjaśnia edukator zdrowotny. Natomiast w artykule poświęconym medycynie alternatywnej z przesądami dotąd pokutującymi w społeczeństwie walczy specjalistka mikrobiologii lekarskiej.

W aktualnym „Zdrowiu Pacjenta” publikujemy wiersze nagrodzone w konkursie literackim dla dzieci i młodzieży na temat zdrowia oraz ogłaszamy konkurs plastyczny dla uczniów pt. „Wiosna – wesola, aktywna i zdrowa”. Zachęcam także do lektury nowej rubryki odpowiedzi na pytania Czytelników.

Natomiast z aktualności polecam artykuł o najnowszych inwestycjach budowlanych w naszym Zakładzie oraz o nagrodach przyznanych nam za dobre wyniki finansowe pod koniec 2015 roku przez Instytut Europejskiego Biznesu.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl
WYDAWCA:
Samodzielny Publiczny Zespól Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska

KOLEGIUM
REDAKCYJNE:
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Jacek Poremba
Małgorzata Zaława-Dąbrowska,
Stockfresh, Pixabay.

OKŁADKA: fot. AKPA

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed
NAKLAD: 6000 egz.

UWAGA: Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadesłanych tekstów oraz nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

Kwartalnik bezpłatny „Zdrowie Pacjenta” nie zastępuje indywidualnego kontaktu z lekarzem. Przed skorzystaniem z porad należy skonsultować się z lekarzem.

NASZ KWARTALNIK W TWOIM BIURZE, FIRMIE, SKLEPIE! ZADZWOŃ LUB NAPISZ TEL. 22 833 83 69

W ŻYCIU WPISANY JEST RUCH

ROZMOWA Z MAŁGORZATĄ PIECZYŃSKĄ

Jest pani ambasadorką kampanii społecznej PIĘKNA BO ZDROWA, zainicjowanej przez Ogólnopolską Organizację Kwiat Kobiecości. Akcja ma zachęcić kobiety do regularnego wykonywania ginekologicznych badań profilaktycznych. Dlaczego zdecydowała się pani wziąć w niej udział?

To oczywiście: jestem kojarzona ze zdrowym trybem życia, z ekologią, więc jeżeli mogę wykorzystać ten wizerunek w szczytnym celu, czuję się zobowiązana to zrobić. Jeśli dzięki temu choć jedna kobieta będzie uratowana, warto było zrobić kampanię, a mam nadzieję, że wiele kobiet zmieni swój stosunek do badań ginekologicznych, do dbania o swoje zdrowie.

Tegoroczna kampania przebiega pod hasłem „Daj się przyciągnąć do ginekologa” i reklamuje ją plakat z przeciąganiem liny. Słyszałam, że sesja zdjęciowa była dość zabawna i sympatyczna.

Bardzo sympatyczna, aczkolwiek praca była trudna: cały dzień zdjęć i pięć kobiet na planie. Gdy jest nas kilka w kadrze, a każda musi w określony sposób wyglądać i mieć odpowiednią ekspresję, jest ciężko. Wystarczy, że jedna niezadowolająco zaprezentuje swój wizerunek, a całe zdjęcie się nie uda.

Czy w Szwecji też znane osoby wspierają podobne akcje?

Profilaktyka raka szyjki macicy i dostępność leczenia jest w Szwecji na takim poziomie, że ta choroba praktycznie nie występuje, więc nie są konieczne kampanie uświadamiające z udziałem znanych osób. Co roku każda kobieta dostaje darmowe zaproszenie na konkretną godzinę do konkretnej przychodni blisko jej domu, gdzie wykonuje się badania najwyższej jakości. W Szwecji to jest tak oczywiście, jak mycie zębów czy codzienna zmiana bielizny, a powszechnych akcji profilaktycznych w ramach bezpłatnej opieki zdrowotnej jest tam więcej, np. do osiemnastego roku życia opieka

dentystyczna. Lekarskie badanie ginekologiczne zawsze wiąże się z badaniem piersi pod kątem onkologicznym, a jeśli wiąże się z poradą antykoncepcyjną, to wizyta jest na koszt państwa. Mnóstwo kobiet dałoby się uratować, gdyby w Polsce ginekolodzy mieli obowiązek badania piersi podczas każdej wizyty oraz kierowania na cytologię z odpowiednią częstotliwością. Oczywiście wymaga to również odpowiedniej świadomości samych kobiet.

W dzieciństwie ćwiczyła pani gimnastykę artystyczną, pływanie, skoki do wody, jazdę konną, potem callanetics, a od lat praktykuje pani jogę. Skąd to zamiłowanie do aktywnej rekreacji?

Joga nie jest zwykłą aktywnością fizyczną. To w pewnym sensie patent na życie, kompleksowy system, który może nas doprowadzić do zdrowia psychicznego i fizycznego, do szczęścia, do dobrostanu. Zdrowie i sprawność fizyczna są jej bardzo ważnym aspektem, bo nie wyobrażam sobie szczęśliwego, harmonijnego człowieka, którego życie jest ciągłym bólem. A dbałość o ciało to dotlenienie wszystkich stawów, mięśni, przyczepów, więzadeł itd., czyli ich poruszenie, bo nie można dotlenić czegoś, co jest w bezruchu. Dla mnie bezruch wiąże się ze śmiercią, natomiast w życiu wpisany jest ruch, w sensie symbolicznym i dosłownym. Chodzi o to, żeby np. w biodrze tak poruszyć stawem, by je nawilżyć i dotlenić, a w rezultacie uniknąć konieczności



wymiany panewek biodrowych na endoprotezy np. w wieku sześćdziesięciu lat. Albo żeby dotleniać kręgosłup i go uelastycznić, zapobiegając dyskopatii. Widzę tak ogromną degradację fizyczną ludzi w moim wieku, podczas gdy moja kondycja i sprawność fizyczna wzrasta. Wręcz zastanawiam się, co to będzie za piętnaście lat. (śmiech) W życiu wszystko trafia w odpowiedni punkt, czas i miejsce. Widocznie było mi to przeznaczone. Poszłam na pierwsze zajęcia jogi i od tego momentu ćwiczę codziennie od dziesięciu lat. Czasami po prostu wie się, że „to jest to” i tak u mnie było z jogą.

Czy stosuje pani jakąś specjalną dietę?

Oczywiście, to się wiąże z jogą, w której pierwszym wskazaniem etycznym jest zasada niekrzywdzenia. Rozumienie tej krzywdy jest kwestią indywidualną. Wszyscy mówimy: „Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”, ale mało kto się interesuje np. stemplem na jajkach. A wystarczy na niego spojrzeć, przeczytać opis na opakowaniu i wygulować, co znaczy numer 3 i chów klatkowy, by się dowiedzieć, jakim cierpieniem zwierząt jest to okupione. To samo dotyczy mleka i jego „produkcji”. Żywność ekologiczna jest droższa, ale kupując ją, dajemy szansę tym hodowcom, którzy dbają o dobrostan zwierząt. Nie jestem maniacką wegetarianką, ale na pewno nie jem produktu zwierzęcego, jeżeli nie znam jego pochodzenia lub wiem, że nie jest ekologiczny, tzn. że zwierzęta nie były traktowane z szacunkiem, że ich życie nie miało odpowiedniej wartości dla hodowcy.

Tak naprawdę mój wegetarianizm zaczął się dużo wcześniej niż praktykowanie jogi, jeszcze w czasach studenckich. Kiedyś przed świętami stałam cały dzień w kolejce po mięso z kartkami naszej rodziny. Kiedy dotarłam do lady, niczego już nie było. Poczułam wtedy niesamowite upokorzenie – ta agresja w kolejce, te awantury... I o co, o te krwawe ochłapy? Helmut Kajzar, którego manifest teatru metacodziennego stał się moim manifestem życiowym, powiedział bardzo ważne dla mnie w życiu zdanie: „Nie daj się zmusić do nienawiści”, a ja w tym momencie poczułam, że jestem do niej zmuszana. I zdecydowałam, że wystarczy się od tego odciąć, odmówić sobie tej chabani, a stanę się wolnym człowiekiem. Zyskam spokój wewnętrzny, rezygnując z tego, co uważam za upokarzające. Ja to nazwałam wegetariani-

zmem politycznym, bo to było moje odnalezienie drogi do wolności osobistej i do godności.

Powiedziała pani kiedyś, że pani życiowym celem jest nieustanny rozwój osobisty. Co to znaczy?

Myślę, że niedążenie do samodoskonalenia i rozwoju to stagnacja, a że we wszelkim ruchu jest życie, więc człowiek, który się nie rozwija, właściwie się cofa, umiera. Trzeba kształtować swój umysł, bo jesteśmy w ciągłym procesie. Wszystko się zmienia, wszystko wiruje, cały świat jest w ruchu, więc i my musimy podążać w wyznaczonych przez siebie kierunkach. Wydaje mi się, że jest obowiązkiem każdego dbać o coś więcej niż zaspokojenie potrzeb fizycznych. Generalnie ścieżka jogi załatwia bardzo dużo za mnie, poza tym mam ciekawość świata i umiłowanie kultury, zawsze interesują mnie pogłębione komentarze do rzeczywistości, a nie zalew informacji czy sensacji. Oczekuję dziennikarstwa świadomego, precyzyjnego, popartego jakimś wykształceniem. Wystrzegam się złej energii mediów, z ich zasadą „krwi na pierwszej stronie” i pyskówki politycznej.

Ze względu na zawodowych spędza pani w Polsce dużo czasu, a mąż zostaje w Szwecji. Pani zdaniem rozłąka szkodzi małżeństwu czy je cementuje?

Wszystko zależy od tego, jak ludzie pracują nad swoim związkiem. Jest wiele małżeństw w pełni zgodnych z tradycyjnym wzorcem szczęśliwego związku, a jednocześnie całkowicie martwych, będących w zasadzie przedsiębiorstwami usługowymi do rozwożenia dzieci na balet i basen oraz spłacania kredytów. Wydaje mi

się, że taka stabilizacja jest dużym niebezpieczeństwem, ludzie popadają w rutynę codzienności. Natomiast moje małżeństwo, za które trzydzieści lat temu nikt nie dawał pięciu groszy, było kompletnie niekonwencjonalne. Mówiono: „Ty będziesz zawsze gdzieś jeździć, pracować, to się nie może udać”. A mnie się przedtem jedno nie udało, mężowi dwa i wiedzieliśmy, że musimy zrobić tak, by nasze się udało, choć wszystko jest przeciw nam. W dodatku trzydzieści lat temu musiałam się długo starać o paszport na każdy wyjazd, dyrektor teatru musiał mi wydawać zgodę na urlop – to były zupełnie inne czasy i naprawdę bardzo skomplikowana procedura. Bilet lotniczy kosztował majątek. W tej chwili mam do wyboru parę samolotów dziennie, w tym niektóre po kilkadziesiąt złotych, więc drożej mnie kosztuje taksówka na lotnisko. Świat się ogromnie skurczył i odległość przestała być problemem. Co prawda, ona zawsze sprzyja refleksji nad związkiem. Codziennie rozmawiamy godzinę przez telefon. Chwilę w tej rozmowie zajmują różne rzeczy do załatwienia, a resztę czasu poświęcamy naszej kondycji psychicznej, potrzebom i uczuciom. Wydaje mi się, że to jest dużo większa szansa na rozwinięcie przyjaźni w związku niż wówczas, gdy rutyna robi z małżeństwa towarzystwo wzajemnych usług. Na pewno jest problem z życiem intymnym, a to bardzo ważna sfera w małżeństwie i jej pomijanie jest szkodliwe fizycznie i psychicznie dla obu stron. My poświęcamy sobie bardzo dużo czasu, wyjeżdżamy tylko we dwoje nawet na trzy tygodnie. Kiedyś mieliśmy taki coroczny zwyczaj: jeden urlop z dziec-



kiem, a jeden urlop tylko dla nas – taka inwestycja w związek. Bardzo ważne jest też w małżeństwie, by powracać do okresu narzeczeństwa: umówić się na randkę, starać się o kogoś, dobrze wyglądać, kupić kwiaty, zrobić coś takiego, co się robiło trzydzieści lat temu. I ja tego doświadczam przez całe życie ze strony mojego męża, myślę, że jest w tym mistrzem. Ja oczywiście nie, ale ponieważ muszę stanąć na wysokości zadania, więc też się staram.

W Polsce bywa tak, że dzieci bardzo długo mieszkają z rodzicami, a w Szwecji, tak jak na całym Zachodzie, dość szybko odchodzą z domu. Pani swojemu synowi samodzielność dała stosunkowo wcześniej.

Zawsze miałam taką zasadę: „Do piątego roku życia chowaj syna jak księcia, od piątego do piętnastego jak niewolnika, a od piętnastego jak przyjaciela” i kiedy Victor skończył piętnaście lat, totalnie odcięłam pępowinę. Było to bolesne, miało poważne skutki, m.in. problemy w szkole, ale było decyzją popartą przemysleniami. Jak wiadomo, czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci, więc ja wiedziałam, co Victor wyniesie z domu, bo nie wychowuje się gadaniem, tylko własnym przykładem. Cech, których sami nie reprezentujemy, nie możemy wymagać od naszych dzieci, to niemożliwe. Poza tym w jakimś momencie trzeba dziecku „odpuścić”, pozwolić podejmować własne decyzje życiowe nawet w wieku piętnastu lat, co jest bardzo trudne. Nie uważam, że dziecko ma spełniać nasze oczekiwania, marzenia. Sądzę, że jego wychowanie to wielka szansa na wzbudzenie w sobie empatii, wyrozumiałości, miłości, bezinteresowności, zdolności do poświęceń, których nie mielibyśmy szansy rozwinąć, gdyby ono nas do tego nie prowokowało. W tym sensie syn jest moim największym życiowym nauczycielem, bo niewątpliwie jako rodzic przeszedłam ciężką szkołę. Dzięki temu bardzo spokorniałam i teraz widzę fantastyczny efekt – Victor to wolny człowiek, obywatel świata, z otwartą głową, który już

w życiu zrobił tyle dobrego dla innych, ile nie zrobili moi dużo starsi i bardzo zamożni przyjaciele. Pomógł bardzo wielu ludziom, w tej chwili buduje sierociniec katolicki w Salwadorze, wykonuje mnóstwo charytatywnej pracy. Ma poczucie szczęścia, niczego nie chce dla siebie, nie interesuje go standardowa kariera ani sukces materialny. Wychowanie syna na człowieka wolnego, samodzielnie nadającego sens swojemu życiu uważam za swój największy sukces.

Zagrała pani główną rolę kobiecą w spektaklu „Józef i jego bracia” w reżyserii Larsa Rudolfszona w Teatrze Orion w Sztokholmie. Grała pani w amerykańskim serialu, w kilku szwedzkich. To chyba duże osiągnięcie dla polskiej aktorki?

Ja się z tego bardzo cieszę, to jest duża rzecz. W jednym z tych seriali gram szefową mafii, mówię po rosyjsku i po angielsku z rosyjskim akcentem. Natomiast w innym serialu gram po szwedzku, ale cudzoziemkę, postać, której pierwowzorem była Polka.

Mówi pani po szwedzku jeszcze z polskim akcentem?

Nie ma innej możliwości, bo cały aparat mowy kształtuje się w okresie dojrzewania, czyli przed mutacją u chłopców i przed pokwitaniem u dziewczynek. Jeśli ktoś uczy się języka obcego jako dorosły, raczej się nie pozbędzie akcentu. Ale na tym mi nie zależy, uważam, że trzeba się starać mówić pięknie. Mam dobry słuch muzyczny, dlatego moja wymowa nie jest przykra dla ucha. To ważne, bo gdy nauczę się dialogu, będę mówić zrozumiale i możliwa będzie ekspresja aktorska. W kontaktach międzyludzkich na najprostszym poziomie to nie ma większego znaczenia, każdy po trzymiesięcznym kursie zamówi na przykład kawę w restauracji. Natomiast na pewnym poziomie abstrakcji, gdy chcemy porozmawiać na przykład o życiowych wartościach, używać pojęć z zakresu filozofii, teologii czy psychologii, to żeby się porozumieć, potrzebujemy bogatego słownictwa i szerszych umiejętności językowych. Kiedyś odbyłam interesującą

rozmowę o tym, jak się czuję w Szwecji. Na to pytanie zawsze odpowiadam, że czuję się dobrze, ale wyobcowana. Chodzi o to, że gdy idę ulicami miasta, które dobrze znam i w którym wszędzie trafię, np. Sztokholmu, i czytam ich nazwy, to często nie umiem wyprowadzić etymologii. Albo nie znam tych osób, albo po prostu źródłostwo, kontekstu kulturowego, to nie są bohaterowie mojego dzieciństwa ani lektur szkolnych. Właśnie wtedy po prostu wiem, że jestem wyobcowana. Bo idąc warszawskimi ulicami, mogę nie znać jakiegoś bohatera Powstania Warszawskiego, jego nazwiska, ale będę dokładnie wiedziała, gdzie tego szukać, to na pewno nie będzie mi obce.

Najbliższe plany zawodowe? Gdzie pani zaprasza?

Zapraszam na pewno na „Pokrewieństwo dusz” z Antonim Pawlickim, Marią Pakulnis i gościnnie Anią Chodakowską w Teatrze Prezentacje, ale jeździmy z tym spektaklem również po Polsce. To jest moja ulubiona rola dramatyczna, zarazem piekielnie trudna. Jestem przeszczęśliwa, że mogę to grać, i marzę, żeby takie propozycje mi się wydarzały, bo to jest zadanie ambitne, rozwijające. Oczywiście gdy gram w serialu „M jak miłość”, również wkładam w to mnóstwo temperamentu, wyobraźni, emocji i dzięki temu mam satysfakcję z każdej pracy. Jeżeli nie widzę szans na satysfakcję, to nie podejmuję się zadania. „Pokrewieństwo dusz” to fantastyczny tekst i świetna rola, w której kolejny raz mogłam sobie udowodnić, że wiem, co znaczy ten zawód. Zapraszam też na komedię „Kochanie na kredyt”, którą gramy w Teatrze na Woli i z którą też jeździmy po Polsce. Ponadto w Szwecji mam dość duży projekt, już zaczęłam zdjęcia – fajna postać, piękne kostiumy i będę to grała przez całe wakacje. To serial kryminalny, prestiżowa produkcja skandynawska. Może kiedyś pojawi się w polskiej telewizji, kto wie.

Dziękujemy za rozmowę.

**Joanna Cierkońska
Anita Karykowska
Fot. Jacek Poremba**

OGÓLNOPOLSKĄ ORGANIZACJĘ KWIAT KOBIECOCI założyła w 2006 roku Ida Karpińska, która wygrała walkę z rakiem szyjki macicy. Dzisiaj organizacja ma swoje emisariuszki w całej Polsce, prowadzi akcje edukacyjne i kampanie społeczne, jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Raka Szyjki Macicy (ECCA) oraz światowej organizacji Women Against Cervical Cancer (WACC).

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.kwiatkobiecosci.pl





STOPY WRAŻLIWE

Niemal każdego dnia do poradni chirurgicznej i ortopedycznej zgłaszają się pacjenci (głównie kobiety) z dolegliwościami bólowymi w obrębie stóp. Jedną z przyczyn jest wystąpienie tzw. zespołu stopy wrażliwej, inaczej zwanego zespołem stopy bolesnej.

Mirosław Klukowski, specjalista chirurg

Jest to zespół zniekształceń w obrębie stóp, które prowadzą do wystąpienia dolegliwości bólowych utrudniających, a czasami uniemożliwiających noszenie standardowego obuwia. Stopy takie są podatne na zranienia, otarcia, zmiany zapalne, tworzenie się modzeli i odcisków. Dochodzi do maceracji skóry między palcami.

Przyczyny powstawania tego zespołu są bardzo złożone. Przypuszczalnie za częstsze jego występowanie u kobiet odpowiedzialne są hormony. W okresie okołomenopauzalnym dochodzi do spadku poziomu estrogenów, co wpływa na rozluźnienie aparatu więzadłowego.

RODZAJE ZNIEKSZTAŁCEŃ

Zdaniem prof. Artura Dziaka i dr. Samera Tayara istotą choroby jest stopniowo postępujący zanik mięśni, skóry i tkanki tłuszczowej. Z powodu osłabienia mięśni oraz zmian – utraty elastyczności układu torebkowo-więzadłowego spajającego kości stopy – dochodzi do utraty amortyzacyjnej funkcji stopy, a zaniki skóry i tkanki podskórnej narażają jej kości na urazy.

Profesor Stanisław Piątkowski uważa, że: „Większość zniekształceń i dolegliwości bólowych występuje w obrębie palców i przednich części stóp. Sumowanie się szkód cywilizacyjnych, w pierwszym rzędzie ograniczenie i osłabienie przedniej części stopy przez niefizjologiczne obuwie, szczególnie często u kobiet, trwa przez długie lata. W tym czasie utrwala się dyskoordynacja mięśni jak i typowe zniekształcenia”.

Dochodzi do **szponiastego ustawienia palców**. W miarę jego utrwalania się zanika czynność prostowania palców. Dochodzi do powstania **palców młoteczkowych**. Zniekształcenie może dotyczyć wszystkich palców, a najczęściej dotyczy palca II,

ponieważ jest on najdłuższy. Ustawia się w zgięciu ponad poziomem pozostałych i jest najbardziej narażony na ucisk i otarcie. Tworzy się nagniotek – kłopotliwy objaw zniekształcenia (rys. 1). Opuszki palców zbliżają się do przedniej krawędzi podeszwy stopy, a palce opierają się na paznokciach, które ulegają deformacji, a ich wyciśnięcie nasila dolegliwości bólowe.

Na stronie podeszwy stopy dochodzi do wystawiania główki kości śródstopia, co jest jednym z następstw szponiastego ustawienia palców. W tych miejscach na spodzie stopy dochodzi do powstania nagniotków (rys. 2).

Natomiast **koślawość palucha**, tzw. haluks, jest wynikiem braku podparcia palucha od strony II palca. W bardziej zaawansowanym przypadku zniekształcenia paluch zachodzi na II palec. Głowa kości śródstopia zaczyna wystawać z boku. W miejscu tym narażona na ucisk jest kaletka maziowa i dochodzi do jej zapalenia w wyniku nadmiernego ucisku obuwia (rys. 3). W większości przypadków koślawość palucha wymaga wykonania zabiegu operacyjnego.

ZAPOBIEGANIE

Przeciwdziałanie powstawaniu zniekształceń powinno polegać głównie na ochronie stóp przez:

- informowanie zwłaszcza młodych kobiet o rodzaju zagrożeń, ich mechanizmach,
- systematycznym, codziennym ćwiczeniu palców i przodostopia,
- stosowaniu odpowiedniego fizjologicznie obuwia.

Należy nosić obuwie o zwiększonej tęgłości i wyższym czubku. Wysokość obcasa nie powinna przekraczać 3–4 cm. Obcas musi być szeroki, wewnętrzny brzeg podeszwy prosty, odległość od czubka palucha do

przedniej części buta powinna wynosić 1–1,5 cm, ponadto but powinien być najszerszy na poziomie stawów śródstopno-palczkowych.

Postępowanie paliatywne nakazuje stosowanie specjalnego obuwia do stóp wrażliwych: o miękkich wierzchołkach, szerokim obcasie, prostym wewnętrznym brzegu podeszwy.

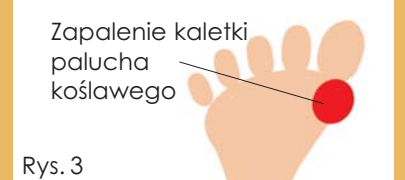
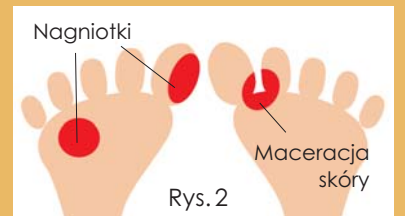
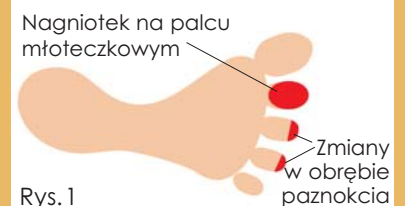
Przydatne są różnego typu ochraniacze miejsc wrażliwych, takie jak: podpory pod palce stopy, żelowe wkładki między palce, w tym klin żelowy o różnym rozmiarze między palec I i II oraz kliny żelowe między pozostałe palce, a także nakładki na palce.

Opracowanie na podstawie:

A. Dziak, S. Tayara: Jak mieć zdrowe nogi. Kraków 1996.


S. Piątkowski: Mechanizmy zniekształceń przodostopia u osób dorosłych.

Zespół Stopy Wrażliwej. „Polski Przegląd Chirurgiczny” 1978, nr 50, s 649–651.



MEDYCYNA ALTERNATYWNA

czyli wojna zabobonu z racjonalnością



**Alternatywne sposoby leczenia
łączy jedno: nie udowodniono
ich działania wiarygodnymi
metodami naukowymi.**

Wiktoria Papierowska-Kozdój

lek. medycyny, specjalista mikrobiologii lekarskiej

Coraz częściej w gabinecie lekarskim, jak również na gruncie prywatnym, spotykam się z krytyką medycyny konwencjonalnej. Znacząco też poszerza się grono osób korzystających z tzw. alternatywnych metod leczenia.

Tradycyjnie do takich metod zalicza się:

- akupresurę – leczenie uciskiem,
- akupunkturę – leczenie igłami wbijanymi w określone miejsca na ciele,
- apiterapię – leczenie produktami pszczelimi,
- aromaterapię – leczenie naturalnymi olejkami eterycznymi,
- bioenergoterapię – leczenie bioenergią,
- biorezonans – terapię wykorzystującą oddziaływanie pól elektrycznych i magnetycznych na organizm,
- koloroterapię – leczenie kolorami,
- kolonohydroterapię – usuwanie toksyn przez płukanie jelita grubego,
- fitoterapię – leczenie roślinami,
- hipnoterapię – leczenie hipnozą,
- homeopatię – leczenie wstrząsami rozтворami danej substancji,
- irydologię – diagnozowanie stanu zdrowia na podstawie wyglądu tęczówki oka,
- litoterapię – leczenie za pomocą minerałów,
- magnetoterapię – leczenie magnesami,
- osteopatię – metodę, w której dotykaniem, obmacywaniem wykorzystywane jest do stawiania diagnozy i leczenia chorych,
- ortopatię – leczenie oparte na samoregeneracyjnych mechanizmach organizmu,
- sylwoterapię – leczenie poprzez przebywanie przy drzewach i krzewach,
- chiropraktykę – leczenie poprzez manipulację kręgosłupem,
- radiestezję – leczenie za pomocą wahadeł,
- urynoterapię – leczenie moczem,
- wiele innych metod naturalnych, np. smarowanie bobrzym sadłem, przykładanie skóry psa lub kota, picie kobylego mleka itd.

Z metod uznawanych za medycynę alternatywną powinno się, moim zdaniem, wyłączyć ziołolecznictwo – pamiętajmy, że to na nim opiera się współczesna farmakologia – oraz akupunkturę, wywodzącą się z tradycyjnej medycyny chińskiej, starszej od europejskiej i w niektórych bada-

niach klinicznych wykazującej skuteczność.

Alternatywne sposoby leczenia łączy jedno: nie udowodniono ich działania wiarygodnymi metodami naukowymi. Zdarza się, że pocztą pantoflową lub w nieprofesjonalnych, mało wiarygodnych gazetach przekazywane są informacje o cudownych efektach wyżej wymienionych praktyk. Nie można jednak wyciągać wniosków na podstawie pojedynczych przypadków. Nigdy nie udowodniono, że tego typu działania powodują wyleczenie, nie wolno natomiast lekceważyć doniesień o jego szkodliwych efektach.

Niedawno opinię publiczną poruszyła sprawa zagłodzonej na śmierć kilkumiesięcznej dziewczynki. Leczącemu ją znachorowi nowosądecka prokuratura już przedstawiła zarzuty. Rodzice zapewne do końca życia nie pozbędą się wyrzutów sumienia.

UZDROWICIELE

Zastanawiające jest jednak to, jak ogromną siłą przekonywania i autorytetem cieszy się uzdrowiciel.

Jest to jeden z powodów atrakcyjności medycyny alternatywnej. Osoba sprzedająca taką usługę ma czas, cierpliwość i stosuje skuteczne metody socjotechniki: jest miła, utrzymuje kontakt wzrokowy z klientem, bardzo szczegółowo wypytuje o historię dolegliwości, jak również o niezwiązane z nimi fakty. Używa pseudonaukowego języka dla wyłudzenia obywateli i sposobu leczenia, czym wzbu-
dza zaufanie.

SIŁA REKLAMY

Podobnie działają reklamy tego typu praktyk. Wszystko wydaje się logiczne i rozsądne, więc czemu nie skorzystać. Przykładem niech będzie hydrokolonoterapia, promowana jako panaceum dzięki usuwaniu toksyn z organizmu. Nie różni się ona zasadniczo od głębokiej lewatywy, przy czym zabieg ten przynosi więcej szkody niż pożytku. Toksyny, w zależności od ich cech fizykochemicznych, kumulują się w mózgu, wątrobie, kościach, nerkach, tkance tłuszczowej, a nie w świetle jelita. Wydalaniu ich sprzyja prawidłowa flora jelitowa, która podczas hydrokolonoterapii jest wypłukiwana. Zabieg ten ma więc zupełnie odwrotny efekt. Pojawilo się również kilka doniesień o poważnych powikłaniach, a nawet zgonach pacjentów z powodu uszkodzenia jelita grubego w trakcie lub po irygacji.

EFEKT PLACEBO

Jak zatem wytłumaczyć krążące w społeczeństwie opowieści o pozytywnym wpływie uzdrowicieli? Głównie efektem placebo, tzn. jeśli pacjent wierzy w działanie jakiejś metody leczenia, to ma duże szanse na to, że odczuje poprawę. Zjawiska te bada naukowo psychoneuroimmunologia. Tłumaczy ona również niektóre tzw. cudowne uzdrowienia.

Gdzie zatem leży granica otwartości na nowe, nie zawsze racjonalne metody? Po pierwsze, nie korzystajmy z terapii, które wiążą się z ryzykiem utraty zdrowia i życia. Przytulajmy się do drzew, jeśli wierzymy, że to doda nam energii, poza tym jest to dobry powód do spaceru. Nie gódźmy się jednak na głodówki czy wkładanie czegoś w naturalne otwory ciała. Po drugie, miejmy zawsze świadomość, że medycyna alternatywna odchudzi nasz portfel. Po trzecie, nawet jeśli decydujemy się na korzystanie z metod niemających potwierdzenia naukowego, nie rezygnujmy z klasycznego leczenia opartego na faktach.

SKONTROLUJ UPRAWNIENIA

Co zrobić, jeśli osoba zajmująca się leczeniem alternatywnym podaje się za lekarza? Należy sprawdzić, czy ta osoba rzeczywiście ma prawo wykonywania zawodu. Naczelna Rada Lekarska zwraca uwagę, że postępowanie się niesprawdzonymi i niezalecanymi metodami, które są podstawą tzw. medycyny alternatywnej stoi w oczywistej sprzeczności z art. 57 rozdziału IV Kodeksu Etyki Lekarskiej, który mówi: „Lekarz nie może postępować się metodami uznanymi przez naukę za szkodliwe lub bezwartościowe. Nie może także współdziałać z osobami zajmującymi się leczeniem, a nie posiadającymi do tego uprawnień”.

Żyjąc w XXI wieku, możemy pozwolić sobie na luksus obawy o nasze zdrowie, ponieważ dzięki racjonalnej, opartej na nauce medycynie, żyjemy dłużej i mamy lepszy komfort tego życia. Zabobony sięgają zwątpienie w medycynę opartą na dowodach. Kiedyś naukowiec był bohaterem, odkrywca, jednak w miarę tego, jak komplikuje się nauka i jak daleko się posuwa, zaczął on się kojarzyć z niepożądanymi działaniami leków, GMO itd. Z nauki czerpiemy jednak wszyscy i warto czasem zastanowić się, jak wiele dzięki niej zmieniło się w naszym życiu. ■

Największą tegoroczną inwestycją SPZZLO Warszawa-Żoliborz jest budowa nowej przychodni przy ul. Kludy 26B. Rozbudowa obiektu na terenie osiedla SM RUDA, zakupionego całkowicie ze środków własnych, ma na celu stworzenie nowych poradni specjalistycznych, w tym stomatologicznej, ginekologicznej, okulistycznej oraz zabiegów chirurgicznych jednodniowych.

Nowe inwestycje



Na Kludy 26B praca wre...

Do nowej przychodni zostanie również przeniesiona poradnia podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci i dorosłych, mieszcząca się obecnie w przychodni przy ul. Kludy 32. Termin uruchomienia nowej placówki zaplanowano na rok 2017.

ELEKTRONICZNA DOKUMENTACJA MEDYCZNA

Drugim ważnym projektem, do którego wdrożenia Zakład przygotowywał się od kilku lat, jest uruchomienie elektronicznej dokumentacji medycznej (EDM), która całkowicie zastąpi dokumentację papierową. Elektroniczna dokumentacja wpłynie na szybkość i jakość usług medycznych. Podczas wizyty będą wystawiane elektroniczne skierowania, recepty oraz pozostałe dokumenty. Pierwszym etapem inwestycji, zrealizowanym w zeszłym roku, było przygotowanie infrastruktury światłowodowej,

zapewniającej bezpieczeństwo przesyłania danych między placówkami, zmodernizowanie sieci wewnętrznych oraz zakup komputerów do wszystkich gabinetów lekarskich. Projekt został rozpoczęty wiosną 2015 roku, natomiast niedawno zakończyły się szkolenia dla wszystkich naszych lekarzy, pielęgniarek i rejestratorek medycznych.

REMONTY W PRZYCHODNIACH

Na kwiecień br. zaplanowane jest otwarcie nowej przychodni pediatrycznej w przychodni przy ul. Elbląskiej 35, w której obecnie kończone są prace adaptacyjne.

W przychodni przy ul. Szajnochy 8 niebawem zakończy się remont głównej rozdzielni elektrycznej wraz z wymianą starego przyłącza elektroenergetycznego oraz dostosowaniem do obecnie obowiązujących przepisów ppoż. W placówce planowana jest również wymiana instalacji

wodociągowej, hydrantowej i kanalizacyjnej. Ostatnim etapem inwestycji na Szajnochy będzie uruchomienie nowej pracowni diagnostycznej.

W przychodni przy ul. Kochanowskiego 19 przewiduje się wykonanie projektu i robót budowlanych w zakresie instalacji ppoż. oraz remontu holu, szatni i klatki schodowej. Natomiast latem rozpocznie się kapitalny remont dachu przychodni przy ul. Sieciechowskiej 4. W przychodni przy Kochanowskiego 4 zostaną wykonane nowe izolacje fundamentów, instalacja klimatyzacji w gabinecie stomatologicznym oraz remont dachu.

NOWOCZESNY SPRZĘT MEDYCZNY

Planowany jest również zakup nowoczesnego sprzętu medycznego, w tym aparatu EKG do przychodni przy ul. Żeromskiego, aparatu USG do przychodni przy ul. Kochanowskiego oraz do przychodni przy ul. Elbląskiej, aparatu do elektrostymulacji do przychodni przy ul. Kleczewskiej, kolposkopu do przychodni przy ul. Szajnochy i sprzętu rehabilitacyjnego, takiego jak terapię, magnetron, lasery, ultradźwięki, bieżnie do poradni rehabilitacyjnych przy ul. Szajnochy, Kleczewskiej oraz Kochanowskiego.



Stan obecny...



Elewacja frontowa po przebudowie na nową przychodnię przy ul. Kludy 26B

Anita Karykowska
Fot. Małgorzata Zaława-Dąbrowska



**Efektywna
Firma 2015**



**Gepard
Biznesu
2015**

Nasz Zakład został ponownie wyróżniony przez Instytut Europejskiego Biznesu (Institute of European Business), otrzymując tytuły Geparda Biznesu 2015, Efektywnej Firmy 2015, Mocnej Firmy Godnej Zaufania 2015 oraz Wielkiego Modernizatora Europy 2015.

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ PONOWNIE WYRÓŻNIONY

Wyróżnienia zostały przyznane w jubileuszowej X edycji Ogólnopolskiego Konkursu Gepard Biznesu 2015, w VIII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Efektywna Firma 2015, w IV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Wielki Modernizator Europy 2015 oraz III edycji Ogólnopolskiego Programu Promocyjnego Mocna Firma Godna Zaufania 2015.

Instytut Europejskiego Biznesu przyznał wyróżnienia po przeprowadzeniu analizy ekonomicznej opartej na sprawozdaniach kapitałowych za 2013 i 2014 rok, z których wynika, że SPZZLO Warszawa-Żoliborz znajduje się w dobrej sytuacji finansowej. Przychody roku

2014 są o 1,4 mln zł wyższe niż w roku 2013. Ponieważ całość zysku netto jest corocznie przekazywana na fundusz Zakładu, fundusz własny za 2014 rok zwiększył się w stosunku do poprzedniego roku o kwotę zysku netto za 2013 rok. Dodatni wynik finansowy sprawia, że rośnie wartość księgową Zakładu, która wyraża się sumą zysku netto i funduszu własnego. Rentowność przychodów kształtuje się na porównywalnym poziomie: w roku 2013 – 5,51%, natomiast w roku 2014 – 5,58%.

Instytut Europejskiego Biznesu dokonał wyceny wartości rynkowej przy zastosowaniu wskaźników

giełdowych C/Z – ceny do zysku – oraz C/WK – ceny do wartości księgowej. Ponieważ SPZZLO Warszawa-Żoliborz nie jest spółką giełdową, zastosowano średnie wskaźniki dla spółek z branży notowanych na giełdzie. Wycena wskazuje na systematyczny wzrost wartości rynkowej SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Są to kolejne nagrody dla Zakładu, które ewidentnie potwierdzają utrzymanie wysokiej pozycji na rynku publicznych usług medycznych.

**Anita Karykowska
Alicja Szymaniuk**

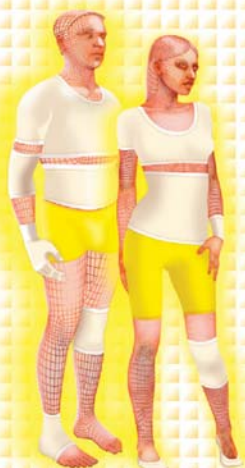
KineTex
CARBON-COPPER HEAT

get moving!

**SIŁA NATURY
W WALCE Z BÓLEM**

Produkty są rekomendowane przez
Uzdrowisko Łądek-Długopole SA
specjalistyczny ośrodek leczenia chorób
narządu ruchu.

Rezerwacja: 74 814 64 37,
www.uzdrowisko-ladek.pl



**Dokuczają Ci bóle kończyn i stawów?
Miałeś urazy kończyn?
Cierpisz na choroby zwyrodnieniowe?**

Wypróbuj przeciwbólowe opaski ortopedyczne KINETEX!

- produkty KineTex zalecane są w profilaktyce, leczeniu obrzęków i opuchlizn oraz przewlekłych chorobach narządu ruchu
- dzięki wytwarzającym mikroprądy elektryczne włóknom srebra, miedzi i węgla w efektywny i naturalny sposób wspomagają leczenie stawów
- zalecane do pooperacyjnego i prewencyjnego zabezpieczenia stawu podczas aktywności fizycznej (także pod opatrunki usztywniające i ortozy)
- opaska wspomaga leczenie bolesnych stanów zapalnych i chorobowych oraz przyspiesza regenerację po zdjęciu gipsu lub ortozy
- w ofercie opaski na kolana, biodra, odcinek krzyżowo-łędźwiowy kręgosłupa, staw skokowy, łokciowy, nadgarstki oraz rękawice lecznicze

VISAMED ul. Karola Szajnochy 8, 01-637 Warszawa, Przychodnia SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Dodatkowe informacje pod nr telefonu 660-639-650 oraz na stronie www.kinetex.pl

POŁYKANIE

Połykanie wydaje się dość prostą czynnością – każdy powtarza ją wielokrotnie, 800–1500 razy w ciągu doby. Jednak właściwe utrwalenie połykania jest ważne dla naszej wymowy i zgryzu.

Maria Ewa Morkowska, logopeda

Wykonywane nieprawidłowo połykanie może być przyczyną wad zgryzu i wymowy, takich jak **seplenienie przyzębowe** – język podczas wymawiania *t, d, n, s, z, c, dz* dotyka do zębów – czy też seplenienie międzyzębowe, gdy język podczas wymawiania tych głosek jest między zębami.

Trzeba wielu powtórzeń by utrwalić ten dobry nawyk. Dopiero gdy jest utrwalony właściwy sposób połykania i język w stanie spoczynku znajduje się u góry za zębami przy zamkniętych wargach, można liczyć na efekty ćwiczeń logopedycznych, jak i na efekty leczenia ortodontycznego.

Połykanie nieprawidłowe bywa nazywane połykaniem przetrwałym niemowlęcym, infantylnym lub płaskim – jest to połykanie z językiem leżącym na dnie jamy ustnej i napiętymi wargami.

Proponuję następujący sprawdzian: proszę parokrotnie przełknąć ślinę, starając się poczuć, co się dzieje z językiem, jaki wykonuje ruch. Jeżeli unosi się do góry i jego przednia część przylega do podniebienia tuż za górnymi zębami, jest to połykanie prawidłowe. Jeżeli zaś leży na dole jamy ustnej, wsunięty między dziąsła, jest to sposób połykania właściwy tylko dla niemowląt. Najlepiej ocenę sposobu połykania pozostawić logopedzie lub ortodontowi.

Gdy zaczynają wyrastać zęby mleczne, język powinien się spionizować, czyli zająć pozycję za górnymi zębami na podniebieniu twardym. To

właściwe miejsce dla języka zarówno, gdy milczymy i mamy usta zamknięte, jak i podczas połykania.

Zdaniem W. R. Proff i H. Fields zmiana sposobu połykania z niemowlęcego na dojrzały i pionizacja języka powinny nastąpić około 1. roku życia, a zdaniem B. Wędrychowskiej-Szulc

koło 18. miesiąca życia. Jeszcze inni badacze, np. B. Mackiewicz, twierdzą, że ten proces może trwać do 3.–4. roku życia. Później język powinien zająć pozycję za górnymi zębami (spionizować się) zarówno wtedy, gdy milczymy i mamy usta zamknięte, jak i w trakcie połykania.

Przyczyny braku pionizacji języka, a więc również przetrwałego niemowlęcego sposobu połykania:

- zaburzenie napięcia mięśniowego,
- zbyt długi czas korzystania ze smoczka-gryzaczka,
- karmienie butelką ze smoczkiem dłużej niż do 1,2–1,5 roku życia dziecka (smoczek oddziela język od podniebienia i utrudnia pionizację języka),
- ssanie palca (oddziela język od podniebienia podobnie jak smoczek),
- nawykowe oddychanie przez usta, spowodowane np. przerostem mig-

dałków (język jest na dole jamy ustnej i ten układ się utrwała),

- skrócone wędzidełko podjęzykowe, uniemożliwiające pionizację języka,
- długotrwałe karmienie jedzeniem papkowatym (zmiksowanym).

Właściwego sposobu połykania można się nauczyć, ćwicząc język oraz świadomie połykając ślinę i płyny z językiem uniesionym do góry.

Warto wytłumaczyć dziecku, dlaczego trzeba trzymać język u góry za zębami – jest to konieczne, by prawidłowo mówić, mieć proste zęby, czyli ładnie wyglądać. Można pokazać zdjęcia dziecka z nieprawidłowym zgryzem lub dziecka sepleniącego z językiem między zębami.

Wprowadzenie nowego nawyku prawidłowego trzymania języka (u góry za zębami zarówno w pozycji spoczynkowej, jak i i przy połykaniu) nie jest łatwe. Wymaga czasu, wielu powtórzeń i cierpliwości.

ĆWICZENIA PIONIZUJĄCE JĘZYK (unoszenia go do góry)

- Dziecko przykleja chrupek lub kawałek opłatka do podniebienia tuż za zębami i zlizuje go językiem.
- Mokrym i zimnym patyczkiem do czyszczenia uszu lub kostką lodu dotknąć podniebienia dziecka tuż za zębami, a następnie poprosić dziecko, aby dotykało tego miejsca koniuszkiem języka.
- Dziecko przytrzymuje językiem przy podniebieniu okrągły chrupek, pastylkę pudrową, pastylkę witaminy C,

rodzynek. Można zrobić konkurs, kto utrzyma je dłużej.

- Zawiązać supetek pośrodku kawałka nitki dentystycznej, założyć ją za cztery górne zęby dziecka (między dwójkami a trójkami) tak, żeby supetek był na środku, i poprosić, by dotykało go koniuszkiem języka.

Dobrze jest prowadzić ĆWICZENIA W FORMIE ZABAWY – takie jak podane niżej – często, ale niezbyt długo. Pozycja dziecka podczas wszystkich zabaw: usta lekko rozchylone, język dotyka do podniebienia za górnymi zębami.

- Ustawiamy klepsydrę lub minutnik, a dziecko trzyma języka u góry przez określony czas. Można też korzystać ze stopera, zapisywać czas i porównywać wyniki np. z początku i z końca tygodnia.
- Z językiem u góry, za zębami dziecko trzyma w obu dłoniach małe przedmioty lub zabawki (kasztań, ludziki z jajka niespodzianki); tokcie mogą być oparte o krawędź stołu.
- Rodzinne zawody – kto dłużej utrzyma język u góry, za zębami.

- Dziecko ma na głowie dużą piłkę lub książkę czy woreczek z grochem i chodzi po pokoju z językiem u góry, za zębami.

- Dziecko trzyma w dłoniach małą piłkę i podrzuca ją, dotykając językiem do podniebienia i odrywając go.

- Dziecko przysysa język do podniebienia i opuszcza żuchwę (można pokazać to w lusterku).

- Dziecko naśladuje odgłos jazdy konika, kłaskając językiem.

- Język zmienia się w pędzelek i rysuje kropki na podniebieniu tuż za zębami.

- Dziecko powtarza: la, la.. t, t.. n, n.. d, d..., oczywiście tylko wtedy, gdy dobrze wymawia te głoski, tzn. gdy język dotyka do podniebienia tuż za górnymi zębami.

- Rysujemy plakaty przypominające o prawidłowym ułożeniu i wieszamy w różnych miejscach mieszkania.

Przypominamy dziecku dość często, że parking, garaż dla języka jest u góry za zębami.

Gdy dziecko nauczy się unosić język i utrzymywać przednią część języka na podniebieniu, tuż za górnymi

zębami, przechodzimy do **ĆWICZEŃ PRAWIDŁOWEGO POŁYKANIA:**

- Dziecko nabiera do ust niewielką porcję płynu.

- Unosi język do góry, przednia część języka przylega do podniebienia tuż za zębami.

- Połyka – **język cały czas dotyka do podniebienia**, a wargi są zamknięte, ale nie zaciśnięte.

Kiedy dziecko opanuje połykanie z językiem uniesionym do góry bez napięcia warg, utrwalamy tę czynność, wydłużając czas prawidłowego połykania. Kilkakrotnie w ciągu dnia powinno wypić świadomie pół szklanki płynu, pamiętając o unoszeniu języka do góry, do podniebienia, tuż za zęby. Należy zwracać uwagę na prawidłowe połykanie z językiem skierowanym do góry przy wszystkich posiłkach.

Trzeba wielu powtórzeń by utrwalić ten dobry nawyk. Dopiero gdy jest utrwalony właściwy sposób połykania i język w stanie spoczynku znajduje się u góry za zębami przy zamkniętych wargach, można liczyć na efekty ćwiczeń logopedycznych, jak i na efekty leczenia ortodontycznego.



Na czym polega wybór?

Aktywność ruchowa odbywa się w wygodnej, leżącej pozycji na profesjonalnych platformach, które unoszą ciężar ciała. Dzięki temu wykonujemy ćwiczenia bez obciążeń kręgosłupa, stawów biodrowych i kolanowych. Po treningu czujemy się odprężeni i pełni wigoru. STOLY ĆWICZĄZ NAMI I ZA NAS.

Co wyróżnia trening kondycyjno-rehabilitacyjny?

Gimnastyka na platformach w Studio Ruchu pomaga ciału łagodnie wrócić do równowagi. Jest to system sprawdzony w sanatoriach, gdyż skutecznie wspomaga rehabilitację ruchową. Ułatwia utrzymanie prawidłowej postawy i zachowanie sprężystej sylwetki. Redukuje także tkankę tłuszczową i likwiduje nadmiernie wystający pas brzuszny. Ćwiczenia mobilizują głęboko położone mięśnie, które z wiekiem tracą elastyczność i sprawność.

Dlaczego gimnastyka bez wysiłku?

Ćwiczenia nie przyspieszają pracy mięśnia sercowego, nie powodują zadyszki ani wzrostu ciśnienia. Studio Ruchu zapewnia rozciągający trening i jednocześnie przyjemny masaż całego ciała. ZRELAKSUJ SIĘ I ZADBAJ O SWOJE CIAŁO. To jedyne miejsce, jakie masz do życia.

Sprawdź, czy to jest alternatywa dla Ciebie!

Pierwsze zajęcia gratis. Przyjdź z koleżanką, a dodatkowo razem skorzystacie bezpłatnie z leczniczego zabiegu stymulacji nerwowo-mięśniowej, zapobiegającego urazom i osteoporozie. Podaj hasło „STUDIO RUCHU DLA PAŃ” i zarezerwuj termin osobiście lub telefonicznie: 504 153 757.

STUDIO RUCHU

KLUB DLA PAŃ:

poniedziałek–piątek 12.00–20.00
sobota 9.00–15.00

ul. Żeromskiego 17A
przy przystanku „Perzyńskiego”

Więcej info na stronie:
studioruchu.com.pl

Prosimy o telefoniczną rezerwację wizyty: **504 153 757**

CELIAKIA

to nie alergia na gluten

Celiakia to choroba trzewna dotykająca zarówno dzieci, jak i dorosłych. Często mylona jest z alergią na gluten. W literaturze możemy spotkać również inne jej określenie – choroba trzewna glutenezależna.

Halina Ebinger, edukator zdrowotny

Zaliczana do chorób autoimmunologicznych, ponieważ wiąże się z występowaniem u osoby chorej przeciwciał przeciw własnym antygenom. Zwykle jest dziedziczona, co oznacza, że osoby, u których w rodzinie występowała celiakia (u matki lub ojca) są predysponowane do zachorowania

U osób z celiakią białko (gluten) zawarte w zbożach powoduje uszkodzenie kosmków jelitowych znajdujących się w jelicie cienkim (odpowiedzialnym za wchłanianie produktów odżywczych). W wyniku tego uszkodzenia u osoby chorej dochodzi do zaburzeń wchłaniania,

odbudowują zniszczoną błonę jelita cienkiego i zaczynają prawidłowo się rozwijać. Niestety nie w każdym przypadku jest to regułą.

Celiakia nie jest alergią na gluten, lecz nietolerancją organizmu na ten składnik, a zatem są to dwie różne choroby, które w początkowych stadiach mogą dawać podobne objawy. Z celiakii się nie wyrasta, pozostaje ona do końca naszego życia. W związku z powyższym dieta bezglutenowa również powinna być stosowana do końca życia. Z chorobą tą należy nauczyć się żyć.

na nią. Poza czynnikami genetycznymi na rozwój choroby mogą mieć również wpływ czynniki środowiskowe oraz przebyte zakażenia. Charakteryzuje się ona trwałą nietolerancją glutenu – białka znajdującego się w zbożach (pszenicy, jęczmieniu, życie, a niekiedy i w owsie).

Do niedawna uważano, iż ziarno owsa jest bezpiecznym produktem, ale ponieważ jest ono bardzo często zanieczyszczone, owies dla osób cierpiących na chorobę trzewną powinien być specjalnie wyselekcjonowany (z certyfikatem, który da gwarancję bezpieczeństwa).

prowadzącego do wielu powikłań zdrowotnych, takich jak niedobór żelaza, kwasu foliowego, witamin A, D, K oraz witamin z grupy B i wapnia.

CELIAKIA U DZIECI

Uważa się, że u dzieci łatwiej jest wychwycić związane z rozwojem nieprawidłowości wynikające z nietolerancji glutenu. Zwykle objawami tej choroby są: biegunka, znikome przybywanie na wadze, wymioty, powiększony brzuch, zahamowanie wzrostu. Charakterystyczne jest to, że po odstawieniu glutenu dzieci szybciej

CELIAKIA U DOROSŁYCH

U dorosłych najczęściej stwierdza się celiakię między 30 a 60 rokiem życia (często są to osoby, u których w dzieciństwie stwierdzono alergię na gluten i niedostatecznie je zdiagnozowano lub stwierdzono, że wyzdrowiały). Bywa, że choroba ta zostaje stwierdzona w wieku 70 lat i później. Z powyższego wynika jednoznacznie, że nie ma określonego przedziału wieku, w którym choroba ta występuje. Do końca nie wiadomo, ile osób może być chorych na celiakię. Z badań przeprowadzonych w Finlandii wynika, iż około 2,5% populacji tego kraju może być dotknięte tą chorobą.

OBJAWY

Ponieważ choroba ta u każdego może mieć różny przebieg, trudno ją od razu wykryć (zwłaszcza u dorosłych). Bywa, że jedynym symptomem jest osłabienie, skłonność do krwawień, bladość skóry, wybroczyny na skórze, łamanie w kościach czy owrzodzenie jamy ustnej, kurcze, zanik mięśni, drażliwość, zapalenie nerwów czy tylko ból dziąseł. Innym razem może to być zapalenie kłębuszków nerkowych, a nawet niewydolność trzustki.

W niektórych przypadkach objawy choroby trzewnej mogą złagodnieć lub ustąpić już po kilku dniach od rozpoczęcia diety. Zwykle jednak ustępują po kilku tygodniach. Na odbudowanie błony śluzowej jelita trzeba poczekać przynajmniej kilka miesięcy. W ciężkich przypadkach pełna regeneracja może nastąpić dopiero po 2–3 latach. Czasem oprócz stosowania diety bezglutenowej należy wprowadzić do żywienia suplementację witamin i mikroelementów.

Nieleczona celiakia może prowadzić do: osteoporozy już w młodym wieku, stłuszczenia wątroby, pierwotnej marskości wątroby, zaburzeń endokrynologicznych, zaburzeń neurologicznych, depresji, zwiększonego ryzyka wystąpienia nowotworów przewodu pokarmowego (zwłaszcza chłoniaka jelita cienkiego).

Naukowcy wyróżniają kilka postaci celiakii, w zależności od obrazu klinicznego i wieku pacjenta.

- **Postać klasyczna** (pełnoobjawowa) – ból brzucha, przewlekła biegunka, obfite cuchnące stolce tłuszczowe, powiększenie obwodu brzucha, niedokrwistość, spadek masy ciała, zahamowanie przyrostu masy ciała i wzrostu u dzieci, zahamowanie dojrzewania, osteoporoza w młodym wieku. Szacuje się, że występuje w ok. 30% przypadków

- **Postać niema** (ubogoobjawowa) – mimo braku klasycznych objawów choroby trzewnej rozpoznaje się typowe zmiany w błonie śluzowej jelita oraz obecność w surowicy typowych przeciwciał. Ponadto mogą występować: niedokrwistość, nietolerancja laktozy, nietolerancja sacharozy, niski wzrost i spadek masy ciała, hiperkalcemia z wczesną osteoporozą.

- **Postać potencjalna** – w tej postaci nie stwierdza się objawów klinicznych ani zaniku kosmków jelitowych, jednak rozpoznaje się haplotyp HLA DQ2 i/lub DQ8 i obecność przeciwciał specyficznych dla choroby trzewnej.

Alergia na gluten jest to reakcja organizmu, która występuje zwykle w ciągu 2–3 dni po zjedzeniu produktu bogatego w gluten. Do najczęstszych objawów należą: biegunka, pokrzywka, wymioty, katar, skurcz oskrzeli. Alergię na gluten stwierdza się po wykonaniu odpowiednich badań i wykluczeniu celiakii, nadwrażliwości na gluten.

Nadwrażliwość na gluten występuje głównie u osób dorosłych. Do głównych objawów należą: wzdęcia, ból brzucha, biegunka, czasem mogą również występować bóle głowy, mięśni.

Objawy pojawiają się szybko, podobnie jak przy alergii. Diagnozę stawia się po wykonaniu badań i wykluczeniu alergii na gluten i celiakii.

DIAGNOZOWANIE

Samo polepszenie stanu zdrowia pacjenta w efekcie przejścia na dietę bezglutenową nie zawsze oznacza, że chory cierpi na celiakię. W celu potwierdzenia podejrzenia tej choroby u pacjenta należy przeprowadzić szereg badań. Podstawą są badania z krwi, pozwalające na wykrycie przeciwciał IgA EmA, IgA tTG i GAF. Jeżeli występuje podejrzenie postaci potencjalnej, przeprowadza się testy genetyczne w celu identyfikacji genów HLA DQ2 lub/i DQ8. Należy jednak podkreślić, że pozytywny wynik nie zawsze świadczy o obecności choroby. Jest bowiem grupa osób, u których w badaniach stwierdzono występowanie genotypu, a mimo to choroba się nie rozwinęła. Niekiedy do badania pobiera się wycinek z jelita cienkiego (w tym celu przeprowadzana jest biopsja), a następnie sprawdza się stopień zaniku kosmków wg tzw. skali Marsha. W najnowszych opracowaniach naukowcy dopuszczają możliwość odstępstwa od tego nieprzyjemnego badania, jeżeli w rodzinie pacjenta występowała wcześniej ta choroba, a wyniki badania krwi są jednoznaczne.

W prowadzonych badaniach udowodniono, iż celiakia często występuje w takich schorzeniach jak:

- cukrzyca typu 1,
- choroba Hashimoto,
- autoimmunologiczne zapalenie wątroby,
- reumatoidalne zapalenie stawów (RZS),
- łuszczyca.

Uwaga! Jeżeli podejrzewamy, że nasze złe samopoczucie może być związane z nadwrażliwością lub nietolerancją glutenu, powinniśmy zgłosić się do lekarza gastroenterologa w celu przeprowadzenia odpowiednich badań. Nie wprowadzajmy diety na własną rękę, ponieważ może to zaćmić obraz diagnostyczny. Efektem będzie brak możliwości postawienia jednoznacznego rozpoznania.

Artykuł ten nie wyczerpuje tematyki, a jedynie sygnalizuje problem. Coraz więcej osób pod wpływem mody, a nie faktycznych przesłanek zdrowotnych podejmuje dietę eliminacyjną, wykluczając z jadłospisu produkty zbożowe ze względu na obecność glutenu. U osób zdrowych zalecane jest spożycie produktów zbożowych zgodnie z normami żywieniowymi, przewidzianymi dla danej grupy wiekowej i płci. ■

NISKIE CENY

GWARANCJA

SOCZEWKI PROGRESYWNE

UV OCHRONA

OPTYK  **SALA**

ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111
ul. Czumy 1 (Przychodnia), tel. 22 664 98 70

GABINET REFRAKCJI WZROKU



Redakcja „Zdrowia Pacjenta” zaprasza dzieci i młodzież do udziału w konkursie plastycznym



Wiosna – wesółą, aktywną i zdrową

Konkurs skierowany jest do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

- Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę wykonaną w formacie bloku rysunkowego, dowolną techniką.
- Do pracy należy dołączyć kartkę z następującymi danymi: imię i nazwisko autora, wiek, telefon kontaktowy, miejsce zamieszkania, nazwa i adres szkoły.

Nazwiska zwycięzców oraz wybrane prace opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Na prace czekamy do 16 maja 2016 roku

Prace prosimy przynosić lub przysyłać na adres:

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa, Dział Marketingu.

Na kopercie prosimy umieścić dopisek: Konkurs „Wiosna – wesółą, aktywną i zdrową”.

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody, ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy!!!

Uwaga! Uczestnictwo w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestników, dołączonych do pracy plastycznej, w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002 r., nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami).



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

WIERSZ O UKŁADZIE ODPORNOŚCIOWYM, CZYLI WIERSZ O ZDROWIU

Gdy Ci smutno, gdy Ci źle
Grypa wkracza w życie twe.
Katar, kaszel, bóle głowy
Odruch ten mamy wrodzony.

To odporność nieswoista,
Prosta sprawa – oczywista.
Każdy z nas się z nią urodził
Działa nawet wtedy, gdy nikt się na to nie zgodził.

Lecz zdarzają się przypadki,
Że organizm miewa pewne wpadki.
Wtenczas o pomoc należy się zwrócić
I odpowiednie lekarstwa zakupić.

Układ odpornościowy intensywnie działa,
Limfocyty do powstania nakłania.
Immunoglobulina zwana przeciwciałem
Robi porządek z Twoim ciałem.

Jeśli chcesz innym chorobom zapobiec,
To szczepieniom ochronnym odpowiedz.
Zwalcz w organizmie antygeny
I ciesz się z braku migreny!

Paulina Korczak
XCIV LO im. gen. S. Maczka, kl. III c

KONKURS LITERACKI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NA TEMAT ZDROWIA

SPZZLO Warszawa-Żoliborz w październiku ub.r. ogłosił konkurs literacki dla dzieci i młodzieży na temat zdrowia. Uczniowie szkół podstawowych pisali bajki o zdrowiu, a uczniowie gimnazjów i liceów – wiersze, fraszki lub limeryki. Konkurs cieszył się ogromnym zainteresowaniem. Listę laureatów zamieściliśmy w numerze 4/2015 naszego kwartalnika. Wszyscy zwycięzcy otrzymali atrakcyjne nagrody ufundowane przez m.st. Warszawę. Poniżej publikujemy pierwsze nagrodzone utwory.

UDERZENIE SERCA

Raz żył kardiolog w Krakowie,
Który był biegły w mowie,
Kobiece serca były rytmicznie,
Na całej sali było magicznie,
Każdy o tym zdarzeniu Ci powie.

Monika Sacharuk
Zespół Szkół nr 55 im. gen. S. Maczka, kl. Ib



WARTOŚĆ ZDROWIA

Człowiek jak ptak jest wolny,
Nie baczny i nie trwożny.
Przez owoc Boski świadom,
Wierny własnym zasadom.

Życie jak klejnot świata,
Jednakich serc toccata.
Krucze, lecz niewzruszone
Złą decyzją niszczone.

Gdy z serca już cicha,
Twa pieśń z duszy umyka.
Obraz rodziny dany,
Blask ich oczu lustrzany.

I ta myśl, by cofnąć się,
Jeden raz, poprawić się.
Swe życie zmarnowałeś,
Gdy o zdrowie nie dbałeś.

Dominik Kawka
Zespół Szkół nr 55
im. gen. S. Maczka, kl. III a

Zapraszamy na

NIEODPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIWKO PNEUMOKOKOM

w ramach programu zdrowotnego
„Zdrowie, Mama i Ja – etap II”,



tj. profilaktyka zakażeń pneumokokowych dzieci
w wieku od 24 do 36 miesiąca życia,
zamieszkałych na terenie m.st. Warszawy.

Program realizowany będzie do 9 grudnia 2016 roku.

Szczepienia wykonywane są w następujących poradniach pediatrycznych:

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ● Klaudyny 32 | tel. 22 833 00 00 | ● Sieciechowska 4 | tel. 22 561 57 60 |
| ● Kleczewska 56 | tel. 22 834 17 31 | ● Szajnochy 8 | tel. 22 833 58 85 |
| ● Kochanowskiego 19 | tel. 22 633 06 08 | ● Wrzeciono 10c | tel. 22 835 32 15 |

Program finansowany jest przez miasto stołeczne Warszawę.

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



w przychodni przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 697 05 10, 664 940 746

**zaprasza
na badania
tomografii
i rezonansu**



Cennik dostępny na stronie
www.spzzlo.pl

- ✓ NOWOCZESNA OSŁONA ZMNIEJSZAJĄCA Dawkę PROMIENIOWANIA
- ✓ BADANIE DUŻYCH OBSZARÓW CIAŁA PRZY RÓWNOCZESNYM ZACHOWANIU NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
- ✓ BADANIA WYKONYWANE W KRÓTKIM CZASIE BEZ KONIECZNOŚCI ZMIANY POZYCJI PRZEZ PACJENTA ORAZ BEZ ZMIANY CEWEK

KONKURENCYJNE CENY ● DOGODNY DOJAZD ● KRÓTKIE TERMINY

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało **ZIMA ASTRONOMICZNA**. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali:

1 nagroda – Elżbieta Orłowska

2 nagroda – Grażyna Gibki.

Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) **do 1 czerwca 2016 roku** wezmą udział w losowaniu dwóch nagród książkowych wraz zestawami naszych upominków firmowych. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.



I NAGRODA



II NAGRODA

1. Szesnastowieczny lekarz i filozof, zwany ojcem nowoczesnej medycyny

2. Imię niemieckiego filozofa z Królewca

3. Przemądrzały smerf w okularach

4. Na niej może się opierać wnioskowanie

5. Dział filozofii badający naturę bytu i rzeczywistości

6. Wielki ... – obowiązujący model ewolucji Wszechświata

7. Kłótliva żona Sokratesa

8. Nauka przyrodnicza zajmująca się badaniem ciał niebieskich

9. Poszukiwany przez alchemików ... filozoficzny

10. Powiedział: „Wiem, że nic nie wiem”

11. Ciągły proces poznawczy polegający na skojarzeniach i wnioskowaniu

12. Dla Platona tożsama z kompletną wiedzą

13. Teza Kościoła katolickiego uznawana jako prawda

14. Wiek ..., inaczej oświecenie

15. Nazywany od miejsca urodzenia Stagirytą

16. Zbiór zasad określających, co jest dobre, a co złe

17. Pogląd filozoficzny głoszący, że rzeczywistości nie da się poznać w sposób racjonalny

18. Nauka o regułach poprawnego rozumowania

Witam.

Jestem obecnie w czwartym miesiącu ciąży. Bardzo dużo słyszę ostatnio o powrocie książeczek zdrowia dla dzieci. Czy mogą mi Państwo przybliżyć tę kwestię? Z góry dziękuję.

Angelika W.

Szanowna Pani! Od pierwszego stycznia 2016 roku szpitale są zobowiązane do wydawania książeczek zdrowia dziecka, będących elementem dokumentacji medycznej. Przy wypisie rodzice otrzymują dokument, który należy okazać podczas każdego badania profilaktycznego dziecka, aby lekarz, położna lub pielęgniarka mogli zamieścić w nim odpowiedni wpis. Każde szczerpienie dziecka będzie odnotowane w książeczce szczepień dołączanej do książeczki zdrowia.

Witam redakcję!

Jestem mamą dwuletniego Michała i jeszcze nienarodzonego Filipa. Michał ma książeczkę zdrowia, ale lekarze niechętnie dokonują w niej wpisów. Czy nowe regulacje prawne to zmieniają?

Izabela Kotarska

CZYTELNICZY PYTAJĄ REDAKCJA ODPOWIADA



Książeczki zdrowia zostały wycofane w 2002 roku. Stare książeczki zostały zastąpione przez nowe, drukowane najczęściej w celach reklamowych przez firmy farmaceutyczne. Zgodnie z nowymi przepisami książeczka zdrowia dziecka jest dokumentacją medyczną, co oznacza, że obowiązuje jeden jej wzór oraz obowiązek dokonywania wpisów przez personel medyczny (Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 listopada 2015 r. w sprawie

rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania).

Dzień dobry! Jakie informacje muszą znaleźć się w nowej książeczce zdrowia? Pozdrawiam.

Marian Skąpski

W książeczce zdrowia dziecka mają być wpisane następujące informacje:

- dane osobowe dziecka
- dane opiekunów
- informacje o przebiegu ciąży, miejscu urodzenia dziecka i porodu
- informacje o stanie noworodka tuż po urodzeniu
- informacje z obserwacji dziecka na oddziale noworodkowym
- informacje o odbytych wizytach patronażowych lekarza i położnej środowiskowej
- informacje o wypisie dziecka ze szpitala
- informacje o przebytych chorobach zakaźnych
- informacje o konsultacjach specjalistycznych, uczuleniach, reakcjach anafilaktycznych i hospitalizacjach
- informacje o szczepieniach.



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) – etap podstawowy

Osoby powyżej 18 lat, zwłaszcza w wieku 40-65 lat, ubezpieczone w NFZ, palące papierosy oraz byli palacze, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyka POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których wcześniej nie zdiagnozowano w sposób potwierdzony przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE w Przychodni
przy ul. Kochanowskiego 19**

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

Program kierowany jest do dorosłych (zgłoszonych do pielęgniarki POZ), u których nie rozpoznano wcześniej gruźlicy, a zwłaszcza do osób, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę, a także osób, u których stwierdza się przynajmniej jedną z przyczyn ryzyka (bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, obciążonych problemem alkoholowym lub narkomanią i bezdomnych).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH
PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

BADANIA CYTOLOGICZNE

Panie w wieku 25-59 lat, ubezpieczone w NFZ, które nie uczestniczyły w programie „Profilaktyka raka szyjki macicy” w ostatnich 3 latach lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy.
Badania przeprowadzane są raz na 3 lata.

**PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego**

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

Osoby w wieku 35, 40, 45, 50 oraz 55 lat, ubezpieczone w NFZ, obciążone czynnikami ryzyka, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia - w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia”. Programem mogą być objęte osoby, które nie wykonywały badań przewidzianych programem w ciągu ostatnich 5 lat.

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH
PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

Panie w wieku 50-69 lat, ubezpieczone w NFZ - w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.
Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

**UWAGA! BADANIA MAMMOGRAFICZNE
SĄ WYKONYWANE w Przychodni Szajnochy
– pracownia RTG**

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

- Centrala 22 833 14 71 do 75
Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35
Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85
Rejestracja Specjalistyczna
22 833 58 80, 784 476 641
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 864 01 84
- Poradnia POZ
 - Poradnia Neurologiczna
 - Poradnia Gruźlicy i Chorób Płuc
 - Poradnia Chirurgii Ogólnej
 - Poradnia Chirurgii Ogólnej dla Dzieci
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Dermatologiczna
 - Poradnia Kardiologiczna
 - Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Reumatologiczna
 - Poradnia Urologiczna
 - Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dzieci i Młodzieży
 - Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Poradnia Osteoporozy
 - Poradnia Onkologiczna
 - Poradnia Ortopedyczna
 - Ośrodek Rehabilitacji Diennej dla Dzieci i Młodzieży
 - Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
 - Pracownia RTG, Mammografii, EKG, USG, KTG
 - Pracownia Densytometrii

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 18.00-08.00

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

- Rejestracja 22 839 47 36:
- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
 - Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
 - Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
 - Pracownia Perymetrii Komputerowej
 - Pracownia EKG
 - Pracownia USG – echo serca
- Rejestracja 22 839 38 13:
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
 - Poradnia Psychologiczna
 - Poradnia Logopedyczna
- Rejestracja 22 839 13 48:
- Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Ortodontyczna

Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

- Rejestracja POZ
22 834 24 31, 784 406 562
- Poradnia POZ
 - Poradnia Diabetologiczna
22 864 37 27
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 834 24 32
 - Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
 - Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu:
 - Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
 - Oddział Dzielny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39
- Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego**
22 697 05 10/11
664 940 746

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

- Rejestracja ogólna 22 834 83 28
Rejestracja Poradni Pediatricznej
22 834 17 31
- Poradnia POZ
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Pracownia EKG, USG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

- Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14
POZ 784 402 091
- Poradnia POZ
 - Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

- Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 784 491 672
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15
- Poradnia POZ
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

- Rejestracja 22 751 10 55
- Poradnia POZ
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 751 70 82
 - Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Kochanowskiego

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

- Centrala 22 633 10 11,
Rejestracja ogólna 22 633 06 14
Rejestracja Poradni Pediatricznej
22 633 06 08
- Poradnia POZ
 - Poradnia Otolaryngologiczna
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Okulistyczna
 - Punkt pobrań krwi
 - Pracownia Angiografii
 - Pracownia Perymetrii Komputerowej
 - Pracownia EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)
- PORADNIA MEDYCyny PRACY**
22 633 48 33/34

Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

- Rejestracja 22 663 21 54
- Poradnia POZ (dorośli)
 - Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

- Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218
Rejestracja Poradni Zdrowia Psychicznego 22 669 09 66
- Poradnia POZ
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego
 - Poradnia Geriatryczna
 - Dzielny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Oddział Dzielny Rehabilitacji
 - Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Klaudyń

01-684 Warszawa
ul. Klaudyń 32

- Rejestracja 22 833 00 00
- Poradnia POZ • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Sieciechowska

01-928 Warszawa,
ul. Sieciechowska 4

- Centrala: 22 561 57 60, 22 561 57 62,
22 561 57 72
- Poradnia POZ - dzieci i dorośli
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Reumatologiczna
 - Poradnia Neurologiczna
 - Poradnia Kardiologiczna
 - Pracownia EKG