



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ZOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (48) WIOSNA 2017



ISSN 1734-7548

www.spzzlo.pl



**PALĄCY
PROBLEM
POCHP**

**ALKOHOLIZM
JEST
CHOROBA**

**ZALETY
KARMienia
PIERSIĄ**



MEDYCYNĄ PRACY

PORADNIA JEST CZYNNĄ:

poniedziałek, środa, piątek w godz. 7.30–15.30

wtorek i czwartek w godz. 7.30–18.30

tel. 22 633 48 34/33

Poradnia Medycyny Pracy w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19 działa już od ponad 30 lat. Wieloletnie doświadczenie, pełny profesjonalizm oraz nowoczesna infrastruktura i aparatura zapewniają najwyższą jakość świadczonych usług medycznych.

Poradnia obsługuje zarówno pacjentów indywidualnych, jak i firmy, również w ramach korporacji.

PROPONUJEMY USŁUGI Z ZAKRESU:

- badań wstępnych ● badań okresowych ● badań kontrolnych
- do celów sanitarno-epidemiologicznych
- dla osób ubiegających się o prawo jazdy oraz dla kierowców wszystkich kategorii, z możliwością wykonania badania psychotechnicznego

DODATKOWA OPIEKA

Istnieje możliwość objęcia pracowników dodatkową opieką, która zapewni im dostęp do lekarzy różnych specjalności: internisty, okulisty, laryngologa, neurologa, ortopedy, kardiologa, dermatologa oraz ginekologa.

BADANIA, SZCZEPIENIA

W poradni można wykonać także podstawowe badania laboratoryjne, badania EKG, RTG, spirometrię, świadczenia pielęgniarki zabiegowej, a także szczepienia ochronne.

**DOGODNA LOKALIZACJA – ŁATWY DOJAZD ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ!
KRÓTKIE TERMINY! MIEJSCA PARKINGOWE PRZED PRZYCHODNIĄ!**

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (48) WIOSNA 2017

TEMAT NUMERU

Karmienie piersią – nic go nie zastąpi

4

LEKARZ RADZI

POChP – palący problem milionów Polaków

6

Łagodny rozrost prostaty

8

KLINIKA ZDROWIA

Nogi ładne i zdrowe – czy to tylko marzenie kobiet?

9

Alkoholizm chorobą

10

MIEJSCA PAMIĘCI

Cytadela Warszawska

13

AKTUALNOŚCI

Raport „Stan zdrowia mieszkańców stolicy” – na Żoliborzu żyjemy coraz dłużej

14

Medal 25-lecia Polskiego Forum ISO 9000

14

Call center

14

Zmiany w przepisach dotyczących podstawowej opieki zdrowotnej

15

FIZJOTERAPIA

Rehabilitacja komercyjna na Szajnochy 8

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18

Konkurs plastyczny

19



Szanowni Czytelnicy,

Serdecznie zapraszam do lektury wiosennego wydania naszego kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”.

Na początek polecam tematy medyczne, w tym poradnik dotyczący karmienia piersią, jego znaczenia dla matki i dziecka oraz właściwych technik. Następny temat to problem dotyczący coraz większej części społeczeństwa: przewlekła obturacyjna choroba płuc, z którą można skutecznie walczyć pod warunkiem, że wcześniej odwiedzimy lekarza. Kolejny problem medyczny, którym zajęli się nasi specjaliści, to łagodny rozrost prostaty, który najczęściej leczymy farmakologicznie, jednakże czasami wskazane jest leczenie operacyjne metodą endoskopową.

Publikujemy także dane z raportu o stanie zdrowia mieszkańców stolicy w latach 2012–2014, z których wynika, że przeciętna długość życia mieszkańców Żoliborza znacznie wzrosła. Zapraszam również do lektury nowej rubryki pt. „Miejsca pamięci”, tym razem poświęconej żoliborskiej Cytadeli.

Jak zwykle na wiosnę ogłaszamy konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży „Gdyś z przyrodą za pan brat, dożyć możesz i stu lat”. A na koniec krzyżówka z atrakcyjną nagrodą w postaci badania diagnostycznego.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

*Wszystkim Państwu życzę
szczęśliwych i spokojnych
świąt Wielkiej Nocy,
miłego spotkania w gronie
najbliższych oraz ciekawej
lektury naszego kwartalnika*



GEPARD
BIZNES



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 Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Agnieszka Czesak-Zygmunt
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Ilona Spychała
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:

Stockfresh
Pixabay

OPRACOWANIE

GRAFIČZNE:
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



Karmienie piersią jest naturalnym sposobem żywienia niemowląt i wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi zarówno dla dziecka, jak i mamy.

KARMIENIE PIERSIĄ nic go nie zastąpi

IWONA KRZYŻOWSKA-DĄBROWSKA, lekarz pediatra

Korzyściami dla dzieci karmionych piersią są bliskość mamy i wzmocnienie więzi emocjonalnej. W pokarmie kobiecym zawarte są liczne cenne dla organizmu dziecka składniki, których nie ma w mleku modyfikowanym, między innymi przeciwciała zwiększające odporność na infekcje.

PRZEDĘ WSZYSTKIM – ODPORNOŚĆ

Dzieci karmione piersią dużo rzadziej chorują na biegunki infekcyjne i zakażenia dróg oddechowych. Ssanie

piersi zmniejsza ryzyko zachorowania na zapalenie ucha środkowego. Mniejsze jest również ryzyko zakażeń dróg moczowych i zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

W późniejszym okresie życia dzieci, które były karmione piersią, są chronione przed nadwagą, otyłością i cukrzycą, rzadziej chorują na niektóre nowotwory.

Korzyści dla mamy karmiącej piersią to nawiązanie niezwykłego kontaktu i więzi z dzieckiem. Mamy karmiące piersią cierpią na mniej dolegliwości w okresie połogu (pierwsze

sześć tygodni po porodzie). Szybciej też mama karmiąca pozbywa się dodatkowych kilogramów zgromadzonych podczas ciąży i wraca do wcześniejszej figury.

Istotne jest również zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka piersi i jajnika, a w wieku podeszłym ochrona przed osteoporozą.

Mama karmiąca powinna odżywiać się zdrowo, lekkostrawnie i powinna urozmaicać swój jadłospis. To, co zjada, w bardzo niewielkim stopniu wpływa na skład pokarmu, natomiast ma olbrzymie znaczenie

dla jej dobrego samopoczucia i kondycji organizmu.

ZASADY UDANEGO KARMIENTA

Organizacje międzynarodowe i towarzystwa propagujące karmienie piersią opracowały zasady prowadzące do udanego karmienia piersią, obowiązujące cały personel w poradniach i szpitalach położniczych. Do zasad tych należą:

- informowanie wszystkich kobiet oczekujących dziecka o korzyściach płynących z karmienia piersią i o właściwym postępowaniu podczas karmienia,
- pomoc matkom w rozpoczęciu karmienia piersią w ciągu dwóch godzin od urodzenia dziecka,
- poinstruowanie matek, jak należy karmić piersią i jak utrzymać laktację, nawet jeśli ze względu na stan zdrowia mama i noworodek muszą być rozdzieleni,
- niekarmienie noworodków niczym poza mlekiem matki (z wyjątkiem szczególnych wskazań medycznych).
- stosowanie systemu *rooming-in*, który umożliwiłby mamie przebywanie razem z dzieckiem w jednym pokoju od urodzenia i przez całą dobę,
- zachęcanie mam do karmienia piersią „na żądanie” i utratowanie im tego,
- niepodawanie smoczka noworodkom karmionym piersią,
- angażowanie się w tworzenie i działalność grup wsparcia dla mam karmiących piersią.

POTRZEBNE WSPARCIE

Karmienie piersią jest trudną sztuką. Bycie mamą noworodka w ogóle nie jest łatwe. W wielu tradycyjnych społecznościach kobiety dostają po porodzie sto dni na to, by nimi też ktoś się zaopiekował, przygotował jedzenie, kąpiel i poprzytulał. W naszej kulturze wielu rodziców utraciło ten parasol ochronny i są przekonani, że całkowicie normalne jest radzenie sobie samemu. Rodzina jednopokoleniowa – czyli rodzice plus jedno lub więcej dzieci – to tak naprawdę jeden wielki eksperyment, który ma dopiero około stu lat.

Bardzo trudne może być dla mamy pozostawanie samej z dzie-

kiem lub dziećmi, gdy tata idzie do pracy i wraca dopiero wieczorem. Również mama jedynaka powinna mieć na stałe zapewnioną pomoc najbliższych – mamy, siostry, kuzynki, przyjaciółek, nawet nastoletniego rodzeństwa. Nawet kilkugodzinne wsparcie osoby bliskiej pomaga odechnąć.

W celu zwiększenia prawdopodobieństwa wytrwania w karmieniu naturalnym już w ciąży warto nawiązać kontakt z innymi mamami. Wybrać dobry, szanujący i wspierający karmienie piersią szpital, szkołę rodzenia i może położną, na którą będzie można liczyć po porodzie. Na wszelki wypadek warto mieć zamiary na poradnię laktacyjną.

Mama karmiąca szybciej pozbywa się dodatkowych kilogramów zgromadzonych podczas ciąży i wraca do wcześniejszej figury. Istotne jest również zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka piersi i jajnika, a w wieku podeszłym ochrona przed osteoporozą.

Najbardziej podstawowe potrzeby kobiet karmiących piersią może zaspokoić przede wszystkim najbliższe otoczenie – rodzina i przyjaciele. W rodzinach jednopokoleniowych, które obecnie dominują, szczególnie ważne zadanie do wypełnienia ma ojciec dziecka. Ojcowie wyedukowani w zakresie karmienia piersią stają się doskonałymi sprzymierzeńcami i pomocnikami. Zwykle wspierają decyzję o wyborze karmienia piersią jako optymalnego sposobu żywienia dziecka, a także zapewniają jego mamie potrzebne wsparcie emocjonalne i pomoc w pokonywaniu codziennych trudności. Ojcowie mają zazwyczaj bardziej racjonalny sposób rozwiązywania problemów niż mamy. Często też lepiej rozumieją sens i znaczenie „technicznych” aspektów karmienia i bardzo pomysłowo potrafią zastosować je w praktyce. Ważne jest, aby rodzice pielęgnowali więź między sobą.

DO KIEDY KARMIĆ

Karmienie piersią powinno się rozpocząć w ciągu pierwszej godziny po porodzie. Podczas karmienia mama i dziecko tworzą całość. Aby z piersi mamy płynął pokarm, maluch musi dobrze ssać. Zanim dziecko chwyci ustami pierś, ważne, aby szeroko otworzyło buzię i podczas ssania w ustach dziecka była znaczna część otoczki brodawki piersi mamy. Skutecznie ssące dziecko pobiera tyle pokarmu, ile potrzebuje do prawidłowego wzrastania i rozwoju, a tym samym stymuluje piersi matki do wytwarzania mleka w ilości dostosowanej do jego potrzeb.

Celem, do którego warto dążyć, jest karmienie wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Dzieci, które ukończyły szósty miesiąc życia, należy nadal karmić piersią według ich potrzeb oraz stopniowo wprowadzać do ich diety inne pokarmy, dostosowane do wieku. Nie ustalono górnej granicy wieku dzieci, do której należy utrzymać karmienie piersią. Czas ten określają zazwyczaj normy środowiskowe i obyczajowe oraz indywidualna potrzeba mamy i dziecka.

Światowa Organizacja Zdrowia ze względu na bezpieczeństwo żywieniowe małych dzieci zaleca karmienie wyłącznie piersią przez sześć miesięcy oraz utrzymanie karmienia z jednoczesnym podawaniem żywności uzupełniającej do końca drugiego roku życia (lub dłużej).

Pomocne dla rodziców dziecka karmionego piersią jest korzystanie z fachowych poradników i książek o karmieniu piersią, np. książki doktor Magdaleny Nehring-Gugulskiej „Warto karmić piersią”. W razie problemów warto skorzystać z fachowej pomocy poradni laktacyjnej lub konsultanta laktacyjnego. ■

Opracowanie na podstawie:

Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, „Medycyna Praktyczna Pediatria” 2016, nr 4.

O podwójnej laktacji i nie tylko – wywiad z dr Katarzyną Raczek-Pakułą, <http://www.blizniakinapiersi.pl/>.

H. Karp: *Najszcześniejszy śpioch w okolicy*, Warszawa 2014.

A. Chybicka, A. Dobrzańska, J. Szczapata, J. Wysocki: *Pierwsze 2 lata życia dziecka. Przewodnik dla rodziców*, Kraków 2010.



POChP palący problem milionów Polaków

Przewlekła obturacyjna choroba płuc, według definicji Światowej Organizacji Zdrowia, to choroba charakteryzująca się trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, która zwykle postępuje i wiąże się z nasiloną odpowiedzią zapalną dróg oddechowych na szkodliwe cząstki lub gazy.

WOJCIECH WIECZOREK, lek. pulmonolog

– *Jak pani (pan) się czuje?*
– *No kaszlę, ale wie pan, doktorze, jak to palacz. Kaszlę co rano, to normalne.*

Jeden z najczęstszych dialogów w gabinecie lekarskim pokazuje, że pacjenci z reguły lekceważą główny objaw choroby, która:

- dotyka blisko 2 milionów Polaków,
- jest czwartą przyczyną zgonów na świecie,

- skraca życie o 10 do 15 lat,
- stanowi jedną z głównych przyczyn absencji w pracy oraz przechodzenia na rentę.

A lekceważenie to wynika z braku wiedzy naszego społeczeństwa nie tylko o objawach, ale i o tym, że choroba o długiej nazwie: **przewlekła obturacyjna choroba płuc**, w skrócie **POChP**, w ogóle istnieje. Zatem co to

za schorzenie, o którym „coś słyszano” ok. 30% Polaków?

Przewlekła obturacyjna choroba płuc, według definicji Światowej Organizacji Zdrowia, to choroba charakteryzująca się trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, która zwykle postępuje i wiąże się z nasiloną odpowiedzią zapalną dróg oddechowych na szkodliwe cząstki lub gazy. Najczęstszym czynnikiem

rozwoju POChP jest palenie tytoniu w różnej formie (papierosy, fajka, także palenie bierne), choć nie każdy palacz zachoruje na POChP – szacuje się, że taka możliwość występuje u ok. 50% z nich. Narażenie na szkodliwe pyły lub gazy w miejscu pracy także zwiększa ryzyko zachorowania. Natomiast u części chorych czynnik wywołujący pozostaje nieznanym.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Osoba paląca papierosy po 40 roku życia (choć to nie reguła), która zaczyna odczuwać duszność, czyli brak powietrza (często nazywaną łagodnym męceniem się) podczas wysiłku do tej pory niesprawiającego problemu, ponadto uskarżająca się na wspomniany na początku poranny kaszel, koniecznie powinna się udać po poradę lekarską. Lekarz rodzinny po wystuchaniu i zbadaniu chorego skieruje go do **pulmonologa, czyli lekarza chorób płuc**. Bardzo istotne jest wczesne wychwycenie powyższych objawów, gdyż szybka pomoc lekarska nie tylko zdecydowanie poprawi jakość życia chorego, a odpowiednia edukacja, może powstrzymać szybki rozwój choroby. Należy podkreślić, że **POChP jest chorobą nieuleczalną**, celem terapii jest złagodzenie objawów. Jedyną skuteczną metodą **zahamowania** postępu choroby jest rzucenie palenia przez tych chorych, u których nikotynizm stał się jej przyczyną. Stąd edukacja i pomoc w rzuceniu nałogu jest tak ważna i powinna się zacząć już w gabinecie lekarza rodzinnego.

Podstawą rozpoznania POChP jest, poza dobrze zebrany wywiadem,

wykonanie kilku badań, łatwo dostępnych w każdym gabinecie pulmonologicznym. Są to: rentgen, czyli prześwietlenie płuc, oraz spirometria. Badanie radiologiczne służy głównie do wykluczenia innych przyczyn objawów, natomiast spirometrii należy poświęcić nieco więcej słów, gdyż zrozumienie, na czym polega, jest zasadnicze dla prawidłowego rozpoznania, określenia zaawansowania choroby i wdrożenia odpowiedniego leczenia.

SPIROMETRIA to badanie czynnościowe określające stopień tzw. obturacji oskrzeli, czyli ich zwężenia, spowodowanego najczęściej stanem zapalnym. Polega na wykonaniu nasilonego wydechu w krótką rurkę podłączoną do właściwego aparatu, czasem do komputera. Ważne jest, by wydech był naprawdę nasilony, trwający co najmniej 6 sekund – spirometria jest badaniem wysiłkowym. Prawidłowa technika badania jest kluczem do sukcesu. Następnie aparat wyczyta kilka parametrów, na podstawie których – w połączeniu z wywiadem i nasileniem objawów – lekarz określa, jak bardzo zaawansowana jest choroba i wdraża odpowiednie leczenie.

NOWOCZESNA TERAPIA

W ciągu ostatnich kilkunastu lat nastąpił duży przełom w leczeniu chorób obturacyjnych płuc, do których zalicza się POChP. W praktyce nie stosuje się już leków doustnych, ogólnoustrojowych, a zastąpiły je działające w miejscu choroby, czyli wziewne. W zależności od stopnia zaawansowania choroby stosowane są różne kombinacje leków, w jej postaciach łagodnych niekiedy wystarcza jeden, w późniejszych stadiach dodaje się kolejne

i zwiększa dawki. Zaletą takiej terapii jest minimalizowanie działań ubocznych – najczęściej są to działania miejscowe w jamie ustnej, a także różne postaci inhalatorów, które lekarz może dobrać indywidualnie w zależności od wieku chorego, stopnia jego sprawności i możliwości manualnych.

POChP jest chorobą przewlekłą, nieuleczalną, mogącą prowadzić do wielu powikłań sercowych, naczyniowych, oddechowych, dlatego leczenie musi trwać całe życie. Nie wolno odstawiać leków po uzyskaniu poprawy, po zmniejszeniu się duszności czy kaszlu. Objawy w końcu powrócą, mogą się pojawiać zaostreżenia wymagające antybiotykoterapii, a należy pamiętać, że występowanie zaostreżeń jest bardzo niekorzystnym czynnikiem rokowniczym. Dlatego bardzo ważną jest stała opieka lekarska i regularne – raz w roku – wykonywanie spirometrii, gdyż po tempie spadku jednego z parametrów (nasilonej objętości wydechowej pierwszosekundowej, czyli FEV1) można określić rokowanie lub możliwość wystąpienia zaostreżenia, a także odpowiednio zmodyfikować leczenie, by temu zapobiec.

Wiedza na temat POChP jest niezwykle ważna, zwłaszcza u chorych, bo wczesne uchwycenie pierwszych objawów znacznie przyspiesza rozpoznanie i wdrożenie odpowiedniego leczenia, a dzięki temu komfort życia pacjenta może być podobny jak u osoby zdrowej.

A podczas następnej wizyty w gabinecie lekarskim pierwszy dialog będzie wyglądał tak:

- Jak pani (pan) się czuje?
- Doktorze, teraz czuję się naprawdę normalnie, bo nie kaszlę! ■

OPTYK Wojciech Sala

ul. Mickiewicza 37

tel. 792 132 111

22 560 21 81

Poniedziałek - piątek

10:00 - 19:00

Soboty

10:00 - 14:00

ul. Czumy 1

(parter Przychodni)

tel. 22 664 98 70

Poniedziałek - piątek

9:00 - 19:00

Realizujemy recepty
refundowane przez

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Bezpłatne badanie wzroku 12-14 kwietnia

Łagodny rozrost PROSTATY

Gruczoł krokowy (inaczej prostata lub stercz) jest narządem położonym w miednicy, czynnościowo należącym do układu rozrodczego męskiego. Odpowiada za produkcję płynu nasiennego, będącego jednym z podstawowych składników nasienia, zapewniającego prawidłową żywotność i czynność plemników.

SŁAWOMIR POLETAJEW, dr n. med., urolog

Niezależnie od prawidłowej funkcji gruczoł krokowy stosunkowo często jest objęty procesami chorobowymi, których objawy należą do najczęstszych przyczyn wizyt w poradni urologicznej. Powszechność schorzeń prostaty w pełni uzasadnia potrzebę profilaktycznych wizyt u urologa mężczyzn po pięćdziesiątym roku życia. Wśród najczęstszych schorzeń należy wymienić łagodny rozrost stercza oraz raka stercza.

ŁAGODNY ROZROST STERCZA

Łagodny rozrost stercza jest wieloletnim procesem powiększania i zmiany budowy gruczołu krokowego. Jego przyczyną pozostaje wieloletnie oddziaływanie testosteronu, jak również procesy zapalne, niedoślenienie i inne. Z uwagi na powolny i wieloletni postęp choroby oraz objawów choroba bywa bagatelizowana lub nawet niezauważana przez pacjentów. Co więcej, część mężczyzn uznaje kłopoty z oddawaniem moczu za nieodłączny element starzenia, co dodatkowo opóźnia włączenie odpowiedniego leczenia. Do typowych dolegliwości mężczyzn z łagodnym rozrostem stercza należą:

- osłabienie strumienia moczu,
- przerywany strumień moczu,
- oddawanie moczu w nocy,
- częste oddawanie moczu w dzień,
- parcia naglące,
- poczucie zalegania moczu w pęcherzu moczowym po mikcji.

W wyjątkowych przypadkach może dojść do zatrzymania moczu.

DIAGNOZA

Proces diagnostyczny u mężczyzn z łagodnym rozrostem stercza jest kilkutorowy, choć nieskomplikowany.

Podstawę stanowi wywiad lekarski w kierunku objawów choroby oraz badanie lekarskie. Badanie prostaty polega na wprowadzeniu palca do odbytnicy, przez której ścianę gruczoł jest zazwyczaj doskonale wyczuwalny. W celu określenia zaawansowania i ewentualnych powikłań choroby oraz wykluczenia innych patologii prostaty, szczególnie raka, lekarz może zlecić wykonanie dodatkowo:

- badania ogólnego moczu i badania krwi,
- USG układu moczowego,
- badania przepływu cewkowego (uroflowmetrii).

U części pacjentów potrzebne jest wykonanie innych badań dodatkowych (m.in. posiewu moczu, dzienniczka mikcji, badania urodynamicznego, cystoskopii). Decyzję o dokładnym zakresie diagnostyki podejmuje urolog każdorazowo na podstawie indywidualnej charakterystyki pacjenta.

TERAPIA

Leczenie pacjentów z łagodnym rozrostem stercza **w większości przypadków opiera się na farmakoterapii**. Opracowano dotąd kilka leków, przyjmowanych codziennie w postaci tabletek, o odmiennych mechanizmach działania. Najczęściej stosowane prowadzą do relaksacji mięśniówki prostaty i cewki moczowej lub do zmniejszenia prostaty. Leki mają korzystny profil bezpieczeństwa i wysoką skuteczność, większość jest przy tym refundowana. U części pacjentów zachodzi konieczność stosowania jednocześnie dwóch lub nawet trzech leków. O wyborze optymalnego leku każdorazowo powinien decydować urolog, biorąc pod uwagę szereg indywidualnych cech pacjenta, w tym wiek, choroby współistniejące, leki przyjmowane z powodu innych schorzeń, aktywność seksualną, objętość

prostaty i inne. Leczenie ma charakter przewlekły i nie należy go przerywać bez konsultacji z lekarzem.

U mężczyzny z zaawansowanym łagodnym rozrostem stercza, powikłaniami choroby, niesatysfakcjonującą odpowiedzią na leczenie farmakologiczne lub progresją choroby mimo leczenia zachowawczego może być wskazane **leczenie operacyjne**.

Złotym standardem leczenia operacyjnego z powodu łagodnego rozrostu stercza jest przezcewkowa elektrotresekcja prostaty – endoskopowa operacja wykonywana na bloku operacyjnym. Zabieg polega na wycięciu przerośniętej części prostaty, jest stosunkowo bezpieczny, wymaga kilkudniowej hospitalizacji. U pacjentów ze znacznie powiększonym gruczołem krokowym konieczny może być wybór operacji o innym zakresie i charakterze, w tym enukleacji na drodze chirurgii klasycznej lub laparoskopowej, jak i enukleacji przezcewkowej laserowej. Pacjenci, których stan ogólny i choroby współistniejące istotnie podwyższają ryzyko okołoperacyjne, mogą wymagać wprowadzenia na stałe cewnika do pęcherza moczowego. Taki cewnik wymaga okresowej wymiany.

Podjęcie diagnostyki i leczenia z powodu łagodnego rozrostu stercza jest bardzo ważne nie tylko z uwagi na pogorszenie jakości życia związane z objawami choroby, ale również z powodu ryzyka poważnych komplikacji. Wśród najistotniejszych potencjalnych powikłań choroby należy wymienić: zatrzymanie moczu, zakażenie układu moczowego, kamicy układu moczowego, dysfunkcję pęcherza moczowego, uchyłkowość pęcherza moczowego, niewydolność nerek. ■

KALENDARZ ZDROWIA

- 15 kwietnia – Dzień Trzeźwości
- 17–24 kwietnia – Tydzień dla Serca
- 6 maja – Światowy Dzień Astmy
- 6-12 maja – Tydzień PCK
- 12 maja – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek
- 18 maja – Światowy Dzień Rodziny
- 25 maja–1 czerwca – Tydzień Promocji Karmienia Piersią
- 31 maja – Światowy Dzień bez Papierosa
- 4–24 czerwca – Dni Walki z Rakiem
- 5 czerwca – Światowy Dzień Środowiska

ŁADNE, ZDROWE NOGI – czy to tylko marzenie kobiet?

Estetyczne, ładne nogi są dla wielu kobiet marzeniem. Rzeczywistość natomiast wygląda często zupełnie inaczej. „Pajęczki”, czyli niebiesko-czerwone żyłki pojawiające się na podudziach i udach, znacząco oszpecają wygląd nóg.

OLEG ERTUGANOW, chirurg ogólny

coraz bardziej popularnej i bezbolesnej terapii. „Pajęczki” nie są tylko problemem estetyki, ale też pierwszą oznaką, że z naszymi żyłami zaczyna się dziać coś niedobrego. Z chwilą ich pojawienia się należy zasięgnąć porady lekarskiej, gdyż w przyszłości z małych żyłek mogą powstać groźniejsze dla zdrowia i życia żyłaki.

MOŻNA COŚ Z TYM ZROBIĆ!

Dla ładnych i zadbanej nóg panie robią wszystko: używają kremów pielęgnujących i produktów antycellulitowych, stosują masaż, gimnastykę. Jednak całkowite wyeliminowanie „pajęczków” można osiągnąć tylko dzięki terapii. Istnieje metoda, która pomaga usunąć je w 70–80 %.

MIKROSKLEROTERAPIA

Mikroskleroterapia jest leczeniem bez lasera, bez operacji i nie wymaga znieczulenia. Dzięki niej pajęczki i małe żyłki znikają. Podczas zabiegu lekarz cienką igłą wstrzykuje do wnętrza żyły specjalny środek (np. Aethoxysklerol), wskutek czego dochodzi do zamknięcia naczyń, a krew zaczyna krążyć zdrowymi naczyniami. Taki zabieg trwa od 10 do 15 minut i nie wymaga hospitali-

zacji. Skleroterapia „pajęczków” jest właściwie bezbolesna, a ponadto nie wywołuje skutków ubocznych. W niektórych sytuacjach leczenie powinno być przeprowadzone w kilku sesjach.

Mikroskleroterapia jest zalecana i wykonywana przez lekarzy dla utrzymania pięknych i zadbanej nóg, likwidacji powierzchownych żyłaków u osób zdyskwalifikowanych z leczenia operacyjnego z powodu innych obciążeń zdrowotnych oraz dla ogólnego dobrego stanu zdrowia. W ramach takiego leczenia prowadzone są również badania żył.

W ramach zapobiegania tej chorobie powinno się stosować zasady zdrowego trybu życia, czyli zażywać dużo ruchu i ćwiczyć mięśnie łydek. Polecane w tym celu są jogging, pływanie i jazda na rowerze. Należy również stosować zamiennie prysznic ciepłą oraz zimną wodą. Jeśli wykonujemy pracę siedzącą, bez ruchu, warto poświęcić kilka minut swoim nogom wieczorem w domu i odpoczywać w pozycji, w której są podniesione powyżej poziomu serca.

W przypadku występowania „pajęczków” powinno się unikać długich, gorących kąpiel, wizyt w saunie, zbytniego ciepła i intensywnego nasłonecznienia. ■

Do 70% kobiet między 18 a 39 rokiem życia cierpi na „pajęczki” i wiele z nich nad tym problemem ubolewa. Często z tego powodu nie noszą spódnic ani też odzieży, która nie ukrywa tego schorzenia, nie chodzą na saunę ani na basen.

CO WIADOMO O „PAJĄCZKACH”?

„Pajęczki” są to widoczne żyłki na skórze, które wyglądają nieestetycznie i z którymi walczy większość kobiet. Wiele pań dotkniętych tym schorzeniem wie, że taki problem może być rozwiązany dzięki skutecznej,

ALKOHOLIZM CHOROBA

**Wielu z nas doda być może:
„Chorobą na własne życzenie”.
Czy na pewno? Nikt uzależniony
od alkoholu nie chciał się uzależnić.
Niektórzy nawet mówili, że zrobią
wszystko, aby do tego nie doszło,
bo w dzieciństwie doświadczali picia
jednego z rodziców i jego skutków.
Zatem dlaczego się uzależnili?**

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI

kierownik Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Odpowiedź jest prosta: bo każdy może się uzależnić i nie ma osób, które byłyby na to odporne. Niech każdy, kto obecnie pije alkohol w sposób umiarkowany – przy okazji spotkań towarzyskich i uroczystości rodzinnych – przypomni sobie, czy myślał kiedykolwiek, że może się uzależnić. Wątpię, czy ktoś taki się znajdzie, ewentualnie będzie takich osób niewiele. Jak wobec tego się uzależniamy? Jest to długotrwały i złożony proces, trwający wiele lat. Składa się na niego wiele przyczyn i okoliczności. Zasadniczym czynnikiem jest samo picie alkoholu. Ponadto przez długi czas nie doświadczamy żadnych przykrości z powodu picia lub są one sporadyczne. Przeciwnie, jest to okres, kiedy przebywanie z innymi i picie alkoholu daje wiele przyjemności i pozytywnych doświadczeń.

LEKCEWAŻENIE SYGNAŁÓW

Czy wobec tego nie widzimy, że nasza przygoda z alkoholem staje się z czasem coraz bardziej ryzykowna? Otóż nie zauważamy tego wcale lub bardzo słabo i bagatelizujemy takie sygnały. Zaczynamy się przejmować dopiero wtedy, gdy już jesteśmy uzależnieni i skala negatywnych konsekwencji zaczyna nas przerastać. Ale

nawet na tym etapie długi czas nie dopuszczamy do siebie myśli o najgorszym: „Jestem alkoholikiem, jestem alkoholiką”. Podobnie jak pacjent, który idzie do lekarza z powodu trudnych do wytrzymania bólów brzucha, woli nie myśleć, że to może wrzody, wyrostek robaczkowy bądź – co gorsza – nowotwór. Prędeż, że to jakaś niestrawność, stan zapalny lub coś podobnego.

Reagujemy obronnie i nie dopuszczamy do siebie prawdy. Ponadto nawet na tym etapie picie alkoholu daje przyjemne i pozytywne odczucia, chociaż jest ich dużo mniej niż dawniej.

ISTOTA UZALEŻNIENIA

Zrezygnowanie z picia jest trudne, gdy jest się uzależnionym. Aby trochę to przybliżyć, wystarczy prosty eksperyment. Pomyśl, Czytelniku, bez czego trudno byłoby ci żyć i funkcjonować, a jest to obecnie ciekawe, przyjemne, chociaż czasami przysparza kłopotów. Każdy z nas jest uzależniony od różnych rzeczy, zachowań, czynności, sytuacji. W większości nie są to jednak uzależnienia, które na tyle utrudniają nam życie, że trzeba się nimi zajmować. Ale są takie, które rujnują życie, i do nich należy alkoho-

lizm, czyli fachowo – **zespół uzależnienia od alkoholu**. Jest to **choroba**, bo tak jak inne ma swoje przyczyny, charakterystyczny przebieg, objawy i konsekwencje. Dzięki temu można było opracować jej leczenie.

CHOROBA I JEJ OBJAWY

Mimo że alkoholizm to choroba, w świetle norm i zasad społecznych oraz przepisów prawa, nie zmniejsza to i nie znosi odpowiedzialności osoby uzależnionej za to, co robi i jak się zachowuje. Nie jest on również tym samym co pijaństwo lub nadużywanie alkoholu. Istnieje szereg powiedzeń pokazujących różnice między nimi, np. „**Pijak mógłby przestać pić, ale nie chce, natomiast alkoholik chciałby przestać pić, a nie może**”. Stwierdzenie to od- daje istotę uzależnienia od alkoholu i jeden z głównych jego objawów: **utratę kontroli nad picciem**. Do innych objawów należą:

- przymus picia,
- zmiana tolerancji na alkohol (potocznie mówi się o słabszej lub mocniejszej głowie),
- zespół abstynencyjny (nazywany potocznie, acz nieprawidłowo kacem),
- koncentracja życia wokół picia,
- picie mimo doświadczania szkód z tego powodu.

Jednak alkoholizm to nie tylko objawy kliniczne. Uzależnienie od alkoholu i związane z nim zachowania to przede wszystkim określone zmiany w podstawowych obszarach funkcjonowania człowieka: sferze uczuć i emocji, myślenia i widzenia samego siebie, w relacjach z innymi ludźmi. Zmiany te powodują, że choroba jest tak podstępna, złożona i trudna w leczeniu. Alkoholizm jest chorobą postępującą (nieleczony przybiera na sile) i śmiertelną (prowadzi do przedwczesnej śmierci, np. z powodu powikłań zdrowotnych na skutek nadużywania alkoholu). Czy osoby uzależnione od alkoholu wyróżniają się czymś szczególnym, gdy mijamy je na ulicy, w sklepie, autobusie? Nie. Ponad 90 procent to ludzie, po których tego nie widać. Idą do pracy, załatwiają sprawy, chodzą do kina, zajmują się domem, chociaż nie robią tego już tak jak przed uzależnieniem. Tylko kilka procent uzależnionych przykuwa nasz wzrok. Są bowiem pijani, zaniedbani, zachowują się w sposób naganny. Można powiedzieć, że każdego dnia mijają nas chociaż jedna osoba uzależniona, ale my o tym nie wiemy.

MITY O LECZENIU

Istnieją nadal błędne przekonania na temat leczenia uzależnienia od alkoholu:

- wystarczy silna wola, żeby alkoholik przestał pić (nie jest potrzebne żadne leczenie);
- jeżeli alkoholik na dłuższy czas powstrzyma się od picia, potem będzie mógł pić umiarkowanie; aby tak się stało, wystarczy, że wszyje Esperal;
- hipnoza lub akupunktura to kolejne sposoby.

Metody te mają jedną wspólną cechę: ograniczony udział i odpowiedzialność alkoholika oraz brak skuteczności (rozumianej jako osiągnięcie trzeźwości, a nie tylko abstynencji). Odpowiedzialność za efekty spoczywa na innych osobach, tabletkach lub zabiegach.

Wychodzi się tu z założenia, że wystarczy abstynencja dla rozwiązania problemu. Nie bierze się pod uwagę, że uzależnienie od alkoholu to nie tylko picie i związane z nim zachowania, to przede wszystkim zmieniony i przemieniony wewnętrznie człowiek.

Dlatego też terapia odwykowa, realizowana w poradniach i oddziałach odwykowych, tworzy warunki do pracy nad wyeliminowaniem tych zmian. Ponadto tak jak wyłącznie osoba uzależniona odpowiedzialna jest za swoje picie i zachowanie, tak również odpowiedzialna jest za leczenie i trzeźwienie, oraz to, jak z niego skorzysta. Leczenie daje szansę na zatrzymanie alkoholizmu, nie przywraca jednak możliwości kontrolowanego picia. Alkoholik to człowiek, który im bardziej pije, tym bardziej zaprzecza swojemu uzależnieniu od alkoholu (przynajmniej do czasu) i dlatego m.in. tak trudno mu pomóc.

TERAPIA ODWYKOWA

Ludzie ci podejmują terapię odwykową zmuszeni zewnętrznymi okolicznościami, nasileniem się negatywnych skutków picia, obawiając się ich konsekwencji, nie zaś dlatego, że uznali się za uzależnionych od alkoholu. Celem leczenia odwykowego jest trzeźwienie. Alkoholik uczy się zachowywać abstynencję, skutecznie odmawiać picia, radzić sobie z chęcią

OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU przy ul. Żeromskiego 13

W jego skład wchodzi Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkohol i Współuzależnienia oraz Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkohol.

Oferuje pełny – nie tylko podstawowy – program terapii dla osób uzależnionych i współuzależnionych.

Program ten był opiniowany i recenzowany przez specjalistów, a ośrodek należy do sieci wiodących placówek leczenia odwykowego w Polsce.

Pracuje w nim doświadczony zespół:

**6 psychologów – certyfikowanych specjalistów psychoterapii uzależnień,
3 lekarzy psychiatrów, 2 pielęgniarki, 1 rejestratorka.**

**Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00–20.00.**

Pacjenci są przyjmowani na bieżąco **tel. 22 663 54 39**

W lecznictwie odwykowym nie obowiązuje rejonizacja. Osoby uzależnione przyjmowane są na leczenie w poradni bez skierowania, natomiast na oddział odwykowy jest ono wymagane. Nieubezpieczone osoby uzależnione są również przyjmowane i nie płacą za leczenie. Natomiast ich bliscy, czyli osoby współuzależnione, muszą mieć skierowanie i być ubezpieczone.

picia, ale pracuje też nad rozwijaniem umiejętności ważnych w życiu bez alkoholu. Oznacza to np. pozbycie się nawyków z okresu picia, umiejętność rozpoznawania uczuć, ich wyrażania i panowania nad nimi w inny niż dotychczas sposób, rozwijanie umiejętności pomocnych w kontaktach z ludźmi, poznawanie siebie, odbudowywanie poczucia własnej wartości, umiejętność zadośćuczynienia krzywdom i wiele innych.

Choroba obejmuje całego człowieka, od ciała po duszę. Terapia odwykowa tworzy wobec tego warunki, aby to wszystko leczyć. To długi i złożony proces, który wymaga bardzo dobrze przygotowanego programu terapii, realizowanego przez profesjonalny zespół, w którego skład wchodzi przede wszystkim psycholożka, poza tym lekarze i pielęgniarki. Można powiedzieć, że alkoholik, zaprogramowany dotychczas na picie,

otrzymuje program na trzeźwe życie. Wymaga to od niego ścisłej współpracy z terapeutami, stosowania się do zaleceń, skrupulatnej realizacji programu terapii, ponieważ nikt inny za niego nie wytrzeźwieje, musi to osiągnąć sam (choć może potrzebować do tego obecności innych).

Terapia odwykowa to przede wszystkim zajęcia i spotkania grupowe, ponadto rozmowy indywidualne z psychologiem prowadzącym, pisanie prac, czytanie lektur. Może się ona odbywać w warunkach ambulatoryjnych, czyli w poradniach odwykowych (taka poradnia znajduje się przy ul. Żeromskiego 13), lub w oddziałach odwykowych – dziennych albo całodobowych (w ośrodku przy ul. Żeromskiego 13 mieści się również oddział dzienny). W poradni podstawowe leczenie trwa około roku, pełne około dwóch lat, w oddziale dziennym 6 do 8 tygodni (w naszym

ośrodku 7 tygodni). Po wyjściu z oddziału należy jednak kontynuować je w poradni. Skuteczność obu form leczenia jest podobna, zależy jednak w dużej mierze od pacjenta, od jego zaangażowania w pracę nad sobą.

A co z otoczeniem alkoholika – rodziną, przyjaciółmi? Oni też ulegają destrukcyjnemu działaniu sytuacji. Życie z osobą uzależnioną od alkoholu, która pije, zachowuje się w sposób nieodpowiedzialny, nieprzewidywalny, prowadzi do tego, że **bliscy stają się osobami współuzależnionymi**. Pojawiają się u nich specyficzne reakcje i zachowania, ich życie skoncentrowane jest na picu i funkcjonowaniu alkoholika ze wszelkimi tego negatywnymi następstwami. To ogromny problem, któremu poświęcimy osobny tekst w następnym numerze „Zdrowia Pacjenta”.



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 długotrwłą 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

Miejsca pamięci

Cytadela Warszawska

Cytadelę zbudowano w latach 1832–1836 na mocy decyzji cara Mikołaja I w ramach represji wobec Polaków po powstaniu listopadowym.

Twierdza o kształcie pięcioboku przylegała z jednej strony do wysokiej skarpy wiślanej. Jej fortyfikacje były częściowo ziemne, częściowo mury, otoczone głęboką suchą fosą, wokół której stworzono pustą, kilkusetmetrową przestrzeń zwaną esplanadą. Całość otoczono 2680-metrowym murem. Koszty budowy wyniosły ponad 11 mln rubli srebrnych. Obciążono nimi Warszawę i skarb Królestwa Polskiego, co miało stanowić dodatkową karę dla Polaków. Przewidziano dla niej trzy funkcje. Podstawową było wzmocnienie kontroli Rosjan nad niepokornym miastem.

Funkcja druga – wzmocnienie tańcucha twierdz zabezpieczających zachodnie rubieże Rosji – szybko poszła w zapomnienie, natomiast dzięki funkcji trzeciej forteca nabrała w naszej historii szczególnego znaczenia – stała się centralnym więzieniem śledczym dla „politycznych”. Lokalizacja wewnątrz dobrze strzeżonej twierdzy uniemożliwiła ucieczki oraz próby odbicia więźniów. Na siedzibę wybrano budynek oznaczony numerem dziesiątym, magazyn mundurów wojsk carskich w północno-wschodniej części twierdzy.

W X Pawilonie

Według szacunków przez Cytadelę przewinęło się ok. 40 tys. więźniów. Kilkuset zostało straconych na stokach twierdzy (brak dokładnej liczby, gdyż w 1915 r. Rosjanie wywieźli archiwum), tysiące innych zesłano w głąb Rosji. Pierwsi aresztanci trafili tu w 1834 r. Metody śledcze były niezwykle brutalne, a regulamin więzienny, który przetrwał z niewielkimi zmianami do 1915 r. – bardzo restrykcyjny. Naruszanie go powodowało szereg kar. Jedną z ofiar tego systemu stał się przywódca tajnej organizacji młodzieży gimnazjalnej w Łukowie i Warszawie Karol Levittoux, który w 1841 r. popełnił samobójstwo, podpalając swoją pryczę.

Warto wspomnieć, że cztery lata później w tej samej celi przebywał hrabia Henryk Kamieński, teoretyk ruchu niepodległościowego. Jako arystokratę traktowano go całkiem inaczej niż innych więźniów. Mógł otrzymywać posiłki z warszawskich restauracji, sprowadzono z domu

jego ulubiony fotel, dywan i zastawę porcelanową. Codziennie wieczorem hrabia wypalał cygaro dostarczone przez rodzinę. Także w śledztwie obchodzono się z nim niezwykle łagodnie.



Jak w filmie

Warszawy historia nie oszczędzała, ale w Cytadeli do 1939 r. przetrwało sporo obiektów, a X Pawilon przetrzymał nawet II wojnę. Nic dziwnego, że filmowcy z tego korzystali. Cytadela zagrała m.in. w: „Dziesięciu z Pawiaka”, „Jarosław Dąbrowski”, „Gorączka”, „Pan Tadeusz”, „Katyń” i w serialach „Marszałek Piłsudski” oraz „Wojna i miłość”.

W X Pawilonie więziono działaczy narodowych i rewolucjonistów. Byli wśród nich m.in.: ksiądz Piotr Ściegieny, poeta Adam Asnyk, ojciec Josepha Conrada Apollo Natęcz-Korzeniowski, Jarosław Dąbrowski, straceni na południowych stokach Cytadeli: ostatni dyktator powstania styczniowego Romuald Traugutt oraz Rafał Krajewski, Józef Toczyski, Roman Żuliński i Jan Jeziorański, członkowie Rządu Narodowego, a także Roman Dmowski, Róża Luksemburg, Józef Piłsudski (osadzony tu wraz z żoną Marią) oraz Feliks Dzierżyński. Ten ostatni trafił do Cytadeli czterokrotnie, raz w tym samym czasie co Józef Piłsudski.

W 1918 roku Cytadela Warszawska znalazła się w gestii wojska polskiego. W X Pawilonie początkowo mieścił się areszt dla osób podlegających sądownictwu wojskowemu, a na jej terenie wykonywano także wyroki śmierci na skazańcach politycznych, dezertarach itp. Najgłośniejsza była egzeku-

cja Eligiusza Niewiadomskiego 31 stycznia 1923 r., skazanego za zabójstwo pierwszego prezydenta II Rzeczypospolitej Gabriela Narutowicza.

Po II wojnie światowej forteca była obiektem należącym do Ludowego Wojska Polskiego. Peerelowskie władze starały się wykorzystać ją w celach propagandowych, zwłaszcza Bramę Straceń i pobliskie miejsce egzekucji działaczy polskiego ruchu robotniczego, skazanych w okresie II Rzeczypospolitej za akt terroru.

Czasy współczesne

Obecnie Muzeum X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej jest oddziałem Muzeum Niepodległości w Warszawie. Ekspozycja główna „Więźniowie X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej”, zorganizowana w dawnych wnętrzach więziennych, obejmuje akta władz carskich, dokumenty więzienne, śledcze i sądowe, prasę i druki poszczególnych organizacji politycznych, fotografie czołowych więźniów i pozostałe po nich pamiątki osobiste. Zrekonstruowano cele więzionych tu wybitnych Polaków, a po zakończonym nie tak dawno generalnym remoncie muzeum wzbogaciło się o multimedia.

Wyodrębniona część tej ekspozycji nosi nazwę „Józef Piłsudski w X Pawilonie”. Piłsudski, osadzony tu wraz z żoną Marią w kwietniu 1900 r., był jednym z nielicznych więźniów, którym udało się wydostać z X Pawilonu – instruowany listownie przez lekarza specjalistę tak udanie symulował chorobę psychiczną, że przekonał nawet konsultanta sprowadzonego przez nieufnych Rosjan... W rezultacie został przewieziony do szpitala w Petersburgu, skąd uciekł w maju 1901 r.

Szczególnym fragmentem ekspozycji stałej w Muzeum X Pawilonu jest galeria obrazów ukazujących losy skazańców na Syberii. Namalował je Aleksander Sochaczewski, więzień Cytadeli i sybirak.

Joanna Cierkońska

Oprac. na podstawie: Jerzy Wągrodzki, *Historia Cytadeli Warszawskiej i X Pawilonu*, <http://muzeum-niepodleglosci.pl/historia-x-pawilonu-i-cytadeli-warszawskiej-wersja-pelna/>.

Na Żoliborzu żyjemy coraz dłużej

RAPORT – STAN ZDROWIA MIESZKAŃCÓW STOLICY

Według raportu opracowanego na podstawie danych GUS, w oparciu o roczniki statystyczne Warszawy oraz Rejestr Zgonów Mieszkańców Warszawy, przeciętna długość życia warszawiaków systematycznie zwiększała się w latach 2012–2014. Sytuację zdrowotną Żoliborza na tle innych dzielnic wyróżnia znaczne wydłużenie średniej długości życia mieszkańców, w przypadku kobiet z 80,5 do 82,8 roku, natomiast mężczyzn – z 72,1 do 76,6 roku. Jedną z przyczyn wydłużenia średniej długości życia jest zmniejszona umieralność z powodu groźnych chorób cywilizacyjnych. Umieralność mieszkanki Żoliborza z powodu chorób układu krążenia zmniejszyła się o 12%, z powodu nowotworów – o 4%, natomiast z powodu chorób układu pokarmowego – o 8%. W przypadku żoliborzan współczynniki umieralności zmniejszyły się jeszcze bardziej. Z powodu chorób układu krążenia zmarło 25% mniej mężczyzn, z powodu nowotworów – 6% mniej, z powodu chorób oddechowych – 27% mniej, a z powodu chorób układu pokarmowego – aż 30% mniej. Również zapadalność na gruźlicę na terenie Żoliborza jest

W grudniu 2016 roku Biuro Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy opublikowało raport o stanie zdrowia mieszkańców stolicy w latach 2012–2014, zawierający porównanie do sytuacji zdrowotnej w Warszawie w okresie poprzednim, czyli w latach 2008–2011.



mniej niż w większości pozostałych stołecznych dzielnic i kształtuje się na poziomie 13,8 zgonu na 100 tys. ludności. Ważnym czynnikiem wpływającym na sytuację demograficzną jest również śmiertelność najmłodszych mieszkańców dzielnicy. Na terenie Żoliborza współczynnik umieralności niemowląt zmniejszył się znacznie – z 10,6 zgonu na 1000 urodzeń żywych w latach 2009–2011 do 1,5 na 1000 urodzeń żywych. Jest to obecnie jeden z najlepszych wskaźników w Warszawie.

Dane z raportu opublikowanego przez Biuro Polityki Zdrowotnej świadczą o poprawie warunków zdrowotnych na Żoliborzu, skutecznej i kompleksowej opiece zdrowotnej, dostępności do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, usług specjalistycznych oraz badań diagnostycznych. SPZZLO Warszawa-Żoliborz podejmuje także liczne działania profilaktyczne i edukacyjne wśród pacjentów, które znacząco wpływają na stan zdrowia populacji oraz zmniejszenie wskaźnika śmiertelności. **(AK)**

Medal 25-lecia Polskiego Forum ISO 9000

10 marca 2017 roku w Ministerstwie Rozwoju w Warszawie odbyła się jubileuszowa konferencja „W perspektywie jakości”, podczas której wręczono medale z okazji 25-lecia działalności Klubu Polskiego Forum ISO 9000. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęło Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Ministerstwo Rozwoju.



SPZZLO Warszawa-Żoliborz został nagrodzony za zastugi w upowszechnianiu idei jakości oraz kompleksowe zarządzanie jakością w oparciu o takie wytyczne, jak: kontrola jakości, sterowanie jakością, zapewnianie jakości i zarządzanie przez jakość. Zarząd klubu Polskiego Forum docenił metodę zarządzania podmiotem leczniczym skoncentrowaną na jakości, opartą na udziale wszystkich pracowników i nakierowaną na osiągnięcie długofalowego sukcesu, ze szczególnym uwzględnieniem satysfakcji pacjentów oraz kadry pracowniczej. Wyróżnione zarządzanie publicznym zakładem opieki zdrowotnej obejmuje: planowanie strategiczne, rozmięszczenie zasobów oraz systematyczne i celowe działania na rzecz zapewnienia jakości.

Medal Polskiego Forum ISO to już wyróżnienie dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz przyznanych przez niezależne gremium ekspertów i stanowiących potwierdzenie wysokiej jakości usług medycznych zgodnie z zasadami zarządzania pro jakościowego. **(AK)**

Call center

Od lutego 2017 r. rozpoczęliśmy proces budowania call center do rejestracji wizyt przez telefon. Zmodernizowaliśmy centralę telefoniczną i kupiliśmy nowy, łatwy do zapamiętania numer infolinii: **22 11 66 800**, który obsługuje pacjentów Przychodni przy ulicy Szajnochy 8. Przez telefon można się umówić na wizytę do lekarzy specjalistów pracujących w tej placówce, a także do internistów i pediatrów.

Przygotowujemy się do włączenia telefonicznej obsługi pacjentów dla wszystkich pozostałych poradni specjalistycznych, a od nowego roku dla całego SPZZLO.

Biuro obsługi pacjenta czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 20.00.

Aby zarezerwować wizytę do lekarza specjalisty, należy podać operatorowi swój numer PESEL oraz dane z wystawionego skierowania. W wypadku wizyt w poradni POZ wystarczy podać numer PESEL.

Serdecznie zapraszamy! **(MW)**

ZMIANY W PRZEPISACH DOTYCZĄCYCH PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

12 stycznia br. weszła w życie ustawa z dnia 04.11.2016 r. o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych innych ustaw. Wprowadzone zmiany ułatwią dostęp do świadczeń POZ:

- **pacjentom, którzy mają prawo do świadczeń, chociaż system eWUŚ tego nie potwierdza,**
- **pacjentom, którzy nie są zgłoszeni do ubezpieczenia zdrowotnego, mimo że potencjalnie mają do niego prawo.**

W obu przypadkach **koszty świadczeń pokryje Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)**, ale tylko wtedy, gdy **pacjent** (lub jego opiekun prawny) **złoży oświadczenie o przysługującym mu prawie do świadczeń albo przedstawi stosowny dokument potwierdzający te uprawnienia (gdyż nadal istnieje obowiązek potwierdzania prawa do świadczeń opieki zdrowotnej)**. Wówczas, mimo trudności z potwierdzeniem ww. uprawnień, świadczeniobiorca może nieodpłatnie skorzystać ze świadczeń POZ (wizyty lekarskiej u lekarza POZ i podstawowych badań laboratoryjnych z zakresu POZ).

Nowe przepisy wprowadzają **możliwość wstecznego zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego**. Pacjent, który z niej skorzysta, **nie będzie musiał zwracać poniesionych przez NFZ ko-**

szków leczenia, jeśli jedyną przyczyną braku prawa do świadczeń w chwili ich uzyskania był brak zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego. Na wsteczne zgłoszenie mamy 30 dni od dnia skorzystania ze świadczeń lub 30 dni od poinformowania przez NFZ o wszczęciu postępowania administracyjnego w zakresie obowiązków poniesienia kosztów świadczeń zdrowotnych. W terminie 90 dni od wejścia w życie ustawy nie będą wszczęte lub będą umarzone już wszczęte postępowania administracyjne (ustalające obowiązek poniesienia kosztów świadczeń opieki zdrowotnej za lata 2013–2016), pod warunkiem wstecznego zgłoszenia do ubezpieczenia.

Jeśli weryfikacja przez NFZ wykazuje, że pacjent skłamał, składając

oświadczenie o przysługującym mu prawie do świadczeń, ponieważ go nie miał (i nie dokonał wstecznego zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego), **to będzie on musiał zwrócić NFZ koszty świadczeń, które nie wchodziły w zakres POZ**, czyli m.in. koszty:

- leków,
- środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego,
- wyrobów medycznych dostępnych w aptece na receptę wystawioną przez lekarza POZ,
- świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (w tym wizyt u lekarzy specjalistów i specjalistycznych badań),
- świadczeń opieki zdrowotnej udzielonych w pozostałych zakresach, których NFZ będzie dochodził na dotychczasowych zasadach.

Osoby nieubezpieczone, które zadeklarują, że nie mają prawa do świadczeń opieki zdrowotnej, nie mają podstaw do uzyskania świadczenia finansowanego ze środków publicznych. Wprowadzone regulacje prawne skutkują wyłącznie niedochodzeniem kosztów świadczeń z zakresu POZ od osoby, której prawo do świadczeń nie zostało potwierdzone. **(IS)**

WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?

Zapraszamy do korzystania z usług SPZZLO Warszawa-Żoliborz!

ZAPEWNIAMY: dostępność (krótki czas oczekiwania na wizytę), fachowość personelu

NASZE PORADNIE POZ:

Przychodnia Conrada 15	tel. 22 663 21 54
Przychodnia Elbląska 35	tel. 784 474 218
Przychodnia Felińskiego 8	tel. 784 402 091
Przychodnia Klaudyny 32	tel. 22 833 00 00
Przychodnia Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28
Przychodnia Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 14
Przychodnia Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
Przychodnia Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35
Przychodnia Szpitalna 6 (Łomianki)	tel. 22 751 10 55
Przychodnia Wrzeciono 10c	tel. 784 491 672
Przychodnia Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31



Pacjenci poradni POZ są przyjmowani przez lekarzy codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–18.00.

Po wybraniu przychodni należy wypełnić deklarację i dokonać wyboru lekarza oraz pielęgniarki, a w wypadku pacjentek także położnej. Deklaracje dostępne są w rejestracjach przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz na stronie: **www.spzzlo.pl** w zakładce Deklaracje wyboru lekarza.

Współczesna rehabilitacja charakteryzuje się indywidualnym podejściem do pacjenta i jego schorzeń.

Stosując nowoczesne metody i techniki leczenia, terapeuci starają się w krótkim czasie uwolnić pacjenta od dolegliwości bólowych.



**SERDECZNIE
ZAPRASZAMY**

REHABILITACJA KOMERCYJNA na Szajnochy 8

Pracujesz długo przy komputerze, a może wiele godzin jedziesz samochodem. Nie masz czasu na aktywność fizyczną. Od wielu miesięcy bolą Cię plecy i trudno Ci się schylić, żeby zasznurować buty. Nie zwlekaj dłużej, skonsultuj swoje dolegliwości z lekarzem specjalistą rehabilitacji i skorzystaj z doświadczenia i kwalifikacji naszych fizjoterapeutów oraz masażystów

W RAMACH USŁUG KOMERCYJNYCH W PRZYCHODNI PRZY UL. SZAJNOCHY 8.

Jedną z polecanych metod łagodzenia bólu pleców oraz wzmocnienia mięśni jest **MASAŻ LECZNICZY**.

- Trwa od 15 do 30 min, łączy techniki masażu klasycznego, masażu tkanek głębszych, masażu funkcyjnego i poprzecznego.
- Oddziałując przez skórę na tkankę podskórną, mięśnie, stawy i więzadła wpływa na układ krążenia, układ nerwowy, układ hormonalny oraz pośrednio na pracę narządów wewnętrznych.
- Zalecany jest w różnych jednostkach chorobowych. W połączeniu z ćwiczeniami oraz zabiegami fizjoterapii usuwa napięcie i ból mięśni, poprawia ruchomość w stawach, łagodzi dolegliwości migrenowe, redukuje skurcze nóg, przynosi poczucie odprężenia.

Układamy **INDYWIDUALNE PLANY REHABILITACYJNE** dostosowane do rodzaju schorzenia oraz potrzeb pacjenta. Rehabilitacja indywidualna pozwoli w znacznie krótszym czasie poprawić stan zdrowia.

Dla Państwa komfortu przygotowaliśmy szereg **PAKIETÓW REHABILITACYJNYCH Z ZAKRESU MASAŻY, ĆWICZEŃ ORAZ ZABIEGÓW FIZYKOTERAPII W PRZYSTĘPNEJ CENIE.**

SPRAWDŹ NA WWW.SPZZLO.PL

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ LUB ZABIEG – TEL. **576 591 354**



KOMERCYJNE USŁUGI REHABILITACYJNE W PRZYCHODNI PRZY UL. SZAJNOCHY 8

- konsultacje lekarza specjalisty
- zabiegi fizjoterapeutyczne

Szczegółowe informacje
i zapisy: tel. 576 591 354
w godz. 8.00–19.00



GWARANTUJEMY:

- indywidualne podejście do pacjenta, tworzące wyjątkową atmosferę
- nowoczesny sprzęt medyczny spełniający światowe standardy
- opiekę wykwalifikowanych terapeutów

NOWINKI TECHNICZNE:

fala uderzeniowa
pneumatyczny masaż BOA
trakcja, krio



KOMFORTOWE

WARUNKI

KONKURENCYJNE CENY

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: **GWIAZDA BETLEJEMSKA**. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosował pan **Stanisław Joel**. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy hasło) krzyżówki zamieszczonej w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 31 maja 2017 r. wezmą udział w losowaniu **zaproszenia na bezpłatne badanie OCT w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19**. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT



to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skaninę optyczną.

Nieinwazyjne badanie niezbędne w diagnostyce chorób siatkówki, szczególnie ważne w diagnostyce zmian chorobowych w obrębie dna oka, tzw. plamki żółtej.

Wskazania do wykonania badania OCT:

- zmiany cukrzycowe w siatkówce oka
- otwór w plamce
- obrzęk plamki
- jaskra
- nowotwory.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

1. ... wieczerza Jezusa z apostołami

2. Z tego ludu wywodziło się 3 ostatnich królów rzymskich

3. Popularne kwiaty na wiosnę

4. Fontanna di ..., w której kąpała się Anita Ekberg

5. Amfiteatr Flawiuszów

6. Jednobarwna pisanka

7. Via ... – słynna ulica w Jerozolimie

8. Wiosenna wycieczka za miasto

9. ... Paschalne – obejmuje Wielki Czwartek, Wielki Piątek oraz Wielką Sobotę

10. Sobór ... , podczas którego ustalono datę Wielkanocy

11. Może być biały, czerwony lub ukraiński

12. Zdarza się dwa razy w roku

13. Tradycyjne świąteczne ciasto

14. W tym roku wypada 16 kwietnia

15. Bazylika Grobu ... – najważniejsza świątynia chrześcijańska

16. Forum ... – najstarszy plac miejski w Rzymie

17. „Śniadanie ...” – słynna powieść Kurta Vonneguta

18. Najmniejsze państwo świata

19. Główny posiłek wielkanocny

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

Gdyś z przyrodą za pan brat, dożyć możesz i stu lat!

- Konkurs skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym, ze szkół podstawowych i gimnazjów. 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 przedszkola lub szkoły.
- Nazwiska zwycięzców oraz wybrane prace opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Prace prosimy dostarczyć na adres:
SPZZLO Warszawa-Zoliborz,
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa,
Dział Marketingu.

Na kopercie prosimy umieścić dopisek:
Konkurs „Gdyś z przyrodą za pan brat,
dożyć możesz i stu lat!”.

**Na prace czekamy
do 20 maja 2017 roku.**



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).

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 zęza** 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, środy 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
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.



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 Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego
22 697 05 10/11, 664 940 746

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28
Rejestracja Poradni Pediatrycznej
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
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 798 118 283**

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, 728 829 413

- Poradnia POZ
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- 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 POZ dzieci
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 – dzieci i dorośli
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Centrum Zdrowia Psychicznego
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego
 - Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Poradnia Geriatryczna
 - Oddział Dzienny Rehabilitacji
 - Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Kludy 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