



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (41) LATO 2015

www.spzzlo.pl



PRAWDY I MITY O SZCZEPIENIACH

MŁODY JĘCZMIEN
zdaniem dietetyka

**KONKURS PLASTYCZNY
ROZSTRZYGNIĘTY**



GEPIARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

O ZDROWIE TRZEBA DBAĆ OD PODSTAW!

Czy wybrałeś już swojego lekarza pierwszego kontaktu?

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja czynna

w godz. 7.30–18.00

tel. 22 751 10 55

728 829 413



ZATRUDNILIŚMY NOWYCH LEKARZY!

LEKARZE INTERNIŚCI

W wyremontowanej i rozbudowanej Przychodni w Łomiankach czekają na Ciebie **LEKARZE INTERNIŚCI**:
Swietłana Miczorek (kierownik przychodni)

- Krystyna Adaszewska • Małgorzata Niedźwiedzka
- **Kazimiera Nowakowska-Stoch** • **Piotr Kropidłowski**

Poradnia POZ jest czynna codziennie w godz. 8.00-18.00.

LEKARZE PEDIATRZY

Najtroskliwszą opiekę wszystkim dzieciom zapewniają **LEKARZE PEDIATRZY**:

- Maria Kołaczek-Garbacka
- **Anna Matusiak** • Bożena Rakowska

GINEKOLOG POŁOŻNIK

Wszystkie Panie zapraszamy do korzystania z usług

Poradni Ginekologiczno-Położniczej:

LEKARZ GINEKOLOG POŁOŻNIK Joanna Gąsczyk-Łukasik
przyjmuje: pon. 14.00–18.00, śr. 9.00–13.00

czw. 10.00–14.00, tel. 22 751 70 82

Ponadto w Przychodni działają:

Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

W budynku przychodni mieszczą się również:

Gabinet Stomatologiczno-Ortodontyczny ORTOLINE, tel. 539 402 020

oferujący usługi z zakresu: ortodoncji, stomatologii zachowawczej, stomatologii dziecięcej, chirurgii z implantologią, protetyki, profilaktyki stomatologicznej

W ramach kontraktu z NFZ leczenie ortodontyczne dzieci do 12 roku życia!

Apteka PANACEUM, czynna pon.-pt. w godz. 8.00–18.30, tel. 22 732 72 50

wejście od strony parkingu

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (41) LATO 2015

KLINIKA ZDROWIA

Choroby zakaźne powracają!
– Prawdy i mity o szczepieniach **4**

LEKARZ RADZI

Uraz tkanek miękkich – otarcie
naskórka **7**

NASZ ZOZ

Laboratorium analityczne
z pracownią bakteriologii **6**

Inwestycje i plany 2015 **8**

Rozstrzygnięcie konkursu
rysunkowego **10**

WARTO WIEDZIEĆ

Częste mycie... wydłuża
życie **14**

XXII Gala Samorządowego
Konkursu Nastolatków **15**

AKTUALNOŚCI

„Otwieramy Żoliborz”
– akcja plenerowa **16**

Szkolenia z profesjonalnej
obsługi pacjenta **16**

DIETETYK RADZI

Młody jęczmień – panaceum
na wiele schorzeń? **17**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka **18**

Drodzy Czytelnicy,
Pacjenci i Pracownicy!

Nadeszło nasze kolejne wspólne lato. Korzystając z uroków pogody, nie zapominajmy o ciekawej lekturze. W aktualnym wydaniu naszego kwartalnika polecam artykuł specjalistki mikrobiologii lekarskiej na temat konieczności szczepienia dzieci. Temat jest szczególnie ważny, ponieważ do naszego kraju niestety zawitała zachodnia „moda” na nieszczepienie dzieci, wynikająca z braku wiedzy na temat konsekwencji zdrowotnych. Mam nadzieję, że artykuł wyjaśni wszystkie wątpliwości i zachęci rodziców do korzystania z nowoczesnego systemu ochrony zdrowia, zapewniającego naszym pociechom bezpieczeństwo. Zachęcam również do lektury tekstu o rodzajach urazów tkanek miękkich. Jest to temat bardzo aktualny, zwłaszcza latem, kiedy podczas różnych aktywności możemy ulec kontuzjom.

Z artykułu na temat naszych nowych inwestycji możemy się dowiedzieć o budowie nowej placówki przy ul. Klaudyny 26B, która przyczyni się do wzrostu dostępności usług medycznych w rejonie. Zamieściliśmy również rozstrzygnięcie konkursu rysunkowego dla dzieci i młodzieży. Jak co roku otrzymaliśmy bardzo dużo prac, a laureaci wykazali się wyjątkowymi zdolnościami plastycznymi i dużą kreatywnością. W aktualnym wydaniu publikujemy pierwszą część nagrodzonych prac. Natomiast w aktualnościach możemy poczytać o akcji plenerowej „Otwieramy Żoliborz”, w której brali udział nasi pracownicy, oraz o wpływających na jakość obsługi szkoleniach rejestratorek.

Oczywiście nie zapomnieliśmy o lżejszych tematach. Tym razem będzie o tym, jak to dawniej bywało z naszą higieną, a często bywało nie najlepiej. I jak zwykle krzyżówka z ciekawymi nagrodami.

Wszystkim Państwu życzę udanych wakacji, mnóstwo słońca i bezpiecznego powrotu do domu.



Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

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

ZDJĘCIA:
Anna Dąbrowska
Monika Kamińska
Anita Karykowska
Stockfresh.com, Okładka: Pixabay

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. 022 833 83 69

Choroby zakaźne powracają!

Wiktoria Papierowska-Kozdój, lek. specjalista mikrobiologii lekarskiej

Za naszą zachodnią granicą wystąpiły epidemiczne zachorowania na odrę, w tym przypadki śmiertelne. Coraz więcej mamy zakażeń spowodowanych pałeczką krztuśca u małych dzieci i osób w wieku podeszłym. Zdarza się w Polsce błonica, tężec, świnka, różyczka – nawet wrodzona, dramatyczna w skutkach. U dzieci nawracają zapalenia uszu spowodowane dwóinką zapalenia płuc (*Streptococcus pneumoniae*) lub *Haemophilus influenzae*, konsekwencją zakażenia tymi bakteriami może być zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, a nawet sepsa.

PRAWDY I MITY O SZCZEPIENIACH

Na szczęście przeciwko tym patogenom istnieją szczepienia ochronne. W Polsce należą one do szczepień obowiązkowych, to znaczy finansowanych z budżetu państwa, lub zalecanych – często dofinansowywanych przez gminy. Na przykład w Warszawie część szczepień niefinansowanych z budżetu państwa dostępna jest bezpłatnie dla mieszkańców. Mimo to z roku na rok spada liczba zaszczepionych dzieci.

Co to jest szczepionka?

Upraszczając, jest to fragment zabitego wirusa lub bakterii, bardzo rzadko cały nieżywy patogen i w wyjątkowych przypadkach żywy, jednak osłabiony na tyle, że nie wywołuje pełnoobjawowej choroby (np. różyczka, doustna szczepionka przeciw polio). Podanie go człowiekowi w kontrolowany sposób powoduje wytworzenie przeciwciał odpornościowych i/lub komórek pamięci układu odpornościowego. Nasze białe krwinki

produkują wtedy oręż do walki, precyzyjnie skonstruowaną broń przeciwko konkretnemu zarazkowi. To znaczy, że szczepionka przeciw grypie zapobiega grypie, a nie innym wirusom grypopodobnym. Niestety, zarówno w przypadku wirusów, jak i bakterii w obrębie danego gatunku zdarzają się drobne różnice w budowie. Te małe szczegóły mogą sprawić, że szczepienie nie wywoła pożądanego efektu. Dzieje się tak na przykład w wypadku dwóinki zapalenia płuc, która ma kilkadziesiąt serotypów (odrobinę różniących się typów bakterii w obrębie jednego gatunku – tak jak ludzie różnią się np. kolorem oczu). Podobnie rzecz się ma z rotawirusem. Szczepionka jest skonstruowana tak, że działa na najbardziej zjadliwe, najgroźniejsze i najczęściej występujące typy zarazków. To znaczy, że ktoś zaszczepiony może zachorować, ale na pewno przejdzie chorobę znacznie łagodniej.

Dlaczego warto się szczepić?

Podanie szczepionki w większości przypadków zapobiegnie zachorowaniu na daną chorobę. A jeśli nawet zachorujemy, przejdziemy infekcję łagodniej i najczęściej bez powikłań. Argumenty pacjentów, że po szczepieniu na grype bardzo chorowali, nie są prawdziwe. Dorośli przychodzący się szczepić najczęściej oczekują przed gabinetem lekarskim z osobami chorymi i to od nich się zarażają. Infekcje po szczepieniu w przeważającej części przypadków nie mają nic wspólnego z podanym preparatem szczepionkowym.

Z ochronnego „parasola” odporności zbiorowej mają korzystać osoby: z przeciwwskazaniami do szczepień (dzieci z poważnymi zaburzeniami odporności, chore na białaczkę, w trakcie terapii lekami immunosupresyjnymi, uczuleni na składniki szczepionki), za małe, żeby ich organizm odpowiedział na szczepienie, czy w końcu seniorzy, u których odporność spada z wiekiem. Niestety tak nie jest. Rośnie liczba rodziców, która nie szczepi swoich dzieci mimo braku przeciwwskazań. To one korzystają z „parasola”, jednocześnie zmniejszając liczbę osób, która go tworzy. Uważa się, że jeśli liczba zaszczepionych spadnie poniżej 95%, czekają nas epidemie. Najboleśniej dotkną one ludzi, którzy mają niesprawny układ odpornościowy – czyli tych, dla których staramy się utrzymać odporność populacyjną. Jest to tak ważne, że większość szczepień w Polsce jest obowiązkowa, a uchylenie się od tego obowiązku może skutkować dużymi karami finansowymi (ostatnio nałożone kary w województwie pomorskim wynosiły nawet 5000 złotych). Nie są one nakładane na rodziców automatycznie, a na wniosek Sanepidu, do którego spływają informacje z przychodni



Każdy zaszczepiony organizm przyczynia się do powstania odporności zbiorowej, inaczej populacyjnej. To taki ochronny „parasol”, który nad osobami nieszczepionymi trzymają osoby szczepione. Im więcej uodpornionych, tym bezpieczniej dla nieszczepionych. Minimum zaszczepionych zapewniające bezpieczeństwo populacji to 95%. Niestety, na skutek zmniejszania się liczby zaszczepionych osób, w Polsce zbliżamy się do tej granicy.



rejonowych i niepublicznych. Bez kopii karty szczepień nie można zapisać dziecka na większość zorganizowanych form wypoczynku (obozy, kolonie itp.). Pojawiają się również propozycje, by dzieci nieszczepionych nie przyjmować do przedszkoli.

Dlaczego rodzice nie chcą szczepić dzieci?

Według danych Głównego Inspektoratu Sanitarnego w Polsce zwiększa się liczba niezaszczepionych dzieci. W 2010 r. było ich tylko 2500, a w 2014 r. już 12 300. W Krakowie – 36% dzieci z rocznika 2013 wg danych Państwowego Zakładu Higieny jest niezaszczepionych przeciwko śwince, odrze, różyczce.

RODZICE NIE WIDZĄ NEGATYWNEGO SKUTKU NIESZCZEPIENIA

Dzieje się tak, ponieważ rodzice nie widzą negatywnego skutku nieszczepienia. Pasożytując na osobach zaszczepionych, ich dzieci nie chorują. Gdyby jednak wyjechały do kraju, gdzie tzw. wyszczepialność jest niska, ryzyko zachorowania dramatycznie by wzrosło.

NA FORACH INTERNETOWYCH NIE MA WPISÓW POZYTYWNYCH DOTYCZĄCYCH SZCZEPIEŃ

We wszystkich przypadkach są tam natomiast informacje niezgodne z faktami lub tylko częściowo prawdziwe. Tak to już jest, że lepiej sprzedają się informacje negatywne. Nawet jeśli są kłamliwe,

a ich skutki dla każdego dziecka i całej populacji mogą być katastrofalne.

RODZICE BOJĄ SIĘ RTĘCI W PREPARATACH SZCZEPIONKOWYCH

Jeśli ktoś ma wątpliwości, proszę przeczytać ulotkę z opakowania. Szczepionki nigdy nie zawierają rtęci.

OBAWA PRZED PRZYJĘCIEM PRZEZ DZIECKO ZBYT DUŻEJ ILOŚCI ANTYPENÓW NA RAZ

Kolejnym argumentem rodziców jest obawa przed przyjęciem przez dziecko zbyt dużej ilości antypenów na raz. Jest to kolejny mit. W kurzu domowym jest kilkadziesiąt razy więcej antypenów niż nawet w szczepionce „sześć w jednym”.

STRACH WYWOŁUJĄ MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Każde powikłanie po szczepieniu jest o wiele mniej niebezpieczne, niż powikłanie po przebytej chorobie i występuje statystycznie bardzo rzadko. Nie ma stuprocentowo bezpiecznego produktu medycznego. Nawet zwykły krem może dać działania niepożądane. Współczesne szczepionki to jednak niezwykle nowoczesne preparaty, które dają mniej działań niepożądanych, niż stosowane kilkanaście lat temu. Są to w większości przypadków łagodne odczyny poszczepienne. Doniesienia medialne o śmierci dzieci w związku ze szczepieniem nie zostały potwierdzone.

Niestety, media takich „rewelacji” nie odwołują i nie przyznają się do błędów.

Powikłaniem, którego rodzice obawiają się najbardziej, jest autyzm. Związek tej choroby z immunizacją był badany wielokrotnie i zawsze wykluczany. Przekonanie o tym, że autyzm jest wywołany przez szczepienie, jest jednak nadal silnie zakorzenione w społeczeństwie. Szczególne obawy żywią rodzice noworodków, którzy mają już dzieci cierpiące na autyzm. Niedawno, w bardzo cenionym czasopiśmie medycznym ukazały się wyniki badań z udziałem 99 727 dzieci. Wyniki te wskazują, że szczepienie nie zwiększa ryzyka autyzmu niezależnie od tego, czy starsze rodzeństwo wykazuje takie zaburzenia, czy nie.

Dlaczego badamy pacjenta przed szczepieniem?

Spotkałam się z zarzutem, że jeśli szczepienia są tak bezpieczne, to dlaczego przed nimi tak dokładnie przeprowadzamy kwalifikację. Badanie pacjenta przed szczepieniem i ewentualna dyskwalifikacja z powodu infekcji nie wynika z tego, że obawiamy się powikłań, a z tego, że szczepienie podane w czasie infekcji może być mało skuteczne. Nie da ono wystarczającej odpowiedzi przeciwwakażnej.

Zastanawiające jest to, jak bardzo pozytywne nastawienie rodziców wpływa na przebieg szczepienia i zachowanie dziecka po nim. Dzieci mają niebawmą rozwiniętą empatię. Nawet najmniejsze świetnie wyczuwają niepokój opiekunów, który im się udziela. Warto więc przed szczepieniem porozmawiać z innymi rodzicami, którzy mają większe doświadczenie w tej sprawie. ■



LABORATORIUM ANALITYCZNE Z PRACOWNIĄ BAKTERIOLOGII

w przychodni przy ul. Szajnochy 8

OFERUJEMY:

- krótkie terminy
- punkty pobrań w 11 placówkach na terenie Żoliborza, Bielany i Łomianek
- wyjątkowe podejście do małych pacjentów

ZAPEWNIAMY:

- profesjonalną kadrę
- wysokiej klasy sprzęt
- szeroki zakres wykonywanych badań
- elektroniczny system rejestracji pacjenta
- badania komercyjne bez skierowań

SERDECZNIE ZAPRASZAMY
DO KORZYSTANIA
Z NASZYCH USŁUG!



PRZYSTĘPNE CENY
DOBRY DOJAZD



PROFESJONALNE
I SZYBKIE
WYKONYWANIE
ANALIZ
LABORATORYJNYCH!

GŁÓWNE LABORATORIUM
UL. SZAJNOCHY 8

PUNKTY POBRAŃ W PRZYCHODNIACH:

- ul. Conrada 15, tel. 22 663 21 54
- ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 77
- ul. Felińskiego 8, tel. 22 839 24 40, 22 839 47 14
- ul. Klaudyny 32, tel. 22 833 00 00
- ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 83 28
- ul. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 06 14
- Łomianki, ul. Szpitalna 6, tel. 22 751 10 55
- ul. Sieciechowska 4, tel. 22 561 57 60, 22 561 57 62, 22 561 57 72
- ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 32 14
- ul. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31, 784 406 562

Uraz tkanek miękkich – otarcie skóry

Mirosław Klukowski, specjalista chirurg

Najważniejszą tkanką miękką ciała jest skóra. Stanowi ona warstwę ochronną organizmu przed wpływami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi, działającymi z otoczenia. Zapobiega przenikaniu do organizmu bakterii chorobotwórczych.

Składa się z dwóch warstw: naskórka i skóry właściwej. Warstwa zewnętrzna – naskórek – stanowi pierwszą linię obrony ciała i zbudowana jest z kilku warstw komórek. Warstwa zewnętrzna składa się ze zrogowaciałych komórek, które ulegają złuszczeniu, co pomaga w usunięciu wielu drobnoustrojów z powierzchni skóry. W skład komórek naskórka wchodzi także keratynocyty, komórki Langerhansa i limfocyty cytotoksyczne. Żywe komórki warstwy podstawnej naskórka nieustannie się dzielą, tworząc komórki powoli przesuwające się w stronę powierzchni naskórka.

Pod naskórkiem leży mocna i wysoko elastyczna warstwa skóry właściwej. Składa się ona z elastycznej tkanki włóknistej. Zawiera wiele wyspecjalizowanych przydatków skóry.

Skóra właściwa chroni tkanki przed uszkodzeniami, zapewnia termoregulację, produkuje wiele czynników w przebiegu reakcji zwalczających zakażenie i podczas procesów zachodzących w trakcie gojenia ran.

Wraz z wiekiem maleje ilość kolagenu w skórze i tkance podskórnej. Osłabieniu ulegają włókna elastyczne. Powoduje to zmniejszenie odporności skóry, narażając ją na rozległe zranienia nawet pod wpływem urazów o nieznacznej sile działania.

Podobne zmiany zachodzą w skórze w wyniku długotrwałego stosowania leków steroidowych. Ryzyko otarcia skóry (łac. *excoriatio*, ang. *skin tears*) zwiększa się u osób w podeszłym wieku, ludzi niedożywionych, odwodnionych, z zaburzeniami poznawczymi.

Uszkodzenia powierzchni skóry są częstymi obrażeniami rowerzystów, motocyklistów, deskorolkowców. Najczęściej do otarć skóry dochodzi w obrębie kończyn górnej i dolnej.

Uszkodzenia tego rodzaju mogą być różnego stopnia i z różnym **ryzykiem zakażenia**.

Uszkodzenia skóry dzieli się na:

- uszkodzenia tkanek miękkich – powierzchniowe otarcie,
- śródskórne uszkodzenie tkanek miękkich – śródskórne otarcie (głębokie).

Amerykańska klasyfikacja Payne'a – Martina ciężkości otarć skóry wyróżnia trzy stopnie uszkodzenia:

• Stopień I

A. Uszkodzenie naskórka i skóry właściwej w postaci ich linijnego pęknięcia.

B. Uszkodzenie w postaci płata naskórka oddzielonego od skóry właściwej na odległość do 1 mm.

• Stopień II

A. Utrata oderwanego częściowo płata naskórka mniejsza niż 25% jego powierzchni.

B. Utrata oderwanego częściowo płata naskórka większa niż 25% jego powierzchni.

• Stopień III

Całkowite oderwanie płata naskórka.

Otarcie naskórka należy traktować jak oparzenie. W każdym przypadku należy starannie oczyścić powierzchnię otarć i usunąć wszystkie ślady zabrudzeń i ciał obcych. Pozostawienie ich w miejscu otarcia powoduje następstwo w postaci tzw. tatuażu posttraumatycznego. Rany należy zmyć wodą, np. przy użyciu prysznica, głębsze ran zmyć w znieczuleniu miejscowym z zastosowaniem kremu Emla, którym smaruje się powierzchnię otarć. Należy odczekać 10 minut. Konieczna jest kontrola krwawienia (opatrunek uciskowy).

Gdy rana jest czysta, należy założyć opatrunek ochronny (niektóre otarcia nie wymagają opatrunku). Niekiedy konieczne jest unieruchomienie stawu do czasu wyjaśnienia, czy nie doszło do uszkodzenia.

W zależności od stopnia rozległości stosuje się różne sposoby opatrywania tego rodzaju uszkodzeń skóry. Przeglądając literaturę medyczną, można stwierdzić, że dotychczas nie opracowano „złotego środka” postępowania z tego typu ranami.

W wypadku uszkodzenia stopnia I

A i B stosuje się kontrolę krwawienia i opatrunek z alginianu wapnia, nieprzylegający (non adherent) lub tzw. pierwotnie złożony. Opatrunki tego typu zawierają kompres (siatkę zaimpregnowaną maścią)

np. z maścią biologicznie obojętną, jaką jest parafina, oraz środkami bakteriostatycznymi lub bakteriobójczymi, takimi jak chlorheksydyna – np. Bactigrass, Serotulle. Można też stosować opatrunki z silikonem, np. Mepitel – opatrunek kontaktowy pokryty warstwą miękkiego silikonu, co powoduje, że nie przykleja się do rany jak sucha gaza.

W przypadku uszkodzenia stopnia II A i B stosuje się opatrunki złożone, np. z kolagenu i włókien alginianu wapnia. Brzegi płata można przymocować plasterkami typu steri-strip.

W przypadku uszkodzenia skóry stopnia III próba przyszywania płata zazwyczaj kończy się jego niedokrwieeniem i martwicą. Pod płatem nie może być krwi ani chłonki. Należy co drugi dzień wymasować zbiorniki płynu pałeczkami z watą zmoczoną w wodzie utlenionej. Płat może się goić od dołu, jak w przypadku przeszczepu skóry pośredniej grubości.

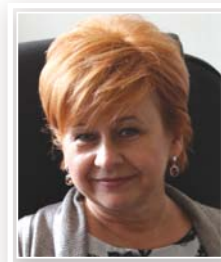
Trójkątne rany płatowe na podudziu są częstym uszkodzeniem i bywają leczone nieprawidłowo, chyba że szczyt płata został wycięty i ubytek pokryty małym przeszczepem. Na przykład wpadnięcie w dziurę w podłozie kończy się raną płatową z podstawą położoną proksymalnie (skierowaną ku przyczepowi kończyny). Z kolei ciężki przedmiot, np. kłapa ciężarówki, spadając człowieka na nogi, powoduje ranę płatową z dystalną (skierowaną ku końcowi kończyny) podstawą płata. Czubek płata, zazwyczaj zmiażdżony i niedokrwiony, nie ma szans na zagojenie nawet po zeszczeniu przez doświadczonych chirurgów i chirurgów plastyków. Polecana jest zamiana płata w przeszczep skóry. ■



Artykuł został napisany na podstawie doświadczeń własnych autora i prac: prof. Waldemara Olszewskiego, dr Kimberly Le Blanc, dr Dawn Christensen, dr Barbary Brillhart, prof. Hojna Murtagha.

Inwestycje i plany 2015

mgr inż. Jolanta Mietelska, zastępca dyrektora SPZZLO ds. Logistyki



Ostatni rok był pracowity nie tylko dla personelu medycznego, ale również dla tych wszystkich osób, które są niewidoczne dla naszych pacjentów, a wykonują równie ważne zadania, wymagające multidyscyplinarnej wiedzy, doświadczenia i zaangażowania. To one dbają o modernizację i nowoczesne wyposażenie przychodni, ciągle uzupełnianie sprzętu medycznego oraz informatyzację naszych placówek.

W ubiegłym roku została komplekso-wo zmodernizowana Przychodnia przy ul. Felińskiego 8, wykonano prace remontowe w pięciu innych przychodniach, zakupiono komputery do gabinetów lekarskich oraz sprzęt medyczny do pracowni RTG i poradni kardiologicznych.

W tym roku planowane są kolejne duże inwestycje.

Budowa nowej przychodni przy ul. Klaudyny 26B

Jesienią ubiegłego roku kupiliśmy budynek mieszkalno-usługowy w środku dużego osiedla mieszkaniowego z przeznaczeniem na nową przychodnię. W ciągu kilku miesięcy został wykonany projekt budowlany, obecnie trwają prace nad projektem wykonawczym i dokumentacją przetargową. Po uzyskaniu pozwolenia na budowę oraz wyborze wykonawcy zamierzamy rozpocząć roboty budowlane, aby w 2017 roku przekazać do Państwa dyspozycji

nowoczesną placówkę z nowymi poradniami specjalistycznymi.

Ostateczny zakres usług medycznych będzie zależał od kontraktów zawartych z NFZ.

Tutaj zostanie także przeniesiona podstawowa opieka zdrowotna dla dzieci i dorosłych z przychodni przy ul. Klaudyny 32. Pomieszczenia wynajmowane obecnie od SBM RUDA nie spełniają przede wszystkim wymogów metrażowych i gdyby nie zakup nieruchomości przy ul. Klaudyny 26B, obecna przychodnia musiałaby zostać zamknięta po 2016 roku.

Na rozpoczęcie robót otrzymaliśmy z Urzędu m.st. Warszawy dotację w wysokości 900 000 zł.

Zintegrowany informatyczny system ambulatoryjny

Głównym celem tego projektu jest stworzenie elektronicznej dokumentacji medycznej (EDM), która zastąpi doku-

mentację papierową. Będzie zawierała te same dane, które do tej pory były tworzone odręcznie przez lekarza i zabierały zbyt dużo czasu, który powinien być poświęcony pacjentowi. W przyszłości badania wykonane przez pacjenta w naszych placówkach będą przesyłane do elektronicznej karty pacjenta, mogą być również przekazywane z innych placówek, np. badania wykonywane w szpitalu. Podczas wizyty będą wystawiane również elektroniczne skierowania, recepty oraz inne dokumenty, których przetwarzanie w komputerze zajmie mniej czasu niż ręczne wypisywanie.

Do wdrożenia tego projektu SPZZLO przygotowuje się sukcesywnie od kilku lat. Krokiem milowym było przygotowanie infrastruktury światłowodowej, która zapewniła bezpieczeństwo przesyłania danych między naszymi przychodniami, zmodernizowanie sieci wewnętrznych oraz zakup komputerów do wszystkich gabinetów lekarskich.

Obecnie realizowany projekt, rozpoczęty wiosną br., obejmuje: dostawę sprzętu serwerowego, instalację oprogramowania we wszystkich poradniach i pracowniach, integrację z już wdrożonymi systemami informatycznymi, między innymi w laboratorium, rejestracjach oraz Pracowni Rezonansu Magnetycznego i Tomografii Komputerowej. Wdrożenie systemu obejmuje również szkolenia z obsługi nowego oprogramowania dla kilkuset lekarzy, pielęgniarek i rejestratorek.

Mamy nadzieję, że do końca tego roku wdrożymy cały projekt informatyczny, aby z nowym rokiem rozpocząć świadczenie usług medycznych na miarę XXI wieku. Ponieważ



Widok elewacji frontowej po przebudowie na nową przychodnię przy ul. Klaudyny 26B

Szanowni Pacjenci!
Informujemy, że planujemy
uruchomienie od 1 lipca 2015 r.

Poradni Ogólnostomatologicznej dla Dzieci i Młodzieży

w Przychodni przy ul. Kochowskiego 4

Informacja telefoniczna:

22 839 13 48



ustawa o systemie informacji w ochronie zdrowia zakłada obowiązkową informatyzację placówek służby zdrowia do sierpnia 2017 roku, byłby to dla naszego Zespołu tym większy sukces, bo zrealizowany prawie dwa lata przed terminem.

Pozostałe plany na 2015 rok

Niezależnie od wymienionych powyżej dużych projektów chcemy wykonać adaptację pomieszczeń z przeznaczeniem na nowe poradnie:

- pediatriczną w Przychodni przy ul. Żeromskiego 13,
- pracownię USG w Przychodni przy ul. Szajnochy 8 – projekt techniczny.

Ponadto, o ile pozytywnie zostaną rozpatrzone nasze wnioski o dotację z Urzędu m.st. Warszawy wykonamy dodatkowo:

- nowe instalacje hydrantowe w przychodniach przy ul. Szajnochy 8 i Kochanowskiego 19,

- instalację sygnalizacji pożaru w budynku przy Elbląskiej 35, z oddymianiem klatki schodowej oraz podłączeniem do straży pożarnej.

Zadania zrealizowane w tym roku

- rozbudowa klimatyzacji w głównej serwerowni,
- zagospodarowanie terenu z wykonaniem parkingu dla Przychodni przy ul. Felińskiego 8.

Zakupy planowane

W planie na bieżący rok przewidziano zakup:

- aparatu EKG do przychodni przy ul. Conrada 15 – w trakcie realizacji;
- nowego aparatu USG do Poradni K przy ul. Szajnochy;
- nowego aparatu USG do Przychodni przy ul. Żeromskiego 13;
- nowego ambulansu do transportu chorych – obecnie używany samochód

służy pacjentom naszych przychodni od 10 lat i nie jest tak wygodny, jak nowe pojazdy z tego segmentu, w dodatku jego utrzymanie staje się coraz droższe;

- samochodu osobowego do obsługi Gminy Łomianki – obecnie używany ma już 12 lat.

Zakupy zrealizowane w tym roku

Zakupy zaplanowane na ten rok i już zrealizowane to:

- synoptofor do Przychodni przy ul. Kochowskiego 4, znakomite urządzenie do badania, ćwiczenia i leczenia zęba u dzieci;
- specjalistyczna lodówka medyczna z samoczynnym wyrównywaniem temperatur, monitorowaniem i alarmowaniem o zakłóceniach w dostawie energii, do przechowywania szczepionek i innych leków wrażliwych na skoki temperatur;
- skaner żylny do Przychodni przy ul. Szajnochy 8. ■

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja „Zdrowia Pacjenta”



składają serdecznie gratulacje

pani Agnieszce Czesak-Zygmunt
z okazji narodzin syna Jasia

Rodzicom życzymy dużo radości
i cierpliwości, a małemu Jasiowi wiele
szczęścia i beztroskiego dzieciństwa.

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

Wspaniała technologia, ogromne możliwości.
Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?



Amelia Padzik, 6 lat, Przed. nr 212



Jan Zawisza, 6 lat, Przed. nr 212



Jan Targoński, kl. 0a, SP nr 53



Marcin Siejka, kl. 0a, SP nr 53



Jan Sabarański, kl. Id, SP nr 53



Natalia Ceglińska, kl. 0a, SP nr 53



Klara Zawisza, kl. 0a, SP nr 53



Aleksander Błachnio, kl. Ic, SP nr 53



Mikołaj Kozak, kl. Ic, SP nr 53



Kajetan Figurski, kl. IIa, SP nr 68



Jeremi Grabowski, kl. Id, SP nr 53



Anna Zdunek, kl. IIa, SP nr 53

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że konkurs rysunkowy, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, został rozstrzygnięty.

Prace na nasz konkurs nadesłali uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i gimnazjów. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy wykazali się różnorodnością technik, stylów i podejścia do tematu.

Prace ocenialiśmy w kategoriach wiekowych, wyróżniając rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią.

Nagrody zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

W bieżącym numerze przedstawiamy pełną listę osób wyróżnionych oraz pierwszą część nagrodzonych prac – pozostałe opublikujemy w następnych numerach.

Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!



LISTA LAUREATÓW

Amelia Padzik, 6 lat, Przed. nr 212

Jan Zawisza, 6 lat, Przed. nr 212

Jan Targoński, kl. 0a, SP nr 53

Klara Zawisza, kl. 0a, SP nr 53

Łucja Kępas, kl. 0a, SP nr 53

Marcin Siejka, kl. 0a, SP nr 53

Natalia Ceglińska, kl. 0a, SP nr 53

Jan Sabarański, kl. Id, SP nr 53

Aleksander Błachnio, kl. Ic, SP nr 53

Jeremi Grabowski, kl. Id, SP nr 53

Mikołaj Kozak, kl. Ic, SP nr 53

Anna Zdunek, kl. IIa, SP nr 53

Blanka Maciak, kl. IIa, SP nr 53

Iga Skowronek, kl. IIa, SP nr 53

Magdalena Banasik, kl. IIa, SP nr 53

Milena Kopczyńska, kl. IIa, SP nr 53

Mateusz Siciarek, kl. IVa, SP nr 65

Daria Janus, kl. IVp, SP nr 65

Karolina Staniszevska, kl. IVp, SP nr 65

Karolina Szmydke, kl. IVr, SP nr 65

Antoni Damiński, kl. IVs, SP nr 65

Maciej Pachniewski, kl. Vb, SP nr 65

Maria Molik, kl. Vp, SP nr 65

Maja Gramburg, kl. VI, SP nr 65

Marcin Skolyszewski, kl. VI, SP nr 65

Wiktoria Nerć, kl. VI, SP nr 65

Filip Klatka, klasa VI, SP nr 65

Ignacy Koroblewski, kl. VIa, SP nr 65

Karolina Urbanowska, kl. VIa, SP nr 65

Kamil Jabłkowski, kl. VIb, SP nr 65

Mateusz Fronczyk, kl. VIb, SP nr 65

Kalina Dobosz, kl. VIp, SP nr 65

Kajetan Figurski, kl. IIa, SP nr 68

Maja Szyszkowska, kl. IIa, SP nr 68

Wiktoria Strzelecka, kl. IIa, SP nr 68

Zofia Strzelczyk, kl. IIa, SP nr 68

Milena Kiraga, kl. IIIa, SP nr 68

Wiktoria Szczepański, kl. IIIa, SP nr 68

Wojciech Misiewicz, kl. IIIa, SP nr 68

Wiktoria Kadaj, kl. Vb, SP nr 68

Gracjan Olszewski, kl. VIa, SP nr 68

Hanna Mika, kl. VIa, SP nr 68

Magda Jahn, SP nr 155, kl. 3a

Paweł Urbaniak, SP nr 155, kl. 3a

Magdalena Lewczuk, SP nr 155, kl. 4

Jakub Figat, SP nr 155, kl. 4

Kacper Koczwara, kl. IV, SP nr 155

Julia Gardyewska, kl. Vb, SP nr 155

Damian Duda, kl. Vb, SP nr 155

Kamil Klimek, kl. VI, SP nr 155

Ewa Trzcińska, kl. VIa, SP nr 155

Anna Cichoń, kl. IIb, SP nr 209

Gabriela Grabowska, kl. IId, SP nr 209

Maria Bielecka, kl. IId, SP nr 209

Teodor Rogoziński, kl. Ia, SP nr 223

Aleksandra Calik, kl. Ib, SP nr 267

Szymon Kadlewicz, kl. Ic, SP nr 267

Zuzanna Dąbrowska, kl. Id, SP nr 267

Magda Karpińska, kl. IIa, SP nr 267

Jędrzej Woźniak, kl. IIb, SP nr 267

Jakub Janecki, kl. IVd, SP nr 267

Julia Walczuk, kl. IVd, SP nr 267

Maria Kraszewska, kl. IV, SP nr 267

Karolina Krynicka, kl. VIa, SP nr 267

Maks Konopczyński, kl. VIc, SP nr 267

Agata Petrykowska, kl. IV, SP nr 273

Piotr Pietrzyński, kl. Ib, SP nr 273

Adam Wileński, kl. Ib, SP nr 289

Zofia Grzebyk, kl. Ie, SP nr 289

Lena Mitoraj, kl. Ilc, SP nr 289

Alicja Kubik, kl. IIc, SP nr 289

Franciszek Wyrzykowski, kl. IIc, SP nr 289

Zuzanna Balcer, kl. IIc, SP nr 289

Aleksandra Drohomirecka, kl. Va, SP nr 289

Maciej Piworowicz, kl. Vb, SP nr 289

Oliwia Zaborska, kl. IV, SP nr 291

Alicja Lange, kl. VI, SP nr 291

Bartosz Kaczmarek, kl. Ib, Gim. nr 70

Aleksandra Żero, kl. IIc, Gim. nr 70

Julia Słocka, kl. Ia, Gim. nr 76

Karolina Jankowska, kl. Ia, Gim. nr 76

Aleksandra Siemek, kl. Ic, Gim. nr 76

Krzysztof Zochowski, kl. Id, Gim. nr 76

Małgorzata Siemianowska, kl. IIb, Gim. nr 76

Marta Buciarcka, kl. IIb, Gim. nr 76

Karolina Duda, kl. I, Gim. nr 87

Klaudia Kołacz, kl. I, Gim. nr 87

Aleksandra Rak, kl. III, Gim. nr 87

Angela Wiśniewska, kl. I, Gim., ZS nr 49



Magdalena Banasik, kl. IIa, SP nr 53



Milena Kopczyńska, kl. IIa, SP nr 53



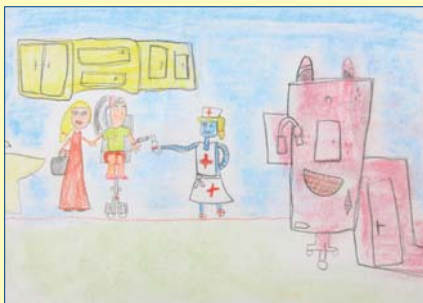
Karolina Staniszevska, kl. IVp, SP nr 65



Karolina Szmydke, kl. IVr, SP nr 65



Antoni Damiński, kl. IVs, SP nr 65



Blanka Maciak, kl. IIa, SP nr 53



Mateusz Siciarek, kl. IVa, SP nr 65



Iga Skowronek, kl. IIa, SP nr 53



Daria Janus, kl. IVp, SP nr 65

Wspaniała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?



Franciszek Wyrzykowski, kl. IIIc, SP nr 289



Kajetan Figurski, kl. IIa, SP nr 68



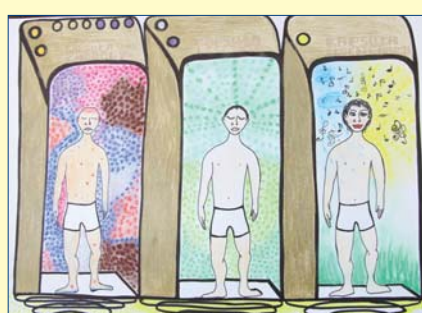
Jędrzej Woźniak, kl. IIIB SP nr 267



Maja Szyszkowska, kl. IIa, SP nr 68



Anna Cichoń, kl. IIb, SP nr 209



Jakub Janecki, kl. IVd SP nr 267



Wiktoria Strzelecka, kl. IIa, SP nr 68



Maria Bielecka, kl. IIId, SP nr 209



Piotr Pietrzyński, kl. Ib, SP nr 273



Zofia Strzelczyk, kl. IIa, SP nr 68



Szymon Kadlewicz, kl. Ic, SP nr 267



Adam Wileński, kl. Ib, SP nr 289



Alicja Kubik, kl. IIIc, SP nr 289



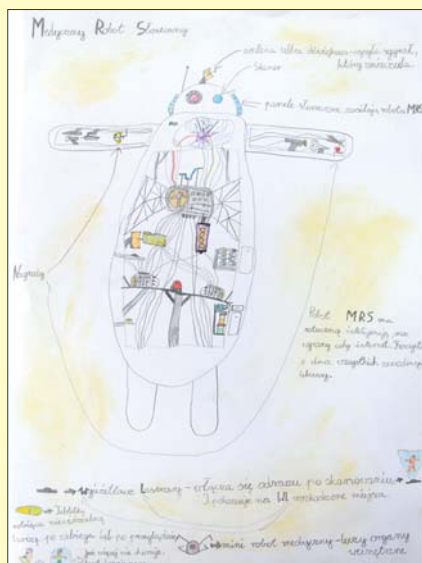
Magda Karpińska, kl. IIa, SP nr 267



Zofia Grzebyk, kl. Ie, SP nr 289



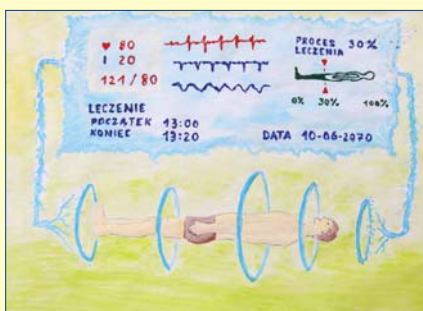
Gabriela Grabowska, kl. IId, SP nr 209



Wojciech Misiewicz, kl. IIIa, SP nr 68



Aleksandra Calik, kl. Ib, SP nr 267



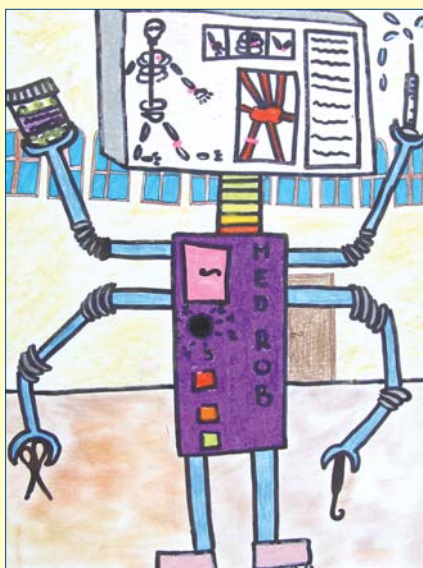
Maciej Piworowicz, kl. Vb, SP nr 289



Oliwia Zaborska, kl. IV, SP nr 291



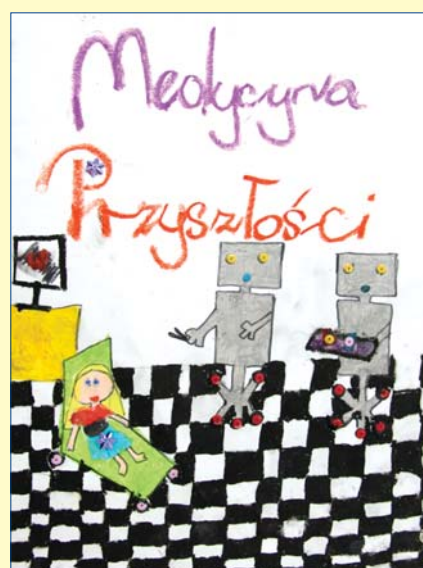
Maria Molik, kl. Vp, SP nr 65



Milena Kiraga, kl. IIIa, SP nr 68



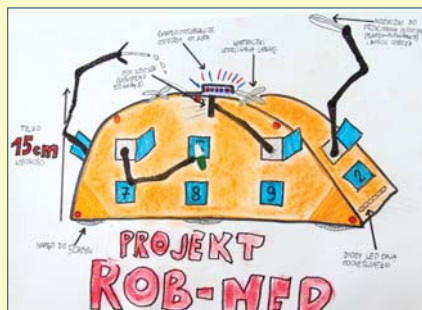
Zuzanna Dąbrowska, kl. Id, SP nr 267



Lena Mitoraj, kl. IIc, SP nr 289



Kacper Koczwar, kl. IV, SP nr 155



Wiktor Szczepański, kl. IIIa, SP nr 68



Zuzanna Balcer, kl. IIId, SP nr 289

Częste mycie... wydłuża życie

Anita Karykowska

Przede wszystkim wydłuża je regularne mycie rąk. „Tajemną wiedzę” o znaczeniu higieny dla ludzkiego zdrowia świat medycyny zachodniej poznał w 1846 roku, kiedy to węgierski lekarz Ignaz Semmelweis dokonał pionierskiego odkrycia podczas pracy w Szpitalu Ogólnym w Wiedniu.

Przełomem w życiu madziarskiego naukowca była śmierć jego przyjaciela, spowodowana zakażeniem podczas operacji. Semmelweis połączył to zdarzenie z licznymi zgonami kobiet w położu, które przebywały w wiedeńskim szpitalu. Pośrednią przyczynę stanowiła zębna sekwencja zdarzeń: lekarze i studenci opiekujący się pacjentkami wcześniej uczestniczyli w sekcjach zwłok. Nikt wtedy nie zdawał sobie sprawy ze znaczenia antyseptyki. Pionierskim zaleceniem Węgry było wprowadzenie do procedury szpitalnej... mycia rąk podchlorynem wapnia. W efekcie odsetek zgonów z powodu gorączki połogowej spadł z 18,3%, do 1,2%. Życie Semmelweisa zatoczyło kuriozalne koło: skałeczyl się podczas sekcji i zmarł na posocznicę.

Słownikowa mądrość

Wpływem środowiska na zdrowie człowieka zajmuje się specjalny dział medycyny, z języka greckiego nazwany higieną, co dokładnie znaczy „lecniczy”. Higiena dzieli się na wiele dziedzin zajmujących się poszczególnymi sferami życia, takimi jak higiena osobista, szkolna, hodowli zwierząt, komunalna, społeczna, pracy oraz żywności i żywienia. Antyseptyka (gr. *anti* – przeciw, *sepsis* – gniciu, dosłownie: „zapobieganie gniciu”) to postępowanie odkażające, mające na celu niszczenie drobnoustrojów na skó-

rze, błonach śluzowych oraz w zakażonych ranach. Postępowanie polegające na niszczeniu drobnoustrojów i ich przetrwalników na przedmiotach i powierzchniach użytkowych nosi miano dezynfekcji. Natomiast aseptyka oznacza dążenie do jałowości pomieszczeń, narzędzi oraz materiałów opatrunkowych.

Starożytni higieniści

Jeden z najstarszych dowodów stosowania infrastruktury hydraulicznej w starożytnym budownictwie stanowią protomiejskie osady Mohendżo-Daro (czyli „Kopiec zmarłych”) oraz Harappa, pochodzące z 2. połowy III tysiąclecia p.n.e. Miasta należące do cywilizacji doliny Indusu, obecnie leżące na terenie Pakistanu, posiadały kanalizację i wodociągi. W Mohendżo-Daro zidentyfikowano obiekt nazwany Wielką Łażnią, który stanowił kompleks wielu komnat i ośmiu łazienek usytuowanych wokół basenu o wymiarach 12 x 7 x 2,5 metra, na którego krótszych bokach znajdowały się schody umożliwiające wejście do basenu. Źródłem wody była wykładana cegłami studnia. Inną starożytną cywilizacją znaną z zamiłowania do zabiegów higienicznych była kultura minojska ze starożytnej Krety. Badania archeologiczne potwierdziły, że wielokondygnacyjne budowle Knossos były wyposażone w wodociąg i kanalizację. Nie wiemy, jak często mieszkańcy tych osad korzystali z uro-

ków kąpeli, wiemy natomiast trochę więcej o czasach późniejszych, w tym Grecji okresu klasycznego. Niektórzy starożytni Ateńczycy pojawiali się w publicznej łaźni nawet codziennie, natomiast większość korzystała z nich raz lub dwa razy w tygodniu. Wśród olimpijczyków popularną metodą higieniczną było nacieranie ciała oliwą, którą następnie zeszkrobywano. Rzymianie znani byli z upodobania do kąpeli, z której uczynili element spotkań towarzyskich, propagując w ten sposób prawdziwy kult czystości. Pierwsze termy wyposażone w hipokaustum, czyli system ogrzewania gorącym powietrzem, pojawiły się w III w. p.n.e. w południowych Włoszech. W czasach imperium cesarze rzymscy wznosili ogromne termy, dostępne dla każdego chętnego za darmo lub za niewielką opłatą. Można w nich było również poćwiczyć, poczytać, porozmawiać oraz skorzystać z usług masażysty.

Wieki ciemne?

Wbrew obiegowym poglądom średniowiecze, przynajmniej od VIII do XII wieku, to nie barbarzyński okres w dziejach kontynentu, charakteryzujący się kompletnym upadkiem kulturalnym. Średniowieczna Europa, częściowo za pośrednictwem Arabów, przejęła starożytne osiągnięcia literackie i naukowe oraz rzymski zwyczaj korzystania z publicznych łaźni. Higieniczną sytuację

Europejczyków zmieniła drastycznie czternastowieczna epidemia dżumy, zwanej czarną śmiercią. Pandemię potraktowano jako karę za rozwiąłość, związaną z koedukacyjnym charakterem publicznych umywalni. Przez kilka następnych wieków lęk przed wodą był ogromny i powszechnie myto tylko widoczne części ciała, czyli twarz i ręce. Ówczesni lekarze przestrzegali przed kąpielami, twierdząc, że prowadzą do przeziębienia, zapalenia płuc i w efekcie do... śmierci.

Strach przed zbytnią higieną nie ominął nawet władców. Król Francji Filip Dobry kąpał się podobno 2–3 razy w roku, książę wielkopolski Przemysław I przez ostatnie lata życia, w ramach religijnego umartwiania, ewidentnie stronił od wody, natomiast Ludwik XIV nie kąpał się wcale, zmieniał jedynie koszule. Nowoczesne podejście do zagadnień higienicznych przyniósł dopiero wiek XIX, kiedy to wymyślono takie środki czystości, jak dezodoranty, podpaski jednorazowe, płyny do higieny intymnej, płukanki do ust oraz pasty do mycia zębów. Tampony, preparaty do „mycia bez wody”, w tym mydła, żele do rąk oraz antybakteryjne chusteczki, przydatne w razie braku dostępu do wody, na przykład podczas podróży, przyniósł wiek XX. Obecnie tzw. suchy szampon do włosów może o poranku uratować niejedną elegantkę.

Leczenie wodą

XVIII stulecie przyniosło modę na tzw. kuracje u wód, m.in. w słynnym angielskim Bath w dolinie rzeki Avon, gdzie od czasów rzymskich wykorzystywano naturalne wody geotermalne.

Pochodzący ze Śląska Austriackiego pomysłodawca prysznicu Vincenz Priessnitz wskrzesił metody wodolecznictwa na terenie Niemiec i Austrii, budując nowoczesny zakład kuracyjny. Austriak stosował zimną wodę i zimne okłady jako swoiste panaceum na różne dolegliwości, zalecał również specjalne diety oparte na wodzie i mleku oraz gimnastykę i spacer. Był też zwolennikiem hartowania zdrowia za pomocą lodowatych pryszniców. W hydroterapii korzystał z wód leczniczych, lewatyw, kąpeli i sauny, lecząc w ten sposób złamanie, wylewy podskórne, reumatyzm, dnę moczową, zaparcia oraz choroby układu pokarmowego. Podobno zagorzałym zwolennikiem higieny był słynny angielski powieściopisarz Charles Dickens, który w swoim domu zainstalował jedną z pierwszych łazienek z bieżącą wodą, wanną oraz natryskiem.

Alergiczne uwarunkowania



Współczesny standard higieniczny to: prysznic dwa razy dziennie, mycie zębów po każdym posiłku, mydła i preparaty antybakteryjne. Amerykańscy lekarze w latach 70. XX wieku zaobserwowali wzrost zachorowań na alergię.

Szybko powiązali to zjawisko z rozprzestrzenianą się w społeczeństwie myzofobią, czyli lękiem przed brudem i zanieczyszczeniami oraz przesadnym przestrzeganiem zasad higieny. Nadmierna higiena powoduje bowiem przesuszenie skóry, podrażnienia, a u dzieci może stanowić przyczynę alergii. Pozbywanie się korzystnych drobnoustrojów zwiększa też częstotliwość różnego rodzaju grzybic. Szybko zapomnieliśmy, że przez 99,9% czasu istnienia naszego gatunku nie byliśmy higienicznymi purystami. Dlatego nasze organizmy nie zdołały się dostosować do tak radykalnych zmian zwyczajów sanitarnych.

Woda w ludzkim ciele stanowi ok. 60%, więc można powiedzieć, że narodziliśmy się w wodzie (teoria ewolucji gatunków) oraz składamy się z wody. Woda zapewnia nam bezpieczeństwo, nie tylko w kwestii higieny osobistej. Czasami zapominamy, że z kolei nieumyćte owoce i warzywa może się skończyć poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, prowadząc do zakażeń pasożytami, w tym glistą ludzką oraz owsikami. Natomiast pływanie to jeden ze zdrowszych rodzajów sportu, oczywiście w bezpiecznych warunkach i pod kontrolą ratowników. Pełni funkcję profilaktyczną i rehabilitacyjną dzięki zaangażowaniu wszystkich mięśni bez nadmiernego obciążenia. Dlatego polecane jest nawet osobą otyłą lub niepełnosprawną, oczywiście po wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub rehabilitantem. Nie zapominajmy więc podczas wakacji o tej przyjemności i o... myciu owoców, nawet na plaży.

XXII Gala Samorządowego Konkursu Nastolatków

Osiemnastego maja 2015 r. w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej odbyła się Gala Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”. Organizatorem były: fundacja



Grupa teatralna Tygrysek

„Świat na Tak”, Teatr Wielki i Stołeczna Estrada. Uroczystość poprowadzili znani i lubiani dziennikarze p. Beata Grabarczyk i p. Paweł Płuska. Podczas Gali wyróżniono i nagrodzono wolontariuszy, którzy w ubiegłym roku wykazali się największą ofiarnością i kreatywnością w niesieniu pomocy innym. Wśród widzów rozlosowano atrakcyjne nagrody. Obecnych było wielu znakomitych gości, m.in. Prezydent Warszawy p. Hanna Gronkiewicz-Waltz, liczni przedstawiciele władz samorządowych, partnerzy i sponsorzy konkursu.

Szczególnie gorąco dzieci przyjęły wystąpienie twórczyni i pomysłodawczyni konkursu pani poseł Joanny Fabisiak. Nad bezpieczeństwem blisko półtoratysięcznej widowni złożonej z dzieci i młodzieży wraz z opiekunami czuwali lekarz i pielęgniarka z SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Galę uświetniły występy dziecięco-młodzieżowej grupy teatralnej Tygrysek oraz artystów z Teatru Muzycznego Roma.

Ewa Szubert-Słoniewska

„Otwieramy Żoliborz” – akcja plenerowa

Urząd Dzielnicy Żoliborz zorganizował 16 maja 2015 r. piątą już edycję akcji plenerowej pod hasłem „Otwieramy Żoliborz”.

Duży wybór zaproponowanych atrakcji zagwarantował świetną zabawę. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie bez względu na wiek. Zaprezentowane zostały żoliborskie kluby sportowe oraz żoliborskie szkoły. Dzieci mogły skorzystać m.in. z warsztatów plastycznych, zapoznać się z działalnością szkoły tańca Salsa Libre, Szkołą Twórczej Nauki „Vinci”, obejrzeć pokaz modeli samolotowych RC FOR FUN, wziąć udział w grach logicznych i matematycznych.

Niewątpliwie dużą atrakcją tego dnia było odsłonięcie rzeźby Maurycego Gomulickiego „Ślizg”. Jest ona jedną z planowanych czterech rzeźb z cyklu „Asocjacje”, które docelowo będą ustawione na lewym brzegu Wisły.

Również SPZZLO Warszawa-Żoliborz czynnie włączyło się w akcję plenerową. Na terenie parku im. Stefana Żeromskiego specjalnie z tej okazji zorganizowaliśmy stoisko, które oferowało od-wiedzającym pomiary ciśnienia tętniczego i poziomu glukozy oraz badanie tkanki tłuszczowej. Poza badaniami w stoisku tym promowano również zdrowy styl życia. Oferowane badania cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród uczestników akcji plenerowej,



Fot. Anna Dąbrowska

zwłaszcza że pogoda sprzyjała. Okres letni zawsze jest dobrą okazją do zweryfikowania naszych zachowań w kwestii stylu życia i ewentualnej zmiany negatywnych nawyków. Zaproponowany przez nasz Zakład zakres badań trafił doskonale w oczekiwania mieszkańców Żoliborza.

Urząd Miejski w Łomiankach z okazji Dnia Dziecka 31 maja br. zorganizował na terenie Integracyjnego Centrum Dydaktyczno-Sportowego piknik i zapro-

sił wszystkich mieszkańców do wspólnej zabawy. Wśród oferowanych atrakcji dużym zainteresowaniem dzieci cieszyły się gry, kolejka, karuzela, możliwość zwiedzenia bojowego wozu strażackiego czy karetki pogotowia. Natomiast rodzice i opiekunowie licznie korzystali z możliwości wykonania badań profilaktycznych oferowanych przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Zapraszamy na kolejne pikniki z naszym udziałem.

HE

Szkolenia z profesjonalnej obsługi pacjenta



Fot. Anita Karykowska

W dniach 13 i 20 maja 2015 roku w placówce przy ul. Szajnochy 8 odbyło się szkolenie dla rejestratorek z zakresu profesjonalnej obsługi pacjenta.

Warsztaty obejmowały różnorodne zagadnienia: co decyduje o jakości obsługi, kim jest pacjent, telefoniczny kontakt z pacjentem, struktura rozmowy telefonicznej, pożądane cechy recepcjonistki, predyspozycje do pracy w obsłudze pacjenta, etapy procesu obsługi, radzenie sobie z emocjami oraz komunikacja werbalna.

Szkolenie przyczyniło się z pewnością do podniesienia jakości obsługi pacjentów w rejestracjach, które stanowią swoistą wizytówkę placówek.

AK

Młody jęczmień – panaceum na wiele schorzeń?

Halina Ebinger, edukator zdrowotny

Coraz częściej czytamy i słyszymy o zaletach młodego, zielonego jęczmienia. Niektóre artykuły sugerują, że jest on niezawodnym panaceum na wiele schorzeń. Ale czy to prawda? Jęczmień jako roślina zbożowa jest znany i uprawiany od dawna, początkowo na Bliskim Wschodzie. Należy do rodziny wiechlinowatych i w zależności od podziału wyróżnia się od 20 do 25 jego gatunków. Z uwagi na krótki okres wegetacji szybko się rozprzestrzenił na tereny o chłodniejszym klimacie.



Ziarna wykorzystywane są w przemyśle spożywczym – można nabyć je w formie kasz, kielków, płatków owsianych, mąki. Roślina ta używana jest również w browarnictwie i produkcji whisky. Niektóre gatunki, np. jęczmień grzywiasty, zaliczane są do roślin ozdobnych.

Nie od dziś wiadomo, że **młode pędy roślin bogate są w różne związki**, które ludzie próbują pozyskać i wykorzystać do własnych celów, zarówno w farmakologii, jak i ziołolecznictwie oraz żywieniu (np. kielki pszenicy, fasoli czy słonecznika). Pierwsze wzmianki o właściwościach młodej trawy jęczmienia pojawiły się w latach 60. XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Jednym z propagatorów tej rośliny był amerykański właściciel koncernu farmaceutycznego, który przeprowadził na ten temat szereg badań. Twierdził, że jęczmień może się przyczynić do niemal całkowitej regeneracji organizmu. Jednakże opinie naukowców są podzielone, wielu podchodzi sceptycznie do tej kwestii.

Młode pędy jęczmienia zawierają wiele cennych substancji pokarmowych, takich jak aminokwasy, kwas pantotenowy, kwas foliowy, witaminy z grupy B, beta-karoten – prowitaminę A, witaminę E, witaminę C, wapń, cynk, potas, żelazo, chlorofil, błonnik pokarmowy oraz przeciwutleniacze. Niektóre z tych związków mogą mieć działanie pośrednie w zapobieganiu powstawania określonych typów nowotworów, ale **dotychczas przeprowadzone badania nad jęczmieniem nie potwierdziły jego właściwości leczniczych** w tychże chorobach.

Produkty bogate w błonnik od dawna są zalecane przez specjalistów od żywienia. Spora zawartość błonnika pokarmowego w młodym jęczmieniu może poprawiać pracę przewodu pokarmowego, ponieważ błonnik ma właściwości obniżające poziom cholesterolu czy poziom cukru we krwi. Ponadto przeciwdziała zaparciu, zwiększa masę kałową, przyczynia się do rozwoju korzystnych bakterii jelitowych, zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór okrężnicy, wspoma-

ga odchudzanie (daje poczucie sytości) oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Można go znaleźć także w nasionach roślin strączkowych, owocach, warzywach, kaszach gruboziarnistych czy mące z grubego przemiału.

Należy jednak pamiętać, że enzymy roślinne – w przeciwieństwie do enzymów, które wytwarza nasz organizm – nie biorą udziału w procesie trawienia (tak jak np. enzymy trzustkowe). Są natomiast rozkładane po spożyciu w przewodzie pokarmowym człowieka. Oznacza to, że za pomocą samych enzymów roślinnych nie strawimy np. tłuszczów.

Na polskim rynku młody jęczmień możemy kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub aptekach. Sprzedawany jest w postaci tabletek, proszku do sporządzania napoju lub kapsułek. Sięgając po suplement diety pod nazwą młody jęczmień, należy pamiętać, iż jego działanie

nie jest w pełni poznane i udokumentowane klinicznie. Ponadto **badania naukowe dowodzą, iż stosowanie różnego typu suplementów diety może prowadzić do odwrotnych skutków, niż zakładaliśmy**. Stwierdzono, iż niektóre osoby korzystające z różnego typu suplementów, zwłaszcza w razie przekraczania dopuszczalnych dawek, częściej zapadają na choroby nowotworowe niż osoby, które ich nie stosują.

Najlepszą metodą na odchudzanie wciąż pozostaje odpowiednio zbilansowana dieta w połączeniu z indywidualnie dostosowanym wysiłkiem.

Zażywanie suplementów diety, witamin, ziół, maści itp. preparatów zawsze konsultuj ze swoim lekarzem – mogą mieć niepożądane działania uboczne lub wchodzić w interakcje z przepisany ci lekami. ■

NISKIE CENY

SOCZEWKI PROGRESYWNE

GWARANCJA

UV OCHRONA

OPTYK

SALA

ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111

ul. Czumy 1 (Przychodnia), tel. 22 664 98 70

GABINET REFRAKCJI WZROKU

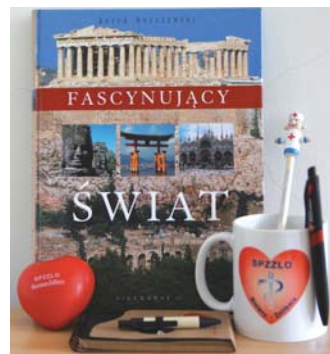
W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało WIOSENNE PORZĄDKI. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali: szwedzka poduszka ortopedyczna – Jowita Gryżewska, poduszka elektryczna – Stanisław Joel, taśma do ćwiczeń – Emilia Piasna. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 20 sierpnia 2015 roku wezmą udział w losowaniu dwóch nagród książkowych wraz z zestawami naszych upominków firmowych. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

Krzyżówka z hasłem



I NAGRODA



II NAGRODA

1. „A ja na to jak na ...”

2. Państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim

3. Grecka nereida, matka Achillesa

4. Inaczej arbuz

5. „Lato z ...”

6. „Jezioro ...” – debiutancka powieść Stanisława Dygata

7. Ulubione zajęcie wczasowiczów

8. Antyczny bóg mór, trzęsień ziemi, żeglarzy, rybaków

9. Miejsce wyjazdów wakacyjnych, gdzie słyszać szum fal

10. Brzoskwinia z gładką skórą

11. Jedno z Wielkich Jezior Afrykańskich

12. Wielka łowczyni, bogini łowów, zwierząt, lasów, gór i roślinności

13. Wyspy na Atlantyku, których nazwa wywodzi się od łac. „canis” (pies)

14. Mogą być kamionki, moroszeki, tekszle oraz właściwe

15. Kanał ... – część Szlaku Batorego

16. Dobra na galaretki, dżemy, soki, wina, nalewki, kompoty

17. Wyruszył po złote runo

18. „Lato, lato, lato ...”

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa



**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. WARSZAWA**

Informacje i zapisy:

Iwona Kupiszewska
tel. 22 833 14 71 w.130
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.



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB 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 KRAŻENIA

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 pobrania 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 Pedyatrycznej 22 834 17 31

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Pracownia EKG, USG
- Punkt pobrania 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 pobrania 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 pobrania krwi

Przychodnia

Kochanowskiego

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11,

Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja Poradni Pedyatrycznej 22 633 06 08

- Poradnia POZ
 - Poradnia Otolaryngologiczna
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Okulistyczna
 - Punkt pobrania krwi
 - Pracownia Angiografii
 - Pracownia Perymetrii Komputerowej
 - Pracownia EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pedyatryczne 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 pobrania 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 pobrania krwi

Przychodnia Klaudyny

01-684 Warszawa
ul. Klaudyny 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrania 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