



**UDAR CIEPLNY,  
OPARZENIA SŁONECZNE  
– JAK SIĘ UCHRONIĆ?**

**KONKURS PLASTYCZNY  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
ROZSTRZYGNIĘTY!**

Zapraszamy na

## NIEODPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIWKO PNEUMOKOKOM

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



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

**Program realizowany będzie  
do 9 grudnia 2016 roku.**

### Szczepienia wykonywane są w poradniach pediatrycznych:

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| • Elbląska 35       | tel. 22 633 42 77 |
| • Klaudyny 32       | tel. 22 833 00 00 |
| • Kleczewska 56     | tel. 22 834 17 31 |
| • Kochanowskiego 19 | tel. 22 633 06 08 |
| • Sieciechowska 4   | tel. 22 561 57 60 |
| • Szajnochy 8       | tel. 22 833 58 85 |
| • Wrzeciono 10c     | tel. 22 835 32 15 |

Program finansowany jest przez miasto stołeczne Warszawę.

## 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**

Prowadząca **Beata Kołodziejczyk**  
szkolarodzenia@spzzlo.pl

#### Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy
- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy
- przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę
- rozliczające podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy.

# Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (45) LATO 2016

## LEKARZ RADZI

Udar cieplny i inne stany wywołane przegrzaniem **4**

Oparzenie słoneczne **6**

Zakażenia układu moczowego to nie bajka o Czerwonym Kapturku, czyli jak nie złapać wilka **7**

Zaćma – choroba wyleczalna **8**

## NASZ ZOZ

Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego **10**

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska na Europejskim Kongresie Samorządów **12**

Dzień Zdrowia na Szajnochy **13**

Medal Europejski dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz **15**

## AKTUALNOŚCI

SPZZLO Warszawa-Żoliborz na Pikniku Naukowym 2016 **14**

## WARTO WIEDZIEĆ

Etyka na talerzu **16**

## WOLNE CHWILE

Krzyżówka **18**



Szanowni Czytelnicy,

Przed nami kolejne lato, mam nadzieję, że z lekturą naszego kwartalnika, zwłaszcza że jak zwykle mamy dużo ciekawych tematów.

Serdecznie zachęcam do zapoznania się z artykułami dotyczącymi dolegliwości, które mogą nam uprzykrzyć wakacyjne podróże: udaru cieplnego, oparzeń słonecznych oraz zakażeń układu moczowego. Natomiast zwłaszcza osoby starsze zapraszam do zapoznania się z bardzo interesującym materiałem lekarza okulisty na temat zaćmy, schorzenia dość częstego, na szczęście uleczalnego.

Publikujemy ponadto rozstrzygnięcie konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży pt. „Wiosna – wesota, aktywna i zdrowa”, ogłoszonego w poprzednim numerze naszego kwartalnika, oraz wybrane prace laureatów. Natomiast w bloku aktualności piszemy o naszym udziale w Kongresie Samorządów w Krakowie, zorganizowanym pod hasłem „Współczesny samorząd – mieszkańcy, współpraca, innowacje”, o Dniu Zdrowia na Szajnochy oraz Pikniku Naukowym na Stadionie Narodowym, w którym mieliśmy przyjemność uczestniczyć. A na zakończenie artykuł o moralnych aspektach wegetarianizmu oraz krzyżówka z bardzo atrakcyjną nagrodą.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska  
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEPARD  
BIZNESU



WIELKI  
INWESTOR



EFEKTYWNA  
FIRMA

## Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:  
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa  
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82  
Adres internetowy: [www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)  
e-mail: [zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl](mailto: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:  
Monika Kamińska (s. 10-11),  
Anita Karykowska (s. 15)  
Ilona Spychała, (s. 13, 14)  
Rada Programowa Forum Ekonomicznego  
(s. 12) Stockfresh, 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. 22 833 83 69**

# UDAR CIEPLNY

## i inne stany wywołane przegrzaniem



Do zaburzeń wywołanych nadmiernym gorącem należą zarówno zwykłe omdlenia, jak i zagrażające życiu udary cieplne. Mogą się zdarzyć osobom w każdym wieku. Obrzęk termiczny, kurcze termiczne i omdlenia szybko reagują na proste metody leczenia. Wycieńczenie termiczne i udar cieplny stanowią różne stopnie potencjalnie śmiertelnego zaburzenia i wymagają szybkiego rozpoznania i leczenia.

---

**MIROŚLAW KLUKOWSKI**, lek. medycyny, specjalista chirurg

## WYCIĘCZENIE TERMICZNE

Może się przytrafić każdemu. Nadmierne pocenie spowodowane wysiłkiem fizycznym podejmowanym w gorącym i wilgotnym otoczeniu, przebywanie w tłumie może doprowadzić do ubytku płynów wewnątrznaczyniowych i przyspieszyć wycięczenie termiczne. Ciężota ciała (mierzona w odbytnicy) wzrasta powyżej 38°C, ale nie przekracza 40°C – granicy udaru cieplnego. Objawami mogą być: osłabienie, bóle głowy, nudności i wymioty (nie dochodzi do zaburzeń neurologicznych, jak w udarze cieplnym). W lżejszych przypadkach pomaga uzupełnienie płynów i elektrolitów oraz odpoczynek w chłodnym miejscu. W cięższych przypadkach konieczne jest leczenie w warunkach szpitalnych.

## UDAR CIEPLNY

Jest to najbardziej zaawansowana postać wycięczenia termicznego. Temperatura ciała mierzona w odbytnicy przekracza 40,6°C. Są dwie postaci udaru cieplnego:

- Klasyyczny – nie jest związany z wysiłkiem fizycznym, a raczej z wydłużoną ekspozycją na gorąco i wilgoć. Często występuje u osób w podeszłym wieku obciążonych przewlekłymi chorobami, u których dochodzi do utraty apetytu, nudności, wymiotów, bólów głowy, zawrotów, splątania. Zdolność produkcji potu jest ograniczona, często występuje suchość skóry.

- Wysiłkowy – dotyczy na ogół ludzi młodych w dobrym stanie zdrowia, sportowców. W USA stanowi trzecią z najczęstszych (po urazach głowy i szyi oraz chorobach serca) przyczyn zgonów sportowców ze szkół średnich. Początek może być szybki. Występują nudności, wymioty, osłabienie, zawroty głowy i splątanie. Mogą także wystąpić: zmęczenie, niezborność ruchów, śpiączka i sztywność karku lub prężenie. W czasie badania chorzy są zazwyczaj spoceni.

Do wystąpienia udaru cieplnego predysponują:

- narkotyki – takie jak kokaina, amfetamina,
- leki zmniejszające potliwość – moczopędne, antyhistaminowe, przeciwcholinergiczne, beta-blokery oraz leki przeciwpsychotyczne.

Udar cieplny jest stanem nagłym, w którego leczeniu liczy się każda minuta. Należy rozpocząć chłodzenie i prowadzić je w czasie transportu do szpitala. W każdym przypadku podej-

zenia udaru cieplnego należy przenieść chorego w chłodne miejsce i chłodzić, np. obłożyć oziębionymi wilgotnymi prześcieradłami lub zwilżać skórę i chłodzić wentylatorem.

Nadal prowadzone są badania, który sposób jest najlepszy i najbardziej korzystny dla pacjenta. Gwałtowne oziębianie może spowodować skurcz naczyń skórnych, co zmniejsza przepływ obwodowy krwi i spowalnia odbieranie ciepła z wnętrza organizmu. Zbyt drastyczne oziębianie może wywołać dreszcze (drżenie mięśniowe), które zniweczą próby obniżenia temperatury.

Opisano już kilka nowych sposobów wychładzania, np. bardzo skuteczna jest metoda polegająca na jednoczesnym poddaniu chorego działaniu rozpylonego strumienia wody o temperaturze 15°C i powietrza ogrzanego do 45°C (Weiner i Khogal). Stosując tę metodę, badacze uzyskali tempo oziębiania od 0,01 do 0,16°C na minutę.

Inną metodę opisała w roku 2015 Lise Rapaport (Reuters Health). W tym wypadku korzystny efekt uzyskano, kładąc pacjentowi pakiety z lodem na policzki, dłonie i stopy. Zabiegi tego typu należy przerwać, gdy temperatura ciała dojdzie do 38,5°C, aby uniknąć przesadnego obniżenia temperatury i dreszczy.

Organizatorzy imprez powinni w czasie gorącego lata zapewnić łatwy dostęp do punktów medycznych tak wyposażonych, aby mogły udzielić pomocy w większości stanów spowodowanych wysoką temperaturą otoczenia!!!

## OBRZEK TERMICZNY

U osób przebywających w krajach, gdzie panuje wysoka temperatura otoczenia, wystąpić mogą obrzęki

goleni. Obrzęk wynika z jednoczesnego rozkurczu naczyń obwodowych i ortostatycznego przemieszczania krwi, a ustępuje po uniesieniu kończyn dolnych lub ćwiczeniach zwiększających powrót żylny.

## KURCZE TERMICZNE

Zdarzają się sportowcom, są bolesne i dotyczą najbardziej eksploatowanych mięśni.

Spowodowane są intensywną utratą elektrolitów w wyniku pocenia się. Objawy ustępują szybko po odpoczynku i doustnym uzupełnieniu elektrolitów. Zapobieganie polega na piciu wystarczającej ilości płynów przed, w trakcie i po wysiłku.

## OMDLENIE POD WPŁYWEM GORĄCA

Mechanizmy odpowiadające za obrzęk termiczny mogą być w cięższych przypadkach przyczyną zaburzeń świadomości. Skutkiem niewystarczającego rzutu serca i znacznego obniżenia ciśnienia krwi bywa omdlenie. Przytomność powraca po położeniu chorego z uniesieniem kończyn. Często można uniknąć omdlenia, siadając lub kładąc się po wystąpieniu wstępnych objawów, takich jak zamroczenie i osłabienie. ■

Opracowano na podstawie:

Teofilo L. i in., *Udar cieplny i inne stany wywołane przegraniem. Choroby lata*, „Medycyna po Dyplomie” 1997,6,3, 77–81.

Brooks M., *New exertional heat stroke guidelines: cool first. transport second*, Reuters Health, June 30 2014.

Rapaport L., *Cold packs on cheeks, hand and feet may help combat heat stroke*, Reuters Health, April 13 2015.



# OPARZENIE SŁONECZNE



**MIROŚLAW KLUKOWSKI**, lek. medycyny, specjalista chirurg

W ciągu 10–24 godzin pojawia się bolesne zaczerwienienie skóry po opalaniu i mija w ciągu 72 do 96 godzin. Czasami pojawiają się pęcherze, a w ciągu kilku następnych dni następuje złuszczenie naskórka. Niekiedy dochodzi do ciężkiej reakcji, zwanej w języku angielskim *sun poisoning*: występują dreszcze, nudności i wymioty oraz pojawia się wysypka.

**Najbardziej narażone na oparzenie słoneczne są dzieci.** Niemowlęta mają skórę zbyt delikatną, aby wystawiać ją na działanie promieni słonecznych, i dopiero od 6. miesiąca życia dopuszczalne jest stosowanie u nich emulsji z filtrem ochronnym skóry. Dzieci starsze powinny przebywać na słońcu odpowiednio ubrane i zawsze w nakryciu głowy chroniącym uszy.

Wrażliwość na promienie słoneczne zwiększa się w czasie stosowania tabletek antykoncepcyjnych oraz niektórych leków, takich jak antybiotyki Doxycyklina, niektóre leki przeciwdepresyjne.

## PROFILAKTYKA

Lepiej zapobiegać oparzeniu słonecznemu, niż je leczyć. Należy stosować krem z filtrem ochronnym, najlepiej nr 30. Szczególnie wrażliwe są: nos, uszy, policzki, kark, ramiona oraz usta, które należy pokryć nieprzezroczystą emulsją z filtrem przeciwsłonecznym, co zmniejszy ryzyko oparzenia. Jeżeli mamy zamiar pływać lub intensywnie ćwiczyć, należy używać wodoodpornych kosmetyków z fil-

**Nadmierna ekspozycja ciała na silne promienie słoneczne lub inne źródło promieni ultrafioletowych może spowodować łagodne lub czasami ciężkie oparzenie skóry.**

trem słonecznym nakładanych co pewien czas, aby uzupełnić krem zmyty wodą lub potem.

**Nie należy stosować „domowych wynalazków” w postaci masła, wazeliny, oleju parafinowego itp.**

Zawsze należy chronić oczy okularami przeciwsłonecznymi z filtrem. Mało osób zdaje sobie sprawę z tego, że **opalając się, można sobie również oparzyć oczy.**

Dobrze jest przed opalaniem skóry zasięgnąć porady dermatologa, który obejrzy naszą skórę i doradzi, czy mamy się opalać, czy nie, i czy przed opalaniem należy usunąć zmiany na skórze. Należy lekarza poinformować o przebytych oparzeniach słonecznych.

## PIERWSZA POMOC – OPARZENIA SŁONECZNE

Istnieje wiele sposobów postępowania. Należy kilkakrotnie zastosować prysznic z chłodną, ale nie

zimną wodą. Na miejsce oparzone można położyć czyste prześcieradło zmoczone chłodną wodą, ale także chłodnym mlekiem, które działa korzystnie ze względu na tzw. film proteiny, lub jogurtem. Należy pić dużo płynów.

Oparzoną skórę można też kilka razy w ciągu doby smarować lotionem z zawartością **aloesu**. Okazało się, że jest on miejscowo działającym inhibitorem tromboksanu, będącego mediatorem postępującego zniszczenia tkanek zarówno w wyniku oparzenia, jak i odmrożenia tkanek.

Ogólnie działającym lekiem hamującym działanie tego mediatora są również **aspiryna** i niesterydowe leki przeciwzapalne, takie jak Voltaren i Ibuprofen, dlatego zaleca się ją stosować w przypadku oparzenia słonecznego. Z jednym wyjątkiem: **nie wolno podawać aspiryny dzieciom poniżej 12. roku życia ani tym, które niedawno przebyły takie choroby jak ospa wietrzna**, ponieważ aspiryna może spowodować niebezpieczną reakcję w postaci zespołu Reye'a.

Miejscowo można przez kilka dni stosować 1-procentową maść hydrokortyzonową.

Jeżeli pojawią się pęcherze lub oparzenie słoneczne na dużej powierzchni ciała, należy zasięgnąć opinii lekarza. Powie nam, jak zabezpieczyć się przed zakażeniem pękających pęcherzy w miejscu oparzonej skóry. Oparzenie z pęcherzami należy traktować jako uszkodzenie części skóry i tak je leczyć. ■

# ZAKAŻENIA UKŁADU MOCZOWEGO

## to nie bajka o Czerwonym Kapturku, czyli jak nie złapać wilka

**„Nie siadaj na zimnym, bo złapiesz wilka” – słyszałam często od babci. Dość długo nie rozumiałam, że nie chodziło jej o czarny charakter z bajki o Czerwonym Kapturku, a o zapalenie pęcherza moczowego. Czy babcina porada się sprawdza? Co naprawdę jest przyczyną zakażeń układu moczowego (w skrócie ZUM) i jak się przed nimi chronić?**

**WIKTORIA PAPIEROWSKA-KOZDÓJ**, lek. medycyny, specjalista mikrobiologii lekarskiej

Stany zapalne układu moczowego w zdecydowanej większości powodowane są przez bakterie. Znacznie rzadziej mamy do czynienia z wirusowym czy grzybiczym ZUM. Jest to przypadłość dotycząca części kobiety z racji znacznie krótszej cewki moczowej. Mężczyzn chroni anatomia, chociaż w przypadku wad i kamicy układu moczowego lub przerostu prostaty u nich również dochodzi do zakażeń.

Wracając do głównej przyczyny zakażeń układu moczowego, trzeba wspomnieć, że wśród bakterii, które je wywołują, króluje pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*), naturalnie występująca w ludzkim jelicie grubym. Nie moglibyśmy bez niej żyć, ponieważ spełnia wiele ważnych funkcji, np. syntetyzuje witaminę K (biorącą udział w krzepnięciu krwi) i zasiedla ścianę jelita, tworząc naturalną barierę dla drobnoustrojów chorobotwórczych. Z racji fizjologicznej bliskości *E. coli* mieszka również na skórze w okolicy odbytu i krocza, u zdrowych osób nie robiąc tam nic złego. Jeśli jednak dochodzi do zaburzeń flory (naturalnie występujących bakterii i grzybów) w okolicach cewki moczowej, spadku odporności lub mikrourazów, pałeczka ta może wchodzić do cewki, a następnie do pęcherza moczowego i powodować infekcje. Pojawia się wtedy szczypanie, pieczenie, parcie na pęcherz, oddawanie moczu klopsami – często z krwią, nudności, wymioty, bóle brzucha, a nawet gorączka.

To znaczy, że babcia miała rację. Siadanie na zimnym podłożu sprzyja

bowiem powstawaniu stanu zapalnego, co może skutkować zakażeniem układu moczowego. Inne przyczyny to **zaburzenia flory okolic krocza**, do których dochodzi po zastosowaniu antybiotyków, ale również przy niewłaściwej higienie. W tym przypadku bardziej szkodliwy niż jej brak jest nadmiar. Mycie okolic intymnych częściej niż dwa razy dziennie, stosowanie mydeł antybakteryjnych lub mocno perfumowanych preparatów do higieny powoduje usunięcie m.in. bakterii pałeczek kwasu mlekowego. W warunkach fizjologicznych zajmują one miejsce na skórze innym mikroorganizmom i tym samym *E. coli* i inne bakterie jelitowe nie mają się gdzie rozmnażać. Zamiast przemieszczać się w okolice cewki moczowej, pozostają tam, gdzie ich miejsce – w jelicie i nieopodal odbytu. Pamiętajmy, by podczas załatwiania potrzeb fizjologicznych nie wycierać najpierw okolic odbytu, a następnie cewki!

Zaburzeniom flory sprzyja **menopauza**. Pacjentki w starszym wieku znacznie częściej chorują na ZUM. W wyniku zmian hormonalnych dochodzi u nich do zaniku nabłonka i zmian w składzie bakterii. Warto więc stosować żele z estrogenami na pobudzenie regeneracji nabłonka pochwy. Można się również wspomóc dietą – zrezygnować ze słodczy, białego pieczywa, tłustych smażonych pokarmów i nadmiaru mięsa, a zwiększyć ilość surowych warzyw i przetworzonych produktów mlecznych.

**Należy unikać nadwagi i podwyższonego poziomu cukru we krwi, pić**

**dużo płynów (według rekomendacji ekspertów z NPOA 3–4 litry dziennie) oraz unikać zaparć i oddawać mocz niezwłocznie po odczuciu takiej potrzeby.**

Zdarza się, że do gabinetu lekarskiego przychodzi para zaniepokojona nawracaniem **zakażeń u kobiety po stosunku seksualnym**. Jest to mechanizm na tyle częsty, że opisywany w literaturze medycznej jako *honeymoon fever* – z jęz. angielskiego „zapalenie pęcherza miodowego miesiąca”. Para odwiedzająca lekarza zazwyczaj chce, by przebadać mężczyznę, podejrzewając, że to on zaraża kobietę bakteriami. Mechanizm jest jednak inny. Podczas stosunku dochodzi u partnerki do mikrourazów ujścia cewki moczowej i mechanicznego wcierania bakterii do układu moczowego. Są to jednak *E. coli* lub inne bakterie, które naturalnie mieszkają na skórze kobiety. Bakterie męczyzny nie grają tu żadnej roli. Co zatem robić, by nie dochodziło do przykrych konsekwencji współżycia? Po stosunku nie zasypiać w ramionach ukochanego, tylko prozaicznie się podmyć i oddać mocz, żeby wypłukać cewkę moczową.

**Jeśli już zdarzy się nam złapać ZUM, nie leczmy się sami. Dostępne na rynku antybiotyki bez recepty nie są lekami pierwszego wyboru w tej dolegliwości. Warto odwiedzić lekarza, który zdecyduje, czy są niezbędne dalsze badania i jaki lek podać.**

# ZACMA choroba wyleczalna

Zmętnienia soczewki w oku, niezależne od przyczyny i stopnia upośledzenia widzenia, noszą nazwę zaćmy. Soczewka w oku pełni bardzo ważną funkcję, ogniskując światło na siatkówce i umożliwiając dobre widzenie, więc większość zmian jej przezroczystości może się wiązać z upośledzeniem widzenia.

## ŁUKASZ STASZCZAK

lek. medycyny,  
specjalista okulista



Oko zmienia się przez całe życie, a razem z nim soczewka: zmieniają się jej wymiary, sprężystość, przezierność (bezpośrednio wpływająca na jakość widzenia). Ma to najczęściej charakter fizjologiczny i nie wymaga leczenia. Natomiast gdy dochodzi do zmętnień w soczewce, traktujemy je nie jako zmianę naturalną, lecz jako chorobę.

## TYPY ZACMY

Zaćmy dzielimy przede wszystkim na wrodzone i nabyte:

- wrodzone – np. z powodu zakażenia w wieku płodowym, zaburzeń metabolicznych czy genetycznych;

- nabyte – zaćma związana z wiekiem, pourazowa, polekowa, związana z zaburzeniami metabolicznymi.

## ZACMA ZWIĄZANA Z WIEKIEM

W praktyce ambulatoryjnej najczęściej spotykana jest zaćma związana z wiekiem i na tej postaci się koncentruję. Starzejąc się, soczewka zmienia swoją przezierność, wykazu-

jąc mniejsze lub większe przymglenia, często w stadiach początkowych bez wpływu na poziom i jakość widzenia.

Mimo powszechności jej występowania nie znaleziono bezpośredniej przyczyny mętnienia soczewki, jednak wskazuje się na wiele czynników predysponujących lub przyspieszających zaćmę:

- wiek – szczególnie zwiększone występowanie już po 50. roku życia,
- palenie papierosów,
- zwiększone spożycie alkoholu,
- odwodnienie,



- nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne,
- płeć – u kobiet ryzyko rozwoju zaćmy jest większe,
- ciemne tęczówki,
- rasa

oraz wiele innych, jeszcze nie do końca zdefiniowanych. Ważną rolę w powstawaniu zaćmy związanej z wiekiem pełnią: status ekonomiczny, choroby metaboliczne (np. cukrzyca) i leki stosowane ogólnie (np. steroidy) – zatem to suma wszystkich czynników ryzyka doprowadza do mniejszych lub większych zmętnień soczewki. Nie zawsze eliminacja zagrożeń rozwoju zaćmy, np. przez odstawienie leków czy stabilizację choroby metabolicznej, hamuje postęp choroby. Soczewka już zmętniała nie odzyska swojej przezroczystości.

## OPERACJA ZAĆMY

Obecnie nie ma jeszcze efektywnej metody leczenia zachowawczego (czyli za pomocą leków: kropli, tabletek) zaćmy, choć badania są prowadzone na całym świecie. Jedyną efektywną terapią jest zabieg operacyjny. **Operacja zaćmy to jedna z najczęściej przeprowadzanych procedur chirurgicznych na całym świecie.** W Polsce rocznie wykonuje się ponad 100 tysięcy

takich operacji i biorąc pod uwagę długość oczekiwania pacjentów na zabieg, jest to liczba za mała.

**Najczęściej stosowaną metodą operacyjną jest zabieg fakoemulsyfikacji z wszczepieniem sztucznej soczewki.** Polega on na usunięciu zmętniałych mas soczewkowych i zastąpieniu ich nową soczewką, wykonaną z tworzywa sztucznego. Soczewkę własną pacjenta rozdrabnia się za pomocą ultradźwięków i wyplukuje specjalistyczną aparaturą. Cały zabieg przeprowadza się najczęściej w znieczuleniu miejscowym za pomocą kropli do oczu (pacjent nie śpi podczas zabiegu) z wykonaniem nacięcia oka, przeważnie bez zakładania szwów. Cała operacja jest zwykle bezbolesna (choć pacjent może odczuwać pewien dyskomfort) i w wykonaniu dobrego chirurga trwa od kilku do kilkunastu minut. Operację taką zwykle przeprowadza się w „trybie ambulatoryjnym” i chory w ciągu kilku godzin po jej zakończeniu może opuścić ośrodek operacyjny (z całkowitym bezpieczeństwem dla oka).

## NOWE TECHNOLOGIE

Wraz z rozwojem medycyny powstają coraz nowsze urządzenia (również z zastosowaniem laserów) oraz

nowe, lepsze techniki operacyjne. Powstają również nowe, lepsze modele soczewek. Dzięki zaawansowanej technice i modelom soczewek można uzyskać znakomite efekty pooperacyjne:

- zlikwidowanie istniejącej wady wzroku (np. krótkowzroczności, astygmatyzmu),
- możliwość czytania bez okularów (soczewki wieloogniskowe),
- specjalne soczewki powiększające obraz w przypadku zmian degeneracyjnych siatkówki.

Technologie nadal się rozwijają i w ciągu najbliższych lat operacje zaćmy będą się zmieniały, by zwiększyć korzyści i bezpieczeństwo dla pacjenta. Zabieg można również połączyć z operacją jaskry lub siatkówki czy też przeszczepem rogówki – w zależności od współistniejących chorób i wskazań medycznych. Więcej informacji każdy pacjent może uzyskać u swojego okulisty.

Zdaję sobie sprawę, że problem zaćmy – jednej z najczęściej występujących chorób u ludzi – poruszyłem tylko powierzchownie. Na ten temat napisano opasłe tomy podręczników medycznych i w tak krótkim opracowaniu mogłem jedynie przybliżyć temat. Jeszcze raz odsyłam z wszelkimi pytaniami i wątpliwościami do lekarzy okulistów – **zaćma jest chorobą wyleczalną!** ■

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ OPIEKĘ ORAZ WYSOKĄ JAKOŚĆ USŁUG**



**Obawiasz się jaskry, obrzęku siatkówki?  
Niepokoją Cię zmiany w oku związane z wiekiem  
lub cukrzycą? Zależy Ci na szybkim  
i bezbolesnym badaniu?**

**SKORZYSTAJ Z USŁUG NASZEJ PORADNI OKULISTYCZNEJ!**

SPZZLO Warszawa-Żoliborz proponuje badania gałki ocznej nowoczesnym aparatem OCT w promocyjnej cenie 180 zł.

**Czekamy w Poradni Okulistycznej przy ul. Kochanowskiego 19  
Zapisy pod nr tel. 22 633 06 14**

Wynik otrzymają Państwo zaraz po wykonaniu badania.

**ZAPRASZAMY – SKORZYSTAJ Z NASZYCH USŁUG**

# Wiosna – wesółą, aktywną i zdrową

## KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!



Maciej Nowicki



Jakub Buczak

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz konkurs rysunkowy pod hasłem „Wiosna – wesółą, aktywną i zdrową” został rozstrzygnięty. Prace 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. W bieżącym numerze publikujemy pełną listę osób wyróżnionych oraz wybrane prace.

Nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego. Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!



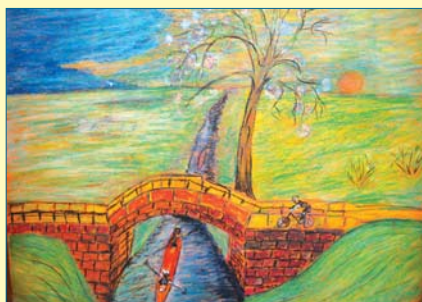
Małgorzata Zachewicz



Wiktoria Sobocińska



Maja Grzybowska



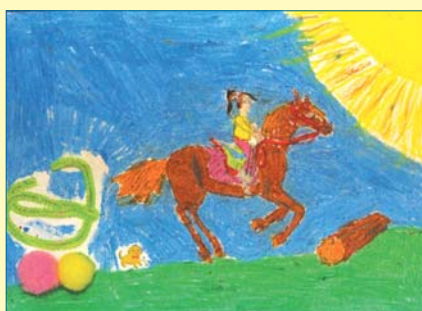
Nataniel Waszut



Zofia Tymińska



Małgorzata Siemianowska



Nina Kowalska



Jerzy Trzpił



# LISTA LAUREATÓW



Kajetan Wójcik



Zuzanna Dąbrowska



Łucja Łukasiewicz



Jan Goc

Zofia Grelowska 1a 6 Przesz. nr 212, ul. Rybińskiego 2

Kaja Sidor 1a 6 Przesz. nr 212, ul. Rybińskiego 2

Milena Serwańska 1b SP nr 53, ul. Rudzka 6

Szymon Jaroszuk 1d SP nr 53, ul. Rudzka 6

Maja Kamińska 3a SP nr 53, ul. Rudzka 6

Milena Kopczyńska 3a SP nr 53, ul. Rudzka 6

Blanka Maciak 3a SP nr 53, ul. Rudzka 6

Anna Zdunek 3a SP nr 53, ul. Rudzka 6

Maja Zurn-Paluch 3a SP nr 53, ul. Rudzka 6

Anna Nowacka 4a SP nr 53, ul. Rudzka 6

Martyna Sparczyńska 1d SP nr 65, ul. Mścińska 1

Anna Luchko 1a SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Emilia Malec 1a SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Małgorzata Dratwa 1b SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Maja Staszewska 1c SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Nina Kowalska 2 SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Kacper Kuźniarski 2 SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Stefan Maćkowiak 2 SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Zofia Strzelczyk 3a SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Marta Zielińska 3a SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Maria Hlebowicz 4b SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Zofia Nowakowska 4b SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Zuzanna Działocha 5a SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Jagoda Futera 5a SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Jerzy Trzpił 5a SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Pola Nowowiejska 5c SP nr 68, ul. Or-Ota 5

Olga Morawska 1c SP nr 92, ul. Przasnyska 18a

Oliwia Gołębiowska 1g SP nr 92, ul. Przasnyska 18a

Alicja Uchan 1g SP nr 92, ul. Przasnyska 18a

Maja Rakowska 3c SP nr 92, ul. Przasnyska 18a

Kajetan Wójcik 5b SP nr 92, ul. Przasnyska 18a

Colin Fatek 2b SP nr 155, ul. J. Ch. Paska 10

Marcin Pielechowski 2b SP nr 155, ul. J. Ch. Paska 10

Maksymilian Szwedo 2b SP nr 155, ul. J. Ch. Paska 10

Sebastian Błaszczak 3 SP nr 155, ul. J. Ch. Paska 10

Paweł Niewiadomski-Klepacki 3 SP nr 155, ul. J. Ch. Paska 10

Jakub Wojtasiak 3 SP nr 155, ul. J. Ch. Paska 10

Albert Zych 4 SP nr 155, ul. J. Ch. Paska 10

Joanna Lisiecka 1b SP nr 209, al. Reymonta 25

Kalina Szmurło 1b SP nr 209, al. Reymonta 25

Maja Grzybowska 1g SP nr 209, al. Reymonta 25

Małgorzata Zachewicz 2f SP nr 209, al. Reymonta 25

Daria Wierzbicka 3 SP nr 209, al. Reymonta 25

Alicja Cieszkowska 3a SP nr 209, al. Reymonta 25

Julia Gumiela 3a SP nr 209, al. Reymonta 25

Zofia Kielan 3c SP nr 209, al. Reymonta 25

Robert Szczytowski 3d SP nr 209, al. Reymonta 25

Jan Goc 1a SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Oliwia Kalinowska 1g SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Maciej Nowicki 2b SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Nataniel Waszut 2b SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Zofia Kraszewska 2c SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Weronika Żychowicz 2c SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Zuzanna Dąbrowska 2d SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Łucja Sala 2f SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Barbara Dolata 3a SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Zuzanna Wieczorek 3a SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Zofia Rabięga 3d SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Amelia Wierzbicka 4a SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Izabela Kawala 4b SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Kinga Maksymowicz 4b SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Jędrzej Woźniak 4b SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Noemi Brodowska 5a SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Lena Wosk 5a SP nr 267, ul. Braci Załuskich 1

Lena Puczyńska 1a SP nr 273, ul. J. Balcerzaka 1

Przemysław Stupak 2b SP nr 273, ul. J. Balcerzaka 1

Julia Deonizak 6a SP nr 273, ul. J. Balcerzaka 1

Łucja Łukasiewicz 1e SP nr 289, ul. Broniewskiego 99a

Wiktoria Sobocińska 1e SP nr 289, ul. Broniewskiego 99a

Hanna Gromadka 2e SP nr 289, ul. Broniewskiego 99a

Pola Stołowska 2e SP nr 289, ul. Broniewskiego 99a

Lena Miłtoraj 3c SP nr 289, ul. Broniewskiego 99a

Zofia Pękala 3c SP nr 289, ul. Broniewskiego 99a

Patrycja Mazur 6d SP nr 289, ul. Broniewskiego 99a

Paulina Jodłowska 6 SP nr 291, ul. Dembińskiego 1

Zofia Kowalska 2b SP nr 318, ul. Teligi 3

Kuba Makowski 3a SP nr 352, ul. Conrada 6

Julia Zielińska 3a SP nr 352, ul. J. Conrada 6

Zofia Tymieńska 3 Gimn. nr 1 w Wyszkowie

Klaudia Pełtykowska 1b Gimn. nr 3, ul. Conrada 6

Dominik Mocarski 1c Gimn. nr 55, al. Wojska Polskiego 1a

Zofia Lisiak 1a Gimn. nr 75, ul. Wrzeciono 24

Jakub Buczak 1c Gimn. nr 76, ul. Gwiazdzista 35

Julia Olechowska 2a Gimn. nr 76, ul. Gwiazdzista 35

Paulina Dominik 2c Gimn. nr 76, ul. Gwiazdzista 35

Maja Zasowska 2c Gimn. nr 76, ul. Gwiazdzista 35

Małgorzata Siemianowska 3b Gimn. nr 76, ul. Gwiazdzista 35

Klaudia Włodarska 1 Gimn. nr 87, ul. Dembińskiego 1

Marcin Kowalski 3 gim. MOS nr 4, ul. Reymonta 16

Sebastian Parzydło 3 gim. MOS nr 4, ul. Reymonta 16



## DYREKTOR MAŁGORZATA ZAŁAWA-DĄBROWSKA NA EUROPEJSKIM KONGRESIE SAMORZĄDÓW

W dniach 5–6 kwietnia 2016 roku w Krakowie odbyła się II edycja kongresu pod hasłem „Współczesny samorząd – mieszkańcy, współpraca, innowacje”. Inicjatorami organizowania konferencji od 2015 roku w dawnej stolicy Polski byli prezydent Krakowa Jacek Majchrowski oraz przewodniczący Rady Programowej Forum Ekonomicznego w Krynicy Zygmunt Berdychowski. W poprzednich latach wydarzenie organizowano w ramach Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju pod nazwą Forum Regionów.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska została zaproszona przez organizatorów jako uczestniczka panelu „Efektywne zarządzanie podmiotami leczniczymi”, poświęconego podmiotom publicznym, które funkcjonują w warunkach ograniczonych środków finansowych, pochodzących z budżetów samorządów. Część podmiotów jest zależna ekonomicznie

i funkcjonuje przede wszystkim w oparciu o środki zewnętrzne. Skutecznym rozwiązaniem może być wprowadzenie skoordynowanej polityki inwestycyjnej i kadrowej, w wyniku której powstanie sieć podmiotów leczniczych, zapewniających odpowiednią dostępność do wszystkich świadczeń zdrowotnych z uwzględnieniem warunków lokalnych. W debacie uczest-

niczyli również Anna Czech (dyrektor Szpitala Wojewódzkiego im. św. Łukasza w Tarnowie), Johan Edstav (przewodniczący Rady Regionu Uppsala w Szwecji), Krzysztof Ingłot (pełnomocnik Zarządu ds. Sprzedaży i dyrektor Działu Rozwoju Work Service S.A.), Tomasz Kopiec (prezes Zarządu A.M.G. Finanse Sp. z o.o.), Józefa Szczurek-Żelazko (poseł na Sejm RP).

Wystąpienie dyrektora Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej, jako menedżera efektywnie zarządzanego publicznego zakładu opieki zdrowotnej, dotyczyło znakomitej sytuacji finansowej Zakładu, który większość inwestycji opłaca ze środków własnych, z dofinansowaniem ze strony m.st. Warszawy. SPZZLO Warszawa-Żoliborz to jeden z największych otwartych podmiotów leczniczych w kraju, zatrudniający prawie 800 pracowników, w tym ok. 300 lekarzy wielu specjalności medycznych. Pomimo trudnej sytuacji w sektorze ochrony zdrowia Zakład rokrocznie zwiększa kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia, poprzez uruchamianie nowych poradni i pracowni. Wydatki inwestycyjne ze środków własnych na przestrzeni ostatnich 4 lat wyniosły prawie 12 mln zł. Najważniejszymi inwestycjami ostatnich lat była budowa Pracowni Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13, budowa nowej przychodni w Łomiankach, remont przychodni przy ul. Felińskiego 8, zakup nowego budynku przy ul. Klaudyiny 26B oraz uruchomienie elektronicznej dokumentacji medycznej (EMD). Ustabilizowana sytuacja ekonomiczna Zakładu, właściwe gospodarowanie środkami oraz płynność finansowa zapewniły świetny wynik. SPZZLO Warszawa-Żoliborz uczestniczy w licznych działaniach pozamedycznych, w tym prowadzona jest dydaktyka dla studentów VI roku II Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (w ramach medycyny rodzinnej) oraz Akademii Wychowania Fizycznego (w ramach pielęgniarstwa). Zakład uzyskał akredytację na prowadzenie szkolenia specjalizacyjnego lekarzy w zakresie medycyny rodzinnej oraz należy do Mazowieckiego Klastera Wspierania Innowacji w Medycynie, który ma na

celu rozwój innowacji w regionie oraz precyzyjne określenie działań współpracy między poszczególnymi podmiotami. Potwierdzeniem wysokiej jakości oraz znakomitych wyników finansowych SPZZLO Warszawa-Żoliborz są liczne nagrody i wyróżnienia, w tym godło promocyjne Teraz Polska, Mazowiecka Nagroda Jakości i Polska Nagroda Jakości. Zakład został również wyróżniony przez Instytut Europejskiego Biznesu, który przyznał tytuły Geparda Biznesu, Efektywnej Firmy, Mocnej Firmy Godnej Zaufania oraz Wielkiego Modernizatora Europy 2015.

Tegoroczne wystąpienie dyrektora Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej na Europejskim Kongresie Samorządów, podczas panelu poświęconego zarządzaniu podmiotami leczniczymi, stanowi kolejne potwierdzenie wysokiej pozycji menedżera publicznego zakładu opieki zdrowotnej.

AK



Zapraszamy do  
**Poradni  
Podstawowej  
Opieki  
Zdrowotnej  
dla Dzieci**

w przychodni  
przy ul. Elbląskiej 35  
Rejestracja ogólna

**22 633 42 77**

**784 474 218**

## Dzień Zdrowia na Szajnochy 8

**7 kwietnia 2016 r. w SPZZLO Warszawa-Żoliborz obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia, zorganizowany w tym roku przez Światową Organizację Zdrowia pod hasłem „Pokonaj cukrzycę!”.**

Blisko 350 mln osób na całym świecie choruje na cukrzycę, której przyczyną jest brak wystarczającej ilości insuliny w organizmie lub nieskuteczne wykorzystywanie tego anaboličnego hormonu peptydowego w procesie metabolizmu cukrów pochodzących z żywności. Insulina reguluje poziom cukru we krwi, stanowiącego źródło energii niezbędnej do życia. U osób chorujących na cukrzycę niewykorzystana glukoza pozostaje w krwiobiegu, a jej stężenie wzrasta do

szkodliwego poziomu. Powoduje to uszkodzenie narządów wewnętrznych i przyczynia się do takich chorób, jak zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, niewydolność nerek oraz zakażenia skutkujące amputacjami kończyn.

Cel postawiony przez WHO to zwiększenie wiedzy społecznej o narastającą epidemię zachorowań na cukrzycę, zagrożeniach i następstwach zdrowotnych oraz metodach skutecznej profilaktyki.

W ramach obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w przychodni przy ul. Szajnochy 8 pacjenci mogli wykonać bezpłatne badania, w tym pomiar ciśnienia tętniczego krwi, glukozy, tkanki tłuszczowej oraz skorzystać z porad dietetyka.

AK





**7 maja 2016 roku na Stadionie Narodowym odbył się 20. Piknik Naukowy zorganizowany przez Polskie Radio oraz Centrum Nauki Kopernik.**

Jubileuszowy piknik poświęcony był związkom nauki z ochroną zdrowia. Ukazywał wpływ współczesnej techniki, w tym inżynierii materiałowej, na postęp w medycynie oraz oddziaływanie wyzwań medycznych na rozwój nauki. Uczestnicy festynu mogli się zapoznać z wkładem polskich naukowców w rozwój współczesnej wiedzy o zdrowiu.

## SPZZLO Warszawa-Żoliborz na Pikniku Naukowym 2016

W stoisku zdrowotnym zorganizowanym przez Urząd m.st. Warszawy można było wykonać bezpłatne badania spirometryczne, przeprowadzane przez dwie pielęgniarki SPZZLO Warszawa-Żoliborz, konsultowane następnie przez lekarza chorób wewnętrznych. Spirometria to nowoczesne badanie czynnościowe układu oddechowego, mierzące pojemności płuc oraz przepływy powietrza za płucami i oskrzelach w różnych

fazach cyklu oddechowego. Ma na celu określenie rezerw wentylacyjnych układu oddechowego. Badanie stosuje się w diagnostyce chorób układu oddechowego, w tym astmy oraz przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

Zainteresowanie badaniami spirometrycznymi wykonywanymi przez naszych pracowników było bardzo duże, zwłaszcza że sprzyjała słoneczna aura.

**AK**



### 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 GRUŻLICY

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

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

#### BADANIA CYTOLOGICZNE

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

**PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH:**

**Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego**

#### PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

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

#### BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE**



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska i prezes Business Centre Club Marek Goliszewski

## MEDAL EUROPEJSKI dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz

8 czerwca 2016 roku w Teatrze Wielkim w Warszawie odbyło się uroczyste wręczenie insygniów 27. edycji Medalu Europejskiego, zorganizowanej przez Business Centre Club, przy honorowym patronacie Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego z siedzibą w Brukseli. Wyróżnienie dla Zakładu odebrała osobiście dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska.

gia, urologia), stomatologię i ortodontycję, rehabilitację i fizjoterapię, zdrowie psychiczne i leczenie uzależnień, medycynę szkolną, medycynę pracy, transport sanitarny oraz usługi diagnostyczne, obejmujące diagnostykę laboratoryjną (badania laboratoryjne, bakteriologiczne),

diagnostykę obrazową i czynnościową (badania RTG, USG, MMG, EKG, EMG, densytometria, spirometria, audiogram, echo serca, próba wysiłkowa, cytologia) oraz diagnostykę wysokospecjalistyczną (tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, angiografia).

Szeroka gama usług medycznych dostępnych na miejscu zwiększa wygodę pacjenta oraz dostępność, znacząco przyczyniając się do skrócenia

czasu oczekiwania na diagnozę, jednocześnie zapewniając szybszy powrót do zdrowia. Kompleksowość, polegająca na dostępności w jednym miejscu całego spektrum usług medycznych, od wstępnej porady lekarskiej, poprzez diagnostykę, po postawienie diagnozy i leczenie schorzenia, stanowi przykład nowoczesnego podejścia do procesu medycznego, gwarantującego najwyższą jakość. Usługi medyczne SPZZLO Warszawa-Żoliborz skierowane są do wszystkich grup wiekowych pacjentów, od noworodków po seniorów. Pacjenci mogą wykonać różnorodne badania, w tym wysokospecjalistyczne, zabiegi bez konieczności korzystania z usług szpitalnych, co usprawnia i przyspiesza cały proces, minimalizując stres pacjenta związany z procesem leczenia.

Medal Europejski to kolejne znaczące wyróżnienie dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz, stanowiące potwierdzenie jego renomy i pozycji na rynku. **AK**

### SZANOWNI PACJENCI!

1 lipca 2016 roku  
otwieramy nową

**PORADNIĘ  
STOMATOLOGICZNA  
DLA DZIECI  
I MŁODZIEŻY**



w przychodni  
przy ul. Felińskiego 8  
tel. 798 118 283

**SERDECZNIE  
ZAPRASZAMY!**

**NISKIE  
CENY**

**GWARANCJA**

**SOCZEWKI  
PROGRESYWNE**

**UV  
OCHRONA**

**OPTYK  SALA**

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

**GABINET REFRAKCJI WZROKU**

# ETYKA na talerzu

Anita Karykowska



Nie jem niczego, co ma twarz lub imię – jeden z podstawowych argumentów moralnych, przemawia do coraz większej części naszego społeczeństwa. Względy ekologiczne – wyprodukowanie kilograma mięsa jest dla środowiska dużo większym obciążeniem, niż wyprodukowanie kilograma fasoli – również mają znaczenie dla wielu osób. Dlatego zarzuty sceptyków, że to tylko kolejna moda, która niedługo przeminie, są bezzasadne.



Początki wegetarianizmu jako filozofii życiowej to subkontynent indyjski kilka tysięcy lat temu. Obecnie Hindusi to nadal największa na świecie społeczność świadomie wyłączająca z diety produkty pochodzenia zwierzęcego. W naszym kręgu kulturowym kolebką etycznego podejścia do niejedzenia mięsa była starożytna Grecja – idea ta widoczna jest już w mitologii. Homer w „Odysei” mówi o legendarnym narodzie Lotofagów, którzy odżywiali się wyłącznie owocami lotosu. Żarliwym propagatorem wegetarianizmu był Pitagoras, według którego celem życia człowieka powinien być wszechstronny rozwój duchowy, oparty na umiarkowanym trybie życia, jaskiej diecie oraz wstrzemięźliwości płciowej. Pitagoreizm odegrał znaczącą rolę w społeczeństwie greckim, wpływając również na wybory żywieniowe. W późniejszych epokach nurty wegetariańskie nie miały większego wpływu. Wyjątek stanowili średniowieczni chrześcijańscy mnisi i pustelnicy, którzy w ramach ascezy rezygnowali z jedzenia mięsa. Wegetarianizm jako świadomy wybór zyskał na znaczeniu dopiero pod koniec XIX wieku, przeżywając prawdziwy boom – głównie pod wpływem filozofii hinduskiej – w II połowie ubiegłego stulecia.

## PRAWO MORALNE WE MNIE

Wybór wegetarianizmu jako drogi życiowej może być podyktowany różnymi względami. Mogą to być powody etyczne, czyli niezgoda na cierpienie i zabijanie zwierząt w celu wytworzenia z nich produktów spożywczych. Fermi hodowlane porównywane są często do nazistowskich obozów koncentracyjnych, w których dobrostan zwierząt nie ma żadnej wartości. Mogą też być względy estetyczne, zgodnie z którymi mięso to po prostu nieapetyczna padlina. Jednak niezależnie od preferencji żywieniowych pewne zakazy wydają się nam oczywiste. W każdej kulturze istnieje jakieś tabu pokarmowe, zabraniające spożywania konkretnych gatunków zwierząt, roślin lub potraw oraz wybranych sposobów przyrządzania posiłków. Niewyobrażalne dla Polaków traktowanie psów jako źródła białka na Dalekim Wschodzie jest zupełnie normalne. Z kolei popularna u nas wieprzowina jest zakazana w judaizmie i islamie. Najbardziej oczywistym obecnie tabu na całym świecie jest zakaz spożywania mięsa ludzkiego, chociaż w przeszłości naszego gatunku (nawet niezbyt odległej) nie było to szczególnie rzadkie.

## NIE BYŁO NAS, BYŁ LAS

Sceptykom można podać jeszcze argumenty ekologiczne. Produkcja białka zwierzęcego, szczególnie w ramach rolnictwa intensywne, zwiększa zanieczyszczenie środowiska. Hodowla zwierząt gospodarskich jest jednym z najważniejszych czynników jego degradacji, przyczyniając się do wylesiania, zanieczyszczenia powietrza i wody, degeneracji gruntów, nadmiernej eksploatacji paliw kopalnych, kurczenia się górnych warstw gleby, zmian klimatu oraz zaniku bioróżnorodności. Według części naukowców przemysł mięsny odpowiedzialny jest za ponad połowę emisji gazów cieplarnianych na Ziemi. Nieefektywność wytwarzania produktów odzwierzęcych – w stosunku nakładu energii do uzyskanej ilości białka – waha się od 4:1 do 54:1, co oznacza dużo mniejszą wydajność niż w przypadku upraw roślinnych.

## WEGETARIANIZM NIEJEDNO MA IMIĘ

Najpowszechniejszą i zarazem najwygodniejszą w codziennym stosowaniu odmianą wegetarianizmu jest **laktowegetarianizm**, dopuszczający spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym nabiału, jajek oraz miodu. **Laktowegetarianizm** to jego odmiana wykluczająca jajka, natomiast **owowegetarianizm**, odwrotnie, dopuszcza właśnie spożywanie jajek. Weganizm polega na rezygnacji ze wszelkich pokarmów pochodzących od zwierząt, w tym miodu. Jeszcze bardziej skrajną postacią wegetarianizmu jest **witarianizm**, zezwalający na spożywanie wyłącznie produktów świeżych i odrzucający jakiegokolwiek potrawy gotowane oraz napoje typu kawa i herbata. **Frutarianizm** to najbardziej radykalna forma wegetarianizmu, ponieważ wyklucza spożywanie warzyw, których zerwanie uśmierciłoby roślinę, zalecając jedynie owoce, w najskrajniejszej postaci wyłącznie te, które same spadły z drzewa lub krzaka. **Liquidarianie** to z kolei frutarianie, którzy piją jedynie soki, natomiast **sprutarianie** spożywają wyłącznie kietki.

## W JARSKIM CIELE ZDROWY DUCH

Zgodnie z obowiązującą wiedzą, popartą wieloletnimi badaniami, odpowiednio skomponowana dieta wegetariańska jest bezpieczna, zapewniając wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Nie ma przeciwwskazań do

stosowania zbilansowanej diety wegetariańskiej zarówno u zdrowych dorosłych, jak dzieci i młodzieży, a nawet kobiet w ciąży i sportowców. W niektórych indywidualnych przypadkach, związanych z niedoborem składników odżywczych, po obowiązkowej konsultacji u lekarza zalecana jest czasami suplementacja. Stosowanie diety wegetariańskiej u osób dorosłych może zapobiegać wielu dolegliwościom, takim jak choroby serca, dna moczniowa, niektóre nowotwory, otyłość, cukrzyca oraz nadciśnienie tętnicze. Jest to związane z coraz większą wiedzą na temat szkodliwości spożywania dużej ilości mięsa, przede wszystkim czerwonego, a zwłaszcza wędlin, podrobów i pasztetów. Zmianę w postrzeganiu właściwego odżywiania człowieka potwierdza również nowa Piramida Żywienia 2016, według której podstawę stanowi wysiłek fizyczny oraz spożywanie warzyw i owoców, natomiast wyroby mięsne stanowią jedynie dodatek do diety, a nie jej fundament.

## I WILK SYTY, I OWCA CAŁA

W naturze przeważają roślinożercy, natomiast drapieżniki stanowią pewnego rodzaju elitę. Istnieją gatunki, które w trakcie ewolucji radykalnie zmieniły swoje nawyki żywieniowe. Sztandardowym przykładem może być uroczy niedźwiadek z Chin, czyli panda wielka, która początkowo była drapieżnikiem, natomiast ok. 4 mln lat temu przeszła na wegetarianizm, zamieniając mięso na pędy bambusa. Amerykańscy naukowcy wykryli w jej genomie nieaktywną wersję genu *Tas1r1*, odpowiadającego za odczuwanie piątego smaku umami, charakterystycznego dla białka zwierzęcego. Zamiana diety nastąpiła prawdopodobnie w wyniku przekształceń środowiskowych i zaistniałego w ten sposób deficytu mięsa, który z czasem spowodował dezaktywację genu, a tym samym brak zainteresowania pokarmem zwierzęcym. Nawet krwiożercze maszyny do zabijania – rekiny – mają swoje alter ego, czyli gatunki planktonożerne, w tym największą rybę na świecie, rekina wielorybiego i rekina olbrzymiego (długoszpara).

Niezależnie od tego, jakie mamy preferencje żywieniowe, czy wegetarianizm jest nam bliski, czy wręcz przeciwnie, warto, aby nasz wybór był świadomy, a nie przypadkowy, wynikający z faktu, że urodziliśmy się w konkretnym kręgu kulturowym. Bo co by było, gdybyśmy się urodzili w innym zakątku świata? ■

# KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: UMIŁOWANIE MĄDROŚCI.

Nagrody (opublikowane w wiosennym numerze kwartalnika) za prawidłowe rozwiązanie wylosowali:

- 1 nagroda – Renata Ptasińska
  - 2 nagroda – Krzysztof Kowalski.
- Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy hasło) krzyżówki zamieszczonej w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 15 sierpnia 2016 r. wezmą udział w losowaniu

## JEDNEGO ZAPROSZENIA NA BEZPŁATNE BADANIE OCT

w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym nr. telefonu.

### OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT

to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skanowanie optyczne.

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.



1. „... okrutny czarodziej”	○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○
2. Współtwórca funkcjonalizmu, wybitny badacz kultur Nowej Gwinei i Wysp Trobriand	● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3. Zakaźna choroba prionowa, dotycząca członków plemienia Fore z Papui Nowej Gwinei	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4. Typ sakralnej budowy buddyjskiej	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5. Lud berberyjski z afrykańskiej Sahary	○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
6. Siedziba mitycznego króla Minosa	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
7. Czarne ... z prowincji Alberta w Kanadzie oraz stanu Montana w Stanach Zjednoczonych.	○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
8. James George ..., autor „Złotej Gałęzi”	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
9. Kończy swój bieg w kotlinie Kalahari	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
10. Rodzaj namiotu Indian Ameryki Północnej – nazwa oznacza „miejsce gdzie się żyje”	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
11. Bronisław, polski zesłaniec i etnograf zajmujący się ludami Dalekiego Wschodu, brat marszałka	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
12. Andyjscy Indianie z Peru, Boliwii i Ekwadoru	○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
13. ... Samaria – uchodzący za najdłuższy w Europie	○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
14. Najslynniejszy lud Kenii i Tanzanii, którego podstawę diety stanowią mięso, mleko i krew hodowanych krów	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

**Witam!**

**Planujemy z żoną wakacyjny wyjazd, najprawdopodobniej do Hiszpanii. Potrzebujemy podstawowych informacji na temat ubezpieczenia zdrowotnego w takiej podróży. Czy mogę prosić o przybliżenie zagadnienia europejskiej karty ubezpieczenia zdrowotnego?**  
**Krzysztof O.**

Szanowny Panie, europejska karta ubezpieczenia zdrowotnego (EKUZ) pozwala na uzyskanie świadczeń zdrowotnych w krajach Unii Europejskiej oraz krajach EFTA (Europejskie Stowarzyszenie Wolnego Handlu). Należy pamiętać, że w każdym z krajów obowiązują inne zasady korzystania z systemu opieki zdrowotnej. Z punktu widzenia pacjentów istotny jest zakres usług bezpłatnych, wysokość współfinansowania (kwot, które musimy zapłacić za leczenie) oraz sposób refundacji (np. leków). Przy wypełnianiu wniosku o EKUZ lub przy odbiorze karty możemy uzyskać szczegółowe informacje na temat zasad obowiązujących w konkretnym kraju, co pozwala uniknąć przykrych niespodzianek w czasie pobytu za granicą.

Na podstawie karty EKUZ przysługują wszystkie świadczenia uznane przez lekarza za niezbędne z medycznego punktu widzenia w czasie pobytu na terenie innego państwa członkowskiego UE/EFTA, z uwzględnieniem charak-



teru tych świadczeń i czasu trwania pobytu. Posługując się kartą EKUZ, można zatem skorzystać ze wszystkich świadczeń, które lekarz uzna za niezbędne. W żadnym wypadku karta EKUZ nie będzie stanowiła dokumentu wystarczającego do uzyskania leczenia planowanego.

Kartę EKUZ należy okazać bezpośrednio w placówce służby zdrowia. W niektórych państwach wymagane jest dodatkowo okazanie dowodu tożsamości. Należy pamiętać, że zgodnie z przepisami o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego, z opieki medycznej na podstawie karty EKUZ można korzystać wyłącznie u świad-

zeniobiorców funkcjonujących w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej w państwie pobytu.

**Szanowni Państwo, wybieram się na dłuższe wakacje do Gdańska w związku z tym mam pytanie: czy lekarz podstawowej opieki zdrowotnej i w Gdańsku będzie mógł wystawić mi receptę na leki do terapii przewlekłej?**  
**Halina**

Szanowna Pani, jeżeli będzie Pani posiadała przy sobie informację od lekarza specjalisty o zaordynowanym sposobie leczenia, to nie powinno być problemu z uzyskaniem recepty na leki do terapii przewlekłej. Kwestię tę reguluje stosowne rozporządzenie<sup>1</sup> Ministra Zdrowia.

Inne rozwiązanie to poproszenie lekarza specjalisty, u którego się Pani leczy, o wystawienie recepty na leki z tzw. przedłużonym terminem realizacji. Sprawy te reguluje rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 11.09.2014 r., zmieniające rozporządzenie w sprawie recept lekarskich<sup>2</sup>.

Może Pani także upoważnić kogoś, żeby poprosił lekarza POZ, u którego obecnie jest Pani zadeklarowana – i który ma wyżej wspomnianą informację od lekarza specjalisty o zaordynowanym sposobie leczenia – żeby wypisał recepty na leki. W tym przypadku ten ktoś musiałby je Pani dostarczyć do obecnego miejsca pobytu. Kwestię tę regulują odrębne przepisy<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 8 września 2015 r. w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej §12 ust. 4: Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego leczący świadczeniobiorcę w poradni specjalistycznej jest obowiązany pisemnie informować kierującego świadczeniobiorcę lekarza ubezpieczenia zdrowotnego lub felczera ubezpieczenia zdrowotnego oraz lekarza, o którym mowa w art. 55 ust. 2a ustawy, o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych.

5. Informację, o której mowa w ust. 4, lekarz jest obowiązany przekazać lekarzowi lub felczeroi, określonym w ust. 4, nie rzadziej niż co 12 miesięcy, w przypadku gdy: 1) świadczeniobiorca objęty leczeniem specjalistycznym wymaga monitorowania lub zmiany leczenia lub 2) kierujący lekarz ubezpieczenia zdrowotnego lub felczera ubezpieczenia zdrowotnego lub lekarz, o którym mowa w art. 55 ust. 2a ustawy, nie ma możliwości samodzielnego zweryfikowania zasadności ordynowanych, w ramach leczenia specjalistycznego, leków, środków spożywczych specjal-

nego przeznaczenia żywieniowego i wyrobów medycznych.

<sup>2</sup> Zgodnie z wprowadzonymi zmianami, lekarz może wystawić do 12 recept na występujące po sobie okresy stosowania - nieprzekraczające łącznie 360 dni stosowania, z zastrzeżeniem, że na jednej recepty nie może zostać przepisany lek na więcej niż 120 dni stosowania.

<sup>3</sup> Zgodnie z art. 42 ustawy o zawodzie lekarza i lekarza dentyisty z dnia 5 grudnia 1996 r. (Dz. U. z 2015 r. poz. 464 ze zm.) ust. 1, lekarz orzeka o stanie zdrowia określonej osoby po uprzednim osobistym jej zbadaniu, z zastrzeżeniem sytuacji określonych w ust. 2.

2. Lekarz może, bez dokonania osobistego badania pacjenta, wystawić receptę niezbędną do kontynuacji leczenia oraz zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne jako kontynuację zaopatrzenia w wyroby medyczne, jeżeli jest to uzasadnione stanem zdrowia pacjenta odzwierciedlonym w dokumentacji medycznej.

3. W przypadku, o którym mowa w ust. 2, recepty lub zlecenia, a w przypadku recepty i zlecenia w postaci elektronicznej, wydruk informacyjny, o którym mowa w art. 96 b ustawy z dnia 6 września 2001 r.

– Prawo farmaceutyczne (Dz. U. z 2008 r. Nr 45, poz. 271, z późn. zm.) i art. 38a ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz. U. z 2015 r. poz. 345, 1830 i 1991), mogą być przekazane: 1) przedstawicielowi ustawowemu pacjenta albo osobie upoważnionej przez pacjenta do odbioru recepty lub zlecenia, a w przypadku wystawienia recepty i zlecenia w postaci elektronicznej – wydruku informacyjnego; 2) osobie trzeciej, jeżeli pacjent oświadczy podmiotowi udzielającemu świadczeń zdrowotnych, że recepty lub zlecenia, a w przypadku recepty i zlecenia w postaci elektronicznej – wydruk informacyjny, mogą być odebrane przez osoby trzecie bez szczegółowego określenia tych osób.

4. Upoważnienie lub oświadczenie, o których mowa w ust. 3, odnotowuje się w dokumentacji medycznej pacjenta albo dołącza do tej dokumentacji.

5. Informacje o wystawieniu recepty lub zlecenia, o których mowa w ust. 2, zamieszcza się w dokumentacji medycznej pacjenta. Informację o osobie, której przekazano taką receptę lub zlecenie, odnotowuje się w dokumentacji medycznej pacjenta albo dołącza do tej dokumentacji.



# 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
  - 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 Dnienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

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

#### Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa  
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28  
Rejestracja Poradni Pediatricznej 22 834 17 31

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

#### Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa  
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14  
POZ 784 402 091

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

#### Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa  
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01  
Rejestracja ogólna 22 835 32 14  
POZ 784 491 672  
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

#### Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki  
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 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
- Dnienny Ośrodek Psychogeriatryczny
  - Poradnia Geriatryczna
  - Oddział Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

#### Przychodnia Klaudyny

01-684 Warszawa  
ul. Klaudyny 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