



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ZOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (49) LATO 2017

www.spzlo.pl



MESZKI, KLESZCZE, MEDUZY
porady na letnie kłopoty

KONKURS PLASTYCZNY
DLA DZIECI – ROZSTRZYGNIĘTY!



MEDYCYNA PRACY

PORADNIA JEST CZYNNNA:

poniedziałek, środa, piątek w godz. 7.30–15.30

wtorek i czwartek w godz. 7.30–18.30

tel. 22 633 48 34/33

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

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

PROPONUJEMY USŁUGI Z ZAKRESU:

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

DODATKOWA OPIEKA

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

BADANIA, SZCZEPIENIA

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

DOGODNA LOKALIZACJA – ŁATWY DOJAZD ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ!

KRÓTKIE TERMINY! MIEJSCA PARKINGOWE PRZED PRZYCHODNIĄ!

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (49) LATO 2017

KLINIKA ZDROWIA

Współzależnienie

4

Pracownia tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego

6

LEKARZ RADZI

Ukąszenia, użądlenia, poparzenia – poradnik wakacyjny

8

Kleszcze – warto znać ich zwyczaje – poradnik wakacyjny

10

Rak prostaty – choroba bardzo poważna i bezobjawowa

12

AKTUALNOŚCI

Konferencja na Bielanach

13

Medal Europejski 2017

14

XXIV Gala Samorządowego Konkursu „Ośmiu Wspaniałych”

14

Nasze pielęgniarki i położne ponownie nagrodzone

15

FIZJOTERAPIA

Rehabilitacja komercyjna na Szajnochy 8

16

KONKURS

Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego

7

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18



Szanowni Czytelnicy,

Nadeszło upragnione zarówno przez dorosłych, jak i przez dzieci lato, a tym samym czas wakacyjnych wypraw nad morze, jezioro lub w góry. Niektórzy pojedą dalej, nad Morze Śródziemne lub w tropiki. Dla wszystkich podróżników drukujemy wakacyjny poradnik, jak radzić sobie w przypadku użądlenia przez owady, ukąszenia przez żmiję lub poparzenia przez meduzę. Oddzielny ważny temat, szczególnie wobec wzrostu liczby osób chorujących na boreliozę, to kleszcze, które stają się coraz bardziej uciążliwe, również w Warszawie.

Z tematów mniej wakacyjnych, za to bardzo ważnych społecznie, proponujemy artykuł o współzależnieniu od alkoholu, problemie dla wielu osób bardzo trudnym, z którym można jednak sobie poradzić. Drugi ważny medyczny temat to rak prostaty, zbyt rzadko omawiany w mediach.

W aktualnym wydaniu kwartalnika publikujemy także rozstrzygnięcie konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży pt. „Gdyś z przyrodą za pan brat, dożyć możesz i stu lat”, który jak zwykle cieszył się dużym zainteresowaniem wśród młodych artystów.

Z aktualności zamieściliśmy relację ze współorganizowanej przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz konferencji „Sieć szpitali, koordynowana ochrona zdrowia: wyzwania dla Warszawy”, która odbyła się 31 maja 2017 roku w Urzędzie Dzielnicy Bielany. Kolejne wydarzenie to otrzymanie przez nasz Zakład Medalu Europejskiego za wysoką jakość usług medycznych, przyznanego przez Business Centre Club. Opublikowaliśmy również notatkę z XXIV Gali Samorządowego Konkursu „Ośmiu wspaniałych”, podczas której sprawowaliśmy opiekę medyczną. Szczególnie ważnym dla nas momentem tej wiosny było uhonorowanie trzech naszych pań pielęgniarek i położnych podczas gali 15 maja br. w hotelu Gromada.

Na zakończenie jak zwykle ciekawa krzyżówka, tym razem na temat wakacyjno-podróżniczy. A wszystkim Państwu życzę udanego odpoczynku od codziennych trosk i ciekawych wojaży, niekoniecznie dalekich, ponieważ Polska też jest piękna, o czym czasami zapominamy.



Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl

WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

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

ZDJĘCIA:

Anita Karykowska
Elżbieta Kociszewska
Krzysztof Kuberski
Pixabay, Stockfresh

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.

WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Praca nad współuzależnieniem to szansa na odzyskanie zdrowej miłości w relacjach z bliskimi, na odzyskanie siebie.

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI

kierownik Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu



Co mogę jeszcze zrobić, żeby on przestał pić?

– A co już pani robiła?

– Chyba wszystko, co przyszło mi do głowy. Ale może jest jeszcze jakiś sposób, bo już nie mogę z tym wytrzymać.

Tak lub podobnie zaczynają się rozmowy z członkami rodzin osób uzależnionych od alkoholu, które przychodzą do poradni odwykowych po pomoc. Te zdania wiele mówią o sytuacji i stanie tych osób i z dużym prawdopodobieństwem dowodzą, że mamy do czynienia ze współuzależnieniem. Zaczniemy jednak od początku. A na początku jest ...

MIŁOŚĆ

Wtedy to ONA i ON, bliscy sobie, stwierdzili, że są sobie przeznaczeni i zdecydowali się na wspólne życie. Po okresie zakochania i zauroczenia sobą, który jest wstępem do miłości, rozpoczęło się codzienne zmaganie z codziennością. Proza życia jest potrzebna, aby miłość mogła zaistnieć i się rozwijać, a jednocześnie to dzięki niej znosimy trudy codzienności i zachwycamy się tym, co piękne.

Miłość to nie tylko uczucie, to również działanie – obdarowywanie siebie nawzajem. Ale nie sztuką jest podarować ukochanej osobie wspianą prezent na imieniny, większą sztuką jest uczestniczyć w codziennych czynnościach: wynosić śmieci, zmywać po obiedzie, pomagać w zakupach, zajmować się dziećmi, optać rachun-

ki... Nasze życie w większości składa się z tego, co zwyczajne i powtarzalne. Tylko od czasu do czasu przeżywamy i doświadczamy niezwykłego. Ponadto z upływem czasu się zmieniamy, mamy mniej sił i zdrowia. Miłość nie została dana nam w prezencie i nie jest stanem stałym. Trzeba o nią dbać i pielęgnować ją jak roślinę, którą zajmujemy się inaczej, kiedy kiełkuje, a inaczej, gdy jest dużym drzewem. Właśnie dzięki miłości nadążamy za upływającym czasem i radzimy sobie ze zmianami, które on niesie. Natomiast również te zmiany i upływ czasu zmieniają naszą miłość, wzbogacają ją i rozwijają.

PICIE

Co się dzieje, jeśli jedna z osób w związku zaczyna częściej pić alkohol? Załóżmy, że to ON. Na początku nic się nie zmienia. Z czasem przyjdzie pierwsze większe upicie i jego przykre skutki. Jak wtedy reaguje żona? Stara się, najczęściej przez rozmowę, wpływając na męża, aby na przyszłość tego nie robił. Również on sam zdaje sobie sprawę, że przesadził i powinien uważać. Tak też robi. Jednak upływ czasu zaciera w pamięci to, co przykre, i po wielu miesiącach sytuacja może się powtórzyć. Co wtedy robi żona? Prawdopodobnie to, co poprzednio. Stopniowo jednak picie się nasila. Proces ten może być rozciągnięty w czasie na długie lata. Niezauważalnie mąż przekroczy granice uzależnienia, a wraz z nim jego żona, która przez wiele lat

coraz bardziej zaczęła się zajmować jego pić. Dlaczego? Ponieważ go kocha i nadal łączy ich miłość.

Jednak picie męża zmienia jego funkcjonowanie i zachowanie wobec żony. Picie bowiem i wszystko, co się z nim wiąże, coraz bardziej angażuje czas, uwagę, energię i działania alkoholika. W związku z tym coraz mniej czasu, uwagi, energii poświęca on na to, czym zajmował się do tej pory i dawał żonie. Jeśli miłość porównamy do ogniska, które płonąc stale – dzień i noc przez tygodnie, miesiące, lata – daje nam ciepło, bezpieczeństwo, możliwość przygotowania posiłku, rozświetla mroki nocy, to aby mogło płonąć, każde z małżonków musi o nie dbać bez oglądania się na drugą osobę. Pijący alkohol i uzależniony od niego mąż czyni to coraz rzadziej. Coraz częściej ognisko przygasa. Coraz bardziej czuwanie nad nim spada na żonę. Jakie to niesie konsekwencje?

WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Problemem, który coraz bardziej dominuje w związku, jest picie męża, konsekwencje tego oraz myślenie, co zrobić, aby pił mniej. Inne problemy schodzą na plan dalszy, ale niezajmowanie się nimi we właściwy sposób z czasem tylko je pogłębia i powoduje, że konsekwencje picia męża stają się coraz bardziej dotkliwie. Żona nie rezygnuje z szukania sposobów, aby mieć na to picie wpływ. Wierzy, że jeśli mąż je rzuci lub ograniczy, jeśli roz-

pocznie terapię, to pozostałe problemy też da się rozwiązać.

Zmienia się również jej myślenie. Próbuje zrozumieć postępowanie męża, jego motywacje i przyczyny picia. Nie od razu myśli o nim jako o uzależnionym. Szuka racjonalnego wytłumaczenia i szybko je znajduje: winny jest alkohol, więc trzeba coś zrobić z alkoholem. Usuwa go z domu, pilnuje męża na przyjęciach, żeby się nie upił, i stosuje wiele innych sposobów. Jej działania czasami są skuteczne – mąż się nie upił, a nawet nie pił dłuższy czas. Ponadto żona wierzy – przynajmniej do czasu – w to, co mąż mówi o swoim picciu: że taką ma pracę, że trudno odmówić kolegom, że dzięki temu załatwił ważną sprawę itd.

Samopoczucie i emocje żony w coraz większym stopniu zależą od picia lub niepicia męża i tego, jak on funkcjonuje, w coraz mniejszym stopniu zaś od niej samej i tego, co robi, zwłaszcza że z czasem rezygnuje z własnych pasji i potrzeb, hobby. Skutek: mąż pije, żona czuje się źle, mąż nie pije, żona czuje się dobrze. Życie przez długie lata na takiej huśtawce emocjonalnej ma swoją cenę.

Często żony mówią: „Nie poznaję siebie, kiedyś taka nie byłam. Inni też mi mówią, że bardzo się zmieniłam, nie jestem sobą”. Zmienił się w jej oczach obraz samej siebie, spadło poczucie wartości. Dlaczego? Wiele razy słyszała od męża, że gdyby była inna, on by nie pił. Wobec tego starała się zmienić, ale on pił nadal. Równie wiele razy mąż twierdził, że gdyby nie ona, już dawno by się stoczył. Raz była wsparta w jego oczach, innym razem najgorsza. A jej własne myślenie o sobie? Nasze poczucie wartości i tożsamość zależą nie tylko od opinii innych, ale w takim samym stopniu od nas samych, od tego, co robimy i jak siebie oceniamy. W tym przypadku żona coraz bardziej ocenia siebie przez pryzmat skuteczności kontrolowania picia męża i radzenia sobie z utrzymaniem rodziny. Dźwiga coraz większą odpowiedzialność za rodzinę. Mimo że coraz bardziej ją to niszczy, nie rezygnuje, bo żyje nadzieją, że kiedyś on przestanie pić i znów będzie dobrze. Zwłaszcza że pamięta okres, gdy jeszcze tak nie pił i byli szczęśliwi. Jednak upływ czasu powoduje, że wszystkie te i kolejne konsekwencje oraz zmiany się pogłębiają. Jej stopień uwikłania w sytuację i współuzależnienie rośnie.

Jak widać, współuzależnienie jest spowodowane nie tylko picciem alkohola. Picie tylko je wyzwala. Natomiast samo współuzależnienie rozwija

się na bazie miłości dwojga bliskich sobie ludzi. To, co zostało powyżej opisane, dotyczy również relacji między innymi bliskimi osobami, gdy uzależniony jest np. rodzic, dorosłe dziecko, ktoś z rodzeństwa. Nie zdarza się natomiast w relacjach z osobami obcymi, koleżeńskimi, między przyjaciółmi.

UWOLNIENIE

Co się stanie, gdy alkoholik przestanie pić i będzie się leczył? A jeśli się rozstaną i zamieszkają osobno? Albo jeśli alkoholik umrze? Co się wtedy stanie ze współuzależnieniem? Otóż ono pozostanie, chociaż może się zmniejszyć jego skala. Osoba współuzależniona nadal będzie funkcjonowała według schematów typowych dla współuzależnienia, przejawiających się w relacjach z ludźmi. Mogą się one nawet nasilić, przenieść i zacząć dominować w kontaktach z innymi, na przykład dziećmi (zwłaszcza dorosłymi), podwładnymi, współpracownikami lub innymi.

Osoby współuzależnione, angażując się w kolejne związki, często wybierają nieświadomie partnerów, wobec których mogą powielać wcześniejsze schematy zachowań oraz postępowania i trafiają na uza-

leżnionych lub tych, którzy stają się nimi z czasem.

Co może im pomóc? Terapia i praca nad sobą. Terapia daje narzędzia pomagające uwolnić się od schematów. Uczy tego, czym jest współuzależnienie. Pomaga w budowaniu realistycznego myślenia o uzależnieniu od alkoholu i wpływie bliskich na osobę uzależnioną. Pomaga odzyskać wpływ na własne emocje, przeżycia i uczucia. Odbudowuje poczucie wartości i przywraca osobie współuzależnionej prawdziwą tożsamość.

Większość placówek odwykowych ma takie programy dla współuzależnionych. Również Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Żeromskiego 13 ma taki program – nie tylko w wersji podstawowej, ale rozbudowanej o terapię dla osób doświadczających przemocy ze strony pijących oraz specjalne zajęcia poświęcone radzeniu sobie ze stresem i złością, pracy nad duchowością i treningowi interpersonalnemu, budowaniu poczucia wartości, a także rozwijające umiejętność bycia osobą asertywną.

Praca nad współuzależnieniem to szansa na odzyskanie zdrowej miłości w relacjach z bliskimi, na odzyskanie siebie. ■

OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

Żeromskiego 13

tel. 22 663 54 39

- Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
- Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Pacjenci są przyjmowani na bieżąco od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00.

W leczeniu odwykowym nie obowiązuje rejonizacja. Osoby uzależnione, również nieubezpieczone, przyjmowane są bez skierowania i leczone bezpłatnie (na oddział odwykowy skierowanie jest wymagane).

Natomiast osoby współuzależnione muszą mieć skierowanie i być ubezpieczone.

PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



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



zaprasza
na badania
tomografii
i rezonansu

20% RABATU DO 30 WRZEŚNIA 2017 R.

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

Cennik dostępny na stronie www.spzzlo.pl

KONKURENCYJNE CENY • DOGODNY DOJAZD • KRÓTKIE TERMINY

GDYŚ Z PRZYRODĄ ZA PAN BRAT, DOŻYĆ MOŻESZ I STU LAT!



Zofia Tymińska



Klara Świącka



Wiktoria Słoniewska



Sylwia Borowska



Kuba Horbowiec

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że konkurs rysunkowy „Gdyś z przyrodą za pan brat, dożyć możesz i stu lat!”, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, został rozstrzygnięty. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy, uczniowie żoliborsko-bielęskich szkół podstawowych i gimnazjów, wykazali się różnorodnością technik, stylów i podejścia do tematu.

Prace oceniliśmy w kategoriach wiekowych, wyróżniając rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią. Poniżej 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!

LISTA LAUREATÓW

Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi Nr 288, ul. Elbląska 63 a: Zofia Czerwonka, 5 lat

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi Nr 68, ul. Or-Ota 5: Emilka Malec, 2 a; Zofia Malesa, 2 a; Weronika Kozerska, 2 a; Pola Wenka, 2 a; Jan Bronarski, 2 a; Zuzia Tomala, 2 a; Zofia Biżek, 2 c; Maja Staszewska, 2 c; Oliwia Staszewska, 11 lat; Teresa Wojdyłło, 11 lat; Bartosz Działocha, 4 b

Szkoła Podstawowa nr 133, ul. Fontanny 3: Martyna Grochowiak, 3 a

Szkoła Podstawowa nr 155, ul. Paska 10: Maks Szwedo, 3 b; Paweł Niewiadomski Klepacki, 4 a; Jakub Wojtasiak, 4 a; Natalia Kilanowicz, 4 b; Patrycja Cygan, 5 a; Dorota Graczykowska, 5 a; Wiktoria Karwicka, 5 a; Daniel Dzieciół, 5 a; Rafał Matan, 5 a; Paweł Urbaniak, 5 a

Szkoła Podstawowa nr 209, ul. W. Reymonta 25: Klara Świącka, 0 b; Anna Szufleńska, 0 b; Gabriela Włosek, 0 b; Emilia Naranowicz, 6 lat; Krzysztof Maszczyk, 0 b; Laura Dżaman, 1 a; Alicja Janaszek, 1 a; Marta Majchrowska, 1 b; Joanna Karpeta, 1 c; Iga Maliszewska, 1 c; Wiktoria Kowalska, 2 f; Zofia Walkowiak, 2 f;

Szkoła Podstawowa nr 223 z Oddziałami Integracyjnymi, ul. Kasprowicza 107: Kacper Krystyniuk, 3 b

Zespół Szkół Nr 52, Szkoła Podstawowa nr 263, ul. Szegedyńska 11: Karolina Włodarczyk, 7 lat; Pola Plotzke, 7 lat; Patrycja Lipiec, 8 lat

Szkoła Podstawowa nr 267, ul. Braci Żałuskich 1: Maciej Hamera, 0 b; Adrian

na Błachnio, 1 c; Lena Stadejek, 1 c; Mikołaj Wasilewski, 1 c; Jan Goc, 2 a; Adela Kowalska, 2 f; Jagoda Sidor, 2 g; Maria Kolodii-Nowak, 3 a; Marcin Szczepaniak, 3 a; Zofia Kowalewska, 4 b; Wiktoria Słoniewska, 6 d; Nataniel Waszut, 3 b; Mikołaj Kot, 11 lat; Izabela Kawala, 5 b; Kinga Maksimowicz, 5 b; Maria Kraszczewska, 6 b; Jakub Janecki, 6 d

Szkoła Podstawowa nr 273 ul. Balcerzaka 1: Zuzanna Kwiatkowska, 0 b; Maja Kwil, 0 b; Ala Paweł, 0 b; Wiktoria Fabek, 2 c; Angelika Sadowska, 3 b

Szkoła Podstawowa nr 289, ul. Broniewskiego 99 a: Karolina Zemło, 1 a; Zuzanna Stefanik, 2 a; Aleksander Stępień, 12 lat; Ala Julkowska, 9 lat; Kuba Horbowiec, 3 b; Julia Pakieła, 3 b

Szkoła Podstawowa nr 53, ul. Rudzka 6: Natalia Chodkowska, 2 a; Bogna Andrzejewska, 2 c; Zofia Szymańska, 2 c; Szymon Jaroszek, 2 d; Klara Zawisza, 2 e; Amelia Jaguś, 2 f; Agnieszka Dobrzyńska, 2 f; Adam Kuźma, 2 f

Szkoła Podstawowa nr 65, ul. Mściławska 1: Alicja Żuk, 0 b; Martyna Sperczyńska, 2 d; Bruno Skalski, 4 a; Piotr Skrzecz, 5 a; Wiktoria Owsepian, 6 b

Szkoła Podstawowa nr 92, ul. Przasnyska 18 a: Zofia Tokarska, 6,5 lat; Magda Malinowska 2 c; Victoria Scheer, 2 c

Gimnazjum Nr 75 z Oddziałami Integracyjnymi, ul. Wrzeciono 24: Mateusz Kaczor, 1 a; Oliwia Bulak, 3 b

Gimnazjum nr 88, ul. J. Paska 10: Sylwia Borowska, 1 b; Marta Gacparska, 1 b; Bartek Sędek, 1 b; Patryk Wilkowski, 2 b; Zofia Tymińska, 3



Julia Pakieła



Patrycja Lipiec

UKĄSZENIA, UŻĄDLENIA, POPARZENIA

PORADNIK WAKACYJNY

Przełóżając porady zamieszczane w Internecie, w prasie, telewizji, zastanawiam się, jak oceniają je ludzie, którzy z nich skorzystali. Wiele z nich bowiem zawiera wiadomości sprzeczne ze sobą.

MIROSŁAW KLUKOWSKI
specjalista chirurga

Należy pamiętać, że po każdym zranieniu, niezależnie od przyczyny, dominują: ból, krwawienie, możliwość zakażenia. Do tego dołącza się niepokój o różnym nasileniu. Zatem trzeba pacjenta uspokoić, zmniejszyć dolegliwości bólowe i zapobiec zakażeniu. W przypadku wielu zranień czy ukąszeń osoby udzielające pomocy podejmują działania oparte na błędnych przesłankach, mogące przynieść wiele szkody. Typowe to zakładanie opasek uciskowych. Sam widziałem na dyżurze w jednym ze szpitali niedaleko Warszawy pacjenta, któremu jako opaskę uciskową założono na ramieniu drut, który następnie mocno zakręcono.

UKĄSZENIA I UŻĄDLENIA

Owady mogą być bardzo niebezpieczne. Większość ludzi wyobraża sobie na przykład, że głównym niebezpieczeństwem dla człowieka w dżungli są duże dzikie zwierzęta. Tymczasem są nim owady. Europejskie są może mniej groźne, ale nie dla osób uczulonych na ich jad, bo mogą doznać wstrząsu anafilaktycznego.

MESZKI. Są to małe owady, osiągające 1,5–6 mm długości, z rzędu muchówek. Ich samice są hematofagami, czyli pasożytami odżywiającymi się krwią z organizmu żywiciela. Atakują głównie po południu i wieczorem.

Podczas ukąszenia wstrzykują do naszego organizmu ślinę, która zawiera peptydy powodujące reakcję alergiczną i histaminę odpowiedzialną za wystąpienie obrzęku i swędzenia. Taki odczyn utrzymuje się przez 5–7 dni. Podczas ukąszenia powstaje niewielka ranka, która drapaną niezbyt czystymi palcami może się zmienić w zakażoną, z trudem gojącą się ranę.

Prawidłowe postępowanie. Rankę należy zdezynfekować wodą z mydłem, a dla złagodzenia swędzenia miejscowo zastosować Fenistil lub Comarol. Można przyjmować doustnie leki przeciwhistaminowe, dobry efekt daje też spryskanie miejsca ugryzienia Xylometazolinem stosowanym w leczeniu kataru. Obrzęk zmniejszy się po zastosowaniu miejscowo żelu Altacet. Natomiast jeśli rana się powiększa lub trudno się goi, konieczna jest interwencja chirurga.

PSZCZOŁY, OSY, TRZMIELE, SZERSZENIE, BĄKI. Pszczoły robotnice mają na końcu odwłoka żądło długości około 2,5 mm, połączone z woreczkiem jadowym. Jest zakończone małymi włosowatymi haczykami, które po użądleniu wczepiają się w skórę. Pszczoła nie może wyjąć żądła, więc wyrwywa je sobie razem ze zbiorniczkiem jadowym i ginie. Żądła, które

utkwitło w skórze, nie należy chwycać palcami, żeby nie wycisnąć jadu – należy je zeszkrobać np. paznokciem. Osy, trzmiele, szerszenie i bąki bydlące mają żądła gładkie, więc mogą ich używać wielokrotnie (bąk ma najdłuższe i jego użądlenie jest najbardziej bolesne).

Po użądleniu występuje ostry, piekący ból i w miejscu ukłucia pojawia się rumień. Jeśli objawy te nie są nasilone (obrzęk o średnicy poniżej 10 cm, utrzymujący się krócej niż 24 godziny), nazywamy je reakcją fizjologiczną (normalną dla stanu zdrowia).

Prawidłowe postępowanie. Żądło pszczoły należy usunąć, skórę przemyć wodą z mydłem lub środkiem odkażającym i zastosować miejscowo okład z roztworem sody. Miejsce użądlenia przez pozostałe wyżej wymienione owady także należy przemyć i zastosować okład z octu lub soku cytrynowego. Można miejscowo zastosować Fenistil lub zimny okład. Znaczący ziół zalecają miejsce użądlenia pokryć zmiążdżonymi liśćmi szatwii lub babki lancetowatej, są też zwolennicy okładu ze świeżo startego ziemniaka.

Chociaż w wyniku użądlenia do organizmu dostaje się niewielka ilość jadu, to u osób nadwrażliwych mogą wystąpić odczyny alergiczne, a zda-



rzają się nawet przypadki śmiertelne. Lżejszą formą odczynu alergicznego jest obrzęk miejscowy o średnicy powyżej 10 cm i utrzymujący się ponad dobę – w takiej sytuacji wystarczą zwykle zimne okłady i Altacet w żelu. Wszelkie poważniejsze objawy alergii, takie jak: pokrzywka uogólniona, zaburzenia oddychania, zaburzenia pracy przewodu pokarmowego czy świst krztaniowy wymagają jak najszybszej interwencji lekarskiej. W skrajnych przypadkach może bowiem dojść do niewydolności oddechowej i zapaści.

ŻMIJE. W Polsce żyją węże: zaskroniec zwyczajny, zwany również wężem wodnym, Gniewosz plamisty, zwany również miedzianką, i wąż Eskulapa są niejadowite i absolutnie nieszkodliwe, ale padają ofiarą zarówno „tropicieli” żmij, jak i „łowców gadów”.

Jedynym jadowitym wężem żyjącym w Polsce jest żmija zygzakowata. Należy do grupy tzw. solenoglypha, tzn. ma aparat jadowy o najwyższym stopniu rozwoju – górna szczęka jest zupełnie zredukowana i służy do osadzenia tylko zębów jadowych. Zęby te mają kanaliki, przez które jad spływa do ciała ofiary. W czasie spoczynku zęby są złożone, a dopiero w trakcie ataku żmija je ustawia za pomocą mięśni w pozycji dogodnej do zadania ciosu. Zygzakowata jest bardzo płochliwa i kąsa wyjątkowo wtedy, kiedy się broni.

Należy pamiętać, że żmije i węże odgrywają bardzo ważną rolę w przyrodzie. Mało się o tym mówi, dlatego istnieje wiele mitów prowadzących do ich bezmyślnego wy-

niszczenia. Żmija zygzakowata jest w naszym kraju pod ochroną!!! Jej jad rzadko powoduje śmierć, niektóre źródła podają, że w Polsce po wojnie było kilka, najwyżej kilkanaście zgonów osób ukąszonych przez żmiję.

Oczywiście w żadnym razie nie wolno lekceważyć ukąszenia żmii i trzeba natychmiast szukać pomocy lekarskiej. Nie należy nacinać miejsca ukąszenia i odsysać jadu, nie jest polecane zakładanie opasek uciskowych, tzw. krępulców. To wszystko może bardziej zaszkodzić, niż pomóc.

Prawidłowe postępowanie. Po ukąszeniu żmii występuje ból i pojawia się obrzęk, w miejscu ugryzienia widać dwa przecinkowate nacięcia. Ofiarę należy uspokoić, natomiast nie wolno myć, rozcinać ani dotykać rany. Nie należy stosować okładu z lodu ani opaski uciskowej, trzeba założyć opatrunek i jeżeli ukąszenie ma miejsce w obrębie kończyny, to prowizorycznie ją unieruchomić. Dalsze leczenie powinno być przeprowadzone w szpitalu. Każdy pacjent ukąszony przez węża wymaga kilkudniowej obserwacji

Wbrew opiniom powtarzanim w mediach podawanie surowicy przeciwko jadowi żmii nie w każdym przypadku jest wskazane. Nie aplikuje się jej po lekkich ukąszeniach lub pacjentom bez ogólnych objawów zatrucia. Dlaczego? Ponieważ surowicę przeciw jadowi żmii uzyskuje się z surowicy końskiej i często u pacjentów pojawiają się odczyny alergiczne, a powikłania mogą być bardziej niebezpieczne, niż ukąszenie.

POPARZENIA

MEDUZY. Żyjący w Bałtyku krążkopław zwany chełbią modrą nie stanowi dla człowieka żadnego zagrożenia, ale już kontakt z meduzą kulistą to nic przyjemnego. Natomiast meduzy, na które można natrafić w czasie kąpieli morskiej na południu Europy, są niewielkie, najczęściej o średnicy 10–15 centymetrów, ale mają 2–3 razy dłuższe ramiona. Nawet ich lekkie muśnięcie wystarczy, by doszło do poparzenia. Ból jest dotkliwy, piekący jak przy oparzeniu pokrzywą, może się utrzymywać ponad tydzień. Skóra jest zaczerwieniona i pojawia się wysypka, a niekiedy wstrząs anafilaktyczny. Nie należy przykładać kostek lodu, ponieważ lód uaktywnia tzw. czubek parzący, który meduza pozostawia na skórze ofiary (przypominający różową lub fioletową nitkę).

Prawidłowe postępowanie. Należy spokojnie wyjść z wody (gwałtowne ruchy przyspieszają rozchodzenie się jadu w organizmie), usunąć czubek parzący (nie gołą ręką!) i przemyć miejsca poparzenia octem lub sokiem z cytryny. Leki antyhistaminowe złagodzą pieczenie, a ewentualny obrzęk należy posmarować kremem z hydrokortyzonem.

I pamiętajmy: w wodach, w których żyją meduzy i koralowce, należy pływać lub nurkować w kombinezonach chroniących skórę. ■

Literatura

John Murtagh: *Praktyka ogólna lekarza rodzinnego*; Condon R.E., Nyhus L. M. (red.): *Kompendium postępowania chirurgicznego*.

OPTYK Wojciech Sala

ul. Mickiewicza 37

tel. 792 132 111

22 560 21 81

Poniedziałek - piątek

10:00 - 19:00

Soboty

10:00 - 14:00

ul. Czumy 1

(parter Przychodni)

tel. 22 664 98 70

Poniedziałek - piątek

9:00 - 19:00

Realizujemy recepty
refundowane przez

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Grawerujemy na szklach: imiona, inicjały, znaki graficzne etc.

PORADNIK WAKACYJNY

KLESZCZE

warto znać ich zwyczaje



Kleszcze żyją na Ziemi od dziesiątków milionów lat, były już w epoce powstawania

bursztynu. Te pajęczaki przenoszą liczne groźne

drobnoustroje (wirusy, bakterie, pierwotniaki), które mogą wywoływać niebezpieczne dla człowieka i zwierząt choroby, między innymi boreliozę, kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) i babeszjozę.



IWONA KRZYŻOWSKA-DĄBROWSKA, lekarz pediatra

Jest ich w Polsce coraz więcej, zwłaszcza na Podlasiu, Warmii i Mazurach oraz Mazowszu. Jeszcze 30–40 lat temu bardzo rzadko z wyprawy do lasu, na łąkę lub do parku ktoś przyniósł kleszcza, częściej można je było znaleźć u domowych zwierząt, np. psów i kotów. Zdaniem naukowców zwiększaniu ilości kleszczy sprzyja m.in. zalesianie nieużytków, bo przyczynia się do wzrostu populacji gryzoni oraz większych ssaków, na których te pajęczaki żerują. Podobny wpływ mają łagodne zimy, szczególnie w mieście.

CHOROBY ODKLESZCZOWE

Nie wszystkie kleszcze roznoszą patogeny, zdaniem specjalistów zarażone jest 10–40 proc., w zależności od regionu. Do najgroźniejszych chorób odkleszczowych zaliczają się:

Borelioza – bakteryjna wieloukładowa choroba zakaźna. W jej przebiegu poza tzw. rumieniem wędrującym

cym po skórze mogą wystąpić m.in.: zmiany zapalne stawów, przewlekłe zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, niedowład, porażenie nerwów obwodowych, zaburzenia czucia, zaburzenia psychiczne, zmęczenie, zapalenie mięśnia sercowego, bóle głowy i mięśni. Bakteriami z gatunku *Borrelia*, które wywołują u człowieka boreliozę, zakażonych jest średnio 10–30% kleszczy.

Szczepionka przeciwko boreliozie nie została dotąd opracowana.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) – wirusowa choroba ośrodkowego układu nerwowego. Wirus występuje głównie u zwierząt (gryznie, zwierzyna leśna, ptaki wędrowne), a przenoszą go zakażone kleszcze. Podczas ssania krwi wprowadzają do ludzkiego organizmu ślinę zawierającą namnożone wirusy. Do zakażenia może dojść również po wypiciu mleka chorych kóz, owiec i krów. Objawy przypominają grypę. W pierwszej fazie choroby pojawia się gorączka, bóle mięśni, bóle głowy. Zwykle w ciągu

tygodnia organizm sam zwalcza infekcję, ale u części pacjentów rozwija się druga faza choroby – wraca gorączka, nasilają się bóle głowy, którym niekiedy towarzyszą nudności i wymioty, pojawiają się objawy neurologiczne. Może dojść do zapalenia rdzenia kręgowego lub mózgu, co skutkuje niedowładami kończyn, zaburzeniami świadomości. Nie istnieją leki, które niszcząc wirus KZM, mogłyby szybko poprawić stan zdrowia chorego lub wpłynąć na rokowanie. Leczenie ma charakter wyłącznie objawowy. Natomiast szczepionka (podana najlepiej wiosną) powoduje wytworzenie odporności i chroni przed chorobą po ukłuciu przez zakażonego kleszcza. **Szczepienie najskuteczniej zapobiega zachorowaniu na kleszczowe zapalenie mózgu!**

Babeszjoza – choroba, za której rozwój odpowiadają pierwotniaki z rodziny *Babesia*. Pierwsze objawy pojawiają się 1–4 tygodni po ukłuciu kleszcza i przypominają malarię: gorączka, dreszcze, nadmierna potli-

wość, osłabienie i bóle kości oraz stawy. **U chorych ze sprawnym układem odpornościowym choroba przebiega łagodnie**, jednak nigdy nie należy jej lekceważyć – nieleczona może trwać kilka miesięcy i prowadzić do groźnych powikłań.

KIEDY KLESZCZE NAJCZĘŚCIEJ ATAKUJĄ?

Aktywność kleszczy rozpoczyna się na przełomie lutego i marca, kiedy wybudzają się ze snu zimowego wraz z osiągnięciem przez glebę temperatury 5–7°C, a kończy się, gdy temperatura obniży się do tej wartości. Te pasożyty najlepiej czują się na obrzeżach lasów i łąk, polanach, ale też nie gardzą miejskimi parkami czy osiedlowymi trawnikami. Ich rozwojowi sprzyja wysoka temperatura i duża wilgotność powietrza. Ukłucie kleszcza bywa niezauważalne, bo wtryskuje on do rany ślinę zawierającą substancje znieczulające i hamujące krwawienie.

Kleszcze przesiadują na liściach – głównie na ich końcach lub na gałęziach. Najniebezpieczniejsze są stadia młodociane – małe i niemal przezroczyste, więc trudno je zauważyć. Larwy kleszczy, czyli pierwsza faza rozwojowa po wykluciu się z jaja, spotykane są zazwyczaj w trawie do wysokości 30 cm, nimfy, czyli kolejna po larwie faza rozwojowa – na trawach i niższych roślinach, do 1 m, a osobniki dorosłe nawet na chwastach i krzewach do 1,2 m wysokości.

Kleszcze nie skaczą na ofiary z drzew. Na swoich żywicieli oczekują na wysokości maksymalnie 1,2 m. Skrywają się na liściach lub źdźbłach traw i przyczepiają się do ludzi i zwierząt. Coraz częściej można je spotkać w miastach. Są w parkach, czyhają na skwerach, a nawet w piwnicach!

Kleszcze dość długo wędrują po naszym ciele, nie wgryzają się w skórę byle gdzie – szukają delikatnych miejsc – pod kolanem czy za uszami.

JAK USTRZEC SIĘ PRZED UKAŚNIENIEM KLESZCZA

Przed kleszczami dosyć skutecznie chroni odpowiednie ubranie. Pajęczaki te reagują na ciepłość ciała człowieka, jego pot i wydychany dwutlenek węgla. Szczelny strój chroni przed zaczepieniem się pasożyta na skórze. Zaleca się przed wyjściem do lasu czy parku założyć długie, obcisłe

spodnie, zakryte buty, a na głowę kapelusz lub czapkę.

Wbrew obiegowej opinii, kolor naszego ubrania nie ma dla kleszczy większego znaczenia. Nie namierzają swoich ofiar wzrokiem, niektóre nawet nie mają oczu. Wyposażone są za to w narząd Hallera, dzięki czemu rozpoznają kilkadziesiąt różnych zapachów, w tym potu. Wyczuwają też wibracje i ciepło. Poniżej podajemy kilka rad szczegółowych.

- Dostosujmy ubranie do miejsca, gdzie będziemy przebywać w terenie zielonym.

- Do lasu zakładajmy długie spodnie i bluzy z rękawem. Wybierając się na spacer, używajmy repelentów odstraszających kleszcze – stosujmy je u siebie i dzieci. Ubranie warto przed wyjściem na spacer spryskać preparatem odstraszającym owady i kleszcze zawierającym DEET (substancję czynną dietylotoluamid). Nie należy nanosić go bezpośrednio na skórę.

- Po powrocie z terenów zielonych należy dokładnie obejrzeć skórę całego ciała (kleszcze najczęściej umiejscawiają się na podudziach, pod kolanami, w pachwinach, pod pachami i na karku).

- Jeśli zauważymy kleszcza, należy go szybko i umiejętnie usunąć odpowiednimi narzędziami i zdezynfekować miejsce wtkucia. Jeżeli wokół miejsca wtkucia pojawi się charakterystyczny rumień, należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza.

- Zwierzęta domowe zabezpieczamy antykleszczowymi obrozkami.

USUWANIE KLESZCZA

Kleszcza należy usuwać w całości, nie wolno go zgniatać ani kaleczyć. **Nie należy go smarować masłem, olejem ani innym tłuszczem.** Zamyka on otwory oddechowe pasożyta, który wymiotuje zawartością przewodu pokarmowego do ciała człowieka, powodując zakażenie.

Prawidłowe, skuteczne i bezpieczne postępowanie polega na usunięciu kleszcza pęsetą. Należy go uchwycić jak najbliższej skóry – tuż za główką, a przed napętnionym krwią odwłokiem – i jednym zdecydowanym ruchem wyciągnąć. Nie obracać! Chodzi o to, aby jak najmniej przy nim manipulować lub zgniatać, żeby nie wypłynęła rany zakażonej treści swoich jelit.

Godny polecenia jest również przyrząd do usuwania kleszczy działający na zasadzie łożyska. Wystarczy

założyć jego pętelkę jak najbliższej skóry, zacisnąć w niej kleszcza przez zwolnienie przycisku, a następnie ustawić przyrząd prostopadle do ciała i go odwrócić wokół własnej osi. W ten sposób kleszcz zostanie wyciągnięty szybko i w całości.

Kto boi się usunąć pasożyta sam, powinien pilnie zgłosić się do punktu medycznego, ale im **szybciej kleszcz zostanie usunięty, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo zakażenia boreliozą!** Aby kleszcz mógł zakazić żywiciela, musi być odpowiednio długo przyssany do skóry – postać dorosła około 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin. Ocenia się, że jeżeli usunie się kleszcza w ciągu 12 godzin, to liczba *Borrelia burgdorferi*, które przedostaną się w tym czasie do krwi, nie wystarczy, aby wywołać chorobę.

PO USUNIĘCIU KLESZCZA

Wizyta u lekarza nie jest konieczna, ale należy obserwować ciało w miejscu, w które wczepił się kleszcz. Dopiero pojawienie się tzw. rumienia wędrującego – kolistego zaczerwienienia skóry, promieniście rozchodzącego się od miejsca infekcji – powinno nas zaniepokoić. Pojawia się on zwykle po 7–10 dniach, a nawet po trzech tygodniach.

Antybiotyku nie podaje się profilaktycznie, ponieważ nie każdy kleszcz przenosi krętki borelii. Lekarz przepisuje leki, gdy pojawią się objawy choroby, czyli rumień. Leki mogą być konieczne od razu, jeśli w skórę wbije się kilka kleszczy.

Często jednak z powodu przewlekłych objawów przypominających objawy charakterystyczne dla boreliozy pacjenci decydują się na leczenie w gabinetach medycyny niekonwencjonalnej, które zalecają między innymi wielomiesięczne leczenie antybiotykami. Rujnuje ono florę bakteryjną, która ma działanie ochronne. Niejednokrotnie z powodu skupienia się na boreliozie nie są rozpoznane w porę inne choroby układowe, wymagające pilnego leczenia popartego naukowymi dowodami. ■

Literatura

A. Wroczyńska: *Bezpieczne wakacje*. „Medycyna praktyczna. Lekarz rodzinny” 2016 nr 4 (216).

T. Lissauer, G. Clayden: *Pediatrics*. I wydanie polskie, 2009.

J. Zajkowska: *Jak leczyć boreliozę – końca sporu nie widać*. „Medical Tribune” 2017, nr 3.

RAK PROSTATY CHOROBA BARDZO POWAŻNA I BEZOBJAWOWA

Na świecie rak prostaty (inaczej gruczolu krokowego lub stercza) jest najczęstszym nowotworem złośliwym u mężczyzn, w Polsce – drugim po raku płuc. Obok łagodnego rozrostu stercza, opisanego w poprzednim numerze naszego kwartalnika, należy do najczęstszych chorób gruczolu krokowego.

SŁAWOMIR POLETAJEW, dr n. med., urolog

Przebieg choroby jest zazwyczaj wieloletni, ale jednocześnie bezobjawowy. Z tego powodu mężczyźni po 50. roku życia powinni okresowo zgłaszać się do lekarza w celu przeprowadzenia badań profilaktycznych. Diagnostyką i leczeniem (zachowawczym i operacyjnym) z powodu chorób prostaty zajmuje się urolog.

Rak stercza nie powoduje żadnych objawów u większości mężczyzn, a zachorowalność i śmiertelność jest wysoka. Konieczne są więc odpowiednia świadomość i czujność onkologiczna mężczyzn oraz ich regularne wizyty u urologa. Do urologa powinien wybrać się każdy mężczyzna po 50. roku życia, a po 45. roku życia, jeśli w rodzinie były przypadki raka stercza.

DIAGNOSTYKA

Podstawą pozostaje badanie prostaty palcem przez urologa, uzupełniane u większości pacjentów (nie u wszystkich!) oznaczeniem stężenia PSA we krwi. PSA to wydzielane przez komórki prostaty białko, którego stężenie rośnie m.in. (ale nie tylko!) w przebiegu tej choroby. Nieprawidłowy wynik badania prostaty lub podwyższone stężenie PSA w dwóch odrębnych pomiarach, zależnie od kontekstu klinicznego interpretowanego przez urologa, może stanowić wskazanie do biopsji gruczolu krokowego. Polega ona na pobraniu kilkunastu wycinków z prostaty igłą wprowadzaną przez odbytnicę lub przezkroczeniowo pod kontrolą USG. Jest wykonywana w miejscowym znieczuleniu, nie wymaga hospitalizacji. Zazwyczaj nie wymaga również specjalnego przygotowania, z wyłączeniem bezwzględnej konieczności pro-

filaktyki antybiotykowej. Biopsja pozwala uzyskać materiał do badania mikroskopowego, jedyne, które pozwala rozpoznać raka prostaty. U wybranych pacjentów proces diagnostyczny wymaga dodatkowo wykonania wieloparametrycznego rezonansu magnetycznego.

LECZENIE

Podstawą leczenia radykalnego pozostaje wycięcie prostaty lub radioterapia. W przypadkach niezawansowanej choroby o niskiej złośliwości możliwa jest jedynie obserwacja. Z kolei w przypadkach zaawansowanego i/lub wysoce złośliwego nowotworu konieczna może być kastracja farmakologiczna (hormonoterapia w postaci zastrzyków podskórnych) lub chirurgiczna (obustronne wycięcie jąder), u części pacjentów połączona z leczeniem systemowym (chemioterapia, leczenie protekcyjne względem kości, inne).

Standardowe leczenie radykalne prowadzone przez urologa obejmuje wycięcie gruczolu krokowego wraz z pęcherzykami nasiennymi oraz następowe zespolenie pęcherza moczowego z cewką moczową. U części pacjentów konieczne jest dodatkowo rozległe wycięcie węzłów chłonnych miednicy. Operacja może być wykonana na drodze klasycznej chirurgii, z dostępu laparoskopowego, jak i w asyście robota (mimo dowodów na skuteczność i bezpieczeństwo opcja w Polsce bardzo rzadko wykorzystywana). Operacja jest rozległa, a leczenie wymaga co najmniej kilkunastodniowej hospitalizacji.

Zarówno leczenie chirurgiczne, jak i radioterapia łączą się z istotnym ryzykiem powikłań czynnościowych,

przede wszystkim zaburzeń wzdowu i nietrzymania moczu. Co prawda, mogą one znacznie pogarszać jakość życia mężczyzn, ale trudno z ich powodu odstąpić od leczenia choroby potencjalnie śmiertelnej. Powikłania można leczyć, stosując preparaty wspomagające wzdow prącia czy też ćwiczenia wspomagające trzymanie moczu. Ostatecznie u części pacjentów z przetrwałym nietrzymaniem moczu po wycięciu prostaty można rozważyć wszczepienie sztucznego zwieracza cewki moczowej. Z uwagi na ryzyko wznowy choroby nowotworowej wszyscy pacjenci po operacji wymagają ścisłej obserwacji urologa.

Głównym mechanizmem postępu choroby nowotworowej u mężczyzn z rakiem stercza pozostaje oddziaływanie testosteronu na komórki nowotworowe. Z tego powodu w przypadkach zaawansowanej choroby stosuje się kastrację, której celem jest eliminacja testosteronu i w następstwie regresja zmian nowotworowych. Ten cel osiąga się, usuwając jądra lub stosując leki blokujące produkcję testosteronu przez jądra. Dostępne leki mają formę zastrzyków podskórnych, podawanych co jeden, trzy lub sześć miesięcy. Z uwagi na paradoksalny wzrost stężenia testosteronu na początku leczenia w większości przypadków okresowo konieczne jest jednoczesne stosowanie tabletek uzupełniających zastrzyki. Skuteczność leczenia może być ograniczona w czasie i wymaga bardzo ścisłej, regularnej oceny przez urologa.

Podsumowując, rak stercza jest częstą, bezobjawową i bardzo poważną chorobą mężczyzn. Z tego powodu konieczne jest aktywna postawa pacjentów i regularne wizyty u urologa. Wczesne wykrycie choroby i wdrożenie odpowiedniej terapii pozwala na wyleczenie. ■



KONFERENCJA NA BIELANACH

SIEĆ SZPITALI • KOORDYNOWANA OCHRONA ZDROWIA • JAKOŚĆ I WYCENA ŚWIADCZEŃ

31 maja 2017 r. w Urzędzie Dzielnicy Bielany odbył się współorganizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz kongres pt. „Sieć szpitali, koordynowana ochrona zdrowia: wyzwania dla Warszawy”.

Konferencję otworzyło wystąpienie podsekretarza stanu w Ministerstwie Zdrowia Piotra Gryzy, stanowiące wprowadzenie do pierwszego panelu pt. „Sieć szpitali”. Wiceminister zdrowia zadeklarował, że oficjalne zmiany wejdą w życie od 1 października 2017 r., kiedy to zaczną obowiązywać umowy ze szpitalami. Następnie głos zabrał Filip Nowak, dyrektor Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, który przeanalizował nadchodzące zmiany z punktu widzenia NFZ.

W drugiej sesji, pt. „Koordynowana ochrona zdrowia”, szczególnie istotnej z punktu widzenia pacjenta korzystającego z usług otwartych podmiotów leczniczych, jako paneliści wystąpili dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz Małgorzata Zaława-Dąbrowska, zastępca dyrektora ds. medycznych Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ Michał Dziegielewski, dyrektor Departamentu Analiz i Strategii Centrali NFZ Dariusz Dzietak, dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy Dariusz Hajdukiewicz, konsultant krajowy ds. medycyny rodzinnej Agnieszka Jankowska-Zduńczyk oraz prezes Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie Andrzej Sawoni. Zebranych wpro-

wadził w temat Dariusz Dzietak z Centrali NFZ, omawiając program pilotażowy podstawowej opieki zdrowotnej oraz tzw. ścieżkę zarządzania chorobą, obejmującą postępowanie w przypadku chorób przewlekłych. Następnie dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska przedstawiła najważniejsze założenia programu koordynowanej opieki, analizując trzy modele pilotażowe. Model podstawowej opieki zdrowotnej zakłada poszerzenie dotychczasowych kompetencji lekarza pierwszego kontaktu i umożliwienie szybkich konsultacji ze specjalistami. Model koordynowanej ambulatoryjnej opieki zdrowotnej zakłada integrację podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w oparciu o sprecyzowane standardy medyczne i organizacyjne, określające sposób postępowania z pacjentami chorymi przewlekle w różnym stadium choroby. Natomiast model kompleksowej opieki zdrowotnej będzie obejmował opiekę ambulatoryjną, szpitalną oraz domową. Istotnym tematem omówionym podczas konferencji były także zagrożenia dla pacjentów związane z przeniesieniem usług nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej z przychodni do szpitali. Konsultant krajowy Agnieszka Jankowska-Zduń-

czyk podkreśliła utrudnienia wynikające z małej liczby lekarzy medycyny rodzinnej w kraju – obecnie brakuje ich ok. 10 tys. Uczestnicy panelu wyrazili nadzieję, że program koordynowanej opieki zdrowotnej, zakładający zintegrowaną kompleksową opiekę skoncentrowaną na pacjencie i opartą na ścisłej współpracy lekarzy, pielęgniarek i położnych, korzystnie wpłynie na zmiany systemowe.

Ostatnia sesja, pt. „Jakość i wycena świadczeń”, dotyczyła m.in. ważnego z punktu widzenia projakościowego bezpieczeństwa pacjentów oraz kadry medycznej. Na bezpieczeństwo wpływ mają różnorodne uwarunkowania, takie jak regulacje prawne, standardy jakościowe, sytuacja ekonomiczna podmiotu, infrastruktura oraz technologie medyczne. Zarządzanie przez jakość, którego jednym z warunków jest bezpieczeństwo usług medycznych, stanowi warunek konieczny funkcjonowania nowoczesnego zakładu opieki zdrowotnej.

Konferencja współorganizowana przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz stanowiła ważne wydarzenie dla branży medycznej, gromadząc przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia, publicznych oraz niepublicznych podmiotów leczniczych i mediów zajmujących się sektorem ochrony zdrowia.

ANITA KARYKOWSKA

Zdjęcie: Krzysztof Kuberski

MEDAL EUROPEJSKI 2017



Wyróżnienie zostało przyznane za wysoką jakość usług medycznych kompleksowej ambulatoryjnej opieki zdrowotnej, realizowanych w żoliborskim podmiocie leczniczym na poziomie europejskim. Kompleksowe usługi medyczne Zakładu obejmują: podstawową opiekę zdrowotną, ambulatoryjną opiekę specjalistyczną (alergologia, chirurgia, dermatologia, diabetologia, geriatryka, ginekologia, gruźlica i choroby płuc, okulistyka, kardiologia, neurologia, okulistyka, onkologia, otolaryngologia, pulmonologia, reumatologia, urologia), stomatologię i ortodontycję, rehabilitację i fizjoterapię,

SPZZLO Warszawa-Żoliborz otrzymał po raz drugi z rządu Medal Europejski przyznany przez Komisję Weryfikacyjną Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego Business Centre Club, reprezentowaną przez prezydium w składzie: Georges Dassis, Marek Goliszewski oraz Grażyna Majcher-Magdziak.

pię, zdrowie psychiczne i leczenie uzależnień, medycynę szkolną, medycynę pracy, transport sanitarny oraz diagnostykę laboratoryjną (badania laboratoryjne, bakteriologiczne), diagnostykę obrazową (badania RTG, USG, MMG, EKG, EMG, densytometria, spirometria, audiogram, echo serca, próba wysiłkowa, cytologia) i diagnostykę wysokospecjalistyczną (tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, angiografia). Dzięki tak bogatej ofercie usług dostępnych na miejscu zwiększa się wygoda pacjenta i znacząco skraca się czas oczekiwania na diagnozę, co zapewnia

szybszy powrót do zdrowia. Kompleksowość polegająca na dostępności w jednym miejscu do całego spektrum usług medycznych, od wstępnej porady lekarskiej, przez diagnostykę, po diagnozę i leczenie schorzenia to nowoczesne podejście do procesu medycznego, gwarantujące jego najwyższą jakość.

To kolejne wyróżnienie przyznane przez niezależne gremium ekspertów potwierdza utrzymanie przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz wysokiej jakości usług medycznych oraz jego bezkonkurencyjność w sektorze publicznej ochrony zdrowia. **AK**

XXIV Gala Samorządowego Konkursu „Ośmiu Wspaniałych”

Tegoroczna uroczysta gala konkursu „Ośmiu Wspaniałych”, na której nagrodzono najbardziej aktywnych i kreatywnych wolontariuszy z warszawskich szkół, odbyła się 25 maja w teatrze Komedia na Żoliborzu.

Zainteresowanie konkursem przeszło nasze oczekiwania, a w teatrze pojawiło się znacznie więcej młodzieży, niż potwierdziło swój udział. Jak od wielu lat opiekę medyczną dzięki pani dyrektor Małgorzacie Załawie-Dąbrowskiej sprawowała służba medyczna z SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Ta ofiarna i bezinteresowna pomoc była szczególnie potrzebna ze wzglę-

du na dużą liczbę młodzieży. Chcielibyśmy za to w imieniu inicjatorki i szefowej konkursu pani Joanny Fabisiak złożyć najserdeczniejsze podziękowania.

Gali młodzieży towarzyszyło wielu znamienitych gości, wśród nich Prezydent Warszawy pani Hanna Gronkiewicz-Walz, burmistrzowie dzielnic, dyrektorzy i nauczyciele szkół, sponso-



rzy nagród, w tym Zarząd MPWiK, Estrada Warszawska i wielu innych. Dzieci otrzymały piękne upominki oraz miały możliwość uczestnictwa w loterii, częściowo dedykowanej mamom z okazji Dnia Matki.

Uroczystość uświetniły występy młodych artystów z Autorskiej Szkoły Muzycznej, a także aktorów teatrów Buffo oraz Roma, którzy swoimi występami porwali widownię zarówno młodą, jak i rodziców, a nawet dziadków.

W przyszłym roku będziemy obchodzili 25 jubileusz konkursu, nasze „srebrne wesele”. Mamy szczerą nadzieję, że tak jak do tej pory, będziemy mogli liczyć na życzliwość naszych wypróbowanych przyjaciół, w tym również opiekunów medycznych.

Ewa Szubert-Stoniewska



NASZE PIELEŃNIARKI I POŁOŻNE PONOWNIE NAGRODZONE

Podczas gali, która zgromadziła pielęgniarki i położne z całej stolicy, zostały przyznane m.in. specjalne nagrody ufundowane przez dyrektora Małgorzatę Załawę-Dąbrowską. Wyróżnienia otrzymały: pani Barbara Gryziak, położna środowiskowo-rodzinna w przychodni przy ul. Szpitalnej 6, pani Elżbieta Marczak, pielęgniarka środowiskowo-rodzinna w przychodni przy ul. Klaudy 32, oraz pani Mariola Paziewska, pielęgniarka w przychodni przy Kochowskiego 4. Wyróżnione panie zostały nagrodzone za sumienną, rzetelną i profesjonalną pracę na rzecz zdrowia naszych pacjentów oraz pełne zaangażowanie w trudną pracę pielęgniarki i położnej.

Serdeczne gratulacje wszystkim nagrodzonym paniom składa dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja kwartalnika „Zdrowia Pacjenta”.

Aniła Karykowska

Zdjęcie: Elżbieta Kociszewska

15 maja 2017 roku w warszawskim hotelu Gromada odbyła się uroczystość z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej.



KALENDARZ ZDROWIA

- | | |
|--|---|
| 4–24 czerwca – Dni Walki z Rakiem | 27 sierpnia – Narodowy Dzień Życia |
| 24 czerwca – Światowy Dzień Osteoporozy | 10 września – Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom |
| 26 czerwca – Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii | 14 września – Dzień Chorych na Schizofrenię |
| 27 czerwca – Światowy Dzień Walki z Cukrzycą | 11 września – Międzynarodowy Dzień Udzielania Pierwszej Pomocy |
| 1–7 sierpnia – Światowy Tydzień Karmienia Piersią | |



Kontakt:

Anna Czerniawska

Tel.: 794 612 066

E-mail: careann@mail.com

WWW: careann.pl

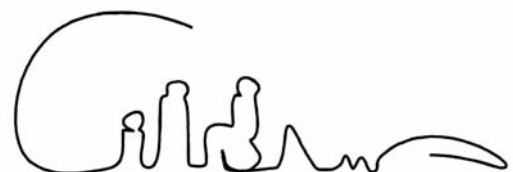
Profesjonalna opieka

Osoby Starsze

Osoby Niepełnosprawne

Osoby Autystyczne

Osoby z Alzheimerem i Demencją



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

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



**SERDECZNIE
ZAPRASZAMY**

REHABILITACJA KOMERCYJNA na Szajnochy 8

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

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

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

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

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

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

SPRAWDŹ NA WWW.SPZZLO.PL

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



KOMERCYJNE USŁUGI REHABILITACYJNE W PRZYCHODNI PRZY UL. SZAJNOCHY 8

- konsultacje u lekarzy specjalistów rehabilitacji medycznej – Anny Adamowicz i Urszuli Bieńkowskiej
- zabiegi fizjoterapeutyczne

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



GWARANTUJEMY:

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

NOWINKI TECHNICZNE:

fala uderzeniowa
pneumatyczny masaż BOA
trakcja, krio

**KOMFORTOWE
WARUNKI
KONKURENCYJNE CENY
SERDECZNIE ZAPRASZAMY**



OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT



to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skaning optyczny.

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.

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: **ASTRONOMICZNA WIOSNA**.

Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała Barbara Piechota. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy hasło) krzyżówki zamieszczonej w bieżącym numerze nadesła-

ne do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzlo.pl) do 20 sierpnia 2017 r. wezmą udział w losowaniu **zaproszenia na bezpłatne badanie OCT w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19.**

Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

1. Stolica Nowej Zelandii	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2. Japonia po japońsku	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
3. Wielki Meczet w Kordobie, służący obecnie jako katedra rzymskokatolicka	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○
4. Brytyjskie terytorium zamorskie na Półwyspie Iberyjskim	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5. Jedyna stała rzeka kotliny Kalahari	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
6. Nad nim Wenecja, Rawena, Split i Dubrownik	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7. Wyspa w Ameryce Północnej należąca do Danii	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8. Słynna kolonia Dorów z Koryntu założona w 733 r. p.n.e. na Sycylii	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9. Kolebka Olmeków, Majów, Tolteków i Azteków	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10. Z katedrą Matki Boskiej Kwietnej oraz Galerią Uffizi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11. Największy kontynent	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12. Wyspa oraz najmniejszy stan Australii	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

PROGRAM ZDROWOTNY

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

realizowany

w Ośrodku Terapii Uzależnienia od Alkoholu

w przychodni przy
ul. Żeromskiego 13
tel. **22 663 54 39**



Zapraszamy Panie w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki, środy lub czwartki – godz. 17.00 – 20.00

Miejsce: Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

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



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

Informacje i zapisy: 22 864 01 84
szkolarodzenia@spzzlo.pl

Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

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



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



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

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE w Przychodni przy ul. Kochanowskiego 19

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH:

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

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

Panie w wieku 50-69 lat, ubezpieczone w NFZ - w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.

Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75
Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35
Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85
Rejestracja Specjalistyczna
22 833 58 80, 784 476 641
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 864 01 84

- Poradnia POZ
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Gruźlicy i Chorób Płuc
- Poradnia Chirurgii Ogólnej
- Poradnia Chirurgii Ogólnej dla Dzieci
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Dermatologiczna
 - Poradnia Kardiologiczna
 - Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Reumatologiczna
 - Poradnia Urologiczna
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
 - Poradnia Osteoporozy
 - Poradnia Onkologiczna
 - Poradnia Ortopedyczna
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej dla Dzieci i Młodzieży
- Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
 - Pracownia RTG, Mammografii, EKG, USG, KTG
 - Pracownia Densytometrii

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

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

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 784 406 562

- Poradnia POZ
- Poradnia Diabetologiczna
22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 834 24 32
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
 - Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu:
 - Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
 - Oddział 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

01-826 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
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 798 118 283**

PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 784 491 672

- Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15
- Poradnia POZ
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

- Poradnia POZ
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 751 70 82
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11,
Rejestracja ogólna 22 633 06 14
Rejestracja POZ dzieci
22 633 06 08

- Poradnia POZ
- Poradnia Otolaryngologiczna
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Okulistyczna
 - Punkt pobrań krwi
 - Pracownia Angiografii
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 33/34

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

- Poradnia POZ (dorośli)
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA ELBŁĄSKA

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. Kludyń 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