



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 2 (53)
LATO 2018



NOWA PRZYCHODNIA PRZY KLAUDYŃ 26 B



WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?



**Zapraszamy do korzystania z usług
SPZZLO Warszawa-Żoliborz!**

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

NASZE PORADNIE POZ W PRZYCHODNIACH:

Conrada 15	tel. 22 663 21 54
Elbląska 35	tel. 784 474 218
Felińskiego 8	tel. 784 402 091
Klaudyny 26B (nowy budynek)	tel. 22 833 00 00
Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28
Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 14
Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35
Szpitalna 6 (Łomianki)	tel. 22 751 10 55
Wrzeciono 10c	tel. 784 491 672
Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31

Pacjenci poradni POZ

**są przyjmowani przez lekarzy
codziennie od poniedziałku
do piątku w godzinach 8.00–18.00.**

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

www.spzzlo.pl

w zakładce Deklaracje wyboru lekarza.

ZAPRASZAMY DO NOWEJ PRZYCHODNI PRZY UL. KLAUDYNY 26 B!

PROGRAM ZDROWOTNY

Program zdrowotny w zakresie ponadpodstawowych programów terapeutycznych kierowanych do osób uzależnionych od alkoholu, z uzależnieniem mieszanym oraz ich rodzin

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: 22 835 32 14

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 (53) LATO 2018

AKTUALNOŚCI

Nowoczesna placówka przy Klaudyny

4

Fotorelacja z otwarcia nowej przychodni przy Klaudyny 26 B

6

Konkurs plastyczny rozstrzygnięty!

10

Rodzinnie i w plenerze

12

Seniorada

12

Ośmiu Wspaniałych

19

KLINIKA ZDROWIA

Uzależnienia behawioralne – zagrożenia naszej cywilizacji

8

LEKARZ RADZI

Zapalenie i ropień sutka

17

DIETETYK RADZI

Letnie przygody z bakteriami

16

WARTO WIEDZIEĆ

Planeta mikrobów

14

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18



Szanowni Czytelnicy,
Pacjenci i Pracownicy,

Z przyjemnością oddaję w Państwa ręce kolejne wydanie kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”. Ponieważ powitaliśmy upragnione lato, więc tematyka jest lżejsza, bardziej wakacyjna.

Najważniejszy temat wydania to relacja z uroczystości otwarcia naszej nowej przychodni przy ul. Klaudyny 26 B, która odbyła się 15 czerwca br. Do placówki, która będzie funkcjonować od 2 lipca, zostaną przeniesione usługi medyczne z dotychczas działającej przychodni przy ul. Klaudyny 32.

W pierwszym okresie świadczone będą usługi w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci oraz dorosłych. Natomiast usługi specjalistyczne zostaną uruchomione po podpisaniu kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia, co mamy nadzieję uzyskać jak najszybciej.

Uzależnienia behawioralne, choć wydają się mniej niebezpieczne od uzależnień od narkotyków, alkoholu i papierosów, mogą wpływać na jakość życia, ograniczając nasze świadome wybory. Może to dotyczyć każdego z nas, a na wczesnym etapie wyglądać dość niewinnie. Kolejny temat to zapalenie i torbiel sutka – bolesna dolegliwość, którą można skutecznie leczyć. Natomiast temat typowo wakacyjny to przyczyny i profilaktyka tak częstych latem dolegliwości gastrycznych wywołanych przez bakterie. Pogłębienie tematu stanowi z pewnością artykuł o bogactwie życia w skali mikro na naszej planecie.

W dziale „Aktualności” zamieściliśmy notatki z pikników prozdrowotnych, w których uczestniczyliśmy, oferując stoiska z badaniami diagnostycznymi, a także relację z gali konkursu „Ośmiu wspaniałych”. Opublikowaliśmy również rozstrzygnięcie konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży pt. „Ufoludki zdrowie mają, bo kosmicznie o nie dbają”. A na koniec polecam jak zwykle interesującą krzyżówkę, tym razem z literaturą w tle.

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:
Halina Ebinger, Konrad Kałęcki,
Anita Karykowska, Barbara Nagórko,
Jacek Rajkowski, 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.

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



Na pierwszym planie od lewej: posłanka Joanna Fabisiak, prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz i dyrektor SPZZLO Małgorzata Zaława-Dąbrowska

W bielańskiej uroczystości wzięli udział: posłanka Joanna Fabisiak, prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz, burmistrz Bielania Tomasz Mencina, burmistrz Żoliborza Krzysztof Bugla, burmistrz Łomianek Tomasz Dąbrowski, wiceprzewodniczący Rady m.st. Warszawy Dariusz Figura, wiceprzewodnicząca Komisji Zdrowia m.st. Warszawy Monika Suska, radni m.st. Warszawy, radni Bielania i Żoliborza, dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy Paweł Chęciński, dyrektor Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia Filip Nowak, dyrektor Wydziału Zdrowia Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego Jarosław Chmielewski, przewodniczący Rady Społecznej przy SPZZLO Warszawa-Żoliborz Kacper Pietrusiński oraz kierownik II Katedry i Kliniki Płodności i Ginekologii WUM prof. dr hab. n. med. Krzysztof Czajkowski.

Po przywitaniu gości dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska przedstawiła historię budowy nowej przychodni, dziękując równocześnie wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji inwestycji. Następnie głos zabrali zaproszeni goście. Posłanka Joanna Fabisiak podkreśliła ogromne zaangażowanie dyrektor Małgorzaty Dąbrowskiej w realizację budowy nowej placówki medycznej. Wyróżniła dyrektor jako jedne-

NOWOCZESNA PLACÓWKA PRZY KLAUDYNY

15 czerwca 2018 roku o godzinie 12.00 odbyło się uroczyste otwarcie przychodni przy ul. Klaudyny 26 B, w którym uczestniczyli przedstawiciele władz, Biura Polityki Zdrowotnej, Narodowego Funduszu Zdrowia, dyrektorzy innych podmiotów leczniczych, media oraz pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

go z najlepszych menedżerów podmiotów leczniczych w Warszawie. Prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz doceniła bardzo komfortowe warunki świadczenia usług dla pacjentów, podkreślając, że jest to jakość dwudziestego drugiego wieku. Stwierdziła również, że SPZZLO Warszawa-Żoliborz to samodzielny finansowo zakład opieki zdrowotnej, który znakomicie sobie radzi, nie wymagając dofinansowania, i dlatego dostaje jedynie niewielkie dotacje.

Natomiast radna Monika Suska wyraziła zadowolenie z planowanego uruchomienia poradni ginekologiczno-położniczej ze względu na oczekiwany w Warszawie *baby boom*. Odczytano także fragment gratulacyjnego listu od marszałka województwa mazowieckiego Adama Struzika, który nie mógł uczestniczyć w uroczystości. Następnie goście zostali oprowadzeni po placówce, w tym poradni dzieci chorych, poradni dzieci zdrowych,

ginekologii, stomatologii, pracowni endoskopowej oraz okulistyce.

Nowa przychodnia zastąpi dotychczas użytkowany budynek przy ul. Klaudyny 32, w którym od 1984 roku funkcjonowała poradnia dziecięca, natomiast od 1999 roku – poradnia rodzinna. W działającej do 30 czerwca br. placówce znajdowały się: poradnia podstawowej opieki zdrowotnej, poradnia pielęgniarstwa środowiskowo-rodzinnej, poradnia położnej POZ, punkt pobrań oraz punkt szczepień. W przychodni zatrudnionych było czterech lekarzy internistów oraz trzech pediatrów. Liczba zadeklarowanych pacjentów w pierwszej połowie bieżącego roku wyniosła prawie 9 tys.

Decyzja dyrektora Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej o budowie nowej przychodni przy ul. Klaudyny 26 B została podjęta w oparciu o przeprowadzone analizy zapotrzebowania społecznego, wynikającego z rozbudowy dzielnicy, powstania nowych osiedli i obiektów użyteczności publicznej oraz liczego napływu mieszkańców. Akt notarialny na zakup działki wraz z budynkiem usługowym podpisano w roku 2014, następnie zostały złożone wnioski o wszczęcie postępowania przetargowego odnośnie projektu oraz przebudowy.

Pozwolenie na przebudowę uzyskano 3 września 2015 roku. Modernizacja placówki objęła rozbudowę, przebudowę oraz nadbudowę. Następnie wykonano stan surowy zamknięty, obejmujący konstrukcję całego budynku (w tym klatki schodowe i windy), stropodach oraz montaż okien PCW, instalację wraz z przyłączami (ogrzewanie, woda, kanalizacja, prąd) i aranżację wnętrz (tynki, posadzki warstwowe, ścianki działowe). Pozwolenie na użytkowanie budynku zostało wydane 20 marca 2018 roku. Nowa inwestycja miała na celu stworzenie nowoczesnej placówki medycznej świadczącej kompleksowe usługi, w tym w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci i dorosłych, stomatologii, okulistyki, ginekologii, kardiologii oraz diagnostyki endoskopowej (gastroskopia i kolonoskopia).

Placówka zostanie wyposażona w nowoczesną aparaturę, umożliwiającą wykonywanie precyzyjnych badań, w tym aparat OCT z funkcją angiografii, perymetr, tonometr impresyjny, lampę szczelinową z soczewkami, keratometr ręczny, laser okulistyczny, aparat USG z opcją UBM, detektor tętna płodu, unił stomatologiczny, elektrokardiograf oraz endo-



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska prezentuje nową placówkę

skop. Całkowity dotychczasowy koszt inwestycji wyniósł 13 948 000 zł, w tym koszt modernizacji obiektu – 10 585 000 zł, zakupu budynku – 2 763 000 zł oraz wyposażenia – 600 tys. zł. Natomiast dotacja z Urzędu m.st. Warszawy wyniosła 1 200 000 zł (900 tys. zł na inwestycję oraz 300 tys. zł na wyposażenie obiektu).

Przychodnia przy ul. Klaudyny 26 B zostanie udostępniona pacjentom 2 lipca br. w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych. Natomiast finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia usługi specjalistyczne będą dostępne po zakontraktowaniu świadczeń.

Nowa inwestycja na Bielanach wpłynie na zwiększenie dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym limitowanych usług specjalistycznych oraz diagnostycznych, komfortu świadczenia usług medycznych oraz zatrudnienia personelu pielęgniarsko-lekarskiego.

Nowa placówka przy ul. Klaudyny to w ciągu ostatnich kilku lat ko-

lejna inwestycja SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska przypominała podczas uroczystości najważniejsze z nich. W 2009 roku wybudowano przychodnię przy ul. Sieciechowskiej 4 (całkowity koszt inwestycji to ok. 3 mln zł), w latach 2011–2014 rozbudowano placówkę przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach (5 300 000 zł), w 2012 roku zainwestowano 6,5 mln środków własnych w budowę Pracowni Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego, natomiast w 2015 roku zmodernizowano przychodnię przy ul. Felińskiego 8. Wszystkie te inwestycje, szczególnie uruchomienie wysokospecjalistycznej pracowni TK/RM przy ul. Żeromskiego 13, są bardzo doceniane przez przedstawicieli władz oraz pacjentów SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

ANITA KARYKOWSKA

Zdjęcia Jacek Rajkowski



Dyktor Małgorzata Zaława-Dąbrowska i prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz



Prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz zabiera głos



Dyktor Małgorzata Zaława-Dąbrowska prezentuje zakład



Posłanka Joanna Fabisiak gratuluje inwestycji



Dyr. BPZ Urzędu m.st. Warszawy Paweł Chęciński, dyr. Małgorzata Zaława-Dąbrowska, burmistrz Żoliborza Krzysztof Bugła



Dyr. Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej m.st. Warszawy Jadwiga Mędelewska, dyr. Wydziału Zdrowia Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego Jarosław Chmielewski, dyr. Małgorzata Zaława-Dąbrowska



Burmistrz Bielan Tomasz Mencina gratuluje dyr. Małgorzacie Załawie-Dąbrowskiej



Dyktor Małgorzata Zaława-Dąbrowska i posłanka Joanna Fabisiak



Na pierwszym planie: posłanka Joanna Fabisiak, prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz i dyr. Małgorzata Zaława-Dąbrowska

NOWOCZESNA PRZYCHODNIA PRZY KLAUDYNY 26 B



Rejestracja specjalistyczna



Poradnia specjalistyczna



Poradnia POZ



Gabinet POZ

Zdjęcia Jacek Rajkowski

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

zagrożenia naszej cywilizacji



Czy moglibyśmy w dzisiejszym świecie żyć bez komputera, telefonu komórkowego lub dostępu do Internetu? Spróbujmy też sobie wyobrazić, że pewnego dnia przestają działać portale społecznościowe, różnego rodzaju komunikatory lub nagle ktoś zaczyna reglamentować nasze zakupy czy ograniczać nam możliwość korzystania z kart kredytowych. Dla współczesnego człowieka jest to nie tylko nierealne, ale wręcz graniczące z wizją końca świata. Nasze życie jest z pewnością znacznie łatwiejsze dzięki tym zdobyczom cywilizacji, ale czy zawsze jest lepsze niż dawniej i zupełnie bezpieczne?

RENATA PUK-PIETRUSZYŃSKA, specjalista terapii uzależnień

Większości z nas uzależnienie kojarzy się z przyjmowaniem jakiejś substancji czy środka, który wpływa destrukcyjnie na funkcjonowanie człowieka. W naszej świadomości utrwalił się przekaz, że uzależnienie równoznaczne jest z piciem alkoholu, zażywaniem narkotyków, czasem leków czy nikotyny. Tymczasem coraz większe tempo życia, chęć ucieczki

od nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, potrzeba doświadczania szybkiej przyjemności i gratyfikacji oraz zmiany cywilizacyjne i technologiczne spowodowały pojawienie się nowych zagrożeń, wiktających nas w pętlę uzależnienia.

Nie są one jednak związane z piciem alkoholu czy zażywaniem narkotyków. Wynikają z różnego rodzaju

zachowań czy aktywności, które mają w założeniu pomóc nam w uzyskaniu lepszego samopoczucia, ale w konsekwencji powodują narastanie napięcia, poczucia osamotnienia i cierpienia psychicznego oraz fizycznego.

Uporczywe powtarzanie określonej czynności powoduje powstanie błędnego koła uzależnień.

CZYM SĄ UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE?

Można by zadać pytanie, co łączy pozornie tak różne sytuacje, jak picie alkoholu czy palenie marihuany z graniem na komputerze, robieniem zakupów lub śledzeniem portali społecznościowych? Wszystkie one początkowo dostarczają emocjonalnych korzyści i dlatego wpływają na nasz stan psychiczny (uspokajają lub pobudzają), sprawiają przyjemność, poprawiają nastrój, pozwalają na chwilę uciec od stresów i codzienności. Jednocześnie jednak mogą stać się źródłem kłopotów, złego samopoczucia fizycznego i psychicznego, a jeśli staną się dla nas ważniejsze niż inne aktywności, prowadzą do cierpienia i utraty sensu życia. Wszystkie takie zachowania obarczone są ryzykiem nadużywania, co może prowadzić do uzależnienia. Mówimy wówczas o tzw. uzależnieniu czynnościowym lub behawioralnym. Jest to uzależnienie psychiczne polegające na uporczywym wykonywaniu jakiejś czynności w celu złagodzenia napięcia.

U podstaw każdego uzależnienia, również behawioralnego, leży aktywacja układu nagrody w mózgu, w którym istotną rolę odgrywa dopamina. Jego głównym zadaniem jest uczenie się przez pozytywne wzmocnienie, które wywołuje w organizmie reakcje nastawione na ponowny kontakt ze źródłem tych pozytywnych odczuć (na kontakt z nagrodą). Układ nagrody u jednych osób domaga się dodatkowej stymulacji po to, aby podtrzymać lub powtórzyć przyjemne doznania, u innych zaś dąży do uwolnienia od psychicznego dyskomfortu, doświadczenia ulgi. Dla jeszcze innej grupy osób ważniejszy jest sam stan oczekiwania na przyjemność niż ona sama.

Szczególnie podatni na uzależnienia będą więc zarówno ludzie, którzy mają mniej aktywny układ nagrody, co skłania ich do poszukiwania różnych sposobów na jego pobudzenie, jak i ci, którzy doświadczają różnych deficytów kompetencji życiowych. Określona substancja lub zachowanie pozwala im te deficyty rekompensować, ale chwilowo i tylko pozornie. Towarzyszą temu duże trudności w oparciu się impulsem popychającym w kierunku określonego zachowania, z towarzyszącym silnym napięciem i pragnieniem doświadczenia ulgi po zrealizowaniu tego

zachowania. Sytuacjom tym towarzyszy zazwyczaj uczucie bezradności oraz świadomość trudności w kontrolowaniu danego zachowania.

Uzależnienie behawioralne wyraża się więc w:

- kompulsywnym (przymusowym) zachowaniu,
- kontynuowaniu zachowania mimo negatywnych konsekwencji,
- obsesyjnych myślach dotyczących jego wykonania,
- doświadczaniu poczucia winy po wykonaniu czynności,
- objawach abstynencyjnych w sytuacji jego nagłego zaprzestania.

Do tej kategorii uzależnień będą należały: hazard, pracoholizm, zakupoholizm, seksoholizm, uzależnienie od komputera i/lub Internetu, ale także cała gama zaburzeń związanych z odżywianiem czy kompulsywnym uprawianiem sportu.

Wspólną cechą uzależnień behawioralnych jest swego rodzaju przymus związany z określoną czynnością, który w konsekwencji prowadzi najpierw do zaburzenia równowagi w życiu, a następnie do pogłębiającej się destrukcji w różnych obszarach życia człowieka.

Przyglądając się sobie czy swoim bliskim, warto zwrócić uwagę, na ile pewne zachowania determinują nasze codzienne funkcjonowanie. Czy jesteśmy w stanie odłożyć telefon komórkowy i skupić się na rozmowie, obejrzeniu filmu czy po prostu codziennych czynnościach bez nerwowego zerkania na ekran smartfona? Czy potrafimy zrezygnować z zakupu kolejnej bluzki, torebki czy nowego zegarka bez poczucia życiowej straty? Czy jesteśmy w stanie wylogować się z portali społecznościowych bez poczucia, że omija nas coś ważnego? Lub czy potrafimy zrezygnować z siedzenia przed komputerem i spędzić ten czas z naszymi bliskimi lub z samym sobą?

Czy potrafimy cieszyć się jedzeniem, uprawianiem sportu, czy też czynności te zaczynają determinować nasze funkcjonowanie i wywoływać poczucie winy lub poczucie bycia gorszym? Jeśli zaczynamy mieć kłopot z odłożeniem telefonu czy wyłączeniem komputera albo trudno nam zrezygnować z kolejnego zakupu, warto się zastanowić, czy to już nie jest uzależnienie.

LECZENIE UZALEŻNIEŃ

Od wielu lat potrafimy dosyć skutecznie pomagać osobom uzależnionym od środków psychoaktywnych, natomiast profesjonalna pomoc cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych pozostawia jeszcze sporo do życzenia. W chwili obecnej w wielu placówkach zajmujących się leczeniem uzależnień chemicznych prowadzone są również programy dla osób uzależnionych od zachowań, dostosowujące dotychczasowe działania terapeutyczne do nowych potrzeb. Leczenie uzależnień uwzględnia trzy podejścia:

- biomedyczne, oparte głównie na farmakologii, które ma doprowadzić do hamowania tzw. przymusu picia czy brania, osłabienia nagradzającego działania substancji psychoaktywnej czy zmniejszania nasilenia głodu lub potrzeby kompulsywnych zachowań;
- psychoterapeutyczne, wykorzystujące różne nurty psychoterapii, najczęściej nurt poznawczo-behawioralny, i dążące do zmiany przekonań, przyzwyczajzeń, zachowań, postaw, relacji z innymi ludźmi, a także sposobów przeżywania, odczuwania, reagowania, myślenia itp., umożliwiając jednocześnie funkcjonowanie bez substancji psychoaktywnych i szkodliwych zachowań kompulsywnych;
- kompleksowe, czyli oddziaływania psychoterapeutyczne plus wsparcie farmakologiczne.

Warto zauważyć, że o ile leczenie osób uzależnionych od środków psychoaktywnych zakłada całkowitą abstynencję od nich jako drogę do poprawy jakości życia, o tyle w przypadku większości uzależnień behawioralnych dąży się do wprowadzenia nowych, zdrowych nawyków związanych z danym zachowaniem, bez całkowitego eliminowania go (poza hazardem, przy którym zakłada się całkowitą eliminację zachowań z nim związanych). Tak jak w każdej innej chorobie, również w uzależnieniach behawioralnych kluczową rolę odgrywa profilaktyka. Jej podstawowym ogniwem jest środowisko rodzinne i rówieśnicze.

Warto więc zwracać uwagę na niepokojące nas sygnały ostrzegawcze, podejmować rozmowy i nie wstydzić się prosić o pomoc specjalistów.



Agata Zyska

Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 288: Zofia Czerwona, kl. 0

Szkoła Podstawowa nr 53: Adam Jaroszuk, kl. 0B; Adam Tyimiński, kl. 1B; Bogna Andrzejewska, kl. 3C; Amelia Jaguś, kl. 3F; Szymon Jaroszuk, kl. 3D; Kacper Borkowski, kl. 3B; Zuzanna Stuzińska, kl. 3D

Szkoła Podstawowa nr 65: Jagoda Pobikrowska, kl. 3A; Barbara Steclik, kl. 3A; Michalina Mielczarska, kl. 3A; Julia Sojka, kl. 3A; Alicja Żuk, kl. 1A

Szkoła Podstawowa nr 68: Milena Kiraga, kl. 6A; Justyna Kuć, kl. 4B; Henryka Czerwona, kl. 3D; Grzegorz Wojciechowski, kl. 3C; Maja Staszewska, kl. 3C; Emilia Malec, kl. 3A; Zofia Maleś, kl. 3A; Lena Kaniewska, kl. 3A; Aleksandra Wicik, kl. 2A

Szkoła Podstawowa nr 80: Szymon Amerek, kl. 0C; Tomasz Pieluchowski, kl. 0C; Maciej Kaszyński, kl. 0A; Agata Zyska, kl. 5B; Natalia Ciołek, kl. 3B; Julia Słowiak, kl. 1A

Szkoła Podstawowa nr 133: Maja Wegner, kl. 0B; Klara Cichy, kl. 2D; Emilia Krzemińska, kl. 2D

Szkoła Podstawowa nr 155: Kacper Tymoszcuk, kl. 7A; Jarosław Sekulski, kl. 1A; Aleksander Wiśniewski, kl. 1A;



Hanna Brudzyńska

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że konkurs plastyczny **UFOLUDKI ZDROWIE MAJA, BO KOSMICZNIE O NIE DBAJĄ!** organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, został rozstrzygnięty. Każdy uczestnik mógł zgłosić jedną pracę wykonaną dowolną techniką. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy – uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i średnich – wykazali się różnorodnością stylów i podejścia do tematu.

Prace ocenialiśmy w kategoriach wiekowych, wyróżniając rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią. Poniżej publikujemy pełną listę osób wyróżnionych oraz wybrane prace.

Atrakcyjne nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stolecznego Warszawy zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!

LISTA LAUREATÓW

Ksawery Dobosz, kl. 1A; Róża Antoniuk, kl. 5A; Anna Maśłowska, kl. 5A; Jakub Malarczyk, kl. 5A; Klaudia Jastrzębska, kl. 5B

Szkoła Podstawowa nr 209: Hanna Brudzyńska, kl. 0A; Gabriela Brudzyńska, kl. 0A; Mateusz Kempa, kl. 5A; Julia Janicka, kl. 5D; Oliwia Szymańczyk, kl. 6B; Anna Cichoń, kl. 5E; Oliwia Zych, kl. 4B; Bartłomiej Karaś, kl. 4F; Nela Pęczek, kl. 4F; Anna Nurzyńska, kl. 2C; Alicja Wijat, kl. 3F; Marta Józwiak, kl. 3B; Iga Maliszewska, kl. 2C; Alicja Frieske, kl. 2B; Julia Gulbicka, kl. 2B; Alicja Janaszek, kl. 2A; Maja Wyszynska, kl. 2A; Emilia Naranowicz, kl. 2A; Kalina Dechnik, kl. 2A; Patryk Rodzki, kl. 2C; Filip Romanowski, kl. 2C; Natalia Wiśniewska, kl. 2C; Nina Peszczyńska, kl. 1A; Michalina Stalińska, kl. 1C; Julian Brudzyński, kl. 1A

Szkoła Podstawowa nr 267: Aleksandra Walasek, kl. 1A; Aleksandra Witkowska, kl. 5L; Klara Szulc, kl. 0; Róża Jasińska, kl. 0; Izabela Kawala, kl. 6B; Kinga Maksimowicz, kl. 6B; Jędrzej Woźniak, kl. 6B; Damian Miecznikowski, kl. 5A; Zuzanna Dąbrowska, kl. 4D; Barbara Czarnecka, kl. 4F; Maria Pirweli, kl. 3B; Jagoda Sidor, kl. 3G; Laura Frej-

lan, kl. 3G; Amelia Pyrka, kl. 3C; Barbara Chorzewska, kl. 2B; Martyna Boryczka, kl. 2A; Jan Goc, kl. 3A; Mikołaj Wasilewski, kl. 2C; Adrianna Błachnio, kl. 2C; Inga Wicik, kl. 2B; Klara Zdrajkowska, kl. 1A; Alicja Milewska, kl. 1A; Franciszek Przybylski, kl. 1B; Klara Kowalczyk, kl. 1D; Łucja Freljan, kl. 1B

Szkoła Podstawowa nr 273: Tomasz Muchowski, kl. 0B; Wiktoria Topyto, kl. 7A; Oskar Osiecki, kl. 3A; Diana Kowalska, kl. 2B

Szkoła Podstawowa nr 273 FILIA: Dawid Woźniak, kl. 5A

Szkoła Podstawowa nr 289: Gabriela Zielińska, kl. 2B; Hanna Zajdel, kl. 2A; Julia Panfil, kl. 2B

Gimnazjum nr 75: Wiktoria Tyszkiewicz, kl. 2D; Igor Dębecki, kl. 2A

Gimnazjum nr 76: Kinga Kucharska, kl. 2D; Kamila Korzonek, kl. 2A; Karolina Leniv, kl. 2D; Zuzanna Woźniak, kl. 2D; Weronika Trelka, kl. 2D; Barbara Książczyk, kl. 2D

Gimnazjum nr 88: Damian Duda, kl. 3B; Piotr Berkowicz, kl. 3B; Bartosz Sędek, kl. 2B; Julia Gordyjewska, kl. 3B; Wiktoria Woźniak, kl. 3B; Marta Gacparska, kl. 2B; Sylwia Borowska, kl. 2B; Tomasz Miron, kl. 2B



Kinga Maksimowicz



Inga Wicik



Jan Goc



Klaudia Jastrzębska



Igor Dębecki



Julia Janicka

BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ



**NARODOWY FUNDUSZ
ZDROWIA**



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB ODITYTONIOWYCH (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 Przychodniach Kludyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Szajnochy, Żeromskiego

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 KRAŻENIA

Osoby w wieku 35, 40, 45, 50 oraz 55 lat, ubezpieczone w NFZ, obciążone czynnikami ryzyka, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia - w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia”.

Programem mogą być objęte osoby, które nie wykonywały badań przewidzianych programem w ciągu ostatnich 5 lat.

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE

RODZINNIE I W PLENERZE



W dniu 26.05.2018 r. na boisku Szkoły Głównej Służby Pożarnictwa odbyła się rodzinna impreza plenerowa pod hasłem „Dzień Małego Strażaka z Myszką Norką”, objęta honorowym patronatem burmistrza Żoliborza p. Krzysztofa Bugli. Współorganizatorami imprezy byli: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” i Klub Myszkki Norki.

Podczas pikniku na małych i dużych czekało wiele atrakcji przygotowanych przez organizatorów. Chętni mogli się m.in. dowiedzieć, jakie warunki panują podczas pożaru, oglądając przez kamerę termowizyj-

ną wewnątrz zadymionego namiotu, a także uczestniczyć w zabawach z Sekcją Ratownictwa Wysokościowego SGSP.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz również zorganizowało swoje stoisko, w którym

można było wykonać m.in. pomiary: poziomu glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego, tkanki tłuszczowej, a także uzyskać wiedzę na temat prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia oraz jego zastosowania w życiu codziennym. Mimo deszczowej pogody impreza była udana, a nasze stoisko jak zwykle cieszyło się dużym powodzeniem.

Tekst i zdjęcia **HALINA EBINGER**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY
DO KORZYSTANIA Z USŁUG**

PORADNI STOMATOLOGICZNEJ

**W PRZYCHODNI PRZY
UL. KOCHANOWSKIEGO 19**



Czekają na Państwa lekarze stomatolodzy:
Małgorzata Boczoń-Cieślak
Mariola Kapica-Ziomek
Lidia Kubacka,
Beata Skalska

REJESTRACJA TELEFONICZNA

22 633 10 11, 664 943 678

SENIORADA

Dziesiątego czerwca na boiskach Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie odbył się Piknik Seniorada. Organizatorami pikniku, współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki, były: Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+ (ESPAR 50+), AWF i Uniwersytet III Wieku w Warszawie.

Udział w imprezie był bezpłatny. Na starszych mieszkańców Warszawy czekało wiele atrakcji. Uczestnicy Seniorady brali udział w wieloboju rekreacyjnym oraz mogli zebrać min. 10 pieczątek od różnych wystawców – w dniu wydarzenia każdy z wystawców otrzymał pieczętkę, którą trzeba było przystawić uczestnikowi na karcie startowej. Pieczętkę przybijaliśmy, jeśli uczestnik skorzystał z programu stanowiska.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz także zorganizowało swoje stoisko, w którym można było wykonać pomiary m.in. poziomu glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego czy tkanki tłuszczowej.

Mimo upału impreza była udana. Nasze stoisko jak zwykle cieszyło się powodzeniem. Bezpłatne badania przyciągnęły sporo chętnych, którzy mieli możliwość przebadania się poza przychodnią w dzień wolny od pracy.

ILONA SPYCHAŁA

Podejrzenie choroby nowotworowej jest bolesnym ciosem. Niezależnie od tego, czy dotyka ono bezpośrednio nas samych, czy też naszych bliskich, spanikowani próbujemy szukać pomocy i szybkiej odpowiedzi na pytanie: jestem chora/chory? Często w pierwszych chwilach czujemy się zagubieni, nie wiemy, co robić, czego się spodziewać, jak będzie przebiegał sam proces diagnozy oraz ewentualnego leczenia. O tym, jak może wyglądać kompleksowa opieka onkologiczna, opowiada dr Dariusz Żak, onkolog szpitala Magodent Grupy LUX MED.

ABC PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

W trakcie wizyty lekarz mówi, że podejrzewa u nas chorobę nowotworową. Co wraz z tą wiedzą powinniśmy od niego otrzymać?

Jeśli podczas samobadania pacjent zauważy na swoim ciele niepokojące zmiany, musi się udać do lekarza pierwszego kontaktu. Lekarz to także psycholog, który powinien wyczuć, w jaki sposób rozmawiać na tak wrażliwy temat. Za tą podstawową opieką psychologiczną i wsparciem idzie oczywiście szereg badań, które mają na celu wykluczenie lub potwierdzenie nowotworu. Następnie lekarz na podstawie badań w uzasadnionym przypadku (przy podejrzeniu choroby nowotworowej), zakłada pacjentowi kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego (DiLO), która towarzyszy mu przez całą drogę diagnostyki i hospitalizacji.

Na ile karta DiLO ułatwia diagnozowanie i leczenie choroby nowotworowej i czy każdy może ją otrzymać?

To karta, która znacznie przyspiesza diagnozowanie choroby nowotworowej. Dzięki niej pacjenci traktowani są priorytetowo i mają szansę na znacznie szybsze badania, a w związku z tym diagnozę. Kartę DiLO może wystawić lekarz tylko w uzasadnionych przypadkach. Poza wiedzą i doświadczeniem ma on narzędzia, za pomocą których już podczas pierwszej wizyty może całkowicie wykluczyć nowotwór

lub poddać pacjenta wstępnej diagnozie. Jeśli po przeprowadzeniu badań podejrzewa chorobę onkologiczną, wystawia kartę DiLO.

Czy pacjenci mający kartę DiLO we wszystkich placówkach diagnostycznych w Polsce (państwowych i prywatnych) umawiani są na wizyty, badania, konsultacje w jednakowo szybkim czasie?

Niestety nie. Niektóre placówki, takie jak np. szpitale Magodent należące do Grupy LUX MED, są w stanie przeprowadzić pełną diagnozę pacjenta znacznie szybciej. To dzięki systemowi skoordynowanej opieki wstępna i pogłębiona diagnostyka trwają maksymalnie 7 tygodni. To bardzo szybko.

Czarny scenariusz się sprawdza – lekarz potwierdza nowotwór. Co się dalej dzieje z pacjentem onkologicznym?

Zakładając, że wstępna diagnostyka potwierdziła chorobę nowotworową, pacjent przechodzi do tak zwanej pogłębionej diagnostyki. Polega ona na ustaleniu stopnia zaawansowania choroby i ocenie, czy pacjent może być zakwalifikowany do radykalnego leczenia, oraz pomaga określić liczbę i miejsca ewentualnych przerzutów. Pogłębiona diagnostyka trwa do 3 tygodni. Po tym czasie zwoływane jest specjalne konsylium lekarzy, którzy ustalają indywidualny dla pacjenta plan leczenia – termin oraz

sposób. Oczywiście pacjent na żadnym etapie (ani diagnostyki, ani leczenia) nie zostaje sam. Przydzielany jest mu koordynator, który nadzoruje realizację i terminowość wszystkich świadczeń – wizyt, badań oraz zabiegów. Dzięki temu pacjent nie czuje się osamotniony i nie musi się martwić, co dalej.

Chore ciało to nie wszystko – na ile ważne jest wsparcie psychologiczne pacjentów onkologicznych i ich rodzin?

To bardzo ważny element leczenia. Tak jak wspominałem, lekarz zwłaszcza onkolog, jest także psychologiem i jego kontakt z pacjentem jest nieoceniony na etapie całej diagnostyki i leczenia.

Powrót do normalności po chorobie – co i kto może w tym pomóc?

Pacjenci leczący się onkologicznie czekają na ten dzień, kiedy usłyszą, że ich leczenie przyniosło oczekiwane rezultaty i rokowania są bardzo dobre. Niestety, nie wszyscy sobie zdają sprawę z tego, że już do końca życia będą musieli się poddawać okresowym badaniom. To jest furtka, której nie da się zamknąć, która często pozostaje powodem do zmartwień. Tu znów nieoceniona jest rola lekarza, który będzie prowadził swojego pacjenta, a także rodziny, która po leczeniu pomoże pacjentowi wrócić do tej upragnionej i wyczekiwanej codzienności.



MAGODENT
GRUPA LUXMED

LUXMED
ONKOLOGIA



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MAGODENT GRUPA LUXMED

Magodent Szpital Szamocka, ul. Szamocka 6, 01-748 Warszawa

Magodent Szpital Fieldorfa, ul. gen. Fieldorfa „Nila” 40, 04-125 Warszawa

Magodent Szpital Wincentego, ul. św. Wincentego 103, 03-291 Warszawa

www.magodent.pl

**SKONTAKTUJ SIĘ
Z NAMI**

TEL. 22 430 87 00



Mikroorganizmy to pierwsi mieszkańcy Ziemi.

Bez nich zaawansowane formy życia w postaci, jaką znamy, prawdopodobnie nigdy by nie powstały.

Ich geny weszły w skład genomów większych organizmów, w tym człowieka, wpływając na powstanie nowych przystosowań biologicznych.

Drobnoustroje to jednokomórkowce, takie jak bakterie, archeony (bakterie bez jądra komórkowego), pierwotniaki, glony oraz niektóre grzyby. Niegdyś do tej grupy zaliczano wirusy, jednak obecnie są one klasyfikowane oddzielnie, jako twory na pograniczu materii ożywionej i nieożywionej. Mikroorganizmy występują wszędzie: w chmurach, gorących źródłach, lodowcach, rowach oceanicznych, kominach hydrotermalnych i – co z naszego punktu widzenia chyba najważniejsze – w organizmach wszystkich zwierząt, w tym człowieka. Jedną z najważniejszych i najbogatszych grup drobnoustrojów są bakterie.

Według szacunkowych wyliczeń w ludzkim przewodzie pokarmowym może być więcej bakterii niż gwiazd w naszej galaktyce. Bakterie używiają ziemię, rozkładają substancje odżywcze, napędzają obieg azotu, fosforu, siarki i węgla, przekształcając pierwiastki w związki wykorzystywane przez rośliny i zwierzęta. W historii życia na Ziemi były pierwszymi organizmami, które zaczęły wytwarzać własne pożywienie, wykorzystując do tego

energię słoneczną w procesie fotosyntezy. Wydzielając tlen jako produkt uboczny przemiany materii, wyprodukowały tyle tlenu, że na stałe zmieniły skład ziemskiej atmosfery. Planeta, która nas ukształtowała, z nieco ponad dwudziestoprocentową zawartością tlenu w atmosferze, stanowiąca „dom” wszystkich wyższych form życia, w którym gatunek *Homo sapiens sapiens* mógł się narodzić, to ich dzieło. Drobnoustroje, zwykle niewidoczne (wyjątek stanowi bakteria *Epulopiscium fishelsoni*, żyjąca w przewodzie pokarmowym jednego z gatunków ryb pokolcowatych, która jest wielkości kropki, a więc dostrzegalna gołym okiem) „zobaczono” dzięki mikroskopom, dopiero w drugiej połowie XVII wieku.

WIRUS ZNACZY TRUCIZNA

Wirusy (z łac. „trucizna”), jako zbudowane z kwasów nukleinowych nieożywione cząsteczki organiczne, nie są w stanie rozmnażać się samodzielnie, namnażając się wyłącznie wewnątrz komórek organizmów żywych.

Poza organizmem gospodarza nie są zdolne do samodzielnej egzystencji, dlatego infekują komórki roślinne, zwierzęce oraz bakteryjne (jako bakteriofagi). Wirusowe schorzenia dziesiątkujące przez tysiąclecia nasz gatunek to m.in. grypa, odra, ospa, polio, różyczka, świnka, wścieklizna, wirusowe zapalenie wątroby. W ostatnich kilkudziesięciu latach pojawiły się nowe zagrożenia, w tym AIDS, SARS oraz gorączka krwotoczna ebola. Niestety dotychczas nie udało się stworzyć leków celowanych, infekcje wirusowe leczy się jedynie objawowo, natomiast największą gwarancję daje prewencja w postaci szczepionek.

Od momentu powstania wirusologii pod koniec XIX wieku wirusy uważano za bardzo małe cząstki organiczne. Nowe tysiąclecie przyniosło sensacyjne wręcz odkrycia wirusów gigantów, takich jak australijski pandorawirus, widoczny nawet pod „zwykłym” optycznym mikroskopem. Jego wielkość to dziesięciokrotność przeciętnego wirusa, dorównująca wielkości bakterii. Podobno ponad dziewięćdziesiąt procent genomu pandorawirusa nie było dotychczas znane. Kolejna odkryta grupa olbrzymów wśród wirusów to mimivirusy, których średnica dochodzi do 400 nm (1 nanometr to jedna milionowa milimetra). Wirus zsekwencjonowany w 2004 roku ma wyjątkowo duży genom, na który składa się aż 1258 genów. Do grupy mimivirusów należy mamavirus o genomie większym od wielu

bakterii, mający własnego wirusowego pasożyta, nazwanego sputnik, który stał się pierwszym przedstawicielem wirofagów, czyli wirusów atakujących wirusy.

KOMÓRKA W KOMÓRCIE

Mitochondria to „mikroelektrownie” znajdujące się w każdej komórce ludzkiego lub zwierzęcego ciała, w których w wyniku oddychania komórkowego powstaje nośnik energii ATP, wykorzystywany w metabolizmie komórki. Jako jedyne organelle, poza plastydami, mają własny, niewielki genom, dziedziczony w linii żeńskiej. Badania ludzkiego DNA mitochondrialnego pod koniec XX wieku zaowocowało hipotezą mitochondrialnej Ewy, czyli naszej praprababki, żyjącej ok. 200 tysięcy lat temu w Afryce, od której wszyscy pochodzimy. Mitochondria są zaangażowane w wiele innych procesów, takich jak sygnalizacja komórkowa, specjalizacja, wzrost i śmierć komórki oraz kontrola cyklu komórkowego. W początkach życia na Ziemi mitochondrium było bakterią, wchłoniętą na skutek endosymbiozy przez prakomórkę, która dała początek wszystkim bardziej zaawansowanym organizmom, w tym ludziom. W przypadku glonów oraz roślin podobną funkcję jak mitochondrium pełni chloroplast, wywodzący się od sinicy wchłoniętej przez komórkę, która go nie strawiła, tylko przekształciła w symbiont. Chloroplasty są rodzajem plastydów, zawierają zielone barwniki chlorofile pochłaniające energię światła słonecznego potrzebną do fotosyntezy. Proces umożliwia przemianę dwutlenku węgla oraz wody w glukozę i tlen.

KAŻDY JEST ZAMIESZKAŁĄ WYSPĄ

Każdy z nas ma swój własny charakterystyczny mikrobiom, czyli ogół mikroorganizmów występujących w danym siedlisku, w tym przypadku ludzkim organizmie, ukształtowany poprzez geny, które odziedziczyliśmy, warunki, w jakich żyliśmy, przyjmowane leki i pokarmy oraz kontakty z innymi. Nie ma mikrobiomu wzorcowego, bazowego dla wszystkich ludzi. Niektóre gatunki drobnoustrojów występują u wielu ludzi powszechnie, jednak żaden z nich nie występuje u każdego człowieka. Sytuacja jest jeszcze bardziej skomplikowana, ponieważ każda

z naszych części ciała ma własny zestaw „mikromieszkańców”. Ludzka skóra to domena bakterii ze szczepów *Propionibacterium*, *Corynebacterium* i *Staphylococcus*, w przewodzie pokarmowym dominują często *Bacteroides*, natomiast w jamie ustnej – *Streptococcus*. Nawet poszczególne fragmenty danego organu różnią się bardzo między sobą i np. bakterie bytujące w jelicie cienkim różnią się znacznie od występujących w odbytnicy. Mikroorganizmy tworzące kamień nazębny różnią się między sobą w zależności od tego, czy występują nad linią dziąseł, czy pod nią. Lewa ręka każdego człowieka ma jedynie jedną z sześćdziesięciu gatunków mikroorganizmów wspólnych z prawą! Ogromne różnice we florze bakteryjnej występują również między ludźmi zdrowymi i chorymi. Amerykański mikrobiolog Jeff Gordon udowodnił przed laty, że osoby otyłe mają inne bakterie w przewodzie pokarmowym niż osoby szczupłe.

OCHRONIARZE W SKALI MIKRO

Dwie komory na spodzie ciała kałamarnicy hawajskiej *Euprymna scolopes* są wypełnione bakteriami luminescencyjnymi *Vibrio fischeri*, które rzucają poświatę pod ciało zwierzęcia. Dzięki mechanizmowi dopasowania światła drobnoustrojów do światła Księżyca kałamarnica staje się niewidoczna dla polujących drapieżników. Ponieważ dla bezpieczeństwa kałamarnicy niezmiennie ważne jest, aby jej ciało zamieszkiwał konkretny szczep bakterii luminescencyjnych, jej geny kodują wytwarzanie koktajlu antymikrobiotycznego, który tworzy środowisko nieprzyjazne dla innych mikroorganizmów. Dzięki temu dominującym gatunkiem w ciele głowonoga jest *V. fischeri*, zapewniająca bezpieczeństwo gospodarzowi, który może bezpiecznie pływać nocą w płyciznach raf wokół Hawajów. Karen Guillemin, mikrobiolożka z Uniwersytetu w Oregonie, dowiodła, że przewód pokarmowy danio pręgowanego, popularnej ryby akwariowej, dojrzewa odpowiednio tylko wtedy, gdy zwierzę ma kontakt z cząsteczkami LPS, czyli endotoksynami stanowiącymi składnik błony komórkowej osłony bakterii Gram-ujemnych i cyjanobakterii.

Nasuwa się logiczny wniosek z opisanych obserwacji: mikroorganizmy kształtują zwierzęce ciała i wpływają na ich zachowanie. Amerykański bak-

teriolog Theodor Rosebury koegzystencję zwierząt i mikroorganizmów podsumował następująco: „Wolne od drobnoustrojów zwierzę jest w zasadzie nieszczęsnym stworzeniem, wydającym się niemal w każdym momencie potrzebować sztucznego substytutu drobnoustrojów, których mu brakuje”.

ANTYBIOTYKOWY WYŚCIG ZBROJEŃ

Antybiotyki są skuteczne wyłączenie w leczeniu chorób bakteryjnych. Doniesienia medialne o kolejnych szczepach lekoopornych bakterii, na które nie działają już żadne antybiotyki, budzą duży niepokój. Niestety sami, jako pacjenci, jesteśmy sobie winni. Antybiotyki nie działają na wirusy, z tego powodu podawanie ich w przebiegu chorób wirusowych nie ma żadnego sensu. Gorzej! Niszcząc nasze symbiotyczne bakterie osłabiają organizm, przedłużając chorobę oraz narażając na powikłania. Natomiast bakterie, w tym chrobotwórcze, przekazując sobie geny horyzontalnie, podczas spotkania w danym środowisku, np. w organizmie niewłaściwie leczonego pacjenta, przekazują sobie również odporność na antybiotyki. W efekcie coraz więcej szczepów bakteryjnych staje się opornych na leczenie antybiotykami i nie jest wykluczone, że grozi nam powrót do świata sprzed ery antybiotykowej. Brzmi to bardzo niepokojąco. Przy okazji warto podkreślić, że większość drobnoustrojów nie jest patogenna, a choroby zakaźne u ludzi wywołuje mniej niż sto gatunków bakterii.

Mikroświat to wymiar nadal mało poznany i co jakiś czas pojawiają się nowe odkrycia, jak chociażby wirusów gigantów. Pewne przybliżenie wszystkim zainteresowanym może dać wizyta w Micropii w amsterdamskim Artis Royal Zoo. Jest ona pierwszym na świecie muzeum mikroorganizmów, w którym można zobaczyć nie tylko eksponaty, ale także interaktywne prezentacje, przeprowadzające nas na drugą stronę okularu mikroskopowego.

ANITA KARYKOWSKA

LITERATURA

Ed Yong: *Mikrobiom. Najmniejsze organizmy, które rządzą światem*. Wyd. I. Kraków 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Latem często udajemy się w różne rejony kraju i poza jego granice, więc jesteśmy bardziej narażeni na zakażenia przewodu pokarmowego – choćby dlatego, że częściej korzystamy ze zbiorowego żywienia (jadłodajnie, kawiarnie, pizzerie itd.) Czynniki zatrucia i zakażenia mogą być wirusy, bakterie, pasożyty, toksyny roślinne i zwierzęce.

HALINA EBINGER
edukator zdrowotny

Nieżyt żołądkowo-jelitowy (tzw. grypa żołądkowa) jest powodowany najczęściej przez rotawirusa lub norowirusa, adenowirusy i astrowirusy. Do zakażenia tymi drobnoustrojami może dojść po spożyciu nieodpowiednio przygotowanego posiłku lub skażonej wody albo przez bliski kontakt z osobą zakażoną. Choroba ma zwykle łagodny przebieg i ustępuje po kilku dniach. Objawia się najczęściej bólem brzucha, wymiotami, biegunką. Potocznie nazywana jest gripą żołądkową, choć nie ma nic wspólnego z faktyczną gripą.

Poniżej omawiamy inne przyczyny zakażenia przewodu pokarmowego.

- **Campylobacter jejuni** – źródłem zakażenia jest żywność lub woda. Bakterie przenoszone są z człowieka na człowieka drogą fekalno-oralną. Pierwsze symptomy chorobowe: bóle w podbrzuszu, gorączka, mdłości, stan zapalny jelit. Objawy te zwykle ustępują po kilku dniach. U osób z obniżoną odpornością organizmu czy osób starszych, może dojść do ogólnoustrojowej infekcji. Część naukowców podejrzewa ww. bakterię o przyczynianie się do powstawania choroby autoimmunizacyjnej zwaną zespołem Guillaina-Barrégo.

- **Shigella** (choroba brudnych rąk) – bakteria może się znajdować w surowych warzywach, sałatkach, jak również w mleku, nabiale, drobiu, w wodzie (jeśli jest gruntowa). Rozwojowi bakterii sprzyjają okres letni i duże

LETNIE PRZYGODY Z BAKTERIAMI

skupiska ludzkie, takie jak obozy czy kolonie. Bakterie przenoszone są przez chorych na czerwone oraz nosicieli, czyli osoby, które nie mają objawów chorobowych, ale w ich kale występują pączki shigelli. Objawy zakażenia to: biegunka, ból brzucha, wymioty, krew i śluz w stolcu, gorączka.

- **Salmonella** – bakteria odzwierzęca występująca zarówno u zwierząt hodowlanych, jak i wolno żyjących. Ma kilka odmian serologicznych. Rezerwuarem jej są głównie ptaki (hodowlane i dzikie), ale również bydło i trzoda. Przebieg choroby zależy od odporności organizmu oraz prawidłowej flory jelitowej, jak również ilości bakterii, które dostały się do organizmu. Pierwsze symptomy mogą wystąpić po 6–72 godz. po spożyciu skażonej żywności (surowej, skażonej odchodami, niedogotowanej) lub wody. Najczęstsze objawy to: biegunka, gorączka, silne bóle brzucha, nudności. Osoba, która zachorowała na salmonellozę, po ustąpieniu choroby może być nosicielem bakterii. Salmonella u dzieci, osób starszych i z osłabioną odpornością w skrajnych przypadkach może spowodować posocznice. W niektórych przypadkach prowadzi do owrzodzeń jelita cienkiego lub zapalenia stawów.

- **Gronkowiec złocisty** – bakteria występująca dość powszechnie w środowisku. Do zakażenia nią dochodzi najczęściej, gdy rozmrażamy i zamrażamy ponownie tę samą żywność. Ulubionym miejscem bytowania ww. bakterii są lody, kremy, ciasta, ale również mięso, jogurty, ryby, a jej rozwojowi sprzyja letnia pogoda i przetrzymanie produktów spożywczych w temperaturze pokojowej lub niehigieniczne przygotowywanie posiłków.

PROFILAKTYKA

Aby nie popsuć sobie urlopu, trzeba przestrzegać podstawowych zasad higieny, co w dużej mierze zapobiega wyżej opisanym zakażeniom czy zatruciom. Oto kilka zasad dla przypomnienia:

- Myjmy ręce przed każdym posiłkiem, podczas przygotowywania

posiłku, po powrocie z zakupów, po wyjściu z toalety.

- Przygotowując posiłki, używajmy oddzielnych desek do mięsa oraz gotowych produktów do spożycia (oddzielna deska do krojenia serów, wędliny i mięsa).
- Kuchnia powinna być zabezpieczona przed owadami i gryzoniami.
- Surowe mięso i ryby przechowujmy w dolnej części lodówki pod przykryciem. Mięso należy zabezpieczyć tak, żeby wyptyływający z niego „sok” nie miał kontaktu z innymi produktami.
- Dokładnie rozmrażajmy mięso i nie zamrażajmy go ponownie. Należy je poddać obróbce termicznej, żeby zniszczyć szkodliwe drobnoustroje.
- Myjmy dokładnie pod bieżącą wodą warzywa i owoce (zwracamy uwagę na miejsca tarczenia szpulki z owocem, rozdzielamy liście pora). Szczególnie uważnie myjmy owoce leśne (jagody, poziomki), bo mogły mieć kontakt z odchodami lisa (zakażenie bąblowicą).
- Przy podgrzewaniu potraw należy doprowadzić je do wrzenia.
- Unikajmy spożywania surowych jajek, niedogotowanego mięsa, niepasteryzowanego mleka.

Gdy mimo naszych starań dojdzie do zakażenia drobnoustrojami chorobotwórczymi, powinniśmy skontaktować się z lekarzem, który zaleci odpowiednie leczenie. W trakcie choroby nie wolno też dopuścić do odwodnienia organizmu, które samo w sobie może być niebezpieczne dla zdrowia.

O naszej odporności w dużej mierze decyduje flora bakteryjna jelit. U osób zdrowych bakterie pożyteczne, np. *Lactobacillus acidophilus*, zapobiegają kolonizacji bakterii chorobotwórczych i grzybów, co w dużej mierze może złagodzić przebieg choroby spowodowanej wprowadzeniem do organizmu bakterii chorobotwórczych z pożywieniem.

Niniejszy artykuł nie wyczerpuje tematu problematyki nieżyty żołądkowo-jelitowego/zatrucia, a jedynie sygnalizuje problem i zachęca do pogłębienia wiedzy czytelników na ten temat. ■

ZAPALENIE I ROPIEŃ SUTKA

Pierwszymi objawami zapalenia sutka są ból piersi, zaczerwienienie i obrzęk. Najczęściej lekceważymy te sygnały, co może doprowadzić do groźnych powikłań.

MIROŚLAW KLUKOWSKI
specjalista chirurg

Niezbędna jest więc konsultacja u lekarza specjalisty i wdrożenie odpowiedniego leczenia w razie potrzeby. Wyróżnia się kilka postaci zapalenia sutka (łac. *mastitis*): potęgowe zapalenie gruczołów sutkowych, zapalenie niepotęgowe (poza okresem karmienia) oraz zapalenie brodawki sutkowej. Do zapalenia sutka i powstania ropnia dochodzi w wyniku różnych czynników: zakażenia pochodzącego od dziecka (bakterie kolonizują jego jamę gardłowo-nosową wkrótce po porodzie), zakażenia pochodzącego ze skóry matki, nieprawidłowego opróżniania piersi, uszkodzenia, otarcia lub pęknięcia brodawki. W anglosaskiej literaturze medycznej jako ważne czynniki wymienia się również stres i zmęczenie matki oraz brak snu.

DROGI ZAKAŻENIA

W samym sutku zakażenie może się szerzyć kilkoma drogami. 1. Bakterie mogą wnikać do tkanki łącznej – jest to śródmiąższowe, zewnątrzkanalikowe zapalenie sutka (szerzeniu się zakażenia tą drogą sprzyja uszkodzenie brodawki). 2. Zakażenie może nastąpić przez otwarte przewody mlekowe – kanaliki wyprowadzające (zakażenie wstępujące), a następnie dochodzi do zapalenia gruczołów mlekowych. 3. Może nastąpić tzw. zapalenie zas-

toinowe, gdy „korek” zagęszczonego mleka utrudnia jego wypływ.

KLINICZNE OBJAWY

Objawy są typowe: ból i stwardnienie sutka, zaczerwienienie, wzmożone ocieplenie skóry, a nawet powiększenie węzłów chłonnych pachy, wysoka gorączka, ból głowy i wymioty. Zapalenie może prowadzić do powstania ropnia sutka.

LECZENIE

Terapia polega na odpoczynku matki i kilkudniowym leżeniu w łóżku. Ważne jest rozpoznanie zapalenia w jego wczesnej fazie, stosowanie antybiotyków przeciw gronkowcom i dokładne opróżnianie piersi. Może to zapobiec tworzeniu się ropnia. Polecane są ciepłe okłady i diatermia krótkofalowa.

By ułatwić wypływ mleka, warto codziennie pić 8 szkl. wody oraz przyjmować 600 mg lecytyny i 1000 mg wit. C w dawkach jednorazowych.

Leczenie polega także na zmniejszeniu (nie na zahamowaniu!) laktacji małymi dawkami środka ograniczającego wydzielanie protaktyny. Ważne jest utrzymanie ciągłości karmienia.

Zuchwa niemowlęcia działa silnie podczas ssania piersi, więc należy dziecko do karmienia układać tak, aby ssanie było najsilniejsze w tym kwadrancie sutka, w którym doszło do zapalenia.

ROPIEŃ SUTKA

W wypadku ropnia sutka bardzo istotne jest jego wczesne wykrycie

w badaniu USG, a także określenie liczby leukocytów i bakterii w mleku matki, co według niektórych specjalistów pozwala odróżnić zapalenie bez zakażenia od zapalenia z zakażeniem. Jeżeli w 1 ml mleka matki jest ponad 106 leukocytów i ponad 103 bakterii, to zapalenie zostało wywołane zakażeniem bakteryjnym.

USG pozwala wcześniej wykryć tworzący się ropień i uniknąć interwencji chirurgicznej, jeśli się on utworzy. U 34–50% pacjentek, u których podejrzewano ropień, opierając się na badaniu klinicznym, w badaniu USG go nie stwierdzano. Dlatego zawsze, gdy dochodzi do zapalenia, polecane jest badanie USG.

Powstawaniu ropnia może zapobiec również należyte opróżnianie piersi oraz stosowanie antybiotyków, ale co najmniej przez 7–10 dni.

Ropień sutka potwierdzony USG można opróżniać na kilka sposobów, zależnie od jego wielkości i objawów klinicznych – usuwa się treść ropną za pomocą strzykawki i igły, stosując wielokrotne aspiracje. Inny sposób to wprowadzenie drenu przez nacięcie lub nakłucie i stosowanie drenażu ssącego.

Postępowanie chirurgiczne polega na nacięciu piersi nad ropniem promieniście do brodawki, opróżnieniu ropnia, wykonaniu dodatkowego nacięcia w miejscu najniższej położonym i założeniu sączków.

LITERATURA

Dener C., Inan A.: *Breast abscesses in lactating women*. „World.J.Surg” 2003, nr 27.



WYPOŻYCZALNIA • SERWIS

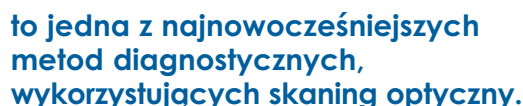
SPRZĘTU MEDYCZNEGO

- Koncentratory tlenu stacjonarne/przenośne
- Łóżka rehabilitacyjne
- Wózki inwalidzkie



Tel. 784 094 284

DOSTAWA, MONTAŻ, SZKOLENIE



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

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

17. A
auto

Już po raz XXV odbyła się gala kończąca **Stołeczną Edycję Samorządowego Konkursu Nastolatów „Ośmiu Wspaniałych”**, organizowanego przez **Fundację „Świat na Tak”**, którego celem jest promowanie pozytywnych, prospołecznych postaw i działań młodzieży na rzecz najbliższego otoczenia. Młodzi warszawiaczy-wolontariusze dają dobry przykład innym, bezinteresownie pomagając ludziom. Spośród nich właśnie wybieramy zwycięską ósemkę.

OŚMIU WSPANIAŁYCH

XXV Gala rozpoczęła się 24 maja 2018 roku o godz. 11.30 w Teatrze Muzycznym Roma. Uczestniczyli w niej znamienici goście: prezydent Warszawy pani Hanna Gronkiewicz-Waltz, burmistrzowie Żoliborza, Mokotowa, Pragi Południe, Ursusa, Ursynowa, Wilanowa, Bemowa, Wawra, Białotęki, Targówka oraz Bielan, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz pani Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektorzy szkół, nauczyciele, przedstawiciele władz samorządowych nie tylko z Warszawy, a także uczniowie warszawskich szkół.

W gali uczestniczyło ponad 750 osób, jednak najważniejszymi gośćmi tego wielkiego święta wolontariatu byli młodzi „Wspaniali”. Spośród 60 nastoletnich wolontariuszy zgłoszonych do konkursu w dwóch kategoriach wiekowych, „Ósemki” i „Ósemeczki”, jury wybrało po ośmiu przedstawicieli z każdej kategorii oraz po jednym przedstawicieli z dwóch kategorii „Grupowych”, do której zgłoszono 28 klubów i kół działających w warszawskich szkołach.

Podczas XXV Gali przeżyliśmy wiele wzruszeń i radości, gdyż był to jednocześnie jubileusz 20-lecia działalności Fundacji „Świat na Tak”. Jak na urodziny przystało, był również piękny i pyszny tort przygotowany przez Piekarnię Lubaszka Sp. z o.o. Pierwszy kawałek

uroczyście na scenie ukroiła pani Joanna Fabisiak, prezes Fundacji i pomysłodawczyni konkursu.

W krzyżowym ogniu pytań egzaminacyjnych naszych wspaniałych prowadzących, redaktorów Aleksandry Kostki oraz Pawła Płuski, stanął prof. Jerzy Bralczyk, który z humorem i przy aplauzie zgromadzonych gości odpowiadał na pytania dotyczące wolontariatu. Głosy z widowni zabrzmiały zgodnie: „Egzamin zdany!”.

Jak co roku dzięki współpracy ze Stołeczną Estradą galę uświetnili wspaniali artyści: energetyczny Grzegorz Wilk, dzięki któremu stary hymn Fundacji „Świat na Tak” do słów Marka Grechuty zyskał nową aranżację, grupa Multivisual z niezwykle laserowym show, a także animatorzy w strojach westernowych, którzy zabawiali publiczność. A że konkurs ma również charakter ogólnopolski, nie zabrakło gości z Kościeliska – Zespół Pieśni i Tańca „POLANY” przywiózł jubileuszowe podarunki oraz z przytupem i góralską nutą wystąpił przed publicznością w Teatrze Roma. Jubileuszowa gala miała charakter wspomnieniowy, więc na scenie pojawili się laureaci z lat 1993–2017 oraz przedstawiciele naszych partnerów i sponsorów, którzy przez cały ten okres pomagali tworzyć Fundację „Świat na Tak”.

Zabezpieczenie medyczne jak co roku zapewnił SPZZLO Warszawa-Żoliborz – w tym roku była z nami pani doktor Iwona Krzyżowska-Dobrowska oraz pielęgniarka pani Elżbieta Nyc. Za gotowość do współpracy przy każdej naszej inicjatywie dyrektor SPZZLO pani Małgorzata Zaława-Dąbrowska jako podziękowanie otrzymała symboliczny „Portret człowieka dobrej woli”, wręczony przez wolontariuszki fundacji.

Następnym wydarzeniem będzie XXIV Ogólnopolska Gala Konkursu „Ośmiu Wspaniałych” w Trzebiatowie. Fundacja „Świat na Tak” wybiera się na nią z przedstawicielami laureatów XXV stołecznej edycji. Będziemy mieli zaszczyt reprezentować Warszawę dzięki niezwykle laureatowi, który znalazł się w ósemce wspaniałych wyłonionych spośród wolontariuszy z całej Polski.

Serdecznie dziękujemy partnerom i sponsorom tegorocznej edycji Konkursu „Ośmiu Wspaniałych”, którymi byli: m.st. Warszawa, Stołeczna Estrada, Teatr Muzyczny Roma, MPWiK, MZA, EBEJOT, Firma „Byś”, Firma Szkoleniowa i Eventowa Animator, Grana oraz Alcatel.

Katarzyna Staniszevska
Zdjęcia Konrad Kałęcki





Czy wybrali Państwo swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: 22 11 66 800

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8

Centrum Obsługi Pacjenta
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
 - Poradnia Osteoporozy
 - Poradnia Onkologiczna
 - Poradnia Ortopedyczna
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej
- Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
- Pracownia RTG, Mammografii, EKG, USG, KTG
- Pracownia Densytometrii

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

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

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ

22 834 24 31, 784 406 562

- Poradnia POZ
- Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 834 24 32
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu:
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
Oddział Dzielny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

Pracownia

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

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 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
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 ŁOMIAŃKI

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 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
- Dzielny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Poradnia Geriatryczna
- Oddział Dzielny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Klaudydy 26B

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