



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 2 (57)
LATO 2019



PONADPODSTAWOWY PROGRAM PSYCHOTERAPII

skierowany do osób uzależnionych
od alkoholu i innych środków
psychoaktywnych
oraz osób współuzależnionych
będących mieszkańcami
m.st. Warszawy 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

MIĘJSCE: 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.



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB 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 Przychodniach
Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki,
Szajnochy, Żeromskiego**

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

**PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego**

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRAŻENIA

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

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

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (57) LATO 2019

PSYCHOLOG RADZI

Pozytywna rywalizacja wspiera proces wychowania

4

KLINIKA ZDROWIA

Poradnik wakacyjnego globtrotera

6

LEKARZ RADZI

Badania endoskopowe przewodu pokarmowego

13

AKTUALNOŚCI

Wszystko o programie POZ PLUS

8

Konkurs plastyczny rozstrzygnięty!

10

Dzień Pielęgniarki i Położnej

10

SPZZLO Warszawa-Żoliborz na majowych piknikach

11

Wyjątkowi goście w naszej placówce

12

Gala Bielańskiej Kultury

12

Usługi komercyjne w Przychodni Klaudyny 26 B – Pracownia endoskopii

13

Piękny jubileusz

17

Wspaniała warszawska młodzież

19

WARTO WIEDZIEĆ

Sztuka lekarska w starożytnej Grecji

14

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku

18



Szanowni Czytelnicy,
Zapraszam do lektury letniego wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, które rozpoczynamy od ciekawego artykułu psychologa na temat znaczenia pozytywnej rywalizacji w rozwoju młodego człowieka. Kolejny bardzo aktualny temat to szczepienia, które warto wykonać przed dalekimi wakacyjnymi podróżami. Polecam również wywiad z naszą pacjentką, uczestniczką nowatorskiego programu POZ Plus, realizowanego w przychodni przy ul. Szajnochy 8. Zachęcam także

do lektury artykułu o znaczeniu badań endoskopowych w diagnostyce chorób przewodu pokarmowego i przypominam, że można je wykonać w naszej nowej przychodni na Bielanach, mieszczącej się przy ul. Klaudyny 26 B.

W dziale aktualności opublikowaliśmy relacje z pikników, w których SPZZLO Warszawa-Żoliborz uczestniczył, relację z wizyty przedstawicieli międzynarodowego programu Hope Exchange w przychodni przy ul. Szajnochy 8, Bielańskiej Gali Kultury, 30-lecia miasta Łomianki, Dnia Pielęgniarki i Położnej oraz gali Ośmiu Wspaniałych, zorganizowanej przez Fundację „Świat na Tak”. Opublikowaliśmy również listę laureatów konkursu plastycznego oraz wybrane prace.

A na koniec polecam kolejny odcinek historii medycyny, czyli artykuł o sztuce leczniczej w starożytnej Grecji, oraz rozwiązanie krzyżówki i sudoku, bo można wylosować atrakcyjną nagrodę w postaci tomograficznego badania dna oka.

Wszystkim Czytelnikom, Pacjentom oraz Pracownikom życzę wspaniałych wakacji, udanych wojaży dalszych i bliższych oraz bezpieczeństwa podczas letniego odpoczynku.



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
Barbara Nagórko
Iwona Nowak
Ilona Spychała
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:

Anita Karykowska, Sylwester Korzeniewski,
Barbara Nagórko, Ewa Milun-Walczak,
Mateusz Wietrak, Ilona Spychała, Mariola Sius,
Pixabay, Stockfresh, Wikimedia Commons

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

POZYTYWNA RYWALIZACJA

wspiera proces wychowania



MAGDALENA SKALMOWSKA, psycholog

Sama idea konkurencji z innymi, zwyciężania i pokonywania trudności nie jest niczym złym, a umiejętnie zorganizowana, pozytywna rywalizacja zawsze stanowiła jeden z istotnych czynników w procesie dojrzewania dziecka. Jej początki sięgają kształtowania się plemiennych więzi społecznych i budowania hierarchii opartej na sile wspólnoty. W starożytności kultywowano ideały współzawodnictwa w sporcie, słusznie uznając je za ważny aspekt kształcenia chłopców (walczyli o laury podczas igrzysk olimpijskich). Generuje ją zawsze pragnienie przynależności do grupy i wybicia się na jej tle, rozwój osobisty talentów, przy czym skłonność ta, jak twierdzi współczesna psychologia, wzrasta wraz z wiekiem. Najmłodszy wykazują bowiem o wiele większą chęć kooperacji i swobodnej zabawy z rówieśnikami niż dzieci w wieku szkolnym. Jednak to właśnie rywalizacja uczy akceptowania porażek i wyciągania wniosków z własnych błędów, a w związku z tym pokonywania trudności w dojrzałym życiu.

NEGATYWNE ASPEKTY RYWALIZACJI

Čłowiek XXI wieku goni za osiągnięciem najlepszej pozycji zawodo-

wej i idealnym wizerunkiem rodziny, dąży do zdobycia przewagi w różnych dziedzinach, i to za wszelką cenę. Nie zawsze ma to coś wspólnego z zasadą gry fair play. Rywalizacja w świecie dorosłych przenosi się na dzieci i rodziny. Najczęściej rodzice ukierunkowują dziecko na sukces, motywując je do osiągania celów. Tworzą sytuacje, w których najważniejsze staje się bycie prymusem, liderem grupy. Niekiedy nieświadomie utrwalamy w pociechach przekonanie, że **przegranego się nie liczy, a pewnością człowieka jest zajęcie pierwszego miejsca**. Pragniemy, by maluch doskonale radził sobie w życiu, ale w istocie zamiast pozytywnej stymulacji dajemy sygnał, że tylko dzięki zwycięstwu zdobędzie powodzenia w życiu oraz zyska naszą miłość i uwagę.

W efekcie dziecko już od wczesnego etapu rozwoju zaczyna porównywać swoje zdolności z umiejętnościami rówieśników, a gdy zrozumie, że w danej dziedzinie nie osiągnie tego, co jego zdolniejsza koleżanka czy kolega, zniechęca się do danej aktywności, staje się smutne lub odwrotnie – miewa napady agresji i często zaprzestaje działania, które wcześniej sprawiało mu przyjemność. Efektem będzie niska sa-

Rywalizacja towarzyszy ludzkości od najdawniejszych czasów. Niektórzy twierdzą, że prowadzi do zaniżania samooceny dziecka i osłabienia jego psychiki, jednak pozytywne współzawodnictwo może wspierać rodziców w procesie wychowania i służyć rozwojowi ich pociech. Na jakie elementy wychowawcze warto zwrócić szczególną uwagę?

moocena malca i przekonanie, że jest gorszy od reszty przedszkolaków czy uczniów oraz że do niczego się nie nadaje. To z kolei wyzwala rozczarowanie u dorosłych i w efekcie obniża motywację do działania u samej pociechy.

Jak wychowywać dziecko, aby nie doświadczało negatywnych aspektów rywalizacji?

POWSTRZYMYWANIE NEGATYWNEJ RYWALIZACJI

Przede wszystkim powinniśmy zrozumieć mechanizmy i zachowania, które wzbudzają niezdrową rywalizację, aby ich nie powielać w odniesieniu do dziecka. Istotną sprawą jest umiejętność podejmowania przez rodziców działań, gdy zauważą sytuacje związane z negatywną konkurencją. Może tak być wówczas, gdy dziecko zaczyna czerpać satysfakcję i wyróżniać się z grupy z powodu tego, co nie zależy od niego samego.

Dobrze sytuowani rodzice od początku życia dziecka pragną, aby było ono najlepiej ubrane w grupie i miało najdroższe, markowe gadżety, co bywa też kopią ich własnych schematów zgodnie z powiedzeniem: „Jak

cię widzą, tak cię piszą". Zamiast preferować skromność i uczyć, że markowy strój świadczący o zamożności nie jest w istocie czymś, co dziecko zdobyło samo, nadmiernie to eksponują. Maluch szybko się uczy, kojarzy fakty i jest mistrzem w naśladowaniu wzorców, także negatywnych. Jeśli słucha rozmów dorosłych, którzy lekceważą co wyrażają się np. o rodzicach innych dzieci w klasie czy grupie (np. krytykują ich życiową bezradność, brak pracy lub zarobki nieadekwatne do posiadanych kwalifikacji, wielodzietność albo życiowe kłopoty), jeszcze bardziej utwierdza się w przekonaniu, że jest lepsze (mądrzejsze, lepiej wychowane, ubrane). Może też bezlitośnie okazywać swoją wyższość innym. Takie zachowanie sprzyja kształtowaniu się złych postaw u pociechy, poczucia wyższości i dumy, a w dodatku przyczynia się do osłabienia psychiki pozostałych dzieci w grupie, bo czują się one gorsze.

Negatywne aspekty rywalizacji mogą też dotyczyć spraw związanych z nauką. Jeśli na przykład jedno z dzieci w klasie jest wyjątkowo uzdolnione w jakiejś dziedzinie, może ono wykorzystywać swoją dominującą pozycję, upokarzając inne. Warto, by rodzice tłumaczyli mu, że wrodzony talent jest czymś, co otrzymało się w darze i należy mądrze go wykorzystywać, najlepiej poprzez współpracę z innymi. Trzeba umiejętnie ukierunkować pasję dziecka, aby nie wzbudzać w nim niezdrowego przekonania, że jest najlepsze i dlatego wszystko mu się należy. To przekonanie może bowiem prowadzić do społecznego ostracyzmu, a w konsekwencji do poczucia samotności, niezrozumienia i izolacji.

ROLA RODZICÓW WE WSPIERANIU POZYTYWNEJ RYWALIZACJI

Każdy z nas jest indywidualnością mającą określone zdolności i predyspozycje, które trzeba znać. Na wczesnym etapie rozwoju dziecko nie potrafi wskazać swoich mocniejszych i słabszych stron, ale jest ciekawe świata i dąży do samopoznania. Zadaniem rodziców jest wspieranie go w tych dążeniach, budowanie poczucia własnej wartości, jak również pomaganie w odkrywaniu tego, z czym radzi sobie najlepiej. Mądre towarzyszenie mu w drodze do określenia samego siebie powinno polegać na wskazywaniu różnych możliwości realizowania zainteresowań i pokazywaniu, w czym

spełnia się doskonale, a co sprawia mu najwięcej trudności. Jeden przedmiot szkolny uwielbia sport i świetnie biega, inny najlepiej rysuje, a jeszcze inny ma talent wokalny. Ważne, by rodzice nie porównywali go ciągle z kolegami z grupy, nie skłaniali do walki z nimi w danym zakresie (skrajnie niepokojące w tym aspekcie staje się uczestnictwo dzieci w konkursach piękności). Takie zestawianie własnego dziecka z innymi do niczego nie prowadzi, a zazwyczaj staje się źródłem psychicznych problemów. Maluch szybko się przekona, że to, iż np. świetnie pływa, nie oznacza, że równie dobrze rysuje, i jeśli rodzice będą mobilizować go do wygrywania z rywalami w każdej dziedzinie, poczuje zniechęcenie i frustrację. Rodzic może chwalić dziecko za osiągnięcia i sukcesy, ale jednocześnie nie wolno mu krytykować go tylko za to, że w innym zakresie nie spisało się w konfrontacji z rówieśnikami.

W życiu rodzinnym najlepiej sprawdzi się wykorzystanie elementów rywalizacji do wzajemnej współpracy. Odrabianie lekcji może stać się sprawdzianem budowania więzi i prawidłowego współdziałania. Gdy jedno z dzieci lepiej radzi sobie w danej dziedzinie, warto zachęcić je do pomagania słabszej siostrze czy bratu, oczywiście wymiennie – uświadamiajmy pociechom, że każdy ma swoje mocne strony i dostrzegajmy je, nawet jeśli występują przy tym jakieś braki. Grajmy w gry planszowe, uczmy dzieci zasad fair play i negujmy okazywanie złości, zazdrości. Umiejętne znoszenie porażki jest matym kroczkiem na drodze do dorosłości – dziecko uczy się pokonywania trudności, także przełamywania barier psychicznych i poczucia dyskomfortu związanego z klęską. Może też przeanalizować swoje zachowanie i wyciągnąć z niego wnioski na przyszłość, ucząc się na błędach.

Jedną z najgorszych form pobudzania niezdrowej rywalizacji jest chwalenie jednego z dzieci kosztem jego rodzeństwa. Często rodzice nagradzają siostrę lub brata, który jest zdolniejszy i przez to ma w szkole większe sukcesy, a jednocześnie wypominają drugiemu brak zdolności, co jeszcze bardziej obniża jego motywację i zwiększa stres. Warto porównywać dziecko, ale nie z innymi, lecz z dotychczasowymi osiągnięciami jego samego, np. wskazując, że obecne są lepsze niż uzyskiwane wcześniej. Maluch, którego rodzice nie chwalą, nie widzi żadnej motywacji do działania, bo przecież i tak nie zasłużył sobie na

pochwałę w konfrontacji z dokonaniami siostry czy brata.

ROLA NAUCZYCIELI I WYCHOWAWCÓW

Przez lata szkoła była w dużej mierze nastawiona na negatywną rywalizację, dziś powoli zachodzą w niej zmiany. Od najmłodszych lat angażuje się uczniów w pracę metodą projektów, co sprzyja pozytywnemu współzawodnictwu. Warto, by nauczyciele, odpowiednio organizując działania swoich podopiecznych, generowali współpracę między nimi w klasach. Dobrą okazją do tego jest sport, np. gra w piłkę nożną, siatkówkę. Wspólna gra mobilizuje, z jednej strony, do bycia najlepszym, z drugiej zaś – do dzielenia się swoim sposobem na zwycięstwo, zapałem, motywacją, bo przecież to od nas zależy, czy wygramy mecz z drużyną przeciwną. Tutaj rywalizacja łączy się z koniecznością współpracy, nauczyciel zaś jawi się jako mądry doradca i trener. Nie może krytykować wszystkich poczyną zawodnika na forum i udowadniać mu, że „do niczego się nie nadaje”, szczególnie po przegranym meczu. Przegrana drużyny to nie klęska, ale powód do dokładniejszej analizy postępowania każdego z zawodników i dokonania zmian, aby móc lepiej przygotować się do kolejnej potyczki. Przegraną trzeba obrócić w sukces, a do sukcesu jest potrzebna silna i zwarta grupa, więc idea współdziałania i dzielenia się doświadczeniami okazuje się najlepszą receptą na zwycięstwo.

Nauczyciele i wychowawcy – zwłaszcza dzieci w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym – powinni zatem postawić na współpracę, ucząc przy tym tolerancji, kompromisu, a także mądrej asertywności. Najlepiej wykorzystać do tego przyjazne dziecku zabawy grupowe, w których nagrodą może być wspólne obejrzenie animacji czy wyjście na lody. Ważna jest nasza własna postawa, ponieważ dzieci uwielbiają naśladowanie.

Jak widzimy, rywalizacja, będąca koniecznym elementem wychowania, nie musi być zła. Pozytywne jej aspekty stają się siłą napędową rozwoju i generują wiele korzystnych przemian. Ogromną rolę odgrywają w tej mierze rodzice, nauczyciele i wychowawcy, których zadaniem jest okazywanie dziecku wszechstronnego wsparcia, wzbudzanie dobrej motywacji i odpowiednie organizowanie zajęć lekcyjnych oraz czasu wolnego. ■

Planujesz egzotyczne podróże? Nie zapomnij o zdrowiu swoim i bliskich. Konieczna jest profilaktyka, czyli szczepienia ochronne. Aby w odpowiednim czasie zadbać o zdrowie, należy:

- na **6–8 tygodni** przed planowanym wyjazdem udać się do **placówki medycyny podróży** (ich lista znajduje się na stronie: <https://szczepieniadlapodrozujacych.pl> oraz na stronie stacji sanitarno-epidemiologicznej),
- zasięgnąć informacji o **zagrożeniach epidemicznych** w rejonie, w który się udajemy,
- wykonać **szczepienia obowiązkowe i zalecane** przez lekarzy, w szczególności epidemiologa lub medycyny tropikalnej.

Najczęstsze problemy zdrowotne podróżujących to:

- biegunki infekcyjne, które stwierdza się u 10–40% osób, często uniemożliwiają realizację planów urlopowych czy biznesowych,
- infekcje układu oddechowego (8,4% podróżujących).

Inne choroby zakaźne często stwierdzane u osób w trakcie lub po odbyciu podróży:

- malaria przenoszona przez komary,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A, tzw. żółtaczkę pokarmową,
- dur brzuszny, którego ryzyko nabycia jest związane z przyjmowaniem zakażonego pożywienia,
- cholera – ciężka choroba zakaźna przewodu pokarmowego wywołana bakterią *Vibrio cholerae*,
- żółta gorączka, przenoszona przez komary,
- borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu,
- choroba meningokokowa – ciężka choroba bakteryjna przenoszona drogą kropelkową,
- błonica znana też jako dyfteryt, krup lub dławiec,



- krztusiec, czyli koklusz lub 100-dniowy kaszel,
- tężec wywołany przez bakterię *Clostridium tetani*, która jest groźna w przypadku głębokich ran i skaleczeń, odmrożeń lub poparzeń.
- wścieklizna, stanowiąca zagrożenie dla dzieci, gdyż mają naturalną skłonność do zabawy ze zwierzętami.

MALARIA

Malaria (zimnica) jest chorobą pasożytniczą, wywołuje ją pierwotniak należący do rodzaju *Plasmodium*. Z chorować można po ukłuciu przez zakażone nim samice komarów widliszków (aktywne głównie nocą). Te komary występują także w Polsce, ale w naszym klimacie pasożyty (zarodźce malarii) nie są w stanie przejść pełnego cyklu rozwojowego. Najgroźniejszy gatunek, zarodziec sierpowaty (*Plasmodium falciparum*), prowadzi do zmian w szeregu narządów wewnętrznych, u dorosłych najczęstsze powiktania to niewydolność nerek, wątroby, kwasica metaboliczna, a także zaburzenia świadomości (malaria mózgowa). Zwykle ciężiej chorują małe dzieci i osoby starsze.

Większość (75%) chorych na malarię wróciła z Afryki, szczególnie Subsaharyjskiej. Malaria występuje również w Ameryce Środkowej i Południowej oraz Azji, ale ryzyko zachorowania jest tam mniejsze.

DENGA

Wyjeżdżając do krajów tropikalnych, chronimy się przed malarią, nie

wiedząc, że występuje tam druga groźna choroba, której nie można bagatelizować – denga (gorączka krwotoczna). Przenoszą ją komary, a największe ryzyko zachorowania jest w Tajlandii, Malezji, Singapurze.

Wyróżniamy trzy rodzaje dengi:

- klasyczna – gorączka, złe samopoczucie, bóle głowy, mięśni i stawów (jak przy grypie), problemy żołądkowe i wysypka, trwa ona zwykle 4–7 dni i kończy się wyzdrowieniem;
- forma łagodna – objawy jak powyżej, ale trwa krócej – do 3 dni;
- gorączka krwotoczna – pierwszy etap choroby to objawy identyczne jak w postaci klasycznej, jednak po kilku dniach choroba kontratakuję, następuje spadek ciśnienia krwi, wzrasta tętno, pojawia się zimny pot, kończy się utratą świadomości, a bez hospitalizacji lub z dala od cywilizacji kończy się śmiercią w ciągu około 6 godzin.

Niestety, przeciwko malarii i dengie nie wynaleziono szczepionki. Chronić się możemy, używając moskitiery, nosząc po zmroku długie spodnie i bluzy z długimi rękawami oraz używając środków odstraszających komary.

Warto też skompletować podręczną apteczkę zawierającą leki o działaniu przeciwbólowym, przeciwgorączkowym, łagodzącym biegunkę, materiały opatrunkowe oraz środki do odkażania skóry i ran.

WYBRANE SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE I ZALECANE DLA PODRÓŻUJĄCYCH

CHOROBA	DROGI ZAKAŻENIA	OBSZARY RYZYKA	SCHEMAT SZCZEPIENIA	CZAS TRWANIA ODPORNOŚCI
WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A	picie zakażonej wody, spożywanie zakażonej żywności i kontakt bezpośredni z osobą chorą	zasięg ogólnoświatowy, w krajach o niskim poziomie higieny i utrudnionym dostępie do wody	1 dawka domięśniowo 2 – 4 tygodnie przed wyjazdem + dawka uzupełniająca po 6–12 miesiącach	co najmniej 10 lat
DUR BRZUSZNY	picie zakażonej wody, spożywanie zakażonej żywności i kontakt bezpośredni z osobą chorą	kraje Afryki, Azja Wschodnia i Południowo-Wschodnia, Karaiby, Południowa Ameryka	1 dawka domięśniowo na 2 tygodnie przed wyjazdem (obecnie w Polsce została zarejestrowana szczepionka doustna Vivotif)	3 lata
CHOLERA	picie zakażonej wody, rzadko – spożywanie zakażonej żywności	w krajach o niskim poziomie higieny i utrudnionym dostępie do wody, pogrążonych w wojnach i po klęskach żywiołowych	dzieci od 2 do 6 lat 3 dawki doustnie w odstępie 1–6 tygodni, dawka przypominająca po 6 miesiącach dzieci powyżej 6 lat i dorośli – 2 dawki szczepionki w odstępie 1–6 tygodni oraz dawka przypominająca po 2 latach	od 6 miesięcy do 3 lat
BŁONICA	kontakt bezpośredni z osobą chorą lub nosicielem, droga zakażenia – kropelkowa	wiele krajów Azji, Afryki Ameryki Środkowej i Południowej, a także Europy Wschodniej	1 dawka domięśniowo (przypominająca) na miesiąc przed wyjazdem	10 lat
TĘŻEC	kontakt zranionej skóry z zakażoną ziemią	zasięg ogólnoświatowy, szczególnie w rejonach wiejskich	1 dawka domięśniowo (przypominająca) na miesiąc przed wyjazdem	10 lat
KRZTUSIEC (KOKLUSZ)	kontakt bezpośredni z osobą chorą lub nosicielem, droga zakażenia – kropelkowa	najwięcej zachorowań w Australii, Indiach, Azji, Afryce i Ameryce Południowej	1 dawka domięśniowo (przypominająca) na miesiąc przed wyjazdem	10 lat
POLIOMYELITIS	picie zakażonej wody, spożywanie zakażonej żywności i kontakt bezpośredni z osobą chorą	obecnie ogniska endemiczne występują w Azji (Indie, Nepal) i Afryce Subsaharyjskiej	1 dawka domięśniowo (przypominająca) na miesiąc przed wyjazdem	10 lat
ŻÓŁTA FEBRA (żółta gorączka)	ukłucie komara	Afryka Subsaharyjska, Ameryka Środkowa i Południowa	1 dawka podskórnie przynajmniej na 10 dni przed wyjazdem	co najmniej 10 lat
WŚCIEKLIZNA	kontakt śliny chorego zwierzęcia z uszkodzoną skórą lub śluzówkami człowieka	zasięg ogólnoświatowy, szczególnie kraje Afryki, Azji, Ameryka Środkowa i Południowa	3 dawki domięśniowo 0/2/28 (lub 21) dzień podane przed wyjazdem + dawka uzupełniająca po roku	5 lat



OPIEKA KOORDYNOWANA POZ PLUS DLA DOROSŁYCH

Uczestnikom programu bezpłatnie zapewniamy:

- ♥ Bilans zdrowia (20-65 lat)
- ♥ Program zarządzania chorobą (dla pacjentów chorych przewlekle)
- ♥ Dostęp do niezbędnych badań i konsultacji lekarzy specjalistów
- ♥ Porady dietetyka i psychologa

**NOWA ODSŁONA
W TWOIM POZ!**



Skontaktuj się z koordynatorem programu
SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8, gabinet nr 115

poniedziałek, środa, czwartek **7.30-18.00**
wtorek, piątek **7.30-14.30**

☎ **532 414 540**
www.spzzlo.pl



Program współfinansowany
przez Unię Europejską

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Jak się pani dowiedziała o programie pilotażowym POZ Plus, realizowanym w przychodni przy ul. Szajnochy 8?

Pani koordynatorka odpowiedzialna za wdrożenie programu pilotażowego POZ Plus w przychodni przy ul. Szajnochy 8 skontaktowała się ze mną telefonicznie. Byłam tym zaskoczona, bo na nic się wówczas nie leczyłam. Podczas naszej rozmowy zostałam szczegółowo zapoznana z założeniami programu. Pani koordynatorka przystępnie wytłumaczyła mi, na czym on polega, czego – biorąc w nim udział – mogę oczekiwać i w jaki sposób jest realizowany. Program wydał mi się bardzo atrakcyjny. Dowiedziałam się, że ma na celu przeprowadzenie kompleksowego bilansu zdrowia, sprawdzenia, czy moje wyniki są prawidłowe i czy nie potrzebuję dalszej diagnostyki. W razie konieczności odbycia konsultacji ze specjalistami gwarantował mi możliwość odbycia jej bez zbędnej zwłoki, z pominięciem wielomiesięcznego oczekiwania w kolejkach.

Przed podjęciem decyzji, czy wziąć udział w programie, miałam obawy, czy będę w stanie wygospodarować w ciągu dnia czas na badania i konsultacje. Pracuję i nie zawsze mogę sobie pozwolić na poświęcenie większej części dnia na oczekiwanie w kolejkach – aby „wyciągnąć numerka”, a następnie na przyjęcie przez lekarza. Okazało się, że niepotrzebnie się martwiłam. Pacjentowi uczestniczycemu w programie POZ Plus przydzielany jest opiekun, który koordynuje działania, umawia na wizyty do lekarza, na badania na konkretną godzinę i jak się później okazało, pilnuje także, żeby pacjent mógł o czasie wejść do gabinetu lekarskiego na konsultację, co uważam za dużą zaletę. Program POZ Plus wprowadza nowy standard w opiece nad pacjentem, który nie czuje się zagubiony, a wszelkie wątpliwości może na bieżąco rozwiązać, kontaktując się z paniami koordynatorkami, które służą fachową pomocą. A co najważniejsze, uczestnictwo w programie jest bezpłatne, w ramach umowy z NFZ.

Warunkiem uczestniczenia w programie jest rezygnacja z usług lekarza POZ na czas uczestnictwa w programie. Czy było to dla pani utrudnieniem?



DBAM O ZDROWIE I OSZCZĘDZAM CZAS

Rozmowa z panią **WERONIKĄ GRĘDĄ**,
uczestniczką programu pilotażowego POZ Plus

Dotychczas byłam pacjentką Przychodni przy ul. Szajnochy 8, więc nie stanowiło to dla mnie żadnego utrudnienia.

Czy uzyskała pani szybką diagnostykę medyczną, np. badania laboratoryjne, obrazowe?

Tak, diagnostyka poszła bardzo sprawnie. Podczas pierwszej wizyty miałam zrobione podstawowe badania, m.in. krwi i moczu. Pani koordynatorka przeprowadziła ze mną wywiad (wspólnie wypełniłyśmy szczegółową ankietę na temat stanu mojego zdrowia, przebytych chorób, szczepień). Zostałam również skierowana na wizytę do lekarza internisty, który także przeprowadził wywiad oraz przeanalizował wyniki wcześniej zleconych badań i podjął decyzję, czy i w jakim zakresie potrzebna będzie dalsza diagnostyka.

Czy uzyskała pani wiedzę na temat prozdrowotnych zachowań, diety, znaczenia ćwiczeń fizycznych?

Tak, spotkałam się z panią pielęgniarką, która omówiła ze mną kwestie związane z szeroko rozumianym zdrowym stylem życia i rozwiązała moje wątpliwości co do stosowanej przeze mnie diety.

Czy faktycznie uczestnik programu dostaje się szybciej do lekarza?

Tak, jest to prawda, chociaż przyznam, że na początku trudno mi było uwierzyć w zapewnienia pani koordynatorki, która zadzwoniła do mnie, aby zaprosić mnie do udziału w pro-

gramie POZ Plus. Pierwotnie myślałam, że to tylko niemające odzwierciedlenia w rzeczywistości hasła promujące program, ale okazały się jak najbardziej prawdziwe.

Jakie wymierne korzyści odniosła pani z uczestnictwa w programie?

Oprócz ogólnego poczucia, że za dbałam o siebie i o swoje zdrowie program POZ Plus pomógł w realizacji moich pasji. Jestem osobą aktywną, jeżdżę na nartach, a od niedawna zaczęłam także naukę gry w tenisa. Kontynuowanie uprawiania tych sportów stało się pod znakiem zapytania w momencie, gdy okazało się, że mam problemy z kolanami. Jednakże dzięki uczestnictwu w programie zostały mi zlecone kompleksowe badania oraz bez kolejki dostałam się do chirurga ortopedy, a następnie na rehabilitację. Dzięki programowi POZ Plus nadal mogę cieszyć się z uprawiania sportu.

Jak ocenia pani program POZ Plus realizowany w przychodni przy ul. Szajnochy 8? Czy poleciłaby go pani innym pacjentom?

Program ten oceniam bardzo dobrze, na 5+. Polecam go każdemu pacjentowi, a w szczególności osobom, które w natłoku codziennych obowiązków nie mają kiedy wykonać nawet profilaktycznego badania krwi. Dzięki programowi można zadbać o swoje zdrowie, nie tracąc przy tym cennego czasu. Trzeba pamiętać o zasadzie, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Dziękuję za rozmowę.

Aniła Karykowska

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!



Amelia Łochina SP 352 5C



Lena Lipska SP 8 1B



Marcel Jurczyk SP 68 3C

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że zorganizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz konkurs plastyczny

Nie bój się szczepienia, niewiele masz do stracenia! Szczepionka twoją odporność stymuluje, do walki z drobnoustrojami organizm szykuje

został rozstrzygnięty. Każdy uczestnik mógł zgłosić jedną pracę wykonaną dowolną techniką w formacie bloku rysunkowego. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy – uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i gimnazjów – 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 zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego. Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!



Maria Dmochowska SP 209 1C



Tomek Muchowski SP 273 1A



Od lewej: Beata Woźniak, Elżbieta Kapczyńska, dyrektor SPZZLO Małgorzata Zaława-Dąbrowska, Helena Kiersnowska, Ewa Szczygalska

Piętnastego maja 2019 r. w Teatrze Roma odbyła się uroczysta gala zorganizowana przez Okręgową Radę Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej. W uroczystości wzięły udział pielęgniarki i położne z całej

DZIEŃ PIEŁĘGNIARKI I POŁOŻNEJ

stolicy, w tym pielęgniarki SPZZLO Warszawa-Żoliborz, które odebrały nagrody i wyróżnienia. Nagrodę przyznaną przez Ministra Zdrowia otrzymała pielęgniarka **Ewa Szczygalska**, zastępca dyrektora ds. Pielęgniarstwa i Średniego Personelu Medycznego.

Zostały także przyznane specjalne nagrody Dyrektora SPZZLO Warszawa-Żoliborz za sumienną, rzetelną i profesjonalną pracę na rzecz naszych pacjentów. Otrzymały je panie: **Elżbieta Kapczyńska**, st. pielęgniarka z przychodni przy ul. Felińskiego 8, **Grażyna Wrzosek**, st. pielęgniarka z przychodni przy ul. Conrada 15, **Beata Woźniak**, st. pielęgniarka z przychodni przy ul. Żeromskiego 13, **Helena Kiersnowska**, pielęgniarka koordynująca Centrum Zdrowia Psychicznego przy ul. Elbląskiej 35.

Wszystkim nagrodzonym gratulujemy.

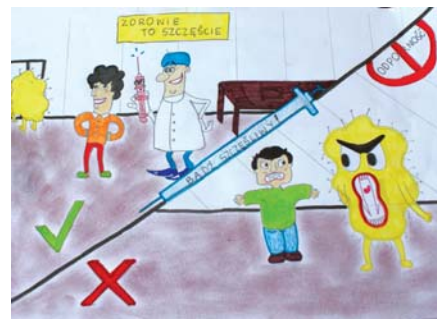
tekst **Ewa Szczygalska**, zdjęcie Mariola Sius



Maria Krupa SP 293 4C



Jakub Kowalski SP 209 1C



Monika Wielądek XCIV LO 3D

LISTA LAUREATÓW KONKURSU PLASTYCZNEGO

Szkoła Podstawowa nr 53: Adam Jaroszuk 1B

Szkoła Podstawowa nr 65: Alicja Żuk 2A

Szkoła Podstawowa nr 68: Amelia Botwina 1C, Pola Czerkawska 1C, Zofia Czerwinka 1C, Janina Czuby 5A, Jakub Dąbkowski 5A, Antonina Dąbrowska 2A, Mateusz Dąbkowski 2C, Kuba Iwańczuk 3C, Marcel Jurczyk 3C, Milena Kiraga 7B, Antonina Kuć 4E, Justyna Kuć 5B, Emilia Malec 4A, Zofia Malesa 4A, Lidia Maszewska 1B, Ola Mazurek 2C, Piotr Paleczny 6C, Elizeusz Sihida 4C, Alicja Stączek 1C, Teodor Zakrzewski 1C

Szkoła Podstawowa nr 80: Lena Lipska 1B, Kacper Zawada 0A

Szkoła Podstawowa nr 92: Maja Kołosowska 1, Matylda Matuszewska 1B, Bianca Villagran-Jackowska 1C

Szkoła Podstawowa nr 133: Zofia Wnorowska, 0J

Szkoła Podstawowa nr 155: Ksawery Dobosz 2A, Jarosław Sekulski 2A, Oskar Wojtasiak 2A

Szkoła Podstawowa nr 209: Maria Dmochowska 1C, Gabriela Grabowska 6D, Joanna Karpeta 3C, Jakub Kowalski 1C, Gabriela Kwolek 1C, Anna Nurzyńska 3C, Katarzyna Nurzyńska 6A, Marta Majchrowska 3A, Anna Wąsik 1C, Oliwia Zych 5B, Natalia Żuchowska 1C

Szkoła Podstawowa nr 267: Franciszek Cudny 1C, Zuzanna Dąbrowska 5D, Grzegorz Ginter 1C, Magdalena Lisiak 4B, Kinga Maksymowicz 7B, Maria Romanowska 2D, Inga Wiak 3B

Szkoła Podstawowa nr 273: Ryszard Horodniczy 2A, Szymon Mróz 0, Wiktoria Lichocka 0, Tomek Muchowski 1A, Kornelia Przybył 1B, Rafał Pudlis 5C, Gabriela Soból 1C, Julia Spilaszek 1B,

Szkoła Podstawowa nr 289: Natalia Kuklewicz 5C, Patrycja Lesińska 5A, Magdalena Niwicka 6B, Natalia Pietrzak 4B

Szkoła Podstawowa nr 291: Patrycja Sidor 8, Patrycja Sak 7,

Szkoła Podstawowa nr 293: Weronika Bachura 5F, Milena Jaźwińska 5A,

Maria Krupa 4C, Rafał Płociński 5B, Kalina Pomarańska 6C, Zuza Ptaszyńska 5F

Szkoła Podstawowa nr 352: Iza Gwadera 4B, Ada Kor-das 4B, Amelia Łochina 5C, Zuzia Serkis 4B

Szkoła Podstawowa nr 391: Gabrysia Czarnecka 4B, Julia Mirończuk 1A, Antonina Szymanowska 8A

Szkoła Podstawowa nr 392: Zofia Boguszewska 0A, Dorian Duda 1C, Patryk Kazubek 4C, Aleksander Klepacz 0A, Maja Rymarz 0A, Zofia Surawska 0A, Marianna Szpanowska 1A

Gimnazjum nr 88: Jakub Bałdyga 3B, Marta Gacpar-ska 3B, Joanna Leudo 3B, Bartek Sąddek 3B

XCIV Liceum Ogólnokształcące: Monika Wielądek 3D gimnazjum

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ
NA MAJOWYCH PIKNIKACH

Dziewiętnastego maja na boiskach AWF w Warszawie odbył się Piknik Seniorada. Udział w imprezie był bezpłatny. Na starszych mieszkańców Warszawy czekało wiele atrakcji. SPZZLO Warszawa-Żoliborz także zorganizował swoje stoisko, w którym można było wykonać takie badania, jak pomiary glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego oraz tkanki tłuszczowej. Pomimo niepewnej pogody impreza była udana. Nasze stoisko cieszyło się dużym powodzeniem. Wykonaliśmy badania około 150 osób.

Natomiast 25 maja na terenie boiska Szkoły Głównej Służby Pożarnictwa odbyła się rodzinna impreza plenerowa pod hasłem Dzień Małego Strażaka. Na małych i dużych czekało wiele atrakcji przygotowanych przez organizatorów. W stoisku SPZZLO Warszawa-Żoliborz można było wykonać pomiar glukozy we krwi i ciśnienia tętniczego. Sporym zainteresowaniem dzieci cieszyła się możliwość zwiedzania wnętrza ambulansu. Najmłodsi pod opieką pana kierowcy oraz opiekunów sprawdzali m.in. działanie sygnatów świetlnych i dźwiękowych karetki.

Tekst i zdjęcia: **Ilona Spychała**

WYJĄTKOWI GOŚCIE W NASZEJ PLACÓWCE

Dwudziestego trzeciego maja bieżącego roku w SPZZLO Warszawa-Żoliborz pojawili się wyjątkowi goście – Olga Bukarica, wicedyrektor ds. finansowych Szpitala Uniwersyteckiego w Belgradzie oraz Anna Maroła, lekarz i dyrektor zespołu przychodni przy szpitalu w Denii. Panie są uczestniczkami międzynarodowego programu Hope Exchange dla kadry menedżerskiej w służbie zdrowia.

W programie uczestniczy Polska Federacja Szpitali, celem programu jest wymiana doświadczeń oraz spostrzeżeń menedżerów-dyrektorów zakładów opieki zdrowotnej. Program kończy się konferencją, na której prezentowane są najważniejsze spostrzeżenia, w tym roku odbędzie się ona w Ljublanie. Uczestniczki wspierane były przez panią Lorentynę Mikulską, koordynatorkę na bloku operacyjnym w Szpitalu Bielańskim. Podczas godzinnego spotkania z panią dyrektorem SPZZLO Warszawa-Żoliborz Małgorzatą Zatawą-Dąbrowską omówione zostały główne problemy systemów opieki zdrowotnej funkcjonujących w Polsce, Serbii oraz Hiszpanii. Rozmowy dotyczyły najistotniejszych kwestii, takich jak finansowanie w systemach opieki zdrowotnej, braki w kadrze medycznej czy



Od lewej: zastępca dyrektora Danuta Wąsowska, dyrektor Małgorzata Zatawa-Dąbrowska, Olga Bukarica, Anna Maroła, Lorentyna Mikulska, Krzysztof Osiński

problem nieszczepienia dzieci. Następnie goście zwiedzili przychodnię przy ulicy Szajnochy 8.

Na zakończenie pani dyrektor odpowiadała na pytania uczestniczek o nowatorskie rozwiązania zastosowane w SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Krzysztof Osiński, zdjęcie Barbara Nagórko

W popołudnie 16 maja w auli Bielańskiej Sceny Kameralnej wyróżniono wiele osób pozytywnie wpływających na lokalną kulturę. Po wręczeniu statuetek śpiewał Sławek Uniatowski, a na koniec goście dzielili się wrażeniami.

Grzegorz Pietruczuk, burmistrz dzielnicy Bielany oraz jego zastępca Katarzyna Potapowicz podkreślali, że gala jest dniem, gdy „publiczność” dziękuje artystom za ich udział w życiu mieszkańców i jednocześnie motywuje ich do dalszej pracy. Podczas II Gali Bielańskiej Kultury, która odbyła się 16 maja, statuetkę sowy zaprojektowaną przez Józefa Wilkonia otrzymali:

W kategorii Nagroda Specjalna **Maria Piechołka**, architekt, najstarsza i wielce zasłużona laureatka, uczestniczka Powstania Warszawskiego. Wraz z mężem, również architektem, pracowała przy odbudowie warszawskich zabytków, projektowała budynki mieszkalne i użyteczności publicznej, w tym na Bielanych.

W kategorii Twórca – **Sławomir Idziak**, operator filmowy, reżyser, scenarzysta, wykładowca, twórca oraz prezes Fundacji Film Spring Open.

W kategorii Ambasador Bielan – **Szymon Majewski**, dziennikarz, prezenter radiowy i telewizyjny, a także satyryk oraz aktor.

GALA BIELAŃSKIEJ KULTURY



W kategorii Bielański Autor – **Piotr Karski**, absolwent warszawskiej ASP, projektuje i pisze książki dla dzieci. Od urodzenia i pisze książki jest z Bielaniem, a wszystkie książki „narysował” przy parku im. Zbigniewa Herberta.

W kategorii Edukacja Kulturalna – **Wojciech Staroń**, operator, reżyser filmów dokumentalnych, członek Europejskiej Akademii Filmowej, wykładowca w Łódzkiej Szkole Filmowej.

W kategorii Animacja Kultury – **Mateusz Napieralski**, absolwent Instytutu Archeologii UW (praca magisterska o młocińskim pałacu Brühla i jego otoczeniu). W latach 2017–2019 zrealizował projekt „Archiwum Wólki”, na podstawie którego napisał książkę „Dawna Wólka Węglowa: wspomnienia mieszkańców”.

W kategorii Kulturalna Organizacja Pozarządowa – **Fundacja Life Change**, działająca na rzecz podnoszenia jakości życia i redukcji stresu.

W kategorii Mecenaz Kultury – **Huta Arcerolmittal Warszawa**, jedna z najnowocześniejszych hut stali w Europie. Spełnia najbardziej restrykcyjne normy ochrony środowiska. Aktywnie wspiera przedsięwzięcia związane z edukacją, sportem, kulturą, sztuką.

W kategorii Bielańskie Miejsce Kultury – **Katolickie Centrum Kultury Dobre Miejsce** w Domu Rekolekcyjno-Formacyjnym warszawskiego Wyższego Metropolitalnego Seminarium Duchownego w Lesie Bielańskim. Umożliwia rodzinom z dziećmi twórcze spędzanie czasu, a innym gościom kontakt z niszową kulturą wyższą.

W kategorii Bielański Cykl – **Filharmonia dla dzieci**, realizowany przez Filharmonię Narodową. Wszystkie audycje i spotkania mają charakter kameralny, dzięki czemu wykonawcy i scena bliższe są widzowi. „Spotkania z Muzyką” są dla młodych melomanów szansą na rozwijanie muzycznych zainteresowań.

Urząd Dzielnicy Bielany
zdjęcie Sylwester Korzeniewski

BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO

Badanie endoskopowe polega na wprowadzeniu do wnętrza ciała elastycznej rurki (endoskopu) zakończonej światłowodem – źródłem światła i kamerą o wysokiej rozdzielczości, która umożliwia wyświetlanie obrazu z wnętrza ciała na monitorze.

PIOTR WARCZYŃSKI, dr n. med. chorób wewnętrznych, gastroenterolog

W przypadku badań przewodu pokarmowego endoskop wprowadza się albo przez usta do przełyku, żołądka i początkowego odcinka jelita cienkiego – dwunastnicy – i takie badanie nazywa się **gastroskopią**, albo przez odbył endoskop wprowadza się do jelita grubego i końcowego odcinka jelita cienkiego i takie badanie nazywa się **kolonoskopią**.

Badania endoskopowe są na razie jedynymi badaniami diagnostycznymi, w trakcie których można wykonać jednocześnie niektóre zabiegi chirurgiczne. Podczas gastroskopii lub kolonoskopii, oprócz wykrycia zmian chorobowych, można z podejrzanych, zmienionych miejsc pobrać próbki do badania histopatologicznego (oceny pod mikroskopem), można usunąć małe i średniej wielkości polipy, a w przypadku wykrycia krwawienia zatrzymać je. Co ciekawe, wszystkie te zabiegi są bezbolesne, ponieważ przewód pokarmowy,

z wyłączeniem przełyku, nie jest unerwiony czuciowo.

KIEDY WYKONUJE SIĘ BADANIA PRZEWODU POKARMOWEGO

Gastroskopię wykonuje się w przypadku występowania takich objawów, jak przedłużający się ból w górnej części jamy brzusznej, a także przedłużających się nudności, wymiotów, zgagi czy zaburzeń połykania.

Kolonoskopię wykonuje się w przypadku uporczywych bólów brzucha, biegunki, uporczywych zaparć, krwawienia z odbytu, nadmiernego spadku wagi ciała.

Jak już wspominałem, są to metody umożliwiające zlokalizowanie miejsca krwawienia i zatrzymanie go. Pozwalają na wykrycie zapalenia błony śluzowej, wrzodów lub guzów. Gastroskopia i kolonoskopia pozwalają wykryć nowotwór wcześniej i dokonać

rozróżnienia między guzem nowotworowym i nienowotworowym poprzez wykonanie biopsji lub usunięcie podejrzanej zmiany. W tym drugim przypadku dotyczy to polipów nowotworowych – usunięcie ich jest skutecznym wyleczeniem i pozwala uniknąć operacji chirurgicznej. W trakcie diagnostyki endoskopowej można poszerzyć zwężenia przewodu pokarmowego, a także usuwać ciała obce.

CIEKAWOSTKA

Stosunkowo nowym typem endoskopii jest **endoskopia kapsułkowa**. Badanie to umożliwia wykrycie i zdiagnozowanie przede wszystkim chorób w obrębie jelita cienkiego, w miejscach, gdzie nie można dostać się klasycznym endoskopem. Endoskopia kapsułkowa polega na połknięciu przez pacjenta kapsułki, w której umieszczona została lampka i kamera, połączona z nadajnikiem.

Kapsułka naturalnie przechodzi przez cały układ pokarmowy, wykonuje w tym czasie kilkadziesiąt tysięcy zdjęć i jest wydalana wraz z kałem. Zdjęcia są transmitowane do odbiornika i rejestrowane, co umożliwia ich późniejszą ocenę. Jednak metoda ta ma wyjątkowo wartości diagnostyczne, ponieważ nie pozwala np. na pobranie wycinka do badania histopatologicznego.

Badania endoskopowe nie należy się bać. Jest to najlepszy sposób na zdiagnozowanie wszelkiego rodzaju zmian i chorób w przewodzie pokarmowym człowieka, a często pozwala na ich skuteczne wyleczenie. ■



Usługi komercyjne w Przychodni Klaudyny 26 B PRACOWNIA ENDOSKOPII

Otwarta w październiku 2018 r. pracownia mieści się w nowoczesnym budynku przychodni przy ul. Klaudyny 26 B, która jest jedną z 12 placówek SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Pacjenci są przyjmowani w specjalnie wydzielonej strefie na III piętrze, bezpiecznej pod względem epidemiologicznym. Nowoczesny sprzęt endoskopowy japońskiego producenta, z innowacyjnym systemem 4-LED Multi Light™ oraz trybami wizualizacji BLI i LCI umożliwia wykonanie wysokiej jakości badań **kolonoskopii** czy **gastroskopii** oraz udokumentowanie ich w formie zdjęcia lub filmu wyświetlanego w formacie Full HD. Pracownia wyposażona jest również w aparat do znieczuleń oraz pokój wypoczynkowy dla pacjentów po zabiegach z pełnym monitorowaniem parametrów życiowych.

Badania diagnostyczne wykonują lekarze specjaliści z dużą praktyką zabiegową. Istnieje również możliwość wykonania badań endoskopowych w znieczuleniu ogólnym wykonywanym przez zespół anestezjologiczny.

W przychodni przy Klaudyny 26B usługi komercyjne oferują również poradnie:

- gastroenterologiczna ● okulistyczna
- pulmonologiczna ● diabetologiczna
- endokrynologiczna

Zapisy do pracowni endoskopowej odbywają się w rejestracji przychodni przy ul. Klaudyny 26 B pod nr telefonu **22 833 00 00** lub w **Biurze Obsługi Pacjenta 22 11 66 800**.

Pełną informację o wszystkich świadczeniach udzielanych odpłatnie przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz znajdziecie Państwo także na stronie https://www.spzzlo.pl/9,cennik_i_oferty_specjalne.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!
Specjalistyczna opieka – przystępne ceny!

SZTUKA LEKARSKA W STAROŻYTNEJ GRECJI



Hellada to kolebka demokracji (ale uwaga: obywatelami byli wyłącznie wolni mężczyźni!), nowoczesnego teatru (zasada trzech jedności: czasu, miejsca i akcji), realistycznego kanonu rzeźby (arcydzieła Myrona, Fidiasza, Polikleta, Praksytelesa i Lizypa), zdobnej w kolumny architektury świątynnej (porządek dorycki – np. ateński Partenon, joński – Erechtejon i koryncki – pomnik Lizykratesa w Atenach) oraz empirycznego podejścia do medycyny, ograniczonego jednak popularnymi praktykami magicznymi oraz uznaniem sekcji zwłok za tabu.

Sztuce lekarskiej w starożytnej Grecji patronowali bogowie: Apollo, jego syn Asklepios oraz siostra bliźniaczka Artemida, natomiast za twórców medycznego rzemiosła uchodzili Apollo, Asklepios oraz jego dwaj synowie, Podalirios i Machaon, którzy podczas wojny trojańskiej nieśli pomoc współtowarzyszom, operując rannych i aplikując im leki. Według słynnych „Meta-morfoz” rzymskiego poety Owidiusza twórcą medycyny oraz zielarstwa był Apollo, który ponoć rzekł: „Wynalazek to mój – medycyna i mówią wszędzie,

że pomoc niosę; nad ziołami też władzę posiadam”. Ten bóg patronował wielu różnym dziedzinom, a w jego sanktuariach leczono muzyką.

Natomiast Asklepios był całkowicie związany z medycyną. Ten pierwotnie podziemny bóg tesalski, którego atrybutem była laska opleciona węzami, symbolizującymi odradzające się siły żywotne, u Homera był tylko lekarzem – śmiertelnikiem. Według mitologii greckiej Apollo skierował syna na nauki do znajdującego się na ziołolecnictwie centaury Chirona. Edukacja

dała świetne rezultaty i Asklepios nie tylko leczył, ale nawet przywracał życie zmarłym, co jemu samemu nie wyszło na zdrowie. Bóg podziemnego świata zmarłych Hades, oburzony naruszeniem swoich kompetencji, poskarżył się Zeusowi, który w obawie, że sztuka medyczna naruszy porządek świata, pozbawił śmiertelnika życia i już jako boga, bo taką moc miało rażenie piorunem, przeniósł między gwiazdy jako gwiazdozbiór Wężownika (Ofiuchoś). W ten sposób Asklepios powrócił do dawnej, tesalskiej pozycji boga. Rów-

niez członkowie jego rodziny wspierali śmiertelników w niedoli: żona Epione zwana „Kojącą ból”, córka Hygieja – bogini zdrowia, druga córka Panakeja – bogini wszechlecznictwa oraz synowie Machaon i Podalirios, będący lekarzami chirurgami.

Asklepios różnił się tym od innych herosów, że jego kult jako ogólnogrecki był rozpowszechniony w świecie antycznym. Kapłani Asklepiosa wędrowali po całej Grecji, zakładając jego wyrocznie, co zapoczątkowało pytanie o miejsce jego narodzin. Spór ten rozstrzygnęła dopiero wyrocznia delicka, wskazując Epidauros w Argolidzie. Asklepiosowi w ofierze za odzyskanie zdrowia składano koguta. Według Platona planował tak zrobić Sokrates skazany przez sąd na wypicie trucizny (cykuty). Przewrotnie pojmował on śmierć jako uwolnienie się od ciała i w ten sposób uzyskanie stanu autentycznego zdrowia.

W STRONĘ NAUKI

Funkcję pierwszych greckich „przychodni” pełniły asklepiejony, czyli świątynie-lecznice poświęcone Asklepiosowi, w których uzdrawiali kapłani-lekarze. Prosperita leczenia w asklepiejonach, opartego jeszcze na rytuałach magicznych, była impulsem do otwarcia w roku 420 p.n.e. filii w Atenach. Jako podstawową metodę stosowano *enkoimeisis*, czyli inkubację, inaczej „ułożenie do snu”, podczas którego miało nastąpić wyzdrowienie. O cudownych ozdrowieniach informują zachowane do dziś wotywnie tabliczki np. o treści: *Nikanor kulawy. Gdy siedział w świątyni, a jeszcze nie spał – jakiś chłopiec porwał mu szczudło i uciekł z nim – odtąd był zdrowy, Człowiek z Kios [Bitynia], cierpiący na podagrę. Gdy przyszedł do świątyni i kiedy jeszcze czuwał, gęś ugryzła go w nogi do krwi i w ten sposób go uzdrowiła czy Lyson z Hermiony – niewidomy chłopak. Temu, kiedy jeszcze czuwał, jeden ze świętych psów świątynnych oblizał oczy – chłopak odszedł uzdrowiony. Najświnniejszy asklepiejon znajdował się w Epidauros, gdzie co pięć lat odbywały się asklepiada, uroczystości ku czci boga. „Lecznice” Asklepiosa znajdowały się również w Pergamonie oraz na wyspie Kos, gdzie mieściła się słynna szkoła Hipokratesa, ojca medycyny. Jego metoda polegała na postawieniu diagnozy opartej na doświadczeniu i obserwacji. Zwalczał przesady i myślenie magiczne, przypisujące przyczynę dolegliwości tajemnym siłom, w tym opętaniu przez de-*



Posąg Asklepiosa wystawiony w Muzeum Teatru Starożytnego w Epidauros

mony. Według Pliniusza stosował medycynę kliniczną, zgodnie z którą pacjenci leżeli i zażywali leki. Jest autorem rozprawy „O hemoroidach” – zaleca ich wypalanie żelaznym żegadłem, po którym to zabiegu mają odpasć. W przypadku poważnych urazów głowy Hipokrates stosował trepanację, otwierając pacjentowi czaszkę wiertłem lub dłutem. Po zabiegu ukruszone fragmenty kości czyszczono i z powrotem umieszczano w czaszce, ranę opatrując czarnym inkaustem lub gołębnią krwią. Jako przyczynę padaczki podawał rozmiękczenie mózgu i zastój flegmy w sercu. Uważał również, że nadmiar żółci przyczynia się do zwiększenia pobudliwości, a nadmiar flegmy skutkuje ponuractwem. Medyków z jego szkoły na wyspie Kos obowiązywał regulamin, zgodnie z którym lekarze powinni służyć chorym według swojej wiedzy i sumienia. Nie wolno im było podawać pacjentom żadnych trucizn ani usuwać ciąży. Mieli zakaz

przeprowadzania operacji wchodzącej w zakres specjalizacji, których nie praktykowali. Lekarzy obowiązywała tajemnica zawodowa, nie mogli również wykorzystywać stanowiska w celu uwodzenia pacjentek. Warto podkreślić, że większość tych przepisów stanowi przykład nowoczesnego podejścia do sztuki medycznej.

NIE TYLKO HIPOKRATES

Starożytnym Grekom zawdzięczamy podział medycyny na trzy główne dziedziny: dietetykę, farmaceutykę oraz chirurgię, obejmującą wiele specjalizacji. Alkmajon z Krotonu, który był uczniem Pitagorasa, odkrył, że ośrodkiem myśli jest mózg, a nie serce, jak uważało wielu przed nim. Stwierdził, że spostrzeżenia doprowadzane są do mózgu przewodami, gdzie stają się przedmiotem refleksji, która kondensuje się jako wiedza, mająca wobec tego pochodzenie fizyczne, a nie metafizyczne, jak wcześniej uważano.

Herodikos z Selibrii w Tracji stosował iatralipykę, która polegała na masażach, ustalił także pewne zasady dietetyki oraz zalecał stosowanie gimnastyki. Diokles z Karystos uzależniał stan zdrowia od higieny, diety oraz odpoczynku. Herofilos z Chalcedonu napisał traktat „O anatomii” oraz specjalizował się w okulistyce i położnictwie. Nadworny lekarz Seleukosa I Nikatora (jednego z diadochów Aleksandra Macedońskiego i założyciela dynastii Seleucydów) Erasistratos z Keos zapisał się na kartach historii medycyny jako twórca teorii krążenia krwi, uszczegółowił wiedzę o anatomii serca oraz wyróżnił nerwy czuciowe i ruchowe (ścięgna).

Ówcześni medycy część wiedzy pozyskiwali metodami wprost barbarzyńskimi – Herofilos i Erasistratos przeprowadzali wiwisekcję przestępców przekazywanych im przez władzę Egiptu Ptolemeusza I Sotera. Filinos



Asklepiejon na wyspie Kos

z Kos założył szkołę empiryczną, która za najważniejszą uznawała obserwację działań lekarstw. Natomiast Asklepiades z Prusy w Bitynii, założył szkoły metodycznej, nie będąc lekarzem, tylko nauczycielem retoryki, stosował jako terapię dietę, spacerory oraz hydroterapię. Krytykował też sztuczne wywoływanie wymiotów stosowane przez innych lekarzy.

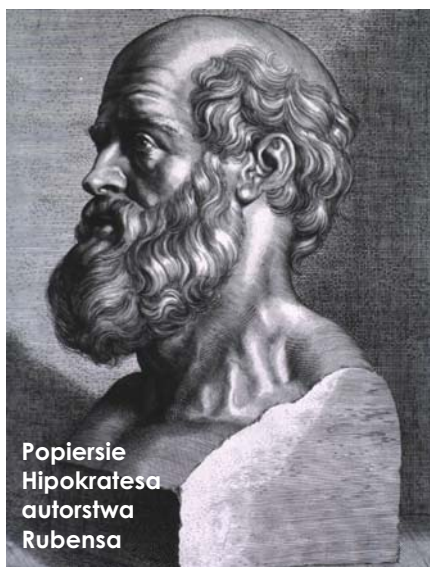
Praktykę położniczą w starożytnej Grecji zajmowały się głównie kobiety, natomiast lekarze, którymi byli tylko mężczyźni, nie mieli dostępu do pacjentek, co często stanowiło przyczynę ich śmierci. Podobno Atena imieniem Agnodike podjęła studia medyczne u Herofilosa w męskim przebraniu. Dużo ją to kosztowało, ponieważ musiała ściąć włosy, co dla Greczynki stanowiło symbol hańby, piętno kobiet prowadzących się niemoralnie.

Wśród starożytnych Greków popularna była wiara w leczniczą moc różnego rodzaju źródeł. Jedno z najbardziej znanych było przed świątynią bogini Demeter w Patraj, gdzie zawieszono na sznurku lusterko spuszczano nad wodę. Chorzy zapalali kadzidła i zanosili modły do bogini, po czym mieli znaleźć w lusterku odpowiedź, czy wyzdrowieją, czy też nie. Znaków, które miały się pokazywać w lusterku, niestety nie znamy. Zwyczaj przypisywania źródłom funkcji leczniczej prawdopodobnie wywodzi się z tradycji obmywania przez podróżnych twarzy, rąk i nóg przed wejściem do świątyni. Z biegiem lat zwyczaj higieniczny przerodził się w zabieg rytualny.

EBOLA W ATENACH?

Grecy okresu klasycznego nie znali takich chorób, jak oспа, odra, dżuma, syfilis, żółta febra czy trąd. Spotykali się natomiast z opryszczką, tyfusem brzuszny i plamistym, tężcem, czerwinką, gośćcem stawowym, chłamydją, jaglicą oraz rzeżączką. Jednakże pandemia, która nawiedziła Ateny oblegane przez Spartan w 430 roku p.n.e., podczas wojny peloponeskiej, wyjątkowo zjadliwa i cechująca się dużym odsetkiem zgonów, stanowiła swego rodzaju ewenement ze względu na skalę zjawiska. Zmarła prawdopodobnie 1/3 ludności Attyki, m.in. słynny polityk Perykles. Zaraza pochodziła z Egiptu, a stamtąd do portu w Pireusie. Zachorował również historyk Tukidydes, który miał szczególnie wyzdrowieć i opisać ją w swoim słynnym dziele „Wojna peloponeska”. Jak stwierdził: *W ogóle zaraza ta przewyż-*

szała wszystko, co się da opisać. Wybuchła z niebywałą siłą, a tym przede wszystkim różniła się od innych chorób, że ptaki i te czworonogi, które spożywają mięso ludzkie, mimo że było wiele trupów niepochoowanych, nie zbliżyły się do nich, a jeśli się zbliżyły, ginęły po pierwszych kęsach. Dowodzi tego również zupełny zanik tego gatunku ptaków, nie widziało się ich ani przy zwłokach, ani gdzie indziej. Najlepiej zaś można było obserwować śmiertelne skutki na psach, jako na zwierzętach towarzyszących stale człowiekowi.



Klinicyści wytypowali kilka chorób, które mogły być przyczyną ateńskiej zarazy, wśród nich dżumę, węglikę, gruźlicę, dur plamisty, chorobę kociego pazura oraz wirusa ospy krowiej. Jednakże znane objawy tych schorzeń różnią się znacznie od opisu pozostawionego przez Tukidydesa. Identyfikację zarazki utrudniał też często praktykowany w starożytnej Grecji zwyczaj kremacji zwłok, ponieważ naukowcom brakowało materiału do badań. Co prawda, odkrycie archeologiczne związane z rozbudową ateńskiego metra, dokonane w latach 90. XX wieku w Kerameikos, umożliwiło przebadanie nekropoli zawierającej pochówki z czasów zarazy, jednak otrzymane wyniki nie przyniosły rozwiązania zagadki. Z pobranych próbek wyizolowano szczep bakterii *Salmonella enterica* serotyp *Typhi*, który powoduje dur brzuszny. Ponieważ objawy duru brzuszego różnią się znacznie od opisanych przez Tukidydesa oraz ze względu na stosunkowo niewielki materiał biologiczny (jeden cmentarz, na którym pochowano relatywnie mało Ateńczyków z czasów spartańskiego oblężenia),

rezultat badań nie jest traktowany jako wiążący. Możliwe, że to szczątki pojedynczych ofiar duru brzuszego, pojawiającego się wówczas stosunkowo często, a nie epidemii.

Natomiast dwóch amerykańskich badaczy z Naval Medical Center w San Diego stwierdziło, że opisane przez Tukidydesa objawy ateńskiej zarazy przypominają symptomy gorączki krwotocznej, podobnej do choroby, którą wywołuje wirus ebola. Amerykanie zaobserwowali wiele podobieństw między obiema chorobami. Zauważyli, że większość ofiar z V wieku p.n.e. zmarła w ciągu 7–9 dni, podobnie jak podczas epidemii eboli na Czarnym Ładzie i że Ateńczycy opiekujący się chorymi szybko się od nich zarażali, tak samo jak lekarze w Afryce. Dostrzeżono też kolejne podobieństwa: 15 procent chorych podczas epidemii w zairskim Kikwit miało nietypowy objaw – czkawkę – o którym wspomina również Tukidydes. Niezależnie od faktycznej przyczyny zarazy, epidemia z czasów wojny peloponeskiej doprowadziła do upadku słynnego miasta-państwa. Duże straty w ludziach oraz wywołana tym dezorganizacja społeczności, przyczyniła się z pewnością do porażki Aten w 404 roku p.n.e., w tym konfiskaty floty oraz odebrania kolonii.

Medycyna Hellady to, podobnie jak w innych starożytnych kulturach, konglomerat pierwocin nauki, z dokonaniem słynnego Hipokratesa na czele, oraz działań magicznych kulturowanych przez stan kapłański. Spora część tych pierwszych lekarzy funkcjonowała na styku obu wymiarów, przypisując działaniu bogów lub demonów znaczenie przyczynowo-skutkowe. Niemniej jednak starożytna Grecja to pierwsza cywilizacja stricte europejska, która odcisnęła kulturowo-naukowe piętno na następnych pokoleniach, co można również zaobserwować w czasach współczesnych.

Anita Karykowska

zdjęcia: Wikimedia Commons, Pixabay

Literatura

Lidia Winniczuk: *Ludzie, zwyczaje i obyczaje starożytnej Grecji i Rzymu*.

Nathan Belofsky: *Jak dawniej leczono, czyli plomby z mchu i inne historie*. N.G.L. Hammond: *Dzieje Grecji*.

Stefan Oświecimski: *Zeus daje tylko znak, Apollo wieści o osobie. Starożytne wróżbiarstwo greckie*.

Jarostaw Molenda. *Wyspy greckie*. Przewodnik historyczny.

PIĘKNY JUBILEUSZ I NIEZWYKŁY WIECZÓR

Pierwszego czerwca br. odbyła się gala z okazji 30-lecia uzyskania praw miejskich przez Łomianki. Zaproszonych gości powitała pani Małgorzata Żebrowska-Piotrak, burmistrz Łomianek.

Specjalnie na tę uroczystość młodzież z łomiankowskich szkół przygotowała krótką część artystyczno-edukacyjną. Część artystyczną wypełnił recital muzyki klasycznej w wykonaniu uczniów Niepublicznej Szkoły Muzycznej w Łomiankach. W części edukacyjnej uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Dwujęzycznymi i Sportowymi, pokazali prezentację z historii Łomianek, przygotowaną pod opieką nauczyciela historii pana Krzysztofa Kozaka.

Gala była znakomitą okazją do wręczenia pamiątkowych medali jubileuszowych. Burmistrz Łomianek pani Małgorzata Żebrowska-Piotrak wyróżniła kilkanaście osób szczególnie zaangażowanych w rozwój miasta i gminy.

Uroczystość uświetnił znakomity koncert jazzowy w wykonaniu zespołu Marcina Nowakowskiego w skła-



Pani Małgorzata Żebrowska-Piotrak, burmistrz Łomianek

dzie: Cezary Konrad – perkusja, Robert Kubiszyn – bas, Filip Siejka – instrumenty klawiszowe, Kuba Jurzyk – wokal.

Wiele osób złożyło na ręce pani burmistrz życzenia dla Łomianek i ich mieszkańców. Swoje listy przestali rów-

nież marszałek województwa mazowieckiego pan Adam Struzik oraz wice marszałek Sejmu Rzeczypospolitej pani Małgorzata Kidawa-Błońska.

Małgorzata Żebrowska-Piotrak

zdjęcie Ewa Milun-Walczak

WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?

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

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



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 26 B	tel. 22 833 00 00
(nowy budynek)	
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!

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

1. Trąbowiec wymarły pod koniec plejstocenu
2. Dwunożne mięsożerne dinozaury
3. Największa małpa człekokształtna, która kiedykolwiek żyła
4. Wymarłe głowonogi o symetrycznej, płaskospiralnej skorupie
5. ... kopalna – skamieniałości zwierząt
6. Wymarły ptak z Nowej Zelandii
7. Płasiomiedniczy dinozaur z dwoma rzędami kostnych płyt, biegnących przez cały grzbiet
8. Ptakopodobny dinozaur z Chin
9. Latający gad z okresu kredy

W poprzednim numerze hasło brzmiało: **ELEKTRODYNAMIKA**.

Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała pani Agnieszka Mirasiewicz. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA obu zadań, czyli krzyżówki (wystarczy hasło) lub sudoku, zamieszczonych w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail:

zdrowie.pacjenta@spzlo.pl) do 31 sierpnia 2019 r., wezmą udział w losowaniu nagrody:

zaproszenia na BEZPŁATNE BADANIE OCT w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Klaudyny 26B.

Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT

**to jedna z najnowocześniejszych metod
diagnostycznych, wykorzystujących
skaniny optyczne.**

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

Wskazania do wykonania badania OCT:

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



SUDOKU

Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej w każdym polu). Każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki.

9			8		3			
			2	5	7			
	2		3					4
	9	4						
			7	3		5	6	
7		5		6	4			
		7	8		3	9		
		1						3
3								2

WSPANIAŁA WARSZAWSKA MŁODZIEŻ

21 maja w Warszawie już po raz dwudziesty szósty młodzi społecznicy i wolontariusze spotkali się na Wielkiej Gali Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”.



Fot. Mateusz Wietrak

Żoliborz to szczególnie miejsce. Właśnie tu przed laty, w 1993 roku, zainicjowałam konkurs. Jego celem jest promowanie pozytywnych, prospołecznych postaw i działań młodzieży na rzecz najbliższego otoczenia oraz upowszechnianie zachowań pełnych życzliwości w codziennym życiu.

Wzruszającym momentem gali było odśpiewanie hymnu. Warto wspomnieć, że pierwszy hymn napisał przed laty dla Fundacji „Świat na Tak”, organizatora konkursu, Marek Grechuta. Hymn ten w sposób poetycki przedstawia misję fundacji:

*Życie nie jest po to, żeby leniuchować,
Cenny czas marnować, życie swe marnować.
Każdy dzień należy szanować tak jak chleb,
Każdy dzień jest szansą, by spełnić życia zew.
Ośmiu Wspaniałych, Ośmiu Wspaniałych,
Znalazło sposób na życie,
Sposób na dobre serce i rozum,
Na życia dobre przeżycie.*

Obok młodzieży uroczystość zgromadziła także przyjaciół konkursu: panią Hannę Gronkiewicz-Waltz, która w ciągu 26 lat tylko raz nie była obecna na gali, prezesa Firmy EBEJOT pana Andrzeja Jaczewskiego, który wspiera progra my fundacji, panią Wioletę Jankowską z EBEJOT oraz dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz panią Małgorzatę Załawę-Dąbrowską, której zespół medyczny od wielu lat sprawuje opiekę na każdym balu dla młodzieży niepełnosprawnej.

O dobre humory gości zadbali aktorzy z teatru improwizacji scenicznej Ab Ovo – Teatr Improv. Była to nowa konwencja, bo program artystyczny powstawał na oczach widzów i przy ich współudziale. Aktorzy zaśpiewali naszym przyjaciołom specjalnie dla nich wymyślone piosenki, zebrali od młodzieży marzenia spisane na kartkach, a potem przetworzyli je w odgrywane na scenie skecze. Taki sposób włączenia publiczności w tworzenie gali ogromnie spodobał się młodzieży, która żywo uczestniczyła w tworzeniu programu.

Głównym bohaterem tego spotkania była warszawska „Ósemka” – młodzież, która śpieszy z pomocą ludziom, zwierzętom i całemu środowisku naturalnemu, chroniąc je przed zniszczeniem. Jedną z laureatek współpracuje z Domem Samotnej Matki i Dziecka w Legionowie, w którym wolontariacko prowadzi warsztaty muzyczne i rytmiczne. Wypracowała nawet swoją własną metodę – uczy dzieci grać według kolorów, a nie według nut, bo dzięki temu nauka idzie im znacznie łatwiej. Włącza się także co roku w zbiórkę prowadzoną przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy, a do kwestowania oprócz puszek zabiera ze sobą gitarę, bo jak sama mówi, w ten sposób może dotrzeć do każdej osoby na zupełnie innym poziomie. O sobie wypowiada się skromnie: „Jestem po prostu częścią czegoś większego i bardzo się z tego cieszę”. Nasza stołeczna laureatka została wytypowana przez jury do eliminacji ogólnopolskich. Konkurs jest bowiem organizowany nie tylko w Warszawie – bierze w nim udział około 80 miast z całego kraju. W tym roku Ogólnopolska Gala Finałowa Konkursu „Ośmiu Wspaniałych” odbędzie się w Białogardzie.

Czas płynie szybko i nieubłaganie. Czwierćwiecze konkursu to bardzo długi okres, podczas którego zmieniała się otaczająca nas rzeczywistość oraz potrzeby młodzieży. Moja analiza tych zmian doprowadziła do wniosku, że trzeba zmodyfikować sposób działania i dlatego zaproponowałam, aby drogowskazem na następne lata była koncentracja na sprawach klasy i szkoły. Chcemy doceniać osoby, które dbają o dobry klimat w szkole – tworzą atmosferę współpracy, a nie rywalizacji, potrafią odważnie przeciwstawić się przemocy w klasie, przyczyniając się do budowania autorytetu nauczyciela. Wierzę, że tylko mając takich uczniów, polska szkoła będzie szkołą marzeń, a nie lęków. W przyszłych latach będziemy poszukiwać wspaniałych, którzy budują szkołę marzeń.

Joanna Fabisiak

Prezes Fundacji „Świat na Tak”, Poseł na Sejm RP



PROGRAMY ZDROWOTNE REALIZOWANE W SZKOŁACH NA TERENIE ŻOLIBORZA I BIELAN

finansowane przez m.st. Warszawę



- Program wczesnego wykrywania **choroby naciśnieniowej** u młodzieży szkolnej między 18 a 19 rokiem życia
- Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie **poprawy stanu zdrowia jamy ustnej** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program polityki zdrowotnej w zakresie **profilaktyki i korekcji wad postawy** dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program profilaktyczny **wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy



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 (dorośli)
 - Poradnia Diabetologiczna
22 864 37 27
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 834 24 32
 - Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi
 - Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu:
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
 - Oddział Diennej Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39
- Pracownia
Tomografii Komputerowej
i Rezonansu Magnetycznego
22 697 05 10/11, 664 940 746

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28

Rejestracja Poradni Pediatrycznej
22 834 17 31

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8

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

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi

Poradnia Stomatologiczna
dla dzieci i dorosłych
798 118 283

PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10 c

Centrala 22 835 30 01

Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 784 491 672

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15
• Poradnia POZ

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 751 70 82
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11,

Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja POZ dzieci
22 633 06 08

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

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Dzielny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Poradnia Geriatryczna
- Oddział Diennej Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Klaudy 26 B

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa
ul. Sieciechowska 4

Centrala: 22 561 57 60, 22 561 57 62,
22 561 57 72

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Reumatologiczna
 - Poradnia Neurologiczna
 - Poradnia Kardiologiczna
- Pracownia EKG