



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (35) ZIMA 2013

www.spzzlo.pl



Chcę zburzyć stereotypy

Rozmowa
z Urszulą Dudziak



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA



ORZEŁ
BIZNESU

MAZOWIECKA
FIRMA
DZIESIĘCIOLECIA

TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM
Z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy, w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

Posiadamy nowoczesny
ambulans marki Volkswagen
pozwalający na przewóz
pacjentów w pozycji leżącej lub siedzącej.

Transport odbywa się
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.

Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

Szczegółowe informacje oraz zgłoszenia
zapotrzebowania na przewóz chorych
pod numerem telefonu **600 469 588**

DROGI RODZICU!

Prosimy o dostarczenie

kart uodpornienia

dzieci zapisanych
do poradni POZ
należących do SPZZLO
Warszawa-Żoliborz

oraz przypominamy

**o szczepieniach
obowiązkowych**

zgodnych z Programem
Szczepień Ochronnych

KLUB SENIORA

działający w przychodni
przy ul. Elbląskiej 35

**SZUKA
WOLONTARIUSZY**

studentów wydziałów:
psychologii, socjologii,
pedagogiki, medycyny
oraz sztuk pięknych

**do współpracy
polegającej
na aktywizacji
osób starszych**

Tel. 22 833 83 69

Dział ds. Organizacji i Marketingu
SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8 01-637 Warszawa

Wybrałeś już lekarza POZ?

Musisz skorzystać z usług lekarza specjalisty?
A może chcesz wykonać szybko badanie
diagnostyczne?

**Studentów oraz młodych pracowników
zapraszamy do korzystania
z usług SPZZLO Warszawa-Żoliborz**

Oferujemy usługi medyczne z zakresu:

- podstawowej opieki zdrowotnej,
- ambulatoryjnej opieki specjalistycznej
- rehabilitacji i fizykoterapii
- stomatologii i ortodoncji
- diagnostyki obrazowej i laboratoryjnej

Zapewniamy:

- kompleksowość usług
- dostępność (krótki czas oczekiwania na wizytę)
- fachowość personelu
- nowoczesny sprzęt medyczny

Dogodny dojazd z innych dzielnic – metro, autobusy



Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (35) ZIMA 2013

TEMAT NUMERU

Chcę zburzyć stereotypy – rozmowa z Urszulą Dudziak **4**

NASZ ZOZ

Pracownia Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego **8**

Terapia falami uderzeniowymi BTL-SWT – zwalczanie bólu mięśniowo-kostnego **14**

Medycyna Pracy **16**

KLINIKA ZDROWIA

Witaminy i oko – wybór czy konieczność **9**

Niekonwencjonalne metody leczenia **10**

PSYCHOLOG RADZI

Pogotuj mi, mamo **12**

WARTO WIEDZIEĆ

Mowa nie trawa **15**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku **18**

Zdjęcie na okładce:
Krzysztof Opaliński

Drodzy Czytelnicy!

Serdecznie zapraszam do lektury ostatniego w tym roku wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”. Mijający rok przyniósł nam istotną innowację w systemie ochrony zdrowia. Pierwszego stycznia został wprowadzony Ogólnopolski System Elektronicznej Weryfikacji Upoważnień Świadczeniobiorców (eWUŚ). Po prawie roku działania możemy stwierdzić, że wpłynął pozytywnie na jakość świadczonych usług, przyspieszając procedurę zapisu do placówek medycznych.



Dla naszego zakładu rok 2013 był przychylny. SPZZLO Warszawa-Żoliborz został wyróżniony w trzech prestiżowych rankingach. Zdobyliśmy tytuły Wielkiego Inwestora, Geparda Biznesu oraz Efektywnej Firmy, przyznane przez Magazyn Przedsiębiorców „Europejska Firma”. Wyróżnienia te otrzymały firmy najprężniej działające na rynku medycznym. Zostaliśmy także uhonorowani tytułem Laureata Programu Promocji Jakości, statuetką Lwa Biznesu oraz Certyfikatem Europejskiej Gwarancji Najwyższej Jakości. Zakład został w ten sposób wyróżniony za najwyższą jakość i kompleksowość świadczonych usług. Natomiast osobiście, jako dyrektor jednostki medycznej, miałam przyjemność uczestniczyć w XXIII Forum Ekonomicznym w Krynicy-Zdroju. Jest to jedno z ważniejszych wydarzeń gospodarczych w Europie, które w tym roku zostało zorganizowane pod hasłem „Perspektywy nowego ładu”.

Nasz periodyk podjął nową tematykę. W marcu rozpoczęliśmy cykl wywiadów z ważnymi postaciami medialnymi, które swoją postawą życiową wpływają na świadomość społeczną. Dotychczas opublikowaliśmy rozmowy z Ewą Błaszczyk, Jerzym Owsiakiem oraz Jerzym Stuhrem. W aktualnym wydaniu polecam wywiad z jedną z najstynniejszych jazzowych wokalistek na świecie – Urszulą Dudziak. Warto również zapoznać się z poradami okulisty dotyczącymi wpływu suplementacji na wzrok oraz pierwszą częścią przeglądu najpopularniejszych niekonwencjonalnych metod leczenia. Wszystkim rodzicom polecam tekst o znaczeniu wspólnego rodzinnego spożywania posiłków. A z tematów lżejszych – historia mowy ludzkiej, krzyżówka oraz nowość, czyli japońska łamigłówka sudoku.

Zachęcam do lektury i mam nadzieję, że umili ona Państwu czas świątecznych przygotowań.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



*Wszystkim Pacjentom, Czytelnikom i Pracownikom
życzę zdrowych, pogodnych świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych w miłym gronie,
oraz szczęśliwego Nowego Roku.
Niech to będzie dla nas wszystkich czas radości,
spełnienia marzeń osobistych i satysfakcji zawodowej!*

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

Danuta Wąsowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:

Monika Kamińska

Krzysztof Opaliński

www.stockfresh.com

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed

NAKLAD: 6000 egz.

UWAGA: Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadesłanych tekstów oraz nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

Kwartalnik bezpłatny „Zdrowie Pacjenta” nie zastępuje indywidualnego kontaktu z lekarzem. Przed skorzystaniem z porad należy skonsultować się z lekarzem.

NASZ KWARTALNIK W TWOIM BIURZE, FIRMIE, SKLEPIE! ZADZWOŃ LUB NAPISZ TEL. 022 833 83 69

Chcę zburzyć stereotypy

Rozmowa z Urszulą Dudziak

Umówiliśmy się w ulubionej restauracji pani Urszuli Dudziak, na Marszałkowskiej w Warszawie. Nasza rozmówczyni zamówiła herbatę z pomarańczą, imbirem i goździkami.

We wrześniu ukazała się pani najnowsza płyta „Wszystko gra”. Jest pani z niej zadowolona? Bo podobno za swoją najlepszą płytę uważa pani „Malowanego ptaka”, nagranych po śmierci Jerzego Kosińskiego.

Jestem trochę chimeryczna, podoba mi się raz to, raz tamto. „Malowany ptak” podoba mi się w dziewięćdziesięciu procentach, parę rzeczy bym zmieniła, ale i tak jest dobry...

Jest super...

Owszem, tylko że nie podoba mi się w dziesięciu procentach.

A najnowsza płyta?

Najnowsza to jestem ja teraz, a ja siebie lubię.

W stu procentach?

W stu. Nagrywając „Malowanego ptaka”, byłam pokieroszowana po śmierci Kosińskiego. A teraz jestem na innym etapie. Zachwyca się życiem, korzystam z każdej chwili i „Wszystko gra” jest esencją mojej obecności teraz. Wszystko gra, wszystko się układa dobrze, a jak się nie układa, to za chwilę się będzie układało. Wstaję rano i mówię: „O, jaki piękny będzie dzień”. A wieczorem mówię: „No może było parę schodów do pokonania, ale jutro będzie super”. Z takim podejściem o wiele łatwiej się żyje.

W swoim blogu napisała pani, że „Wszystko gra” to mantra, która powtarzana w sytuacjach kryzysowych zmienia nastawienie, a tym samym wpływa na jakość życia.

Uważam, że podejście ufne, z dobrym zdrowym stanem umysłu, pomaga nam lepiej pokonać przeszkody niż wtedy, gdy jesteśmy skurczone, przestraszone, z nastawieniem „może się uda, a może nie”. Ja mam stale nastawienie bardzo pozytywne. Oczywiście moje życie nie zawsze jest usłane różami, ale przekonałam się już dziesięć lat temu – a im jestem starsza, tym bardziej się to potwierdza – że dzięki takiemu spojrzeniu żyje się szczęśliwiej i łatwiej. I przekazuję to innym. Kiedyś ktoś mi powiedział: „Masz wspaniały zawód i go kochasz, masz

pasję, zarabiasz kasę, więc nic dziwnego, że ci łatwo”. Odpowiedziałam: „Wiem, że są ludzie, którzy mają ogromne problemy, są biedni, chorzy, mają kłopoty różnego rodzaju. Ale w każdej sytuacji moje podejście bardzo pomaga”. W ogóle uważam, że potrzebujemy

narodowej terapii. Wszyscy, bez wyjątku, bo mamy takie rysy charakteru, które przenosimy z pokolenia na pokolenie. Nie lubimy, jak się sąsiadowi lepiej powodzi, jesteśmy razem dopiero wtedy, gdy nas spotyka nieszczęście.

Bratamy się przeciw, a nie za.

Dokładnie. Myślę, że to jest nasza przywara narodowa. Na przykład co się dzieje po zmianie rządzących – czy to krajem, czy miastem czy gminą. Jakaś ekipa zaczyna coś robić i to jej wychodzi, bo się akurat dobrali odpowiedni ludzie.



Kadencja się kończy, przychodzą nowi i... burzą wszystko. I potem ja się dziwię: „Przecież to działało dobrze, dlaczego teraz działa źle?”.

No i jesteśmy za dumni, uważamy, że wszystko wiemy najlepiej i dlatego nikogo nie będziemy się pytać ani radzić. A potem ja muszę na przykład latać przez pasy, bo światła są źle ustawione i mam sześć sekund na przejście. Dużo



podróżuję po świecie i myślę sobie: „No przecież jeśli czegoś nie umiemy, to można pojechać na przykład do Szwecji, gdzie ludzie są życzliwi i lepiej to mają zorganizowane, można ich zapytać”.

Ja jestem sprawna, a przez te pasy ledwo zdążę, to co inni mają powiedzieć? Nie ma równowagi między samochodami a pieszymi, nie ma szacunku dla pieszych. Przystanki są za daleko. W ogóle bardzo dużo zmieniłabym w Polsce. Jestem jak nawiedzona papuga, cały czas o tym gadam. Chyba zbudowałabym jakieś państwo, ale musiałyby w nim rządzić kobiety, bo mężczyźni lubią wojować i przez to mamy świat, w którym są bez przerwy jakieś dramaty i tragedie.

Jest pani feministką?

Właściwie nie wiem, co to znaczy „feministka”. Bo ja kocham mężczyzn i uważam, że są niezastąpieni. Ale we współczesnej cywilizacji jest dużo niesprawiedliwości, nie ma równowagi między kobietami a mężczyznami. Nie twierdzę, że musimy mieć to samo, co oni, bo są sytuacje, w których lepiej sobie radzą. Natomiast kompletnie nie rozumiem, dlaczego mężczyzna zarabia więcej niż kobieta na identycznym stanowisku. To należało już dawno zmienić.

Często bierze pani udział w różnych charytatywnych akcjach i koncertach. Dlaczego jest to dla pani ważne?

Myślę, że to obowiązek. W Ameryce to obciach, jeżeli ktoś się nie udziela. Tam wszyscy się udzielają, a jeśli nie robią tego w pewnym sensie osobiście, czyli nie pokazują twarzy, to dzielą się pieniędzmi. Uważam, że to naturalny odruch. Jeżeli mam talent, to muszę pamiętać, że nie dostałam go dla siebie, tylko po to, żeby go przekazać dalej. Tak uważam i to, czym zostałam obdarowana, przekazuję dalej. Podobnie robi na przykład Ania Dymna – ubóstwiam ją

i zawsze, gdy mnie o coś poprosi, robię to. Mam „swoje” organizacje, jak fundacja Jerzego Owsiaaka, które wiedzą, że zawsze zrobię to, czego ode mnie oczekują. A poza tym moja menedżerka Sylwia Smoczyńska dba, żebym sprawiedliwie dzieliła swój czas, nikogo nie zaniedbała i nikogo nie wyróżniała.

Jest pani twarzą zielonogórskiego oddziału Kiwanis International dystrykt Polska, międzynarodowego stowarzyszenia charytatywnego działającego na rzecz dzieci. Czym się zajmuje ta organizacja?

Przede wszystkim pomaganiem dzieciom, małym i dorastającym, chorym czy zaniedbanym i takim, które nie mają właściwej opieki. Poza tym zbiera fundusze na organizowanie świetlic i zajęć, podczas których dzieci będą mogły uzyskać to, czego przedszkole albo szkoła im nie zapewni. Żeby nie siedziały w domu przed telewizorem. Widzę na przykład, że w szkołach w ogóle się nie uczy muzyki, zaniedbuje się WF. Rośnie nam młodzież, która jest otyła, nie lubi ruchu i fałszuje.

Prowadzi pani również własną nieformalną „akcję”, skierowaną do kobiet. Co im pani chce przekazać?

Że trzeba o siebie dbać. Ja mam siedemdziesiąt lat i kiedy mówię o tym na koncertach, to skaczę jak górską kozą. Czuję się rewelacyjnie i wiem dlaczego. Chcę to przekazać zwłaszcza kobietom, bo u nas w Polsce kobiety w pewnym wieku mają przechłapanie. Uważa się, że taka, która skończyła pięćdziesiąt lat, jest już stara, sześćdziesiąt... wow!, to już kompletna staruszka, a siedemdziesiąt to: „Co ty jeszcze robisz na tym świecie?”.

Chcę złamać ten stereotyp na własnym przykładzie. Jestem w coraz lepszej formie, to niesamowite. Ostatnio śpiewałam na Kongresie Kobiet. Było ich tam bardzo dużo – młodsze ode mnie, w moim wieku i nawet starsze. W przerwie między utworami opowiadałam im o swoim życiu, o książce, najróżniejsze anegdoty. A przed ostatnim utworem mówię: „Patrzcie na mnie, jak skaczę, jaką mam radość życia, a mam dlatego, że jem to i to, tak się zachowuję, tak postrzegam życie, tak myślę itd. I pamiętajcie: jesteście atrakcyjne, seksowne, powabne, inteligentne, macie poczucie humoru, w ogóle jesteście fantastyczne kobiety, cudowne, rewelacyjne. I pamiętajcie, jak przyjdziecie do domu, to od razu macie iść do łazienki, stanąć przed lustrem i powiedzieć do niego głośno i wyraźnie: «Kocham – i tu mi się coś pokręciło – Urszulę Dudziak!»”. Cała sala ryknęła śmiechem.

Naprawdę jestem genialnym przykładem na to, że taka postawa jest właściwa. I chcę do niej przekonać kobiety, bo one są poszkodowane najbardziej, nie tylko w innych krajach, ale w Polsce też. Czyli mam jeszcze dużo rzeczy do zrobienia w życiu. Dopiero zaczynam.

Stosuje pani dietę makrobiotywną, nie je mięsa, nie używa cukru i niektórych innych składników. Dieta opiera się głównie na warzywach, pełnych zbożach i roślinach strączkowych, ale niektóre warzywa uważa pani za niezdrowe?

Tak, dowiedziałam się o tym od córki, która jest świetnie zorientowana w kwestii zdrowego odżywiania się, i potem zgłębiłam temat. Ziemiaki, pomidory, papryka i szpinak ochładzają organizm, który traci energię na przywrócenie właściwej temperatury, zamiast skupić się na czymś innym. Moje motto jest takie, żeby nie przeszkadzać organizmowi, który sam najlepiej wie, czego mi potrzeba. Oczywiście od czasu do czasu zjem coś „niezdrowego”, absolutnie nie jestem ortodoksyjna. Natomiast jestem świadoma i mogę wybrać coś, co mi nie służy, ale o tym wiem.

Codziennie rano ćwiczy pani na skakance i na trampolinie. To się kojarzy ze skakaniem do góry z radości. Czy w ten sposób wprawia się pani w dobry nastrój, czy też uzewnętrznia radość, która już w pani jest?

U mnie to wywołuje radość, śmiech. To jest fajny ruch, kojarzy się z tańcem. Codziennie to robię i się czuję fantastycznie. Kiedy skaczę, to trochę tak, jakbym biegała, a w domu biegać trudno. Oczywiście staram się bardzo dużo chodzić. W razie potrzeby wskazuję do tramwaju, ale jeśli mam niedaleko, to zawsze idę na piechotę.

Ostatnio pokochałam też coś, co doradziła mi córka Kasia i co robię od niedawna – pięć rytuałów tybetańskich. To bardzo proste ćwiczenia, na przykład pierwsze polega na obracaniu się w miejscu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Trzeba dojść do dwudziestu jeden okrążeń wokół własnej osi. I już widzę, nad czym w moim wieku muszę pracować. Zauważyłam, że od czasu do czasu, gdy idę szybko, mam problem z błędnikiem. Kobiety w starszym wieku – mężczyźni też, ale kobiety przede wszystkim – poruszają się bardzo ostrożnie. Błędnik jest rozregulowany i zaczyna funkcjonować niewłaściwie. I właśnie te okrążenia powodują, że odzyskuje się pełną równowagę. Zaczyna się od czterech i już po nich kręci się

w głowie. Ja ćwiczę trzy tygodnie i już czuję wielką zmianę.

Kocha pani tenis, często bywa na turniejach. Co panią w tym sporcie najbardziej fascynuje?

Kocham go, bo ma parę takich cech, które są bezcenne. Po pierwsze, na korcie, tak jak na scenie, można grać, nawet mając sto lat. Podobnie jest z jazzem, z muzyką w ogóle – można śpiewać i śpiewać, dopóki ma się głos i dopóki ludzie przyjdą słuchać. Tenis mi się kojarzy z muzyką, z tańcem, z jazzem, bo i tu, i w jazzie bardzo ważne jest wyczucie czasu, refleks. Na korcie, trochę jak na scenie, jak nie mam publiczność, to się źle czuję, bo nie mam się przed kim popisywać. (śmiech) Jestem zwierzę tenisowe.

Często bierze pani udział w turniejach.

W tym roku startowałam w 29. Narodowych Mistrzostwach Polski w Tenisie Amatorskim. Mnóstwo kobiet zjechało, ja w swojej kategorii zajęłam trzecie miejsce, czyli byłam „na pudle”.

Zatem gra pani dobrze?

Fantastycznie, pucharów z amatorskich turniejów mam więcej niż złotych płyt. Strasznie się chwalebę, lubię się chwalić. (śmiech) Tak naprawdę czasami zagram genialnie, aż sama się zdziwię, a potem znów jak patałach. Właściwie jestem samoukiem. Wojtek Fibak powiedział kiedyś, że gdybym grała od dziecka i miała dobrego nauczyciela, to bym daleko zaszła. Mam naturalny dryg od tego.

Jest pani również zapalonym kibicem żużla.

Oczywiście. Mój tatuś był sędzią żużlowym. Jeździłam z nim na zawody, tak że poznałam żużel od szkoły podstawowej. A teraz wciąż nie mogę zapomnieć rozczarowania z 22 września. Specjalnie wszystko sobie ułożyłam, bo byłam w Szczecinie na turnieju tenisowym Pekao Open, który się kończył tego dnia. Zaraz po rozdaniu nagród wsiadłam w samochód, który po mnie przysłano – własnego nie mam z wyboru, choć prowadzę bardzo dobrze – i pojechałam do Zielonej Góry na mistrzostwa Polski. Nasz klub Falubaz Zielona Góra miał grać z Unibaxem Toruń o złoty medal. Cała Zielona Góra żyła tym od tygodni, około osiemnastu tysięcy kibiców przyszło na ten mecz. Wszystko tak zorganizowałam, żeby zdażyć, no i był dramat, bo mecz się nie odbył, ale nie z naszej winy. Mistrz świata Tomasz Gollob, który jeździ z Unibaxem, miał wy-

padek w Goeteborgu dwa dni przed tymi mistrzostwami. Właściciel klubu uznał, że prawdopodobnie przegrają i w efekcie Unibax nie przystąpił do zawodów i nam przyznano zwycięstwo walkowerem. Mimo tytułu mistrza Polski dla naszego klubu wszyscy byliśmy bardzo, bardzo rozczarowani, bo Falubaz na pewno by wygrał!

Bardzo ważne jest to, co pani powiedziała: „Nie mam samochodu z wyboru”.

Nie chcę się dokładać do niszczenia środowiska. No i tak naprawdę nie



muszę go mieć. Kiedy się śpieszę, biorę taksówkę, jeżdżę też tramwajem. Mam to szczęście, że jestem sprawna i że nie paraliżuje mnie myśl: „Co ludzie sobie pomyślą”. Bo ja bardzo cenię wolność i może dlatego śpiewam taką muzykę, a nie inną. Dość trudno mnie zaszufflować, bo właściwie – co ja śpiewam? Czy to jest jazz, czy nie? Michał Urbaniak ładnie powiedział, że Pan Bóg wymyślił muzykę, a ludzie ją podzielili na kategorie i style. Jest jeszcze inne powiedzenie, które mi się bardzo podoba, że „Pan Bóg wymyślił jedzenie, a diabeł kucharza”.

Napisała pani w swojej książce, że teraz czuje się pani bardziej atrakcyjna niż mając trzydzieści lat. Dlaczego?

Gdy miałam trzydzieści lat, uważałam się za nieatrakcyjną. Byłam przywalona górą kompleksów. Natomiast kiedy córki oglądają moje zdjęcia z tamtych lat, mówią: „Oj mama, jak ty fajnie wyglądałaś! Gdzie masz tę sukienkę z lat siedemdziesiątych?”. A mnie się wtedy wydawało, że źle wyglądam, że źle się ubieram. To było postrzeganie siebie wynikające z niespełnienia.

Skąd się u pani te kompleksy wzięły, z dzieciństwa?

Może kiedyś byłam wrażliwa, a teraz przestałam? Kiedy miałam trzynaście czy czternaście lat, koleżanka powiedziała: „Jesteś taka brzydka, a masz powódzenie u chłopców. Nie rozumiem tego”. Ja zaś zapamiętałam to, że jestem brzydka, a nie to, że mam powodzenie.

Młodym zawsze brak pewności.

Dokładnie. A teraz czuję luz. Oczywiście są we mnie i ciemne zakątki, kompleksy, ale chyba nie ma ludzi idealnych. Jednak generalnie teraz jest najfajniejszy okres mojego życia. Jeszcze jestem w bardzo dobrej formie. Jeszcze, bo nie wiadomo, co się może stać za parę lat. Styszymy o takich historiach: ktoś nigdy nie pił, nie palił papierosów, gimnastykował się, a nagle przychodzi choroba i ścina go nieodwołalnie. Zatem zawsze jest jakaś nuta niepewności, ale generalnie zakładam, że będę żyła długo i szczęśliwie. Jak długo, nie wiem, ale bardzo długo. Albo bardzo, bardzo długo.

Takie podejście do życia, jakie mam obecnie, wykształciłam w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Przypominam sobie, czytam swoje pamiętniki – bo cały czas piszę pamiętniki – jak się odnajdowałam w pewnych sytuacjach kiedyś, a jak się w nich odnajduję teraz.

Czy dziesięć lat temu wydarzyło się coś, co panią zmieniło?

Coraz częściej wracałam do Polski. Pierwszy raz przyjechałam po trzynastu latach nieobecności, w roku 1985. Przyjeżdżałam później, w latach dziewięćdziesiątych, pracowałam tutaj z zespołem Walk Away. Dużo jeździliśmy po Polsce, po Europie.

I ta zmiana w pani następowała stopniowo.

Tak. Wróciłam tak naprawdę, gdy kupiłam mieszkanie. Bo jak się kupuje mieszkanie, to już wiadomo, że chce się usiąść na chwilę. Właśnie wtedy, w 2003 roku, dziesięć lat temu, gdy kupiłam to

mieszkanie na Marszałkowskiej, poczułam, że mogę już iść do przodu i cały czas jest coraz lepiej. Teraz sobie myślę, co to będzie za dwadzieścia lat. (*śmiej*)

Czuje się pani spełniona?

Zwykle stwierdzenie, że ktoś jest spełniony, kojarzy się z myślą, że teraz już sobie usiądzie i będzie odpoczywać. A ze mną jest inaczej, spełnienie u mnie polega na tym, że mam luz, mój moment spełnienia w życiu oznacza, że teraz dla mnie *sky's the limit*, tylko niebo jest granicą. Teraz mogę robić wszystko, co mi się podoba, mogę wybierać, co chcę, bo mam luz, nie jestem skurczona, nie boję się. Nie myślę: „Oj, jeszcze tego nie zrobiłam, muszę to, nie mam tamtego”. To spełnienie dojrzałe, mądre. Ono generuje apetyt. Ciekawe, bo spełnienie nie kojarzy się z apetytem.

Na pewno to wszystko, co pani osiągnęła, daje pani pewność siebie i odwagę, z którą można iść dalej.

Dokładnie, można powiedzieć, że spełnienie równa się pewność. No i mam bardzo dużo rzeczy do zrobienia.

A co przede wszystkim?

Chciałabym więcej pisać. Teraz piszę dalszy ciąg moich wspomnień „Wyśpiewam wam wszystko” i już pracuję nad następną książką. Ponadto siedzę nad płytą solo, zupełnie jak „Malowany ptak”, tyle że wynika jąca już nie z potrzeby terapii, ale z potrzeby zrealizowania pomysłów na muzykę. Chcę zrobić coś, czego jeszcze nie było. Bo niby już wszystkie dźwięki zagrano, wszystkie harmonie wymyślono... Ale ja chcę zrobić coś innego, bo zawsze hołduję maksymie „Tylko zdechłe ryby płyną z prądem”. To jest terror trendów, że teraz taka muzyka, tak się ubieramy itd. Oczywiście za tym stoją wielkie korporacje, które zrobią wszystko, żeby ludzie kupowali to, co one wyprodukują. To doprowadzi naszą cywilizację do jakiegoś dramatu. Chyba że się znajdzie jakiś guru i zmieni świat.

A jaką techniką wokalną nagra pani tę nową płytę?

Jeszcze nie wiem, cały czas przygotowuję się do tego skoku. Dopiero gdy wejdę do studia i zacznę próbować, będę wiedziała. Nigdy nie wiem, gdzie dojdę, czym to się skończy, ale wiem, że muszę iść. Że nie usiądę, nie spocznę, muszę cały czas być w ruchu. Podobnie jest z pisaniem wierszy czy bajek – bo

napisałam fajne bajki dla dzieci. Jedną z nich jest „Strach na wróble”. Pisałam to, pisałam i nie wiedziałam dlaczego. A potem nagle, na samym końcu powstał z tego wiersz, który odwraca wszystko do góry nogami i nikt się nie spodziewa takiego zakończenia.

Planuje pani wydać te bajki?

Tak, powinnam. W muzyce też chcę zburzyć stereotypy. Ludzie spodziewają się na przykład gładkiej melodii, a ja chcę coś „połamać”. Spowoduje to trochę niepokoju i dyskomfortu, bo my



jesteśmy już do czegoś przyzwyczajeni i mamy utarte ścieżki, a w muzyce nie powinno tego być. Warto pójść inną drogą, tak jak to zrobiłam ze studentami. Każdy z nich śpiewał swoje, a ja każdemu powiedziałam: „A teraz zaśpiewaj tak, jak nigdy nie śpiewałeś. Zadziw siebie, zadziw cały świat, nie podpieraj się niczym. Wyobraź sobie, że nigdy nie słyszałeś kogoś śpiewającego”. Bo wiadomo, że muzyk porusza się swoimi utartymi ścieżkami, tak samo jest w każdej dziedzinie. A chcąc zbudować coś nowego, trzeba się pozbyć stereotypów. Zburzyć trochę tego, co jest.

Ktoś kiedyś stwierdził, że więcej błędów ludzie popełniają z rutyny niż z niedoświadczenia.

Oczywiście, ale jeżeli się zaufa swojemu instynktowi i podświadomości, to właśnie niedoświadczenie buduje coś unikatowego i – powiedziałabym – nieomylnego, a rutyna powoduje, że częściej się mylimy.

Podobno naukowcy z Ameryki Południowej namawiali panią do nawiązania kontaktu z wielorybami.

To byli naukowcy z Kalifornii i to miała być bardzo ciekawa wyprawa, bardzo interesująca próba, ale niestety do tego nie doszło. Wszystko było przygotowane, nawet wojskowe głośniki głębinowe, ale wieloryby przebywające w zatoce na Hawajach, w Honolulu, nie wiadomo dlaczego dwa tygodnie wcześniej wypłynęły na pełne morze i eksperymentu nie można było przeprowadzić. Bardzo szkoda! Naukowcom sposób, w jaki śpiewam, i bardzo wysokie dźwięki, które potrafię wydobywać, kojarzą się z dźwiękami, za pomocą których wieloryby się ze sobą porozumiewają. Myśleli, że może nawiąże kontakt. To by było bardzo ciekawe, mogłabym sobie z nimi pogadać. Może byśmy z czasem jakiś zespół założyli. (*śmiej*)

Jedna z córek idzie w pana ślady. To się pani podoba? Bo nie wszyscy artyści są w takim wypadku zadowoleni.

Mika śpiewa, nagrywa teraz trzecią płytę i bardzo mnie to cieszy – dlatego, że jest bardzo zdolna, a nie dlatego, że w ogóle śpiewa. Gdyby nie była uzdolniona i uważałabym, że robi to na średnim poziomie, powiedziałabym jej to. Dla średniaków nie ma miejsca w świecie artystycznym. Ona naprawdę śpiewa rewelacyjnie, zawsze ją wspieram. Kasia natomiast pięknie fotografuje, jest teraz w Nowym Jorku, będzie miała tam wystawę. Mam dziewczynki, które są bardzo wrażliwe na sztukę i na muzykę.

No po takich rodzicach...

Kocham swój zawód i nie rozumiem rodziców, którzy też kochają swój zawód i spełniają się w tym, co robią, a potem mówią: „Nie, ja nie chcę żeby dziecko szło w moje ślady”.

Dziękujemy za rozmowę.

**Rozmawiały:
Joanna Cierkońska
Anita Karykowska**

Zdjęcia: Krzysztof Opaliński

PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



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

**zaprasza
na badania
tomografii
i rezonansu**



**Do 31.12.2013
10% rabatu
na wszystkie
badania!**

Cennik dostępny
na stronie www.spzzlo.pl

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

KONKURENCYJNE CENY • DOGODNY DOJAZD • KRÓTKIE TERMINY

Witaminy i oko – wybór czy konieczność?

lek. med. **Łukasz Staszczak**, specjalista okulista

Każdego dnia w swojej praktyce lekarskiej okulista kilkakrotnie słyszy pytanie: „Czy mam brać jakieś leki i witaminy poprawiające widzenie i chroniące moje oczy?”. Pytania takie zadają pacjenci w każdym wieku: młodzi i zdrowi, osoby starsze, osoby schorowane i również rodzice małych dzieci.

Często powodem są choroby oczu kogoś z rodziny, przebyte choroby własne i dalszy niepokój o oczy, ale równie często jest to wpływ wielu reklam telewizyjnych, internetowych lub prasowych. Producenci wielu preparatów „na oczy” zalecają w reklamach stosowanie witamin, mikroelementów i innych substancji zawartych w oku, takich jak luteina, zeaksantyna, kwasy omega-3 i wiele innych, osobom „zmęczonym czytaniem, pracą na komputerze, złym oświetleniem, prowadzeniem samochodu”. Czy wtedy branie takich preparatów ma sens? Z punktu widzenia fizjologii narządu wzroku – NIE.

Oko ludzkie przystosowane jest to oglądania otaczającego świata i używanie oczu do pracy, prowadzenia samochodu czy czytania absolutnie im nie szkodzi, a suplementacja zdrowych oczu dodatkowymi składnikami nie ma większego sensu. Dotychczas nie udowodniono, że zdrowe oko potrzebuje czegoś więcej niż dostarczymy w zróżnicowanym pożywieniu.

Przed wszystkim właściwe odżywianie

Należy się zastanowić właśnie nad tym, jak odżywiać oczy, aby możliwie najdłużej cieszyć się dobrym wzrokiem. Wszystko, czego oku potrzeba, może być w codziennej diecie. Duże ilości potrzebnych mikroelementów i substancji zawierają na przykład: kukurydza, kiwi, dynia, szpinak, natka pietruszki, jajka, brokuły, ogórek, seler, brukselka. Znajduje się w nich dużo luteiny i zeaksantyny, a są to bardzo ważne substancje, tzw. karotenoidy, które „wymiatają” wolne rodniki tlenowe, są „filtrem” światła niebieskiego. Ponadto produkty te zawierają inne substancje, takie jak witaminy czy pierwiastki śladowe, biorące udział w procesach metabolicznych oka (jako składniki enzymów „antyoksydacyjnych”). Substancje typu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z szeregu omega-3 zawarte są również w rybach – wystarczy je jeść. Tak więc już stosując odpowiednią dietę, my sami możemy pomóc oczom. Przyda się też zmiana

trybu życia z „osiadłego przed telewizorem” na bardziej aktywny, „wędrowny” – spacer, rower, pływanie mogą dać dobre efekty terapeutyczne.

Co należy wiedzieć o lekach

Właściwa dieta i zdrowy tryb życia nie zawsze uchronią nas przed chorobami - wtedy zaleca się suplementację preparatami zawierającymi dodatkowe składniki „na oczy”. Obecnie na rynku polskim jest ich około stu – który wybrać?

Przyczyna wielu chorób ocznych, np. zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem, jaskry, zaćmy i wielu innych, jeszcze nie została dobrze poznana. Z tego względu obecnie nie jesteśmy



w stanie leczyć przyczynowo (w jaskrze obniżamy ciśnienie w oku, ale i to nie zawsze hamuje proces uszkodzenia nerwu wzrokowego) ani zapobiec chorobom oczu. Dlatego też leczymy skutki i staramy się zahamować postęp choroby. Ze względu na wieloprzyczynowość chorób oczu na świecie jeszcze nie ma jednego idealnego rozwiązania. Znajduje to odzwierciedlenie w różnorodnym składzie preparatów i różnych dawkach ich składników.

Cały czas prowadzone są badania naukowe, aby ustalić właściwy profil leczenia i właściwe leki „na oczy”. Uważa się, że powinny one zawierać: luteinę, zeaksantynę, witaminy C oraz E, pierwiastki śladowe, takie jak cynk, miedź, selen. Zwykle zawierają jeszcze inne składniki, np. wyciąg z borówki,



glutation (bez efektu – nie wchłania się), beta-karoten (niewskazany dla palaczy – może wywołać raka płuc) i inne. I choć w wypadku dolegliwości oczu pacjenci starają się zażywać regularnie leki i kontrolują swój wzrok u okulisty, choroba często postępuje, a współczesna medycyna jest bezradna.

Profilaktyka to podstawa

Pamiętajmy, że to my sami możemy ustrzec się wielu chorób oczu i ich powikłań, zanim one wystąpią. Dlatego też zarówno osobom zdrowym, jak w wypadku wielu chorób metabolicznych, np. cukrzycy, hipercholesterolemii, nadciśnienia tętniczego, zaleca się restrykcyjne przyjmowanie leków, kontrole medyczne, odpowiednią dietę, rzucenie palenia oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Dieta powinna być różnorodna, dostarczająca wszystkich potrzebnych składników (w przypadku chorób ogólnych: dieta cukrzycowa, małosolna, z ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych). Rady te są bardzo proste i znane każdemu, lecz prawie nigdy nieprzestrzegane, choć możliwe do zastosowania na co dzień bez większego wysiłku. Dopiero gdy oko zaczyna chorować, pojawia się problem. A wiele chorób ocznych zaczyna się podstępnie i nie boli!!!

Mimo zaleceń medycznych nie tylko okulistów wiele osób nie zmienia swoich przyzwyczajzeń (niewłaściwa dieta, palenie, siedzący tryb życia) – bo wymaga to wysiłku. Ale powtórzmy: częste choroby oczu, takie jak zwyrodnienie plamki związane z wiekiem, jaskra, nie boją.

Regularne kontrole oczu, przestrzeganie zaleceń medycznych może uchronić wiele osób przed tym najgorszym bólem – ślepotą! Dlatego też od zaraz każdy może zacząć dbać o swoje oczy już w domu!

Niekonwencjonalne metody leczenia

Józef Czopik, lekarz ortopeda-rehabilitant

Medycyna tradycyjna (niekonwencjonalna) istnieje obok medycyny konwencjonalnej, która właśnie z niej się wywodzi, ale opiera się na dowodach naukowych. W ostatnich latach, mimo stałego postępu diagnostyki i terapii medycyny naukowej, pacjenci chętnie wracają do naturalnych metod leczenia.



Poprosiliśmy zatem dyplomowanego lekarza, czyli przedstawiciela medycyny naukowej, o krótki przegląd najpopularniejszych metod terapii niekonwencjonalnej. W bieżącym numerze omawiamy akupunkturę i refleksoterapię, w następnym wydaniu napiszemy o leczeniu przez dotyk, magnetoterapii i terapii biorezonansowej.

Akupunktura

Ta starożytna metoda leczenia pojawiła się około czterech tysięcy lat temu. Słowo „akupunktura” pochodzi od łacińskich *acus* – igła i *punctio* – ukłucie, a oryginalna nazwa w języku chińskim brzmi: *czen*. Pierwsze zapiski na temat terapii *czen* pojawiły się kilka wieków przed naszą erą. Owiana jest aurą tajemnej wiedzy i rozlicznymi ludowymi legendami. Najstarszym zachowanym dziełem medycznym opisującym tę metodę jest Kanon Medycyny Wewnętrznej z legendarną księgą *Nei-tsing*, napisany przez grupę filozofów i medyków w okresie Wojujących Cesarstw (475-221 p.n.e). Do Europy akupunktura przyszła różnymi drogami w XVII w., głównie do Holandii, Francji, Anglii i Niemiec. Współcześnie jest już praktykowana na wszystkich kontynentach świata i bez wyjątku we wszystkich krajach Europy.

Według doktora rehabilitacji Zygmunta Bronza, jej fenomen polega m.in. na tym, że mimo rozkwitu medycyny nadal jest praktykowana – zyskuje coraz więcej zwolenników i staje się prawdziwym sojusznikiem medycyny akademickiej i jej cennym uzupełnieniem.

Wielu pacjentów i lekarzy zadaje sobie pytanie, jak to jest możliwe, że współczesna medycyna w epoce transplantacji serca, coraz trafniejszych metod diagnostycznych (tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego itp.) jest nieraz bezskuteczna wobec migrenowych bólów głowy, moczenia nocnego u dzieci, kataru siennego, bezsenności, depresji czy np. nerwoból

kulszowego. Tymczasem w tych właśnie zespołach i objawach chorobowych akupunktura wielokrotnie odnosi sukces terapeutyczny, szczególnie po trafnej diagnozie lekarskiej.

Akupunkturę zalicza się do naturalnych metod leczniczych, których skuteczność udowodniona została praktycznie w ciągu wielu wieków, a polega na nakłuwaniu powłok skórnych cienkimi, bezprzewodowymi igłami metalowymi.



Ortodoksyjna nauka o akupunkturze opiera się głównie na teorii punktów, tworzących sieć kanałów energetycznych (meridianów), którymi krąży energia życiowa (Qi). Układ meridianów energetycznych łączy wewnątrz organizmu ludzkiego z powłokami skórными i dochodzi do wszystkich narządów ustroju.

W stanie zdrowia energia życiowa Qi płynie równomiernie i bez zakłóceń dochodzi do wszystkich narządów, umożliwiając im prawidłową funkcję.

Natomiast zakłócenie krążenia energii zaburza prawidłową funkcję narządów i w konsekwencji może prowadzić do choroby. Zadaniem zabiegu akupunktury jest utrzymanie optymalnego przebiegu energii życiowej, a w przypadku choroby – przywrócenie jej właściwego krążenia.

Współcześnie żyjący dwaj naukowcy japońscy Hyodo i Nakatami opracowali specjalną metodę diagnostyczno-terapeutyczną, która pozwala ocenić stan energetyczny meridianów, a w przypadku zaburzenia stanu ich równowagi energetycznej – przywrócić fizjologiczną elektroprzewodowość. Metoda ta pozwala na ocenę skuteczności akupunktury w strojeniu równowagi energetycznej.

Mechanizm działania odruchowego akupunktury specjaliści chińscy opisali już przed wiekami, wskazując na istnienie zjawiska wzajemnego powiązania między powłokami skórными, aparatem statyczno-dynamicznym oraz obwodowym układem naczyniowym i nerwowym z jednej strony a narządami wewnętrznymi z drugiej. Dzisiaj niektórzy sądzą podobnie, aczkolwiek trochę inaczej, że wokół ciała i wewnątrz ciała istnieją vibracje elektromagnetyczne. Daje to pełne spektrum vibracji fizjologicznej patologicznej (chorych tkanek). Kuracja vibracjami wprowadzanymi do ustroju odbywa się poprzez wygaszanie vibracji patologicznej, normalizację procesów biochemicznych – pokonanie zakłóceń i uaktywnienie własnych sił ustroju. Natomiast lekarze europejscy (Head, McKenzie, Abrams) odruchy viscerodermalne (narządowo-skórne) i dermo-visceralne (skórno-narządowe) ustalili i opisali dopiero w 1893 roku. Dziś już wiadomo, że zaburzenie funkcji narządu wewnętrznego manifestuje się bólem i wzmożonym napięciem mięśnia w strefie Heada. Ma to duże znaczenie diagnostyczne. Natomiast odruchy skórno-narządowe wykorzystywane są w terapii nakłuć – wkłuwają się w odpowiednie punkty akupunktury bądź punkty Ashai leżące w obrębie stref Heada, które łączą się odruchowo z chorymi narządami. I właśnie teorią odruchową tłumaczy się mechanizm działania leczniczego akupunktury, który wynika z wyżej opisanych powiązań narządowych.

Nakłucie punktu akupunktury wywołuje nie tylko segmentalną reakcję odrucho-

wą w odpowiednich dermatomach i neurotomach, ale także pobudza część współczulną bądź przywspółczulną układu wegetatywnego, a tym samym wpływa regulującą na czynność narządów wewnętrznych. Następuje wówczas odruchowe rozszerzanie kapilarów i drobnych naczyń tętniczych w chorym narządzie. To usprawnienie krążenia powoduje dopływ nasyczonej tlenem krwi bogatej w substancje odżywcze, a z drugiej strony następuje szybsze wypłukiwanie i wyciekanie wszelkich produktów przemiany materii (metabolitów). Poza tym nie należy zapominać o odruchowym działaniu spazmolitycznym akupunktury, powodującym rozluźnianie mięśni gładkich narządów wewnętrznych i oskrzeli, co ma kapitalne znaczenie w leczeniu bólu związanego z kolką narządową (np. kolka nerkowa, żołądkowa, pęcherzyka żółciowego).

Z powyższego wyraźnie wynika, że w mechanizmie działania leczniczego akupunktury podstawową funkcję pełni somatyczny i wegetatywny układ nerwowy.

Drugą, równie ważną funkcją, jaką pełni ta metoda, jest działanie przeciwbólowe (analgetyczne). Początkowo działania analgetyczne akupunktury tłumaczono prawem Hagmana i ujemną indukcją dwóch bodźców bólowych (czuciowych).

Od 1965 roku działanie analgetyczne akupunktury coraz częściej tłumaczono jest teorią Melzacka i Walla. Obaj uczeni amerykańscy udowadniają, że nakłucie igłą hamuje odczuwany ból. Zgodnie z tą teorią bramkowej kontroli bólu (*gate control theory of pain*), blokanie bólu następuje nie tylko w rdzeniu kręgowym, ale także na wyższych piętrach ośrodkowego układu nerwowego – w pniu mózgu i korze mózgowej.

Mechanizm działania przeciwbólowego nakłuwań coraz częściej tłumaczony jest biochemicznie (teorią neurofizjologiczną). Prowadzone w 1975 roku badania kanadyjskiego uczonego, profesora neurologii i biologii Bruce'a Pomeranza, wykazały, że bodźce wywołane akupunkturą i elektroakupunkturą uwalniają z przysadki mózgowej i śródmózgowia neurohormony (endorfiny, eukafaliny). Są to endogenne morfiny o silnych właściwościach znieczulających. Poznanie zjawiska uwalniania endorfin, tj. bardzo silnych polipeptydów o znacznie mocniejszym działaniu analgetycznym od morfiny, w znacznym stopniu przybliżyło wyjaśnienie mechanizmu przeciwbólowego akupunktury.

Akupunkturę najczęściej wykonuje się 2-3 razy w tygodniu, a na cykl leczenia,

co składa się średnio 8-10-12 zabiegów. WHO podaje ponad 120 jednostek chorobowych będących wskazaniem do leczenia akupunkturą, w tym m.in.:

- zespoły bólowe związane ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa i stawów kończyn
- nerwobóle (nerwu kulszowego, nerwu trójdzielnego)
- bóle reumatoidalne
- urazy
- migrenowe bóle głowy
- porażenie nerwu twarzewego
- bezsenność
- impotencja
- katar sienny
- nałóg palenia papierosów
- zespoły przeciążeniowe schorzeń tkanek miękkich.

Niezależnie od nakłuwania na punkty akupunktury oddziaływać można przez:

- ogrzewanie (*moxa* – termopunktura z ziół chińskich)
- stymulację wiązką promieni laserowych (laseropunktura)
- stymulację prądem (elektropunktura)
- masaż bańką próżniową
- masaż punktowy (akupresura).

Refleksoterapia

Refleksologia wywodzi się z nauki zwanej refleksoterapią. Jest metodą leczniczą znaną już w starożytnym świecie, z pewnością starszą od akupunktury. Zalicza się do tych samych sposobów

leczenia, co akupunktura i akupresura, opiera się bowiem na odruchowych reakcjach organizmu.

Grecki źródłosłów oznacza: *refleks* – odbicie i *logos*, a więc nauka o odbiciu. Takim lustrem wszystkich organów wewnętrznych są u człowieka stopy (podobnie jak w irydologii tęczęwka). Od najdawniejszych czasów stopy masowane były w sposób naturalny podczas chodzenia po nierównych podłożach. Uciskane receptory stanowiły wsporniki automasażu. Niestety współczesna cywilizacja dała ludziom szczelne buty, które upośledzają naturalną przewodność receptorów. Niektóre z migren u kobiet wynikają z chodzenia w ciasnych butach!

Dlaczego organizm pozytywnie oddziałuje na taką stymulację, dotychczas nie wiadomo. Przyczyna leży najprawdopodobniej w głębokich sferach mózgu, o którym prawie nic nie wiemy – to obszar dotąd zarezerwowany tylko dla Boga. Reakcje człowieka na tę metodę są czasami zaskakujące. Badanie krwi wykazuje obniżenie ASO czy OB, a więc wskazuje zmniejszenie stanów zapalnych.

Masujcie stopy każdego dnia, a będzie to z pewnością wspaniałą profilaktyką. Ilekroć jest to możliwe, zdejmujcie buty, aby chodzić po piasku, żwirze, wkładajcie stopy na przemian do zimnej i do gorącej wody – wspomoże to krążenie krwi, szczególnie w naczyniach włosowatych. ■

Okulary z gwarancją

już od 82 zł

OPTYK SALA

Pomagamy lepiej widzieć od 1965r.

ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111

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

ul. Broniewskiego 28 (Simply), tel. 22 560 21 81

Nowość – okulary na RATY

Pogotuj mi, mamo

Marta Sawicka, dziecięcy psycholog kliniczny



Większości z nas jedzenie powinno kojarzyć się z czymś bardzo przyjemnym. Przecież to nie tylko smak, zapach czy odczucie głodu. To wspólne celebrowanie, częstowanie się nawzajem, kosztowanie i smakowanie. To spojrzenia, gesty, uśmiechy, mimika. To autentyczne zadowolenie z przebywania razem przy jednym stole. To również radość wspólnego gotowania.

W obecnych czasach pozornego dobrobytu, gdy wszystko jest na wyciągnięcie ręki, a pośpiech zdominował spokojne ucztowanie, trudno o dobry klimat podczas jedzenia. Dla wielu zapracowanych mam gotowanie staje się udręką i nieprzyjemnym obowiązkiem. Nadmierny lęk o możliwe alergie stawia niektórych rodziców w stan najwyższej gotowości. Zadręczając się kolejną wysypką, sięgają po kolejny słoiczek z nadzieją, że nie uczuli. Odmowa dziecka rodzi frustrację. Przecież to taki „różnicowany”, a wręcz wyszukany posiłek – risotto, szpinak,

lazanie. A że podany w formie bezzapachowej papki?

Wielu rodziców poprzedza kolejną łyżeczkę zachęcającym „mniem, mniem”. Tylko czy dziecko uwierzy na słowo, nie mogąc obserwować na twarzy rodzica prawdziwej rozkoszy jedzenia? Dzieci, do których mowa ciała przemawia bardziej niż słowa, wiele się uczą, obserwując towarzyszące jedzeniu emocje. I nie zawsze musi to być zadowolenie. Grymas twarzy spowodowany zbyt słonym czy kwaśnym posiłkiem rozbudza ciekawość malucha i chęć naśladowania.

To dlatego w grupie dzieci z reguły zjadają chętniej. Trudno się również dziwić niechęci dziecka do wspólnych posiłków w tych rodzinach, których członkowie „delektują się” nimi przed telewizorem czy komputerem. Jedzenie jest uważane za czynność automatyczną, podyktowaną przez biologię, regulowaną potrzebami ciała.

Dopiero szczególny stan – niespodziewany spadek albo wzrost apetytu uświadamiają nam, że nie jest to jedynie automatyczna czynność ciała jak oddychanie, ale zachowanie ściśle związane z życiem psychicznym, i to od momentu narodzin. Większość zachowań interakcyjnych u małych dzieci skupia się właśnie wokół karmienia, stwarzając tym samym okazję do wzajemnego emocjonalnego zaangażowania. Dziecko łaknie tej wymiany tak samo jak pokarmu i miłości.

Skąd się biorą niejadki

Karmienie stwarza dziecku i matce okazję do nawiązywania szczególnego kontaktu, wzajemnego dostrajania się i kształtowania więzi będącej fundamentem zdrowego życia psychicznego. Staje się przestrzenią do wymiany emocjonalnej oraz rozwijania komunikacji między dwiema bliskimi osobami. Satysfakcjonujące karmienie jest niezwykle gratyfikujące dla rodziców, jest potwierdzeniem ich kompetencji rodzicielskich. Odmowa jedzenia wydaje się niepojęta, sprzeczna z naturą. Dziecko odmawiające jedzenia wzbudza silne emocje swoich bliskich, szczególnie u matki. Poprzez niechęć do jedzenia odmawia uznania jednego z najpotężniejszych atrybutów matczynych. Wydaje się niezwykle, że dziecko pozbawia się tak przyjemnej, zdawałoby się, wzajemnej interakcji oraz przyjemności płynącej z zaspokojenia uczucia głodu i doznania uczucia sytości. Jednak nawet kilkumiesięczne niemowlę potrafi zrezygnować z jedzenia w sytuacji deprywacji emocjonalnej, braku dostępności rodzica czy negatywnych emocji. W skrajnych przypadkach potrzeby psychiczne mogą doprowadzić do całkowitego stłumienia potrzeb fizycznych, nawet takich jak głód. Problemy z karmieniem dziecka potrafią uprzykrzyć życie niejednej rodziny. Napięcie, które tworzy się z silnej koncentracji na każdej przełkniętej łyżeczce, zaburza wzajemne relacje. Najtrudniej zadbać o komfort jedzenia tym rodzicom, którzy sami mają nieprawidłowe



nawyki żywieniowe, najczęściej wyniesione z dzieciństwa. Są to wspomnienia, skojarzenia i emocje. Trudno cieszyć się posiłkiem, jeżeli zapach potrawy kojarzy się z przymusem, niejednokrotnie z przemocą.

Zadbajmy o atmosferę przy stole

Pośpiech i zmęczenie tempem życia powodują, że najczęściej „wrzucamy” coś do żołądka, bo na spokojne zjedzenie posiłku, a tym bardziej gotowanie zwyczajnie nie starcza czasu. Może dlatego większość ludzi z taką niecierpliwością wyczekuje świąt, podczas których łatwiej o spotkanie przy wspólnym stole, nikt się nie śpieszy, pojawienie się potraw poprzedza samodzielne ich przyrządzenie, a dom wypełnia się zapachami. Warto choć część tej osobliwej atmosfery przenieść do codziennego życia. Może gdy zaczniemy doceniać znaczenie wspólnych posiłków i samodzielnego ich gotowania, jedzenie stanie się przyjemnością i wyjątkowym czasem dla całej rodziny. Może również nie byłoby tylu „niejadków”, gdyby rodzice częściej zadbali o prawidłowy klimat emocjonalny przy stole. Przecież dzieci dzięki jedzeniu nie tylko przybierają na wadze i rosną, ale uczą się świata i wzajemnych relacji. Przystawiają również nawyki żywieniowe, którymi będą się kierować w dorosłym życiu. Najmłodsze dzieci powinny mieć okazję do poznawania jedzenia wszystkimi zmysłami: wąchać, dotykać, patrzeć, smakować. Warto nawet malutkiem dziecku pozwolić choć przez chwilę posiedzieć przy wspólnym posiłku – będzie miało szansę upomnieć się o jedzenie czy pokazać paluszkami, na co ma ochotę.

Starsze dzieci powinny obserwować sposób, w jaki rodzice spożywają posiłek: czy jedzą w pośpiechu, czy smakują, czy zachwalają, rozmawiają o przyjemnych sprawach. Najczęściej w domach, gdzie dzieci jedzą niechętnie lub odmawiają jedzenia, członkom rodziny trudno się koncentrować na własnych odczuciach i doznaniach w trakcie spożywa-

Trudno oczekiwać, że wszystkie posiłki uda się zjadać wspólnie, ale wprowadzenie pewnej rutyny i narzucenie sobie obowiązku zjedzenia chociaż jednego wspólnego posiłku w ciągu dnia, może być szansą na zwolnienie tempa i nawiązanie kontaktu z dzieckiem. To również wspólnie spędzony czas, ważny nie mniej niż zabawa, spacer czy czytanie. Warto zapamiętać, że to, co znajduje się na stole, karmi dziecięce ciało, ale to, co dzieje się wokół stołu, karmi jego serce i umysł.

nego posiłku. Cała uwaga skupiona jest na tak zwanym niejadku oraz na tym, ile jeszcze zostało mu na talerzu. Dziecko odczuwa ciążącą nad nim presję i wynikającą z tego napięcie, a cała jego uwaga skupia się na emocjach zamiast na czynności jedzenia. A stąd już tylko krok do frustracji, irytacji, a nawet agresji rodziców. I tak zaczyna się mechanizm błędnego koła. Rodzice okazują niezadowolenie z tego, że dziecko nie zjada oczekiwanej porcji lub je za wolno, a dziecko wyczuwa i obserwuje to niezadowolenie i na nim głównie się skupia. A czasem wystarczy naprawdę

niewiele, by uprzyjemnić czas spędzany przy stole: zwolnić, starać się delektować posiłkiem i koncentrować uwagę na bodźcach płynących z własnego ciała.

Gotujmy razem

Warto włączyć dzieci również w przygotowywanie posiłku. Już niemowlęta mogą wynieść z tego wiele cennych doświadczeń. Takie maluchy chętnie obserwują mimikę rodzica, który próbując produktów, dzieli się swoimi doznaniem. Mogą dotykać rączkami jedzenia, doświadczając całej gamy doznań sensorycznych. Przy okazji oczywiście usprawniają koordynację wzrokowo-ruchową. Nieco starsze dzieci poznają fakturę produktów, nawet jeżeli nie zawsze im się ona podoba. Zabawa ciastem czy ugotowanymi, miękkimi warzywami usprawnia małe rączki malucha. Tym sposobem dzieci doświadczają aromatów i zapachów, które wypełniają ich pamięć sensoryczną trwałymi wspomnieniami. Dziecko musi wiedzieć, jak wygląda warzywo czy owoc, i kojarzyć go z jego zapachem i smakiem. Trzeba korzystać z dziecięcej ciekawości pełnymi garściami. Skoro prowadzi ona do smakowania nawet niejadalnych przedmiotów, dlaczego miałaby nie przynieść podobnego rezultatu, gdy mama wrzuca coś do garnka czy kładzie na talerzu? Przedszkolak może się czuć ważny i potrzebny, pomagając myć warzywa do zupy czy podając je mamie. Starsze dzieci lubią mieć kontrolę nad tym, ile jedzenia znajduje się na talerzu. Lepiej włożyć mniej, dając dziecku szansę na upomnienie się o dokładkę. A jeżeli jeszcze będzie mogło to zrobić samo, sukces gwarantowany. ■

Centrum Medyczne REHABILIS

www.rehabilis.eu

Centrum Medyczne Rehabilis
Warszawa - Żoliborz, ul. Gwiaździsta 5
tel.: 22 463 46 70, 22 463 46 71
repcja@rehabilis.eu

czynne: pn-pt: 8.00-20.00
sob: 9.00-13.00



TERAPIA FALAMI UDERZENIOWYMI BTL-SWT

– zwalczanie bólu mięśniowo-kostnego

BOLI? NIE MUSI!

Proponujemy nowoczesne, skuteczne zwalczanie bólu: szybka ulga, przywrócenie sprawności ruchowej i zadowolenia z życia!

Jeśli ból nie ustąpił mimo leczenia różnymi metodami, wypróbuj metodę falami uderzeniowymi BTL-SWT.

Jest to nowoczesny, nieinwazyjny system do zwalczania bólu związanego z układem mięśniowo-szkieletowym, bez zażywania leków przeciwbólowych i bez operacji. Fale uderzeniowe to fale akustyczne, przenoszące w bolące miejsca energię, dzięki której następuje leczenie: regeneracja ścięgien, poprawa mikrokrążenia i metabolizmu tkanek, rozpuszczanie złożeń wapniowych, regulacja napięcia tkanek miękkich i ostatecznie ulga w bólu.

Zalety terapii falami uderzeniowymi:

- szybka ulga w bólu, bez efektów ubocznych,
- przywrócenie sprawności ruchowej,
- zabieg bez potrzeby znieczulania i bez środków farmakologicznych,
- krótki czas terapii – tylko 3–4 zabiegi.

Dolegliwości, które można leczyć falami uderzeniowymi:

- ból ścięgna Achillesa
- ostrogi piętowe,
- zapalenie powięzi podszwowej stopy,
- zespół bolesnego barku,
- kolano skoczka (ból ścięgien rzepki),
- bóle okolicy biodra i pasma biodrowo-piszczelowego,
- zespół bólowy mięśnia piszczelowego przedniego,
- łokieć tenisisty i golfisty,

- bólowe punkty spustowe w mięśniach,
- ból dłoniowej strony nadgarstka.

Przeciwwskazania do stosowania leczenia falami uderzeniowymi:

- nowotwory i stany po ich usunięciu,
- zaburzenia rytmu serca,
- niewydolność krążenia, zaburzenia ukrwienia obwodowego,
- zakrzepowe zapalenie żył,
- ostre stany zapalne i stany gorączkowe,
- ciąża,
- rozrusznik serca,
- skazy krwotoczne,
- obecność w tkankach metalowych ciał obcych,
- silna nerwica wegetatywna i zaburzone czucie.



Chcesz cieszyć się życiem bez bólu, być sprawnym i radosnym?

**Skorzystaj z terapii FALAMI UDERZENIOWYMI
w SPZZLO Warszawa-Żoliborz w Poradni Rehabilitacji
i Fizykoterapii dla Dorosłych ul. Szajnochy 8
– bez skierowania!**



Przed zabiegiem konieczna krótka rozmowa z lekarzem rehabilitacji lub lekarzem ortopedą w przychodni, dotycząca wskazań i przeciwwskazań indywidualnych.

Cena zabiegu konkurencyjna – tylko 70 zł

Koszt leczenia: liczba zabiegów (3 lub 5, zależnie od schorzenia) x 70 zł

ZAPRASZAMY!

ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ JAKOŚĆ USŁUG

Mowa nie trawa

Anita Karykowska

Odkąd pamiętam, mówiłam szybko, często bardzo szybko, zdarzało się, że niewyraźnie, a dykcja była terminem mi obcym. A przecież to, jak mówimy, to nasza wizytówka. Pierwsze wrażenie, które często pozostaje na dłużej, zależy nie tylko od tego, jak wyglądamy, ale i jak mówimy.

Pewnego dnia dojrzałam do myśli, aby wreszcie coś z tym zrobić i udałam się do logopedy, czyli specjalisty kształtującego prawidłową wymowę. Choć trening przynosi najlepsze wyniki w dzieciństwie, dorośli również mogą odnieść duże korzyści z porady specjalisty. Podczas pierwszej wizyty dowiedziałam się, że podstawa to właściwy, „przeponowy” oddech i prawidłowa, „mięka” wymowa samogłosek, które stanowią jakby stelaż całej wypowiedzi. Zaczęłam więc od treningu oddychania, wymowy samogłosek oraz samogłosek połączonych ze spółgłoskami, a na koniec robiłam „karpika”, układając odpowiednio wargi w celu prawidłowego wydobycia dźwięku „sz”. Poczułam, że otworzył się przede mną cały „wszechświat” nowej wiedzy o człowieku. No, może nie o całym człowieku, ale na pewno o jego mowie.

Nieco historii

Spór o początki mowy to spór o pierwociny człowieczeństwa. Gatunek *Homo sapiens sapiens* narodził się w Afryce, a dokładnie w południowo-wschodniej części kontynentu. Tam też najprawdopodobniej narodziła się ludzka mowa. Wskazują na to m.in. badania Quentina Atkinsona z Uniwersytetu w Auckland w Nowej Zelandii. Naukowiec przestudował ponad pięćset języków pod kątem liczby występujących w nich fonemów, czyli najmniejszych jednostek mowy. Największą różnorodnością fonemów charakteryzują się języki południowej i wschodniej Afryki. Im dalej od tego regionu, tym różnorodność maleje, co świadczy o późniejszym dotarciu tam ludzi. Odkrycie to jest już kolejnym potwierdzeniem coraz bardziej ugruntowanej teorii, że człowiek wyewoluował w Afryce, a dopiero później ją opuścił, zaludniając cały świat.

Początki ludzkiej mowy fascynowały już starożytnych. Według Herodota, greckiego historyka z V wieku p.n.e., jeden z egipskich faraonów nakazał odizolować dwójkę niemowląt od jakiegokolwiek kontaktu słownego z dorosłymi. Język, którym dzieci zaczęłyby się posługiwać, powinien być tym najstarszym. Słowo



wypowiedziane przez jednego z maluchów uznano za pochodzące z języka fenickiego, a tym samym wywnioskowano, że fenicki jest najstarszym ludzkim językiem. Starożytni oczywiście się pomylili, ale na marginesie warto wspomnieć, że Fenicja to kolebka najstarszego zachowanego pisma alfabetycznego, pochodzącego z XI wieku p.n.e.

Już starożytni Grecy...

Znaczenie mowy dobrze rozumieli mieszkańcy starożytnej Grecji, gdzie jedną z podstawowych umiejętności nabywanych w latach szkolnych stanowiła retoryka, czyli sztuka wymowy. Retoryki uczano już od VI wieku p.n.e., a jej rozkwitowi sprzyjał system demokracji ateńskiej, w której obowiązywała zasada równego prawa obywateli do przemawiania na zgromadzeniach publicznych. Ważną rolę odegrał również system sądownictwa, zgodnie z którym obywatele mieli prawo wygłaszać w swoim imieniu mowy oskarżycielskie lub obrończe.

Najsłynniejszym mówcą ateńskim był Demostenes, zagorzały przeciwnik Filipa Macedońskiego, którego uważał za największego wroga swobód greckich. Mowy przeciwko władcy macedońskiemu, zwane filipikami, przyniosły Demostenesowi wielką sławę. Podobno w początkach kariery oratorskiej, aby pokonać jękanie, wkładał sobie kamienie do ust i trenował przemowy. Do najsłynniejszych nowożytnych oratorów należeli: Abraham Lincoln, Winston Churchill, Charles de Gaulle, John Kennedy, Martin Luther King oraz Malcolm X. Natomiast najsłynniejszym polskim mówcą był Jan Zamojski, znany humanista, mecenas i filolog.

Metody współczesne

Współczesna logopedia zajmuje się przede wszystkim kształtowaniem prawidłowej mowy w wieku przedszkolnym, doskonaleniem mowy już ukształtowanej, usuwaniem wad wymowy, nauczaniem mowy w wypadku jej braku lub utraty, usuwaniem zaburzeń głosu oraz usuwaniem trudności w czytaniu i pisaniu. Wyróżniamy logopedię teoretyczną oraz logopedię stosowaną (praktyczną), w tym logopedię ogólną, zajmującą się kształtowaniem prawidłowej mowy, i logopedię specjalną, do której zadań należy usuwanie wad wymowy.

Coraz częściej z usług specjalisty korzystają ludzie dorośli, nawet aktorzy, dla których prawidłowa wymowa stanowi podstawę warsztatu. Jednakże największą grupę odbiorców usług logopedycznych stanowią nadal dzieci i młodzież, w których przypadku wcześniej podjęta terapia przynosi największe korzyści.

Nie tylko ludzie

Co prawda już nasi najbliżsi kuzyni – neandertalczyki – mogli się posługiwać mową. Znalazona w jaskini Kebara w Izraelu kość gnykowa ma budowę zbliżoną do ludzkiej. Część naukowców twierdzi jednak, że znajduje się ona zbyt wysoko, by móc prawidłowo artykułować dźwięki. Własny język mają też delfiny, które w komunikacji między sobą posługują się imionami. Niedawno stwierdzono, że najprawdopodobniej dziedziczą imiona po rodzicach. Jednakże mową w pełni ukształtowaną, odzwierciedlającą cały świat, posługują się jedynie ludzie. I to nie żadna gadka szmatka ani głodne kawałki, tylko niepodważalny fakt. ■



Warto wybrać Medycynę Pracy na Kochanowskiego 19!

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

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

Proponujemy usługi z zakresu:

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

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

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

DOGODNA LOKALIZACJA
łatwy dojazd środkami
komunikacji miejskiej

KRÓTKIE TERMINY

MIEJSCA PARKINGOWE
przed przychodnią

Poradnia jest czynna:
poniedziałek, środa, piątek
w godz. 7.30-15.30
wtorek i czwartek
w godz. 7.30-18.30
tel. 22 633 48 34/33

Świadczymy także usługi stomatologiczne,
zarówno w ramach NFZ, jak i odpłatnie
– **w konkurencyjnych cenach.**

Wykonujemy szczepienia indywidualnych
pacjentów oraz na zlecenie firm
(w tym przeciw grypie).

Korzyści z podpisania umowy:

- Faktura jest wystawiana po faktycznym wykonaniu usługi.
- Pracodawca może w pełni kontrolować koszty własne – w poradni prowadzimy ewidencję osób skierowanych na badania.
- Wykonujemy kalkulację kosztów związanych z umową
- Wykonujemy szczegółową specyfikację badań na danym stanowisku.

NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ SKLEP REHABILITACYJNY NA ŻOLIBORZU

Krzyżówka dla dorosłych

1 NAGRODA

ZESTAW PODRÓŻNY



Odbiór nagród:
Sklep Rehabilitacyjny na Żoliborzu, Szajnochy 8, 01-637 Warszawa, tel. 22 833 48 32

2 NAGRODA



PAS LĘDŹWIOWY

3 NAGRODA



CIŚNIENIOMIERNICZ TECHMED

NAGRODA DLA DZIECI

AKTYWNA ZABAWKA DLA NAJMŁODSZYCH





Nagroda SUDOKU

CIŚNIENIOMIERNICZ TECHMED Z DUŻYM TARCZOWYM ZEGAREM

Krzyżówka z hasłem

W poprzednim numerze hasło brzmiało NOWY WSPA-NIAŁY ŚWIAT. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali: 2 zestawy ortopedyczne dla podróżnych – Urszula Milewska, pas lędźwiowy – Janusz Braszczyński, nebulizator – Barbara Pierzchała, piłka rehabilitacyjna – Lucyna Janowska, nagroda dla dzieci Justyna Gruza. Gratulujemy!

ROZWIĄZANIA nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 1 marca 2014 roku wezmą udział w losowaniu:

- za rozwiązanie krzyżówki – czterech nagród (wystarczy hasło i wskazanie: nagroda dla dorosłych czy dla dzieci),
 - za rozwiązanie sudoku – jednej nagrody.
- Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

1. Cząstka elementarna bardzo słabo oddziałująca z materią.
2. Jedyna uczona uhonorowana Nagrodą Nobla w dwóch dziedzinach – fizyce i chemii.
3. Wielki... – najpopularniejszy model ewolucji wszechświata.
4. Twórca ogólnej i szczególnej teorii względności.
5. Niejednorodna mieszanina, zwykle dwufazowa.



SUDOKU

Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej cyfrze w każdym polu), przy czym każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3x3 kratki.

Oprac. Alicja Heller

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

PROGRAM ZDROWOTNY

„Opieka terapeutyczna
kierowana do osób
uzależnionych od alkoholu,
szkodliwie używających
alkoholu i innych środków
psychoaktywnych, osób uzależnionych
krzyżowo, osób współuzależnionych,
dorosłych dzieci alkoholików,
osób doświadczających i stosujących
przemoc oraz pacjentów z alkoholowym
zespołem abstynencyjnym”

realizowany jest
w **Ośrodku Terapii Uzależnienia
od Alkoholu**
przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 663 54 39

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa



Zapraszamy Panie
w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą
na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:
wtorki lub czwartki - godz. 17.30 - 20.00

Miejsce:
Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie

od lekarza ginekologa położnika o braku
przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



**ZAJĘCIA
FINANSOWANE PRZEZ
M.ST. WARSZAWA**

Informacje i zapisy:
Iwona Kupiszewska
tel. 22 833 14 71 w.130
szkolarodzenia@spzzlo.pl

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

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



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



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

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

**BADANIA SĄ WYKONYWANE w Przychodni
przy ul. Kochanowskiego 19**

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŻLICY

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

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

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

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75
Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35
Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85
Rejestracja Specjalistyczna
22 833 58 80, 0-784-476-641

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

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36
soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 20.00-08.00

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
 - Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
 - Poradnia Logopedyczna
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
 - Pracownia EKG
 - Pracownia USG - echo serca
 - Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Ortodontyczna

Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 0-784-406-562

- 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 i Współuzależnienia: Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Oddział Dnienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

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

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14
POZ- 0-784-402-091

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 0-784-491-672

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55

- Poradnia POZ
- 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 Poradni Pediatricznej
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 34/33

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 0-784-474-218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
 - Poradnia Geriatryczna
- Dnienny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Oddział Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań krwi

Przychodnia Klaudyny

01-684 Warszawa
ul. Klaudyny 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Sieciechowska

01-928 Warszawa,
ul. Sieciechowska 4

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

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

Przychodnie SPZZLO Warszawa-Żoliborz



Conrada



Elbląska



Felińskiego



Klaudyjny



Kleczewska



Kochanowskiego



Kochowskiego



Żeromskiego



Ściechowska



Szajnochy



Wrzeciono



Łomianki

2

STYCZEŃ

poniedziałek	6	13	20	27	
wtorek	7	14	21	28	
środa	1	8	15	22	29
czwartek	2	9	16	23	30
piątek	3	10	17	24	31
sobota	4	11	18	25	
niedziela	5	12	19	26	

LUTY

poniedziałek	3	10	17	24
wtorek	4	11	18	25
środa	5	12	19	26
czwartek	6	13	20	27
piątek	7	14	21	28
sobota	1	8	15	22
niedziela	2	9	16	23

MARZEC

poniedziałek	3	10	17	24	31
wtorek	4	11	18	25	
środa	5	12	19	26	
czwartek	6	13	20	27	
piątek	7	14	21	28	
sobota	1	8	15	22	29
niedziela	2	9	16	23	30

0

KWIECIEŃ

poniedziałek	7	14	21	28	
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
niedziela	6	13	20	27	

MAJ

poniedziałek	5	12	19	26	
wtorek	6	13	20	27	
środa	7	14	21	28	
czwartek	1	8	15	22	29
piątek	2	9	16	23	30
sobota	3	10	17	24	31
niedziela	4	11	18	25	

CZERWIEC

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

1

LIPIEC

poniedziałek	7	14	21	28	
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	31
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
niedziela	6	13	20	27	

SIERPIEŃ

poniedziałek	4	11	18	25	
wtorek	5	12	19	26	
środa	6	13	20	27	
czwartek	7	14	21	28	
piątek	1	8	15	22	29
sobota	2	9	16	23	30
niedziela	3	10	17	24	31

WRZESIEŃ

poniedziałek	1	8	15	22	29
wtorek	2	9	16	23	30
środa	3	10	17	24	
czwartek	4	11	18	25	
piątek	5	12	19	26	
sobota	6	13	20	27	
niedziela	7	14	21	28	

4

PAŹDZIERNIK

poniedziałek	6	13	20	27	
wtorek	7	14	21	28	
środa	1	8	15	22	29
czwartek	2	9	16	23	30
piątek	3	10	17	24	31
sobota	4	11	18	25	
niedziela	5	12	19	26	

LISTOPAD

poniedziałek	3	10	17	24	
wtorek	4	11	18	25	
środa	5	12	19	26	
czwartek	6	13	20	27	
piątek	7	14	21	28	
sobota	1	8	15	22	29
niedziela	2	9	16	23	30

GRUDZIEŃ

poniedziałek	1	8	15	22	29
wtorek	2	9	16	23	30
środa	3	10	17	24	31
czwartek	4	11	18	25	
piątek	5	12	19	26	
sobota	6	13	20	27	
niedziela	7	14	21	28	

