



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (43) ZIMA 2015

www.spzzlo.pl



**TANGO JEST
NIEZWYKLE BLISKIE
MOJEJ EKSPRESJI
ROZMOWA Z ANNA DERESZOWSKĄ**



GEpard
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

w październiku br. ogłosił

KONKURS LITERACKI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NA TEMAT ZDROWIA

Warunki konkursu przewidywały: dla uczniów szkół podstawowych napisanie bajki o zdrowiu, a dla uczniów gimnazjów i liceów – wiersza, fraszki lub limeryku.



Konkurs, który cieszył się ogromnym zainteresowaniem, został rozstrzygnięty 19 listopada br. Poniżej podajemy listę zwycięzców. Wybrane utwory opublikujemy w najbliższych numerach „Zdrowia Pacjenta”.

ZWYCIĘZCY KONKURSU LITERACKIEGO O ZDROWIU

Szymon Banasiak	IIc	SP nr 92	Julia Marciniak	IIId	SP nr 267
Anna Orzeszek	IIIa	SP nr 92	Julia Kiszko	IIId	SP nr 267
Maria Susak	IIIa	SP nr 92	Zuzanna Dąbrowska	IIId	SP nr 267
Antoni Grzechowiak	IIIb	SP nr 92	Maria Leciejewska	IIIa	SP nr 267
Anna Szymańska	IIIb	SP nr 92	Barbara Dolata	IIIa	SP nr 267
Dawid Wójciński	IIc	SP nr 92	Magda Karpińska	IIIa	SP nr 267
Antonina Strzałkowska	Ie	SP nr 68	Anna Zalewska	IIIa	SP nr 267
Sebastian Knociński	IIIc	SP nr 68	Jagoda Bieńkowska	IIIa	SP nr 267
Milena Kiraga	IVa	SP nr 68	Konstancja Banach	IIIa	SP nr 267
Julia Socha	IIIc	SP nr 53	Zofia Kowalewska	IIIb	SP nr 267
Michał Gucwa	IIIa	SP nr 53	Zuzanna Nowicka	IIIId	SP nr 267
Zofia Kowalska	IIb	SP nr 318	Kamila Marciniak	IIIId	SP nr 267
Maja Miecznikowska	IIIId	SP nr 289	Weronika Strzelecka	IIIId	SP nr 267
Natalia Kotlewska	IIIId	SP nr 289	Wiktoria Strzelecka	IIIId	SP nr 267
Weronika Kidawska	IIIId	SP nr 289	Izabelle Adamski	IIIId	SP nr 267
Izabela Dziekan	Vb	SP nr 289	Maria Kraszewska	Vb	SP nr 267
Aleksandra Zając	Ve	SP nr 289	Katarzyna Ilińska	IVj	SP nr 133
Agata Petrykowska	Va	SP nr 273	Aleksandra Makowska	Ivj	SP nr 133
Liwia Szymańska	Va	SP nr 273	Antoni Maksymiuk	IVj	SP nr 133
Michał Pędziwiatr	Va	SP nr 273	Paweł Piński	IVj	SP nr 133
Aniela Bubiak	Va	SP nr 273	Antoni Karolak	IVw	SP nr 133
Wiktoria Topyło	Va	SP nr 273	Franciszek Ciuk	Vd	SP nr 133
Krystian Michalak	Va	SP nr 273	Patrycja Różańska	Vm	SP nr 133
Zuzanna Mirkowska	Va	SP nr 273	Jan Jabłonowski	Vlr	SP nr 133
Alicja Kocbuch	VIIb	SP nr 273	Dominik Kawka	IIIa	ZS nr 55
Krzysztof Dębowski	VIIb	SP nr 273	Kamila Szymańska	Ib	Gim. 76
Blanka Guzik	Ie	SP nr 267	Jan Wyrzykowski	IIIc	Gim. 76
Maja Hanke	Ig	SP nr 267	Monika Sacharuk	Ib	LO XCIV
Antonina Zmitrowicz	IIb	SP nr 267	Paulina Korczak	IIIc	LO XCIV
Tadeusz Marczyński	IIc	SP nr 267	Mateusz Kwasiński	IIg	LO I
Anna Jeżowska	IIc	SP nr 267			

WSZYSCY ZWYCIĘZCY OTRZYMAJĄ
ATRAKCYJNE NAGRODY UFUNDOWANE
PRZEZ MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA



Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (43) ZIMA 2015

WYWIAD NUMERU

Tango jest niezwykle bliskie mojej ekspresji – rozmowa z Anną Dereszowską **4**

NASZ ZOZ

SPZZLO Warszawa-Żoliborz laureatem najważniejszej nagrody jakości w Polsce **12**

Rozstrzygnięcie konkursu rysunkowego **14**

PSYCHOLOG RADZI

Melancholia czy coś więcej? **7**

KLINIKA ZDROWIA

Homeopatia – siła wiary **8**

DIETETYK RADZI

Miód wczoraj i dziś **10**

LEKARZ RADZI

Skutki działania na skórę niskiej temperatury **13**

WARTO WIEDZIEĆ

Wigilijne top 12 **16**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka **18**

Szanowni Czytelnicy,

Mijający 2015 rok przyniósł nam dużą niespodziankę. SPZZLO Warszawa-Żoliborz został laureatem XXI edycji Polskiej Nagrody Jakości w kategorii „Organizacje publiczne – ochrona zdrowia”. Uroczyste wręczenie insygniów odbyło się 11 listopada na Zamku Królewskim w Warszawie. Jest to dla nas wszystkich duże wyróżnienie oraz zobowiązanie na przyszłość. Wszystkich Czytelników serdecznie zapraszam do lektury relacji z uroczystej gali.

Polecam również wywiad z Anną Dereszowską, popularną aktorką filmową oraz teatralną, ambasadorką kampanii społecznej „Diagnostyka jajnika”.

Z tematów medycznych proponuję prezentujący rzetelne podejście do tematu artykuł o homeopatii, z którego wynika, że skuteczność tej metody nie jest w żaden sposób potwierdzona naukowo. Aktualnym tematem są też skutki działania niskiej temperatury na skórę z punktu widzenia specjalisty chirurga. Jesienią i zimą często dopada nas melancholia. Wszystkim, którzy chcieliby się dowiedzieć, czym różni się przejściowa nostalgia od poważniejszych zaburzeń depresyjnych, polecam artykuł naszego psychologa.

W aktualnym wydaniu kwartalnika publikujemy również ostatnią część prac laureatów konkursu plastycznego „Wspaniała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?”. Natomiast z tematów lżejszych możemy poczytać o właściwościach miodu oraz tradycji dwunastu potraw wigilijnych. I jak zawsze jest też krzyżówka z ciekawymi nagrodami.

Wszystkim czytelnikom, pacjentom i pracownikom życzę miłej lektury, która będzie stanowić wytchnienie od świątecznych przygotowań.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Z okazji zbliżającego się Bożego Narodzenia życzę wszystkim Państwu zdrowych, pogodnych świąt, dużo ciepła rodzinnego, a w nowym, 2016 roku spełnienia wszelkich marzeń i realizacji planów.



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:
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Andrzej Dąbrowski, Grażyna Gudejko,
Monika Kamińska, Anita Karykowska,
Krajowa Izba Gospodarcza,
Stockfresh, Pixabay.
OKŁADKA: fot. Ogólnopolska
Organizacja Kwiat Kobiecości
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.

TANGO JEST NIEZWYKLE BLISKIE MOJEJ EKSPRESJI

ROZMOWA Z ANNA DERSZOWSKĄ

Spotykamy się z okazji promocji pierwszej ogólnopolskiej kampanii społecznej „Diagnostyka jajnika”, którą prowadzi organizacja Kwiat Kobiecości. Jej celem jest przekonanie kobiet do regularnych badań ginekologicznych oraz sprawdzania swoich rodzinnych obciążeń nowotworowych.

Jak została pani ambasadorką tej kampanii?

Z Kwiatem Kobiecości przyjaźnię się prawie od samego początku istnienia tej organizacji. Myślę, że zaproponowano mi udział w nowej kampanii, prowadzonej pod hasłem „Rzuć cień podejrzenia na swoje jajniki”, ze względu na moje doświadczenia osobiste. Mój tata jest ginekologiem – wprawdzie położnikiem, nie onkologiem – a mama była internistką, ale mimo wiedzy medycznej obojga zachorowała i zmarła na raka jajnika. Wykryto go u niej zdecydowanie za późno, ponieważ nie dawał wyraźnych objawów. Mama odrobinę zeszczuplała, ale jak każda kobieta była zadowolona, że udało jej się zrzucić parę kilogramów. Ten nowotwór był wyjątkowo złośliwy, więc i dzisiejsza medycyna nie uratowałaby jej życia, natomiast mogłaby je na pewno wydłużyć. Wygrać z tą chorobą jest naprawdę wyjątkowo trudno, o czym świadczą statystyki: ponad trzy tysiące zachorowań rocznie w Polsce, ponad dwa tysiące zgonów.

Uczestniczyła też pani w kampanii dotyczącej raka szyjki macicy. Są to schorzenia o różnej etiologii – nowotwory jajników mają podłoże genetyczne, natomiast przyczyną nowotworów szyjki macicy są infekcje wirusem HPV.

Większa i łatwiejsza jest wykrywalność w przypadku raka szyjki macicy, bo wystarczy zrobić cytologię i jest jednoznacznie wiadomo, czy się pojawił, czy nie. Poza tym wcześniej wykryty jest praktycznie w pełni uleczalny. Mimo że oba nowotwory atakują przydatki kobiece, to są skrajnie różne i wbrew pozorom w wypadku raka jajnika czynnik rodzinny nie ma aż tak dużego znaczenia – choroba matki wcale nie determinuje tego, że córka również zachoruje. Kobieta, w której rodzinie zdarzały się rak piersi, jelita grubego, jajnika i macicy, powinna bardziej o siebie dbać, powiedzieć o tym swojemu lekarzowi i cyklicznie robić USG transwaginalne, sprawdzić mutację genów BRC1 i BRC2.

Już w roku 2011 otrzymała pani Specjalną Różę Gali za ogromne zaangażowanie w pomoc innym. Czy uważa pani, że działalność charytatywna to obowiązek każdego, kto ma się czym dzielić z potrzebującymi?

Jestem przekonana, że to najlepszy sposób, w jaki mogę spożytkować swoją popularność. Gdy osoba znana i lubiana przez kobiety mówi, że trzeba się zbadać i że sama to zrobiła, jest szansa, że pójdą za jej przykładem.

Zachęca pani nie tylko do dbania o zdrowie. Na pani stronie na Face-



booku co drugi wpis to informacja, że ktoś potrzebuje pomocy, i zachęta, żeby mu tej pomocy udzielić.

W kilku ogólnopolskich akcjach okazało się, że można uzbierać parę milionów złotych raptem w parę dni. Zatem my, Polacy, naprawdę potrafimy się zjednoczyć, potrafimy współczuć drugiemu człowiekowi i ta chęć pomocy w nas jest. Tylko często nie wiemy, jak ją spożytkować, dlatego publikuję takie apele.

Niedawno została pani mamą po raz drugi. W wywiadach mówi pani, że godzenie obowiązków zawodowych z życiem prywatnym wcale nie jest łatwe...

Długo twierdziłam, że to możliwe, że jestem „supermenką”. Dziś, z perspektywy czasu i osobistych doświadczeń, wiem, że to nieprawda. Takim myśleniem, że ze wszystkim sobie poradzę bez pomocy innych, doprowadziłam się może nie do depresji, ale do kresu sił. W kolorowych czasopismach gwiazdy, celebrytki pięknie umalowane i wypoczęte mówią czytelnikom: „Jesteśmy supermenkami i wy też możecie takie być”. Boję się, że i ja parę kobiet skrzywdziłam, wyrażając podobne opinie. Bo przecież często to nie my same się malujemy, tylko nas malują makijażystki. I wcale tak pięknie nie wyglądamy na co

dzień. Jesteśmy zmęczone, sfrustrowane, zapracowane, zabiegane, a mówienie, że tak nie jest, to kłamstwo, błąd. Dziś kobiety chcą jednocześnie realizować się zawodowo, być fantastycznymi matkami, fantastycznymi kochankami. Nie da się tych wszystkich ról pogodzić w stu procentach, trzeba czasami pójść na kompromis. Teraz za swoją misję uznaję mówienie, że mamy prawo być zmęczone, mamy prawo prosić o pomoc, mamy prawo sobie odpuścić.

Uczestniczyła pani w kampanii „Kocham. Nie biję.” A jak pani sobie radzi z negatywnymi emocjami, które zdarzają się każdemu rodzicowi?

Przede wszystkim całym sercem popieram tę kampanię. Nigdy nie podniosłam ręki na żadne z moich dzieci, nie wyobrażam sobie, że można tak postąpić. Jest mnóstwo prawdziwych metod wychowawczych, a jeśli sami nie potrafimy ich wypracować, to można sięgnąć po jeden z tysięcy poradników albo poprosić o radę psychologa dziecięcego. Praktycznie w każdej szkole jest ktoś, do kogo można się zwrócić. Mówię to na podstawie własnych doświadczeń. Moja córka przez siedem lat była jedynaczką, a od niedawna ma brata. To trudny moment dla dziecka, a ja również nie potrafię sobie poradzić ze wszystkimi jej emocjami. Na szczęście w szkole córki jest bardzo sympatyczna pani psycholog, więc poszłam ją zapytać, jak pomóc swojemu dziecku uporać się z nadmiarem przeżyć.

Choć powiedziała pani, że trzeba sobie odpuszczać, jest pani osobą szalenie aktywną. Jak pani dba o siebie, o swoją kondycję fizyczną i psychiczną?

Staram się być aktywna fizycznie, bo to ma ogromny wpływ na moją psychikę. Jak udowodniono, wysiłek fizyczny powo-

duje wytwarzanie się w organizmie endorfin, zwanych hormonem szczęścia. Zatem póki jeszcze mamy ładną pogodę, namawiam wszystkich do uprawiania sportu. Oczywiście nie wyczerpującego, ale spacer czy pływanie są jak najbardziej wskazane. Sama myślę już o odpoczynku zimowym, o tym, żeby zabrać córkę na narty. Rodzice wpoili mi miłość do sportu, więc bardzo chcę, żeby moje dzieci również go kochały, żeby lubiły wypocząć na świeżym powietrzu. Między innymi dlatego nie oglądamy w domu telewizji. Odbiornik wisi na ścianie i raz na jakiś czas wypożyczamy sobie film na DVD, natomiast telewizji jako takiej, programów telewizyjnych, nie mamy. Ostatnio śmialiśmy się oboje z narzeczonym, że przed telewizorem stoi roślina w doniczce i kwiaty w wazonie, które mi podarował. Zatem ewidentnie jesteśmy rodziną, w której telewizji się nie ogląda.

Jaki jest pani ulubiony sport?

Ogromnie lubię biegać. Mój zdroworozsądkowy wybór to dziesięć kilometrów, bo na tym dystansie się nie przemęczę ani nie przeciążam stawów. I jest to „godzina dla mnie”, kiedy mogę przemyśleć wiele spraw, czasem opracować jakieś role albo posłuchać audiobooków. Bo ukazuje się mnóstwo ciekawych książek, a ja mam mało czasu na to, aby je poczytać. Natomiast jeśli chodzi o kibicowanie, to najbardziej lubię tenis.

Powiedziała pani w jednym z wywiadów: teatr i śpiewanie to moje priorytety. W wypadku śpiewania tym priorytetem jest chyba tango. Skąd taki wybór?

Wybór był dosyć przypadkowy, bo jako studentka Akademii Teatralnej poznałam fantastyczną osobę, Urszulę Borkowską, która była asystentką i akompaniaturką na zajęciach z piosenki u pani profesor Krystyny Tkacz. Urszula wyłowi-

ła mnie z tej masy studentów i zaproponowała współpracę. Już ponad piętnaście lat się znamy, współpraca trwa i mam wrażenie, że kwitnie, bo koncertujemy dosyć sporo. Nawiasem mówiąc, pracujemy nie tylko nad tangiem, realizujemy z Urszulą projekt „Kobieta – instrukcja obsługi”, z którym też sporo koncertujemy. A właściwie jest raczej recital niż koncert.

Właśnie dzięki znajomości z Urszulą zaczęłam współpracować z grupą Machina del Tango. Tango jest niezwykle bliskie mojej ekspresji. Każde to jakby mały monodram, mały świat, o którym można opowiedzieć, dlatego mnie jako aktorce bardzo fajnie się tango śpiewa. Nie jestem wokalistką, zresztą nigdy nie udawałam, że jestem, więc trudno mi śpiewać utwory nieprzekazujące treści i wymagające od wykonawcy tylko pięknego głosu. Ja potrzebuję emocji, które są w tangu, i stąd się bierze moja miłość do niego.

To może nadmierna skromność, bo przecież ma pani wykształcenie muzyczne, choć podkreśla pani, że ono jest niewielkie.

Tak, jest niewielkie, ale czytam nuty, co mi pomaga w życiu zawodowym.

Wiele młodych dziewczyn marzy, by „być jak Anna Dereszowska”. Proszę powiedzieć, co poza urodą, na którą nie mamy wpływu, i talentem, na który też nie mamy wpływu, jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu w pani zawodzie?

Pracowitość. Jestem Ślązacczą, co podkreślam z ogromną dumą, i rzeczywiście wpojono mi szacunek dla pracy. Myślę, że to jest głównym źródłem moich sukcesów zawodowych, bo nad talentem trzeba pracować. To moja miłość do pracy i szacunek dla osób, z którymi pracuję, sprawiają, że wciąż małymi krokami idę do przodu. I jak mi się wydaje,



Konferencja prasowa z okazji rozpoczęcia kampanii „Diagnostyka jajnika”. Pierwsza z lewej Ida Karpieńska

ludzie lubią ze mną pracować. Bo ja szanuję ich czas, staram się być punktualna. Choć po urodzeniu synka jest mi trudno i bywa, że coś zaburza harmonogram dnia. Jakaś niespodzianka w pieluszcze czy wielki głód, który trzeba natychmiast zaspokoić, mogą oczywiście spowodować, że gdzieś się spóźnię, ale jest mi z tego powodu bardzo wstyd. Mimo że często gram w serialach, do których teksty dostaję z dnia na dzień, zawsze jestem przygotowana do pracy. Nie wyobrażam sobie, że przyszedłabym na plan, nie umiejąc roli, i że ekipa musiałaby czekać, aż się jej nauczę. A spotykam się niestety z takimi sytuacjami.

Najbliższe plany zawodowe?

Za chwilę premiera spektaklu „Wujaszek Wania” Antoniego Czechowa w reżyserii Andrzeja Bubienia, w Teatrze 6. piętro. Myślę, że to będzie fajna praca, zakończona ciekawym efektem. To będzie niezwykle wydarzenie dla polskiego teatru przede wszystkim ze względu na fantastycznego reżysera, który ma ogromne doświadczenie z repertuarem rosyjskim. W Petersburgu, gdzie pracuje, otrzymał kilka bardzo prestiżowych nagród. Poza tym w roli tytułowej wystąpi Wojciech Malajkat, z którym miałam już wielką przyjemność pracować, nad Czechowem, w sztuce „Czechow żartuje!”, także w Teatrze 6. piętro. Wojtek jest obsadzony po prostu idealnie i świetnie „czuje” swojego bohatera. Zapowiada się wielka kreacja. Poza tym w sztuce grają: Michał Żebrowski, Piotr Machalica, Joanna Żółkowska, Dorota Krempa, Irena Jun oraz Miłogost Reczek. To będzie bardzo interesujące przedstawienie i serdecznie na nie zapraszam panie oraz Czytelników „Zdrowia Pacjenta”.

Woli pani repertuar klasyczny czy nowoczesny? A może to nie ma zna-



Anna Dereszowska i Ida Karpińska

czenia i liczy się po prostu ciekawy tekst?

To absolutnie nie ma znaczenia. Mam doświadczenie z klasyką, chociażby przy „Cydzie” w Teatrze Polskim, który aktorsko był dla mnie bardzo ciekawym doświadczeniem: praca nad takim tekstem, w takim kostiumie, a przy tym również z bardzo ciekawym reżyserem operowym! Ale grałam również w „Bogu mordu”, który jest tekstem współczesnym, z lat siedemdziesiątych. Nadal, chociaż coraz rzadziej gramy „Bożyszczce kobiet” Neila Simona. To przedstawienie miało premierę już ponad osiem lat temu, ale zawsze cieszy się ogromną popularnością. Jest też musical „Siostrunie”, z którym podróżujemy i często go gramy. A więc kocham również muzyczne spektakle. Ważne jest też, z kim się gra. Ja mam ogromne szczęście, bo właściwie zawsze trafiam na osoby, z którymi nie

tylko fajnie mi się pracuje, ale również fajnie się rozmawia. Wiele się od nich uczę, na przykład od Katarzyny Żak czy Jolanty Fraszyńskiej. To są fantastyczne kobiety, które mnie inspirują w wielu momentach.

Czy myślała pani kiedyś o reżyserowaniu?

Będąc w Akademii Teatralnej – tak. W tej chwili mi przeszło, już wiem, że są lepsi. No i przede wszystkim wystarczy mi już zajęć. Poza teatrem jest ich jeszcze bardzo dużo, na przykład nagrywanie audiobooków czy dubbing, działalność charytatywna. A przecież potrzebuję jeszcze trochę czasu dla siebie i dla rodziny.

Dziękujemy za rozmowę.

**Joanna Cierkońska
Anita Karykowska**

Fot. Grażyna Gudejko,
Anita Karykowska



OGÓLNOPOLSKĄ ORGANIZACJĘ KWIAT KOBIECOŚCI

założyła w 2006 roku Ida Karpińska, która wygrała walkę z rakiem szyjki macicy. Żyje, ponieważ regularnie, co roku, wykonywała cytologię. Dzisiaj organizacja ma swoje emisariuszki w całej Polsce, prowadzi akcje edukacyjne i kampanie społeczne, działa na terenie całej Polski, jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Raka Szyjki Macicy (ECCA) oraz światowej organizacji Women Against Cervical Cancer (WACC). Zainicjowała i co roku organizuje obchody Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Raka Szyjki Macicy w Polsce, a od 2012 roku poszerzyła działalność o zagadnienia

związane z rakiem jajnika. Nazywany „cichym zabójcą” nowotwór zabija co roku blisko 60% kobiet, które na niego zachorują. Trudno go wykryć, trudno mu przeciwdziałać, jednak nie ma nic gorszego, niż bezczynność. Dlatego Kwiat Kobiecości namawia kobiety w każdym wieku, żeby prócz cytologii pamiętały też o przezpochwowym USG, dzięki któremu można wykryć zmiany na jajnikach.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.kwiatkobiecosci.pl.

MELANCHOLIA

CZY COŚ WIĘCEJ?

Piotr Romanowski, psycholog

Jesiennej aurze nierzadko towarzyszy gorszy nastrój i zmniejszona motywacja do działania. Wpływa na to głównie zmienna, pochmurna pogoda oraz konieczność ponownego mobilizowania się po okresie wakacyjnego rozluźnienia.

Niekiedy jednak pod maską „jesiennej chandry” może się kryć bardzo niebezpieczna choroba, której objawy podstępnie utrudniają nam jej dostrzeżenie. Ta choroba to depresja, której nazwa w codziennym języku ma dość uniwersalne znaczenie: począwszy od delikatnego obniżenia nastroju, aż do bardzo głębokich zaburzeń w funkcjonowaniu, nawet zagrażających życiu. Od strony medycznej depresja jest chorobą rozumianą jako zespół doświadczeń obejmujących nie tylko nastrój, lecz także sposób postrzegania otaczającego nas świata i naszego w nim funkcjonowania.

Negatywne emocje

Depresja uwidacznia się przede wszystkim w naszym afekcie, czyli emocjonalności. Cechuje ją dominacja takich emocji, jak przygnębienie, smutek, obniżony nastrój, poczucie pustki i bezradności. Co ważne w przypadku dzieci i młodzieży może też dodatkowo pojawiać się większa drażliwość. Ponieważ stosunkowo często pierwszy epizod depresji pojawia się w okresie dorastania, towarzysząca mu bardziej „wybuchowa” forma może być myląca i opóźnić trafne rozpoznanie źródeł takiego zachowania. Pracując z młodzieżą, często zauważam, że osoby bliskie, zamiast dostrzec cierpiącego wewnątrz młodego człowieka, który ma znikomy wpływ na to, co się dzieje z jego emocjami i zachowaniem, zwracają uwagę jedynie na „knaprność i arogancję”. Zdarza się, że opiekunowie

i nauczyciele przypisują wówczas takiemu zachowaniu złe intencje.

Negatywne myśli

Prócz emocji choroba ta dotyka także sposobu postrzegania siebie, otaczającej nas rzeczywistości i czekającej na nas przyszłości. Osoby cierpiące na depresję często uważają, że są mało wartościowe, niekompetentne, winne wszelkich niepowodzeń, które je spotkały. Swoje naturalne ograniczenia są skłonne traktować jako zawinione ułomności, postrzegają swoje życie i przyszłość jako szarą i bezwartościową. Często nie są w stanie przeżywać radości i nie wierzą, że może być lepiej. W swej rozpaczycie mogą zacząć myśleć o śmierci czy wręcz odebraniu sobie życia. Negatywne myśli stanowią swego rodzaju pesymistyczne okulary, przez które dotknięta chorobą osoba nie jest w stanie zauważyć pozytywnych odcieni. W parze z brakiem nadziei idzie gorsze funkcjonowanie pamięci i słabsza koncentracja. Trudniej też podejmować decyzje, zwłaszcza dotyczące ważnych spraw. Dlatego chorzy dużo gorzej radzą sobie w pracy bądź w szkole.

Zmiana zachowania

Objawy choroby możemy dostrzec również w codziennym zachowaniu. Osoba cierpiąca na depresję wyróżnia się apatią i obniżoną motywacją do działania. Wycofuje się często z aktywności i interakcji społecznych, zarówno w wyniku spadku zainteresowania otaczającym

ją światem, jak również z poczucia winy, że przebywanie z nią jest dla innych uciążliwe. Można też zaobserwować zmiany w sposobie poruszania się. Częściej jest to ogólne spowolnienie ruchów (wolniejsza mowa i poruszanie się), lecz także może to być większy niepokój ruchowy (wiercenie się, gestykulowanie). Na ogół w obu tych przypadkach osoba mówi wyraźnie mniej niż zazwyczaj.

Dolegliwości fizyczne

Ostatnim obszarem zauważalnych sygnałów pojawienia się depresji są zmiany zachodzące w naszym ciele. Pojawia się często spadek lub wzrost apetytu oraz snu. Spada też widocznie wigor i energia. Osoby chore na depresję skarżą się często na kłopoty z zasypianiem bądź przedwczesnym budzeniem. Słabiej funkcjonuje również ich układ odpornościowy (jest powiązany z samopoczuciem), więc są bardziej podatne na infekcje.

Pomoc najbliższych

Sam chory rzadko będzie w stanie trafnie rozpoznać u siebie powyższe objawy. Nawet jeśli tego dokona, trudno mu będzie na tyle pokonać apatię połączoną z poczuciem beznadziejności, by samodzielnie udać się po pomoc. Dlatego też nie do przecenienia jest czujność i troska osób z najbliższego otoczenia, które mogą zauważyć niepokojące sygnały i pomóc choremu uzyskać niezbędne wsparcie. Powinniśmy skonsultować się wówczas z lekarzem, najlepiej psychiatrą. W sytuacjach szczególnie niepokojących czy wręcz zagrażających zdrowiu bądź życiu chorego nie wahajmy się zadzwonić na pogotowie ratunkowe. Często jednak wystarcza wsparcie poradni zdrowia psychicznego i oferowana tam pomoc ambulatoryjna (farmakologiczna i psychoterapeutyczna).

HOMEOPATIA

SIŁA WIARY

Mechanizmu działania tej metody leczenia nie potrafi wyjaśnić nikt, nawet jej gorliwi zwolennicy. Podobno znaczenie ma nie ilość substancji chemicznej zawarta w preparacie, ale jej siła energetyczna.



XIX-wieczna mahoniowa skrzynka z lekami homeopatycznymi ze zbiorów Science Museum w Londynie, fot. Wellcome Images

WIKTORIA PAPIEROWSKA-KOZDÓJ
lek. medycyny, specjalista mikrobiologii lekarskiej



Od pewnego czasu obserwuję narastanie skrajnych postaw pacjentów wobec leczenia farmakologicznego. Część chorych odwiedza gabinet z ustalaną za pomocą internetu, gotową diagnozą i żąda konkretnych leków – najczęściej antybiotyków.

Obok nich znajduje się grupa traktująca wszelkie lekarstwa jako zło konieczne i chemię, która jedynie zatruwa ich organizm.

Osoby należące do tej drugiej grupy często oczekują zalecenia odpowiedniego dla nich preparatu homeopatycznego.

Co wiadomo na temat homeopatii?

Mechanizmu działania tej metody leczenia nie potrafi wyjaśnić nikt, nawet jej gorliwi zwolennicy. Podobno znaczenie ma nie ilość substancji chemicznej zawarta w preparacie, ale jej siła energetyczna, uzyskiwana w procesie potencjonowania i dynamizacji. Substancje czynne nie są specyficzne dla konkretnej przyczyny choroby, tylko dla jej umiejscowienia i stadium oraz indywidualnej reakcji organizmu.

Płynne leki homeopatyczne powstają w wyniku kolejnych rozcieńczeń tzw. pranalewek, które otrzymuje się, rozpuszczając substancje czynne w alkoholu, a następnie energicznie wstrząsając odpowiednią liczbą razy.

Surowce trudno rozpuszczalne ucieira się z laktozą, uzyskując w ten sposób tzw. rozcierki pierwotne. Te następnie rozciera się z cukrem w odpowiednich proporcjach, uzyskując coraz mniejszą zawartość substancji w leku. Dzięki temu leki mają zyskać ładunek energii. Nie jest to logika zgodna z regułami fizyki. Również chemia, jako nauka, nie potrafi wyjaśnić, dlaczego mniejsze stężenia substancji mogą działać na organizm silniej, niż większe.

Blisko połowa leków homeopatycznych opiera się na substancjach roślinnych. Pozostałe zawierają składniki pochodzenia zwierzęcego (np. hormony, jady, wydzieliny, ciała owadów) i mineralnego (np. sole i metale). Leki te zawierają jeden składnik lub mają budowę złożoną. Symbole na etykietach (CH, C, D) oznaczają stopień rozcieńczenia substancji wyjściowej. Cyfra obok nich mówi o tym, ile razy substancja ta była rozcieńczana i poddawana dynamizowaniu.

Wybitny polski farmakolog prof. Zbigniew Herman przedstawiał sposób tworzenia leków homeopatycznych tak: „W celu otrzymania aspiryny homeopatycznej należy zaopatrzyć się w rower, wia-

dro, tabletkę aspiryny oraz kropłomierz. Trzeba stanąć na moście nad rzeką, wrzucić do niej tabletkę, przejechać rowerem 5 km w dół rzeki, zaczerpnąć z niej wiadro wody i dawkować kropłomierzem co godzinę po pięć kropli”¹.

Czy zatem powinno się stosować tego typu preparaty? *Primum non nocere* (łac. „Po pierwsze nie szkodzić”) to jedna z naczelnych zasad medycyny. Stosując homeopatię, nie szkodzimy, co pokazują wyniki badań naukowych, a więc nie działamy wbrew tej zasadzie.

Czy leczenie homeopatyczne jest skuteczne?

Liczę się z tym, że wkładam kij w mrowisko. Według badania przeprowadzonego przez TNS OBOP „Polacy o homeopatii i leczeniu homeopatycznym”: 81% Polaków słyszało o home-

Nie ma żadnych wyników badań, żadnych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność działania substancji homeopatycznych.

opatii, a 30% stosuje tę metodę leczenia. Nastawienie Polaków wobec homeopatii i leczenia homeopatycznego jest bardzo pozytywne. Większość Polaków (56%) uważa, że homeopatia to skuteczna i dobra metoda leczenia².

Opierając się jednak na rzetelnych danych naukowych trzeba powiedzieć, że siła działania leków homeopatycznych w większości przypadków jest porównywalna z placebo (tabletką bez substancji czynnej)³. To znaczy, że działa na tych, którzy wierzą w pozytywny efekt stosowania leku. Dosadnie ujmując temat: nie ma żadnych wyników badań, żadnych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność działania substancji homeopatycznych. Przekonanie o dobrej efektywności tej alternatywnej metody leczenia jest jednak w niektórych kręgach bardzo silne. Na przykład w skład zespołu opiekującego się francuską kadrą sportowców wchodzi m.in. homeopata.

Polacy najczęściej zażywają leki homeopatyczne w przypadku przeziębień lub grypy (72% stosujących te specyfiki)⁴. Najdokładniej przebadano homeopatię w leczeniu i profilaktyce infekcji i nie wykazano jej skuteczności na poziomie znamiennej wyższym od pla-

cebo⁵. Jednak pacjenci stosujący homeopatię chorują rzadziej. Jak to możliwe, skoro te leki nie działają?

Okazuje się, że stosujący leczenie homeopatyczne należą do osób, które świadomie prowadzą zdrowy tryb życia, mniej palą oraz stosują mniej leków, w szczególności antybiotyków. Dowodzi to, że pacjenci wybierający leki homeopatyczne prowadzą odpowiedzialny i zdrowy tryb życia, który ma wpływ nie tylko na nich, ale także na ich dzieci i partnerów. Wybierając preparat, który – co prawda – nie pomaga, ale również nie szkodzi, unikają stosowania leków niezgodnie z ich przeznaczeniem (nie biorą kilku tabletek antybiotyku pozostałego z poprzedniego leczenia, nie pożyczają leków od sąsiadów, nie wymuszają na lekarzu stosowania silnych substancji przeciwbakteryjnych

itp.). Nie stosują również homeopatii w przypadku poważnych chorób.

Badania nad efektami stosowania homeopatii trwają i być może kiedyś przyniosą inne rezultaty.

Wszak niektórzy wyznawcy tej metody postępowania utrzymują, że rozcieńczonymi pranalewkami da się wyleczyć cały organizm – zarówno ciało, jak i... duszę.

¹ Paweł Walewski: Czy homeopatia powinna być nauczana w uczelniach medycznych? *lekarzakażnik.pl*, 23.04.14.

² TNS OBOP: Polacy o homeopatii i leczeniu homeopatycznym. 2010.

³ Lütke R., Rutten A.L.B.: The conclusions on the effectiveness of homeopathy highly depend on the set of analyzed trials. „*Journal of Clinical Epidemiology*” 2008.

⁴ TNS OBOP..., jw.

⁵ Linde K., Clausius N., Ramirez G. i in.: Are the clinical effects of homeopathy placebo effects? A meta-analysis of placebo-controlled trials. „*Lancet*” 1997; Mathie R.T., Lloyd S.M., Legg L.A. i in.: Randomised placebo-controlled trials of individualised homeopathic treatment: systematic review and meta-analysis. „*Systematic Reviews*” 2014.

MIÓD

wczoraj i dziś

Miód naturalny jest znany i stosowany od zarania dziejów, zarówno jako produkt spożywczy, jak i leczniczy. Zawsze miał swoich zwolenników i przeciwników, jednak w ostatnim stuleciu coraz częściej spotkać można sprzeczne teorie na jego temat.

Halina Ebinger, edukator zdrowotny

Bakterie, które wykazują reakcję na miód, to: gronkowce i paciorkowce, ziarniaki Gram-dodatnie, a także pałeczki Gram-ujemne. Ponadto miód znajduje zastosowanie w walce z: rzęsistkiem pochwowym, prątkiem gruźlicy, laseczką wąglika oraz z grzybami drożdżoidalnymi z rodzaju *Candida* – chorobotwórczymi dla człowieka.

MIOD KRÓTKI PRZEWODNIK

Pszczelarze wyróżniają kilka gatunków miodu, przypisując im specyficzne działanie:

- **Lipowy** – polecany jest przy przeziębieniach i grypie. Działa przeciwgorączkowo i przeciwkaszlowo. Ponadto ułatwia zasypianie, pomaga ustabilizować ciśnienie oraz łagodzi stres.

- **Nawłociowy** – wykazuje działanie podobne do miodu lipowego. Dodatkowo działa moczopędnie.

- **Spadziowy** – ten typ miodu wytwarzany jest z soków roślinnych, wydalonych przez owady żerujące na roślinach. W badaniach hiszpańskich naukowców został uznany za najbardziej bogaty w przeciwutleniające. Pomaga w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, a dodatkowo charakteryzuje się najsilniejszym z wszystkich miodów działaniem antibakteryjnym.

- **Gryczany** – polecany jest w schorzeniach układu krwionośnego. Zawiera rutynę – substancję oczyszczającą i wzmacniającą naczyń krwionośnych.

- **Rzepakowy** – polecany przy trudno gojących się ranach, ponadto ma właściwości odtruwające. Miód ten bardzo szybko krystalizuje i przybiera biały kolor.

- **Wrzosowy** – polecany przy zapaleniu gardła i błony śluzowej. Wykazuje działanie moczopędne oraz antyseptyczne.

- **Akacjowy** – polecany przy schorzeniach nerek. Wykazuje działanie bakteriobójcze i moczopędne.

- **Wielokwiatowy** – polecany przy zapaleniu gardła, przeziębieniu, chorobach serca. Powstaje z nektaru kwiatów, które kwitną w czerwcu i lipcu.

Ze względu na to, że największą grupę związków w miodzie stanowią cukry łatwo przyswajalne – monosacharydy: glukoza, fruktoza, maltoza, nie jest on polecany osobom chorym na cukrzycę. Za smak miodu odpowiadają kwasy organiczne, tj. kwas glukonowy, jabłkowy i cytrynowy, natomiast swój charakterystyczny zapach zawdzięcza olejkom eterycznym, pochodzącym ze zbieranego przez pszczoły nektaru. Łącznie wyodrębniono 50 takich substancji aromatycznych, m.in. wyższe alkohole alifatyczne, aldehydy, ketony, a także estry i związki polifenolowe. Barwa miodu zależy od zawartości w nim różnych barwników, z czego największe znaczenie odgrywiają karotenoidy i ksantofil. Ponadto istotną rolę w miodzie odgrywają enzymy pochodzące z gruczołów pszczół.

Właściwości zdrowotne

Miód w medycynie ludowej z powodzeniem wykorzystywany był w leczeniu przeziębienia i kaszlu. Powoduje zwiększenie wydzielania śliny oraz rozrzedzenie śluzu, co ma istotny wpływ na nawilżenie górnych dróg oddechowych. Zawarte w nim antyoksydanty i witamina C podnoszą obronność organizmu na infekcje, co zostało potwierdzone w badaniach naukowych.

Na wydziale Mikrobiologii Akademii Medycznej w Amsterdamie stwierdzono, iż miód zawdzięcza swoje niepowtarzalne działanie bakteriobójcze zawartemu w nim białku. Jego działanie jest tak silne, że może być wykorzystywany do walki ze szczepami bakterii opornymi na antybiotyki. Badania potwierdzają również terapeutyczne działanie opatrunków z miodem na rany pooperacyjne i rany oparzeniowe. Jednak inne badania dowiodły, że nie każdy miód, który kupimy, wykazuje właściwości bakteriobójcze i antyoksydacyjne, co oczywiście stanowi duży problem w przełożeniu na oczekiwane efekty lecznicze. To samo dotyczy preparatów opartych na miodzie lub innych produktach pszczelich (jak np. kit pszczeli, propolis).

Każdy rodzaj miodu ma swoje wyjątkowe właściwości lecznicze. Wpływa na to skład produktu, który jest ściśle związany z miejscem jego powstawania oraz dostępnością określonych gatunków roślin dla pszczół. Istotne znaczenie w tym względzie odgrywa również sposób obróbki, jakiej miód zostaje poddany (np. napromieniowanie promieniami gamma w celu usunięcia niebezpiecznej dla zdrowia toksyny *Clostridium botulinum*).

Należy również pamiętać, aby miodu nie rozpuszczać w gorącej wodzie, ponieważ traci wtedy część swoich właściwości.

W badaniach podjętych na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku nad właściwościami miodu oraz produktami pszczelimi pochodzącymi z Podlasia, Warmii i Mazur stwierdzono, iż miody pozyskiwane z pyłków drzew, takich jak: brzozy brodawkowate, topole i osiki, wykazują właściwości przeciwnowotworowe. Jednak aby w pełni potwierdzić tę teorię, naukowcy muszą przeprowadzić jeszcze szereg innych badań.

Do najbardziej aktywnych miodów na terenie Podlasia zalicza się miody gryczane – zawierają one najwięcej polifenoli i wykazują największe właściwości antyoksydacyjne. Podobne działanie ma miód spadziowy.

Należy pamiętać o tym, że aby miody czy produkty pszczele miały wartość leczniczą, nie mogą być zanieczyszczone produktami toksycznymi. W innym wypadku otrzymamy skutek odwrotny do zakładanego. Dlatego kupując miód czy produkty pszczele, powinniśmy być pewni, że są one odpowiednio wysokiej czystości i pochodzą z pewnego źródła.

Inna ważna kwestia, o której powinniśmy pamiętać, to konieczność stosowania przerw podczas kuracji miodem bądź propolisem. Długotrwale stosowanie tych produktów może prowadzić do hamowania wzrostu komórek, które odżywiają nasz mózg.

Nie dla każdego

„Złoto pszczół”, jak często nazywamy miód, nie jest jednak produktem, z którego mogą korzystać wszyscy. Nie zaleca się go osobom chorym na cukrzycę oraz osobom, u których stwierdzono alergię na pyłki roślin, alergię pokarmową czy jad owadów. Przyczyną alergii na miód jest obecność w nim różnych cząstek (pyłków kwiatów pochodzących z różnych roślin, białek pszczelich, zarodników grzybów), które powodują nieprawidłową reakcję immunologiczną organizmu. U osób, które są uczulone na jad owadów, może dojść do tzw. reakcji krzyżowej. Najczęściej występujące objawy uczulenia na miód to: wysypka, swędzenie, nudności, biegunka, a ze strony górnych dróg oddechowych: skurcz oskrzeli bądź katar.

Nie zaleca się również podawania miodu dzieciom, przynajmniej do drugiego roku życia, zwłaszcza gdy rodzice są alergikami, ponieważ jest to schorzenie dziedziczne.

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ LAUREATEM NAJWAŻNIEJSZEJ NAGRODY JAKOŚCI W POLSCE

Polska Nagroda Jakości to prestiżowy konkurs organizowany przez Krajową Izbę Gospodarczą, Polskie Centrum Badań i Certyfikacji S.A. oraz Klub Polskie Forum ISO 9000. Uroczyste wręczenie insygniów nastąpiło 11 listopada 2015 roku na Zamku Królewskim w Warszawie.

Gala rozpoczęła się oficjalnym powitaniem przybyłych gości. Następnie w imieniu prezydenta Andrzeja Dudy list gratulacyjny do laureatów oraz organizatorów konkursu odczytał doradca społeczny prezydenta RP Andrzej Sokal. Nagrody dla finalistów w postaci statuetek oraz dyplomów wręczali wicepremier Janusz Piechociński, prezes Krajowej Izby Gospodarczej Andrzej Arendarski, prezes zarządu Polskiego Centrum Badań i Certyfikacji S.A. Michał Pachowski oraz przewodniczący komitetu Mazowieckiej Nagrody Jakości Tadeusz Glazer. Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in. wiceprezydent m.st. Warszawy Włodzimierz Paszyński oraz dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Dariusz Hajdukiewicz.



Od lewej: dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Dariusz Hajdukiewicz, Małgorzata Zaława-Dąbrowska oraz dyrektora sekretariatu Polskiej Nagrody Jakości Mirosław Rech

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz został laureatem XXI edycji konkursu w kategorii „Organizacje publiczne – ochrona zdrowia”. Nagroda została przyznana za skuteczne zarządzanie podmiotem leczniczym zgodnie z takimi zasadami Total Quality Management, jak orientacja na klienta, przywództwo, zaangażowanie pracowników, podejście procesowe, systemowe podejście do zarządzania, ciągłe doskonalenie, podejmowanie decyzji w oparciu o fakty oraz obustronnie korzystne relacje z dostawcami.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, odbierając nagrodę, podziękowała ponad siedmiuset siedemdziesięciu pracownikom za pełny profesjona-

lizm w działaniach na rzecz pacjentów, podkreślając, iż zgodnie z zasadami zarządzania przez jakość ważne jest zaangażowanie każdego pracownika w doskonalenie najdrobniejszych aspektów działalności przedsiębiorstwa. Efektywne zarządzanie podsumowała, stwierdzając: „Przysłowie chińskie mówi, że jeśli chcesz mieć szybki efekt, to sadź ryż, a jeśli chcesz mieć efekt na pokolenia, to inwestuj w ludzi. I ta inwestycja nam się powiodła”.

Uroczystość na zamku zakończył koncert muzyki poważnej w wykonaniu uczniów i absolwentów stołecznych szkół muzycznych.

Anita Karykowska
Fot. Andrzej Dąbrowski i KIG



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska odbiera insygnia Polskiej Nagrody Jakości. W drugim rzędzie od lewej: Tadeusz Glazer, Michał Pachowski, Andrzej Arendarski, Andrzej Sokal oraz Janusz Piechociński



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor Dariusz Hajdukiewicz oraz pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz

SKUTKI DZIAŁANIA NA SKÓRĘ NISKIEJ TEMPERATURY

Zaburzenia, do jakich dochodzi w naszych tkankach w wyniku działania zimna, nie zawsze kończą się odmrożeniem. Częściej następuje uszkodzenie mikrokrążenia, zaburzenie przepływu krwi, a w rezultacie dolegliwości i zmiany skórne.

Mirosław Klukowski, specjalista chirurg

Stopa okopowa (immersyjna)

Stopa okopowa (przy czym zmiany mogą dotyczyć także rąk) spowodowana jest długotrwałym przebywaniem w temperaturze 1–10°C, często w środowisku wilgotnym i zwykle w warunkach unieruchomienia kończyn. Zmiany rozwijają się powoli, po kilku dniach i tygodniach dochodzi do zmniejszenia skórno-przebiegu krwi i zwiększonego przepływu skórno-przebiegu. Ta reaktywność stopniowo słabnie i dochodzi do postępującego obrzęku z martwicą skóry, bez uszkodzenia tkanek głębiej leżących. Stopy stają się blade, mogą też przybierać barwę intensywnie czerwona, z obrzękiem i pęcherzami, z różnego stopnia zaburzeniem czucia. Po ogrzaniu stóp rozwija się masywny obrzęk. Występują zaburzenia czucia, wrażliwość skóry na zmianę temperatury, dolegliwości bólowe. U części pacjentów występują bolesne guzki, sine przebarwienia ustępujące po lekach (blokadach kanału wapniowego)

Odziębina (odmroźnica)

Jest to stosunkowo łagodna i powierzchniowa postać uszkodzenia spowodowanego zimnem. Nie dochodzi do odmrożenia tkanek. Postać ostra cechuje się przejściowym niebiesko-czerwonym zabarwieniem skóry oraz niewielkim obrzękiem, często związanym ze swędzeniem lub pieczeniem, które nasila się pod wpływem ciepła. Przy wielokrotnym działaniu zimna dochodzi do pojawienia się powierzchniowych owrzodzeń (zwłaszcza na kończynach), które goją się powoli i zostawiają ciemne blizny. Mogą się także pojawić pęcherzyki podbiegnięte krwią i ogniskowe pola zasinienia skóry. Częściej zmiany występują u kobiet i osób uprawiających sporty zimowe.

Postępowanie z pacjentami, którzy doznali wyżej opisanych zaburzeń, jest

Długotrwała ekspozycja na wilgoć i zimne powietrze skutkuje tzw. pomrozowymi uszkodzeniami ciała, z których najczęściej spotykane to tzw. stopa okopowa i odziębina.

podobne. Przede wszystkim należy zdjąć mokre buty, skarpety i rękawice oraz mokrą odzież z uszkodzonych kończyn. Konieczne jest osuszenie i delikatne stopniowe ogrzanie kończyn (bez ich tarcia).

Miejscowe uszkodzenia powinny być chronione przez urazami opatrunkiem. Kończyny powinny być uniesione do góry. U części pacjentów mogą wystąpić sinawe przebarwienia i bolesne stwardnienia skóry. Innymi zaburzeniami w wyniku działania zimnego otoczenia może być „trzeszczące” zapalenie pochełek ścięgniętych, wymagające leczenia.

NISKIE CENY

GWARANCJA

SOCZEWKI PROGRESYWNE

UV OCHRONA

OPTYK  SALA

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

GABINET REFRAKCJI WZROKU

Wspaniała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!



Wszystkim laureatom
gratulujemy i życzymy
dalszych sukcesów
artystycznych!



Prace na nasz konkurs plastyczny organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, nadstali uczniowie żoliborsko-białańskich szkół podstawowych i gimnazjów.

W poprzednich numerach kwartalnika przedstawiliśmy pełną listę osób wyróżnionych oraz dwie części nagrodzonych prac. W bieżącym numerze publikujemy pozostałe prace. Nagrody, ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.



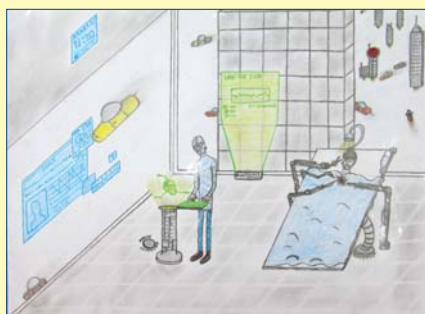
Karolina Duda, kl. I, Gim. nr 87



Karolina Jankowska, kl. Ia, Gim. nr 76



Kamil Klimek, kl. VI, SP nr 155



Bartosz Kaczmarek, kl. Ib, Gim. nr 70



Ignacy Koroblewski, kl. VIa, SP nr 65



Krzysztof Żochowski, kl. Id, Gim. nr 76



Małgorzata Siemianowska, kl. IIb, Gim. nr 76



Marta Buciarcka, kl. IIb, Gim. nr 76



Damian Duda, kl. Vb, SP nr 155



Ewa Trzcińska, kl. VIa, SP nr 155



Paweł Urbaniak, SP nr 155, kl. 3a



Angela Wiśniewska kl. I, Gim., ZS nr 49



Aleksandra Rak, kl. III, Gim. nr 87



Magda Jahn, SP nr 155, kl. 3a



Magdalena Lewczuk, SP nr 155, kl. 4



Jakub Figat, SP nr 155, kl. 4



Julia Gardyewska, kl. Vb, SP nr 155



Klaudia Kołacz, kl. I, Gim. nr 87

Szanowni Pacjenci!
Zapraszamy w ramach
kontraktu z NFZ do PORADNI
OGÓLNOSTOMATOLOGICZNEJ
w przychodni przy
ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach
Telefon 22 751 10 55





Wigilijne top 12

Dwanaście wigilijnych potraw symbolizuje dwunastu apostołów, którzy zasiedli z Jezusem do ostatniej wieczerzy.

Dwanaście to również w wielu kulturach liczba o szczególnym statusie symbolicznym, uważana za szczęśliwą i świętą.

Aniła Karykowska

O emblematycznym znaczeniu liczby dwanaście mogą świadczyć liczne przykłady z całego świata. Dwanaście miesięcy w roku, znaków zodiaku, gwiazdek na fladze europejskiej, plemion Izraela, dwunastu bogów olimpijskich, muzułmańskich imamów czy amerykańskich ławników w poważnych sprawach kryminalnych. W ramach dwunastkowego (duodecimalnego) systemu liczbowego, stosowanego w ograniczonym zakresie w starożytnym Rzymie, jednostka monetarna as składała się z 12 uncji. Dobrym przykładem wykorzystania systemu dwunastkowego w późniejszych czasach jest średniowieczny solid równy 12 denarom czy brytyjski szyling (12 pensów). Również miary nie oparty się magii dwunastki, szczególnie w krajach anglosaskich, gdzie stopa równa jest 12 calom, cal 12 liniom, a linia 12 punktom. W Polsce mamy tuzin (12 sztuk) i gros (12 tuzinów – 144 sztuki).

Magia liczb

Dawniej na wigilię Bożego Narodzenia przygotowywano nieparzystą liczbę potraw: jedenaście dań w pałacach magnackich, dziewięć na dworach szlacheckich, natomiast w wiejskich chatkach – siedem. Wierzono, że liczby nieparzyste przynoszą szczęście, przy czym liczba siedem symbolizowała dni tygodnia, a dziewięć – chóry anielskie. Na dwanaście potraw mogli pozwolić sobie tylko najbogatsi, do czego z czasem zaczęła aspirować pozostała część społeczeństwa.

Świąteczne menu

Tradycyjna polska wieczerza wigilijna to posiłek postny, bez mięsa ssaków i ptaków (ryby można jeść, a dawniej jedzono nawet... bobry, ponieważ w początkach chrześcijaństwa nie uważano ich za zwierzęta, którymi zgodnie z ówczesną wiedzą były tylko czworonogi i ptaki). Chociaż złagodzenie przepisów postnych nastąpiło w 1983 roku, z chwilą wprowadzenia nowego kodeksu prawa kanonicznego, potwierdzonego przez zakończonego w 1999 roku II Synod Plenarny w Polsce, nadal większość z nas hołduje zwyczajowi wigilii postnej. Na polskim stole nie może zabraknąć pierogów z kapustą i grzybami, smażonego karpia, ryby po grecku, ryby w galarecie, śledzi, kapusty z grzybami, barszczu z uszkami, zupy grzybowej z łazankami, kutii (pochodzenia kresowego), kompotu z suszonych owoców, makowca oraz piernika.

Od stuleci poszczególne składniki mają symboliczne znaczenie. Miód dodaje sił oraz jest symbolem płodności, powodzenia i radości, mak zapewnia dobry sen i urodzaj, orzechy reprezentują mądrość i dostatek, groch i kapusta dodają sił, natomiast ryba ma silne konotacje chrześcijańskie.

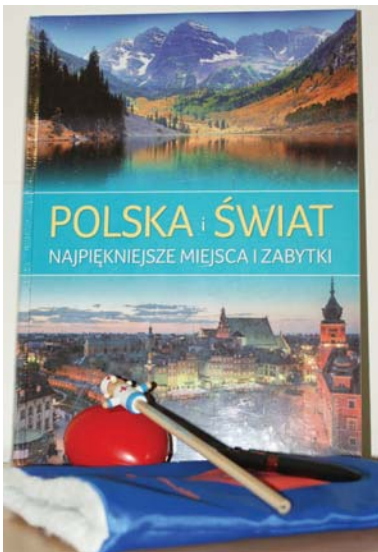
Aby nasza opowieść wigilijna się spełniła, nie zapominajmy o białym obrusie na stole, sianku, talerzu dla nieznanego wędrowca, który może zapukać do drzwi, oraz o koledach śpiewanych w gronie najbliższych. I o pachnącej choince. I o prezentach, które lubią nie tylko najmłodsi.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało **WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH**. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie wylosowali:

- 1 nagroda – Tomasz Rusinek
 - 2 nagroda – Marta Kraszewska.
- Gratulujemy!


WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzlo.pl) **do 29 lutego 2016 roku** wezmą udział w losowaniu dwóch nagród książkowych wraz zestawami naszych upominków firmowych. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.



I NAGRODA



II NAGRODA

- 
1. „... Muminków” Tove Jansson
 2. Zimowe wakacje
 3. Amatorzy zimnych kąpieli
 4. W styczniu mają tam lato
 5. Szczyt w Karkonoszach, królowna lub można nią rzucać
 6. Inaczej lis polarny
 7. „... do M” – kinowy hit
 8. ... wiosenna – kończy zimę
 9. Groźna zarówno na jezdni, jak i chodniku
 10. Uroczę nieloty z „Madagaskaru”
 11. „... wigilijna” Karola Dickensa
 12. ... Północne – część Atlantyku
 13. Znają kilkadziesiąt odmian bieli
 14. Amerykański horror science fiction rozgrywający się na Antarktydzie
 15. Inaczej prąd zatokowy
 16. „Pejzaż ze ...” Van Gogha
 17. Niedźwiedź ... – największy drapieżnik Arktyki

PROGRAM ZDROWOTNY

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



realizowany

w **Ośrodku Terapii Uzależnienia od Alkoholu**

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

tel. 22 663 54 39

Program finansowany jest przez m.st. Warszawę



Zapraszamy Panie w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki lub czwartki - godz. 17.00 - 20.00

Miejsce:

Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35



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

ZAJĘCIA
FINANSOWANE PRZEZ
M.ST. WARSZAWĘ

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

Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

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



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 Przychodni przy ul. Kochanowskiego 19

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

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

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

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

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

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

- Rejestracja 22 839 47 36:
- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
 - Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
 - Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
 - Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
 - Pracownia Perymetrii Komputerowej
 - Pracownia EKG
 - Pracownia USG – echo serca
- Rejestracja 22 839 38 13:
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
 - Poradnia Psychologiczna
 - Poradnia Logopedyczna
- Rejestracja 22 839 13 48:
- Poradnia Stomatologiczna
 - Poradnia Ortodontyczna

Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 784 406 562

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

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

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

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

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

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

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

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55

- 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 MEDYCZYNY PRACY
22 633 48 33/34

Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

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

Przychodnia Klaudyń

01-684 Warszawa
ul. Klaudyń 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



KLAUDYŃ



KLECZEWSKA



KOCHANOWSKIEGO



KOCHOWSKIEGO



ŻEROMSKIEGO



SIECIECHOWSKA



SZAJNOCHY



WRZECIONO



ŁOMIANKI

Autorka akwareli: Teresa Zaborowska

2

0

1

6

STYCZEŃ				
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
sobota	2	9	16	23
niedziela	3	10	17	24

LUTY				
poniedziałek	1	8	15	22
wtorek	2	9	16	23
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

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

KWIECIEŃ				
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
sobota	2	9	16	23
niedziela	3	10	17	24

MAJ				
poniedziałek	2	9	16	23
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

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

LIPIEC				
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
sobota	2	9	16	23
niedziela	3	10	17	24

SIERPIEŃ				
poniedziałek	1	8	15	22
wtorek	2	9	16	23
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

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

PAŹDZIERNIK				
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

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

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

