



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 4 (55)
ZIMA 2018



PROGRAM ZDROWOTNY

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

REALIZOWANY W

OŚRODKU TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU



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

Zapraszamy Panie w 5–7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą
na nieodpłatne zajęcia w



SZKOLE RODZENIA

TERMIN ZAJĘĆ: wtorki, środy lub czwartki – godz. 17.00 – 20.00

MIEJSCE: Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

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

ZAJĘCIA
FINANSOWANE PRZEZ
M.ST. WARSZAWĘ

Informacje i zapisy: 22 835 32 14
szkolarodzenia@spzzlo.pl

Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

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



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 Przychodniach
Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki,
Szajnochy, Żeromskiego

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU 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

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (55) ZIMA 2018

NASZ ZOZ

Gala SPZZLO Warszawa
-Żoliborz w Teatrze Polskim **4**

Konkurs literacki
rozstrzygnięty! **13**

Usługi lecznicze
przy Klaudyny 26 B **16**

Nowy program POZ Plus **17**

Rehabilitacja komercyjna
w przychodni Łomianki
- Szpitalna 6 **17**

Rehabilitacja dorosłych
przy Szajnochy 8 **18**

KLINIKA ZDROWIA

Aby poprawić jakość życia **7**

WARTO WIEDZIEĆ

Medycyna w cieniu
piramid **8**

Z REDAKCYJNEJ POCZTY

11

LEKARZ RADZI

Zwyrodnienie plamki
związane z wiekiem **12**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka **14**



czterdziestu wyróżniających się pracowników, którym w ten sposób chcieliśmy podziękować za zaangażowanie oraz profesjonalizm.

Z tematów medycznych polecam artykuł okulisty dotyczący zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem oraz urologa na temat częstych u mężczyzn problemów związanych z seksualnością, które negatywnie wpływają na jakość życia, a które można skutecznie leczyć. Opublikowaliśmy również kilka listów od czytelników, poruszających ważne, aktualne tematy. Historia jako nauczycielka życia uzmysławia nam, jak żyli ludzie w dawnych epokach. Pokazuje nam również, że ich życie czasami przypominało nasze, różniąc się jedynie niuansami związanymi z daną kulturą. Dlatego polecam artykuł o medycynie w starożytnym Egipcie, który przenosi nas w czasie o kilka tysięcy lat wstecz. Na koniec jak zwykle krzyżówka z atrakcyjną nagrodą w postaci badania tomograficznego OCT.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

M. Zaława-Dąbrowska



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

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

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

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska
KOLEGIUM REDAKCYJNE:
Agnieszka Czesak-Zygmunt
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Barbara Nagórko
Ilona Nowak
Ilona Spychała
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Anita Karykowska
Jacek Rajkowski
archiwum redakcyjne
Stockfresh, Pixabay

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed
NAKLAD: 6000 egz.

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

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

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

20 lat minęło...



GALA SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ W TEATRZE POLSKIM

Jubileuszowa uroczystość
z okazji dwudziestolecia
Samodzielnego
Publicznego Zespołu
Zakładów Lecznictwa
Otwartego
Warszawa-Żoliborz
odbyła się 1 października
2018 roku w Teatrze
Polskim im. Arnolda
Szyfmana w Warszawie.



**Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska
odbiera odznakę honorową.**

Na wstępie obchodów powitano przybyłych gości, w tym poset Joannę Fabisiak, przedstawicieli władz stolicy, Narodowego Funduszu Zdrowia, Rady Społecznej SPZZLO Warszawa-Żoliborz, dyrektorów innych podmiotów leczniczych i pracowników oraz przedstawiono zarys historii zakładu. Następnie dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska została uhonorowana odznaką „Zasłużony dla Warszawy”, wręczoną przez Dariusza Figurę, wiceprzewodniczącego Rady m.st. Warszawy, oraz Piotra Mazurka, radnego m.st. Warszawy. Wyróżnienie przyznane zostało za wkład w rozwój sektora publicznych usług medycznych oraz modelowe zarządzanie podmiotem leczniczym, podnoszące jakość usług medycznych. Czterech pracowników SPZZLO Warszawa-Żoliborz zostało wyróżnionych odznakami honorowymi „Za zasługi dla ochrony zdrowia”, stanowiącymi resortowe odznaczenia cywilne nadawane przez ministra zdrowia. Odznaczenia dla uhonorowanych pracowników wraz z dyrektorem Małgorzatą Załawą-Dąbrowską wręczał dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy Paweł Chęciński. Dodat-

kowo Małgorzata Zaława-Dąbrowska ufundowała specjalne nagrody dla czterdziestu wyróżniających się pracowników, współtworzących od lat przyjazny dla pacjentów podmiot leczniczy. Następnie dyrektor Chęciński przeczytał list okolicznościowy od prezydenta Hanny Gronkiewicz-Waltz, gratulując efektywnego zarządzania dużym zakładem opieki zdrowotnej. Na zakończenie odczytano listy gratulacyjne od profesora Wojciecha Brakstatora i profesora Mirosława Wielgosia z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Uroczystość zakończył koncert „W krainie czardasza”, który stanowił dla wszystkich gości prawdziwą ucztę dla ucha.

Jubileusz 20-lecia SPZZLO Warszawa-Żoliborz to znakomita okazja do podsumowania dotychczasowej działalności zakładu. Pierwszy zakład opieki zdrowotnej na terenie dzielnicy Żoliborz, obejmujący również Bielany, Łzabelin oraz Łomianki, z siedzibą administracyjną w Szpitalu Bielańskim, utworzono w 1972 roku. W 1996 roku nastąpiło rozdzielenie administracyjne lecznictwa otwartego od szpitalnego. Natomiast w 1998 roku żoliborski za-

kład opieki zdrowotnej uzyskał samodzielność. W 2005 roku stanowisko dyrektora objęła Małgorzata Zaława-Dąbrowska, która wyznaczyła sobie trzy zasadnicze cele, w tym rozbudowę infrastruktury, zakup nowoczesnego sprzętu oraz zatrudnienie profesjonalnej kadry. W pierwszym roku zarządzania jednostką dyrektor uruchomiła Pracownię Mammograficzną i Ośrodek Rehabilitacji Diennej dla Dzieci i Młodzieży przy ul. Szajnochy 8 oraz Poradnię Medycyny Pracy przy ul. Kochanowskiego 19. W 2006 roku uruchomiono Pracownię Densytometrii przy ul. Szajnochy 8 oraz zakupiono ambulans przewoźowy. W 2007 roku w przychodni przy ul. Żeromskiego 13 otwarto Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu. W 2009 roku do Poradni Okulistycznej przy ul. Kochanowskiego 19 zakupiono optyczny tomograf dna oka (OCT), urządzenie szpitalne rzadko spotykane w przychodniach, stosowane w diagnostyce zmian cukrzycowych siatkówki oka, jaskry oraz nowotworów. W 2009 roku uruchomiono nową przychodnię przy ul. Sieciechowskiej 4, natomiast w 2011 roku – Dzielny Ośrodek Psychogeriatryczny przy ul.

Elbląskiej 35 oraz ukończono I etap inwestycji przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach. Rok 2012 to jedna z najważniejszych inwestycji, czyli uruchomienie Pracowni Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego przy ul. Żeromskiego 13, wybudowanej całkowicie ze środków własnych. W 2014 roku zakończono II etap inwestycji w Łomiankach. W 2017 roku został wymieniony ambulans. Ostatnia ważna inwestycja to oficjalnie otwarta 15 czerwca 2018 roku nowa przychodnia przy ul. Klaudyny 26B, której koszt wyniósł ok. 14 mln zł, z czego dotacja Urzędu m.st. Warszawy to 1 200 tys. zł. Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat zakład sukcesywnie powiększał zakres świadczonych usług medycznych, stając się jednym z największych w kraju. SPZZLO Warszawa-Żoliborz to nowoczesny zakład opieki zdrowotnej, doceniany wielokrotnie przez niezależne gremia eksperckie. Najważniejsze laury ostatnich lat to: Teraz Polska, Mazowiecka Nagroda Jakości, Polska Nagroda Jakości, Lider Polskiego Biznesu, certyfikat Żoliborskie Miejsca Przyjazne Seniorom 2018 oraz Najcenniejsza Firma Zdrowia 2018 w kategorii „Szpitale i przychodnie publiczne”, przyznana przez Forum Ochrony Zdrowia oraz Europejskie Centrum Strategii i Polityk w Ochronie Zdrowia podczas XXVIII Forum Ekonomicznego w Krynicy. Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska otrzymała również nagrody indywidualne, w tym tytuł Menedżer Roku w konkursie Sukces Roku w Ochronie Zdrowia – Liderzy Medycyny oraz Znakomity Przywódca 2016. Wszystkie te nagrody i wyróżnienia stanowią potwierdzenie wysokiej jakości świadczeń zdrowotnych realizowanych w zakładzie oraz jego pozycji na rynku publicznych usług medycznych.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, zapytana podczas jubileuszowej uroczystości, czy w trakcie trzynastu lat zarządzania dużym publicznym podmiotem leczniczym osiągnęła wszystkie założone wstępnie cele związane z jego rozwojem, powiedziała, że zaangażowany menedżer, dbający o harmonijny i wielopłaszczyznowy rozwój przedsiębiorstwa, nigdy nie może stwierdzić, że osiągnął wszystkie cele, ponieważ kolejne pojawiają się na bieżąco jako odpowiedź na nowe potrzeby pacjentów oraz rozwój technologii medycznych. Strategia na najbliższe lata, obejmująca m.in. budowę nowej przychodni przy ul. Przy Agorze, w rejonie, w którym pacjenci mają ograniczony dostęp do usług medycznych, oraz rozszerzenie zakresu

ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, w szczególności w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia w przychodniach przy ul. Klaudyny 26 B oraz Szpitalnej 6 w Łomiankach, odpowiada na zapotrzebowanie społeczne, wynikające m.in. z przeprowadzanych rokrocznie badań satysfakcji pacjenta oraz analizy lokalnego rynku usług medycznych.

Na pytanie, czy jej działania obejmują wyłącznie zakres strictly medyczny, dyrektor opowiedziała, że współczesna medycyna to nie tylko profilaktyka, diagnostyka i leczenie, ale również edukacja. Z tego względu SPZZLO Warszawa-Żoliborz organizuje dydaktykę dla studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w ramach Medycyny Rodzinnej oraz studentów Akademii Wychowania Fizycznego w ramach pielęgniarstwa. Prowadzona jest także specjalizacja dla lekarzy w zakresie medycyny rodzinnej, zgodnie z akredytacją wojewody mazowieckiego. W celu rozwoju innowacji w regionie SPZZLO Warszawa-Żoliborz przystąpił do Mazowieckiego Klastra Wspierania Innowacji w Medycynie. Natomiast wsparcie inicjatyw lokalnych gwarantując partnerstwa, w tym dla Rudawki i Zatrasia – „Nasz Żoliborz IV” oraz „Marymont – Kaskada”. 31 maja 2017 roku w Urzędzie Dzielnicy Bielany odbyła się konferencja „Sieć szpitali, koordynowana ochrona zdrowia: wyzwania dla Warszawy”, której współorganizatorem był nasz zakład. Odpowiadając na pytanie, czego najbardziej życzyłaby sobie na kolejne trzynaście lat dyrektorowania, pani Małgorzata Zaława-Dąbrowska przypisała, że ma nadzieję na dalsze wsparcie inwestycji ze strony władz miasta, zrozumienie potrzeb pacjentów przez Narodowy Fundusz Zdrowia oraz wytrwałość i zaangażowanie współpracowników w codzienną wymagającą i odpowiedzialną pracę na rzecz bezpieczeństwa medycznego mieszkańców stolicy.

Aniła Karykowska



Posel Joanna Fabisiak podczas gali dwudziestolecia SPZZLO Warszawa-Żoliborz.



Dyrektor Paweł Chęciński składa gratulacje.



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska odbiera gratulacje od wiceprzewodniczącego Dariusza Figury oraz radnego Piotra Mazurka.



Koncert „W krainie czardasza”.



Wyróżnieni odznakami honorowymi „Za zasługi dla ochrony zdrowia”

Krystyna Adaszewska, lekarz, przych. Łomianki
Swietłana Miczorek, asystent lekarz, kierownik przych. Łomianki
Małgorzata Nowosad, lekarz, przych. Sieciechowska
Małgorzata Sankowska, kierownik przych. Kleczewska

Wyróżniający się pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz

Mieczysław Ambroziak, robotnik gosp., przych. Szajnochy
Alina Basiuk, położna, przych. Kleczewska
Jolanta Bilicka, mgr fizjoterapii, przych. Szajnochy
Grażyna Bisiak, rejestratorka, przych. Łomianki
Halina Ebinger, inspektor ds. dietytyki i obsługi pacjenta, przych. Szajnochy
Leszek Gawarski, informatyk, przych. Szajnochy
Wiesława Gębarowska, rejestratorka, przych. Sieciechowska
Wanda Gliwicka, pielęgniarka, przych. Kochanowskiego
Maria Górską-Żemajtis, mł. asystent lekarz, przych. Kochanowskiego

Barbara Gryziak, położna, przych. Łomianki
Ewa Iwanicka-Kownacka, lekarz, przych. Elbląska
Jerzy Jabłoński, kierowca-koordynator ds. transportu, przych. Szajnochy
Anna Kobuszewska, statystyk medyczny, przych. Szajnochy
Maria Kołaczek-Garbacka, lekarz, przych. Łomianki
Joanna Komorek, pielęgniarka, przych. Kochowskiego
Aneta Konopka, rejestratorka, przych. Żeromskiego
Andrzej Laber, masażysta, przych. Kleczewska
Danuta Łukaszewicz, z-ca dyrektora, przych. Szajnochy
Elżbieta Markowska, rejestratorka, przych. Felińskiego
Kamil Mazurek, kierownik działu IT, przych. Szajnochy
Elżbieta Milej, mgr fizjoterapii, przych. Szajnochy
Maria Molak, asystent lekarz, p.o. kierownika przychodni Wrzeciono
Krystyn Mroczkiewicz, elektryk, przych. Szajnochy
Natalia Niedziela, lekarz, przych. Klaudyny
Elżbieta Nowicka-Bursa, lekarz, przych. Szajnochy

Elżbieta Nyc, pielęgniarka, medycyna szkolna
Stanisław Orłow, st. asystent lekarz, przych. Kleczewska
Barbara Radosz, sprzętaczka, przych. Kochowskiego
Bożena Rakowska, lekarz, przych. Łomianki
Aleksander Sauczek, kierownik działu admin.-tech., przych. Szajnochy
Mariola Sius, st. pielęg. koordynująca, przych. Szajnochy
Magdalena Skalmowska, asystent, p.o. kierownika przych. Kochowskiego
Czesława Skrzypczyk, rejestratorka, przych. Kleczewska
Maciej Sobieszczański, fizjoterapeuta, przych. Szajnochy
Grażyna Suchcicka, lekarz, przych. Żeromskiego
Alicja Szymaniuk, z-ca dyrektora, przych. Szajnochy
Celina Tomaszewska-Libudziec, lekarz, przych. Kochowskiego
Krystyna Trenkner-Syła, asystent lekarz, przych. Wrzeciono
Maria Włodowska, pielęgniarka przełożona, przych. Kochanowskiego
Barbara Zgliczyńska, z-ca gł. księgowego, przych. Szajnochy



ABY POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA

EDYTA IWANECZKO, psycholog, seksuolog, terapeuta

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr n. med., urolog

Czas życia społeczeństwa stale się wydłuża – od 1950 do 2013 r. średnia wieku mężczyzn wzrosła o 16 lat i wynosi 73 lata. Wzrasta więc częstotliwość występowania chorób cywilizacyjnych, a jednocześnie społeczna świadomość dotycząca leczenia i potrzeba utrzymania wysokiej jakości życia, w tym seksualnego. Problem z erekcją dotyczy ponad 152 mln mężczyzn na całym świecie i zgłasza go 1/5 pacjentów.

Zdrowie seksualne stanowi integralną część dobrostanu, co potwierdziły liczne badania. Ponadto badanie online wskazało na sztwyłość erekcji jako istotną dla seksualnej pewności siebie mężczyzn. Zaobserwowano istotne zwiększenie poczucia własnej wartości mężczyzn oraz poprawę relacji w związkach seksualnych i pozaseksualnych już po 3 miesiącach leczenia. Ich partnerki też odczuły znaczącą poprawę.

Skuteczna erekcja wymaga współdziałania tkanek, układów hormonalnego, naczyniowego i nerwowego. Przy pojawieniu się bodźca psychicznego dochodzi wówczas do rozszerzenia tętnic, rozluźnienia mięśni gładkich i aktywacji mechanizmu żylnokluzyjnego. Zaburzenia erekcji (ang. *erectile dysfunction*, ED) definiuje się jako trwałą lub nawracającą niezdolność mężczyzny do osiągnięcia lub utrzymania erekcji wystarczającej do aktywności seksualnej. Objawy muszą utrzymywać się co najmniej 3 miesiące, chyba że ED jest powiązane z urazem lub zabiegiem operacyjnym.

Istotne, by pacjenci sami zgłaszali dysfunkcję.

Przyczyny zaburzeń. Etiologia ED może mieć charakter organiczny, psychogeny lub mieszany. Najczęstsze przyczyny organiczne to zaburzenia sercowo-naczyniowe, neurogenne lub hormonalne. Przyczyną ED może być również uraz prącia, zabieg operacyjny lub niepożądane działania leku. Czynniki psychogenne (20%) prowadzące do ED mogą być:

- neurotyczne (zaburzenia identyfikacji z rolą męską, lęk wobec kobiet, wobec seksu, kompleks małego członka, tłumienie oraz wypieranie negatywnych uczuć do partnerki),
- sytuacyjne (brak intymności, nieatrakcyjność i stresujące zachowania partnerki, brak relacji uczuciowej),
- reaktywne (dotyczy mężczyzn, którzy reagują lękiem na epizodyczne zaburzenia erekcji i nastawiają się na ich powtarzalność),
- masturbacyjne (uwarunkowanie się na silne bodźce dotykowe, specyficzne fantazje, pornografię).

Terapia. Obecnie lek pierwszego wyboru w leczeniu ED to doustne inhibitory fosfodiesterazy PDE5. Pojawiły się po badaniach mechanizmów regulujących pracę mięśni gładkich prącia i zrewolucjonizowały leczenie ED. Pierwsze leki z tej grupy zarejestrowano przed ponad 20 laty, sildenafil w 1998 r., a tadalafil i wardenafil w 2003 r. Najnowszy to awanafil. Są pewne różnice między profilami farmakokinetycznymi i farmakodynamicznymi tych leków.

W praktyce klinicznej ED zdarzają się komplikacje, które mogą prowadzić do braku odpowiedzi na leczenie. Najważniejsze to m.in.: pogorszenie funkcji śródbłonna lub miażdżyca naczyń krwionośnych, nierozpoznany hipogonadyzm, niewłaściwa edukacja pacjenta, rozwój tolerancji lekowej oraz czynniki psychosocjalne. Należy zwrócić uwagę na interakcje z innymi lekami (leki hipotensyjne) lub przeciwwskazania (azotany).

Jedną z kluczowych metod leczenia – niezależnie od przyczyn zaburzeń erekcji – to psychoterapia seksuologiczna. W przypadku etiologii psychogennej może ona być jedyną formą oddziaływania, a przy etiologii organicznej i mieszanej dopełnia postępowanie medyczne. Terapia psychoseksualna, w zależności od etiologii, obejmuje metody treningowe, psychoterapię indywidualną, partnerską oraz grupową. Odgrywa szczególną rolę w nieodwracalnych zmianach narządu lub w razie nieskutecznego leczenia farmakologicznego. Jej oddziaływanie psychospołeczne polega na usuwaniu zaburzeń zdrowia przez zmianę sposobów przeżywania, poznawania i zachowania. To leczące doświadczenie, w którego wyniku pacjent zdobywa nową wiedzę, uczy się nowych wzorców reagowania emocjonalnego i zachowania.

Zapewnienie i utrzymanie wysokiej jakości życia i satysfakcji z życia seksualnego wymaga zaoferowania najlepszego leczenia ED. Przy wyborze terapii przede wszystkim należy zwrócić uwagę na profile skuteczności, bezpieczeństwa leku, czynniki psychogenne i rozważyć szczegółowe oczekiwania pacjenta.

OPTYK Wojciech Sala

ul. Mickiewicza 37

tel. 792 132 111

22 560 21 81

Poniedziałek - piątek

10:00 - 19:00

Soboty

10:00 - 14:00

ul. Czumy 1

(parter Przychodni)

tel. 22 664 98 70

Poniedziałek - piątek

9:00 - 19:00

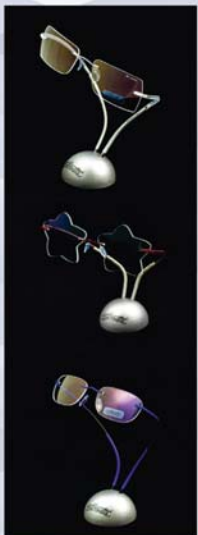
Realizujemy recepty
refundowane przez

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



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



MEDYCYNA W CIENIU PIRAMID



Fot. PIXABAY

Opieka zdrowotna w starożytnym Egipcie stanowiła konglomerat nauki i magii. Chorobę, często pojmowaną jako rezultat działania demona lub boga w wyniku transcendentnej złośliwości lub kary za grzechy, leczono medykamentami opartymi na takich niekonwencjonalnych składnikach, jak uryna, krew czy odchody. Jednocześnie używano ziół i minerałów do dziś stosowanych jako skuteczne w farmaceutyce. Wykonywano skomplikowane operacje, zakładano protezy na uszkodzone kończyny oraz przewidywano płeć płodu.

Wśród mieszkańców Czarnej Ziemi, czyli Kemit, jak starożytni Egipcjanie nazywali swoją ojczyznę, panowała duża dysproporcja warunków życia oraz występujących chorób. Ciężko pracujących rolników, dodatkowo zatrudnianych przy realizowanych przez faraonów robotach publicznych, dotyczyły choroby stawów, różnego rodzaju zwyrodnienia oraz reumatyzm. Natomiast najzamożniejsi przedstawiciele społeczeństwa cierpieli na tzw. choroby cywilizacyjne, w tym cukrzycę, podagłę, miażdżycę tętnic, zawały i udary. Dużym problemem we wszystkich grupach zawodowych były choroby zębów, związane z dietą. Podczas mielenia mąki w kamiennych żarnych wytrącał się pył,

który przyczyniał się do ścierania szkliwa, skutkując różnego rodzaju chorobami zębów oraz powstawaniem torbieli i ropni. Ze względu na warunki atmosferyczne mieszkańcom doliny Nilu często dokuczały schorzenia oczu, w tym kurza ślepotą, zapalenie spojówek i jaglica. Duży problem medyczny stanowiły również choroby pasożytnicze wynikające z picia wody skażonej pierwotniakami.

Prawie 50 procent przebadanych mumii zawierało przywry schistosomatozy, stanowiące przyczynę schorzeń ośrodkowego układu nerwowego, zapalenia pęcherza i cewki moczowej oraz nadciśnienia płucnego. Istotne zagrożenie zdrowotne stwarzały również gruźlica, pylica, kamica, mar-

skość wątroby, choroby weneryczne oraz nowotwory.

STAROŻYTNI FARMACEUCI

W dolinie Nilu stosowano leki w postaci maści, płukanek, kropli, syropów, tabletek, okładów, czopków oraz lewatyw. Podstawowymi składnikami medykamentów były: mleko, miód, piwo, oleje roślinne, tłuszcze zwierzęce, komponenty roślinne (zioła, aloes, lotos, granat, piołun) i mineralne (żelazo, ołów, siarka, soda, glina). Niektóre niedostępne lokalnie składniki leków importowano z odległych krain. Z Lewantu sprowadzano żywicę jodły, wykorzystywaną w leczeniu zakażonych ran. Zawierający opium mak le-

karski, używany do uśmierzenia bólu lub usypiania niespokojnych dzieci, sprowadzano natomiast z Cypru. Kobiety stosowały antykoncepcję w postaci płukanki z miodu, odchodów krokodyla oraz mleka, która mogła stanowić pewne zabezpieczenie, ponieważ kwas mlekowy działa plemnikobójczo. Stosowano też swoiste testy ciążowe – do płóciennego worczka wkładano ziarna pszenicy i jęczmienia, na które codziennie oddawała mocz kobieta przypuszczająca, że może być w ciąży. Jeżeli rośliny szybko wschodziły, stwierdzano stan błogostawiony. Jeśli przyspieszał rozwój pszenicy, miała się narodzić dziewczynka, a jeżeli jęczmienia – chłopiec. Współczesne badania potwierdziły, że wytwarzany w trakcie ciąży hormon gonadotropiny rzeczywiście przyspiesza wzrost zbóż.

ZAWÓD: LEKARZ

Egipscy medycy podzieleni byli na trzy kategorie zawodowe: sinu (typowi lekarze), uab (kapłani bogini Sachmet, leczący modlitwami) oraz sau (czarownicy). Wszystkich medyków, niezależnie od kategorii, obowiązywały surowe reguły moralne i religijne, których złamanie, niezależnie od wyników leczenia, mogło grozić surową karą, włącznie z egzekucją. Lekarz mógł odmówić leczenia, jeśli uznał, że nie jest w stanie pomóc. Procedura

wizyty lekarskiej polegała na przeprowadzeniu wywiadu oraz badaniu, w tym różnego rodzaju wydzielin. Nie wolno było badać kobiet pod nieobecność męskiego członka rodziny. Adepti medycyny nauki pobierali w tzw. Domach Życia, instytucjach naukowych znajdujących się w większości kompleksów świątynnych. Uczono tam również teologii i astronomii. Domy Życia pełniły także rolę skrytoriów, w których tworzone traktaty nie tylko w zakresie nauk medycznych, oraz bibliotek. W największym w ówczesnym świecie instytucie naukowym, czyli założonym z inicjatywy Ptolemeusza I Sotera Muzejonie Aleksandryjskim, Herofilos z Chalcedonu przeprowadzał sekcje oraz nieetyczne z dzisiejszego punktu widzenia wiwisekcje, podczas których odkrył znaczenie mózgu dla funkcjonowania ludzkiego organizmu.

Egipscy medycy cieszyli się dużą estymą również poza granicami kraju. Z przekazów antycznych wiemy, że władcy perscy często korzystali z usług lekarzy urodzonych i wykształconych nad Nilem. Herodot w swoich słynnych „Dziejach” odnotował, że egipscy lekarze byli podzieleni według poszczególnych specjalizacji, obejmujących takie schorzenia, jak choroby oczu, głowy, zębów oraz brzucha. W procesie leczenia ważną rolę odgrywało boskie wstawiennictwo. O opiekę zwracano się do Ptaha (bóg

stwórca z Memfis), Apisa (święty byk z Memfis), Izidy (bogini płodności), Sachmet (bogini wojny, zemsty i choroby) oraz przede wszystkim Tota (wynalazca pisma, kalendarza, arytmetyki, geometrii i muzyki), który zapożnał ludzkość z wiedzą medyczną. Kiedy zabiegi medyczne nie przynosiły oczekiwanego skutku, uciekano się do praktyk magicznych. Złe moce miały odpędzać nieprzyjemne zapachy i smak goryczy. Sporządzano wówczas magiczne mikstury ze zgnitych ryb, ogonów gryzoni oraz zwierzęcego moczu i kału. Podczas obrzędu leczniczego ważnym elementem było również odmawianie zaklęć.

EGIPSKA MEDYCYNA W PRAKTYCE

Popularnymi zabiegami wykonywanymi przez egipskich chirurgów było obrzezanie, prawdopodobnie usuwanie zaćmę, złamania kości zabezpieczano za pomocą szyn z kory drzewnej i bandaży oraz przeprowadzano różnego rodzaju amputacje. Skuteczność trepanacji potwierdzają odnajdowane materiały kostne, w których zaobserwowano zrośnięcia w kościach czaszki. Stosowano nawet środki znieczulające, np. sproszkowany marmur zmieszany z octem, o którym historyk i pisarz rzymski Pliniusz Starszy napisał, że tak znakomicie znieczula, że pacjent



Fasada pochodzącego z XIX wieku Muzeum Egipskiego w Kairze



**Świątynia grobowa królowej Hatszepsut
w Deir el-Bahari**

w ogóle nie czuje bólu. Przypuszczalnie przy użyciu minerałów plombowano także zęby. Ważną egipską dziedziną medyczną była ginekologia. Kobiety rodziły na specjalnym krześle, a towarzyszyły im kaptanki-położne. Wizualizację artystyczną, jak mógł taki poród wyglądać, przedstawia relief z ptolemejskiej świątyni poświęconej Horusowi i Sobkowi w Kom Ombo, mieszczącym się 50 km na północ od Asuanu. Starożytni mieszkańcy doliny Nilu wykonywali też protezy – w kairskim Muzeum Egipskim można oglądać drewniano-skórzaną protezę palucha prawej stopy sprzed prawie 3 tys. lat, którą znaleziono wraz z mumią córki kaptana w Tebach Zachodnich. Przy świątyniach znajdowały się placówki przypominające współczesne sanatoria, których pozostałości odkryto m.in. w Memfis, Denderze, Sakkarze, Deir el-Bahari oraz na wyspie File.

I W... TEORII

Śród licznych egipskich traktatów medycznych do naszych czasów, pomimo dobrych warunków klimatycznych do przechowywania materiałów piśmienniczych, przetrwały tylko nieliczne. Papirus Edwina Smitha (od nazwiska amerykańskiego egiptologa) to najstarszy zachowany traktat chirurgiczny opisujący ok. 50 przypadków różnego rodzaju urazów, stworzony za czasów XVI lub XVII dynastii, czyli ok. XVII-XVI wieku p.n.e. W przeciwieństwie do pozostałych egipskich podręczników medycznych opisuje metody racjonalne, właściwie pomijając

praktyki magiczne. Pochodzący z podobnego okresu papirus Georga Ebersa to podręcznik z zakresu chorób wewnętrznych, chirurgii oraz stosowania minerałów i roślin leczniczych, zawierający około 500 receptur farmaceutycznych. Natomiast papirus z Kahun, pochodzący z XXIII wieku p.n.e., to słynny podręcznik ginekologii, w którym opisano funkcje fizjologiczne organizmu kobiety, różnego rodzaju schorzenia, komplikacje, które mogą wystąpić podczas porodu, oraz liczne narzędzia ginekologiczne.

Egipt ze względu na aktualną stabilizację polityczną wrócił do łask jako atrakcyjny kierunek turystyczny. Od-

wiedząc ojczyznę faraonów, warto zobaczyć coś więcej niż tylko kurorty nad Morzem Czerwonym, zwłaszcza że w ofercie biur podróży pojawiły się ponownie ciekawe wycieczki objazdowe. Podziwiając spektakularną architekturę, złoty skarb Tutanchamona czy grobowe malowidła w Dolinie Królów, warto przyrzeć się uważniej pozornie skromniejszemu zabytkowi, świadczącemu o poziomie rozwoju cywilizacyjnego starożytnych Egipcjan, w tym ich dużej wiedzy w zakresie medycyny i farmacji.

Tekst i zdjęcia
Anita Karykowska



**Relief ze świątyni w Kom Ombo przedstawiający
narzędzia chirurgiczne oraz rodzącą kobietę**

OPIEKA MEDYCZNA NA KLAUDYNY

Mieszkam niedaleko nowo wybudowanej przychodni przy ulicy Klaudyny. Proszę o informację, do jakich lekarzy będzie można się zapisywać w najbliższym czasie.

Obecnie w nowym budynku funkcjonuje poradnia podstawowej opieki zdrowotnej przeniesiona z przychodni przy ulicy Klaudyny 32. Nowy budynek zapewnia najwyższy poziom komfortu dla pacjentów oraz wygody pracy personelu medycznego, stwarza też wiele możliwości rozwoju. Obecnie SPZZLO Warszawa-Żoliborz zabiega w Narodowym Funduszu Zdrowia o podpisanie kontraktu na świadczenie usług poradni specjalistycznych. Ponadto przychodnia oferuje bogaty wybór usług komercyjnych (pełny katalog tych usług – patrz s. 16).

PROGRAM PILOTAŻOWY POZ PLUS

Reklamuję Państwo realizację programu pilotażowego POZ PLUS. Proszę powiedzieć, jakie korzyści daje ten program pacjentom.

Na wstępie należy zaznaczyć, że z programu mogą skorzystać wyłącznie pacjenci zadeklarowani do lekarza POZ w przychodni przy ulicy Szajnochy 8 (miejsce wykonywania programu POZ PLUS). Na początek na podstawie badań diagnostycznych wykonywany jest bilans zdrowia pacjenta. Następnie zostaje opracowany plan postępowania zdrowotnego. Pacjent w krótkim czasie przechodzi szczegółową diagnostykę oraz trafia pod opiekę lekarzy specjalistów w zależności od potrzeb. Nad przebiegiem całego procesu czuwają koordynatorzy – to oni umawiają terminy wizyt, badań diagnostycznych oraz przypominają pacjentowi o zbliżających się wizytach. Zagadnienie programu POZ PLUS jest obszerne, o szczegółowe informacje należy zwrócić się do koordynatorów. Zapraszamy do złożenia deklaracji wyboru lekarza POZ oraz skorzystania z programu.

USTAWA W SPRAWIE REHABILITACJI DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Co wynika z zapisów nowej ustawy o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności pod kątem usług rehabilitacji? Ustawa jest zawiła i niewiele można z niej zrozumieć.

Przede wszystkim wprowadzenie wspomnianej ustawy nie zmienia ogólnych zasad udzielania świadczeń w rodzaju rehabilitacji leczniczej. Ustawa pozwala osobom z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej poza kolejnością. Doprecyzować należy, że świadczenia powinny zostać udzielone w możliwie najszybszym terminie. Jedynie dla świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS) wyznaczono maksymalny termin siedmiu dni. Ustawa znosi również obowiązek posiadania przez osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności skierowania na świadczenia w ramach AOS, z wyjątkiem badań kosztochłonnych, w tym TK/MR.

PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

Czy mogę w SPZZLO Warszawa-Żoliborz zrobić badania z zakresu profilaktyki raka piersi?

SPZZLO Warszawa-Żoliborz zaprasza do skorzystania z badania mammograficznego w ramach programu profilaktyki raka piersi. Dysponujemy nowym aparatem cyfrowym, zakupionym w 2018 r. Aparat zapewnia najwyższą jakość badania oraz skraca do minimum czas potrzebny na jego wykonanie, maksymalnie zmniejszając niedogodności dla pacjentek. Z programu mogą skorzystać Panie w wieku 50–69 lat, posiadające ubezpieczenie w NFZ. Do programu mogą się zgłaszać kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

**WYPOŻYCZALNIA • SERWIS****SPRZĘTU MEDYCZNEGO**

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

Tel. 784 094 284

DOSTAWA, MONTAŻ, SZKOLENIE



ZWYRODNIENIE PLAMKI ZWIĄZANE Z WIEKIEM

Zwyrodnienie plamki (AMD) jest najczęstszą przyczyną utraty widzenia centralnego, tzw. ślepoty funkcjonalnej, u osób powyżej 50. roku życia w krajach wysoko rozwiniętych. Szacuje się, że liczba chorych stanowi 1,2–30 procent populacji w tym wieku, zależnie od kraju, badanej populacji, różnic demograficznych. Wskaźniki te pokazują, jak wielki jest to problem społeczny i jak wiele tysięcy osób dotyka lub dotknie w najbliższej przyszłości.

ŁUKASZ STASZCZAK, lek. med., specjalista okulista

Często w publikacjach i opisach używany jest skrót AMD, od angielskiej nazwy choroby *age-related macular degeneration*, i z tym skrótem, który przyjął się na całym świecie, spotyka się wielu chorych, czytając opisy leków, artykuły na temat zdrowia lub słuchając opinii lekarzy. Zmiany w tej chorobie dotyczą siatkówki – czyli „ekranu” w oku, odpowiedzialnego za odbiór bodźców wzrokowych. Niestety, zajęty jest obszar najważniejszy dla ostrego widzenia (rozpoznawania twarzy i drobnych kształtów, czytania itd.), czyli plamka.

PRZYZCZYNY

Przyczyny zwyrodnienia plamki nie są jeszcze poznane, choć na całym świecie prowadzi się szeroko zakrojone badania, aby stwierdzić, co wywołuje tę chorobę. Obecnie mówi się o tzw. czynnikach ryzyka, które mogą przyspieszyć lub nasilić jej rozwój, lecz właściwie nie sposób je uznać za ten jeden czynnik sprawczy. Wiek, jak już wspomniano, jest najważniejszym z nich. Częstość występowania i szansa na utratę widzenia rosną wraz z upływem lat. Choroba może wystąpić nawet u 50 procent populacji w wieku 80 lat i powyżej. Czynniki genetyczne nie są jeszcze jednoznacznie zdefiniowane, choć uważa się, że jest to choroba częściowo dziedziczna i osoby, których krewni na nią chorowali, częściej powinny przechodzić profilaktyczne badania okulistyczne.

Palenie papierosów uznawane jest za jeden z najważniejszych czynników ryzyka i duże znaczenie ma liczba wypalanych papierosów. Dość wspomnieć, że zagrożenie wystąpieniem choroby u osób palących jedną lub więcej paczek w ciągu dnia jest 2–3 krotnie większe niż u osób niepalących. Inne czynniki, takie jak choroby układu krążenia, wysoki poziom cholesterolu, zła dieta, cukrzyca są temata-

mi dalszych badań. Stwierdzono ponadto, że jeżeli w jednym oku wystąpiła choroba, to drugie ma 40 procent „szans” na zachorowanie w ciągu pięciu lat od rozpoznania. Nie zauważa się przy tym zwiększonej częstości występowania choroby u jednej z płci, choć przebieg może być różny.

TYPY AMD

Wyróżnia się dwa typy zwyrodnienia plamki:

- postać zanikowa (nazywana postacią suchą, niewysiękową),
- postać wysiękowa (nazywana postacią moką, neowaskularną).

Postać sucha występuje częściej, u mniej więcej 90 procent chorych. Charakteryzuje się występowaniem nieprawidłowych złogów w siatkówce, tzw. druzy, oraz obszarami zaniku siatkówki. Ma powolny przebieg. Pierwsze zmiany często wykrywane są przez lekarza okulistę podczas rutynowych badań lub przy zmianie okularów. Zazwyczaj nie prowadzą do bardzo poważnego upośledzenia widzenia, lecz niekiedy zaawansowane zmiany mogą bardzo obniżyć ostrość wzroku – tak, że chory ma poczucie dużego inwalidztwa. Postać mokra – odpowiedzialna za blisko 10 procent przypadków choroby – jest niestety bardziej inwazyjna i powoduje szybsze oraz gwałtowniejsze pogorszenie wi-

dzenia. W postaci tej powstają nowe, nieprawidłowe naczynia, które rosną w siatkówce lub przestrzeni podsiatkówkowej, tworzą bliznę w plamce i w sposób nieodwracalny uszkadzają siatkówkę. Te zmiany chory dość wcześnie sam może zauważyć. Bywa to na przykład „plama” w centrum pola widzenia, krzywienie obrazu, zmiana barw lub po prostu szybkie pogorszenie widzenia. W niektórych wypadkach jednak pacjent może tego sam nie dostrzec, jeżeli jedno z oczu widzi dobrze. Choroby siatkówki nie bolą.

DIAGNOZOWANIE

Jak wspomniano, choroba ta może mieć różny obraz oraz przebieg, dlatego też wczesne jej wykrycie, właściwa diagnostyka i dalsze postępowanie terapeutyczne są bardzo ważne dla zachowania widzenia. Zaleca się regularne kontrole okulistyczne: w grupie grupy wiekowej 40–64 lata co dwa–cztery lata, osoby powyżej 64. roku życia co rok lub co 2 lata. Podczas badań lekarz okulista może stwierdzić zmiany chorobowe siatkówki centralnej i zaplanować dalsze postępowanie diagnostyczne, pomagające wybrać właściwe leczenie. W określeniu postaci choroby bardzo pomaga angiografia fluoresceinowa – wykonanie zdjęć siatkówki po dożylnym podaniu kontrastu, badanie pozwalające na określenie obszaru zaniku lub miejsca powstawania nowych naczyń, czasem pomocne jest wykonanie angiografii indocyjaninowej – również z podaniem kontrastu.

Jednym z nowszych nieinwazyjnych badań jest OCT (optyczna tomo-

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z USŁUG

PORADNI STOMATOLOGICZNEJ

W PRZYCHODNI PRZY UL. KOCHANOWSKIEGO 19

Czekają na Państwa lekarze stomatolodzy:

Małgorzata Boczoń-Cieślak, Mariola Kapica-Ziomek, Lidia Kubacka, Beata Skalska, Elżbieta Tomkowska, Karol Witkowski

REJESTRACJA TELEFONICZNA 22 633 10 11, 664 943 678



grafia koherentna), pokazujące przekrój siatkówki z obszarami zaniku lub obrzęku (spowodowanego wzrostem nowych naczyń). Obecnie od kilku lat jest już dostępne bardzo nowoczesne badanie OCT, tzw. angio OCT gdzie (bez podania kontrastu) można precyzyjnie określić przepływ krwi w naczyniach siatkówki – tych prawidłowych – i zlokalizować te nieprawidłowe, a na tej podstawie określić typ choroby oraz zaplanować właściwe leczenie – badanie jest zupełnie bezinwazyjne i trwa zaledwie kilka sekund. W praktyce używane są jeszcze inne urządzenia (np. HRT, FAF, mikroperymetria) pozwalające dodatkowo określić obszary chorej siatkówki, lecz nic nie zastąpi właściwego i wnikliwego badania przez lekarza okulistę.

TERAPIA

Leczenie zmian zwyrodnieniowych zależy od postaci i stopnia zaawansowania choroby. We wczesnych stadiach postaci suchej stosuje się leki zawierające antyoksydanty oraz barwniki siatkówki, takie jak luteina czy zeaksantina. W stadiach bardzo zaawansowanych czasem rozważane są metody leczenia operacyjnego z przeszczepami komórek siatkówki czy tzw. rotacją siatkówki, lecz trzeba zaznaczyć, że są

to bardzo trudne zabiegi i niewiele ośrodków je wykonuje, a rezultatów nie da się przewidzieć. W leczeniu postaci mokrej stosuje się też omówione poniżej metody terapeutyczne.

- Radioterapia – obecnie raczej odchodzi się od tej metody, gdyż nie daje ona trwałych korzyści.

- Fotokoagulacja laserowa – jest dosyć skuteczna w wypadku niektórych postaci schorzenia i ogranicza się do szczególnych przypadków, niestety nawrót choroby występuje u 50 procent chorych poddanych leczeniu laserowemu i jest obecnie rzadko stosowana.

- Leczenie operacyjne – też jest zarezerwowane dla niektórych przypadków, czasem prowadzi do zahamowania choroby, lecz ryzyko powikłań i niepowodzenia leczenia jest dość duże.

- Terapia fotodynamiczna (PDT), z wykorzystaniem werteoporyny – była dosyć skuteczną metodą hamowania postępu choroby, często łączoną z podaniem leków, tzw. inhibitorów angiogenezy, bezpośrednio do gałki ocznej. Obecnie terapia z inhibitorami angiogenezy, tzw. anty VEGF, jest „złotym standardem” leczenia „wysiękowej” postaci AMD. Aktualnie dostępnych jest kilka leków wykorzystywanych w tej

metodzie. Badania ostatnich lat pokazują, że w części przypadków mogą dość skutecznie zahamować postęp choroby, a nawet w wybranych przypadkach poprawić ostrość wzroku. W Polsce obecnie wiele ośrodków prowadzi taką terapię w ramach tzw. programów terapeutycznych.

Jednakże mimo wielu metod leczenia i badań nad nowymi terapiami nadal jest to choroba powodująca duże zmiany w narządzie wzroku i bardzo często uniemożliwiająca pracę zawodową, kontynuację zainteresowań i przysparzająca trudności w codziennym życiu. Na szczęście nie prowadzi do całkowitej ślepoty i większość chorych samodzielnie funkcjonuje, stosując różne pomoce optyczne.

Lekarze okuliści i naukowcy nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa w walce z AMD i mam nadzieję, że przy tak szybkim postępie badań medycznych będzie ona uleczalna. Zdając sobie sprawę, że w tak krótkim opisie nie miałem szansy odpowiedzieć na wszystkie pytania dotyczące AMD, po dalsze informacje odsyłam do lekarzy okulistów, gdyż dzięki ich wiedzy można wcześniej wykryć chorobę, a co za tym idzie – odpowiednio wcześniej wdrożyć właściwe leczenie. ■

Bartosz Gibała, SP 293, klasa 8b

LIMERYK

Pewien chłopak gdzieś w Krakowie wirtualny świat ma w głowie. Gry, snapchaty, messengery odebrały mu manieri. Dziś „dzień dobry” już nie powie.

Lakhi Manik, SP 293, kl. 7b

LOS PLAYERSA

Alt, main i backspace
To dla playersa najważniejszy tekst.
Gra w dzień i w nocy, o każdej porze,
Nim Fortnite'a w końcu zaorze.
Na pytanie o game over nie reaguje
Bo Skull Troopera wciąż admiruje
I nie wie biedak, że w ten oto sposób
Zdrowie swe rujnuje.

Tomasz Miron, GS 88, kl. 3b

MÓJ KOMPUTER

Gdy trzeba, nauczy, gdyś smutny, rozbawi,
ale na pewno świata nie naprawi.
Na początku zabawny się zdaje,
ale wkrótce bez niego żyć się nie daje.
Bać się go jednak nie będziesz,
jeśli rozsądku się nie pozbędiesz.
Dla mądrych Internet jest kompanem,
dla nierozsądnych staje się Panem.

KONKURS LITERACKI ROZSTRZYGNIĘTY!

Mamy przyjemność poinformować, że organizowany przez SPZZLO Warszawa-Zoliborz oraz redakcję kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” konkurs literacki dla uczniów klas V-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych pt. **„W telefonie, komputerze siedzi wielkie groźne zwierzę. Uzależnia wszystkich wkoło, stawmy zatem temu czoło”** został rozstrzygnięty.

Poniżej publikujemy pełną listę osób wyróżnionych oraz wybrane prace. Laureaci otrzymają również nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.

WYRÓŻNIENI UCZNIOWIE

Szkoła Podstawowa nr 293: Adam Tenerowicz 5d, Adrian Olszyna 8a, Amelia Jędrzejczyk 6, Anna Wszota 7a, Bartosz Gibała 8b, Cyryl Kotliński 7a, Damian Kowalski 7a, Emilia Sawicz 5a, Gabriela Machnacka 8b, Kajetan Markowski 7a, Karolina Wiktorowicz 8b, Kinga Lis 4b, Lakhi Manik 7b, Michalina Krawczyk 7e, Natalia Łazarska 5e, Nikola Durkiewicz 8b, Oliwia Krasowska 7a, Patryk Kietczewski 7a.

Szkoła Podstawowa nr 80: Weronika Kowalczyk 7a, Zofia Łukasiewicz 8a, Zosia Zajenkowska 7b, Zuzia Oziembło 7a.

Szkoła Podstawowa nr 80: Michał Kwiatkowski 5d.

Szkoła Podstawowa nr 155: Anna Masłowska 6a, Jakub Kurpiński 7a, Paweł Niewadomski-Klepacki 6a, Rafał Matan 7a.

Gimnazjum Specjalne nr 88: Bartek Sędek 3b, Tomasz Miron 3b.

Szkoła Podstawowa nr 209: Amelia Perkowska 6e, Ania Turska 6e, Anna Cichoń 6e, Helena Kaczmarczyk 5b, Leon Waszuta 5d, Maja Zaremba 6e, Maks Piękny 6e, Mateusz Andrzejczyk 7b, Oliwia Zych 5b, Patrycja Szefer 5d, Zuzanna Mendla 6a.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło
krzyżówki brzmiało:
KINEMATOGRAFIA.

Nagrodę za prawidłowe
rozwiązanie wylosowała
pani **Emilia Piasna**. Gratulujemy!
WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy
hasło) krzyżówki zamieszczonej
w bieżącym numerze nadesłane
do naszej redakcji (również na
adres e-mail:
zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl)
do 25 marca 2019 r. wezmą
udział w losowaniu

ZAPROSZENIA NA BEZPŁATNE BADANIE OCT

w Poradni Okulistycznej
w przychodni przy
ul. Kochanowskiego 19.
Prosimy o podanie informacji
kontaktowych,
w tym numeru telefonu.

OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT

to jedna z najnowocześniejszych metod
diagnostycznych, wykorzystujących
skanিং optyczny.

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

Wskazania do wykonania badania OCT:

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



1. Popularne w starożytości wysokie, smukłe naczynie
gliniane do przechowywania i transportu wina, oliwy
oraz miodu
2. Przed nim szklana piramida
3. Grecki rzeźbiarz, twórca Zeusa Olimpijskiego
4. Muzeum ... mieści się
w Nowym Yorku oraz Bilbao
5. Florencka rzeźba Michała Anioła
6. „Miasto słońca” w starożytnym Egipcie
7. Rzymska świątynia wszystkich bogów
8. Zjawisko optyczne inspirujące
Władysława Strzemińskiego
9. Dzieło Pabla Picassa inspirowane
zbombardowaniem baskijskiego miasta
podczas wojny domowej w Hiszpanii
10. Legendarna galeria sztuki
w Warszawie
11. ... Adama – słynny fresk Michała Anioła
z Kaplicy Sykstyńskiej
12. Muzeum Figur ...
Madame Tussaud



PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO

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

zaprasza na badania
tomografii i rezonansu



Cennik dostępny na stronie www.spzzlo.pl

- 20% na usługi
do 29.03.2019 r.

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

KONKURENCYJNE CENY • DOGODNY DOJAZD • KRÓTKIE TERMINY



PROGRAMY ZDROWOTNE REALIZOWANE W SZKOŁACH NA TERENIE ŻOLIBORZA I BIELAN

finansowane przez m.st. Warszawę



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

ZAPISY ☎ **22 833 00 00**



USŁUGI KOMERCYJNE

Poradnia pulmonologiczna
Poradnia endokrynologiczna
Poradnia diabetologiczna
Poradnia gastroenterologiczna
Poradnia neurologiczna
Poradnia okulistyczna

Diagnostyka oka
Zabiegi laserowe w jaskrze
i chorobach siatkówki
Tomografia oka, USG oka
Pracownia endoskopii:
• kolonoskopia
• gastroskopia

Przychodnia SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Klaudyny 26B

www.spzzlo.pl



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

ZAPRASZAMY PACJENTÓW zadeklarowanych w **Przychodni Przy Szajnochy 8** do udziału w **NOWYM PROGRAMIE POZ PLUS** w celu przebadania pod kątem **chorób przewlekłych oraz diagnostyki na wczesnym etapie**.

PROGRAM OBEJMUJE

- badania bilansowe dla osób od 20 do 65 roku życia
- program zarządzania chorobą dla osób od 18 roku życia ze stwierdzoną chorobą przewlekłą.

ZAPISY

**Przychodnia przy ul. Szajnochy
gabinet nr 115**



poniedziałek - piątek

532 414 540

www.spzzlo.pl



Program finansowany przez Unię Europejską



REHABILITACJA KOMERCYJNA

**SPZZLO Warszawa-Żoliborz
Przychodnia Łomianki - Szpitalna 6**

USŁUGI

**dla dorosłych i dzieci
od 3 roku życia**

- Porady lekarskie
- Fizykoterapia
- Kinezyterapia
- Kinesiotaping
- Masaże
- Inne

ZAPISY I CENNIK



+48 532 414 541

+48 22 751 10 55

skierowanie na zabiegi nie jest konieczne

www.spzzlo.pl

REHABILITACJA DOROSŁYCH

PRZYCHODNIA PRZY ULICY SZAJNOCHY 8



**Masaż mechaniczny
z trakcją kręgosłupa
na łóżku Tesi Comfo Trac Duo**



zapisy +48 576 591 354

SKUTECZNA METODA LECZENIA BÓLU PLECÓW W PRZYPADKU:

- ✓ Bólu w odcinku lędźwiowym z promieniowaniem do pośladka, łydki lub stopy
- ✓ Bólu kręgosłupa lędźwiowego połączony z silnym napięciem mięśniowym
- ✓ Bólu szyi z promieniowaniem do ramienia i ręki
- ✓ Wysunięcia dysku i przepukliny kręgosłupa
- ✓ Choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa (narośle i kalcyfikacje kręgów)
- ✓ Ucisku na nerw, przewężeniu przestrzeni kręgów
- ✓ Bólu miejscowego, bez promieniowania

POZYTYWNE EFEKTY STOSOWANIA TRAKCJI KRĘGOSŁUPA:

- ✓ Rozszerzenie naczyń krwionośnych
- ✓ Pobudzenie krążenia i przemiany materii
- ✓ Rozluźnienie napięcia mięśni
- ✓ Uelastycznienie tkanek
- ✓ Pogłębienie oddechu
- ✓ Obniżenie pulsu i ciśnienia
- ✓ Złagodzenie bólu

Specjalna oferta cenowa:

1 zabieg 30,00 PLN

10 zabiegów 240,00 PLN

WAŻNE!!!

Przy zapisie na zabiegi wymagane jest skierowanie od lekarza.

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO

www.spzzlo.pl



Czy wybrali Państwo swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: 22 11 66 800

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8

Centrum Obsługi Pacjenta
22 833 14 71 do 75

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

Rejestracja Specjalistyczna
22 833 58 80, 784 476 641

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 864 01 84

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

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

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

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 784 406 562

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

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

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 Warszawa
ul. Kleczewska 56

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

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8

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

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
 - Punkt pobrania krwi

Poradnia Stomatologiczna
dla dzieci i dorosłych
798 118 283

PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10 c

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

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

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

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

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

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

PORADNIA MEDYCZYNY PRACY
22 633 48 34

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

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

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Kludyń 26 B

Rejestracja 22 833 00 00

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

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa
ul. Sieciechowska 4

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

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



2019

STYCZEŃ

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	

LUTY

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

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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	

LIPIEC

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	

PAŹDZIERNIK

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	

MAJ

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	

SIERPIEŃ

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	

LISTOPAD

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	

CZERWIEC

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

WRZESIEŃ

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

GRUDZIEŃ

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	31
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