



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 3 (58)
JESIEŃ 2019



Zapraszamy wszystkie osoby od 65. roku życia



NA NIEODPŁATNE SZCZEPNIENIA PRZECIW GRYPIE

w ramach „Programu szczepień ochronnych dla osób z grupy szczególnego ryzyka (osób od 65. roku życia)”.

Program realizowany jest
do 6 grudnia 2019 r.



Program finansuje Miasto Stołeczne Warszawa

**ZAPRASZAMY
TAKŻE NA
ODPŁATNE
SZCZEPNIENIA
PRZECIW
GRYPIE.

CENY
SZCZEPIEŃ
PROMOCYJNE!**

SZCZEPNIENIA MOŻNA WYKONYWAĆ W PRZYCHODNIACH:

• Conrada 15	tel. 22 663 21 54
• Elbląska 35	tel. 22 633 42 77
• Felińskiego 8	tel. 22 839 24 40
• Klaudyny 26 B	tel. 22 833 00 00
• Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28
• Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 14
• Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
• Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35
• Wrzeciono 10c	tel. 22 835 32 14
• Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa-Zoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

Realizator Programu Promocji Zdrowia



AKTYWNY SENIOR 65+

bezpłatna gimnastyka i relaks

**Przychodnia
Szajnochy 8
poniedziałki i środy
godz. 10.45
godz. 18.15**

Przychodnia
Elbląska 35
wtorki i czwartki
godz. 15.45
godz. 16.30

zapisy w godz. 12.00-15.00

796 858 084



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 pielęgniarstwa POZ), u których nie rozpoznano wcześniej gruźlicy, a zwłaszcza do osób, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę, a także osób, u których stwierdza się przynajmniej jedną z przyczyn ryzyka (bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych 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 3 (58) JESIEŃ 2019

LEKARZ RADZI

Zdrowie zaczyna się w jelitach **4**

Helicobacter pylori – zakażenie, diagnozowanie, leczenie **6**

KLINIKA ZDROWIA

Odra wciąż groźna **8**

Aktywność ruchowa kształtuje prawidłową postawę ciała **12**

NASZ ZOZ

Ultranowoczesny system Viofor JPS na Szajnochy 8 **5**

Usługi komercyjne w Przychodni Klaudyny 26 B – Pracownia endoskopii **7**

Nagroda dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz na gali „30 lat wolności RP” **9**

AKTUALNOŚCI

Na Forum w Krynicy o ochronie zdrowia **10**

Witaj lato na Bielanych **17**

Pierwszy Rodzinny Piknik Zdrowia za nami **17**

FELIETON

Co ma wspólnego dieta z ekologią? **13**

WARTO WIEDZIEĆ

Rzym – miasto lekarzy greckich **14**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku **18**



Szanowni Czytelnicy,

Nadeszła jesień, najlepsza pora roku na lekturę. Dlatego zapraszam na spotkanie z najnowszym wydaniem kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”.

Na początek polecam tematy medyczne, czyli jak dbać o zdrowie własnych jelit oraz jak leczyć zakażenie *Helicobacter pylori*. Kolejny ważny temat to odra, która wciąż jest niebezpieczna, więc należy się przeciwko niej szczepić. Polecam także artykuł o znaczeniu ruchu w rozwoju naszych dzieci. Przy okazji zachęcamy do skorzystania z naszego najnowszego zakupu: sprzętu

medycznego, czyli aparatu do magnetostymulacji Viofor JPS, który zapewnia szybszą regenerację organizmu po przebytej chorobie, operacji lub nadmiernym wysiłku fizycznym (dla sportowców).

W dziale Aktualności opublikowaliśmy relację z XXIX Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju, w którym jak co roku miałam przyjemność uczestniczyć i które było wyjątkowe ze względu na frekwencję oraz różnorodność paneli dyskusyjnych. W tym roku po raz pierwszy zorganizowaliśmy własny piknik zdrowotny na terenie przychodni przy ul. Elbląskiej 35 (s. 17), podczas którego można było wykonać pomiary ciśnienia tętniczego, tkanki tłuszczowej, BMI, spirometrię, badania wad postawy oraz wysłuchać porad dietetyka i psychologa. Piknik cieszył się dużym zainteresowaniem mieszkańców dzielnicy Bielany, zwłaszcza że dopisała również pogoda. Uczestniczyliśmy również w festynie organizowanym przez dzielnicę pn. „Witaj lato na Bielanych”.

Nasz powód do dumy to dwie nagrody przyznane SPZZLO Warszawa-Żoliborz przez Ogólnopolską Federację Przedsiębiorców i Pracodawców: **Placówka medyczna 30-lecia wolności RP** oraz laur indywidualny **Osobowość 30-lecia wolności RP** (s. 9). Było to dla nas duże wyróżnienie, stanowiące potwierdzenie, że nasze działania są dostrzegane przez gremia niezależne.

Na koniec dalszy ciąg historii medycyny, czyli sztuka lekarska w starożytnym Rzymie, której najwybitniejszym przedstawicielem był Klaudiusz Galen. Nawiązujemy też do stosunkowo nieodległej przeszłości, którą część z naszych Czytelników może jeszcze pamiętać: 20 lipca br. minęła pięćdziesiąta rocznica lądowania człowieka na Księżycu. Z tej okazji w naszej krzyżówce podjęliśmy tematykę astronautyczną, przybliżając to epokowe wydarzenie.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

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

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

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska

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

ZDJĘCIA:
Andrzej Dąbrowski, Barbara Nagórko,
Joanna Russek, Ogólnopolska Federacja
Przedsiębiorców i Pracodawców, Pixabay,
Wikimedia Commons

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed
NAKLAD: 6000 egz.

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

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

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



ZDROWIE zaczyna się W JELITACH

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Coraz częściej naukowcy i specjaliści w dziedzinie zdrowia podkreślają związek między stanem naszych jelit a ogólną kondycją organizmu. Słyszymy, że „zdrowie zaczyna się w jelitach” lub że „jelita to drugi mózg”. Takie sformułowania nie są przesadzone. Jelita są odpowiedzialne nie tylko za procesy trawienne, ale również za wytwarzanie niektórych witamin, odporność, procesy starzenia, a nawet za zdrowie psychiczne!

Prawidłowy skład flory bakteryjnej jelit oraz zdrowe kosmki jelitowe sprawiają, że w jelicie cienkim z pożywienia do krwi wchłaniane są substancje odżywcze przy jednoczesnym uniemożliwieniu wchłaniania toksyn. Tkanka limfatyczna związana z błoną śluzową jelit zawiera około 70% limfocytów całego organizmu, czyli stanowi znaczną część układu immunologicznego. Ponadto w jelicie grubym znajdują się miliardy pożytecznych bakterii, które zapobiegają namnażaniu bakterii chorobotwórczych, biorą udział w syntezie witamin (m.in. witaminy B, K, PP) i zwiększają przyswajanie składników mineralnych (m.in. magnez, wapń). W jelitach powstaje również około 90% serotoniny, czyli hormonu szczęścia, który chroni przed zaburzeniami nastroju, lękami, a nawet depresją.

Kiedy jelita są zdrowe, powyższe procesy przebiegają prawidłowo. Niestety coraz więcej osób skarży się na uporczywe gazy, wzdęcia, biegunki, zaparcia, bóle brzucha i inne objawy świadczące o nieprawidłowym funkcjonowaniu jelit. Konsekwencją długotrwałych zaburzeń pracy tego organu mogą być m.in. zmiany skórne, nadmierne wypadanie włosów, zwiększona łamliwość paznokci, nieprzyjemny zapach z ust, osłabienie odporności,

częste bóle głowy, przewlekłe zmęczenie, a nawet choroby autoimmunologiczne i zaburzenia nastroju. Jeśli odczuwasz podobne dolegliwości, skonsultuj się z lekarzem w celu postawienia właściwej diagnozy oraz wykluczenia poważnych chorób. Często jednak powody są prozaiczne: niewłaściwa dieta, brak ruchu i częsta antybiotykoterapia.

Co zrobić, by nasze jelita były zdrowe? Jak powinna wyglądać dieta dla zdrowia jelit?

1 MNIEJ CUKRU. Częste spożycie batoników, ciasteczek, lodów, słodzonych napojów, produktów z oczyszczonej pszennej mąki, słodkich owoców, produktów spożywczych z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego itp. prowadzi do wzmożonej fermentacji w jelitach, wywołując wzdęcia i gazy. Dodatkowo sprzyja to rozrostowi patogennych bakterii i grzybów w jelicie, prowadząc do dysbiozy – zaburzenia naturalnej flory bakteryjnej jelit.

2 PROBIOTYKI, czyli żywe kultury bakterii żyjące w jelicie, odpowiedzialne są za proces trawienia i odporność

organizmu na infekcje. Częsta antybiotykoterapia oraz niewłaściwa dieta mogą sprawić, że nasza flora bakteryjna będzie nieprawidłowa. Uzupełniamy probiotyki, korzystając z naturalnych źródeł, takich jak kiszonki, miso, kefir i jogurty naturalne, które nie zawierają mleka w proszku, lecz żywe kultury bakterii! W niektórych przypadkach konieczna może być suplementacja. Nie należy wówczas kupować przypadkowych preparatów probiotycznych, ale korzystając z porady farmaceuty, upewnić się o rodzaju i ilości zawartych w nich szczepów pożytecznych bakterii.

3 WIĘCEJ BŁONNIKA. Pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe warzywa i owoce, ziarna zbóż, orzechy, rośliny strączkowe to produkty będące dobrym źródłem błonnika nierozpuszczalnego w wodzie. Ta frakcja błonnika przyspiesza pasaż jelitowy, co ma szczególne znaczenie dla osób, u których pojawiają się zaparcia. Niestety, gdy cierpimy na nadwrażliwość jelitową, produkty bogate w błonnik mogą nasilać dolegliwości bólowe lub powodować biegunkę. W takiej sytuacji należy skonsultować się z dietetykiem w celu ustalenia indywidualnej diety.

4 DUŻO WODY. Większość Polaków pije za mało wody, chociaż mamy świadomość, że jest to niezwykle ważne. Pamiętajmy, że kawa odwadnia organizm, a soki i kolorowe napoje są źródłem cukru. Prawidłowa podaż wody – najlepiej niegazowanej – sprawia, że błonnik zawarty w pożywieniu rzeczywiście spełnia swoją funkcję, a jelito w sposób naturalny pozbywa się toksyn. Uczucie pragnienia to sygnał świadczący o odwodnieniu, więc pić powinniśmy znacznie wcześniej. Wprowadź zasadę, że zaraz po przebudzeniu a także przed każdą filiżanką kawy wypijesz szklankę wody. Pomocne bywają także aplikacje przypominające o uzupełnianiu płynów. Smak wody możesz uatrakcyjnić, dodając do niej świeży sok z cytryny, sok z żurawiny lub świeże listki mięty.

5 OGRANICZ PRODUKTY ZAPIERAJĄCE. Mięso, produkty z mąki pszennej, ryż, banany, kakao, tłuste sery, czarna herbata, jagody sprzyjają zaparciom. Jeśli masz problem z regular-

nym rytmem wypróżnień, warto ograniczyć ich spożycie. Wybieraj chleb pełnoziarnisty, surowe warzywa, grube kasze, a mięso zastępuj rybą lub jajkiem.

6 ENZYMY TRAWIENNE. Proces trawienia rozpoczyna się w jamie ustnej, gdzie wraz ze śliną wydzielają się amylazy – enzymy trawiące węglowodany. Dlatego pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu pokarmu. Jedząc w pośpiechu i połykając zbyt duże kęsy, zaburzasz ten etap trawienia, narażając się na bóle brzucha i wzdęcia. Nie wskazane jest również picie w trakcie posiłków, gdyż osłabia to działanie enzymów.

7 PAMIĘTAJ O ZIOŁACH. Zanim posolisz potrawę, spróbuj wydobyć z niej smak za pomocą ziół – kurkuma, majeranek, imbir, kolendra, kardamon, kminek, cynamon, rozmaryn, cząber itp. to bardzo aromatyczne przyprawy, które dodatkowo poprawiają proces trawienia. Warto również

zastąpić szklankę czarnej herbaty naparem z mięty, ostropestu plamistego, morwy białej, mniszka lekarskiego lub kopru włoskiego.

8 ĆWICZ! Siedzący tryb życia „rozleniwi” nasze jelita. Najlepiej sprawdzają się ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, ale spacer, bieganie albo pływanie to również dobre sposoby na poprawę perystaltyki jelit. Wybierz taki rodzaj aktywności, który sprawi ci przyjemność, i utrzymaj ją przez cały rok!

Powyższe rady to ogólne wytyczne sprzyjające prawidłowej pracy jelit. Jednak w niektórych przypadkach ich stosowanie nie wystarczy. Gdy cierpisz na nietolerancję pokarmową, alergię, celiakię, zespół jelita drażliwego, uchyłki jelit lub inne choroby przewodu pokarmowego, twoja dieta może wymagać większych modyfikacji. Skonsultuj się wówczas z lekarzem lub dietetykiem. Jelita to nie temat tabu, lecz organ, który należy otoczyć szczególną troską. ■

ULTRANOWOCZESNY SYSTEM VIOFOR JPS NA SZAJNOCHY 8

**ZAPRASZAMY DO
PORADNI REHABILITACJI DLA DOROSŁYCH
W PRZYCHODNI PRZY UL. SZAJNOCHY 8**

(w pobliżu stacji metra Plac Wilsona)

od pon. do pt. w godz. 7.30–19.00

INFORMACJA TELEFONICZNA: 576 591 354

Przy zapisie na zabiegi nie wymagamy skierowania!

Cennik

Karnet 10 zabiegów po 36 min. + 2 gratis – 600 zł

Karnet 15 zabiegów po 36 min. + 4 gratis – 900 zł

Karnet 20 zabiegów po 36 min. + 6 gratis – 1200 zł

Magnetostymulacja: 10 zabiegów po 20 min.

+ 3 gratis – 200 zł

Terapia skojarzona (magnetostymulacja + terapia światłem): 10 zabiegów po 20 min. + 3 gratis – 300 zł

PROMOCJA:

pierwszy karnet zabiegowy z rabatem 20%



Wszystkich pragnących poprawić jakość swojego życia zapraszamy do Poradni Rehabilitacji dla Dorosłych w przychodni przy ul. Szajnochy 8.

System Viofor, czyli impulsowe pole magnetyczne niskiej częstotliwości w formie magnetostymulacji, zapewnia **szybszą regenerację organizmu, lepszy sen, łagodzi bóle i stany zapalne oraz pozwala zmniejszyć dawkę przyjmowanych leków.**

Nowoczesna technologia **wspomaga** leczenie schorzeń kręgosłupa i układu krążenia, redukcję bólów różnego rodzaju, rehabilitację złamań, zwichnięć, stłuczeń i zmian zwyrodnieniowych, leczenie RZS, ZZSK, osteoporozy, cukrzycy, angiopatii cukrzycowej, niegojących się ran (np. w przypadku stopy cukrzycowej), neuralgii i rwy kulszowej, rekonwalescencję po operacjach kostno-stawowych, leczenie zrostów pooperacyjnych, zaburzeń snu, nerwic, depresji oraz ogólną regenerację organizmu.

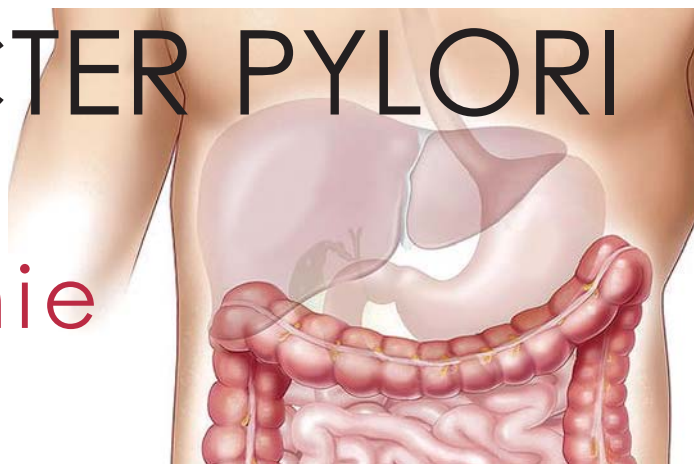
Zabiegi polecane również sportowcom w zakresie budowania formy i leczenia kontuzji.

HELICOBACTER PYLORI

zakażenie

diagnozowanie

leczenie



Helicobacter pylori jest bakterią bytującą w ludzkim żołądku. Zakażenie jest bardzo częste w krajach rozwijających się (ponad 80% populacji), natomiast w krajach Ameryki Północnej, Europy Zachodniej i Australii występuje rzadziej (20–40% populacji). Szacuje się, że w Polsce zakażenie dotyczy blisko 70% dorosłej populacji. Zainfekowanie następuje najczęściej w dzieciństwie, a przyczyną są zaniedbania higieniczne, takie jak niemycie rąk po skorzystaniu z toalety, karmienie dziecka sztuczcami, z których równocześnie korzystają dorośli, oblizywanie podniesionego z ziemi smoczka itd.

AGNIESZKA STACHOWSKA, gastrolog

Przełomowe znaczenie miały badania australijskich naukowców Warrena i Marshalla, którzy udowodnili w 1983 r. związek między zakażeniem *Helicobacter pylori* a zapaleniem żołądka i chorobą wrzodową. Za swoje odkrycie otrzymali oni w 2005 r. nagrodę Nobla. Dzięki temu wiemy, że większość przypadków choroby wrzodowej żołądka (ponad 80%) i dwunastnicy (ponad 90%) ma charakter infekcyjny i wynika z zakażenia *Helicobacter pylori*. Stworzyło to możliwości skutecznego leczenia farmakologicznego choroby wrzodowej przy zastosowaniu antybiotyków i leków hamujących wydzielanie kwasu solnego. Niestety obserwuje się narastanie oporności tej bakterii na stosowane antybiotyki, co wymaga opracowywania kolejnych schematów leczenia oraz równoczesnego stosowania kilku leków.

Konsekwencją zakażenia *Helicobacter pylori* jest przewlekłe zapalenie żołądka. U większości ludzi pozostaje ono bezobjawowe. U części pacjentów dojdzie do powstania owrzodzeń żołądka lub dwunastnicy, istnieje także ryzyko rozwoju raka żołądka i chłoniaka typu MALT. Nie wiadomo do końca, dlaczego u niektórych ludzi

zakażenie pozostaje bezobjawowe, u innych powoduje jedynie niewielkie objawy dyspeptyczne (np. ból, dyskomfort lub uczucie ciężaru w nadbrzuszu, nudności czy odbijanie powietrza), a u nielicznych (ok. 1%) prowadzi po wielu latach do rozwoju raka żołądka. Na rozwój raka żołądka, poza zakażeniem *Helicobacter pylori*, wpływają niewątpliwie predyspozycje genetyczne i oddziaływania środowiskowe związane z przetwarzaniem i przechowywaniem żywności, a także palenie tytoniu.

KIEDY DIAGNOZUJEMY

Każde udowodnione zakażenie *Helicobacter pylori* należy leczyć zgodnie z obowiązującymi zaleceniami. Pojawia się zatem pytanie, kogo należy diagnozować pod kątem tego zakażenia. Czy wszystkich pacjentów? Otóż nie. Nie szukamy aktywnie zakażenia u każdego, natomiast wskazaniem do przeprowadzenia diagnostyki w tym kierunku są:

- wystąpienie objawów dyspeptycznych,
- krwawienie do górnej części przewodu pokarmowego,

- planowane długoterminowe leczenie niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi,
- występowanie raka żołądka w bliskiej rodzinie.

Ludzi młodych (do 45. roku życia), bez obciążeń rodzinnych chorobami nowotworowymi górnego odcinka przewodu pokarmowego i bez objawów alarmowych można diagnozować testami nieinwazyjnymi. Objawy alarmowe wymagające wykonania gastroskopii to niewyjaśniona niedokrwistość, krwawienie do górnej części przewodu pokarmowego, utrata wagi, zaburzenia połykania. Poza tym wskazaniem do gastroskopii są objawy dyspeptyczne u osób po 45. roku życia, z obciążeniami rodzinnymi rakiem przełyku lub żołądka, a także uporczywie nawracający ból brzucha lub wymioty. Objawy dyspeptyczne mogą budzić niepokój pacjenta, choć nie zawsze są niebezpieczne. O swoich dolegliwościach warto porozmawiać z lekarzem, który pomoże podjąć decyzję o diagnostyce i ewentualnym leczeniu.

METODY DIAGNOZOWANIA

Jeśli lekarz ustali wskazania do wykonania gastroskopii, zakażenie *Helicobacter pylori*

Cobacter pylori jest diagnozowane w trakcie badania endoskopowego tzw. szybkim testem ureazowym. W tym celu endoskopista pobiera 2 wycinki z żołądka, a wynik po wykonaniu testu przedstawia pacjentowi najczęściej po 30 minutach wraz z opisem gastroskopii. Jeśli nie ma potrzeby wykonywania gastroskopii, a są wskazania do diagnostyki zakażenia, można wykonać:

- **test oddechowy** (dostępny tylko komercyjnie),
- **test wykrywania antygenu *Helicobacter pylori*** w stolcu z użyciem przeciwciał monoklonalnych – korzystamy tylko z testów w autoryzowanych laboratoriach, nie zaleca się wykonywania we własnym zakresie szybkich testów dostępnych w aptekach,
- **test serologiczny** z krwi – polega na wykryciu przeciwciał przeciwko *Helicobacter pylori* w klasie IgG w próbce krwi pobranej z żyły pacjenta.

Na wynik części testów mogą wpłynąć niektóre leki. Powszechnie stosowane przy dolegliwościach z górnego odcinka przewodu pokarmowego inhibitory pompy protonowej należy odstawić 2 tygodnie przed planowaną gastroskopią z testem ureazowym, przed testem oddechowym lub oznaczeniem antygenu bakterii w stolcu. Jeśli ze względów klinicznych nie można odstawić leków z tej grupy, należy wykonać test serologiczny z krwi. Należy również uwzględnić zachowanie 4-tygodniowego odstępu po przyjmowaniu antybiotyków z jakie-

gokolwiek powodu, np. infekcji oddechowej (nie dotyczy testu serologicznego z krwi). Nieprzestrzeganie tych zaleceń jest najczęstszą przyczyną wyników fałszywie ujemnych, tzn. nierozpoznania istniejącego zakażenia.

LECZENIE

Udokumentowane zakażenie należy leczyć zgodnie z obowiązującymi aktualnie zaleceniami; o szczegółach poinformuje państwa lekarz. Skuteczność terapii powinna zostać potwierdzona testem oddechowym lub oznaczeniem antygenu w stolcu nie wcześniej niż 4 tygodnie po zakończeniu leczenia eradykacyjnego. Należy pamiętać o zachowaniu 2-tygodniowego odstępu od zakończenia leczenia inhibitory pompy protonowej i 4-tygodniowego odstępu od leczenia jakimikolwiek antybiotykami. Test serologiczny z krwi nie może być stosowany do kontroli leczenia, gdyż podwyższone miano przeciwciał przeciwko *Helicobacter pylori* może się utrzymywać przez kilka miesięcy, a nawet lat po zakończonym leczeniu. Jeśli przyczyną leczenia zakażenia była choroba wrzodowa żołądka albo krwawienie z wrzodu żołądka lub dwunastnicy, konieczna jest kontrolna gastroskopia z pobraniem testu ureazowego 6–8 tygodni po pierwszym badaniu. Niepowikłana choroba wrzodowa dwunastnicy czy zapalenie żołądka nie wymagają kontroli endoskopowej w tak krótkim czasie. O ewentualnym nadzorze poinformuje państwa lekarz.

W ostatnim dniu leczenia należy wymienić szczoteczkę do zębów. Jeśli

to możliwe, warto przed leczeniem udać się do stomatologa, by usunąć kamień nazębny, który może sprzyjać przetrwaniu bakterii. Ponowne zakażenie jest możliwe, ale zdarza się rzadko. Nie ma zaleceń nakazujących wykonywanie badań w kierunku zakażenia u bezobjawowych członków rodziny. Należy pamiętać, że każde leczenie może się wiązać z działaniami niepożądanymi, to ryzyko niesie także wielolekowa terapia *Helicobacter pylori*, dlatego decyzja o wskazaniach do diagnostyki i leczenia musi być merytorycznie uzasadniona i powinna być skonsultowana z lekarzem. Istnieją doniesienia, że dotychczasowe doświadczenia z terapii eradykacyjnej niektórych probiotyków poprawia jej tolerancję i skuteczność. O tym, który probiotyk zastosować, poinformuje państwa lekarz.

Na zakończenie należy wspomnieć o interesujących faktach dotyczących związku zakażenia *Helicobacter pylori* z chorobami poza przewodem pokarmowym. Dobrze udokumentowany jest związek z niewyjaśnioną niedokrwiistością z niedoboru żelaza, immunologiczną plamicą małopłytkową i przy niedoborze witaminy B12. W opinii dermatologów taki związek istnieje także w przypadku trądziku różowatego i przewlekłej pokrzywki idiopatycznej. Nie potwierdzono go natomiast dostatecznie w sposób upoważniający do diagnostyki i leczenia zakażenia *Helicobacter pylori* w przypadku innych chorób.

Warto wspomnieć także, że trwają badania nad szczepionką przeciwko *Helicobacter pylori*.



Usługi komercyjne w Przychodni Klaudyny 26 B PRACOWNIA ENDOSKOPII

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

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

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

- gastroenterologiczna
- okulistyczna
- pulmonologiczna
- diabetologiczna
- endokrynologiczna

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

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

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

Specjalistyczna opieka – przystępne ceny!

ODRA WCIĄŻ GROŹNA

Światowa organizacja zdrowia (WHO) umieściła opóźnianie i uchylenie się od szczepień na liście 10 największych zagrożeń dla zdrowia na świecie. Odra to bardzo zaraźliwa choroba wirusowa, jeden chory zaraża średnio aż 12–18 osób.

Należy pamiętać, że osoby nieodporne na odrę mogą się zarazić zarówno od chorych ze swojego otoczenia (m.in. przedszkole, szkoła, zakład pracy, rodzina), jak i w trakcie pobytu za granicą, gdzie istnieje możliwość kontaktu z osobami chorymi. Także chorzy przyjeżdżający do Polski z krajów, w których odnotowywane są przypadki odrę, mogą stanowić źródło zakażenia.

Przebieg choroby u niemowląt i małych dzieci jest o wiele cięższy niż u dzieci starszych i nastolatków. Podobnie jest z osobami dorosłymi, a u połowy z nich dochodzi do poważnych powikłań pododrowych. Powikłania oraz zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu odrę występują u ok. 30% osób chorych, większość z nich występuje u dzieci do 5 r.ż. oraz dorosłych powyżej 20 lat.

Tylko osoby uodpornione, czyli takie, które przechorowały odrę lub zostały w sposób właściwy (dwoma daw-

kami) zaszczepione przeciw odrze, są chronione przed zachorowaniem.

Szczepienie jest jedyną skuteczną metodą ochrony przed odrą!

SZCZEPIONKA to preparat biologiczny imitujący naturalną infekcję i prowadzący do rozwoju odporności analogicznej do tej, którą uzyskuje organizm w czasie pierwszego kontaktu z prawdziwym drobnoustrojem – bakterią lub wirusem. Szczepionki skojarzone (złożone) zawierają antygeny co najmniej dwóch drobnoustrojów, np. **błonica, tężec, krztusiec czy odra, świnka, różyczka.**

SZCZEPIONKI SKOJARZONE umożliwiają uodpornienie jednocześnie przeciwko wielu chorobom zakaźnym przy zachowaniu optymalnej skuteczności i bezpieczeństwa poszczególnych składników, mogą też być tańsze niż łączny koszt kilku szczepionek monowalentnych.

Mając na uwadze znaczny wzrost zachorowań na choroby zakaźne, w szczególności na odrę, SPZZLO Warszawa-Żoliborz zakupił szczepionki dla zainteresowanych pacjentów.

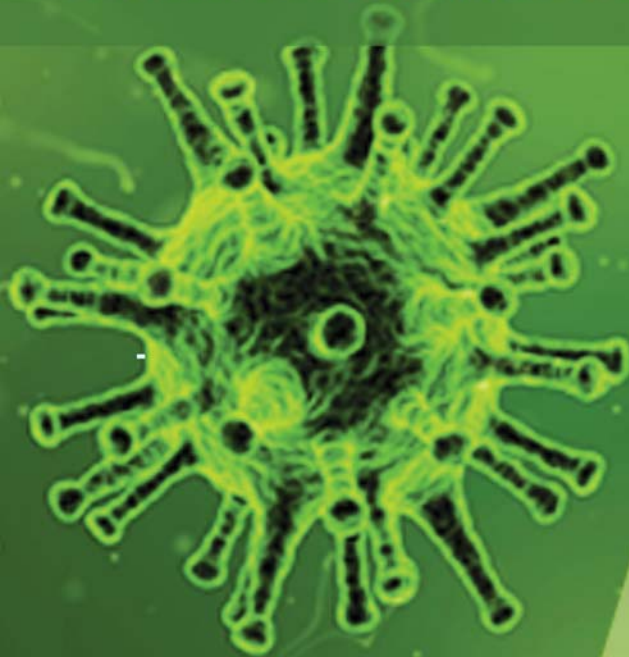
W przychodniach SPZZLO Warszawa-Żoliborz lekarze pierwszego kontaktu udzielają wszystkich potrzebnych informacji o szczepionce, którą można nabyć na miejscu, przejść kwalifikację lekarską oraz się zaszczepić.

W SPZZLO Warszawa-Żoliborz dysponujemy **szczepionką skojarzoną (odra, świnka, różyczka) (PRIORIX)** – jej koszt to 85 zł.

BEATA BOCZKOWSKA
specjalista ds. epidemiologii

OFERTA SPECJALNA DLA DOROSŁYCH I DZIECI

ważna do wyczerpania zapasów



SZCZEPIONKI NA ODRĘ

we wszystkich
przychodniach SPZZLO
Warszawa-Żoliborz

85,00 zł za 1 dawkę

szczegóły w gabinetach zabiegowych

Dwie dawki szczepionki przeciw odrze zapewniają ochronę przed zachorowaniem



NAGRODA DLA SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ NA GALI „30 LAT WOLNOŚCI RP”

14 czerwca 2019 r. w Sangate Hotel Airport w Warszawie odbyła się uroczystość, podczas której zostały wręczone nagrody za wyróżniającą się działalność na rzecz rozwoju naszego kraju na przestrzeni ostatniego trzydziestolecia. Gospodarzem wieczoru był prezes Ogólnopolskiej Federacji Przedsiębiorców i Pracodawców Robert Skłodowski, który witając ponad siedmiuset przybyłych gości, nawiązał do pamiętnych wydarzeń z czerwca 1989 roku. Galę poprowadzili znana aktorka telewizyjna i filmowa Joanna Jabłczyńska oraz prezenter telewizyjny Krzysztof Ibisz.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska odebrała nagrody w dwóch kategoriach. Laur indywidualny **Osobowość 30-lecia wolności RP** został przyznany za dokonania w zakresie podnoszenia jakości publicznych usług medycznych oraz otwartość na nowe wyzwania w sektorze ochrony zdrowia. Natomiast druga nagroda, **Placówka medyczna 30-lecia wolności RP**, stanowi wyróżnienie dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz za kompleksowość usług, nowoczesność infrastruktury oraz profesjonalną kadrę medyczną, zapewniającą bezpie-

czeństwo i komfort dla pacjentów. Są to już kolejne nagrody przyznane SPZZLO Warszawa-Żoliborz przez niezależne gremium ekspertów za wkład w rozwój sektora ochrony zdrowia. Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska zapytana, jak osiąga się takie sukcesy, stwierdziła: „Najważniejsze jest wyznaczenie celów oraz rzetelna, konsekwentna realizacja. Oczywiście praca powinna być też pasją, ponieważ bez zaangażowania, a czasami i poświęcenia, niewiele się osiągnie. Na polskiej mapie medycznej jest przecież bardzo dużo pla-

cówek zdrowotnych, które funkcjonują w podobnych warunkach, kontraktując usługi z NFZ. Jednakże niektórzy odnoszą sukces, a innym niestety się to nie udaje. Ważne jest też stałe uzupełnianie wiedzy, dokształcanie się. Oczywiście o sukcesie nie decyduje tylko menedżer, lecz cały zespół. Trzeba zgromadzić wokół siebie ludzi zaangażowanych, którzy będą realizowali wizję lidera”.

AK

Fot. Ogólnopolska Federacja Przedsiębiorców i Pracodawców – Przedsiębiorcy.pl



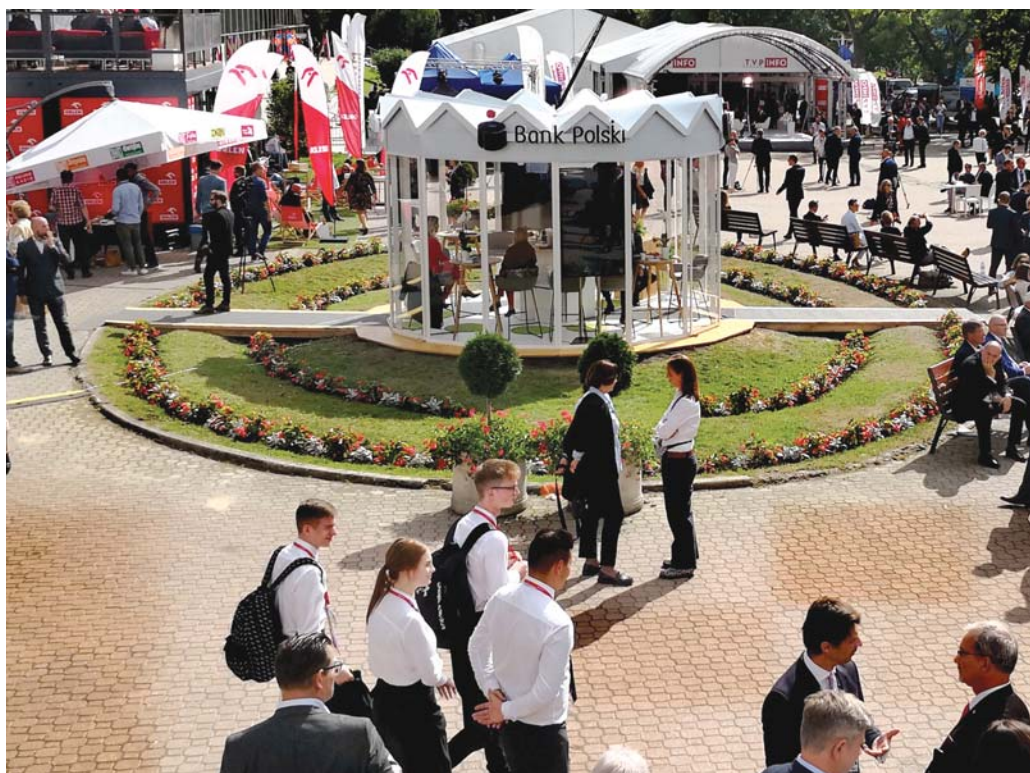
Premier
Mateusz
Morawiecki



Minister zdrowia
Łukasz Szumowski



Wiceprezydent
Warszawy
Paweł Rabiej



NA FORUM W KRYNICY O OCHRONIE ZDROWIA

Podczas tegorocznego XXIX Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju w dniach 3–5 września odbyło się 340 różnego rodzaju wydarzeń z udziałem przedstawicieli z kilkudziesięciu krajów Europy, Azji i Ameryki, w których uczestniczyło około 5,3 tysiąca zaproszonych gości.

Według organizatorów był to ze względu na frekwencję oraz liczbę paneli kongres rekordowy. W jego trakcie premier Mateusz Morawiecki otrzymał nagrodę „Człowiek Roku”, przyznaną za przeniesienie z biznesu do polityki takich wartości, jak sprawność i efektywność zarządzania oraz umiejętność kierowania dużymi zespołami ludzi.

Dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz Małgorzata Zaława-Dąbrowska już po raz ósmy uczestniczyła w Forum Ochrony Zdrowia, które rozpoczął panel dyskusyjny „**Fundamenty nowego systemu ochrony zdrowia w Polsce – ewolucja czy rewolucja?**”.

Kolejna debata poświęcona była jubileuszowi dziesięciolecia spotkań przedstawicieli branży medycznej podczas krynickiego forum. Z kolei uczestnicy panelu „**Jak systemowo wdrażać innowacje w ochronie zdrowia**” analizowali takie wyzwania, jak zapewnienie ochrony praw i wolności jednostki, zarządzanie rosnącymi potrzebami społeczeństwa w zakresie ochrony zdrowia w świetle ograniczonych zasobów kadrowych, finansowych i organizacyjnych, utrudniający powszechne zrozumienie wysoki poziom skomplikowania innowacji oraz ograniczona dynamika procesu legislacyjnego. Natomiast panel „**RTR – czy stać nas na innowacyjność?**”



poświęcony był refundacyjnemu trybowi rozwoju, czyli preferowaniu w refundacji firm, które prowadzą działalność badawczo-rozwojową oraz zatrudniają specjalistów. Debata „**Zdrowie dla Wszystkich wyzwaniem w XXI wieku**” dotyczyła przeciwdziałania głównym zagrożeniom zdrowotnym. Równie ważnej problematyce poświęcony był **panel analizujący politykę leków, jej innowacyjność, dostępność oraz transparentność**.

Tematyka ochrony zdrowia została również poruszona podczas debaty „**Jakość życia priorytetem współczesnych miast**” w ramach Forum Regionów. Głównym panelistą spotkania był wiceprezydent Warszawy Paweł Rabiej, który zaakcentował rozwój społecznej ochrony zdrowia oraz potrzebę inwestycji w budowę żłobków na terenie m.st. Warszawy.

Drugi dzień forum rozpoczął panel „**Innowacyjność i informatyzacja w ochronie zdrowia**”. Następny tego dnia panel „**Inwestycja, a nie koszt – jak i dlaczego zwiększać nakłady na ochronę zdrowia?**” dotyczył wyznaczenia priorytetów oraz możliwych sposobów ich osiągnięcia.

Z kolei uczestnicy debaty „**Badania i rozwój w biotechnologii jako wiodąca gałąź innowacyjnej gospodarki kraju**” analizowali znaczenie badań klinicznych jako czynnika rozwoju gospodarczego kraju oraz potencjał ekonomiczny biotechnolo-



Od lewej: rzecznik praw pacjenta Bartłomiej Ł. Chmielowiec oraz p.o. prezesa NFZ Adam Niedzielski

gii i jego znaczenie dla wzrostu przewagi konkurencyjnej kraju. Panel „**Zdrowie publiczne – dlaczego wciąż lepiej leczymy niż zapobiegamy?**” dotyczył zwiększenia świadomości społecznej w zakresie szczepień. Kolejny panel „**Innowacje w medycynie – czy możemy zbudować specjalizację w tej dziedzinie?**” omawiał kompleksowe rozwiązania, które przyspieszą rozwój kraju w zakresie technologii medycznych. Natomiast uczestnicy **panelu poświęconego cukrzycy**, stanowiącej duży problem cywilizacyjny, społeczny i gospodarczy, określili wzmiarkowaną chorobę metaboliczną jako jedno z największych wyzwań epidemiologicznych. Ostatni panel drugiego dnia forum poświęcono **priorytetom zmian w systemie ochrony zdrowia w latach 2019–2023**.

Trzeci, ostatni dzień krynickiej konferencji otworzył **panel poświęcony wyzwaniom chorób cywilizacyjnych**

w zakresie onkologii i kardiologii. Kolejne debaty dotyczyły finansowania nowoczesnych technologii medycznych oraz kadry medycznej i jej kompetencji. Panel „**Value-Based Healthcare**” poświęcony był modelowi ochrony zdrowia ukierunkowanemu na osiągnięcie jak najlepszych efektów terapeutycznych. Ostatni panel tego rocznego Forum Ochrony Zdrowia, zatytułowany „**Strategia dla neurologii. Choroby mózgu priorytetem polskiej polityki zdrowotnej**”, dotyczył poważnego problemu zdrowotnego, czyli narastającej liczby przypadków chorób układu nerwowego, która prawdopodobnie podwoi się w ciągu najbliższych 15–20 lat. Z tego względu stworzenie w najkrótszym możliwym czasie narodowej strategii walki z chorobami mózgu staje się priorytetem sektora publicznych usług medycznych.

Anita Karykowska
Fot. Andrzej Dąbrowski



Od lewej: sekretarz stanu w MRPiPS Stanisław Szwed, minister rolnictwa i rozwoju wsi Jan K. Ardanowski, minister środowiska Henryk Kowalczyk, minister inwestycji i rozwoju Jerzy Kwieciński

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA KSZTAŁTUJE PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ CIAŁA

Kiedy maluchy opanują chodzenie, chętnie uczą się biegać, skakać i przeskakiwać nad przeszkodami. Rodzice zauważają, że pociechy lubią powtarzać ulubioną czynność w ruchu. Wchodzą na górkę i z niej zbiegają, w domu próbują wspinać się na fotel, aby po chwili z niego zeskoczyć. Znana czynność sprawia maluchowi frajdę, za każdym razem coraz lepiej odczuwa on prędkość przemieszczania się i poznaje relacje ruchu swego ciała w przestrzeni. Z reguły nie powinniśmy zabraniać dziecku podejmowania nowych wyzwań, lecz bezwzględnie musimy kontrolować bezpieczeństwo i miejsce zabawy.

U dzieci kilkuletnich (między 2. a 6. rokiem życia) postawa ciała podczas stania charakteryzuje się uwypukleniem brzucha, tendencją do koślawości stóp i kolan, okrągłymi plecami, niekiedy asymetrią ułożenia łopatek. Proponujemy zatem zajęcia profilaktyczno-korekcyjne w małych grupach (uczestnicy bez przeciwwskazań). Dzieci w grupie rówieśniczej lepiej się mobilizują do ćwiczeń i zabawy sportowej niż na zajęciach indywidualnych z prowadzącym. Zadania najczęściej obejmują bieganie i przeskakiwanie, bo wraz z wydłużaniem kroków dzieci mobilizują stopy do ruchu w pełnym zakresie. W biegu doskonalimy fazę odbicia stóp, co kształtuje ich wysklepienie. Ćwiczenia skoczne intensywnie mobilizują mięśnie do pracy przeciw sile grawitacji, kontrolują również ustawienie ciała w przestrzeni, kiedy nie ma kontaktu z podłożem. W czasie gier ćwiczący wykonują mosty, podpory, wspinają się po drabinkach i schodkach, co kształtuje poczucie równowagi i zborności ruchowej.

Małe dzieci powinny jak najmniej przebywać w pozycji siedzącej i stojącej, a spędzać jak najwięcej czasu w ruchu. Postawa dziecka podlega wówczas pozytywnym przemianom rozwojowym: wzmacniają się mięśnie tułowia, rozwija się mięśniowy aparat wyprostny nóg i obręczy biodrowej. Zwiększona siła prostowników kolan zabezpiecza przed koślawością i wiotkością stawów kolanowych. Elastyczne, zmobilizowane mięśnie brzucha i grzbietu zmniejszają uwypuklenie brzucha. Poprawia się ustawienie barków i bioder równo względem kręgosłupa. Zmienna aktywność ruchowa



Dzieci w wieku przedszkolnym szybko rosną, potrzebują dużo ruchu, eksplorują intensywnie świat. Spontanicznie biegają, podskakują, wspinają się po sprzętach, aby z większej wysokości spoglądać na otoczenie. Doświadczenia poznawcze łączą z zabawą ruchową.

JOANNA RUSSEK, fizjoterapeutka

angażuje ciało do pracy przeciw sile grawitacji. Każdy wysiłek fizyczny, w relacji z siłą grawitacji, kiedy odbijamy się w górę lub w sposób kontrolowany wykonujemy ruch w kierunku podłoża, rozwija cechy motoryczne i umacnia kontrolę statyczną ciała.

Po kilku cyklach treningowych przeprowadzamy z dzieckiem test stania obunóż i jednoonóż, aby ocenić

jego wzorzec postawy. Najczęściej zauważamy poprawę, prawidłowe rozłożenie ciężaru ciała na obie stopy z zaznaczoną symetrią ułożenia bioder, barków i łopatek. W teście stania na jednej nodze dziecko utrzymuje postawę pewniej, bez wychyleń tułowia na boki. Świadczy to o sprawniejszej kontroli motorycznej oraz postępującym rozwoju reakcji równoważnych.

Zachęcamy rodziców i opiekunów w przedszkolach do organizowania dzieciom wielu zajęć w zabawie ruchowej. Przekazujemy dzieciom nawyki ruchowe każdego dnia i o każdej porze roku, stwarzamy im okazję do ruchu podczas zwykłych czynności. Gdy to możliwe, wybieramy spacer do przedszkola zamiast dojazdu samochodem, a dla dziecka 2-letniego naukę jazdy na rowerku zamiast przebywania w foteliku rowerowym. Dorośli i rodzice przekazują swoim pociechom nawyki aktywnego spędzania czasu, co w przyszłości zachęca młodzież do realizowania sportowych pasji. ■





CO MA WSPÓLNEGO DIETA Z EKOLOGIĄ?

To, co jemy, jest bardzo ważne dla naszego organizmu, utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Według naukowców osoby stosujące niskotłuszczową dietę, bogatą w warzywa i owoce, oraz aktywne fizycznie wydłużają swoje życie nawet o 10 lat, mają więcej energii i lepsze samopoczucie. Fundamentalna zasada w odżywianiu to umiar, a nie nadmiar.

Przesada również szkodzi. Eliminowanie z jadłospisu masła, mięsa czy chleba pozbawia organizm ważnych witamin, minerałów lub białka. Naturalnie można je zastąpić modnymi suplementami diety, ale czy warto? Bardzo popularne obecnie hasło, że cukier i sól to biała śmierć, doprowadziło nie tak dawno do zakazu używania soli w stołówkach szkolnych. Co na to uczniowie? Przestali jeść obiady, bo były niesmaczne. Nie przesadzajmy więc z dietami, jeśli nie ma zaleceń lekarskich. No, może stosujemy jedną z nich, gdy chcemy pozbyć się nadmiernych kilogramów. Nazywa się ŻP i jest bardzo skuteczna.

Czas chyba też pokazać ścisły związek między naszymi nawykami żywieniowymi a troską o środowisko naturalne, a szczególnie o zapobieganie dalszemu ociepleniu klimatu, o czym tak wiele i słusznie się mówi. Proponuję więc, abyśmy przeprowadzili małe dochodzenie w sprawie wyrzuconej do śmieci marchewki. Wiosną rolnik orze ziemię traktorem, przygotowując ją do siewu. Traktor wykonuje swoje obowiązki rzetelnie, nie przejmując się, że przy okazji zatruwa spalinami środowisko naturalne. Potem, gdy marchewka podrośnie, przychodzi czas oprysków zabezpieczających przed szkodnikami, a jeśli jest susza, to troskliwy właściciel nie żatuje wody na podlewanie zasiewu. Wreszcie nadchodzi czas zbiorów i ponownie pomoc naszego dobrego znajomego traktora jest bezcenna. W sklepie czy na targowisku marchewka dumnie czeka na kupujących, bo przecież jest źródłem witamin i tyle już w nią zainwestowano wysiłku, wody, energii i paliw. Tym-

czasem bywa i tak, że zamiast do garnka trafia do śmieci, bo zwiędła i wygląda nieapetycznie. Tu kończy się historia jednej marchewki, ale nie kończy się problem. W Polsce marnuje się ogromne ilości żywności. Według szacunków jest to od 9 do 12 mln ton rocznie. W przeliczeniu na

W Polsce marnuje się ogromne ilości żywności. Według szacunków jest to od 9 do 12 mln ton rocznie. W przeliczeniu na osobę daje to 235 kg! Jedna trzecia Polaków wyrzuca żywność co najmniej raz w tygodniu, a co dziesiąty rodak robi to codziennie.

osobę daje to 235 kg! Jedna trzecia Polaków wyrzuca żywność co najmniej raz w tygodniu, a co dziesiąty rodak robi to codziennie. Co najczęściej wyrzucamy? Przede wszystkim chleb i wędliny, w dalszej kolejności warzywa i owoce, a także jogurty. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo takie działanie wpływa na

zawartość naszego portfela. **Szacuje się, że czteroosobowa rodzina „wyrzuca do kosza” nawet 200 zł miesięcznie.** Czyli statystyczny Polak traci miesięcznie 50 zł tylko z powodu niegospodarnego postępowania z żywnością. A jakąż to produkcją gazów cieplarnianych, największego wroga klimatu! To wydaje się zupełnie nas nie interesować.

Problemem marnowania żywności zajął się w tym roku Parlament. Ustawa zobowiązuje duże sklepy do przekazywania niesprzedanej, ale dobrej jakościowo żywności, organizmom charytatywnym. Finalnie jedzenie ma trafić do osób potrzebujących. Jeśli sklepy nie przekażą niesprzedanej żywności na cele społeczne, to będą musiały uiścić opłatę w wysokości 10 gr za każdy zmarnowany kilogram. Opłata będzie przekazywana na konta organizacji pomocowych. To ważna ustawa, bo może sankcje ekonomiczne spowodują zmniejszenie skali marnotrawstwa żywności w handlu. Pozostają jednak gospodarstwa domowe, będące też znaczącym marnotrawcą, mającym swój udział w degradacji ziemi, a w konsekwencji ociepleniu klimatu. Grozi to katastrofą ekologiczną, choć wielu niedowiarków mówi, że to przesada.

A ja mówię, że jeśli nie możemy zrobić wszystkiego, to zróbmy chociaż tyle, ile możemy. Planujemy zakupy spożywcze, kupujemy tyle ile wykorzystamy, nie wyrzucamy żywności i powiedzmy sobie: „Tak, musimy i chcemy dbać o dobrostan ziemi”.

Joanna Fabisiak
Poseł na Sejm RP



RZYM

MIASTO LEKARZY... GRECKICH

Położone na terenie Lacjum na Półwyspie Apenińskim Wieczne Miasto (łac. *Roma Aeterna*), które według legendy założyli w roku 753 p.n.e. wykarmieni przez wilczyce bliźniacy Remus i Romulus, jest fundamentem europejskiej kultury. To właśnie dzięki Rzymianom przyswoiliśmy sobie elementy wcześniejszych kultur: egipskiej, mezopotamskiej, anatolijskiej oraz oczywiście greckiej. Dodatkowo można wysunąć hipotezę, że Rzymianie byli najbardziej zbliżonym do nas kulturowo antycznym ludem. I że nasz współczesny świat dużo im zawdzięcza, również jako pośrednikom. I że chrześcijaństwo, jakie znamy, ukształtowało się w wielokulturowym społeczeństwie rzymskim.

Rzymskiej sztuce lekarskiej, podobnie jak w starożytnej Grecji, patronowali bogowie: Apollo oraz Eskulap (odpowiednik greckiego Asklepiosa). Początkowo była to głównie medycyna ludowa, oparta przede wszystkim na ziołolecznictwie oraz różnego rodzaju rytuałach magicznych, takich jak zaklęcia i ofiary. Według historyka Tytusa Liwiusza w roku 364 p.n.e. dla zażegnania zarazy, która nawiedziła miasto, sprowadzono z Etrurii tancerzy, skoczków i aktorów, oczekując, że swoimi pokazami odwrócą gniew bogów. Widowisko to dało początek rzymskiemu teatrowi. Natomiast w 293 r. p.n.e. księgi sybilińskie zalecały sprowadzić z Epidauros węża poświęconego Asklepiosowi w celu pokonania panującej wówczas epidemii. Według legendy, podczas podróży statkiem transportowany wąż wyslizgnął

się i dołynął do jednej z wysp na Tybrze, co uznano za omen i zbudowano w tym miejscu świątynię-lecznicę na wzór greckich asklepiejonów. Rzymski kult Eskulapa utrzymał się w społeczeństwie przez wieki, co potwierdza dekret wydany przez żyjącego w I w. n.e. cesarza Klaudiusza, zgodnie z którym wywiezieni na wyspę chorzy niewolnicy odzyskiwali wolność w razie wyzdrowienia.

BÓG UZDRAWIA, GREK LECZY

Medycyna w starożytnym Rzymie nie stanowiła oddzielnej gałęzi wiedzy, a sami Rzymianie, szczególnie pochodzący z wyższych warstw społecznych, nie pracowali jako lekarze ze względu na uwłaczający charakter pracy odpłatnej. Natomiast reprezentanci

warstw niższych pracujący jako rzemieślnicy, np. szewcy, kowale czy cieśle, parali się sztuką medyczną dodatkowo, wykonując drobne zabiegi i to z ich usług korzystali potrzebujący. Praktykę lekarską w pełnym znaczeniu prowadzili przede wszystkim mieszkający w Rzymie Grecy, w tym niewolnicy, którzy osiedlali się w mieście już od VII w. p.n.e. I to medycyna grecka odniosła w Rzymie sukces ze względu na skuteczność. Jednakże opinie Rzymian na temat greckich lekarzy były podzielone. Bardzo złe zdanie o Grekach i lekarzach miał Katon Starszy, mówca, polityk i pisarz z przełomu III i II w. p.n.e., który stwierdził: *Są zupełnie bezużyteczni. Kiedy ta nacja zaleje nas swoją literaturą, doprowadzi do powszechnego zepsucia, a jeszcze gorzej będzie, jak podsunie nam swoich lekarzy. Zmówili się, aby zgładzić wszystkich*

obcych (tj. nie-Greków) swoją fizyką (medycyną). Podobno pierwszym lekarzem greckiego pochodzenia praktykującym w Wiecznym Mieście, którego znamy z imienia, był Archagatos o przydomku „Camifex” (Oprawca), ewidentnie wskazującym na brutalność stosowanej praktyki. Przybył z Peloponezu w 219 r. p.n.e. i początkowo praktykował, głównie jako chirurg, w jakimś małym pomieszczeniu, jednakże jego metody okazały się na tyle skuteczne, że zgodnie z *Historią naturalną* Pliniusza Starszego otrzymał prawo obywatelskie oraz lokal przy Rozstaju Acylińskim, ufundowany kosztownym państwem, żeby miał gdzie wykonywać swój zawód. Grecy medycy zainspirowani jego przykładem zaczęli tłumnie przybywać do Rzymu. Działający w II w. n.e. Asklepiades z Bitynii odrzucał patologię humoralną Hipokratesa, wprowadzając na jej miejsce patologię solidarną (od łac. *solidus* – stały, twardy). W swojej praktyce nawiązywał do teorii atomizmu Demokryta, stosując proste i naturalne środki lecznicze, takie jak dieta, ruch, świeże powietrze, kąpiele, masaż oraz zalecając indywidualne traktowanie każdego chorego, wg tacińskiej zasady *Cito, tuto et iudunde* (szybko, bezpiecznie i wygodnie). Z kolei twórcą pierwszego wykazu medykamentów był Pedanios Dioskurides, którego dzieło *O środkach leczniczych* stanowiło źródło wiedzy dla następnych pokoleń. Natomiast za czasów pierwszego cesarza, czyli Augusta Oktawiana, wielką stawką cieszył się grecki wyzwoleniec Antoniusz Mus, który wyleczył cezara, stosując terapię zimną wodą. Wdzięczny August zaliczył go do stanu ekwitów, senat wystawił mu pomnik, a wszyscy lekarze zostali zwolnieni z płacenia podatków. Z czasem wyłaniały się różne specjalizacje medyczne, takie jak chirurgia, interna, okulistyka, laryngologia oraz ginekologia. Niektórzy lekarze specjalizowali się w wybranych zakresach, np. medycynie sportowej, leczeniu gladiatorów lub pomocniczo przy straży pożarnej. Natomiast położnictwem zajmowały się przede wszystkim kobiety. Pediatria praktycznie nie istniała, chociaż lekarze postulowali karmienie niemowlęcia piersią przez matkę, wbrew rozpowszechnionej w Rzymie modzie na instytucję mamki. Swoiste podsumowanie poglądów starożytnych myślicieli na temat karmienia piersią, zresztą nieodbiegających od poglądów współczesnych, może stanowić wypowiedź filozofa Faworinusa, zacytowana przez Aulusa Gelliusza w zbiorze opowiadań *Noce attyckie*: (...) jeżeli

chodzi o samo niemowlę, to i jego uczucie miłości, przywiązania przenosi na tę, która go karmi, i potem, jak to bywa z dziećmi porzuconymi, nie ma żadnego uczucia dla matki, która go na świat wydała, ani nie odczuwa jej potrzeby. I dlatego, kiedy zostaną zartarte i zniszczone podstawy miłości wrodzonej, to o ile widzi się, że tak wychowane dzieci kochają ojca i matkę, to w znacznym stopniu nie jest to uczucie wypływające z natury, lecz



Domniemany posąg Eskulapa ze świątyni rzymskiej

okazywane dla zachowania opinii dobrego obywatela. Utrudnieniem dla pacjentów mogły być wysokie ceny leków, często zawierających wiele składników sprowadzanych z zagranicy. Panowała też moda na zagraniczne kosmetyki.

RZYMIANIE NIE GĘSI

Grecy lekarze dominowali, co prawda, w rzymskiej ochronie zdrowia, jednakże Rzymianie mieli również swoje osiągnięcia w medycynie. Rodowity Rzymianin Korneliusz Celsus, sam nie będąc lekarzem, stworzył dzieło encyklopedyczne *Artes*, zawierające m.in. osiem ksiąg zatytułowanych *De medicina*, stanowiących podręcznik me-

dyczny obowiązujący jeszcze w XVIII w. Celsus opisuje w nim narzędzia chirurgiczne, takie jak nożyczki, noże, szczypczyki, kleszcze, trepany, haczyki. Wyróżniane przez niego cztery stany zapalne, czyli obrzmienie, zaczerwienienie, podwyższona temperatura oraz ból, są uwzględniane we współczesnej medycynie. Następcy nadali mu przydomki: „Hippocrates latinus” ze względu na wartość naukową dzieła oraz „Cicero medicus” z uwagi na klasyczny język taciński utworu.

Ważne były też zmiany organizacyjne samego systemu. W okresie pryncypatu, wprowadzonego po 27 r. p.n.e. przez Oktawiana Augusta, zaczęto organizować służbę zdrowia w rzymskiej armii. Kontrolowano warunki życia, higienę, dietę. Skoncentrowano się na warunkach panujących w stałych obozach, mających charakter zamkniętych miast. Wodę zdarną do picia doprowadzano akweduktami, obozy dysponowały łaźniami z gorącą, ciepłą i zimną wodą, latriny spłukiwano wodą oraz stosowano system odprowadzania nieczystości poza teren obozu. Do zadań obozowego lekarza należało leczenie chorych i rannych oraz przeprowadzanie selekcji rekrutów, podczas której analizowano stan zdrowia i odporność psychiczną. Podobno lekarze wojskowi byli lepszymi anatomami niż cywili. W czasach cesarza Marka Aureliusza wojskowa opieka medyczna jako emblemat przyjęła kielich i wąż eskulapa, który do dziś patronuje ochronie zdrowia.

Jednakże medycyna rzymska, zresztą tak jak w innych starożytnych cywilizacjach, podatna była na wpływy zabobonów i przesądów ludowych. I tak polityk rzymski Katon zalecał picie w celach prozdrowotnych moczu osoby, która zjadła kapustę. W przypadku bólu zębów historyk Pliniusz Starszy polecał nacieranie ust lewym zębem hipopotama oraz zjadanie popiołu ze spalonego wilczego łba. Do wzmacniania zębów wykorzystywano „nieczystości spod owczego ogona”, choć nie wiemy, o jakie dokładnie chodziło. Za wykałaczkę służyły kosteczki z mysiego łebka oraz przednie kostki jaszczurki złapanie w czasie pełni. Pliniusz odradzał stosowanie jako wykałaczek sępich piór, twierdząc, że powodują nieprzyjemny zapach z ust, zalecając stosowanie kolców jeżozwiera. Warto podkreślić, że to Rzymianie stosowali mostki dentystryczne z metalu oraz plombę, przyczyniając się do rozwoju współczesnej stomatologii. Używali również łożysk otwierających kleszczy do wrywania zębów.

GALEN – GRECKI OJCIEC RZYMSKIEJ MEDYCYNY

Najwybitniejszym rzymskim lekarzem był Galen, czyli Claudius Galenus (130–201 n.e.), Grek pochodzący z Pergamonu w Azji Mniejszej, który wywarł olbrzymi wpływ na rozwój wiedzy medycznej. Jego nauka stanowiła podwaliny medycyny przez prawie półtora tysiąca lat. Błędne interpretacje medyczne w jego dziełach, które wynikały przede wszystkim z badań przeprowadzanych na zwierzętach, sprostował dopiero 14 wieków później Andreas Vesalius (zwany potocznie Wesaliuszem), flamandzki uczonec i twórca nowożytnej anatomii. Galen opierał się na odkryciach Hipokratesa oraz wiedzy Arystotelesa, popierając koncepcję humoralną. Dużą praktykę lekarską zdobył, lecząc gladiatorów, którzy regularnie ulegali mniejszym lub większym kontuzjom. Był również nadwornym lekarzem cesarza filozofa Marka Aureliusza, brata adoptywnego cesarza Lucjusza Werusa, oraz pojedynkującego się z gladiatorami syna Marka Aureliusza, cesarza Kommodusa. Jako uważny obserwator potrafił odróżnić bóle będące wynikiem kamicy nerkowej od bólów w przypadku chorób jelit oraz krwioplucie od wymiotów krwawych. Zdawał sobie sprawę ze znaczenia badania tętna oraz moczu. Był twórcą teorii postaci leku, twierdząc, że od formy aplikacji leku zależy jego działanie. Wprowadził różnego rodzaju proszki, wyciągi, nalewki na wodzie, winie, occie oraz różnego rodzaju maści, które do dziś noszą nazwę preparatów galenowych, co oznacza preparaty uzyskane w wyniku rozdrab-



Claudius Galenus, XIX-wieczna litografia francuska

niania, rozcierania, ekstrakcji z surowców pochodzenia roślinnego, zwierzęcego lub mineralnego. Galen przykładał wielką wagę do etyki lekarskiej, podkreślając znaczenie cnoty oraz troski o dobro chorego. Kładł również duży nacisk na racjonalne nauczanie medycyny. Był anatomem i fizjologiem, ale wykonując sekcje małp, świń i stoni, dokonał niewłaściwej interpretacji budowy anatomicznej człowieka. Ciekawa jest jego opinia na temat języków używanych, notabene również przez jego pacjentów, w Wiecznym Mieście: *Niektóre z tych barbarzyńskich języków brzmią jak odgłosy wydawane przez świny, żaby i krowy, co sprawia, że ludzie ci mówią tak, jak gdyby parskali.*

OŁOWIANA RURA ZDROWIE... ZABIERZE

W 1983 r. nigeryjski geochemik Jerome Nriagu jako przyczynę upadku

Rzymu w 410 r. n.e., kiedy to wschodniogermańskie plemię Gotów wdarło się do miasta bez większych problemów, wskazał zatrucie ołowiem większości mieszkańców Wiecznego Miasta. Hipoteza była bardzo odważna, zwłaszcza że nie można wskazać jednej przyczyny upadku takiej potęgi, jaką było Cesarstwo Rzymskie, ale szkodliwość wody transportowanej rurami ołowianymi nie powinna budzić wątpliwości. Rzymianie nie tylko budowali akwedukty wyłożone terakotowymi lub ołowianymi rurami, których skądinąd wybudowali jedenaście, ale produkowali także naczynia z ołowiu. Toksyczny ołów kumuluje się z czasem w organizmie, powodując zatrucie skutkujące zaburzeniami widzenia, osłabieniem oraz uszkodzeniami narządów wewnętrznych. Może powodować również śmierć. W 2014 r. w czasopiśmie naukowym „Proceedings of the National Academy of Sciences” ukazał się artykuł naukowców z Francji, USA i Wielkiej Brytanii, którzy przebadali zawartość ołowiu w osadach okolic Rzymu. Badania potwierdziły duże zanieczyszczenie ołowiem wody używanej przez starożytnych Rzymian, stokrotnie większe niż w lokalnych źródłach. Jednakże według uczonych nawet tak podwyższona ilość ołowiu nie powinna mieć aż tak destrukcyjnego wpływu na kondycję zdrowotną mieszkańców miasta. Co istotne, sami Rzymianie zdawali sobie sprawę z zagrożenia i nawet architekt Witruwiusz w traktacie *O architekturze* książkę dziesięć proponował stosowanie rur glinianych, ponieważ wykonane z ołowiu stanowią zagrożenie dla zdrowia człowieka. Powinno to stanowić również dla nas przestrożę, ponieważ nie zawsze nowocześniejsze oznacza zdrowsze i bezpieczniejsze.

Anita Karykowska

Fot. Wikimedia Commons, wellcomecollection, Pixabay

Bibliografia

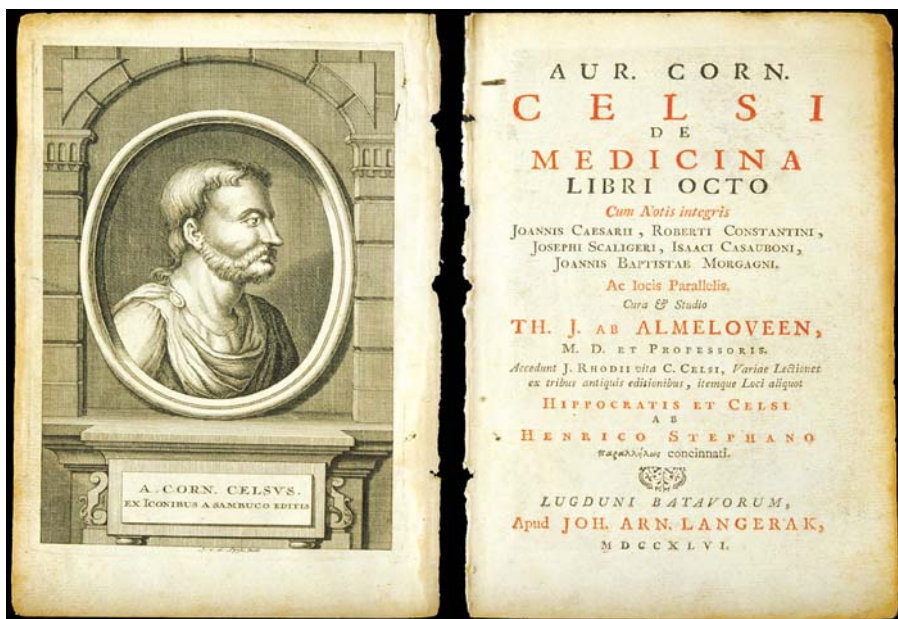
Nathan Belofsky *Jak dawniej leczono, czyli plomby z mchu i inne historie*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2014.

Zbigniew Domostawski *Wprowadzenie do medycyny*, Jelenia Góra 2007.

Agnieszka Krzemińska Wodociągowe szlaki Rzymu, „Polityka” 2017.

Wojciech Pastuszek *Ołów i upadek Rzymu*, „Archeowieści” 2014.

Lidia Winniczuk *Ludzie, zwyczaje, obyczaje starożytnej Grecji i Rzymu*, PWN, Warszawa 1983.



Aurelius Cornelius Celsus i jego dzieło



Podczas tegorocznego bielańskiego rodzinnego pikniku SPZZLO Warszawa-Żoliborz tradycyjnie już przywitał wspólnie z mieszkańcami Bielani i Warszawy lato 2019. Cała plenerowa impreza odbyła się w dniach 14–15 czerwca 2019 r. na terenie zielonym przy

WITAJ LATO NA BIELANACH

stacji metra Słodowiec. Podczas jej trwania nie zabrakło atrakcji dla małych i dużych.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, dla którego zdrowie jest priorytetem, 15 czerwca świadczyło usługi medyczne w Strefie Zdrowia.

W naszym stoisku można było bezpłatnie wykonać różne badania profilaktyczne, od mniej skomplikowanych, jak pomiar ciśnienia tętniczego, tkanki tłuszczowej czy glukozy we krwi, po bardziej zaawansowane indywidualne konsultacje z personelem medycznym.

Mimo upału nasze stoisko było jednym z najczęściej odwiedzanych. To najlepszy dowód, że z roku na rok zwiększa się świadomość ludzi i coraz chętniej zwłaszcza mężczyźni poddają się badaniom profilaktycznym.

Piknik to okazja nie tylko do świetnej zabawy, ale również do ułatwienia uczestnikom dostępu do podstawowych badań bez wizyty w przychodni. Dlatego warto brać udział w takich inicjatywach. Zatem do następnego roku.

Tekst i fot. **BN**

PIERWSZY RODZINNY PIKNIK ZDROWIA ZA NAMI



W sobotę 29.06.2019 r. na terenie Przychodni Elbląska 35 odbył się pierwszy Rodzinny Piknik Zdrowia organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz. To była wspaniała okazja do promocji zdrowego stylu życia oraz integracji mieszkańców Żoliborza.

Wspólne świętowanie z mieszkańcami rozpoczęliśmy o godzinie 11.00. Tego słonecznego dnia wszyscy uczestnicy mogli w pięciu stoiskach rozstawionych na zielonym terenie przychodni skorzystać z bezpłatnych badań lub porad, takich jak:

- pomiary ciśnienia tętniczego, tkanki tłuszczowej, wagi i wzrostu (obliczanie BMI)
- spirometria
- badania wad postawy
- porady dietetyka, psychologa.

Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko z pokazem zabiegów rehabilitacyjnych dla najmłodszych oraz gimnastyką dla seniorów. SPZZLO Warszawa-Żoliborz w tym dniu przygotował także bezpłatne prelekcje pt. „Stres i sposoby radzenia sobie z nim”.

W piknikowym miasteczku nie zabrakło strefy dla najmłodszych. Puszczanie baniek mydlanych, malowanie twarzy, składanie samolotów, zabawy z chustą animacyjną to tylko część atrakcji, jakie przygotowaliśmy dla miłośników zabaw i aktywności.

Ciepłej atmosfery dopełniały konkursy dla całych rodzin – karaoke, konkurs plastyczny czy zawody sportowe.

Wszyscy uczestnicy zabawy byli zwycięzcami, a dzieci otrzymały atrakcyjne nagrody.

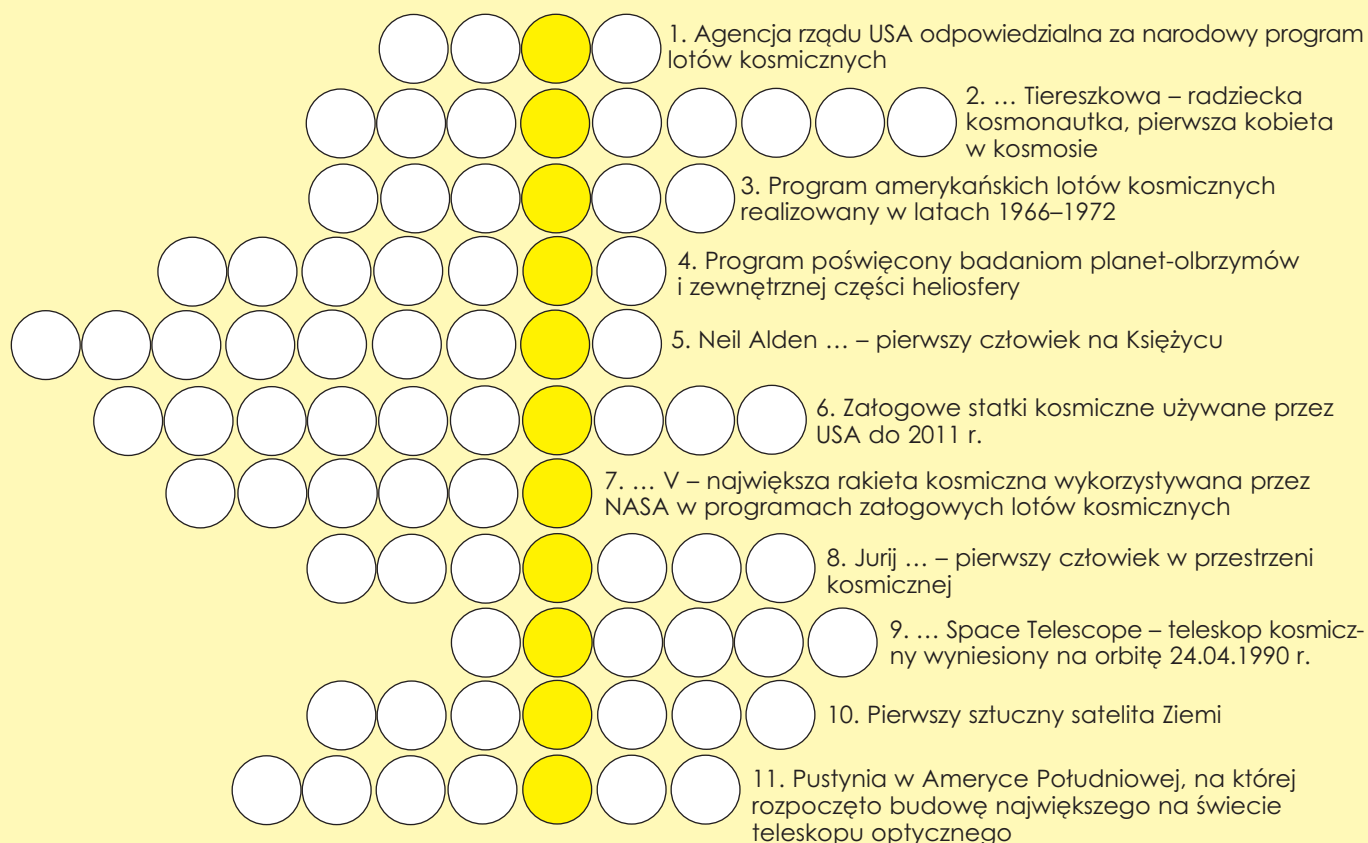
Impreza była wyjątkowo udana. Wspaniałej zabawie i okrzykom radości nie było końca. Teraz pozostały nam już tylko wspomnienia i czekanie na kolejną tak udaną uroczystość. Raz jeszcze dziękujemy Państwu za liczną obecność i wspólną zabawę.

Organizacja imprezy możliwa była dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy.

Tekst i fot. **BN**



KRZYŻÓWKA Z HASŁEM



W poprzednim numerze hasło brzmiało: MEGAFAUNA. W losowaniu rozwiązań krzyżówki i sudoku wygrał i nagrodę otrzymuje pan **Jakub Gutowski**. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA obu zadań, czyli krzyżówki (wystarczy hasło) lub sudoku, zamieszczonych w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 20 listopada 2019 r., wezmą udział w losowaniu nagrody:

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

Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT



to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skanowanie optyczne.

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

Wskazania do wykonania badania OCT:

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

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

SUDOKU

Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9

(po jednej w każdym polu).

Każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki.

Obok zamieszczamy rozwiązanie zadania z poprzedniego numeru.

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

**SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ ORAZ REDAKCJA
KWARTALNIKA „ZDROWIE PACJENTA”**

**zapraszają UCZNIÓW klas V–VIII szkół podstawowych oraz szkół
ponadpodstawowych do udziału w KONKURSIE LITERACKIM pod hasłem:**

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

Dopuszczone formy: krótki (maks. 8 wersów) wiersz, fraszka lub limeryk.

Do pracy należy dołączyć następujące dane: imię i nazwisko autora, wiek i klasa, telefon kontaktowy, nazwa i adres szkoły.

Wybrane prace nagrodzone zostaną opublikowane w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Na prace dostarczone do Działu Marketingu SPZZLO Warszawa-Żolibórz, Szajnochy 8 czekamy **do 25 października 2019 r.**

**Nagrody dla laureatów konkursu plastycznego
zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia
roku szkolnego 19.06.2019 r.**

Fundatorem nagród było m.st. Warszawa.



PROGRAM ZDROWOTNY REALIZOWANY W SZKOŁACH NA TERENIE ŻOLIBORZA I BIELAN

finansowany przez m.st. Warszawę



- Program wczesnego wykrywania **choroby naciśnieniowej** u młodzieży szkolnej między 18 a 19 rokiem życia.

PONADPODSTAWOWY PROGRAM PSYCHOTERAPII

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

**OŚRODKU TERAPII
UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU
w przychodni przy
ul. Żeromskiego 13
tel. 22 663 54 39**



Zapraszamy Panie w 5–7 miesiącu ciąży



**wraz z osobą towarzyszącą
na nieodpłatne zajęcia w**

SZKOLE RODZENIA



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

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.



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 Dzienny 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 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 pobrania krwi

PRZYCHODNIA ŁOMIAŃKI

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

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

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11,
Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja POZ dzieci
22 633 06 08

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

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

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

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Klaudyny 26B

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