



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 1 (60)
WIOSNA 2020



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.



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 GRUŻLICY

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

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

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRAŻENIA

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

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

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (60) WIOSNA 2020

AKTUALNOŚCI

Najnowsze inwestycje
w SPZZLO Warszawa-Żoliborz
– remonty w przychodniach
Kochanowskiego i Szajnochy **4**

Kolejne wyróżnienia dla SPZZLO
Warszawa-Żoliborz:
Brylant Polskiej Gospodarki 2019,
Efektywna Firma oraz
Wielki Modernizator Polski **7**

Certyfikat „Zadowolony Pacjent” **7**

Koronawirus

– informacje podstawowe **8**

Jak skutecznie myć ręce? **9**

LEKARZ RADZI

Jak sobie radzić z alergią? **10**

PSYCHOLOG RADZI

Etapy rozwoju dziecka
– pierwsze pół roku **12**

WARTO WIEDZIEĆ

Przełomowe odkrycia
w medycynie – szczepienia
ochronne **14**

DIETETYK RADZI

Potrzebny jest czas
i stopniowe zmiany **16**

Do sukcesu mierzymy
małymi krokami **17**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka **19**



Szanowni Czytelnicy,

Z wielką przyjemnością zapraszam do lektury sześćdziesiątego już wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, w którym opublikowaliśmy m.in. fotoreportaż z ponownie uruchomionych po remoncie poradni w przychodniach przy ul. Kochanowskiego 19 i Szajnochy 8.

W dziale AKTUALNOŚCI zamieściliśmy informację o kolejnych wyróżnieniach dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Szczególne znaczenie ma dla nas nagroda przyznana na wniosek pacjentów w plebiscycie „Zadowolony Pacjent”. Drugie wyróżnienie to Brylant Polskiej Gospodarki, stanowiący ukoronowanie dwunastej edycji konkursu organizowanego przez Instytut Europejskiego Biznesu.

Z ważnych tematów medycznych polecam artykuł naszego pediatry o najczęstszych wiosennych dolegliwościach dziecięcych, czyli o różnego rodzaju alergiach i astmie. Natomiast psycholog przygotował na ten rok poradnik dotyczący skoków rozwojowych u dzieci – w bieżącym numerze część pierwszą.

Dla tych, którzy wśród postanowień noworocznych mieli odchudzanie, wiosna to ostatnia chwila, by zacząć zrzucać kilogramy przed letnim plażowaniem. Z poradami naszego dietetyka można to zrobić bezpiecznie, a dodatkowej motywacji dostarczy wywiad z pacjentką przychodni przy ul. Szajnochy 8, która dzięki odpowiednio dobranej diecie oraz ćwiczeniom obniżyła masę ciała o 12 kg.

A na zakończenie rubryka WARTO WIEDZIEĆ w nowej odsłonie. Tegorocznym tematem będą najważniejsze odkrycia w medycynie! Zaczynamy od szczepionek, które uratowały miliony istnień, o czym czasami niestety zapominamy. WOLNE CHWILE zaś warto spędzić z naszą krzyżówką.

Wszystkim Czytelnikom,
Pacjentom oraz Pracownikom
życzę wesółych świąt
Wielkiejnocy
oraz zdrowia
i wszelkiej pomyślności!



Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

M. Zaława-Dąbrowska



GE
PARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

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

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

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

ZDJĘCIA:
Anita Karykowska
Danuta Wąsowska
Narodowe Archiwum Cyfrowe
Pixabay, Wikimedia Commons

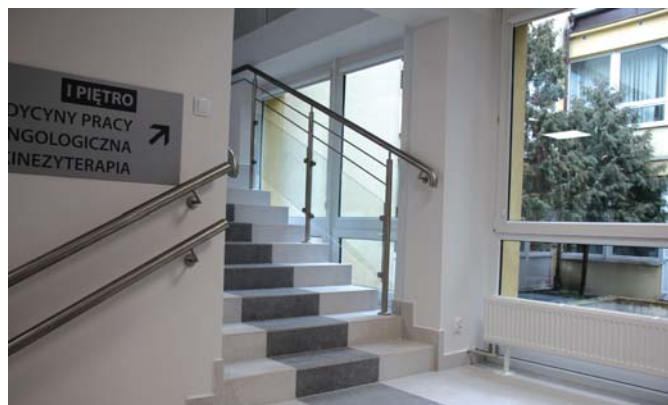
OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed
NAKLAD: 6000 egz.

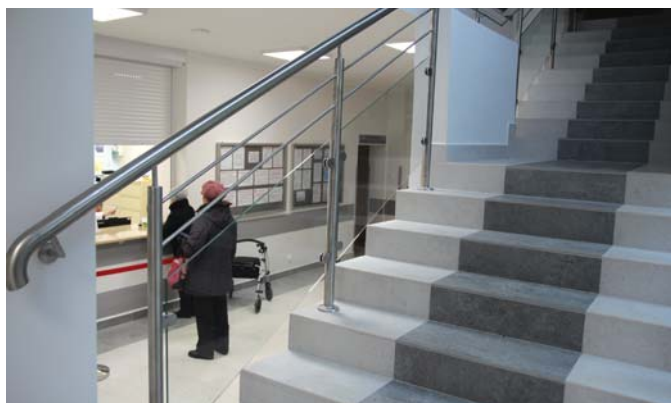
UWAGA: Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastrzega sobie prawo redagowania
i skracania nadesłanych tekstów
oraz nie ponosi odpowiedzialności
za treść zamieszczonych reklam

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



NAJNOWSZE INWESTYCJE W SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



W ostatnim kwartale 2019 roku w dwóch należących do SPZZLO Warszawa-Żoliborz przychodniach zostały przeprowadzone prace modernizacyjne, obejmujące przebudowę części pomieszczeń.

Inwestycja w przychodni przy **ul. Kochanowskiego 19**, zrealizowana w okresie 09.09.2019–23.01.2020 r., obejmowała prace budowlano-remontowe w części piwnic, na parterze oraz I piętrze, a także dostosowanie budynku do wymogów przepisów przeciwpożarowych. Zakres prac budowlanych i wykończeniowych na parterze dotyczył m.in. wykonania przeszklenia pomiędzy apteką a holem głównym, montażu posadzek, balustrad, drzwi, sufitów podwieszanych, zabudowy rejestracji, montażu tablic informacyjnych w holu wejściowym oraz zabudowy szatni w holu głównym. Prace na I piętrze objęły: montaż balustrad zabezpieczających antresolę, pomalowanie ścian, wymurowanie ścianki działowej, montaż stolarki, grzejników higienicznych oraz wykonanie sufitów podwieszanych. Przeprowadzono także prace remontowe klatki schodowej nr 3 oraz montaż drzwi zewnętrznych. Całkowita wartość wykonanych i odebranych robót wyniosła około 900 tysięcy złotych.



REMONTY W PRZYZCHODNIACH KOCHANOWSKIEGO I SZAJNOCHY

Natomiast część pomieszczeń należących do przychodni przy **ul. Szajnochy 8** została wyremontowana w okresie od 16.09.2019 r. do 30.01.2020 r.

Zakres prac budowlanych objął modernizację kondygnacji I przy klatce B, w tym montaż sufitu podwieszanego kasetonowego, grzejników płytowych, posadzki oraz opraw oświetleniowych. W klatce B zamontowano oprawy oświetleniowe, wykonano zabudowy rur w systemie GK, zamontowano sufit podwieszany kasetonowy, grzejniki płytowe, posadzki, parapety, balustrady, system oddymiania i oświetlenia awaryjnego, wyłaz dachowy i drabinkę, a także drzwi zewnętrzne i wewnętrzne. Zakres prac w klatce D dotyczył montażu opraw oświetleniowych, grzejników płytowych, posadzek, parapetów, balustrad, systemu oddymiania i oświetlenia awaryjnego, wykonania zabudowy rur w systemie GK oraz wymiany okien. Całkowita wartość tych inwestycji przekroczyła 500 tysięcy złotych.

Są to już kolejne inwestycje przeprowadzone w ostatnim okresie w SPZZLO Warszawa-Żoliborz, które znacząco poprawiają komfort obsługi pacjentów.

Tekst: **Aniła Karykowska**

Zdjęcia: **Aniła Karykowska,**
Danuta Wąsowska





Redakcja „Zdrowia Pacjenta” zaprasza

DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNA **DO UDZIAŁU W KONKURSIE PLASTYCZNYM:** **ABY ZDROWYM BYĆ, TRZEBA RĘCE MYĆ!**

Na zwycięzców czekają atrakcyjne
nagrody, ufundowane przez
Urząd Miasta Stołecznego Warszawy!



- Konkurs skierowany jest do dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych i średnich.
- Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę wykonaną w formacie bloku rysunkowego, dowolną techniką.
- Do pracy należy dołączyć kartkę z następującymi danymi: imię i nazwisko autora, wiek, telefon kontaktowy, miejsce zamieszkania, nazwa i adres szkoły.

Prace prosimy przynosić lub przysyłać na adres: SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa, Dział Marketingu. Na kopercie należy umieścić dopisek: Konkurs „Aby zdrowym być, trzeba ręce myć!”.

NA PRACE CZEKAMY DO 18 MAJA 2020 ROKU.

Wybrane nagrodzone prace opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Uwaga! Uczestnictwo w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestników, dołączonych do pracy plastycznej, w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002 r., nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami).

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 dawki 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, nerwicy, depresji oraz ogólną regenerację organizmu.

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

KOLEJNE WYRÓŻNIENIA DLA SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



BRYLANT 2019

Polskiej Gospodarki

EFEKTYWNA FIRMA ORAZ WIELKI MODERNIZATOR POLSKI

Instytut Europejskiego Biznesu na podstawie danych kapitałowych otrzymanych z Krajowego Rejestru Sądowego przyznał wyróżnienia w XII edycji Konkursu Brylanty Polskiej Gospodarki 2019, XII edycji Konkursu Efektywna Firma oraz VIII edycji Konkursu Wielki Modernizator Polski 2019.

Brylant Polskiej Gospodarki 2019 został przyznany SPZZLO Warszawa-Żoliborz za uzyskanie w marcu 2019 roku wartości rynkowej w wysokości 78 mln zł, co jest znaczącą kwotą w wypadku przedsiębiorstwa działającego w branży publicznej ochrony zdrowia. Tytułem Efektywnej Firmy 2019 nagrodzono skuteczne gospodarowanie środkami finansowymi, w tym średni stosunek zysku netto do przychodów,

który w latach 2016 i 2017 osiągnął 9,8 procent. Natomiast odpisy amortyzacyjne w latach 2016–2017 na kwotę 7,2 mln zł przyniosły SPZZLO Warszawa-Żoliborz tytuł Wielkiego Modernizatora Polski 2019.

Instytut Europejskiego Biznesu od czternastu lat zajmuje się analizą wyników finansowych przedsiębiorstw działających na terenie Polski. W tym czasie na podstawie danych z Krajowego Rejestru Sądowego przeanalizowano wyniki finansowe osiemdziesięciu tysięcy krajowych firm. SPZZLO Warszawa-Żoliborz został wyróżniony w konkursie już po raz kolejny, co stanowi potwierdzenie wysokiej pozycji naszego zakładu również w zakresie działalności ekonomicznej.

AK

KALENDARIUM

17–24 kwietnia

– Tydzień dla Serca

– Ostatni tydzień kwietnia
Światowy Tydzień Szczepień

25 kwietnia – Światowy Dzień Walki z Malaria

28 kwietnia – Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy

Pierwszy wtorek maja
– **Światowy Dzień Astmy**

5 maja – Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną

8 maja – Dzień Położnej

12 maja – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek

22 maja – Światowy Dzień Walki z Otyłością

31 maja – Światowy Dzień bez Tytoniu

5 czerwca – Światowy Dzień Środowiska

14 czerwca – Światowy Dzień Krwiodawcy

26 czerwca – Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii



NAGRODA OD PACJENTÓW

Pomysłodawcy projektu realizowanego przez Instytut Badań Marki nagrodzili wyróżniające się na medycznej mapie Polski podmioty lecznicze udzielające świadczeń zdrowotnych najwyższej jakości. SPZZLO Warszawa-Żoliborz został doceniony za wysoki standard usług, szczególną dbałość o dobro i zdrowie pacjentów oraz wzorcowe przestrzeganie standardów medycznych w praktyce. Wyróżnienie jest szczególne, ponieważ zostało przyznane na wniosek samych pacjentów, co stanowi rodzaj niecodziennego podziękowania dla pracowników zakładu za zaangażowanie i profesjonalizm w dbaniu o ich zdrowie oraz bezpieczeństwo.

Redakcja „Zdrowia Pacjenta” serdecznie gratuluje wszystkim pracownikom SPZZLO Warszawa-Żoliborz, zarówno lekarzom, pielęgniarkom, jak i rejestratorkom, życząc jednocześnie kolejnych sukcesów zawodowych oraz zadowolonych pacjentów.

AK

KORONAWIRUS

KORONAWIRUS

INFORMACJE PODSTAWOWE

- Zakażenie koronawirusem SARS-Cov-2 najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.
- Wirus przenosi się drogą kropelkową.
- U 15–20% osób choroba ma ciężki przebieg, przy czym 2–3% z nich umiera.
- Ciężka postać choroby rozwija się najczęściej u osób starszych, z obniżoną odpornością i obciążonych innymi chorobami, przede wszystkim przewlekłymi.

PROFILAKTYKA

- Należy często myć ręce wodą z mydłem oraz unikać dotykania oczu, nosa i ust.
- Kaszląc lub kichając, należy zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Ważne jest zachowanie bezpiecznej odległości (1–1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

CZYNNIKI RYZYKA

- Pobyt na obszarach o znacznym odsetku zakażeń wirusem.
- Kontakt z osobą zarażoną.

PODSTAWOWE OBJAWY

- Podwyższona temperatura.
- Kaszel i duszności.

**W PRZYPADKU POJAWIENIA SIĘ
OBJAWÓW PO POWROCIE Z REGIONU
O ZNACZNYM ODSETKU ZAKAŻENIA
KORONAWIRUSEM LUB
PO KONTAKCIE Z OSOBĄ ZARAŻONĄ
NALEŻY:**

- BEZZWŁOCZNIE POWIADOMIĆ TELEFONICZNIE STACJĘ SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNĄ ALBO
- ZGŁOSIĆ SIĘ DO ODDZIAŁU ZAKAŻNEGO LUB ODDZIAŁU OBSERWACYJNO-ZAKAŻNEGO.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



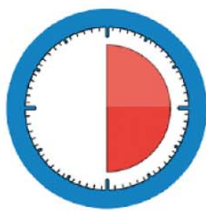
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:




Ministerstwo Zdrowia



**MYJĄC RĘCE CZĘSTO I DOKŁADNIE,
CHRONISZ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH.**

**MYCIE RĄK CHRONI PRZED KORONAWIRUSEM
ORAZ WIELOMA INNYMI GROŹNYMI
CHOROBAМИ, TAKIMI JAK ŻÓŁTACZKA,
TYFUS, CHOLERA, BIEGUNKA, INFEKCJE
DRÓG ODDECHOWYCH.**

JAK SOBIE RADZIĆ Z ALERGIĄ

Wiosna to najbardziej dynamiczna pora roku. Przyroda budzi się do życia po zimowym uśpieniu, rośliny i zwierzęta przygotowują się do wydania na świat nowego pokolenia. To okres kwitnienia i pylenia roślin. Pierwsze kwiaty to nie, jak się powszechnie uważa, przebiśniegi czy krokusy, lecz małe i niepozorne kwiaty leszczyny i olch zebrane w kwiatostany w formie zwisających żółtawych kotek. Kilka dni słońca i dodatniej temperatury wystarczy, by pobudzić je do uwalniania tysięcy ziaren pyłku. To ich męskie komórki rozrodcze (roślinne „plemniki”). W lutym zaczyna się intensywne pylenie leszczyny i olchy, które trwa do początku kwietnia. W końcu marca zaczynają pylić brzozy, co trwa do początku maja. Pylenie traw zaczyna się w maju, a być od połowy lipca. Spośród alergenów drzew najsilniej w naszej strefie klimatycznej uczula brzoza, a następnie leszczyna i olcha, natomiast głównymi alergenami występującymi późnym latem i jesienią są bylica i ambrozja. Warto dodać, że **stężenie pyłków na terenach wiejskich jest najwyższe rano, natomiast w miastach wieczorem**.

WINNE SĄ PYŁKI

Ziarno pyłku przenosi informację genetyczną, ale może spełnić swą rolę wtedy, gdy zostanie przetransportowane na znamię właściwej rośliny, często rosnącej w odległości kilkuset lub setek metrów od kwiatostanu, który wyprodukował ziarno pyłku. Pyłek pokonuje tę odległość, przenoszony przez powiewy wiatru lub przychepiony do ciała owada lub ptaka. Pyłek rośliny wiatropylnej jest niesiony przez wiatr w przypadkowym kierunku i może być splukany przez deszcz. Pojedyncze ziarno ma niewielkie szanse trafić na znamię kwiatu żeńskiego własnego gatunku, dlatego wczesną wiosną drzewa produkują bardzo dużo pyłków, bo mogą liczyć tylko na wiatr – aktywność owadów zacznie się w dłuższe i cieplejsze wiosenne dni.

Zagrożenie reakcją alergiczną w wypadku **pyłku roślin zapylanych przez zwierzęta** jest znikome. Może się pojawić jedynie wtedy, gdy osoba ze skłonnością do uczuleń ma bezpośredni kontakt z kwiatem (np. pracuje w szklarni lub w kwiaciarni).

Inaczej rzecz się ma z **pyłkiem roślin wiatropylnych** – wywołuje reakcje alergiczne. Pod wpływem zmian kli-



Problemy wynikające z alergii i astmy dotyczą większość ludzi zamieszkujących naszą strefę klimatyczną. Nawet jeśli nie chorujesz wiosną na alergię i możesz w pełni cieszyć się wspaniałością i pięknem tej pory roku, na pewno masz w swojej rodzinie lub wśród znajomych osoby cierpiące na tę dolegliwość. Choroby alergiczne są szeroko rozpowszechnione.

W krajach wysoko rozwiniętych występują u ok. 30% populacji i liczba zachorowań podwaja się co 15 lat.

IWONA KRZYŻOWSKA-DĄBROWSKA, lekarz pediatra

matu, a zwłaszcza wzrostu temperatury obserwuje się coraz wcześniejsze rozpoczęcie kwitnienia oraz sezonów pyłkowych, zwłaszcza wiosną. Upał w miastach również sprzyja wzrostowi potencjału alergizującego szaty roślinnej. Żyjemy w takiej strefie klimatycznej, w której najpiękniejsze miesiące, maj i czerwiec, są bardzo trudne dla alergików. W okresie pylenia roślin są zmęczenia i senni, mniej wydajni w pracy, spadają ich zdolności poznawcze. A wtedy właśnie wypadają matury i egzaminy do szkół... Dlatego tak ważne jest skuteczne leczenie zmniejszające objawy alergii.

ALERGIA I JEJ PRZEBIEG

Alergia, inaczej uczulenie (z gr. *allos* – inny oraz *ergos* – reakcja) polega na **nadmiernej, nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego** na występujące w środowisku obce dla organizmu **substancje określane jako alergeny**, które w normalnych warunkach powinien on ignorować.

U osób zdrowych substancje te nie powodują żadnych dolegliwości, natomiast u uczulonych są przyczyną szeregu nieprzyjemnych, a niekiedy nawet groźnych dla zdrowia reakcji. Wdychane ziarna pyłku mogą być zatrzymywane w górnych drogach oddechowych. Jako duże cząstki raczej nie trafiają do oskrzeli, co tłumaczy przewagę objawów ze strony spojówek i błony śluzowej nosa.

Objawy astmy, pojawiające się u osób chorych w okresie pylenia roślin, wynikają z kontaktu takiej osoby z alergenem. Ziarna pyłku pod wpływem czynników atmosferycznych, takich jak deszcz lub krople rosy, chłonną wodę, pęcznieją i pękają, uwalniając alergeny. Są to cząstki o wielkości poniżej 10 µm. Krążą one w powietrzu, są wzięwane i dostają się do oskrzeli. Dolegliwości powstają na skutek kontaktu alergenu z błoną śluzową i wytworzenia skierowanych przeciwko nim swoistych przeciwciał IgE. Dochodzi do uaktywnienia komórek tucznych znajdujących się w błonie śluzo-

wej nosa, dróg oddechowych i przewodu pokarmowego oraz zawartej w nich histaminy. Następuje silna mobilizacja organizmu do walki z niewidzialnym wrogiem. Efektem staje się rozszerzenie naczynek krwionośnych i ułatwienie dopływu krwi do miejsca uczulającego kontaktu z alergenem (pyłkiem). Właśnie wówczas pojawiają się typowe objawy alergii:

- obrzmienie śluzówki nosa i gardła, utrudnienie oddychania,
- obrzęk powiek, łzawienie oczu,
- wodnistą wydzielina z nosa,
- astma pyłkowa (duszność, napady kaszlu, świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej).

Objawy alergii u człowieka mogą wystąpić w każdym wieku. Można jednak wykazać pewną zależność między wiekiem a rodzajem choroby. Alergie pokarmowe ujawniają się najczęściej w wieku niemowlęcym, katar sienny, alergiczne zapalenie spojówek i astma atopowa u dzieci i nastolatków, a pokrzywki i uczulenia na jady owadów błonkoskrzydłych u osób dorosłych.

W Polsce od kilkudziesięciu lat notuje się wzrost zachorowalności na alergię pyłkową, której główną przyczyną jest występowanie w powietrzu alergenów pyłku roślin wiatropylanych, głównie traw, na które jest uczulonych prawie 90% pacjentów z alergią pyłkową. O ryzyku zachorowania na alergię decydują między innymi predyspozycje genetyczne: za uczulenie odpowiada kilkaset genów, a ich związek jest bardzo złożony – prawdopodobieństwo uczulenia rośnie, jeśli rodzice są alergikami, znaczenie ma również wielkość rodziny, liczba rodzeństwa i in.

Niestety wiele wskazuje, że liczba osób cierpiących na alergię wziewną na pyłki roślin będzie rosła, m.in. wskutek postępującej urbanizacji i związanego z nią zanieczyszczenia środowiska (przede wszystkim powietrza). Wiemy, że ryzyko zachorowania na nią jest cztery razy większe u mieszkańców dużych miast w porównaniu do osób mieszkających na wsi. Dlatego większe aglomeracje należałoby rozwijać w kierunku miast-ogrodów, z dużą ilością wody i zieleni, tak by pyłki nie fruwały po betonie, tylko były absorbowane przez przyrodę.

Zanieczyszczenia powietrza mają spory wpływ na rozwój nadwrażliwości, gdyż toksyczne związki drażnią i uszkadzają błonę śluzową dróg oddechowych. Tlenek azotu, tlenek węgla i dwutlenek siarki uszkadzają zaś otoczkę ziaren pyłku, powodując tym samym uwalnianie się alergenów.

ZASADY PROFILAKTYKI I LECZENIA ALERGIKÓW ORAZ ASTMATYKÓW

• **Unikanie uczulającego alergenu.** To może być trudne, szczególnie gdy alergeny pojawiają się w powietrzu. Zmienne jest natężenie opadu pyłków w ciągu doby. Rośliny pyłk przed południem. Wówczas stężenie pyłku w bezpośrednim otoczeniu roślin jest największe. W ciągu dnia pyłek unosi się wysoko do góry, wraz z rozgrzanym powietrzem. Jego natężenie maleje w miejscach, gdzie mógłby być zagrożeniem dla osób chorujących na pyłkovicę – chorobę alergiczną wywoływaną przez ziarna pyłku lub pochodzące z nich alergeny. Pod wieczór pyłek opada w miejscach niezwiązanych z bezpośrednią bliskością roślin. Idąc tym tropem, widzimy, że pyłek z terenów zielonych, okalających miasta, pod koniec dnia może się znaleźć na miejskich ulicach, gdzie zostaje zatrzymany przez budynki. W ten sposób tworzą się swoiste ogniska o dużym natężeniu ziaren pyłków na niewielkiej przestrzeni.

W 2020 roku szczegółowe komunikaty pyłkowe dla 9 regionów Polski dostępne są w: aplikacja NIEKICHAJ i strona www.niekichaj.pl; aplikacja MOMEster NASAL i strona www.momesternasal.pl; aplikacja APSIK; aplikacja CLARITINE i strona www.claritime.pl; strona www.zyrtec.pl/aktualne-pylenie

• **Przyjmowanie leków antyhistaminowych lub przeznaczonych do podawania w alergii leków przeciwzapalnych** w czasie, gdy alergja zwykle się pojawia (np. na wiosnę). Warto podkreślić, że leki powinny być dobrane do indywidualnych potrzeb i preferencji chorego.

• **Odczulanie alergiczne.** Ta skuteczna terapia oducza organizm reakcji alergicznych przez regularne dostarczanie mu bardzo niewielkiej ilości alergenu. Dzięki temu układ immunologiczny uodparnia się na ten alergen. Obecnie są szczepionki uodparniające na jad owadów, na roztocza i na pyłki. Nie ma szczepionek na alergię pokarmową.

• **Terapia biologiczna.** Jest zalecana w ciężkiej astmie oskrzelowej, u dzieci od szóstego roku życia, których organizm nie odpowiada na wziewne leki przeciwzapalne. Badania potwierdzają, że powoduje znacznie mniej objawów niepożądanych niż systemowe stosowanie sterydów i jest niezwykle bezpieczna. Co więcej, terapia biologiczna anty-IgE blokuje całkowicie reakcje alergiczne, które w większości przypadków odpowiadają za rozwój astmy oskrzelowej. W ten sposób może nie tylko zatrzymać, ale nawet odwrócić postęp choroby. Aktualnie w Polsce prowadzone są dwa programy terapii biologicznej w ciężkiej astmie finansowane przez NFZ – leczenie ciężkiej astmy alergicznej (czyli IgE-zależnej) omalizumabem i leczenie ciężkiej astmy eozynofilowej (czyli z istotnym udziałem komórek kwasochłonnych) mepolizumabem. Leczenie prowadzone jest w wybranych ośrodkach, których adresy można znaleźć na stronie internetowej NFZ.

Wiele osób nie wie o swoim uczuleniu, bo wyciek z nosa często kojarzony jest z katarzem wywołanym infekcją wirusową. Jeśli jest on wodnisty i pojawia się zawsze o tej samej porze roku, np. w kwietniu, należy podejrzewać alergiczny nieżyt nosa.

ALERGIE KRZYŻOWE

Osoba uczulona na pyłki drzew w czasie pylenia brzozy miewa dolegliwości gastryczne po zjedzeniu jabłka. Mogą one objawiać się także katarrem, kaszlem, dusznościami lub wywołać pokrzywkę. Wśród najbardziej popularnych uczulających par są również: pyłki traw w duecie z kiwi i pomidorami, bylica wraz selerem i przyprawą curry. Osoby uczulone na roztocza kurzu domowego mogą zaś cierpieć po zjedzeniu owoców morza. Aby rozpracować „przeciwnika”, trzeba poświęcić mu trochę czasu. Konieczne są

bowiem obserwacje i notowanie, w jakich warunkach pojawiają się charakterystyczne objawy alergiczne. Potrzebna jest także ścisła współpraca pacjenta z alergologiem, który na podstawie testów pomoże ustalić, co jest przyczyną reakcji uczuleniowych. Najlepszą metodą na uniknięcie nieprzyjemnych objawów jest całkowita rezygnacja z uczulających produktów. Może też pomóc ugotowanie bądź upieczenie uczulających owoców lub warzyw. Alergie krzyżowe poddają się odczulaniu. Lekarze podają swoim pacjentom szczepionki uodparniające na alergię pierwotną, np. osoby uczulone na pyłki brzozy i na jabłka powinny otrzymać szczepionkę odczulającą na pyłek brzozy.

LITERATURA

<https://pulsmedycyny.pl>

<http://www.alergen.info.pl/>



ETAPY ROZWOJU DZIECKA

PIERWSZE PÓŁ ROKU

Wraz z nowym spojrzeniem na świat zaczyna się szereg faz rozwojowych, m.in. buntu oraz testowania granic swoich i opiekunów. To nieuchronnie powoduje frustrację rodziców, którzy nie potrafią zrozumieć, skąd nagle pojawił się u dziecka lęk przed rozstaniem, dlaczego rzuca wszystkim, co ma w zasięgu ręki, wije się na podłodze, uprawia nocne wędrówki albo gryzie książki.

W każdym płaczu dziecka kryje się pewna informacja. I nie jest to komunikat typu: „Jestem złośliwy”, „Jestem mazgajem”, „Jestem beksą”, „Jestem niegrzeczny”, „Jestem niedobrym dzieckiem”. Dziecko nigdy nie płacze i nie rzuca się w łóżku bez powodu.

Mówi się, że gdy rodzi się dziecko, to słyszy kolory i widzi smaki. Jest w tym trochę prawdy. Jego zmysły są mniej więcej połączone w jeden, a granica między węchem, fonią i wzrokiem jest bardzo płynna. Z czasem mózg dziecka dojrzewa i jest w stanie kontrolować przetwarzanie różnych informacji, tak jak to się dzieje u osób dorosłych. Kiedy poszczególne zwoje są „włączane”, medycyna nazywa te etapy skokami rozwojowymi. Zaczyna się wtedy tworzyć człowiek w człowieku.

Okresy skoków rozwojowych poprzedza duża marudność i rozdrażnienie. Na początku są one krótkie, kilkudniowe, ale wraz ze wzrostem malucha okresy te wydłużają się. W takim czasie może się także wydawać, że dziecko cofnęło się w swoim rozwoju. Jeszcze wczoraj z uśmiechem robiło „papa”, kiedy kładliśmy pluszowego misia spać, a dziś ewidentnie zapomniało o tej zabawie. Do tego często dochodzą kłopoty z zasypianiem i z samym spaniem. Może się także pojawić brak apetytu. Za to gdy skok rozwojowy już nastąpi, mamy wrażenie, że przez jedną noc nasz maluch nauczył się wielu nowych rzeczy.

Przejdźmy teraz do krótkiej prezentacji poszczególnych skoków rozwojowych w pierwszym półroczu życia dziecka.

TYDZIEŃ 5

Uwrażliwiam się na bodźce

Mój czas aktywności się wydłuża. Nie zawsze po nakarmieniu idę spać, ale obserwuję ciebie, mamo, i ciebie, tato, oraz to, co się dzieje dookoła. Wszystkie smaki i zapachy czuję inaczej niż do tej pory. Świat, który odbieram swoimi zmysłami, jest mi zupełnie

Kiedy dziecko przychodzi na świat, jest zupełnie bezbronne i niewinne. Płacze przeważnie tylko wtedy, kiedy jest głodne, zmęczone lub coś je boli. W miarę upływu czasu stopniowo odkrywa własną tożsamość. Około pierwszego roku życia zaczyna rozumieć, że ono i mama nie są jedną i tą samą istotą. Najczęściej moment ten zbiega się z nauką samodzielnego przemieszczania się.

MAŁGORZATA BAJKO

psychoterapeuta,
psychotraumatolog

nieznany i czasami wydaje się przez to przerażający. Jesteś zdziwiona, mamo, że teraz płaczę prawdziwymi łzami. Ale pamiętaj, płaczę nie dlatego, że jestem i będę dzieckiem płaczliwym, ale dlatego, że nie jest już tak, jak było w twoim brzuchu — znajomo i bezpiecznie.

Wiem, że jesteś zmęczona po porodzie i nie śpisz nocami. Wiem, że tobie również trudno się odnaleźć w nowej rzeczywistości, ale to twój i taty spokojny głos oraz wasze kochające ramiona pomogą mi zrozumieć, że to, co czuję, nie jest niczym strasznym, że te wszystkie dźwięki i zapachy mnie nie skrzywdzą. Wtedy zacznę się uśmiechać pierwszy raz lub znacznie częściej niż do tej pory.

Wczoraj była u nas w odwiedzinach jakaś pani. Mówiła straszne rzeczy. Że muszę się nauczyć zasypiać sam od początku. Że później będzie łatwiej. Mówiła też, żebyś po nakarmieniu odkładała mnie do łóżeczka i nie trzymała ciągle na rękach. Żebyś nie reagowała na każdy mój płacz, bo później będę tobą rządzić. I jeszcze wymyśliła, żebyś karmiła mnie wtedy, kiedy czuję głód, ale co trzy godziny, bo częściej na pewno nie potrzebuję.

Mamo, zapewniam cię, że nie możesz mnie w żaden sposób rozpuścić. Zaczynają teraz docierać do mnie intensywnie dźwięki, zapachy i kolory, a jeżeli do tego nie odnajdę twoich ramion, to już od pierwszych dni życia nauczę się, że świat nie jest przyjaznym miejscem. Takie wewnętrzne przekonanie może we mnie pozostać i dawać o sobie znać nawet w dorosłym życiu. Pamiętajcie, mamo i tato, nie mam najmniejszego zamiaru wami rządzić. Mam za to olbrzymią potrzebę kontaktu.

KOMENTARZ PSYCHOLOGA

Gdy wyobrazimy sobie sytuację z perspektywy dziecka oszatomionego nieznanymi dla niego bodźcami, łatwiej nam będzie z nim współodczuwać i odpowiednio się nim zaopiekować. Skąd się biorą wymienione wyżej opinie? W dużej mierze są skutkiem bezradności i nieznajomości potrzeb dziecka. A także frustracji, że malec płacze na okrągło, że ciągle czegoś chce, stale wymaga. Na tym gruncie wyrosły mity na temat rzekomego wymuszania na rodzicu uwagi, prób manipulowania nim, stawiania na swoim. Pomyślimy jednak rozsądnie. Kto ma nami manipulować: kilkutygodniowy szkrab? Jeżeli mimo zaspokojenia podstawowych potrzeb i częstego dotyku dziecko płacze, wygina się czy nie śpi w nocy, zalecany jest kontakt z terapeutą integracji sensorycznej.

TYDZIEŃ 8

Moje dłonie są wspaniałe

Mam już siedem tygodni. Zauważam, że dźwięki, zapachy i smaki różnią się od siebie. Moje zmysły powonienia, wzroku i smaku pracują bardzo intensywnie. To mnie męczy, więc potrzebuję dużo snu. W tym czasie dokonuję także wielkiego odkrycia. Ja mam dłonie! Zaczynam je obserwować i kontrolować swoje ruchy, które nadal są nieskoordynowane. Dużo wysiłku wymagają ode mnie pierwsze próby chwywania przedmiotów. Czy możecie mi pomóc?

Często moje bezradne ruchy bardzo was rozczulają i mówicie: „Jakie to nasze dziecko jest nieporadne i bezbronne”. Ale w tej nieporadności mój rozwijający się mózg pracuje na najwyższych obrotach. Choćby wtedy, gdy ćwiczę ruch ręki, tak bardzo potrzebny już niebawem do chwywania twojej, mamo, spódnicy, kiedy się przestraszę nadbiegającego psa, albo do trzymania tyłki, a w końcu — za lat kilkanaście — dłoni ukochanej osoby.

Zaczynam się także rozglądać dookoła i zauważam innych ludzi, nowe twarze, nowe głosy. Bardzo interesują mnie przedmioty, które świecą. Odkrywam melodię wydawanych przez siebie dźwięków — są krótkie, ale jakże interesujące. To mnie czasami bardzo męczy i wtedy płaczę wniebogłosy. Co możecie z tym zrobić? Zatrzymać do uszu? Wybaczcie, ale nie. Wyjdźcie z pokoju? Niekoniecznie. Przytulenie i pomoc w zaśnięciu? Poproszę, a potem jeszcze raz to samo.

TYDZIEŃ 11–12

Dostrzegam niuanse i testuję świat

Zauważam, że ton głosu różnych osób jest odmienny. Ja też zaczynam się zachowywać w sposób zróżnicowany. Raz piszczę, a innym razem wydaję zupełnie odmienne dźwięki. Nadal bardzo interesują mnie własne rączki, ale umiem już także sprawdzić, jak smakują! Zaczynam chwytać przedmioty obiema rączkami i językiem badam ich smak oraz fakturę. To dopiero fantastyczna zabawa! Ale kiedy już się nią nudzę (po 5–10 minutach), doskonale wiem, jak to zakomunikować.

TYDZIEŃ 15–19

Rozumiem już zdarzenia

Okresy mojego marudzenia stają się coraz dłuższe. Jesteście zmęczeni, bo trwają 2–4 tygodnie? A może marudzę już tygodni sześć? Zaciśnięcie zębów, bo moje jęczenie może trwać półtora miesiąca i dla mnie to także nietatwy czas. A wszystko dlatego, że w 19. tygodniu życia zaczynam rozumieć zdarzenia. Tylko krótkie sekwencje, ale jest to kamień milowy w moim rozwoju. Dadzą mi one podstawę do późniejszej nauki w szkole, i to wielu przedmiotów — od matematyki po historię. Przykładowa sekwencja? Wyciągam rękę, chwytam zabawkę, potrzebuję ją, a na koniec wkładam ją do buzi. Mogę to powtarzać w kółko! A gdy złapię waszą rękę, to też z chęcią jej posmakuję.

Jeszcze niedawno byłem tylko śpiącym i jedzącym noworodkiem, a teraz — sami widzicie — prawie Einstein ze mnie. Poza tym przekręcam się z pleców na brzusek, próbuję się przemieszczać do przodu i podnoszę tułów, podpierając się na rękach. A to nie koniec, moi kochani, bo potrafię już wyciągać język i poruszać ustami. Odkrywam jeszcze jedną zabawę i jest to mój bezsporny numer jeden. Uderzam przedmiotami o stół! To niesamowite, że każdy z nich wydaje przy tym różne dźwięki. Nudzi was to? Złości?

Macie ochotę skoczyć przez okno? To mam złe wieści — będzie gorzej. Może za to cieszy was fakt, że wymawiam nowe dźwięki i wyciągam do was rączki? Jak sami widzicie, marudzę długo, ale bardzo produktywnie.

TYDZIEŃ 22–26

Odkrywam odległość

Uwaga! Do marudzenia z poprzednich tygodni dochodzi niespokojny sen. Kręcę się, wybudzam, popłakuję. Do tego złoszczę się podczas przebiegania. Myślicie, że rodzicielstwo jest prereklamowane, a przedświąteczne reklamy ze słodkim bobasem kłamią? Wyluzujcie, ja po prostu zauważyłem fizyczną odległość między przedmiotami a ludźmi. Tym samym zauważam odległość między mną a wami! Aaa... Nadgżacie? Jest to dla mnie bardzo trudne, a nawet wywołuje we mnie lęk. A kiedy wychodzicie... Wydaje mi się, że zniknęliście na zawsze!

KOMENTARZ PSYCHOLOGA

Dziecko na tym etapie rozwoju potrzebuje czasu, żeby zrozumieć, że jest bezpieczne również wtedy, gdy rodzic nie trzyma go na rękach. Musi się uporać z dyskomfortem odczuwanym w sytuacji, w której nie doświadcza namacalnej bliskości matki. I tu pojawia się wyzwanie dla rodziców. Jeśli wasz maluszek jest bardzo zmęczony i marudny, nie zostawiajcie go samego w łóżeczku. Na samodzielne wyciszenie się przyjdzie jeszcze czas. Teraz pociecha potrzebuje ukojenia i maksymalnej dawki czułości. Gwarantuję, że nie będzie przez to rozpieszczona, a nauka chwilowej separacji od dorosłych potrwa zdecydowanie krócej, niż gdyby zostawić dziecko samo z jego lękiem. I jeszcze jedna ważna sprawa. Kiedy dorośli wychodzą z pomieszczenia, dla półrocznego szkraba oznacza to, że zniknęli na zawsze. Można sobie wyobrazić, jak go przeraża ta wizja. Na szczęście trudny okres wkrótce minie i dziecko samo będzie uciekało przed wami do drugiego pokoju, by ukryć się za firanką.

Okolo 26. tygodnia życia warto pokazywać maluszkom pierwsze książeczki. Dziecko w tym wieku lubi przenosić wzrok z obrazka na obrazek. Poza tym zauważa już szczegóły, takie jak guziki przy ubraniach. Może też już się uczyć naśladować pierwsze czynności, np. machanie rączką. ■

Artykuł opracowany na podstawie książki „(Nie)grzeczni” Małgorzaty Bajko i Moniki Janiszewskiej – ciąg dalszy w następnym numerze.



Edward Jenner



Ludwik Pasteur



Rudolf Weigl

SZCZEPIENIA OCHRONNE

PRZEŁOMOWE ODKRYCIA W MEDYCYNIE

Czym jest szczepionka? To biologiczny preparat imitujący zakażenie naturalne, to znaczy bakterią lub wirusem. Rezultatem jest rozwój odporności analogicznej do tej, którą uzyskuje organizm po infekcji prawdziwym drobnoustrojem. Pierwsi takie preparaty wykorzystywali Chińczycy, którzy co najmniej od XVI w. stosowali wariolizację (od łac. *variola vera* – oспа prawdziwa), czyli szczepienie materiałem zakaźnym pochodzącym z krost chorego na ospę. Metoda ta rozpowszechniła się następnie w Indiach oraz Turcji. Była dość skuteczna pod warunkiem, że szczepionkę pobrano od pacjenta, który przeszedł chorobę w wersji łagodnej. W wypadku dawców ciężko chorych śmiertelność zaszczepionych była wysoka. Dlatego też Yu Tianchi – jeden z XVIII-wiecznych lekarzy chińskich – przestrzegał przed szczepieniem dzieci chorych oraz słabych. Zalecał stosowanie wodnego wyciągu ze strupów pobranych od ludzi, u których choroba miała lekki przebieg. Wyciągiem tym nasączano bawełniany tampon i wsuwano go do nosa osoby szczepionej na kilka godzin. Mniej więcej po tygodniu występowała lekka infekcja, a materiał pobrany od takiego pacjenta można było wykorzystać do kolejnego szczepienia.

Żyjemy w czasach prawdziwej epidemii fake newsów, czyli fałszywych informacji publikowanych w celu wprowadzenia w błąd odbiorców. Rośnie też liczba osób dających wiarę twierdzeniom tzw. antyszczepionkowców, co skutkuje zwiększeniem zapadalności na choroby zakaźne, w tym odrę. Zbyt łatwo zapominamy, że zanim wynaleziono szczepionki ochronne, wiele dzieci nie dożywało pełnoletności, a ludzkość co kilka stuleci dziesiątkowały zarazy.

W dawnych Chinach stosowano jeszcze trzy inne metody wariolizacji: wdmuchiwanie do nosa proszku ze strupów bądź wkładanie tamponów zwilżonych limfą pochodzącą z pęcherzy ospowych oraz noszenie ubrań osób chorych.

EUROPA ODKRYWA MOC SZCZEPIEŃ

Chińską metodę wariolizacji jako sposób ochrony przed ospą prawdziwą „oświecona” Europa poznała za pośrednictwem lekarzy Brytyjskiej Kompanii Wschodnioindyjskiej oraz Imperium Osmańskiego, gdzie stosowano ją na szeroką skalę przed 1700 rokiem. Niebagatelną rolę w rozpropagowaniu na Zachodzie tych technik szczepień odegrała angielska arystokratka i pisarka Mary Wortley Montagu. Była żoną brytyjskiego ambasadora, przez pewien czas mieszkała w Konstanty-

nopolu i tam poznała wariolizację, a następnie rozpropagowała ją w Londynie, szczepiąc m.in. własnego syna. Na marginesie warto dodać, że portret tej niezwykle wyemancypowanej damy można podziwiać w pałacu Na Wodzie w warszawskich Łazienkach Królewskich.

Jednakże wariolizacja miała zasadniczą wadę: zanim choroba wywołana za jej pośrednictwem minęła, zaszczepiony mógł zarażać osoby ze swego otoczenia. Modyfikacji chińskiej metody podjął się angielski lekarz Edward Jenner. Zaobserwował on, że osoby, które przebyły ospę krowianką (chorobę bydła domowego i świń), są odporne na ospę prawdziwą. 14 maja 1796 r. przeprowadził słynny eksperyment: zaszczepił materiałem zakaźnym ospy krowianki ośmioletniego Jamesa Phippsa. Gdy chłopiec przechorował krowiankę, Jenner zaszczepił go ponownie, tym

razem materiałem zakaźnym ospy prawdziwej. James nie zachorował, ponieważ zgodnie z przewidywaniami uczonego uzyskał odporność. Oczywiście przeprowadzenie takiego eksperymentu nie byłoby możliwe w dzisiejszych czasach ze względu na wątpliwości natury etycznej.

Epokowe znaczenie odkrycia angielskiego lekarza polegało na udowodnieniu, że zaszczepienie wirusem krowianki, która w odróżnieniu od ludzkiej przebiega łagodnie, gwarantuje uodpornienie na ospę prawdziwą bez konieczności szczepienia jej wirusem. Jennerowska szczepionka była dostępna na terenach dawnej Rzeczypospolitej od roku 1801, natomiast szczepienia obowiązkowe wprowadzono w niepodległej Polsce w roku 1919. Metoda Jennera, zwana wakcyacją, była tak skuteczna we wszystkich krajach, w których ją stosowano, że w niewiele tylko zmienionej postaci przetrwała aż do roku 1980, kiedy to Światowa Organizacja Zdrowia oficjalnie ogłosiła całkowite zwalczenie wirusa ospy prawdziwej na świecie.

SZCZEPIONKA PAR EXCELLENCE

Pierwszą szczepionkę pobudzającą mechanizm odpornościowy ludzkiego organizmu do odpowiedzi immunologicznej po zetknięciu z patogenem stworzył francuski chemik i prekursor mikrobiologii Ludwik Pasteur. Jego długoletnie badania nad szczepionką przeciw wściekliznie zostały uwieńczone powodzeniem – w 1885 r. zastosował ją u 9-letniego Josepha Meistera, pogryzionego przez chorego psa. Chłopiec wyzdrowiał, a Ludwik Pasteur w 1895 r. za swoje osiągnięcia otrzymał medal Leeuwenhoek – najwyższe odznaczenie dla mikrobiologa. Ponadto Pasteur pierwszy wyprodukował szczepionkę opracowaną w laboratorium. Była to szczepionka przeciw cholerze kurczą.

Kolejne ważne daty w historii szczepień: 1890 – opracowanie szczepionki przeciw tężcowi i błonicy, 1892 – przeciw cholerze, 1896 – przeciw durowi brzuszemu, 1897 – przeciw dżumie, 1918 – przeciw węglikowi, 1926 – przeciw krztuścowi, 1921 – przeciw gruźlicy, 1932 – przeciw żółtej febrze, 1952 – przeciw polio, 1964 – przeciw odrze, 1967 – przeciw śwince, 1970 – przeciw różyczce, 1981 – przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, 1992 – przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, 2004 – przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego, HPV.

POLSKI WKŁAD

W czasie I wojny światowej epidemie tyfusu (duru plamistego) pochłonięły kilka milionów ludzkich istnień. W okresie międzywojennym kolejne miliony w Chinach, Afryce i Europie uratowała od śmierci szczepionka wynaleziona w 1920 r. przez polskiego biologa Rudolfa Stefana Weigla. Ten sukces przyczynił się do utworzenia na Uniwersytecie Jana Kazimierza we Lwowie laboratorium badawczego, gdzie wytwarzano niewielką ilość szczepionki przeciwtyfusowej. Po wkroczeniu Niemców do Lwowa w czerwcu 1941 naukowiec (sam niezagrożony jako Austriak



Mary Wortley Montagu z synem

z pochodzenia) przyjął propozycję kierowania rozbudowanym instytutem, który miał wytwarzać szczepionkę na potrzeby armii niemieckiej. System produkcji wymagał zatrudnienia wielu osób, w czym profesor dostrzegł wielką szansę.

I rzeczywiście – ausweis instytutu Weigla był w czasie okupacji gwarancją bezpieczeństwa. Pozwalał uniknąć wywiezienia na roboty przymusowe i bezpiecznie wyjść z każdej łapanki. W ten sposób profesor uratował prawdopodobnie ok. 5 tys. osób, również narodowości żydowskiej. Produkowana w instytucie szczepionka była nielegalnie dostarczana do oddziałów AK, do gett we Lwowie i Warszawie, a nawet do obozów koncentracyjnych w Oświęcimiu i na Majdanku.

Trzeba też wspomnieć, że profesor Weigl odmówił podpisania folkslisty.

Czuł się Polakiem, choć w jego żyłach nie było polskiej krwi.

GRYPA NA CO DZIEŃ

Równie ważną datą w historii profilaktyki chorób zakaźnych, szczególnie ze względu na zjadliwość wirusa oraz sytuację demograficzną – starzenie się społeczeństw – było wynalezienie w 1945 r. szczepionki przeciw grypie. Choroba ta powodowała liczne epidemie i pandemie, np. niestawna hiszpanka z lat 1918–1919, wywołana przez wyjątkowo groźną odmianę podtypu H1N1 wirusa A grypy, zabiła 50–100 mln osób. Rozprzestrzeniła się na całym świecie w wyniku licznych migracji, związanych z I wojną światową. Zyskała nazwę hiszpanki, ponieważ neutralna Hiszpania publikowała dane o śmiertelności, podczas gdy kraje walczące cenzurowały informację o skali zachorowań i zgonów, żeby nie osłabiać morale obywateli. Cechą wyróżniającą tę pandemię był odwrócony profil wiekowy ofiar: umierali głównie ludzie młodzi i w średnim wieku (20–40 lat), podczas gdy z reguły grypa zbiera największe żniwo wśród dzieci i seniorów.

STRACHY NA... SZCZEPIENIA

Przeciwnicy szczepień ochronnych wiążą podawanie szczepionek ze zwiększoną zachorowalnością dzieci na autyzm. Młot o szkodliwości szczepień narodził się w 1998 r., kiedy to w brytyjskim piśmie medycznym „The Lancet” ukazała się praca zespołu dr. Andrew Wakefielda o rzekomych powikłaniach po szczepieniach MMR (skojarzoną szczepionką przeciw odrze, śwince i różyczce). Ponoć odpowiadał za nie jeden ze składników, czyli timerosal zawierający rtęć. Dotychczas żaden naukowiec nie potwierdził tezy zawartej we wspomnianej publikacji, która zawierała liczne intencjonalne przekłamania. W 2010 r. redakcja „The Lancet” ostatecznie wycofała artykuł ze swojego archiwum, Wakefield zaś został pozbawiony prawa wykonywania zawodu za udowodnione fałszerstwa medyczne. Zgodnie z aktualną wiedzą medyczną szczepionka MMR jest dla dzieci bezpieczna, a większość reakcji poszczepiennych ma łagodny przebieg i utrzymuje się krótkotwale.

Aniła Karykowska

Zdjęcia: Narodowe Archiwum Cyfrowe, Wikimedia Commons



Liczba osób otyłych na świecie wzrosła niemal trzykrotnie w ciągu ostatnich 40 lat. Szacuje się, że w Polsce już 64% mężczyzn i 49% kobiet ma nadmierną masę ciała! Co gorsza, problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (w wieku 1–3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i 22% młodzieży do 15. roku życia.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

POTRZEBNY JEST CZAS I STOPNIOWE ZMIANY

Kiedy pomyślimy o zdrowotnych skutkach nadwagi i otyłości, takie statystyki budzą grozę. Kampanie prozdrowotne, edukacja żywieniowa, działania mające na celu zachęcenie do aktywności fizycznej znaczą wiele, ale problem nadwagi zaczyna się w sklepie, w lodówce, na twoim talerzu, dlatego tylko ty możesz skutecznie go rozwiązać! „Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić” – odpowie w tym momencie każdy, kto próbował kiedykolwiek się odchudzać. A próbowało wielu. Polacy mają szeroką wiedzę na temat zasad zdrowego żywienia i ogromne doświadczenie w stosowaniu diet odchudzających oraz suplementów mających wspomóc ten proces. Kiedy podczas pierwszego spotkania z pacjentem pytam, co jego zdaniem należy zrobić, aby zredukować masę ciała, najczęściej słyszę: „Należy jeść mniej, a częściej, i więcej się ruszać”. Wzorcowa odpowiedź. Kiedy dalej pytam: „Czy to pana przekonuje?”, wówczas pojawia się wahanie. Wiemy, co trzeba robić, ale nie mamy do tego przekonania, więc nie wdrażamy. Od czego więc zacząć redukcję masy ciała?

ZMIANA SPOSOBU MYŚLENIA

● Czy naprawdę chcę schudnąć? Stań przed lustrem. Szczerza, subiektywna ocena swojej sylwetki znaczy więcej niż wskaźniki BMI, WHR, polecenie lekarza, by zredukować masę ciała albo krytyczne uwagi innych.

Jeśli przeszkadza mi nadmiar tkanki tłuszczowej, odczuwam zmęczenie, bóle kolan, pogorszenie kondycji, mam zmiany skórne wywołane złym sposobem odżywiania – po prostu chcę to zmienić. To jest moja decyzja.

● Dlaczego chcę schudnąć?

Często traktujemy dietę jako karę za dotychczasowy niewłaściwy sposób odżywiania się. Myślimy: „Zapušciłem się, więc teraz koniec, szlaban na słodczy, pieczywo i inne przyjemności!”. To nie działa. Pomyśl, co chcesz osiągnąć, ale spójrz szerzej niż przez pryzmat kilogramów. Chcę lepiej wyglądać, mieć więcej energii, obniżyć ciśnienie, nie stosując leków (stwórz swoją listę), a wtedy dieta będzie środkiem do upragnionego celu.

JAKĄ DIETĘ WYBRAĆ

Pacjenci często przez dietę rozumieją jadłospis rozpisany na określoną liczbę dni z podaniem ilości produktów na każdy posiłek. Oczekują, że dietetyk (lub Internet) przekaże im taki jadłospis i zapewni, że po 3 tygodniach stracą założoną liczbę kilogramów.

Co dzieje się dalej? Z zapałem zaczynają stosować taką dietę, ale okazuje się, że produkty są niezgodne z ich upodobaniami sensorycznymi, są zbyt drogie, a dania zbyt czasochłonne. Dodatkowo w weekendy zdarzają się imprezy lub wyjazdy, które burzą cały schemat. Po trzech tygodniach zrezygnowani stwierdzają: „Dieta nie jest dla mnie, męczyłem się, a nic nie

schudłem, nie mam czasu na ciągłe gotowanie itd.” W najlepszym wypadku są w punkcie wyjścia.

ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Przyczyną nadwagi i otyłości są długotrwałe niewłaściwe nawyki żywieniowe. Jakże? Brak śniadań, obfite, wysoko kaloryczne posiłki wieczorne, podjadanie, jedzenie nocne, nadmierne spożycie słodczy i innych cukrów prostych, niedostateczna podaż wody, picie napojów słodzonych, zastępowanie posiłków daniami typu fast food, niedostateczna ilość warzyw w diecie i wiele innych. Uczciwie przyznaj, że twoja nadwaga nie pojawiła się w ciągu kilku tygodni, dlatego też w ciągu kilku tygodni się jej nie pozbędiesz. Potrzebny jest czas i małe, stopniowe zmiany. Warto wyznaczyć sobie jeden cel żywieniowy na tydzień, np.: w tym tygodniu pilnuję, by posiłki spożywać co 3–4 godziny, zaczynając od śniadania, a kończąc 3 godziny przed snem. Kolejnym celem może być zwiększenie ilości surowych warzyw w diecie lub ograniczenie spożycia cukru. Wdrażając taką zmianę, skupiaj się na korzyściach, a nie na wyrzeczeniach, na które się zdobywasz. Czy jedząc regularnie niewielkie posiłki, czujesz się lżej, masz lepszy sen, twoja dieta jest bardziej urozmaicona, nie odczuwasz wzdęć, zgagi, zaparców? Jeżeli tak, to warto przestrzegać tej zasady!

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Według zaleceń specjalistów, by zapewnić pozytywne efekty, aktywność fizyczna musi być kontynuowana regularnie, przez większość dni w tygodniu i 30–60 minut dziennie. To wysoko

zawieszona poprzeczka dla osób, które nie ruszają się wcale! Wyznacz sobie własny cel. Na początek może być to basen raz w tygodniu, przejście szybkim marszem jednego przystanku autobusowego, ćwiczenia w domu na dywanie, 3-kilometrowa przejażdżka rowerem. Kiedy uda ci się zrobić postęp w tej dziedzinie, zachęcisz się, poczujesz jak działają endorfiny wydzielane w czasie aktywności fizycznej, wtedy przyjdzie czas na regularne bieganie, nordic walking, karnet na fitness lub siłownię. Pamiętaj przy tym, że sama dieta pomoże zrzucić zbędne kilogramy, ale tylko ruch wymodeluje i ujędmi sylwetkę.

KIEDY TO WSZYSTKO NIE DZIAŁA...

W niektórych sytuacjach zdrowotnych redukcja tkanki tłuszczowej jest wyjątkowo trudna. Dotyczy to szczególnie chorób związanych z zaburzo-

nym wydzielaniem hormonów, takich jak: niedoczynność tarczycy, insulinooporność i hiperinsulinemia, cukrzyca, zespół policystycznych jajników, zespół Cushinga. Utrudnieniem jest również okres menopauzy, a także depresja i inne zaburzenia emocjonalne. Jeśli zmieniasz nawyki żywieniowe i regularnie uprawiasz aktywność fizyczną, a waga nie spada, warto skonsultować to z lekarzem. Postawienie diagnozy umożliwi wdrożenie ewentualnej farmakoterapii oraz pozwoli dobrać dietę zalecaną w danej jednostce chorobowej.

OD KIEDY ZACZAĆ?

Od teraz! Dość już diet, które „czekają na swój poniedziałek”! Wybierz jeden z celów z poniższej listy i pracuj nad nim od dziś przez najbliższy tydzień.

Przykładowe cele żywieniowe

- Jedz śniadanie w ciągu godziny od wstania.

- Pij minimum 4 szklanki wody niegazowanej dziennie. Dodatkowo wypij szklankę wody przed każdą kawą.
- Jedz 400 g warzyw dziennie (nie licząc ziemniaków).
- Nie dodawaj cukru do napojów lub na początek ogranicz jego ilość o pół łyżeczki na szklankę.
- Posiłki spożywaj co 3–4 godziny i nie podjadaj między nimi.
- Ostatni posiłek zjedz 3 godziny przed snem.
- Minimum 2 razy w tygodniu zastąp mięso rybą, jajkiem lub nasionami roślin strączkowych.
- Ogranicz spożycie „słodkości” (batony, ciasta, ciasteczka, czekolada, lody, żelki) do 2 porcji tygodniowo. Jedz je w godzinach przedpołudniowych.
- Zaplanuj 30 minut dodatkowej aktywności fizycznej. ■

DO SUKCESU ZMIERZAMY MAŁYMI KROKAMI

Niech rzuci kamieniem ten, kto nigdy nie zaczął się odchudzać... To jedno z najpopularniejszych postanowień noworocznych, a także jedno z najczęściej niedotrzymywanych. Niektórym jednak się udaje. Jak? Zapraszamy do lektury rozmowy z panią Dagmarą, pacjentką przychodni przy ul. Szajnochy 8.

Co panią skłoniło do zmiany stylu życia?

Od dłuższego czasu zamierzałam „zabrać się za siebie”, ale zawsze było coś ważniejszego. Ponadto interesuję się nowymi technologiami, dużo czasu spędzałam przed komputerem, co przeważnie oznacza mało ruchu i dużo niezdrowego jedzenia. Komputer tak mnie zaabsorbował, że zupełnie zrezygnowałam z dotychczasowej przyjemności, którą był sport. I w pewnym momencie ubrania zrobiły się za ciasne, zaczęło mnie łamać w kościach i boleć w biodrach, a zaniepokojona córka uświadomiła mi, że zmieniam się z każdym dniem. Nawet żartobliwie nazywała mnie „Grubunią”.

Zaniepokojona córka w jakim jest wieku?

Ma szesnaście lat, a więc świeże spojrzenie na rzeczywistość. I naprawdę to ona dała mi podstawowy impuls. Zdjęcie karnetu do siłowni,

kupionego w dniu urodzin córki, czyli 3 listopada, wystąpiła jej jako prezent urodzinowy razem z życzeniami.

Istotnym impulsem była również konfrontacja z rzeczywistością: na próbnym zajęciach fitness trenerka przeprowadziła wszystkie pomiary i okazało się, że mój wiek metaboliczny jest dużo wyższy niż biologiczny. Po prostu nie chciałam w to wierzyć, bo według przyjaciół wyglądałam dość młodo, ale potem się przestraszyłam cukrzycy oraz innych chorób. No i byłam zła, że ja, kiedyś aktywna sportowo, trenująca piłkę ręczną, teraz przeważnie siedzę – w pracy, domu, samochodzie... I to był moment decydujący. Zaczęłam codzienne ćwiczenia i przeszłam na dietę.

Trenowała pani piłkę ręczną...

Jak to się zaczęło i ile lat trwało?

Zaczęło się prozaicznie, w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Najpierw zaproponowano mi treningi

w ramach SKS, a potem spośród uczestniczących w zajęciach wyselekcjonowano grupę zawodników, na co oczywiście musieli wyrazić zgodę rodzice, bo to jest codzienna, żmudna praca. Na początku to była głównie zabawa – fajnie spędzałam czas, mogłam rozładować energię i było fantastycznie. Dopiero później ukształtowała się świadomość, że gram w zespole i o coś wspólnie walczymy.

Ile lat poświęciła pani piłce ręcznej?

Trenowałam do siedemnastego roku życia, czyli dziesięć lat. Gdyby nie poważna kontuzja łokotki, może zajęłabym się sportem zawodowo. Planowałam nawet studia na AWF, ale przeważała obawa, że kontuzja może się pogłębić i że stanie się coś gorszego. Moja mama miała też duży wpływ na zmianę kierunku studiów. Wybrałam Akademię Ekonomiczną, dzisiejszy Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, a po studiach przyjechałam do Warszawy, w której mieszkam ponad dwadzieścia lat. Pokochałam to miasto równie mocno jak Wrocław. A od pewnego czasu jestem pacjentką przychodni przy ul. Szajnochy 8.

Wróćmy do badania wieku metabolicznego oraz składu ciała. To się chyba przyda każdemu, kto zaczyna walkę z nadwagą?

To jest pomiar ilości tkanki mięśniowej, wody i tłuszczu w organizmie. Mo-

że być bardzo motywujący i uświadamiać, co się dzieje z naszym organizmem. W moim wypadku okazało się, że mam niedobór wody, bo bardzo mało piję. Rzeczywiście piłam praktycznie dwie szklanki, zawsze tylko kawa i kawa. Teraz piję codziennie dwie butelki, czyli trzy litry wody, a do tego jedną kawę, jedną herbatę, zupę i sporadycznie czystek.

Jak dobrała pani dietę?

Jak wspominałam, od najmłodszych lat uprawiałam sport, więc mam trochę wiedzy teoretycznej. Dotychczas nie musiałam wykorzystywać jej w praktyce, ale gdy zaczęły się problemy z nadwagą, ułożyłam sobie dietę sama. Obserwowałam, jak reaguje mój organizm, jak się czuję, oczywiście również opierając się na opiniach dietetyków i własnej intuicji. Początkowo jadłam pięć posiłków dziennie, teraz cztery i ostatni jem o godzinie 19.00. Potem piję tylko wodę, nie czuję głodu do godz. 9.00 następnego dnia i świetnie się czuję, więc widzę, że moja metoda działa. Nie ma żadnych niedostatków witaminowych, bo włosy i paznokcie są mocne, dobrze się czuję, a ćwiczenia dodatkowo wspomagają ten proces.

Na czym polega pani trening w siłowni?

Podczas dwugodzinnej sesji prowadzam swój zestaw ćwiczeń aerobowych, czyli na bieżni, bo wiem, że daje to najlepsze efekty, jeśli chodzi o obniżenie masy ciała. Dla mnie najlepszy jest nie bieg, ale szybki marsz pod górę, bo wtedy spalam tłuszcz i zamieniam go na mięśnie. Powtarzam koleżankom, które zachęcałam do trenowania: nie schudniesz, jeśli nie będziesz wykonywać ćwiczeń aerobowych, czyli dynamicznych (np. bieżnia, rower). Ponadto zawsze wykonuję ćwiczenia równie ważne, rozciągające, czyli z pogranicza pilatesu, stretchingu, jogi i tzw. zdrowego kręgosłupa, podczas których świadomie pracuję z oddechem i wszystkimi mięśniami głębokimi.

Jakie były efekty?

Nastąpiły bardzo szybko – w ciągu czterech miesięcy schudłam dwanaście kilo. Docelowo zamierzam schudnąć dwadzieścia kilo, czyli jeszcze osiem, ale zobaczymy jak to wyjdzie w praktyce. Odchudzanie to proces, który realizuje się krok po kroku, dopóki nie uwolnimy się od tego, od czego się uzależniliśmy – od cukru, śmieciowego jedzenia czy nadmiaru alkoholu. Decydujące znaczenie ma psychika. Jestem



zadaniowa i kiedy się czegoś podejmę, realizuję to.

Ćwiczy pani codziennie?

Był okres, że ćwiczyłam codziennie, teraz ćwiczę trzy razy w tygodniu, czasami cztery i to wystarcza, bo waga się utrzymuje mimo powrotu do zwykłej diety. W zasadzie jem już wszystko i nie ma efektu jojo, ale na początku ograniczałam wybrane produkty.

Czym się pani kierowała, wprowadzając te ograniczenia?

Całkowicie wyeliminowałam słodycze, jadłam dużo owoców i warzyw, sporo nabiału, oleje roślinne, głównie oliwę. Na początku samoistnie odrzuciło mnie od mięsa, niewiele go spożywałam, całkowicie zrezygnowałam z pieczywa – tylko chrupkie raz na tydzień. Natomiast obecnie jem wszystko, może oprócz słodczy, bo właściwie nigdy nie byłam łasuchem.

A jak zmiany w pani stylu życia wpłynęły na rodzinę?

Chyba zmotywowала męża, bo jest pracoholikiem, zaczął codziennie ćwiczyć na ergonometrze wiosłarskim, czyli spręcie, który mamy w domu.

A córka?

Córka nas wspiera mentalnie, bo jako młoda osoba na razie nie ma takich problemów – jest szczupła i ma lekcje wychowania fizycznego w szkole. Ale zauważam na przykład, że bardzo świadomie dobiera posiłki, sama przygotowuje sobie różnego rodzaju sałatki. Wie, co jest zdrowe, a co niezdrowe, i jeśli pójdzie z koleżankami na hamburgera, to przed 15.00, bo później to niewskazane. Ona mnie motywowała nawet

zanim zmieniłam tryb życia i już wtedy było widać, że dysponuje realną wiedzą.

Co by pani poradziła wszystkim, którzy powinni się za siebie wziąć, ale mają problem z motywacją?

Przede wszystkim musimy, jak to określam, „zrobić porządek w swojej głowie”, uświadomić sobie własną sytuację. Bez tego żadne impulsy z zewnątrz, nawet sugestie najbliższych niczego nie zmienią. Potem należy ustalić sobie plan działań i realizować go etapami, punkt po punkcie. Spektakularnych efektów nie będzie od razu i trzeba sobie uzmysłowić, że do sukcesu zmierzamy małymi krokami. Mogą być takie chwile, że się po prostu nie chce działać. Sama tego doświadczyłam. Gdy kusilo mnie, żeby pójść z koleżankami na kawę, zamiast na trening, skupiałam się na tym, żeby dotrzeć do siłowni. A stamtąd już nie było ucieczki, bo wiadomo – inni ćwiczący, trener... I po treningu wracałam uskrzydłona, myśląc sobie: „Dlaczego nie chciałam pójść, przecież się tak fantastycznie czuję!”. Po prostu trzeba zacisnąć zęby i w momentach kryzysu trochę „zaprogramować” mózg. Opornym zaś przyda się badanie wieku metabolicznego, o którym wspominałam. Ono wiele nam uświadamia i od razu ukierunkowuje, bo daje pełny obraz sytuacji zdrowotnej.

Gratuluje dotychczasowych sukcesów i życzę następnych. Dziękuję za rozmowę.

Aniła Karykowska

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

○ ○ ○ ● ○ ○ ○	1. Bezdrzewna formacja roślinna strefy arktycznej i subarktycznej
○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	2. Chyba najpiękniejsza jest płacząca
○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	3. Inaczej zwane mangrowcami
○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	4. Z tym gatunkiem sukulentu eksperymentował m.in. Witkacy
○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	5. Ogromne i wiekowe drzewa z Kalifornii
○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	6. ... drzewiaste z okresu karbonu i permu
○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	7. Najpiękniejsze występują w strefie tropikalnej
○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	8. Bóg Jahwe zesał ją Izraelitom po wyjściu z Egiptu
○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○	9. Stanowi główne pożywienie pand
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	10. Cis ... – najstarsze drzewo w Polsce
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	11. Inaczej cyjanobakterie, kiedyś zaliczane do królestwa roślin
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	12. W Ameryce Południowej wykonuje się z niej naczynia
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	13. Z niego uzyskuje się popularne drewno egzotyczne
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	14. Zwana również figą kaktusową

W poprzednim numerze hasło brzmiało: DRAMATYCZNY, a rozwiązanie sudoku zamieszczamy obok. W losowaniu rozwiązań krzyżówki oraz sudoku wygrał i nagrodę otrzymuje pan **Michał Płak**. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) zamieszczonej w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 5 czerwca 2020 r. wezmą udział w losowaniu nagrody: **zaproszenia na BEZPŁATNE BADANIE OCT w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Klaudyny 26B**. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

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

OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT

to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skaning optyczny.



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.



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 pobrań 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 pobrań 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 pobrań 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 pobrań 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 pobrań 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 pobrań 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 pobrań krwi

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ – 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 pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Klauudy 26B

Rejestracja 22 833 00 00

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

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa
ul. Sieciechowska 4

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

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