



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 2 (61)
ZIMA 2020



CHROŃ SIEBIE I INNYCH





BEZPŁATNE SZCZEPIENIA DZIECI PRZECIW HPV

Serdecznie zapraszamy
do skorzystania
z finansowanego
ze środków m.st. Warszawy
programu profilaktyki
zdrowotnej zakażeń
wirusem brodawczaka
ludzkiego (HPV),
realizowanego
do 8 grudnia 2021 roku.



Szczegółowe informacje
można uzyskać w punktach
szczepień poszczególnych
**PORADNI
PEDIATRYCZNYCH.**

Szczepienia przeciw wirusowi HPV chronią przed groźnymi nowotworami, w tym przed rakiem szyjki macicy, sromu, pochwy oraz odbytu. Według WHO rak szyjki macicy jest drugą, po raku piersi, przyczyną zgonów kobiet na nowotwory złośliwe. Niestety wiele przypadków zostaje zdiagnozowanych na zaawansowanym etapie choroby, często niedającym szans na wyzdrowienie.

Stuprocentowym czynnikiem ryzyka rozwoju raka szyjki macicy jest zakażenie wirusem brodawczaka HPV – nie ma raka szyjki bez wcześniejszego zakażenia HPV! Zakażenie HPV odpowiada także w 87% za raka odbytu oraz w 70% za raka pochwy.

**Bezpłatne szczepienia
dziewczynek i chłopców w wieku
od 12 do 13 lat, będących mieszkańcami
m.st. Warszawy, prowadzone są
w poradniach POZ dla dzieci w siedmiu
przychodniach SPZZLO Warszawa-Żoliborz:**

Elbląska 35	tel. 22 633 42 77
Klaudyny 26 B	tel. 22 833 00 00
Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28
Kochanowskiego 19	tel. 22 633 10 11
Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
Szajnochy 8	tel. 22 832 74 08
Wrzeciono 10 c	tel. 22 835 30 01

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (61) ZIMA 2020

PSYCHOLOG RADZI

Etapy rozwoju dziecka
– Mały odkrywca

4

KLINIKA ZDROWIA

Wyposażenie dla dzieci
odpowiednie do wieku

6

Badania endoskopowe
przewodu pokarmowego

11

WIRUS SARS-COV-2

– podstawowe informacje

12

LEKARZ RADZI

Nietrzymanie moczu
u kobiet

9

AKTUALNOŚCI

Ultranowoczesny system
Viofor JPS w przychodni
Szajnochy 8

8

Usługi komercyjne
w Przychodni Klaudyny 26 B
– Pracownia endoskopii

11

Zaproszenie na naszą
nową stronę WWW

15

Konkurs literacki dla uczniów
rozstrzygnięty!

15

WARTO WIEDZIEĆ

Przełomowe odkrycia
w medycynie. Poszukiwana
cząsteczka dziedziczenia

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus

18



Droży Czytelniczy,

Po półrocznej nieobecności związanej z pandemią COVID-19 wracamy z kwartalnikiem „Zdrowie Pacjenta” ze względu na liczne sygnały, że brakuje państwu tego żoliborskiego periodyku.

Niezależnie od dalszego rozwoju sytuacji epidemicznej w kraju, życie toczy się dalej. Niektórzy z nas lub nasi bliscy bądź znajomi doświadczali choroby, inni jeszcze jej doświadczą, jednak stopniowo, z pewnością niełatwo, powrót do tzw. normalności należy się nam wszystkim. Na szczęście najmłodszy przedstawiciel naszego społeczeństwa cały czas pojawiają

się na świecie. Dlatego pierwszy temat aktualnego wydania to kolejny etap rozwoju psychologicznego dziecka (pierwsza część ukazała się w wydaniu wiosennym), do którego lektury zachęcam nie tylko rodziców, ale również babcię i dziadków. Te pierwsze tygodnie, miesiące i lata to chyba najważniejszy okres w rozwoju naszych pociech. Następny temat, również związany z prawidłowym rozwojem najmłodszych, to poradnik na temat właściwego wyboru wózka, fotelika samochodowego czy maty dla dziecka. Z tematów dotyczących pacjentów dorosłych publikujemy kolejny już artykuł naszego lekarza urologa, tym razem o problemie nietrzymania moczu u kobiet. Natomiast wszystkich czytelników zainteresują najnowsze informacje na temat pandemii SARS-CoV-2, o której wiemy coraz więcej.

Bardzo ważnym dla naszego Zakładu wydarzeniem mijającego roku było uruchomienie nowej strony internetowej www.spzzlo.pl, która jest bardzo czytelna i intuicyjna dla wszystkich pacjentów, nie tylko młodzieży, ale i seniorów. W związku z udostępnieniem nowej strony regularnie otrzymujemy podziękowania oraz gratulacje od użytkowników. Dlatego zachęcam wszystkich Państwa do korzystania z tego nowoczesnego narzędzia informacyjnego, szczególnie przydatnego w czasach dystansu społecznego, zarówno w zakresie dostępności do świadczeń zdrowotnych, jak i różnego rodzaju porad i wskazówek medycznych.

Z kolei w naszym cyklu edukacyjnym „Warto wiedzieć” publikujemy historię odkrycia kwasu dezoksyrybonukleinowego, czyli DNA (pierwszą część – kolejną w następnym wydaniu). Jest to znakomity czas, aby przypomnieć sobie narodziny genetyki, ponieważ tegoroczną Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii otrzymały Emmanuelle Charpentier oraz Jennifer A. Doudna za opracowanie edycji genomu.

Na zakończenie polecam wszystkim czytelnikom dorosłym krzyżówkę, o jakże aktualnej tematyce chorób zakaźnych, natomiast młodszemu odbiorcom – rebus.

**Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia
wszystkim Państwu życzę dużo zdrowia
i pomyślności mimo niełatwych czasów.**

**Oby te święta były dla nas wszystkich okresem spokoju
i odpoczynku od doświadczających nas trudności. I oby
Nowy Rok 2021 przyniósł nam wszystkim więcej szczęścia.
Tego Państwu i sobie z całego serca życzę.**



Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEpard
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFFECTYWNA
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:

Joanna Russek
Pixabay
Wikimedia Commons

OPRACOWANIE

GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed

NAKŁAD: 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



ETAPY ROZWOJU DZIECKA II

MAŁGORZATA BAJKO
psychoterapeuta, psychotraumatolog

MAŁY ODKRYWCA

TYDZIEŃ 33–37

Odkrywam kategorie

Mamo, tato, odkryłem coś niesamowitego! Świat się dzieli na kategorie. Niektóre rzeczy smakują lub pachną podobnie do innych. Niektóre nie wydają dźwięków, a inne tak. Rozpoznaję już także kształty. Tak, tak, to okres, w którym zaczyna się rozwijać moja inteligencja! Kiedy dacie mi lusterko, na pewno polubię tego człowieka, który w nim siedzi. Jest taki interesujący. Zacznę robić do niego miny.

Uczę się także przytulać mojego misia. A kiedy przytulacie inne dziecko, pojawia się u mnie nowe, nieznane dotąd uczucie — zazdrość. Br... Nadal najbardziej lubię, kiedy to ja jestem w waszych ramionach. I błagam was, przestańcie już z tą dziecięcą manipulacją, wymuszaniem, próbą sił. Ja naprawdę potrzebuję waszej bliskości.

TYDZIEŃ 41–48

Poznaję sekwencje wydarzeń

Kochani, mam dla was dobrą nowinę — już prawie rok jesteśmy razem, a wy jeszcze nie daliście nogi. Gratulacje! Także dla mnie, bo wielu rzeczy nauczyłem się przez ten czas. Doświadczyłem całej gamy emocji, fascynacji i lęku. A to dopiero początek. Teraz nastąpią kroki milowe w moim rozwoju. Najpierw bardzo lubię burzyć wieżę z klocków, ale w końcu nadszedł moment, kiedy zaczynam je budować. Tak, położenie klocka na klocek to jest coś! To dla mnie budowla porównywalna do stworzenia wieży Eiffla. Już doskonale rozumiem, że pewne wydarzenia następują po sobie, np. po obiedzie idę spać, a po spaniu na spacer. Potrafię wskazać rzeczy paluszkami. Bardzo lubię, kiedy je wtedy nazywa-

cie. Potrafię mówić lub pokazać „nie”, kiedy nie chcę czegoś zrobić, np. zjeść brokułów. Że to niby bunt? Dajcie już spokój, proszę.

Kiedy dacie mi kartkę i kredkę, stworzę swoje pierwsze wielkie dzieło, składające się z kilku przypadkowo rzuconych kresek. Niby nic, a cieszy, prawda? Czy wiecie, że tak samo zaczynał Picasso i Van Gogh? Ciekawe, czy rysowanie spodoba mi się tak samo jak im? Ale na to trzeba jeszcze trochę poczekać.

Może się zdarzyć, że kiedy postawicie przede mną chodzik, zrobię swoje pierwsze kroki, popychając go przed siebie. A może nauczycie mnie schodzić tyłem z kanapy? Ja nie dam rady? Dajcie mi szansę. Wysuńcie też piątkę z portfela i kupcie mi piłkę. Będę nią rzucał, a nawet próbował celować. Jeśli coś ukryjecie, zacznę szukać, np. smoczka, który co chwilę wyciągacie mi z buzi. Uwielbiam też się dzielić i dawać wam do smakowania to, co sam akurat jem. Co, papka z brokułów nie smakuje? Próbuję wam o tym powiedzieć od dawna.

KOMENTARZ PSYCHOLOGA

Kończy się właśnie okres, kiedy dziecko często płakało, a wy zachodziliście w głowę, co takiego się z nim dzieje. Czy coś mu dolega? Czy czuje się samotne? Czy chce, by mu podać zabawkę? Oczywiście wasz malec nadal będzie popłakiwał, a okresy równowagi będą się wciąż przeplatały z okresami bardziej burzliwymi. Płacz będzie jednak coraz częściej konsekwencją czegoś, co się wydarzyło i nie spodobało się dziecku, wystraszyło je, było dla niego trudne lub bolesne. Jednym słowem — łatwiej wam będzie zrozumieć, dlaczego maluszek płacze. Dzieci zaczynają tworzyć sekwencje, korzystając z wszystkich swoich zmysłów. Układają wieżę z klocków, żeby za chwilę ją zburzyć i móc od nowa ją układać. To burzenie, upuszczanie przedmiotów i obserwowanie, co się dalej z nimi stanie, jest bardzo potrzebne dziecku do prawidłowego rozwoju.

DRUGI ROK ŻYCIA

Małe dziecko wierzy, że nieznanie nie może być groźne. Ten stan umysłu zmienia się około drugiego roku życia. Dzieje się tak dlatego, że intensywne poznawanie świata i zdobywanie wiedzy sprawiają, że świat wydaje się czasem niebezpiecznym miejscem. Maluch ma dużo bardziej rozwinięte procesy poznawcze, niż miał jeszcze

kilka miesięcy temu, i może potączyć różne doświadczenia i koncepcje w przerażające scenariusze. W tym okresie bardzo rozwijają mu się wyobrażenia oraz pamięć. To etap charakteryzujący się dużym egocentryzmem, skupieniem na sobie i własnych emocjach.

MIESIĄC 13

Boję się, że zniknięcie

Moje narodziny były moim pierwszym rozstaniem. Z ciepłym, miłym i znanym mi miejscem. Bardzo wtedy płakałem. Jednocześnie dzięki temu rozstaniu poznałem was, mamę i tatę, i mogę poznać każdy kolejny dzień na tej planecie. Fajna sprawa.

Oprócz zabawy, śmiechu i radości często doświadczam rozstań. Wraz z nauką raczkowania i chodzenia rozstałem się z częstym noszeniem mnie na rękach. Widzicie? A jednak nadzedł ten dzień. Mówiłem, że jeszcze zatęsknicie za tymi ciągłymi przytulaciami. Ucząc się jeść zupy i owoce, rozstałem się z piersią mamy. Nadal za nią tęsknię. Kiedy nauczyłem się układać pierwsze klocki, rozstałem się z grzechotką. Nie było tak źle.

Są jednak takie rozstania, które powodują, że czuję duży lęk. Wywołują tak olbrzymi stres, że nie jestem w stanie skupić się w tym czasie na niczym innym poza płaczem. To rozstanie z tobą, mamę, i z tobą, tato. Kiedy ostatnio tak długo szykowaliście się, mówiąc z uśmiechem, że wychodzicie pierwszy raz od moich narodzin, nie miałem pojęcia, co mnie czeka. Wprawdzie zostałem z ciocią, którą widziałem często w naszym domu, ale nigdy wcześniej nie zostałem z nią sam. Gdzie zniknęliście? Czy już nie wrócicie? Już nigdy mnie nie przytulicie? Tak długo płakałem, że ciocia w końcu zadzwoniła do was. Ufff, nareszcie przyszliście. Mieliście nieco kwaśne miny. Że popsuliście wam imprezę? No, taka już moja rola.

KOMENTARZ PSYCHOLOGA

Oto kilka sposobów, które pomogą dziecku w nieuniknionych pożegnaniach.

Kiedy zostawiacie malca pierwszy raz bez waszej opieki, nie wychodźcie na długo. Dziecko musi się nauczyć, że zawsze do niego wrócicie. Dlatego pierwsze wyjścia nie powinny trwać wiele godzin, a już tym bardziej nie całe dni.

Pozwólcie dziecku się z wami pożegnać, nawet jeśli pożegnaniu będą towarzyszyć łzy. Lepsze to niż wasze ukradkowe wymykanie się

z domu, kiedy malec śpi albo jest czymś zajęty. Kiedy zorientuje się, że zniknęliście, przeżyje szok. Może w nim wówczas pozostać na bardzo długo lęk przed waszym niespodziewanym zniknięciem. Nawet jeśli wydaje się wam, że dziecko jeszcze nie rozumie, co do niego mówicie, i tak powinniście się z nim pożegnać. Po prostu pomachajcie mu. A gdy będzie starsze, powiedzcie mu, że wrócicie, gdy zje obiad/wróci ze spaceru.

Prośba do tatusiów: żegnajcie się ze swoim dzieckiem za każdym razem, kiedy wychodzicie do pracy. Dzięki temu będzie mu łatwiej zrozumieć pierwsze pożegnanie z mamą.

Droży rodzice, wasza cierpliwość, zrozumienie i stanowczość bardzo ułatwią dziecku każde kolejne rozstanie.

Gdy wasza pociecha skończy dwa lata, a histeryczne pożegnania nadal będą trwać, nasilą się lub pojawią się objawy fizjologiczne typu ból brzucha, ból głowy, wymioty czy brak apetytu, skontaktujcie się z psychologiem dziecięcym. On pomoże oswoić dziecięce lęki.

MIESIĄC 14

Odkrywam „NIE!”

Uwielbiam, kiedy pytacie mnie, czy jestem głodny, a ja mogę powiedzieć „NIE!”. Niekoniecznie słowami. Moje kręcenie głową na boki powinno być traktowane tak samo poważnie. No to co? Testujemy moją nowo odkrytą tożsamość?

O co to mnie pytałyście? Czy zmienić mi pieluchę? Fakt, trochę mi mokro w pupę, ale i tak wolę zakomunikować „NIE!”. Czy jestem głodny i zjem obiad? Owszem, burczy mi w brzuchu, ale lepsze jest „NIE!”. Czy założę czapkę? Jasne, że NIE! I fruuj, czapka już leży na podłodze.

Nie! Nie! Nie! Nie chcę, nie będę, nie zrobię!

Denerwujecie się? Nie ma potrzeby. Przecież nauczyłem się tego od was. Nie dotykaj garnka! Nie wkładaj paluszków do gniazdk! Nie odkręcaj wody w wannie! Nie zakręcaj wody w wannie! Nie bierz tego do buzi! Nie wyciągaj tego z szafki!

To dobrze, że mnie pilnujecie. Potrzebuję tych zasad. Podobnie potrzebuję mówić „NIE!” i obserwować waszą reakcję. Nie śmiejecie się wtedy ze mnie, nie krzyczcie na mnie, nie groźcie mi. Rozmawiajcie za to dużo ze mną i tłumaczcie. A wszystkie „NIE!” mówcie spokojnie i stanowczo.

Mam coś na pocieszenie – przed drugimi urodzinami oślawione „NIE” przestanie mnie tak bardzo ekscytować. Zafascynuje mnie ponownie, i to ze zdwojoną siłą w okresie dojrzewania. Ale to już będzie zupełnie inna historia.

Czy zaobserwowaliście, jak pięknie bazgrzę kartki? No dobra, ściany i meble czasem też. Podpowiem wam coś – kupujcie takie kredki, które łatwo zmyć ze ścian i które nie są toksyczne. Jeśli zechcę spróbować, jak smakują, to nie rozboli mnie potem brzusek. Nie oznacza to, że zamiast obiadu mam jeść kredki, ale jeśli je polizę, nie przerywajcie od razu mojej wspaniałej zabawy. Wtedy ja będę szczęśliwy, a wy nie będziecie musieli się denerwować o ściany, które tak pięknie pomalowaliście przed moim przyjściem na świat.

Opowiem ci, mamę, jeszcze o czymś smutnym i całkowicie niezrozumiałym dla mnie. W pokoju na kanapie zobaczyłem wieże zbudowane z różnych ubrań. Były posegregowane i poskładane. Kiedy posłaś schować ten zduwny, składany stół, na którym bawiłaś się ubraniami, przyszedł czas na moją zabawę. Bluzka poleciała w prawo. Spodnie poleciały w lewo. Sweter spadł mi na głowę, ale ekstra! Pokonałem go, choć nie było to łatwe, bo musiałem walczyć po omacku. I kolejna bluzka, w górę, siuuuuup! Łał, spadła szybciej niż poprzednia. To była świetna zabawa, a ty mi ją przerwałaś! Miałaś skrzywioną twarz i patrzyłaś na mnie ze złością. Wzięłaś mnie na ręce, ale nie przytuliłaś. Wyniosłaś mnie do łóżeczka, a sama wróciłaś i wyciągnęłaś znowu ten rozkładany stół. Bardzo wtedy płakałem, bo ja też chciałem się nim bawić, najlepiej razem z tobą. Nic z tego nie rozumiałem. Przecież innego dnia nie złościłaś się na mnie, kiedy powyrzucałem wszystko z szuflady. A jak wyrzuciłem oberki z kosza na śmieci, to tato bardzo się śmiał. O, albo jak wylewałem wodę w kąpielnię poza wannę, to położyłaś ręcznik i śmiałaś się razem ze mną. Chyba będę musiał porzucić te ubrania jeszcze raz. Zobaczę, co wtedy się stanie. ■

Artykuł opracowany na podstawie książki „(Nie)grzeczni” Małgorzaty Bajko i Moniki Janiszewskiej.

Część I opublikowaliśmy w numerze 1(60)/2020 (patrz <https://spzzlo.pl/pl/zdrowie-pacjenta>).

Ciąg dalszy w następnym numerze.



Obecnie na rynku jest coraz więcej wyposażenia dla małych dzieci: wózków, nosidełek, fotelików i mat. Poniżej omawiamy zalety kilku niezbędnych sprzętów odpowiednio do wieku i potrzeb rozwojowych. Zakupienie wózka i innego sprzętu ma ułatwić rodzicom sprawne funkcjonowanie z małym dzieckiem. Jednocześnie wyposażenie powinno wspomagać rozwój psychoruchowy dzieci.

JOANNA RUSSEK
fizjoterapeutka,
Przychodnia Elbląska

WYPOSAŻENIE DLA DZIECI ODPOWIEDNIE DO WIEKU

Wózek jest przydatny do poruszania się z dzieckiem poza domem zarówno na spacerach, jak i podczas zakupów. Wybór wózków obecnie jest przeogromny. Producenci starają się dostosować je do wieku i wzrostu dziecka, jak również do preferencji rodziców. W sklepach są wózki: biegowe, dla bliźniąt i dla rodzeństwa w różnym wieku.

WÓZKI W KSZTAŁCIE FOTELIKÓW SAMOCHODOWYCH

Są przeznaczone dla najmłodszych niemowląt. Noworodki mają wrodzoną tak zwaną zgięciową postawę ciała (charakterystyczne zgięcie nóg i rąk), dlatego przebywanie w wózkach w kształcie fotelików

zapewni im kotyskową, naturalną pozycję. Ścianki zewnętrzne ograniczają wpływ bodźców zewnętrznych na dziecko. Może mu to pomóc w dobrym śnie i wyciszyć odruchowe reakcje na nagłe hałasy i wstrząsy.

Jednakże przebywanie zbyt długo w takich wózkach nie wpływa korzystnie na rozwój ruchowy dziecka. Kilkutygodniowe maleństwo próbuje aktywności ruchowej, chcąc zmieniać pozycję ciała. Obraca głowę na boki, kopie energicznie nogami, rozciąga ramiona i wymachuje rękoma. Dlatego nie jest dobrze na długi czas unieruchamiać dziecko w pozycji kotyskowej. Dodatkowo wózek-fotelik z bocznymi ściankami znacznie ogranicza dziecku obserwację i kontakt z otoczeniem. Wózek kotyskowy jest praktyczny, lekki, może być przenoszony. Nie zalecamy jednak, by

dziecko długo w nim przebywało, ponieważ ogranicza to aktywność ruchową, która dostarcza wielu bodźców do rozwoju.

FOTELIK SAMOCHODOWY

Jest bezwzględnie koniecznym wyposażeniem, kiedy przewożymy dziecko samochodem. Konstrukcja fotelika zabezpiecza malucha w wytrzymałej strukturze, chroniąc go i amortyzując w czasie podróży. Warto wiedzieć, że zbyt częste przebywanie w takich fotelikach może niekorzystnie wpływać na kształtowanie się postawy ciała. Pozycja dziecka w foteliku jest zgięciowa, z zaokrąglonymi plecami, barki są ściągnięte w przód, a nogi unieruchomione w zgięciu w stawach biodrowych i kolanowych. Ścianki boczne kierują barki i ramiona dziecka

do środka, co również może wpłynąć na ograniczenie równomiernego wzrostu żeber i predysponować do powstawania wad klatki piersiowej.

WÓZEK TYPU GONDOLA

Jest szeroki i bardziej odpowiedni dla malucha, który dość szybko rośnie i potrzebuje coraz więcej swobody do zmian pozycji. Kilkutygodniowe maleństwo chce zmieniać położenie głowy, lubi wymachiwać rękami i kopać naprzemiennie nogami. Na początku dziecko aktywizuje ruch w bliskiej sobie przestrzeni: dąży do wydłużenia pozycji tułowia, czyli podejmuje aktywności wyprostne na rzecz rozwoju siły mięśni prostowników ciała. W wózku-gondoli, jeśli nie ma przeciwwskazań, dzieci mogą być układane na boku, na plecach i na brzuchu. W czasie czuwania i spania niemowlęta dążą do zmian pozycji, które na pozór są minimalne, ale dostarczają im różnorodnych stymulacji czucia swojego ciała. Dzieci obracają się na boki, rozkładają w odwodzeniu ramiona i poznają najbliższą przestrzeń wokół siebie. Podobnie jest z siadaniem. Starsze dzieci, które nabyły umiejętność samodzielnego siadania, lubią siedzieć w wózkach, które dla bezpieczeństwa muszą być wyposażone w szelki. Kiedy maluchy więcej widzą, to więcej informacji ze świata pobudza ich wyobraźnię do rozwoju. W pozycji siedzącej dzieci doskonałą kontrolę motoryczną i rozwijają reakcje przedślonkowo-błędnikowe, które zapewniają im poczucie bezpieczeństwa w spionizowanych pozycjach.

Spanie w obszernych wózkach typu gondola pozwala dziecku na wygodną pozycję z rozciągnięciem tułowia i klatki piersiowej, co warunkuje spokojny i głęboki oddech. Dzieci często podczas spania naturalnie odginają głowę w górę i skos, co sprzyja lepszej wydajności oddechu. Jednak wózek tak bardzo odpowiedni na spacer nie może zastąpić miejsca, w którym dziecko rozwija swoją sprawność ruchową. Rozwój następuje dość szybko, obejmuje wzrastanie i aktywności ruchowe oraz poznawcze.

MATA

Możemy ją kupić, aby kłaść na podłogę dziecko, które potrzebuje niezbędnej przestrzeni do samodzielnego poruszania się. Niemowlę, które już sprawnie podpira się na rękach,



lubi przebywać dłużej w pozycji na brzuchu. Wówczas położenie dziecka na podłodze na odpowiednim podłożu pozwoli mu bez ograniczeń realizować potrzeby ruchowe. Od opanowania podpierania na brzuchu jest już blisko do rozwijania lokomocji. Zauważamy, jak maluch położony w określonym miejscu nagle znajduje się zupełnie w innej okolicy. Poruszanie dziecka ma różnorodną formę i wiele kierunków. Niemowlę porusza się wokół osi pępka i maszeruje na rękach jak wskazówki zegara. Innym razem porusza się w tył, odpychając się mocno z ramion. Niektóre dzieci, żeby dotrzeć tam, gdzie chcą, opanowują szybkie obroty z pleców na brzuch i na odwrot.

Rozwój ruchowy dzieci szybko postępuje naprzód. Trening sprawności ruchowych w niskich pozycjach wykonywany na macie pozwoli im w przyszłości sprawnie pokonywać dłuższe dystanse z wykorzystaniem wzorców pełzania i czworakowania.

Radzimy zakupić matę o perforowanej powierzchni, aby dziecko się nie ślizgało i nie traciło stabilnego podporu. Lepiej wybrać wersję grubszą, która chroni przed zimnem i zapewnia odpowiednią amortyzację, gdyż niemowlętom mogą się przytrafić niekontrolowane upadki. W pozycji na czworakach mogą upadać na nos, bo zbyt szybko odepchną się

z nóg. Podczas obrotu z brzucha na plecy mogą uderzyć się w głowę, ponieważ jeszcze nie mają tej aktywności dobrze opanowanej.

Zdecydowanie podłoga i mata są najbezpieczniejszym miejscem dla dziecka mającego już kilka miesięcy i mogącego w każdym momencie wykonać szybki ruch. Z kanapy lub tapczanu mogą nieoczekiwanie spaść na podłogę nawet wtedy, kiedy rodzice nie przypuszczają, że ich dziecko potrafi poruszać się samodzielnie.

Dla dzieci proponujemy wybrać matę w jednolitym, jasnym kolorze. Zbyt dużo barw rozprasza ich uwagę. Na tle jasnym i jednolitym dziecko łatwiej zauważy leżącą obok zabawkę, a następnie ją chwyci. Dlatego też elementy wszyte w matę nie aktywizują dzieci do chwytania rękoma, lecz najczęściej do brania takich elementów ustami.

Nawyku chwytania buzią nie należy wzmacniać, umieszczając zabawki tuż pod twarzą dziecka. Zabawka, która leży na odległość wyciągniętej ręki niemowlęcia, lepiej mobilizuje je do samodzielnego chwytania. Zabawka umieszczona dalej, na odległość kroku, mobilizuje do poruszania się w jej kierunku. Po pewnym czasie zauważamy, że niemowlę już nie potrzebuje maty. Opanowało sprawnie czworakowanie i teraz chce intensywnie poznawać dalsze otoczenie. ■



**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.**

ULTRANOWOCZESNY SYSTEM VIOFOR JPS

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!

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, nerwic, depresji oraz ogólną regenerację organizmu.

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



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%

NIETRZYMANIE MOCZU U KOBIET

Nietrzymanie moczu (NTM) występuje u co ósmej kobiety w wieku do 39 lat, a po menopauzie może dotyczyć co drugiej. Większość pacjentek problem ten ukrywa nawet przed lekarzem.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr n. med., specjalista urolog

Mimo że nietrzymanie moczu to choroba przewlekła, można ją z powodzeniem leczyć. Większość kobiet uważa NTM za problem niezwykle wstydliwy, co potwierdzają także statystyki. Blisko dwie trzecie kobiet z nietrzymaniem moczu nigdy nie konsultowało się z lekarzem. Badania dowodzą, iż od pojawienia się objawów do pierwszej konsultacji ze specjalistą mijają średnio 3 lata.

Są różne rodzaje nietrzymania moczu, mające różne przyczyny oraz leczone różnymi metodami.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu – gubienie moczu podczas wysiłku fizycznego, kaszlu, kichania, podnoszenia ciężkich przedmiotów, a w najcięższej postaci – nawet wstawania z krzesła. Chorobie sprzyja otyłość (NTM występuje cztery razy częściej u kobiet otyłych niż u szczupłych), menopauza, okres pomenopauzalny, przewlekły kaszel, zaparcia, niektóre neurologiczne schorzenia, przebyte ciążę i porody (szczególnie zabiegowe), duża masa urodzeniowa dziecka, obniżenie narządu rodnego, częste nawracające infekcje dróg moczowych, ciężka praca fizyczna.

Nagłące nietrzymanie moczu – opisywane jako silne, nagłe parcie na pęcherz i cewkę moczową, nad którymi nie można zapanować i którego nie da się przewidzieć. Przyczyną jest pęcherz nadreaktywny, czyli taki, który kurczy się mimo woli pacjentki. Przyczyną może być nieprawidłowa kontrola nerwowa nad czynnością dolnych dróg moczowych. Sprzyjają temu nawracające infekcje układu moczowego, choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, demencja starcza.

W codziennej praktyce lekarskiej najczęściej spotykamy nietrzymanie moczu o charakterze mieszanym.

DIAGNOZA

Diagnostyka obejmuje: ogólną ocenę stanu zdrowia, wywiad ginekologiczno-położniczy lub urologiczny, wywiad neurologiczny. Kolejnymi krokami przybliżającymi do postawienia diagnozy są:

- badanie jamy brzusznej,
- badanie uro-ginekologiczne, neurologiczne, badanie per rectum,

- badanie USG dróg moczowych z oceną zalegania po mikcji,
- badanie ogólne moczu i posiew moczu,
- cystoureteroskopia i badanie urodynamiczne.

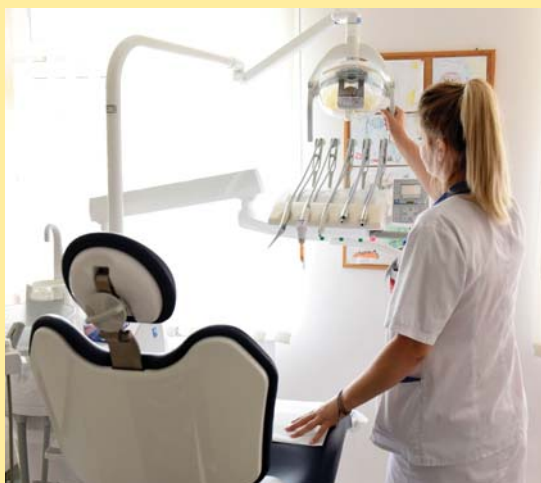
Ważnym elementem diagnostycznym jest wypełnienie przez pacjentkę kwestionariusza oceny nietrzymania moczu i dzienniczek mikcji.

W zależności od stopnia i typu nietrzymania moczu można zaproponować następujące **postępowanie terapeutyczne**:

- Przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu niewielkiego stopnia należy uczyć świadomego wzmacniania mięśni dna miednicy przez odpowiednie ćwiczenia (ćwiczenia Koegla), które można wspomóc elektrostymulacją. Stosowaną metodą wzmacniania tych mięśni jest również biofeedback. Gdy dochodzi do znacznego nasilenia objawów, lekarz może zaproponować, opierając się na wykonanych badaniach, leczenie zabiegowe.

- Przy nagłym nietrzymaniu moczu pacjentce proponuje się najczęściej postępowanie zachowawcze, mające na celu modyfikację stylu życia, zmianę diety, rodzaju i ilości przyjmowanych płynów (np. ograniczenie picia kawy). Jednakże podstawą leczenia tej choroby jest farmakoterapia. Stosowane leki wpływają na czynność skurczową pęcherza moczowego, rozkurczają mięśnie gładkie (są agonistami receptorów β_3 -adrenergicznych), co zapobiega nagłym parciom. ■

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEJ



**PORADNI STOMATOLOGICZNEJ
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

w Przychodni przy ul. Klaudyny 26 B

Świadczenia w ramach kontraktu z NFZ!
Nowoczesny sprzęt i wyposażenie gabinetu!

INFORMACJE
I ZAPISY TEL.

795 156 229

ZAPISY ☎ 784 470 903



USŁUGI KOMERCYJNE

Poradnie:
endokrynologiczna
gastroenterologiczna
okulistyczna

Diagnostyka oka
Zabiegi laserowe w jaskrze
i chorobach siatkówki
Tomografia oka, USG oka

PRACOWNIA ENDOSKOPII

• kolonoskopia • gastroskopia

Przychodnia SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Klaudyny 26 B

www.spzzlo.pl

BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO

Badanie endoskopowe polega na wprowadzeniu do wnętrza ciała elastycznej rurki (endoskopu) zakończonej światłowodem – źródłem światła i kamerą o wysokiej rozdzielczości, która umożliwia wyświetlanie obrazu z wnętrza ciała na monitorze.

PIOTR WARCZYŃSKI, dr n. med. chorób wewnętrznych, gastroenterolog

W przypadku badań przewodu pokarmowego endoskop wprowadza się albo przez usta do przełyku, żołądka i początkowego odcinka jelita cienkiego – dwunastnicy – i takie badanie nazywa się **gastroskopia**, albo przez odbył endoskop wprowadza się do jelita grubego i końcowego odcinka jelita cienkiego i takie badanie nazywa się **kolonoskopia**.

Badania endoskopowe są na razie jedynymi badaniami diagnostycznymi, w trakcie których można wykonać jednocześnie niektóre zabiegi chirurgiczne. Podczas gastroskopii lub kolonoskopii, oprócz wykrycia zmian chorobowych, można z podejrzanych, zmienionych miejsc pobrać próbki do badania histopatologicznego (oceny pod mikroskopem), można usunąć małe i średniej wielkości polipy, a w przypadku wykrycia krwawienia zatrzymać je. Co ciekawe, wszystkie te zabiegi są bezbolesne, ponieważ przewód pokarmowy, z wyłączeniem przełyku, nie jest unerwiony czuciowo.

KIEDY WYKONUJE SIĘ BADANIA PRZEWODU POKARMOWEGO

Gastroskopię wykonuje się w przypadku występowania takich objawów, jak przedłużający się ból w górnej części jamy brzusznej, a także przedłużających się nudności, wymiotów, zgagi czy zaburzeń połykania.

Kolonoskopię wykonuje się w przypadku uporczywych bólów brzucha, biegunki, uporczywych zaparć, krwawienia z odbytu, nadmiernego spadku wagi ciała.

Jak już wspominałem, są to metody umożliwiające zlokalizowanie miejsca krwawienia i zatrzymanie go. Pozwalają na wykrycie zapalenia błony śluzowej, wrzodów lub guzów. Gastroskopia i kolonoskopia pozwalają wykryć nowotwór wcześniej i dokonać rozróżnienia między guzem nowotworowym i nienowotworowym poprzez

wykonanie biopsji lub usunięcie podejrzanego zmiany. W tym drugim przypadku dotyczy to polipów nowotworowych – usunięcie ich jest skutecznym wyleczeniem i pozwala uniknąć operacji chirurgicznej. W trakcie diagnostyki endoskopowej można poszerzyć zwężenia przewodu pokarmowego, a także usuwać ciała obce.

CIEKAWOSTKA

Stosunkowo nowym typem endoskopii jest **endoskopia kapsułkowa**. Badanie to umożliwia wykrycie i zdiagnozowanie przede wszystkim chorób w obrębie jelita cienkiego, w miejscach, gdzie nie można dostać się klasycznym endoskopem. Endoskopia kapsułkowa polega na połyknięciu przez pacjenta kapsułki, w której umieszczona została lampka i kamera, połączona z nadajnikiem. Kapsułka naturalnie przechodzi przez cały układ pokarmowy, wykonuje w tym czasie kilkadziesiąt tysięcy zdjęć i jest wydalana wraz z kałem. Zdjęcia są transmitowane do odbiornika i rejestrowane, co umożliwia ich późniejszą ocenę. Jednak metoda ta ma wyłącznie wartości diagnostyczne, ponieważ nie pozwala np. na pobranie wycinka do badania histopatologicznego.

Badania endoskopowe nie należy się bać. Jest to najlepszy sposób na zdiagnozowanie wszelkiego rodzaju zmian i chorób w przewodzie pokarmowym człowieka, a często pozwala na ich skuteczne wyleczenie.

Trzeba podkreślić, że endoskopy i wszystkie narzędzia endoskopowe są sterylizowane lub jednorazowe, a więc całkowicie pozbawione wszelkich bakterii, grzybów i wirusów, w tym koronawirusa, a personel medyczny ma na sobie ubrania ochronne, maseczki i przyłbice. Wszystkie te działania zapewniają bezpieczeństwo epidemiologiczne badanym pacjentom.



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 Klaudyny 26 B usługi komercyjne oferują również poradnie:

- gastroenterologiczna
- okulistyczna
- endokrynologiczna

Zapisy do pracowni endoskopowej odbywają się w rejestracji przychodni przy ul. Klaudyny 26 B pod nr telefonu **784 470 903** lub w **Biurowi 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>.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!
Specjalistyczna opieka!
Przystępne ceny!

WIRUS SARS-COV-2

PODSTAWOWE INFORMACJE

Koronawirusy są drobnoustrojami, które wywołują różnego rodzaju infekcje układu pokarmowego i oddechowego, zarówno u ludzi, jak i zwierząt. To wirusy łańcucha RNA posiadające osłonkę, które są odpowiedzialne za 10%–20% przeziębień oraz za epidemie schorzeń dróg oddechowych.

OBJAWY CHOROBY przypominają grypę i są to najczęściej:

- gorączka ($> 37,5^{\circ}\text{C}$) – 99% przypadków,
- suchy kaszel – 60% przypadków,
- zmęczenie – 70% przypadków,
- zanik węchu i smaku,
- bóle mięśni,
- duszności.

Nazwa „koronawirusy” pochodzi od otoczki przypominającej koronę, która widoczna jest wokół wirionów w mikroskopie elektronowym.

Wirus SARS-CoV-2 należy do rodziny koronawirusa i jest wirusem RNA.

- Jego rezerwuarem są ludzie, węży i nietoperze. Wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową.
- Do transmisji może dojść również przez kontakt ze skażoną powierzchnią, gdzie drobnoustrój przeżyje nawet do 8 dni.
- Okres wylęgania choroby trwa do 14 dni (najczęściej 5–6 dni). Osoby chore mogą zarażać na 24–48 godzin przed wystąpieniem objawów choroby.

ZAPOBIEGANIE

- Częste mycie rąk wodą z mydłem (powinno trwać co najmniej 20 sekund i mieć miejsce po każdej wizycie w toalecie, przed jedzeniem, kiedy dłonie są widocznie zabrudzone oraz po kichnięciu, kasznięciu, wytarciu nosa lub
- Dezynfekowanie ich środkiem na bazie alkoholu, gdyż koronawirus 2019-nCoV jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów, w tym mydła.
- Przestrzeganie zasad higieny podczas oddychania, czyli zasłanianie nosa i ust w trakcie kaszlu i kichania (kichamy w chusteczkę albo w zgięcie łokcia).

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



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



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



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



6 Namydł obydwa nadgarstki.



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



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



DIAGNOSTYKA SEROLOGICZNA

– przeciwciała IgM i IgG metodą ELISA

- Przeciwciała anty SARS-CoV-2 w klasie IgM pojawiają się między 7. a 10. dniem od wystąpienia objawów. Ich obecność może świadczyć o aktywnym zakażeniu.
- Przeciwciała anty SARS-CoV-2 w klasie IgG pojawiają się między 11. a 14. dniem od wystąpienia objawów. Ich obecność może świadczyć o tym, że nastąpił kontakt z wirusem, a utrzymują się długo po wygaśnięciu zakażenia.

Testy wykrywające specyficzne przeciwciała anty-SARS-CoV-2 są dopełnieniem metody PCR. Diagnostyka serologiczna zaczyna odgrywać rolę w późniejszej fazie infekcji, kiedy czułość diagnostyki molekularnej stopniowo maleje z powodu spadku liczby cząstek wirusa w nabłonku dróg oddechowych.

Oznaczenie przeciwciał przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 w klasie IgM wykonuje się w celu określenia możliwego kontaktu z wirusem wywołującym COVID-19. Przeciwciała IgM mogą zostać wykryte po upływie co najmniej 7–10 dni (średnio w 8. dniu) od wystąpienia objawów choroby.

Materiałem do badania jest krew. Pacjent nie musi być na czczo, natomiast w trakcie pobrania powinien być w masce.

Wyniki dodatnie mogą być spowodowane przebyciem lub trwającą infekcją szczepami koronawirusa innymi niż SARS-CoV-2, takimi jak koronawirus HKU1, NL63, OC43 lub 229E.

Aby ostatecznie wykluczyć lub potwierdzić zakażenie SARS-CoV-2, należy wykonać badanie z zastosowaniem diagnostyki molekularnej techniką RT-PCR.

DIAGNOSTYKA MIESZANA

– diagnozowanie na podstawie oceny kombinacji objawów, czynników ryzyka oraz wyniku tomografii komputerowej klatki piersiowej, wykazującego cechy zapalenia płuc.

DIAGNOSTYKA MOLEKULARNA

Zalecaną przez Światową Organizację Zdrowia metodą wykrywania infekcji wirusowej SARS-CoV-2 są testy molekularne. Do grupy tej należy m.in. test rt-PCR (real-time PCR), który wykrywa obecność materiału genetycznego (RNA) wirusa w próbkach pobranych od pacjenta. Próbką jest najczęściej wymaz z gardła lub nosogardzieli, rzadziej krew, mocz lub stolec.

Tekst: **BEATA BOCZKOWSKA**, specjalista ds. epidemiologii

Więcej informacji znajdziecie Państwo na naszej stronie www.spzlo.pl. Serdecznie zapraszamy!

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI W PODRÓŻY

- Unikanie miejsc publicznych, zatłoczonych.
- Bezwzględne unikanie bliskiego kontaktu z osobami z objawami ze strony układu oddechowego.
- Nieodwiedzanie rynków, targów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki.
- Przestrzeganie zasad higieny żywności – należy jeść tylko w miejscach, gdzie zachowane są odpowiednie standardy i pić tylko wodę konfekcjonowaną.

KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNODESTĘPNYCH PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH

W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SPOŻYWANIA POŚILKÓW

Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.



Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid



październik 2020 r.

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 CHOROŚB 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, 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 MMG**

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE

ZAPROSZENIE NA NASZĄ NOWĄ STRONĘ WWW

Z myślą o wygodzie oraz dostępie pacjentów do informacji SPZZLO Warszawa-Żoliborz uruchomił na początku lipca br. nową stronę internetową

www.spzzlo.pl

Powstała nowoczesna, bogata w informacje strona, zawierająca m.in. podstrony dla każdej z 12 przychodni.

Dzięki temu pacjenci mają możliwość dotarcia do ważnych informacji w sposób intuicyjny, niewymagający dużej znajomości struktury strony.

Nowością będzie przygotowywany obecnie blog poświęcony medycynie, psychologii, dietetyce, historii odkryć naukowych oraz szeroko rozumianej kulturze.



Szczególne podziękowania za stworzenie pięknej, nowoczesnej oraz wygodnej dla użytkowników strony należą się Działowi ds. Organizacji i Marketingu oraz Działowi IT.

Wszystkich Pacjentów, Pracowników oraz Czytelników serdecznie zapraszamy do lektury!

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”



KONKURS LITERACKI DLA UCZNIÓW ROZSTRZYGNIĘTY!

We wrześniu br. Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz ogłosiła konkurs literacki pod hasłem:

GDY O HIGIENĘ DBASZ, DOBRE ZDROWIE MASZ

dla uczniów klas V–VIII podstawowych i ponadpodstawowych szkół Żoliborza oraz Bielan, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Dopuszczonymi formami literackimi były: krótki wiersz (maks. 8 wersów), krótka fraszka (maks. 8 wersów), limeryk.

Konkurs cieszył się dużą popularnością wśród uczniów, którzy nadesłali wiele interesujących utworów. Lista laureatów została opublikowana na stronie internetowej www.spzzlo.pl. Zamieszczamy ją również obok. Laureaci konkursu otrzymali nagrody ufundowane przez Urząd m.st. Warszawy. [jc]

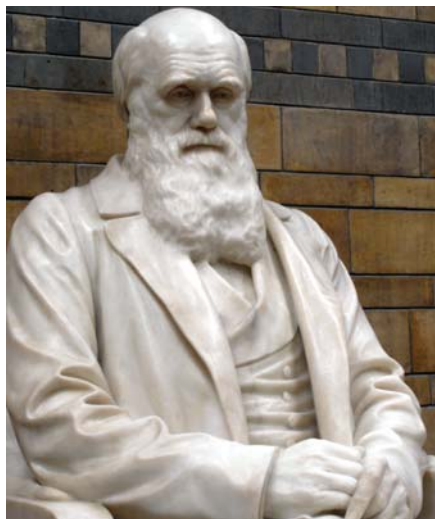


LISTA LAUREATÓW

Blanka Brudniak, SP 223, 8a	Wiktoria Nosalska, SP 291, 8
Magda Chmielewska, SP 273, 8b	Zofia Regulska, SP 209, 6b
Weronika Czerwińska, SP 209, 8d	Franciszek Rosiński, SP 209, 7c
Wiktoria Dembicka, SP 291, 6	Magda Rostkowska, SP 267, 6c
Iza Dral, SP 291, 8	Mateusz Snopkiewicz, SP 293, 6d
Julia Gromadka, SP 273, 6b	Tomasz Sobol, LIX LO Mistrzostwa Sportowego im. J. Kusocińskiego, 3g
Dominika Jóźwiak, SP 209, 8d	Kacper Soćko, SP 209, 6b
Helena Kaczmarczyk, SP 209, 7b	Helena Stępień, SP 209, 5a
Nadia Kaszyk-Pawicka, SP 273, 7b	Adam Tenerowicz, SP 80, 7d
Kinga Kołakowska, SP 133, 7a	Justyna Wardecka, SP 209, 8e
Katarzyna Kołakowska, SP 133, 5d	Andżelika Wasilewska, SP 155, 5a
Michał Kubala, SP 155, 7a	Marek Wójcik, SP 293, 5b
Paulina Kunicka, SP 209, 6a	Patrycja Zdunek, SP 293, 8c
Paulina Melcarek, LIX LO Mistrzostwa Sportowego im. J. Kusocińskiego, 2c	Kamila Zielińska, SP 293, 5a
Emilia Naranowicz, SP 209, 5a	

POSZUKIWANA CZĄSTECZKA DZIEDZICZENIA

PRZEŁOMOWE
ODKRYCIA
W MEDYCYNIE



Posąg Charlesa Darwina w Muzeum Historii Naturalnej w Londynie

Legendarna już dziś publikacja naukowa, czyli *O powstawaniu gatunków drogą doboru naturalnego* **Karola Darwina** (1809–1882), ukazała się 24 listopada 1859 roku w Wielkiej Brytanii i kosztowała 15 szylingów. Nakład 1250 egzemplarzy rozszedł się w ciągu pierwszego dnia sprzedaży. Mimo ewidentnego sukcesu publikacji autor rozumiał, że teoria ewolucji powinna zawierać zasady dziedziczenia, jednakże prawdziwego mechanizmu dziedziczenia nie udało mu się poznać. Powszechnie akceptowana była wówczas teoria autorstwa XVIII-wiecznego biologa Jeana-Baptiste'a Lamarca, że cechy przekazywane są potomstwu za pomocą przykładu lub działania i np. u żyraf długie szyje wykształciły się z czasem dlatego, że zwierzęta sięgały po wyżej położone liście. W efekcie długoszyje zwierzęta rodziły długoszyje potomstwo. Darwin zmagał się z zagadnieniem przez dwa lata, podobno bliski był załamania nerwowego i wreszcie stworzył hipotezę, że komórki wszystkich organizmów wytwarzają maleńkie cząsteczki (gemule) zawierające informację dziedziczną. W momencie osiągnięcia dojrzałości informacja ta trafia do komórek rozrodczych, czyli jajowych, oraz do plemników, dzięki którym przekazywana jest potomstwu. Instrukcja od żeńskiego

Biologiczny (czytaj: genetyczny) plan każdego człowieka to w skrócie ok. 3,2 miliarda zasad, 21 tysięcy genów oraz 46 chromosomów, po 23 od matki i ojca (każdy chromosom zawiera setki genów). Moja własna historia rodzinna to odziedziczona po kądzieli wada serca, natomiast po mieczu – kręcone włosy. Oba czynniki wpłynęły na moje dotychczasowe życie, przy czym jeden wymowniej niż drugi, ale który dobitniej, niech pozostanie tajemnicą.

osobnika łączyła się według Darwina z instrukcją osobnika męskiego. Warto podkreślić, iż był to wariant teorii Arystotelesa o mieszaniu się cech matki i ojca. Tę teorię uczony nazwał pangenезą, czyli „genezą ze wszystkiego”. Do swojego przyjaciela Asy Graya napisał: „Pangenezę nazwą szalonym snem, w głębi duszy wiem jednak, że tu właśnie kryje się prawda”. Tymczasem w „North British Review” ukazała się recenzja *O powstawaniu gatunków* pióra inżyniera, profesora **Henry'ego Charlesa Fleeminga Jenkina** (1833–1885), który stwierdził, że skoro cechy dziedziczne mieszają się w każdym pokoleniu, to powinny zanikać po kolejnym krzyżowaniu z osobnikami o innych cechach morfologicznych. Autor artykułu napisał, że zmienność przegra z liczbami i po kilku pokoleniach osobliwość zaniknie. Podał przykład, dziś niepoprawny politycznie, białego rozbitka, który trafia na wyspę zamieszkałą przez czarnoskórych i zostaje ich królem. Dzieci jego i czarnych matek odziedziczą połowę „białego” materiału genetycznego, wnuki – jedną czwartą, prawnuki – jedną ósmą, praprawnuki – jedną szesnastą. W ciągu kilku pokoleń materiał genetyczny białego przodka ulegnie całkowitemu rozmyciu. Komentarz Darwina dotyczący trafnego kontrargumentu statystycznego nie pozostawia wątpliwości: „Fleeming Jenkin (sic!) przysporzył mi poważnych kłopotów, lecz zarazem więcej z niego użytku niż z innych rozpraw czy recenzji”.

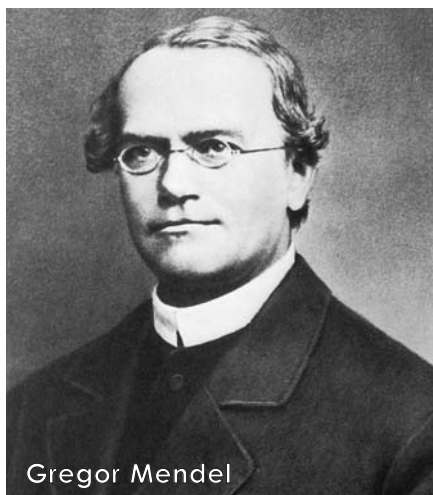
ZAPOMNIANE ODKRYCIE

Przetomu w teorii dziedziczenia dokonał przyrodnik i jednocześnie agustinianin **Gregor Mendel** (1822–1884), który badał w Brnie mechanizm dzie-

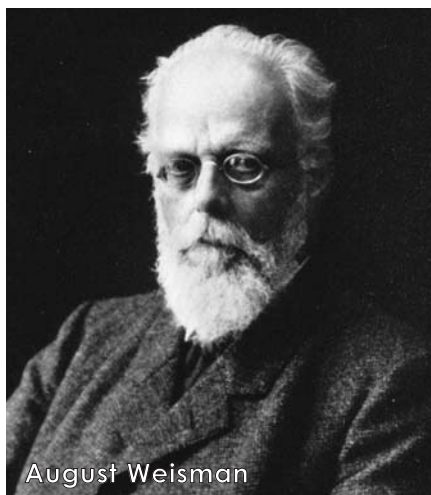
dziczenia cech grochu zwyczajnego. Wstępnie zebrał trzydzieści cztery odmiany grochu z okolicznych gospodarstw rolnych. Pierwszym etapem badań było stwierdzenie, że rośliny rodziły identyczne potomstwo, o takiej samej barwie kwiatów oraz fakturze nasion i strąków. Potomstwo wysokich roślin było wysokie, natomiast niskich – niskie. Brneński zakonnik sporządził listę siedmiu cech: faktura nasiona (gładkie/pomarszczone), barwa nasiona (żółte/zielone), barwa kwiatu (biały/fioletowy), umiejscowienie kwiatu (szczytowe/ boczne), barwa strąka (zielony/ żółty), kształt strąka (gładki/ zwinięty) oraz wysokość rośliny (wysoka, niska). Eksperymentował tylko z dwoma wariantami (podtypami) tej samej cechy, choć w naturze występuje więcej wariantów.

W późniejszych czasach warianty nazwano allelami, od greckiego *allos*, co oznacza *inny, drugi*. Następnym etapem było tworzenie hybryd, czyli krzyżówek wysokich roślin z niskimi, białych z fioletowymi itp. Trwające osiem lat eksperymenty zaowocowały obserwacjami prawidłowości. Potomstwo krzyżówki wysokiej rośliny z niską zawsze było wysokie, roślina o gładkich nasionach skrzyżowana z okazem o pomarszczonych nasionach rodziła nasiona gładkie. W celu sprawdzenia, co dzieje się z allelem zanikającym, rozpoczął krzyżowanie hybryd z hybrydami. I tu pojawiła się niespodzianka, gdyż w trzecim pokoleniu powróciły rośliny niskie. Zjawisko powtórzyło się również w przypadku badania pozostałych sześciu cech. Mendel zrozumiał, że hybryda ma zarówno allel widoczny, dominujący, jak i ukryty, recesywny.

Okazało się, że dziedziczność polega na przekazywaniu określonych fragmentów informacji od rodziców do



Gregor Mendel



August Weismann

Hugo de Vries
– obraz olejny holenderskiej
portrecistki Thérèse Schwartze

potomstwa. Plemniki zawierają jeden allel, natomiast komórka jajowa – drugi. Powstały organizm otrzymuje oba allele, natomiast w chwili uzyskania dojrzałości allele ponownie ulegają rozdzielaniu i jeden z nich trafia do komórki płciowej, następnie łącząc się z inną komórką, mającą np. inny allel. Jeden wariant mógł zdominować drugi, w wyniku czego allel recesywny pozostawał ukryty. Zaskakujące, ale jeden z najważniejszych wykładów w dziejach nauki, podsumowujący odkrycie Mendla, został wygłoszony 8 lutego 1865 roku, dla małego prestiżowego grona odbiorców, czyli ok. czterdziestu rolników, botaników oraz biologów w Towarzystwie Nauk Przyrodniczych w Brnie. Zapewne uznali ten referat, zawierający dziesiątki tabel, za bardzo skomplikowany. Praca drukiem ukazała się w rocznikach „Posiedzeń Brneńskiego Towarzystwa Nauk Przyrodniczych”. W związku z niszowością publikacji artykuł spotkał się z niewielkim odzewem, ponieważ do 1900 roku, czyli przez 35 lat jedynie cztery prace naukowe odnosiły się do odkrycia austriackiego przyrodnika. Nie ma pewności, czy sam Darwin zapoznał się z teorią dziedziczenia augustianina.

ŚWIAT POZNAJE PRAWA MENDLA

Zanim środowisko naukowe dowiedziało się o nowej teorii, przybywało dowodów zaprzeczających hipotezę pangenezy Darwina. W 1883 roku niemiecki embriolog **August Weismann** (1834–1914) przeprowadził okrutny eksperyment: obcinał ogony myszom i obserwował, czy potomstwo urodzi się również bez ogonów. Jednakże, co było do przewidzenia, myszy rodziły się wyposażone w ogony. Eksperyment wykazał, że gemule nie istnieją, ponieważ gdyby istniały, myszy bez

ogona rodziłyby kolejne myszy bez ogona. Weismann sformułował hipotezę, że informacja dziedziczenia zawarta jest wyłącznie w plemniku i komórce jajowej. Stwierdził, że być może nie istnieje żaden bezpośredni mechanizm przekazywania cech nabytych do komórek rozrodczych. Wyciąganie szczy przez przodka żyrafy nie wpłynęło na materiał genetyczny.

Kolejny przełom nastąpił w 1897 roku, kiedy to holenderski botanik **Hugo de Vries** (1848–1935) opublikował studium *Dziedziczne monstrualności*, w którym stwierdził, że za każdą cechę odpowiada pojedyncza cząstka informacji. Potomek otrzymuje jedną cząstkę z komórki jajowej, a drugą z plemnika. Cząstki, które nazwał pangenami (był to swoisty hołd złożony Darwinowi) przekazywane są z pokolenia na pokolenie niezmienione. Wiosną 1900 roku, kiedy de Vries zajmował się hybrydami, przyjaciel przesał mu artykuł Mendla z 1865 roku, w którym znalazł odpowiedź na swoje pytania. Zrozumiał również, że ktoś inny dokonał odkrycia mechanizmu dziedziczenia kilkadziesiąt lat wcześniej. W marcu opublikował swój artykuł na temat hybryd, nie wspominając ani słowem o odkryciu Mendla. Kolejny artykuł, w którym wspomniat już o Mendlu, został uznany za plagiat przez botanika Carla Corrensa z powodu użytej wprost terminologii mendlowskiej.

NARODZINY GENETYKI

Podobno angielski biolog **William Bateson** (1861–1926) przekonał się do teorii dziedziczenia podczas godzinnej podróży pociągiem z Cambridge do Londynu w maju 1900 roku, kiedy to przeczytał artykuł de Vriesa odnoszący się do pracy Mendla. Trzy miesiące później napisał do swojego przyjaciela Francis Galtona, antro-

pologa i eugenika, kuzyna Darwina: „Zapoznaj się, proszę, z artykułem Mendla. Zdaje mi się, że to jedna z najbardziej godnych uwagi prac poświęconych dziedziczości – nie do wiary, że została zapomniana”. Tak zażarcie walczył o uznanie dla austriackiego odkrywcy, że otrzymał nawet przydomek „buldog Mendla”. W 1905 roku ukuł termin dla nowej dziedziny wiedzy, nazywając ją genetyką od greckiego *genesis*, oznaczającego pochodzenie, jednocześnie przewidując, że nowa nauka może zapewnić ludzkości kontrolę nad materiałem genetycznym przyszłych przedstawicieli społeczeństwa. Niestety, te przewidywania się sprawdziły: eugenika została wprowadzona w celu ulepszenia gatunku ludzkiego w pierwszej połowie XX wieku m.in. w Stanach Zjednoczonych oraz nazistowskich Niemczech. Brakowało jedynie nazwy samej jednostki dziedziczenia, którą zaproponował w 1909 roku botanik **Wilhelm Johannsen** (1857–1926), skracając słowo *pangen* do stosowanego obecnie *genu*.

Zrozumienie mechanizmu dziedziczenia, tak jak kilka lat wcześniej poznanie teorii ewolucji, to prawdziwe kamienie milowe współczesnej wiedzy o świecie, w którym żyjemy. Dało również podwaliny pod następne sukcesy naukowe, w tym dokonane w latach 50. XX wieku odkrycie podwójnej helisy kwasu dezoksyrybonukleinowego, o czym będzie mowa w drugiej części artykułu, który ukaże się w następnym wydaniu kwartalnika.

Literatura

Siddhartha Mukherjee, *Gen. Ukryta historia*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2017.

Aniela Karykowska

Zdjęcia: Wikimedia Commons

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

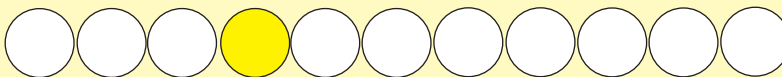
W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: DRZEWOZNAWSTWO. W losowaniu rozwiązań wygrała i nagrodę otrzymuje pani Anna Kopf. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) i rebusu zamieszczonych w bieżącym nume-

rze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 1 marca 2021 r., wezmą udział w losowaniu nagród książkowych.

Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Mikroorganizmy, których komórka nie zawiera jądra – należą do nich bakterie



2. Powoduje gorączkę krwotoczną

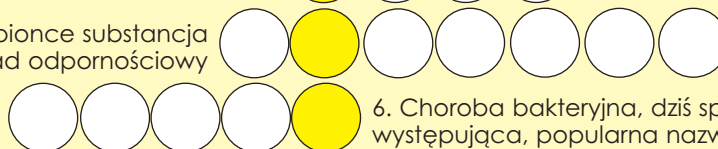
3. Wirus infekujący bakterie



4. Niestety coraz częstsza, głównie za sprawą trendów antyszczepionkowych

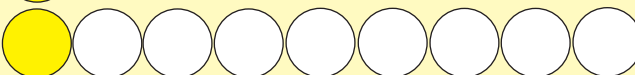


5. Zawarta w szczepionce substancja stymulująca układ odpornościowy



6. Choroba bakteryjna, dziś sporadycznie występująca, popularna nazwa to trąd

7. Inaczej nauka o wirusach



8. Nagminne zapalenie przyusznic, opisane po raz pierwszy przez Hipokratesa



9. ... śmierć – epidemia dżumy



10. Kwasy ... – np. DNA, RNA



11. Całkowicie wyeliminowana na świecie w 1980 roku



REBUS

Przenieś litery z niebieskich pól odgadniętych wyrazów do dolnych żółtych kwadratów. W ten sposób utworzysz główne hasło, które składa się z dwóch wyrazów. Miłej zabawy!





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 22 663 54 39
 - Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży 22 561 57 77

Punkt pobrań materiału biologicznego w kierunku SARS-CoV-2 532 725 439

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 Pediatricznej

22 834 17 31

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14

POZ (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 10 c

Centrala 22 835 30 01

Rejestracja ogólna 22 835 32 14

POZ 784 491 672

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

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

Punkt pobrań materiału biologicznego w kierunku SARS-CoV-2 538 513 635

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 Dzielny 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
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 795 156 229

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa, ul. Sieciechowska 4

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

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



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

2021



STYCZEŃ

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

LUTY

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

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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

MAJ

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

CZERWIEC

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

LIPIEC

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

SIERPIEŃ

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

WRZESIEŃ

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

PAŹDZIERNIK

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

LISTOPAD

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

GRUDZIEŃ

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