



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (62)
WIOSNA 2021



www.spzzlo.pl



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%

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (62) WIOSNA 2021

PSYCHOLOG RADZI

Etapy rozwoju dziecka
– Nie jestem jeszcze
„ucywilizowany”

4

KLINIKA ZDROWIA

USG DOPPLER – skuteczna
metoda diagnozy

7

AKTUALNOŚCI

SPZZLO Warszawa-Żoliborz
walczy z COVID-19

10

Bezpłatne szczepienia
dzieci przeciw HPV

12

Szczupła i zdrowa na wiosnę

13

Program profilaktyki zdrowotnej
w zakresie poprawy sprawności
fizycznej osób po 60 r.ż.

14

Konkurs plastyczny

15

Pielęgniarka i pisarka

19

DIETETYK RADZI

Czy gluten jest szkodliwy?

8

LEKARZ RADZI

Zabezpieczenie męskiej
płodności

9

WARTO WIEDZIEĆ

Przełomowe odkrycia w medycynie.
Poszukiwana cząsteczka
dziedziczenia – cz. 2

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus

18



Szanowni Czytelnicy,

Pierwszy temat nowego wiosennego kwartalnika to dalszy ciąg etapów rozwoju dziecka – okres od 15. do 19. miesiąca życia. Jest to znakomity poradnik dla rodziców i opiekunów, jak rozumieć zachowanie najmłodszego członka rodziny. Drugi ważny temat to modna od kilku lat dieta bezglutenowa oraz zasadność jej stosowania. Według

naszej dietetyczki nie jest ona odpowiednia dla osób zdrowych, ponieważ diety eliminacyjne mogą prowadzić do niedoborów pokarmowych.

Kolejny istotny temat, ważny zarówno dla mężczyzn, jak i ich partnerek, to problemy z płodnością oraz sposoby radzenia sobie z zaburzeniami prokreacyjnymi. Z kolei diagnostykę dopplerowską przybliży wywiad z kardiolog pracującą w przychodni przy ul. Kładyny. Doppler to skuteczna metoda, jednakże do dziś mało znana, choć bardzo przydatna.

Ważny temat to również ciągłe jeszcze niestety zagrożenie COVID-19 i działania SPZZLO Warszawa-Żoliborz na rzecz zwiększenia bezpieczeństwa zdrowotnego pracowników oraz dostępności do usług medycznych dla pacjentów.

W tym wydaniu „Zdrowia Pacjenta” wracamy do „Kącika talentów” SPZZLO Warszawa-Żoliborz, przedstawiając sylwetkę jednej z naszych pielęgniarek szkolnych, która jednocześnie jest... pisarką.

Publikujemy również drugą część historii odkrycia DNA. A dla aktywnych czytelników krzyżówka oraz rebus dla dzieci.

**Wszystkim Czytelnikom,
Pacjentom i Pracownikom życzę
bezpiecznych i spokojnych
świąt Wielkanocy oraz
rodzinnego spotkania
w gronie najbliższych**



Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

M. Zaława-Dąbrowska



GEPIARD
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:
Małgorzata Gajewska
Anita Karykowska
Barbara Nagórko
Tomasz Słowik
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



ETAPY ROZWOJU DZIECKA III

MAŁGORZATA BAJKO
psychoterapeuta, psychotraumatolog

NIE JESTEM JESZCZE „UCYWILIZOWANY”

MIESIĄC 15

Gryzę, popycham, odrywam

Jakie te eksperymenty są fantastyczne! Ponieważ umiem już świetnie gryźć chleb, biszkopty i inne smakołyki, postanowiłem, że spróbuję też odgryźć kawałek twojej ręki, mamo. Już z samego rana trafiła się świetna okazja. Wzięłaś mnie na ręce i mocno przytuliłaś, a wtedy moje nowe cztery zęby dzieliły ledwie trzy centymetry od twojego ramienia. No to jak mogłem nie spróbować? Chaps! I co się okazało? Twojej ręki nie da się odgryźć tak jak chleba. No, trudno. Mam za to bonus – twoją reakcję. Aż podskoczyłaś ze mną na rękach jak na placu zabaw i z uśmiechem pytałaś, dlaczego cię ugryzłem.

No dobra, skoro tak ci się podobają, to zrobię to znowu. I jeszcze raz. A teraz mocniej! Mmmm, ale jesteś

mięciutka. No, ale moment, moment! Dlaczego mnie odkładasz na podłogę? Przecież przed chwilą się śmiałaś. No nic, będę próbował tyle razy, aż znowu będziesz skakała ze mną na rękach... No dobra, poddaję się. To już setny raz, kiedy ciebie gryzę, a ty mnie odkładasz. Nie podoba ci się już ta zabawa?

Teraz poćwiczę ciągnięcie. Już wiem, że twoja ręka nie oderwie się tak, jak liście z krzaków na dworze, ale poprobuję jeszcze z kwiatami w domu, z zabawkami i... ze wszystkim, co napotkam po drodze. Nie mów tylko, proszę, że jestem złośliwy albo mam złe intencje. Nie jestem jeszcze „ucywilizowany”, dlatego rzucam zabawkami, potrafię ciągnąć za włosy, ugryźć, a nawet uderzyć. Nie wiem jeszcze, że masz uczucia. Swoje uczucia czuję, choć najczęściej nie umiem nad nimi

zapanować, dlatego śmieję się i płaczę całym sobą.

Tak jak popycham samochody po dywanie, tak popycham czasami inne dzieci. Tylko że mój dźwig tak głośno nie płacze. Nie zabierajcie mnie, rodzice, od razu do domu. Jak mam się nauczyć zasad, jeśli nie przez doświadczenie i wasze tłumaczenie? Jesteście zmęczeni? Chcecie już nagrać na płytę: „Nie wolno popychać dzieci”, „Nie wolno zabierać zabawek”, „Nie wolno sypać piaskiem”? To nic nie da. Wymyślę takie rzeczy, których nie przewidzicie.

Wprowadzacie mi teraz różne ograniczenia. W porządku, tylko dajcie mi trochę czasu, bym nauczył się je akceptować. Trudno mi od razu pojąć zasady dobrego wychowania. Ale to, że one są, daje mi bezpieczeństwo i poczucie, że się mną interesujecie.

MIESIĄC 16

Boję się obcych i chcę do mamy

Nie rozumiem, dlaczego tak bardzo się dziwicie, że się rozplakałem na widok pani w sklepie, która chciała pogłaskać mnie po rączce. To chyba jasne. Miała inne włosy niż wy, inaczej mówiła, inaczej chodziła i w ogóle to nie była moja mama. Wcześniej mi to nie przeszkadzało, ale teraz zaczynam się bać innych ludzi.

Mamo, proszę cię, zakładaj na spacer falującą spódnicę. Schowam się za nią, gdy ktoś będzie mnie zaczepiał albo machał do mnie ręką. Nie pozwól obcym ludziom mnie dotykać i niech zbliżają się bardzo powoli. Zabawa w „a kuku” dopuszczalna jest tylko z dobrze znanymi mi ludźmi. Jeżeli już się wystraszę i rozplaczę (np. na widok kuriera z wielką paczką i dziwną czapką na głowie), to w pierwszej kolejności weź mnie na ręce i pozwól się uspokoić, a dopiero potem pokaż nową zabawkę, którą zamówiłaś dla mnie przez Internet.

KOMENTARZ PSYCHOLOGA

Nie ograniczajcie spotkań dziecka z nieznanymi osobami. Ono musi się z nimi po prostu oswoić. Nie zrobi tego bez „zajęć praktycznych”. To może być króciutka wizyta sąsiadki. Ważne, by maluch obył się z nowymi twarzami, zobaczył, że przywitania mogą być bardzo miłe. Pomysłem do rozważenia są drobne niespodzianki od „nowych cioci”, chociaż warto w tym zachować umiar, by dziecko nie wiązało każdorazowych odwiedzin z górą prezentów.

Na tym etapie rozwoju dziecka jego strach jest o wiele bardziej złożony

ny, niż był do tej pory. Wynika to ze zdolności do bardziej złożonego myślenia, jaką dziecko nabyło. Dziecko nie boi się już tylko tego, co je wystraszyło w danym momencie: hałasu, nieprzyjemnego widoku lub zapachu, ale także czegoś, co może się wydarzyć.

Wcześniej płakało w momencie, kiedy lekarz zaglądał mu do gardła. Teraz może płakać już w momencie wejścia do przychodni.

Ten okres charakteryzuje często bardzo mocne zacieśnienie więzi z matką. Dziecko biegnie do mamy z każdą sprawą. Gdy chce soku, gdy spadnie mu czapeczka, gdy ma mokrą pieluchę, gdy chce, by je wziąć na ręce. To mama ma się bawić klockami, mama ma przytulać. Co może mama? Ano niewiele. Trzeba to przetrzymać. Faza „kangurowania” wkrótce minie. Tu też prośba do wszystkich tatusiów: nie obruszajcie się, że malec łączy tylko do mamy. Nie ma w tym żadnej waszej winy, dziecko równie mocno kocha was i za jakiś czas z pewnością spędzicie niejedną godzinę na szalonej zabawie.

MIESIĄC 17

Piszczę, krzyczę i rzucam jedzeniem

To rzucanie wszystkim, co mi wpadnie w ręce, jest takie fascynujące! Jakie, mówicie? Frustrujące? Dla mnie na pewno nie. Chyba najlepszy ubaw mam wtedy, kiedy dajecie mi własną łyżeczkę do jedzenia i po raz kolejny zaczynacie lekcję „łyżka – jedzenie – buzia”, a ja ją zamieniam na „łyżka – jedzenie – katapultą – ścianą”.

A jak mi, mam, jeszcze raz tego zakazesz, to się bardzo na ciebie pogniwam. Ja po prostu muszę czymś rzucać. Zanim pojmę, że bułką nie mogę, minie trochę czasu. Daj mi coś w zamian. Najlepiej miękkie kolorowe piłeczki. A jeśli już rzucę ziemniaki na podłogę, nie krzycz na mnie. Stಾನowczy ton głosu wystarczy. Ja już świetnie rozpoznaję wszelkie tony twojego głosu i mimikę twarzy.

Sam też daję popisy wokalne. Potrafię piszczeć i krzyczę. A jakże. Składam też pierwsze sylaby. Delektuję się tymi dźwiękami. Tylko za nic w świecie nie potrafię zrozumieć, dlaczego mówicie, że zaraz pękna wam głowy. Czy to oznacza, że będą wyglądać jak skorupka rozbitego jajka? To może być ciekawe. W takim razie krzyknę jeszcze głośniejsze, na całe gardło. Aaaa...

Jak już nie dajecie rady, nauczcie mnie zabawy w szeptanie. A czasami

zabierzcie mnie w miejsce, gdzie wolno krzyczeć do woli. A może gdy jeszcze trochę podrosnę, to urządzimy sobie zawody w głośnym krzyczeniu?

PS. Czasem mam wrażenie, że mamy zupełnie różne poczucie humoru. No bo przecież ściąganie pieluchy i latanie na golasa po całym domu jest taaakie śmieszne. A już najbardziej wtedy, gdy uda mi się zrobić przy okazji siku. No naprawdę, nie wiem, czym wy się wtedy stresujecie.

MIESIĄC 18

Niecierpliwi się i złościę

Nie wiem, co się dzieje, ale zdominowała mnie zupełnie nowa emocja. Złość. Takiej jeszcze jej nie czułem. Okropnie się wściekam, potrafię się rzucać po podłodze i wpadać w histerię. Ty wstrętny telefonie! Oddaj mi moich rodziców. Codziennie mi ich zabierasz, a to jest moja mama i mój tata! Będę tak długo krzyczeć, aż mi ich oddasz. Księżycu, oddaj mi słońeczko! Kiedy tylko się pojawiasz, muszę iść spać, a ja chcę się bawić. Co z tego, że ziewam, sen to przerwanie poznawania pasjonującej mnie rzeczywistości. Wózku! Oddaj mi moją wolność. Nie znoszę twoich pasów, przez które nie mogę się ruszać. A ja przecież dopiero co nauczyłem się chodzić. Wodo w kranie! Nie znoszę, kiedy niszczysz moje dzieło na rękach, o które tak bardzo się starałem. Najpierw masłem, a potem farbami. Takie piękne dzieło i do zniszczenia. Eeeech...

Poza tym co to za czekanie? Ja chcę w tej chwili dostać moje ulubione ciasteczko! Co to znaczy po obiedzie? Co to znaczy za pięć minut? Mam tylko półtora roku i ograniczone poczucie upływu czasu. A to oznacza tylko jedno – minuta trwa dla mnie wieki.

Przecież życie to tylko chwila obecna. Mam bardzo nikłą świadomość przeszłości i przyszłości. Chcę bajkę, zabawkę albo soczek T-E-R-A-Z. I wiem też, czego nie chcę na pewno – żebyście się na mnie w takich chwilach denerwowali i złości. Kiedy targa mną złość, najbardziej na świecie pragnę waszego spokoju i opanowania. Chcę waszej cierpliwości. Kiedy na mnie krzyczycie, do mojej złości dołączają smutek i żal, a wtedy mam już pełny mętlik. Ja się niecierpliwię, wy się niecierpliwicie, bo ja jestem niecierpliwy, i robi się bardzo nerwowa atmosfera. Pokażcie mi, jak zachować w takich chwilach spokój. Mam, tato, to wy jesteście moimi najlepszymi nauczycielami.

I pamiętajcie, w okolicach moich drugich urodzin zacznę rozumieć

komunikat „poczekaj chwilę”, a w wieku około trzech lat będę rozumiał już nawet „dłuższą chwilę”. Szybko nam ten czas zleci.

MIESIĄC 19

Chcę do waszego łóżka!

Dzisiaj w nocy obudziłem się i postanowiłem, że będę tak długo płakał, aż weźmiecie mnie do swojego łóżka. No bo jak to? Wy możecie się przytulać, jak śpicie, a ja nie? Okej, dostałem misia i kocyk, ale to nie to samo. Też byście zamienili wasze bijące serca i ciepłą, pachnącą skórę na kocyk? Akurat.

No i jak już przyszedł, mam, ziewając i mówiąc, że za cztery godziny wstajesz do pracy, to ja już byłem tak rozbudzony, że chciałem sprawdzić, jak się miewają moje nowe klocki. Kiedy skapitulowałaś i wzięłaś mnie do łóżka, wykorzystałem moment i hops! Już jestem na podłodze i już gnam do zabawek. Cudownie jest biegać na dwóch nogach. Cały czas udoskonalam tę fascynującą umiejętność, którą odkryłem kilka miesięcy temu. No dobra, minęły dwie godziny, ty przysypiasz na kanapie, jednym okiem sprawdzając, czy jestem bezpieczny (cudowna jesteś, mam!), ale ja też chcę znowu spać, a najlepiej z wami. Bardzo pragnę, żebyście wzięli mnie do siebie do łóżka. Wiem jednak, że później będziecie się na mnie złościć, że tata śpi na kanapie albo że zarzucam wam nogi na głowę i rano bolą was kości. Dlatego pomóżcie mi „na nowo” nauczyć się zasypiać w swoim łóżeczku. Kiedy wybudzi mnie hałas, ból rosnącego zębka, pragnienie czy rozpierająca mnie ciekawość poznawania świata, podejdźcie do mnie, pogłaszczcie, dotknijcie rączki albo cicho zaśpiewajcie. Czasami wystarczy minuta, a czasami potrzeba będzie dużo więcej czasu. I dobra rada: przed snem nie dawajcie mi butli z mlekiem do łóżeczka. Muszę zjeść kaszkę trochę wcześniej. To jest nawyk, którego często mi brakuje do ponownego zaśnięcia, kiedy się obudzę. Myślicie, że jak już urosnę, to w końcu się wyśpicie? Niech no ja pójdę na pierwszą imprezę! Ciekawe, co ile minut będziecie do mnie wydzwaniać. ■

Artykuł opracowany na podstawie książki *(Nie)grzeczni* Małgorzaty Bajko i Moniki Janiszewskiej. Część I opublikowaliśmy w numerze 1(60)/2020, a część II w numerze 2(61)/2020 (patrz <https://spzlo.pl/p/zdrowie-pacjenta>). Ciąg dalszy w następnym numerze.

ZAPISY 784 470 903

USŁUGI KOMERCYJNE

OKULISTYKA

- Konsultacja okulistyczna
- OCT – optyczna tomografia dna oka
- AS-OCT – optyczna tomografia przedniego odcinka
- Angio OCT – obrazowanie naczyń w siatkówce oka
- USG oka
- Zabieg laserowy w leczeniu chorób siatkówki oka
- Zabieg laserowy w leczeniu jaskry
- Zabieg usuwania zaćmy

KARDIOLOGIA

- Konsultacja kardiologiczna z badaniem EKG
- Echo serca
- Holter
- EKG wysiłkowe (próba wysiłkowa)
- USG Doppler

GASTROENTEROLOGIA

- Konsultacja gastrologiczna
- Gastroskopia
- Kolonoskopia
- Polipektomia
- Sigmoidoskopia

PULMONOLOGIA

- Konsultacja pulmonologiczna
- Spirometria

ENDOKRYNOLOGIA

- Konsultacja endokrynologiczna



SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

**PRZYCHODNIA
UL. KLAUDYNY 26 B**

www.spzzlo.pl



USG DOPPLER

SKUTECZNA METODA DIAGNOZY

Rozmowa z **dr n. med. Katarzyną Michel-Rowicką**,
kardiolog pracującą w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B



Na czym polega badanie USG Doppler?

Badanie USG Doppler jest specjalistycznym badaniem, w którym do obrazowania wykorzystuje się ultradźwięki. Przeprowadzane jest aparatem ultrasonograficznym z wykorzystaniem efektu Dopplera. W czasie badania nie stosuje się środków kontrastowych, promieniowania rentgenowskiego ani pola magnetycznego, co sprawia, że jest ono bezpieczne, nieinwazyjne, szybkie i bezbolesne. Jest metodą stosowaną w pierwszej kolejności w diagnostyce problemów naczyniowych.

Co możemy badać za pomocą USG Doppler?

Schorzenia naczyniowe dotyczą coraz większego odsetka populacji. Dzięki badaniu dopplerowskiemu diagnozowanie ich jest stosunkowo proste i szybkie. Na podstawie badania można dokładnie ocenić stan tętnic lub żył w różnych obszarach ciała. W zależności od tego, do jakich naczyń się je zastosuje, może służyć do:

- wykrywania zwężeń i niedrożności w tętnicach szyjnych lub kręgowych, które zaopatrują mózg,
- wykrywania zwężeń i niedrożności w tętnicach kończyn dolnych lub górnych,
- badania żył kończyn dolnych pod kątem zakrzepicy,
- badania żył kończyn dolnych pod kątem niewydolności zastawkowej.

Jak trzeba się przygotować do badania?

Badanie USG Doppler nie wymaga od pacjenta żadnego szczególnego przygotowania. Odstawiany jest badany obszar ciała i stosuje się żel pozwalający głowicy aparatu ultrasonograficznego na bezbolesne przesuwanie się po powierzchni ciała. Do badania nie ma żadnych przeciwwskazań (przejściowo może nim być jedynie uszkodzenie skóry w badanym miejscu), może być wykonywane niezależnie od wieku i wielokrotnie powtarzane. Trwa 15–30 minut. Wynik przekazany jest pacjentowi zaraz po wykonaniu badania.

Jaka jest rola tego badania i kto powinien je zrobić?

Badania dopplerowskie pozwalają na wykrywanie patologii, które w konsekwencji mogą doprowadzić do udaru mózgu, zawału serca, zatorowości płucnej, niedokrwienia kończyn dolnych lub niewydolności żyłnej. Przeprowadzenie diagnostyki w wielu przypadkach pozwala zaplanować właściwe leczenie w celu uniknięcia groźnych dla zdrowia i życia konsekwencji. U pacjentów z chorobą wieńcową, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, hipercholesterolemią, po przebytym niedokrwieniu mózgu lub palących tytoń powinno być rutynowo stosowane w ramach profilaktyki powikłań sercowo-naczyniowych.

Rozmawiała:
Małgorzata Gajewska
z-ca kierownika Przychodni
Klaudyny 26 B

ZAKRES USŁUG WYKONYWANYCH W PRZYCHODNI KLAUDYNY 26 B:

- konsultacje kardiologiczne
- badania USG Doppler
- EKG
- Holter ciśnieniowy
- echo serca
- próby wysiłkowe

KATARZYNA MICHEL-ROWICKA jest absolwentką II Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie. Specjalizację z kardiologii uzyskała w 2016 r. Certyfikat Centrum Diagnostyki Obrazowej z zakresu badań USG Doppler zdobyła w 2011 r.

Do 2017 r. pracowała w Klinice Nadciśnienia Tętniczego oraz Pracowni Przełyków Naczyniowych Instytutu Kardiologii w Warszawie przy ul. Alpejskiej 42. Obecnie zajmuje się rehabilitacją pacjentów po operacjach kardiologicznych i zabiegach hemodynamicznych w Oddziale Rehabilitacji Kardiologicznej oraz pracuje jako lekarz specjalista kardiologii w przy-

chodni przy ul. Klaudyny 26 B. Jest współautorką prac naukowych.

JEJ ZAINTERESOWANIA ZAWODOWE:

- diagnostyka nieinwazyjna (USG Doppler, echo serca, testy wysiłkowe, Holter ciśnieniowy)
- leczenie pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, chorobą wieńcową, niewydolnością serca, zaburzeniami rytmu serca
- rehabilitacja pacjentów po zabiegach hemodynamicznych i operacjach kardiologicznych.

CZY GLUTEN JEST SZKODLIWY?



Żywnienie eliminacyjne, czyli diety polegające na całkowitym wykluczeniu wybranych produktów spożywczych, stają się coraz bardziej powszechne. Niektórzy uważają, że to szkodliwa moda, inni – że konieczność naszych czasów.

Jak jest w rzeczywistości? Czy tak powszechnie eliminowany gluten jest trucizną? Czy dieta bezglutenowa pomaga w redukcji wagi? Czy jest zdrowa?

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Na początek wyjaśnijmy, o czym mowa. Gluten to białko roślinne występujące w zbożach takich jak pszenica, jęczmień, żyto czy owies*. Dieta bezglutenowa wyklucza wszystkie z powyższych zbóż. Nie jest to wcale proste, gdyż gluten, szczególnie pszeniczny, jest dodawany do niektórych wędlin, słodczy, budyniów, dań w proszku, przypraw, majonezów, keczupów i wielu innych produktów! Aby stosować dietę bezglutenową, należy czytać etykiety i odrzucać wszystkie produkty zawierające gluten.

Kto powinien stosować dietę bezglutenową?

Bezwzględnie glutenowi nie powinien spożywać:

- **osoby z celiakią**, czyli genetycznie uwarunkowaną nietolerancją glutenu – u tych chorych dieta bezglutenowa musi być rygorystycznie stosowana i przestrzegana przez całe życie;
- **osoby z alergią** na gluten oraz nieceliakalną nadwrażliwością na gluten.

Kiedy jeszcze rozważyć eliminację glutenu?

Istnieją przesłanki, że dieta bezglutenowa może wspomagać leczenie chorób autoimmunologicznych, jak:

- autoimmunologiczne zapalenie trzustki (choroba Hashimoto),
- cukrzyca typu I,
- zespół jelita drażliwego,

- reumatoidalne zapalenie stawów,
- autyzm.

Badania pokazują, że u osób z tymi schorzeniami częściej niż u ogółu społeczeństwa występuje celiakia lub nietolerancja glutenu. Wskazane jest jednak, aby u tych chorych przeprowadzić diagnostykę w kierunku celiakii, a dopiero w razie pozytywnego wyniku wprowadzić dietę bezglutenową.

Czy stosować dietę bezglutenową bez wskazań medycznych?

Zdecydowanie nie zaleca się stosować diety bezglutenowej, jeśli nie jest to konieczne, gdyż jak każda dieta eliminacyjna może ona prowadzić do licznych niedoborów pokarmowych i powikłań zdrowotnych. Zboża bezglutenowe, czyli dozwolone w takiej diecie, to ryż, kukurydza, gryka, proso (produkty jaglane), amarantus, komosa ryżowa. Zazwyczaj najłatwiej oprzeć jadłospis bezglutenowy na produktach ryżowych i kukurydzianych z uwagi na ich dużą dostępność na rynku i stosunkowo niską cenę. Niestety zarówno biały ryż, jak i kukurydzę cechuje wysoki indeks glikemiczny, co może prowadzić do zaburzenia gospodarki glikemii, wzrostu wagi, zapaść itp. Poza tym gotowe produkty bezglutenowe typu pieczywo, słodczy, dania w proszku często mają mnóstwo sztucznych i szkodliwych dodatków. Nieprawidłowo zbilansowana dieta bezglutenowa może nie pokrywać

zapotrzebowania m.in. na błonnik, witaminy z grupy B, cynk i selen. Dieta bezglutenowa nie jest również dietą odchudzającą. Jeżeli ze wskazań medycznych musimy eliminować gluten, warto zasięgnąć porady dietetyka, by skomponować ją w sposób zbilansowany i urozmaicony. Tymczasem większość z nas może jeść gluten. Natomiast jeśli chcemy poprawić jakość naszej diety, zadbać o lepsze samopoczucie, ograniczmy produkty pszenne, takie jak „białe pieczywo”, jasne makarony, naleśniki, biszkopty, pszenne ciasta, drożdżówki itp. Eliminacja pszenicy jest zasadna z uwagi na wysoki stopień jej przetworzenia i niską wartość odżywczą. Wybierajmy pieczywo w 100% żytnie lub gryczane zamiast kajerek. Używajmy mąki gryczanej, owsianej, orkiszowej, przygotowując naleśniki czy ciasta. Korzystajmy z makaronów z ryżu, ciecierzycy, grochu jako alternatywy dla pszennych klusek.

Zawsze starajmy się, by nasza żywność była jak najbardziej naturalna i urozmaicona, gdyż jest to podstawowy warunek zdrowej diety.

* Zwykły owies jest silnie zanieczyszczony glutenem już na polu (samosiejki innych zbóż) oraz w procesie przetwarzania, dlatego jest zabroniony w diecie bezglutenowej. Na rynku dostępny jest certyfikowany owies bezglutenowy, którego spożywanie jest dozwolone.

ZAPROSZENIE NA NASZĄ NOWĄ STRONĘ WWW

Z myślą o wygodzie oraz dostępie pacjentów do informacji SPZZLO Warszawa-Żoliborz uruchomił na początku lipca 2020 r. 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. Nowością jest udostępniony w listopadzie 2020 roku blog poświęcony medycynie, psychologii, dietetyce, historii odkryć naukowych oraz szeroko rozumianej kulturze.

WSZYSTKICH PACJENTÓW, PRACOWNIKÓW ORAZ CZYTELNIKÓW SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO LEKTURY!



ZABEZPIECZENIE MĘSKIEJ PŁODNOŚCI

We współczesnym świecie niepłodność dotyka 15% populacji ludzkiej, co oznacza, iż co szósta para ma problemy z prokreacją.

Wiele z przyczyn niepłodności jest uleczalnych, co pozwala parom na zostanie rodzicami. Dużym wyzwaniem terapeutycznym jest zachowanie zdolności prokreacyjnych u mężczyzn obciążonych chorobami onkologicznymi.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr n. med., specjalista urolog

Od 50 lat liczbę plemników w nasieniu oznacza się tą samą techniką zliczeń w polu widzenia mikroskopu. Zauważalny jest trend stałego pogorszenia jakości i ilości plemników, na co pierwszy zwrócił uwagę James w 1980 r. O ile w podręcznikach z 1962 r. jako prawidłową liczbę plemników podawano 60–120 mln/ml, to obecne parametry te są zdecydowanie niższe. Prawidłowe parametry nasienia wynoszą:

- objętość $\geq 1,5$ ml
- liczba plemników ≥ 15 mln/ml
- ruchomość $\geq 32\%$
- prawidłowa budowa $\geq 4\%$
- liczba leukocytów < 1 mln/ml

Bardzo trudno jest wskazać przyczynę takiego stanu. Uważa się, iż zanieczyszczenie środowiska, współczesne plagi cywilizacyjne (otyłość, nikotynizm, nadużywanie substancji psychoaktywnych) czy styl życia w wielkich miastach mogą mieć wpływ na obniżenie parametrów nasienia. Niewątpliwie tendencja do coraz późniejszego zawierania związków z intencją posiadania potomstwa również oddziałuje niekorzystnie.

DIAGNOSTYKA

U każdego pacjenta obciążonego ryzykiem zaburzeń płodności należy przeprowadzić diagnostykę opartą na dokładnym wywiadzie. Również wywiad rodzinny, warunki pracy, mieszkania, ekspozycja na stres i toksyny, a także stosowane używki i stałe przyjmowane leki są istotne. Należy wykonać badanie fizykalne oraz badania obrazowe i laboratoryjne. W uzasadnionych przypadkach diagnostykę możemy rozszerzyć o badania uzupełniające.

Potrzeba ojcostwa jest podstawową cechą emocjonalną większości mężczyzn, a problem zachowania płodności u chorych onkologicznych wydaje się szczególnie istotny. Sumując pacjentów onkologicznych i pacjentów z grupy tzw. późnego ojcostwa, którzy chcą mieć kolejne dziecko

w drugim lub często trzecim związku, szacuje się, iż opieki andrologicznej rocznie wymaga około 10 tys. mężczyzn.

Terapia podejmowana u chorych na nowotwory może niekorzystnie oddziaływać na zdolności prokreacyjne. Nie ma medycznych sposobów ochrony gonad przed toksycznym wpływem leczenia onkologicznego. Wiele cytostatyków oddziałuje na komórki Leydiga, komórki Sertoliego, łatwo penetrując barierę krew-jądro. Już sam nowotwór może, poprzez zajęcie gonady lub jej naciek, uszkadzać proces spermatogenezy. Także guzy ośrodkowego układu nerwowego mogą niekorzystnie wpływać na delikatną równowagę hormonalną regulującą ten proces. Interwencja chirurgiczna może pozbawić pacjenta gonady, zaburzyć ejakulację lub/i spowodować trwałą lub przejściową impotencję. Leki stosowane w leczeniu pacjentów onkologicznych, jak i radioterapia mogą powodować przejściowe lub trwałe uszkodzenie nasienia.

KRIOPREZERWACJA

Obecnie standardem jest zaproponowanie pacjentowi krioprezewacji nasienia. Jest ona całkowicie bezpieczna i pozwala na zabezpieczenie nasienia bez jego uszkodzenia w dowolnie długim czasie. Powinniśmy o niej poinformować każdego pacjenta, u którego planujemy leczenie onkologiczne. Krioprezewacja polega na przechowywaniu tkanki, w tym przypadku plemników, w temperaturze ciekłego azotu (-80 do -196°C). W takiej temperaturze dochodzi do zwolnienia procesów metabolicznych aż do całkowitego ich zatrzymania, co zapobiega śmierci komórki. Pierwszy przeprowadził takie doświadczenie prof. Ernest John Christopher Polge w 1949 r.

W kwestii ustalenia norm jakości i bezpieczeństwa oddawania, pobierania, testowania, przetwarzania, konserwowania, przechowywania i dystrybucji tkanek i komórek ludzkich obowiązuje dyrektywa 2004/23/WE Parla-

mentu Europejskiego i Rady Europy z 31 marca 2004 r. Określa ona konieczność udzielenia pacjentowi/pacjentce – a także ich partnerom – pełnej informacji o opcji protekcji płodności. W przypadku osób niepełnoletnich informowani są rodzice lub opiekunowie prawni, a w przypadku osób między 16. a 18. rokiem życia informacja musi być przekazana również pacjentowi i musi on wyrazić zgodę na procedurę.

Przed rozpoczęciem procedury krioprezewacji przeprowadzamy: badanie ogólne nasienia, posiew nasienia (ważny 1 miesiąc), badania infekcyjne (ważne 6 miesięcy): HIV, HCV, HbsAg (jeśli chory był szczepiony przeciw HBV – oznaczenie anty-Hbs), WR (VDRL).

Nasienie, zarówno do badania, jak i do zabezpieczenia, pozyskujemy na drodze masturbacji po co najmniej 48-godzinnej przerwie i nieprzekraczającej tygodnia od ostatniego wytrysku, następnie materiał przekazuje się do laboratorium. U pacjentów światopoglądowo nieakceptujących masturbacji zalecane jest pozyskanie nasienia w drodze współżycia z użyciem jałowej prezerwatywy i dostarczenie w ciągu 30–60 minut do ośrodka krioprezewacji. U mężczyzn z aspermią na skutek urazów, nowotworów rdzenia i lub wtórnej do onkoterapii zalecane jest użycie wibrostimulacji lub elektroejakulacji. U pacjentów z azoospermią lub zaawansowaną oligozoospermią, przy prawidłowej konsystencji i objętości jąder, prawidłowym FSH lub przy wrodzonym braku nasieniowodów możemy pozyskać nasienie na drodze biopsji jąder. Zabezpieczone nasienie pacjenta możemy następnie wykorzystać do zapłodnienia wspomaganego. Najczęściej stosowane sposoby zapłodnienia wspomaganego to: inseminacja, IVF (*in vitro fertilization* – 1978), ICSI (*intracytoplasmic sperm injection* – 1992).

W podsumowaniu warto położyć nacisk na kwestie:

- informowania każdego pacjenta, u którego planujemy leczenie onkologiczne, o możliwości protekcji płodności na przyszłość.
- obecnie istnieje możliwość wieloletniego przechowywania nasienia.
- bankowanie nasienia powinno się odbywać zgodnie z Dyrektywą Unii Europejskiej i wytycznymi WHO. ■



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska z Filipem Chajzerem z „Dzień Dobry TVN”

25 stycznia 2021 roku w całym kraju rozpoczęły się szczepienia seniorów 70 plus przeciwko COVID-19 pierwszą dawką szczepionki Comirnaty, czyli preparatu mRNA ze zmodyfikowanymi nukleozydami.

W pierwszym okresie w SPZZLO Warszawa-Żoliborz funkcjonowały cztery punkty szczepień: przy ul. Szajnochy 8 (na Żoliborzu), przy ul. Conrada 15 i Żeromskiego 13 (na Bielanach) oraz przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach. W lutym uruchomiono trzy dodatkowe punkty: przy ul. Elbląskiej 35, Klaudyny 26 B oraz Kochanowskiego 19.

Kolejną grupą osób szczepionych byli nauczyciele, a następnie przewlekle chorzy oraz seniorzy 65 plus.

SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ WALCZY Z COVID-19

ZAPOBIEGAMY

W pierwszym dniu szczepień naszą przychodnię przy ul. Szajnochy 8 odwiedziła redakcja programu „Dzień Dobry TVN” w celu zrelacjonowania finiszu przygotowań do przyjęcia pierwszych pacjentów. Prezenter telewizyjny Filip Chajzer przeprowadził krótki wywiad z dyrektorką Małgorzatą Załawą-Dąbrowską, zarówno jako menedżerem, jak i lekarzem, na temat funkcjonowania punktów szczepień oraz właściwego przygotowania do przyjęcia preparatu.

– Pacjent nie powinien być na czczo, ale po lekkim posiłku. Powinien wziąć wszystkie te leki, które bierze w trakcie swojego leczenia. Musi mieć przy sobie dowód osobisty. Będzie trzeba także wypełnić ankietę, dlatego warto wziąć okulary – radziła pani dyrektor.

Reporter TVN miał również możliwość porozmawiania z trzema seniorami, którzy zapisali się już na podanie pierwszej dawki szczepionki.

Pytani pacjenci wyrazili duże zadowolenie z możliwości zaszczepienia

przeciw COVID-19. Jedna z pacjentek stwierdziła:

– Telefonicznie udało mi się zapisać i jestem szczęśliwa, bo chcę jak najszybciej się zaszczepić. Każda osoba 70 plus powinna skorzystać z tej oferty. Każdy, kto chce dłużej żyć i być zdrowy, powinien to zrobić.

Kolejnymi rozmówcami było małżeństwo seniorów.

– My mieliśmy dwa podejścia, bo mąż jest 80 plus, a ja 70 plus. Mąż będzie szczepiony w lutym, a ja w marcu. To ulga. Zawsze trzeba się szczepić. To była nasza wspólna decyzja. Ale też sugestia dzieci, które oferowały swoją pomoc.

Nieco wcześniej, bo już w połowie stycznia br., rozpoczęły się szczepienia personelu jako tzw. grupy zero.

– Kiedy na rynku pojawiły się szczepionki przeznaczone dla sektora ochrony zdrowia, postanowiłam dopilnować, aby wszyscy nasi pracownicy mieli możliwość zaszczepienia, w tym panie rejestratorki, administracja oraz personel pomocniczy. Już 14 stycznia pierwsi z naszych pracow-

ników przyjęli I dawkę preparatu mRNA – poinformowała dyrektorka Małgorzata Zaława-Dąbrowska.

Dodała, że równie istotne było dla niej zapewnienie bezpieczeństwa w pracy, dlatego regularnie dezynfekowane są wszystkie przychodnie metodą fumigacji, czyli zamgławiania. Polega to na usunięciu i dezaktywacji patogenów, które znajdują się w pomieszczeniach oraz na używanych sprzętach, przy czym dostępne powierzchnie.

Pracownicy wykonujący zamgławianie w SPZZLO Warszawa-Żoliborz zostali specjalnie przeszkoleni z obsługi fumigatora oraz wyposażeni w środki ochrony indywidualnej: kombinezon, gogle, rękawiczki podwójne oraz fartuch fizelinowy.

– Od początku pandemii zabezpieczamy wszystkich pracowników, niezależnie od zakresu wykonywanej pracy, w niezbędne środki ochrony osobistej, w tym maski chirurgiczne typu FFP2/FFP3, kombinezony, fartuchy fizelinowe, rękawiczki, płyny

dezynfekcyjne do rąk i powierzchni oraz dodatkowe mydła.

TESTUJEMY

Zanim na rynku pojawiły się szczepionki przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2, jesienią 2020 roku w SPZZLO Warszawa-Żoliborz uruchomiono cztery punkty pobierania wymazów, w tym dwa stacjonarne w przychodniach przy ul. Conrada 15 i Żeromskiego 13 oraz dwa punkty mobilne Drive-Thru na parkingach przy ul. Wóycickiego /Wólczyńskiej oraz przy ul. Powązkowskiej. Obecnie funkcjonują dwa punkty: przy ul. Żeromskiego oraz Powązkowskiej.

– Przy okazji chciałabym podziękować burmistrzowi Bielani panu Grzegorzowi Pietruczukowi oraz dyrektor Zarządu Cmentarzy Komunalnych w Warszawie pani Danucie Kruk za współpracę w organizacji mobilnych punktów wymazów w kierunku SARS-CoV-2. Nasze dotychczasowe współdziałanie poskutkowało skuteczną organizacją punktów, która przyczyniła się znacznie do zwiększenia dostępności do tak potrzebnych, zarówno dla mieszkańców Bielani, jak i innych dzielnic, świadczeń zdrowotnych – powiedziała dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska.

W SPZZLO Warszawa-Żoliborz podjęto również działania na rzecz opieki nad tzw. ozdrowieńcami, czyli osobami, które przeżyły COVID-19. Dla pacjentów podejrzewających, że

mogli mieć kontakt z osobą zakażoną koronawirusem lub przejść chorobę bezobjawowo, dostępne są komercyjne testy serologiczne przeciwciał anty-SARS-CoV-2 (test ilościowy przeciwciał total, IgM+IgG). Badanie zapewnia ilościowy pomiar stężenia przeciwciał, także w wyniku przechorowania lub zaszczepienia. Zainteresowany pacjent powinien się zgłosić do dowolnego z punktów pobrania krwi mieszczących się w przychodniach na terenie Żoliborza, Bielani lub do punktu w Łomiankach przy ul. Szpitalnej 6 i uiścić opłatę. Czas oczekiwania na wynik badania wynosi do pięciu dni. Wyniki będą do odebrania w tej przychodni, w której pobrano materiał do badania.

REHABILITUJEMY

Po przejściu COVID-19 bardzo ważna jest rehabilitacja pochorobowa, w tym układu oddechowego.

W Poradni Rehabilitacyjnej w przychodni przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach, w ramach usług komercyjnych, osoby, u których doszło do stanów zapalnych w obrębie płuc, mogą skorzystać ze specjalnych ćwiczeń oddechowych. Rehabilitacja oddechowa zwiększa wydolność wysiłkową oraz siłę mięśniową, co pozytywnie wpływa na ogólny dobrostan pacjenta. Poprawia się tolerancja na wysiłek fizyczny, skraca się długość leczenia skutków choroby oraz zmniejsza się ilość przyjmowanych leków.

Oczekiwane rezultaty to: poprawa funkcji mięśni oddechowych, ogólnej sprawności pacjenta, ogólnego nastroju psychofizycznego i jakości życia, budowa samoświadomości własnego oddechu, zwiększenie objętości płuc i uelastycznienie mięśni klatki piersiowej, przywrócenie prawidłowej pracy przepony, nauka oddychania torem piersiowym, skutecznego radzenia sobie z płytkim oddechem, efektywniejszego oddychania oraz zmniejszenie ryzyka powikłań pocovidowych.

Z ćwiczeń oddechowych mogą korzystać osoby już zdrowe, które chcą zadbać o kondycję układu oddechowego. Zestaw ćwiczeń dobierany jest zawsze optymalnie do potrzeb pacjenta.

W celu zapisania się na ćwiczenia zainteresowani pacjenci mogą zadzwonić pod nr tel. 532 414 541 lub przyjść osobiście do przychodni przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach.

Wszystkie działania podjęte przez dyrektor Małgorzatę Załawę-Dąbrowską przyczyniły się do zwiększenia bezpieczeństwa pracowników przychodni, szczególnie narażonych na zagrożenia pandemiczne oraz zwiększenie dostępności dla pacjentów do istotnych usług medycznych.

ANITA KARYKOWSKA

Zdjęcia: Barbara Nagórko, Anita Karykowska, Tomasz Słowik



Fumigacja w pomieszczeniach administracyjnych na Szajnochy



Pierwsza pacjentka 70 plus podczas szczepienia na Szajnochy



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

SZCZUPŁA I ZDROWA NA WIOSNĘ

8 marca 2021 roku w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B została zorganizowana akcja bezpłatnych porad dietetycznych dla pacjentek, które chcą się pozbyć zbędnych kilogramów przed sezonem wakacyjnym.

Akcja „Szczupła i zdrowa na wiosnę!” miała na celu promocję zdrowego trybu życia, w tym właściwego odżywiania. Na początek wizyty u każdej pacjentki przeprowadzono analizę składu ciała, określającą zawartość tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej w organizmie oraz stopień otyłości narządów. Analiza ta stanowi punkt wyjścia do oszacowania wieku metabolicznego, którego wartość określa kondycję, tempo metabolizmu oraz stopień zużycia organizmu. Wiek metaboliczny wyższy niż metrykalny świadczy o lepszym stanie zdrowia oraz ewentualnych schorzeniach, których nie zawsze jest się świadomym. Pacjentki mogły też otrzymać wskazówki dotyczące najodpowiedniejszej i najskuteczniejszej spersonalizowanej diety oraz sposobów wprowadzenia skutecznych działań.

Porad udzielała dietetyczka Urszula Grzywacz, która na co dzień świadczy usługi dietetyczne w ramach programu POZ Plus w przychodni przy ul. Szajnochy 8 oraz w Poradni Diabetologicznej w przychodni przy ul. Żeromskiego 13. Jest również autorką artykułów o tematyce dietetycznej publikowanych w „Zdrowiu Pacjenta” nr 58 i 60, a od listopada 2020 r. w blogu <https://spzzlo.pl/pl/blog-jak-na-lekarstwo> (zakładka „Dietetyczka Poleca”) – dotychczas ukazały się



artykuły: „Bądź FLEXI-tarianinem!”, „Dzieci są słodkie”, „Słodkie... grzechy” oraz „Czy stosować post przerywany?”.

Dzień Kobiet w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B cieszył się tak dużym powodzeniem wśród pań, że konieczne się okazało zapewnienie dodatkowego terminu 22 marca br. dla uczestniczek, dla których zabrakło miejsca w pierwszym terminie. **AK**

Zdjęcie: Małgorzata Gajewska

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO
PORADNI STOMATOLOGICZNEJ
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

 **W PRZYCHODNI
PRZY UL. KLAUDYNY 26 B**

**Nowoczesny sprzęt
i wyposażenie
gabinetu!**



Świadczenia w ramach kontraktu z NFZ!

**Informacje
i zapisy 795 156 229**

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

Realizator Programu Promocji Zdrowia





AKTYWNY SENIOR 65+
bezpłatna gimnastyka i relaks

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

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

zapisy w godz. 12.00-15.00
796 858 084

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ W ZAKRESIE POPRAWY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OSÓB PO 60 R.Ż.



Program finansowany przez Samorząd
Województwa Mazowieckiego

DLA KOGO JEST PROGRAM

- dla osób mających ukończone 60 lat
- zamieszkałych na terenie województwa mazowieckiego
- poruszających się bez sprzętów wspomagających i osób trzecich
- niewykonyjących systematycznie aktywności fizycznej
- niekorzystających w tym samym czasie z innego programu o podobnym charakterze

TEMATYKA SPOTKAŃ

- wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne
- rola aktywności fizycznej w codziennym życiu
- bezpieczeństwo w miejscu zamieszkania i otoczeniu
- prewencja upadków i związanych z nimi urazów i powikłań
- instruktaż nordic walking
- prawidłowe odżywianie
- sposoby kontroli masy ciała
- zwalczanie nikotynizmu, unikanie czynnego i biernego palenia papierosów (w tym wyrobów elektronicznych) i innych wyrobów nikotynowych
- wpływ alkoholu na organizm człowieka
- informacja o zasadach zaopatrzenia w wyroby medyczne
- wpływ materaca na jakość snu

JAK PRZEBIEGA UDZIAŁ W PROGRAMIE

- Każda osoba zakwalifikowana i uczestnicząca w programie będzie mogła skorzystać z bezpłatnych zajęć ruchowych, które będą odbywać się raz w tygodniu przez 3 miesiące.
- Na początku prowadzący zajęcia ustali indywidualny plan aktywności fizycznej dla każdego uczestnika.
- Plan będzie zawierał opis ćwiczeń oraz instrukcje ich wykonywania. Zapisany będzie również harmonogram ćwiczeń, informacja, jakie ćwiczenia uczestnik ma wykonywać w poszczególnych dniach wraz z liczbą poszczególnych powtórzeń.
- Każdy uczestnik programu otrzyma od fizjoterapeuty zestaw ćwiczeń z 4 kategorii: aerobowe, zwiększające siłę mięśni, poprawiające gibkość i równowagę.
- Podane będą także sugestie dotyczące innych form aktywności fizycznej zalecanych i możliwych do wykonania przez danego uczestnika (np. pielęgnacja ogrodu, jazda na rowerze).
- W trosce o zdrowie uczestnika, ćwiczenia dostosowane będą do jego indywidualnych potrzeb i możliwości.
- Zajęcia będą prowadzone w formie indywidualnej lub w małych grupach, przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów.

**REALIZACJA PROGRAMU – PORADNIA REHABILITACYJNA W PRZYCHODNI
PRZY UL. SZPITALNEJ 6 W ŁOMIANKACH**

INFORMACJA I ZAPISY: 532 414 541, 22 751 10 55



Redakcja „Zdrowia Pacjenta” zaprasza
DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNĄ
do udziału w konkursie plastycznym:

NIEPEŁNOSPRAWNY CZY ZDROWY – TAK SAMO WARTOŚCIOWY!

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody,
ufundowane przez
URZĄD MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY!

- Konkurs skierowany jest do dzieci w wieku szkolnym oraz 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 oraz klasa.

Prace prosimy przynosić lub przysyłać na adres:
SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8,
01-637 Warszawa, Dział Marketingu.
Na kopercie należy umieścić dopisek:
Konkurs „Niepełnosprawny czy zdrowy
– tak samo wartościowy!”.

NA PRACE CZEKAMY DO 14 MAJA 2021 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).

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.

POSZUKIWANA CZĄSTECZKA

DZIEDZICZENIA cz.2

PRZEŁOMOWE
ODKRYCIA
W MEDYCYNIE



Rosalind Franklin

Początek zeszłego stulecia to prawdziwa lawina odkryć dokonywanych przez wielu badaczy z różnych ośrodków naukowych. W 1907 roku angielski biolog **William Bateson** odbył serię wykładów na temat teorii dziedziczenia w Stanach Zjednoczonych, podczas których spotkał się z biologiem **Thomasem Huntem Morganem** specjalizującym się w badaniu komórek, którego przekonał do teorii **Mendla**. Morgan postanowił poznać materialną postać genów, które dotychczas istniały jedynie jako idea. Już wcześniej **Theodor Boveri**, niemiecki embriolog badający jeżowce, postawił hipotezę, że geny znajdują się w chromosomach, czyli nitkowanej substancji zwiniętej niczym sprężyna w jądrze komórki. Odkrycie to potwierdził w 1902 roku nowojorski naukowiec **Walter Sutton**, który badając komórki jajowe oraz plemniki pasikoników, potwierdził, że geny znajdują się w chromosomach. Z kolei **Nettie Stevens**, uczennica Boveriego, badając larwy mącznika, odkryła, że o płci męskiej decyduje wyłącznie chromosom Y. Znajdąc rezultaty poprzedników, Morgan zajął się badaniem muszki owocowej, katalogując dziesiątki zmutowanych osobników. Najdonioślejszym odkryciem Morgana oraz jego zespołu było stwierdzenie, że niektóre geny występują w parach (koło siebie) w tym samym chromosomie i są przekazywane w pakietach. I tak np. gen odpowiadający za blond włosy może być

Badania DNA to dziś codzienność. W XXI wieku mamy dostęp do spersonalizowanych genetycznie leków, kosmetyków, a nawet... wina czy muzyki. Mamy nawet możliwość doboru partnera życiowego, którego materiał genetyczny jest zgodny z naszym. Wystarczy wysłać próbkę własnej śliny. Można tylko zapytać po co? I czy to konieczność, czy raczej fanaberia? Zanim zastanowimy się nad tymi zagadnieniami, warto przypomnieć sobie dalszą część historii odkrycia DNA, czyli co się wydarzyło po opublikowaniu teorii dziedziczenia przez Gregora Mendla.

wiedzialny za blond włosy może być połączony z genem niebieskich oczu, w związku z tym dziecko o niebieskich oczach odziedziczy również blond włosy. Odkrył również zjawisko *crossing-over* (dosłownie: przekraczanie), polegające na tym, że gen odcina się od genów-sąsiadów i przenosi się z chromosomu ojca na chromosom matki. Wówczas rodzi się np. dziecko z ciemnymi włosami i jasnymi oczami. Morgan wraz z zespołem stwierdził także, że niektóre geny są tak silnie połączone w pary, że nigdy samodzielnie nie przechodzą na drugi chromosom.

WYMIENIŃMY SIĘ... DNA

Geny nie są przekazywane wyłącznie z organizmu rodzica do organizmu potomka, lecz również – za pomocą horyzontalnego transferu – między zupełnie obcymi osobnikami, co jest charakterystyczne dla bakterii. Zjawisko to odkrył angielski bakteriolog **Frederick Griffith**, który na początku lat 20. XX w. badał pneumokoki. Podczas słynnej epidemii hiszpanki chorzy na gripę często zapadali na pneumokokowe zapalenie płuc, bardzo trudne w leczeniu, dlatego nazywane przez lekarzy „kapitanem w armii śmierci”. Odkryto dwa szczepy pneumokoków, jeden zjadliwy, drugi znacznie mniej. Zaobserwowano również, że mniej zjadliwy szczep przejmował od bardziej zjadliwego informację genetyczną w postaci chemicznej, mogącej istnieć poza komórką, która była związana z większą wirulencją; zwiększało to znacznie śmiertelność wśród chorych na gripę. Specjalistą od pneumokoków był również amerykański mikrobiolog

Oswald Avery, który w 1933 roku zapoznał się z pracą Griffitha. Dziesięć lat później Avery wraz zespołem dokonał przełomowego odkrycia, że to DNA jest nośnikiem informacji genetycznej.

PODWÓJNA HELISA

Budowę cząsteczki DNA zainteresował się fizyk z Nowej Zelandii **Maurice Wilkins**, który w 1946 roku został zastępcą kierownika laboratorium biofizycznego w King's College w Londynie.

W londyńskim laboratorium rozpoczął badania trójwymiarowej struktury DNA za pomocą krytalografii oraz dyfrakcji promieniowania rentgenowskiego. W styczniu 1951 roku do zespołu dołączyła **Rosalind Franklin**, która wcześniej w Paryżu przeprowadzała analizy kryształów węgla. Franklin postanowiła poprawić jakość obrazów DNA uzyskiwanych przez Wilkinsa, który oczyszczane cząsteczki rozciągał w cienkie włókna w celu wykonania fotografii za pomocą dyfrakcji promieniowania RTG. Jednak na kliszy pojawiały się jedynie rozmazane kropki. Franklin znalazła przyczynę, która wynikała z przechodzenia cząsteczki ze stanu wilgotnego do suchego, związanego ze zmianami poziomu wilgotności w komorze eksperymentalnej. Ustabilizowała ów poziom za pomocą aparatu pompującego wodór przez słoną wodę, uzyskując obrazy DNA o wysokiej jakości.

W tym samym mniej więcej czasie młody biolog **James Watson**, zafascynowany możliwością poznania struktury DNA, wysłuchał wykładu wygłoszonego przez Wilkinsa w Stacji Zoologicznej w Neapolu, podczas którego pokazał on niewyraźny jeszcze obraz

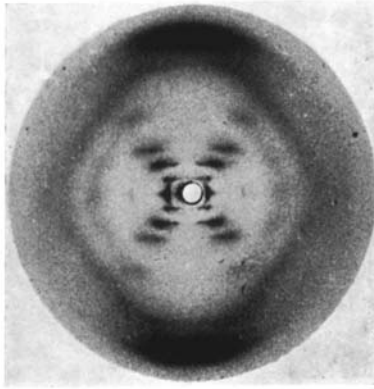
dyfrakcji DNA. Amerykanin postanowił odkryć strukturę DNA, więc poprosił o przeniesienie z Kopenhagi, gdzie bezskutecznie badał kwasy nukleinowe, do laboratorium Maxa Perusza w Cambridge, w którym badano struktury cząsteczkowe. Pierwszego dnia poznał starszego o dwanaście lat Anglika **Francisa Cricka**. Równocześnie tematem struktury DNA zainteresował się chemik z Kalifornijskiego Instytutu Technologicznego, słynny **Linus Pauling**, który odkrył strukturę cząsteczek białek przybierających postać helisy. Artykuł prezentujący zastosowaną metodę, polegającą na budowaniu modelu atomowego, przeczytali Watson i Crick. Publikacja zainspirowała ich do zastosowania w swoich badaniach modeli cząsteczkowych.

21 listopada 1951 roku Rosalind Franklin wygłosiła wykład w King's College, w którym uczestniczył Watson. Zainspirowany referatem po powrocie z Londynu do Cambridge rozpoczął budowę modelu DNA. Watson z Crickiem odkryli, że nić kwasu deoksyrybonukleinowego składa się ze szkieletu cukrowo-fosforanowego oraz czterech zasad. Początkowo stworzyli model potrójnej helisy, pokazany Wilkinsowi i Franklin, która uznała jednak model za błędny. W styczniu 1953 roku Pauling wraz z amerykańskim biochemikiem **Robertem Coreym** napisali artykuł opisujący strukturę jako (również błędnie) potrójną helisę i wystali do Cambridge. Watson, czytając publikację, odkrył ich błąd, uznając zaproponowaną strukturę za niestabilną.

KLUCZOWE ZDJĘCIE

Zdjęcie oparte na krystalicznej formie soli sodowej DNA zrewolucjonizowało i zapoczątkowało nowe spojrzenie na genetykę. Franklin wraz ze swoim doktorantem Raymondem Goslingiem użyła nowej lampy rentgenowskiej z precyzyjnym ogniskiem i mikrokamery samowionej wcześniej przez Wilkinsa. Sama jednak niezwykle starannie dopracowała i dostosowała ją do swoich potrzeb.

Fotografie zostały wykonane pod jej nadzorem przez ówczesnego doktoranta – **Raymonda Goslinga** w maju 1952. Rosalind Franklin nie przekazała swoich prac, w tym słynnego zdjęcia o numerze 51. Było ono wynikiem jej badań, ale też częścią całokształtu badań nad DNA przeprowadzanych w King's College. Nie znata Watsona i Cricka bliżej. Współpracowali oni jednak z Mauricem Wilkinsem, który udostępnił pracę bez jej wiedzy.



Słynne zdjęcie podwójnej helisy (konkretnie helisy B-DNA) uzyskane przez Rosalind Franklin, znane na świecie jako photo 51

Podobno Wilkins stwierdził później: „Może należało poprosić Rosalind o zgodę. Kiedy zobaczyłem to zdjęcie, szczeka mi opadła, a puls raptownie przyspieszył. Rozkład gęstości był nieporównywalnie prostszy niż obserwowany uprzednio”. Watson w powrotnym pociągu do Cambridge, podczas szkicowania zapamiętanego obrazu z fotografii Franklin, doszedł do przekonania, że DNA ma budowę podwójnej helisy. Następnego dnia razem z Crickiem wrócili do budowy modelu. Rosalind nie chowała urazy do Wilkinsa, a jednak porzuciła dalsze badania nad DNA.



James D. Watson (z prawej) z żoną oraz prof. Wacław Szybalski w IBB PAN w Warszawie 24 czerwca 2008 r., podczas uroczystości odsłonięcia tablicy pamiątkowej profesorów lwowskich zamordowanych przez hitlerowców w 1941 r.

Nieco wcześniej, w 1950 r., austriacki biochemik **Erwin Chargaff** odkrył prawidłowość parowania się zasad: adenina łączyła się zawsze z tyminą, a guanina z cytozyną. Watson i Crick znali tę zasadę, ale nie wiedzieli, jak ją zastosować w budowie modelu DNA. Rankiem 28 lutego Watson zrozumiał, że „para powstała poprzez połączenie dwoma wiązaniami wodorowymi adeniny z tyminą ma kształt identyczny jak para utworzona przez guaninę i cytozynę”. Stało się jasne, że zasady

A, T, G i C musiały występować w takich samych proporcjach, ponieważ się uzupełniają. Kiedy w laboratorium pojawił się Francis Crick, Watson poinformował go o rozwiązaniu zagadki budowy DNA. Ich model to prawoskrętna helisa zawierająca dwie splecione nici. Ponieważ szerokość cząsteczki wynosi 2,3 nanometra, milion helis mogłoby się zmieścić w jednej literze zawartej w tym zdaniu. Nić jest bardzo wąska, dlatego w każdej komórce naszego ciała znajdują się dwa metry DNA.

Budowę modelu Watson i Crick ukończyli na początku marca 1953 r. Wtedy odpowiedział ich Maurice Wilkins, któremu wydał się on poprawny. Franklin zobaczyła model trochę później, również go akceptując. 25 kwietnia 1953 roku ukazało się przełomowe wydanie magazynu „Nature”, zawierające trzy artykuły na temat odkrycia struktury molekularnej DNA: Watsona i Cricka, Franklin oraz Wilkinsa. W 1962 roku Watson, Crick oraz Wilkins otrzymali Nagrodę Nobla, której niestety nie doczekała Rosalind Franklin – zmarła w 1958 roku w wieku 37 lat na rozrzedzone nowotwory jajników, czyli chorobę o podłożu, nomen omen, genetycznym.

Odkrywców tym zawdzięczamy złamanie kodu genetycznego wspólnego dla wszystkich ziemskich organizmów. Generalnie kod to ciąg elementów sygnału oraz reguła przyporządkowania ich składowym wiadomości, natomiast samo słowo pochodzi od łacińskiego *caudex*, określającego książkę złożoną z drewnianych tabliczek. Kod genetyczny to uniwersalny dla całej przyrody ożywionej wzór zapisu informacji genetycznej, opartej na chromatynie, stanowiącej główny składnik chromosomów, która składa się z dwóch rodzajów związków: kwasów nukleinowych oraz białek. Kwasy nukleinowe występują w dwóch postaciach: kwasu rybonukleinowego (RNA) oraz deoksyrybonukleinowego (DNA), które z kolei są złożone z czterech zasad. W skład DNA wchodzi: adenina (A), guanina (G), cytozyna (C) oraz tymina (T). Natomiast w RNA miejsce tyminy zajmuje uracyl (U). Historia odkrycia kodu dziedziczenia to fascynująca przygoda, której mieli szansę doświadczyć tylko nieliczni szczęśliwcy, ale z której dobrodziejstwa korzystamy wszyscy.

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

Aniła Karykowska

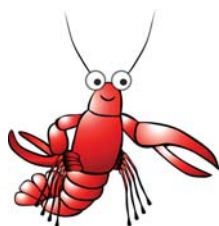
Zdjęcia: Wikimedia Commons, Oregon State University Libraries

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: KORONAWIRUS, a nagrodę za jej rozwiązanie wylosowała pani **Bożena Masternak**. Za rozwiązanie rebusu: SZANUJ ZDROWIE nagrodę wylosowała pani **Danuta Żelechowska**. Gratulujemy! WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystar-

czy hasło) i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 1 czerwca 2021 r., wezmą udział w losowaniu nagród książkowych. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

	○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○	1. Dziecko od urodzenia do 4. tygodnia życia
2. Służy do zabawy	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○	3. Na nim dziecko uczy się zlatwiać swoje potrzeby
4. Np. do mleka	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	5. Może być jedno- lub wielorazowa
6. Spokrewniony z dzieckiem w pierwszym stopniu linii prostej	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	7. Np. do pływania dla dziecka
		8. Rodzaj wózka
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
9. Komórka powstała w wyniku zapłodnienia	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	10. Dziecko do końca pierwszego roku życia
11. Częsta dolegliwość maluchów	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	















REBUS

Litery z zielonych kwadratów odgadniętych wyrazów przenieś do dolnych żółtych kwadratów. W ten sposób utworzysz główne hasło, które składa się z dwóch wyrazów. Miłej zabawy!

Pielęgniarka i pisarka



Jolanda Maloy to pseudonim polskiej pisarki **Jolanty Kuśmierskiej**, która zadebiutowała w 2017 r. powieścią *Piękni, młodzi i bogaci...*

Jolanta Kuśmierska pracuje jako pielęgniarka szkolna w SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Jest absolwentką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ukończyła również Policealne Studium Reklamy. Przez wiele lat pracowała jako dekoratorka wnętrz. W dzieciństwie uczyła się gry na fortepianie, uczęszczała również na balet. Romantyczna dusza, pełna wewnętrznej radości życia. Ma wiele pasji, kocha muzykę (zwłaszcza rockową), podróże, kino, malarstwo i teatr. Uwielbia górskie wycieczki. Jest miłośniczką zwierząt, zwłaszcza kotów. Od wczesnej młodości fascynuje się astrologią oraz numerologią.

Powieść *Piękni, młodzi i bogaci...* to wciągająca historia o miłości i nienawiści na tle XVIII-wiecznej Francji.



Bohaterowie uwikłani są w sieć masońskich tajemnic, artefaktów i rytuałów. Książka opowiada o reinkarnacji, losy bohaterów przeplatają się w kolejnych wcieleniach. Wszystkiemu towarzyszy aura tajemniczości, powleczone nutką barokowego przepychu.



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, 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 MMG

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Czy wybrali Państwo swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: **22 11 66 800**

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

**01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8**

**Centrum Obsługi Pacjenta
22 833 14 71 do 75**

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

Rejestracja Specjalistyczna

22 833 58 80, 784 476 641

**Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 864 01 84**

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

**Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36**

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

**01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4**

Rejestracja 22 839 47 36:

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

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

**01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13**

Rejestracja POZ

22 834 24 31, 784 406 562

- Poradnia POZ (dorośli)
- Poradnia Diabetologiczna
22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 834 24 32
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi
 - Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39
 - Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży 22 561 57 77

**Punkt pobrania 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 pobrania krwi

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

**01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8**

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14

POZ (dorośli) 784 402 091

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi
- Poradnia Stomatologiczna
dla dzieci i dorosłych
798 118 283**

PRZYCHODNIA WRZECIONO

**01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c**

Centrala 22 835 30 01

Rejestracja ogólna 22 835 32 14

POZ 784 491 672

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

PRZYCHODNIA 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
 - Poradnia Rehabilitacyjna 22 751 70 82
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

**01-864 Warszawa,
ul. Kochanowskiego 19**

Centrala 22 633 10 11,

Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja POZ dzieci 22 633 06 08

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

**PORADNIA MEDYCyny PRACY
22 633 48 34**

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa, ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa, ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77

POZ 784 474 218

**Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66**

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

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa, ul. Kludydy 26B

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Endokrynologiczna
- Poradnia Gastroenterologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Poradnia Okulistyczna
- Poradnia Pulmonologiczna
- Pracownia EKG • Punkt pobrania 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
- Punkt pobrania krwi