



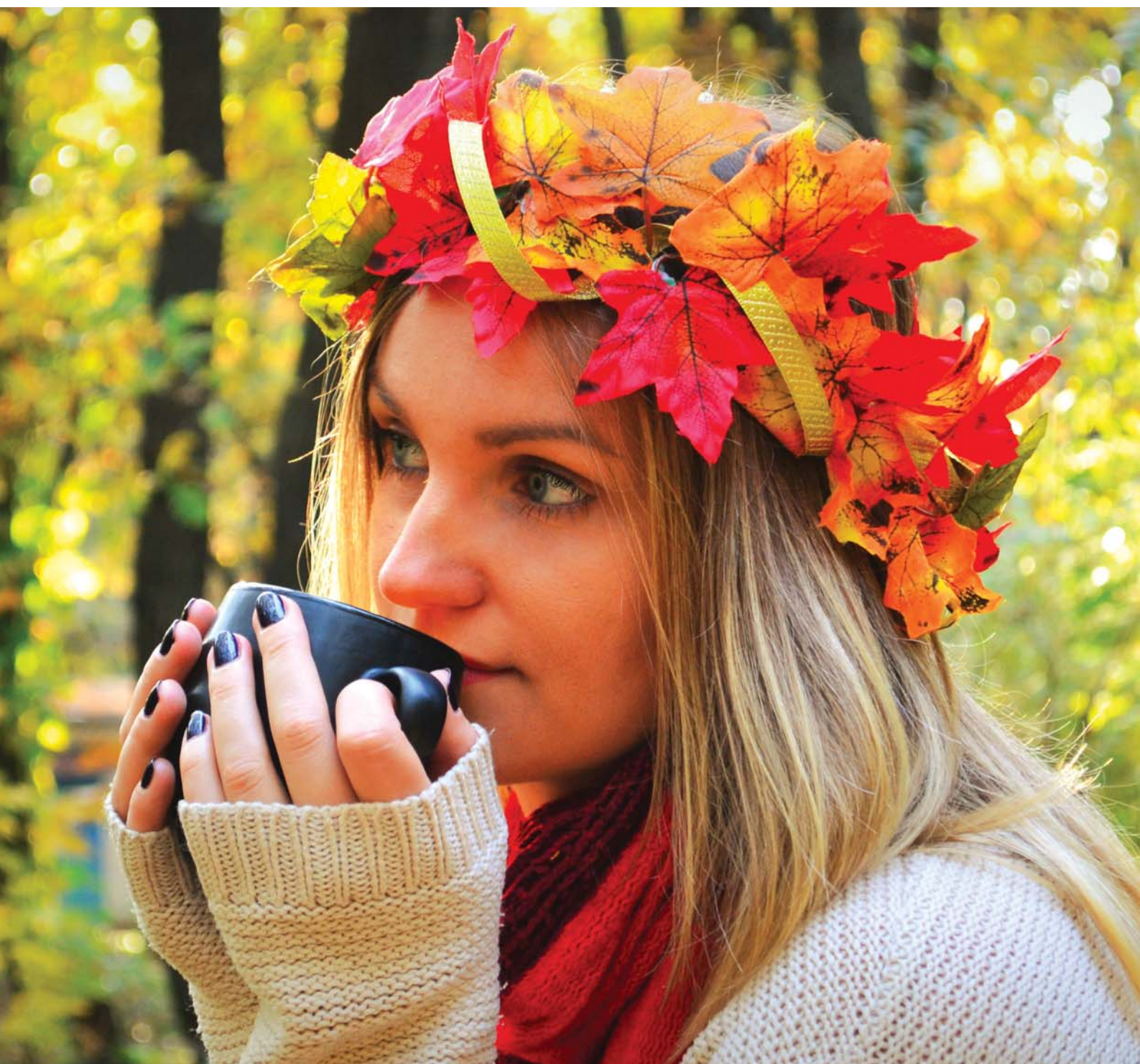
SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (64)
JESIEŃ 2021



www.spzzlo.pl



WAKACYJNA AKCJA SPZZLO
SZCZEPIENIA NA KRAKOWSKIM PRZEDMIEŚCIU



Zapraszamy wszystkie osoby od 65. roku życia

NA NIEODPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE

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

SZCZEPIENIA MOŻNA WYKONYWAĆ W PRZYCHODNIACH:

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

Program realizowany jest od 1.09.2021 r. do 31.03.2022 r.



Program finansuje MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA



ZAPRASZAMY TAKŻE NA ODPLATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE.

Cennik na stronie www.spzzlo.pl



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 GRUŹLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH:

Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

UWAGA! BADANIA MAMMOGRAFICZNE SĄ WYKONYWANE w Przychodni Szajnochy – pracownia MMG

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (64) JESIEŃ 2021

WYWIAD NUMERU

Zawsze jest coś do zrobienia
– rozmowa z Renatą Kaznowską **4**

LEKARZ RADZI

Guzy nerek **6**

DIETETYK RADZI

Śniadaniówki bez wymówki **7**

AKTUALNOŚCI

Medal Europejski dla
SPZZLO Warszawa-Żoliborz **8**
Piknik Żoliborski **8**

KLINIKA ZDROWIA

Czy koronawirus może
być groźny dla serca? **9**
Szczepionka w czasie
pandemii **10**

NASZ ZOZ

Wakacyjne szczepienia
na Krakowskim Przedmieściu **11**

PSYCHOLOG RADZI

Etapy rozwoju dziecka V
– Byłe do osiemnastki... **12**

WARTO WIEDZIEĆ

Stąd do wieczności? **16**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus **18**



Szanowni Czytelnicy,
Powakacyjny powrót do codziennych obowiązków to również powrót do ulubionych lektur, do których – mam nadzieję – należy również nasz kwartalnik.

Jesienne wydanie rozpoczynamy wywiadem z panią wiceprezydent Warszawy Renatą Kaznowską, która obchodzi trzydziestolecie pracy zawodowej i podzieliła się z nami swoimi dotychczasowymi doświadczeniami, związanymi także z okresem walki z pandemią COVID-19.

Kolejne tematy to zagadnienia typowo medyczne, w tym leczenie guzów nerek oraz powikłania kardiologiczne, których przyczyną może być koronawirus. Jak zawsze zachęcamy do szczepień, m.in. fotoreportażem z naszej wakacyjnej akcji na Krakowskim Przedmieściu.

O znaczeniu śniadań, szczególnie ważnych w przypadku dzieci i młodzieży, informuje nasza dietetyczka, która od 5 października 2021 roku będzie przyjmowała pacjentów w ramach usług komercyjnych, realizowanych w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B.

Natomiast w bloku aktualności informujemy o Medalu Europejskim, który Business Center Club przyznał SPZZLO Warszawa-Żoliborz za komercyjne świadczenia zdrowotne, oraz o pikniku żoliborskim, w którym uczestniczyliśmy 19 czerwca br. W aktualnym wydaniu zamieściliśmy także piątkę, ostatnią część obszernego artykułu o etapach rozwoju dziecka.

A na zakończenie zapraszamy do lektury krótkiej historii transplantologii z perspektywy mitologiczno-literackiej oraz do rozwiązywania krzyżówki religioznawczej i rebusu dla dzieci.



Małgorzata Żaława-Dąbrowska

Małgorzata Żaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GE
PAR
D
BIZ
NES
U



WIEL
KI
IN
WES
TOR



EFE
KTY
WNA
FIR
MA

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 Żaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Halina Ebinger, Patryk Nowak
Barbara Nagórko, Ilona Spychała
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



ZAWSZE JEST COŚ DO ZROBIENIA

rozmowa z wiceprezydent Warszawy
panią RENATĄ KAZNOWSKĄ

Na początek prosimy przyjąć gratulacje z okazji jubileuszu 30-lecia pracy zawodowej. Wspaniała rocznica! Co uważa pani za swój dotychczasowy największy sukces, a co okazało się nietłuwne do zrealizowania?

30 lat pracy, w tym aż 27 na rzecz warszawskiego samorządu to szmat czasu. Jest sporo rzeczy, z których bardzo się cieszę i jestem dumna. Ale zawsze podkreślam, że nie byłoby to możliwe bez świetnych współpracowników. Jestem dumna z rewitalizacji nawierzchni staromiejskich uliczek – to był bardzo duży i bardzo skomplikowany projekt z udziałem bardzo wielu partnerów. Kolejny projekt to Multimedialny Park Fontann na Podzamczu. Odmienił to zapomniane miejsce w tętniący życiem skwer, który rocznie odwiedza ponad milion osób.

Rewitalizacja historycznego Ogrodu Krasińskich była jednym z nielicznych tak dużych i skomplikowanych projektów. Dostałam za niego spore cięgi, bo niektórzy nie chcieli przyjąć

do wiadomości faktu, że wycinka drzew (ale też nasadzenia) musi nastąpić, skoro przywracamy kształt historycznego ogrodu. Jestem dumna z tej realizacji i z uporu, jaki mi wtedy towarzyszył. Bardzo pomogła mi Pani Prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz. Tych realizacji przez 27 lat uzbierało się bardzo dużo.

Ale zawsze jest coś do zrobienia. Zawsze jest niedosyt. Może też dlatego, że życie zawodowe podsuwa mi wciąż nowe wyzwania. Na przykład od jesieni 2018 roku odpowiadam za oświatę. Te trzy lata to czas rekordowych inwestycji: wybudowaliśmy 15 przedszkoli i 9 szkół! A kolejne obiekty są w trakcie budowy. Do końca kadencji planujemy oddać 18 szkół i ponad 30 przedszkoli. Wiele inwestycji powstaje pod czujnym okiem burmistrzów dzielnic. Moją rolą jest wspierać, pomagać w rozwiązywaniu problemów. A tych nie brakuje. Olbrzymie wyzwanie stanowiło zapewnienie miejsc w szkołach ponadpodstawowych dla tzw. podwójnego rocznika uczniów – skutek „reformy”

oświaty minister Zalewskiej. Mówię tu o kompletnie nieprzygotowanej i niepolitej likwidacji gimnazjów, wprowadzeniu ośmioletnich szkół podstawowych i wydłużeniu nauki w liceach oraz szkołach zawodowych.

Wyzwaniem był też strajk nauczycieli w 2019 roku. Akcja strajkowa, mająca na celu skłonienie rządu do wprowadzenia podwyżek wynagrodzeń dla nauczycieli, trwała prawie miesiąc, a w Warszawie objęła ponad 85% nauczycieli. Podjęliśmy wiele działań, by zminimalizować skutki tej trudnej sytuacji. Specjalna infolinia, koordynatorzy dzielnicowi i spotkania z radami rodziców, wyszukiwarka strajkujących i niestrajkujących placówek oraz kilkaset instytucji i klubów sportowych z bezpłatnymi aktywnościami dla dzieci i młodzieży. Był to niewątpliwie moment kryzysowy dla warszawskich uczniów, ich rodziców i samorządu. Nieostatni, jak się teraz okazuje. Miniony rok był dla nauczycieli bardzo trudny, są przeciążeni, a planowane przez obecny rząd zmiany w prawie oświatowym nie napawają ich optymizmem.

Z pewnością wyzwaniem było dla mnie przejęcie obszaru miejskiej polityki zdrowotnej, które zbiegło się w czasie z kolejną falą koronawirusa.

Pandemia COVID dała się we znaki szczególnie sektorowi szkolnictwa. Jakie działania w stolicy przyniosły pani zdaniem największe efekty?

Trudna sytuacja epidemiczna pokazała, jak bardzo potrzebne są nowoczesne rozwiązania, ułatwiające pracę i komunikowanie się na odległość. Pandemia wymusiła na nas w bardzo krótkim czasie informatyzację oświaty, a w konsekwencji zmianę w sposobach edukacji naszych dzieci. Przygotowywaliśmy się do tego projektu od kilku lat, a pandemia, która nas dotknęła, zintensyfikowała nasze pra-

Renata Kaznowska jest absolwentką wydziału administracji na Uniwersytecie Warszawskim oraz podyplomowego Studium Unii Europejskiej przy Szkole Głównej Handlowej, podyplomowego Studium Funduszy Strukturalnych UE na Wydziale Prawa Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Executive Master of Business Administration (EMBA).

W administracji samorządowej m.st. Warszawy pracuje od roku 1994. W latach 2016-2018 była zastępczynią prezydent Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz. 23 listopada 2018 została powołana na zastępczynię prezydenta m.st. Warszawy. Realizuje zadania z zakresu edukacji, ochrony zdrowia i polityki zdrowotnej, sportu i rekreacji oraz ochrony konserwatorskiej zabytków.

Jest odznaczona Brązowym Krzyżem Zasługi nadanym przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Srebrnym Medalem „Zasłużonemu dla Wojsk Inżynieryjnych” Wojska Polskiego oraz Honorową Złotą Odznaką Towarzystwa Przyjaciół Warszawy za pracę społeczną i zasługi dla Warszawy. Otrzymała również nagrodę Jean-Paul L'Alliera kapituły UNESCO za wykonanie iluminacji murów obronnych Starego Miasta w Warszawie.

ce i przyspieszyła działania. Poprzez wdrożenie systemowego rozwiązania o nazwie Eduwarszawa.pl – największego europejskiego wdrożenia IT w oświacie – rozpoczęliśmy cyfrową transformację warszawskiej oświaty.

Z jej wprowadzeniem wiązało się wiele wyzwań. Jednym z nich były kompetencje cyfrowe nauczycieli. Dzięki intensywnym szkoleniom realizowanym w naszej placówce doskonalenia nauczycieli, przy ogromnym zaangażowaniu i zrozumieniu tej grupy zawodowej, udało się sprostać temu wyzwaniu.

Wiedząc też, jak trudne są warunki domowe wielu uczniów, zapewniiliśmy odpowiedni sprzęt i infrastrukturę. Zakupiliśmy ponad 6 tysięcy komputerów, co pozwoliło młodzieży bez przeszkód realizować nauczanie w domu. Chcemy, aby wszyscy warszawscy uczniowie mogli korzystać w pełni z narzędzi, jakie oferuje Eduwarszawa i Microsoft 365.

Olbrymim wyzwaniem było też utrzymanie płynności funkcjonowania miasta: komunikacji zbiorowej, wodociągów, szpitali, przychodni. Każdy mógł zachorować na koronawirusa. Każdy w każdym czasie mógł pójść na kwarantannę. To samo dotyczyło urzędu miasta i dzielnic. Musieliśmy napędzić przeformatować niemal wszystko. Wprowadziliśmy rotacyjną pracę zdalną wszędzie tam, gdzie to było możliwe, aby nie dopuścić do zamknięcia całego biura czy jednostki np. z powodu kwarantanny. W miarę możliwości urzędy musiały pracować. Wydawać zaświadczenia, rejestrować narodziny, zgony, zawierać umowy, wydawać decyzje administracyjne dowody osobiste, prawa jazdy, rejestrować pojazdy itd.

W zeszłym roku w szczycie pandemii przejęła pani kierowanie polityką zdrowotną w Warszawie, a jest to obszar budzący duże emocje społeczne. Nie boi się pani dużych wyzwań?

Faktycznie przejęłam nadzór nad miejskim biurem polityki zdrowotnej na początku listopada 2020 r., kiedy mierzyliśmy się z kolejną falą koronawirusa, a sytuacja z dnia na dzień gwałtownie się zmieniała. Obszar służby zdrowia nie jest łatwy i bez pandemii. W kraju wprowadzano nowe restrykcje, lawinowo rosła liczba zakażonych osób, w tym mieszkańców Warszawy.

Patrząc teraz, z perspektywy tych kilku miesięcy, przynajmniej, że było to ogromne wyzwanie, ale praca w samorządzie to wymagający obszar, który jeśli się ją kocha, daje ogrom

satisfakcji. Dostównie z dnia na dzień trzeba było skoordynować tworzenie łóżek dla pacjentów zakażonych COVID-19 i działania na linii miejskie szpitale – wojewoda mazowiecki – minister zdrowia.

W szczytowym momencie pandemii placówki nadzorowane przez m.st. Warszawę zapewniały aż 30 proc. bazy łóżkowej do leczenia osób z koronawirusem. Już w grudniu ub.r. wezłam również do zespołu reprezentującego Unię Metropolii Polskich w rozmowach z rządem na temat przygotowań i wdrożenia Narodowego Programu Szczepień.

Stworzyliśmy sieć punktów wymazowych zorganizowanych przez miejskie podmioty lecznicze, z których część uruchomiono w trybie drive-thru. W tym kontekście bardzo ważne były również rozmowy z Narodowym Funduszem Zdrowia w sprawie rozszerzenia działania punktów wymazowych szczególnie pod kątem testowania nauczycieli, co było istotnym wsparciem powrotu do nauczania stacjonarnego.

Pod koniec stycznia tego roku, wraz z uruchomieniem przez rząd Narodowego Programu Szczepień przeciw COVID-19 (NPS), miejskie szpitale jako szpitale węzłowe zaangażowały się w szczepienia personelu medycznego. Wraz z uruchamianiem kolejnych etapów szczepień w ramach NPS miejskie podmioty lecznicze organizowały kolejne punkty szczepień organizacyjnych.

Mnóstwo pracy włożyliśmy też w uruchomienie warszawskich punktów szczepień powszechnych, które okazały się ogromnym sukcesem miasta. W największym z nich, zorganizowanym na stadionie Legii, 31 maja br. padł rekord liczby podanych szczepień, czyli ponad 25 tys. iniekcji. Uzupełnieniem naszych działań jest szeroko zakrojona kampania informacyjna dla mieszkańców.

Dodam jeszcze, że mimo ogromu pracy i wielu trudności, z którymi nasze podmioty lecznicze borykają się z powodu pandemii, cały czas skupiamy się na zwiększaniu dostępności i poprawy jakości opieki zdrowotnej. Oddajemy kolejne inwestycje, realizujemy doposażenia i zakupy nowoczesnego sprzętu medycznego. Na początku marca br. otworzyliśmy nowy dom opieki dla warszawskich seniorów na Białotęce, rozpoczęliśmy rozbudowę Szpitala Bielańskiego, oddaliśmy do użytku przychodnię na Pradze-Południe.

A w najbliższej perspektywie będą lub już są realizowane kolejne inwesty-

cje zakładów lecznictwa otwartego, w tym na Bielanach przy ul. Przy Agorze.

Przed nami zapewne czwarta fala zakażeń COVID-19. Co w tej kwestii budzi pani największe obawy?

Jest ciągle za mało osób zaszczepionych. Mimo tworzenia nowych punktów, szerokiej akcji informacyjnej liczba zaszczepionych nie pozwala nam osiągnąć odporności populacyjnej, czyli pułapu minimum 70 proc. wyszczepionych z ogółu mieszkańców. Choć Warszawa zajmuje drugie miejsce w skali kraju pod względem odsetka osób w pełni zaszczepionych – ponad 65 proc.*, ponad 1,1 mln osób – to walczymy o każdego mieszkańca. Dlatego podejmujemy szereg działań promujących szczepienia: oprócz wspomnianych już 77 punktów szczepień, w tym 4 punktów szczepień powszechnych, zorganizowaliśmy aż 15 zespołów wyjazdowych, docierając do domów naszych mieszkańców, którzy ze względu na stan zdrowia muszą zostać zaszczepieni w miejscu zamieszkania. Organizujemy punkty szczepień weekendowych w miejscach najbardziej uczęszczanych. Do tej pory były to Bulwary Wiślane, skwer Hoovera, park Moczydło czy też warszawskie zoo. Właśnie uruchomiliśmy punkt szczepień w Centrum Nauki Kopernik.

Z myślą o osobach dotkniętych kryzysem bezdomności pod koniec czerwca rozpoczęliśmy szczepienia przeciw COVID-19 w jednej z naszych noclegowni. We wrześniu szczepić będziemy w naszych placówkach szkolnych dzieci i młodzież w wieku 12–18 lat. W Warszawie robimy wszystko, aby zaszczepić jak najwięcej chętnych osób w jak najkrótszym czasie. Szczepienia pomagają chronić nas i naszych bliskich przed śmiertelnym zagrożeniem. To również szansa na jak najszybszy powrót do normalności.

Tylko powszechny zasięg szczepień może ograniczyć liczbę i konsekwencje dalszych zachorowań na koronawirusa. Eksperti ostrzegają również przed zbliżającą się czwartą falą pandemii, która po raz kolejny może uderzyć w oświatę, ochronę zdrowia, nasze miejsca pracy, handel, usługi, słowem w gospodarkę.

Dziękujemy za rozmowę

**Joanna Cierkońska
Anita Karykowska**

* Dane na 1 września 2021 r., źródło: <https://www.gov.pl/web/szczepienia-gmin#/ranking>.

GUZY NEREK

Wraz ze wzrostem dostępności badań obrazowych guzy nerek rozpoznawane są na coraz wcześniejszym etapie rozwoju. Najogólniej dzieli się je na zmiany łagodne oraz złośliwe.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr n. med., specjalista urolog

Łagodne guzy nerek w większości przypadków nie stanowią zagrożenia życia, nie mają tendencji do złośliwienia oraz nie dają przerzutów. Do najczęściej diagnozowanych zaliczają się:

- **onkocytoma** – guz pochodzenia nabłonkowego, rozpoznawany najczęściej u osób dojrzałych, bardzo rzadko u dzieci i młodzieży,
- **angiomiolipoma** – guz zazwyczaj pojedynczy oraz bezobjawowy, gdy osiąga duże rozmiary może uszkadzać sąsiednie tkanki,
- **torbiele nerek** – zbudowane głównie z tkanki łącznej, spotykane u osób powyżej 50. roku życia, częściej u mężczyzn; nie są to nowotwory, ale niekiedy rozwijają się w nich zmiany złośliwe.

W zależności od indywidualnego przypadku zaleca się kontrolowanie guza poprzez regularne wykonywanie badań obrazowych lub postępowanie zbiegowe (operacja, embolizacja).

RAK NERKI

Według danych publikowanych przez Krajowy Rejestr Nowotworów w Polsce rocznie diagnozuje się ponad 3100 zachorowań na nowotwory złośliwe nerki wśród mężczyzn oraz ponad 2000 u kobiet. Liczba zgonów z tego powodu rocznie osiąga 1500 w wypadku mężczyzn oraz ponad 900 w wypadku kobiet.

Mniej więcej 80–85% przypadków raka złośliwego nerki stanowi rak nerkowokomórkowy (RCC). Częściej występuje u mężczyzn, a objawami, które powinny skłonić do wizyty u lekarza, są:

- pojawiający się okresowo krwimocz, bez towarzyszącego bólu,
- dolegliwości bólowe podbrzusza lub okolicy lędźwiowej,
- wyczuwalne przez powłoki brzuszne zgrubienie,
- ogólne złe samopoczucie, spadek masy ciała, stany podgorączkowe.

GUZY NERKI – DIAGNOSTYKA

Najmniej obciążającym i bezpiecznym badaniem obrazowym przeprowadzanym w przypadku podejrzenia guza nerki jest ultrasonografia jamy brzusznej (USG). Szacuje się, że nawet 60–90% guzów nerki jest wykrywanych przypadkowo, podczas badania USG z powodu innych dolegliwości z obszaru jamy brzusznej.

Bardzo cennym badaniem w diagnostyce guzów nerek jest tomografia komputerowa (TK) – według niektórych doniesień pozwala ona wykryć nawet 95% przypadków raka nerkowokomórkowego. Oprócz wymiarów oraz lokalizacji guza tomografia komputerowa umożliwia również ocenę budowy tkankowej zmiany oraz uwidocznienie ewentualnego naciekania komórek nowotworowych na sąsiednie narządy, co pozwala podjąć decyzję dotyczącą najlepszych sposobów leczenia.

Przy braku pewności co do charakteru zmiany, szczególnie przed decyzją o leczeniu zabiegowym, można

wykonać badanie rezonansu magnetycznego (MR) jamy brzusznej.

LECZENIE GUZÓW NERKI

Jak już wspomniano, w przypadku łagodnych guzów nerki leczenie polega na obserwacji, embolizacji lub zabiegach operacyjnych. Złośliwe guzy nerki leczy się chirurgicznie – są to nowotwory mało wrażliwe na chemioterapię oraz promieniowanie jonizujące. Metodę i zakres operacji dobiera się oczywiście do indywidualnego przypadku.

Obecnie standardem w leczeniu operacyjnym raka nerki jest postępowanie organooszczędzające (*nephron-sparing surgery*, NSS), polegające na usunięciu guza lub nefrektomii częściowej (*heminefektomią*). Wycięty guz poddawany jest badaniu histopatologicznemu, gdzie określa się stan zaawansowania i stopień anaplazji (złośliwości raka). Minimalnie inwazyjna chirurgia (laparoskopowa, robotyczna) pozwala na skrócenie czasu hospitalizacji oraz przyspiesza rekonwalescencję. W przypadku dużych guzów, szczególnie z podejrzeniem czopa w żyłę główną dolną lub/i powiększonych lokalnych węzłach chłonnych, wykonuje się radykalną nefrektomię, obejmującą nerkę, powięź nerkową, nadnercze, górną część moczowodu, węzły chłonne.

W określonych przypadkach (guz w jedynej nerce, guzy w obu nerkach, upośledzona funkcja nerek, rodzinna predyspozycja do licznych guzów nerek, znaczne ryzyko okołoperacyjne, brak zgody na zabieg) można pacjentowi zaproponować termoablację lub krioablację guza. Każdy pacjent po operacji z powodu raka nerki powinien być pod ścisłą opieką uroonkologiczną przez okres nie krótszy niż 5 lat.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
www.spzzlo.pl

Realizator Programu Promocji Zdrowia




AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna gimnastyka i relaks

Przychodnia Szajnochy 8
poniedziałek i środa
godz. 10.45
godz. 18.15

Przychodnia Elbląska 35
wtorek i czwartek
godz. 15.45
godz. 16.30

Zapisy w godz. 12.00-15.00
532 725 429 Program finansowany ze środków m.st. Warszawy

ŚNIADANIÓWKI BEZ WYMÓWKI!

Badania statystyczne wykazują, że aż 22% dzieci w wieku szkolnym, tj. do 15. roku życia, ma nadmierną masę ciała! Jest to tym bardziej niepokojące, że z dużym prawdopodobieństwem osoby te pozostaną otyłe w życiu dorosłym i zachorują na choroby dietozależne, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, nowotwór jelita grubego itp.



Urszula Grzywacz, dietetyk

Głównym powodem jest to, że ukształtowane w dzieciństwie nawyki żywieniowe bardzo trudno zmienić. Jednakże problem nieprawidłowego żywienia nie dotyczy tylko „pulchnych dzieci”. Statystyki dowodzą, że dieta polskich dzieci zawiera m.in. za mało wapnia, potasu, błonnika, kwasu foliowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych, a za dużo fosforu, sodu, cukrów prostych i tłuszczów zwierzęcych. Takie dysproporcje mogą zaburzać proces wzrastania, powodować problemy z koncentracją, rozdrażnienie, bóle brzucha czy głowy, zaparcia albo problemy ze snem. Wiek szkolny to „ostatni gwizdek”, by ukształtować prozdrowotne nawyki naszych dzieci!

Oczywiście każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej, gdzie w takim razie popełniamy błąd?

Najczęstsze nieprawidłowości w żywieniu dzieci to:

- brak śniadania lub drugiego śniadania,
- niezdrowe przekąski,
- spożywanie za małej ilości warzyw,
- picie słodzonych i/lub gazowanych napojów oraz „energetyków”,
- monotonne posiłki.

Przed nami nowy rok szkolny, czyli doskonała okazja na „zdrowy start”! Warto go dobrze zaplanować, w czym pomogą poniższe wskazówki.

- **ZACNIJ OD DOBREGO PRZYKŁADU.** Jeśli pomijasz śniadanie, w pracy podjadasz słodczyce, a po powrocie fundujesz sobie obfitą obiadokolację z nikłym udziałem surówki, nie oczekuj, że twoje dziecko będzie robić inaczej. Najlepszy wykład to własny przykład.
- **POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM** – wspólnie wyznaczcie cele, sposób ich realizacji oraz omówcie korzyści, jakie wam to przyniesie.
- **WYBIERZCIE ŚNIADANIÓWKĘ** – oczywiście powinna się dziecku podobać, ale przede wszystkim musi być praktyczna. Warto, by miała kilka przegródek, szczerle zamknięcie i bez trudu pomieściła np. duży owoc.
- **USTALCIE „MENU”** – kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z pieczonym mięsem i warzywami to bardzo dobre śniadanie, ale jeśli twoje dziecko zawsze przynosi ją do domu, zdobądź się na większą kreatywność! Tortilla z twarogiem i łososiem, sałatka z dodatkiem kaszy, warzyw i mozzarelli, jogurt z bakaliami, pasty warzywne, pieczone placuszki z cukinii, wytrawne muffiny, smoothie owocowo-warzywne z orzechami itd. Poszukaj inspiracji w portalach i blogach o zdrowym żywieniu lub poproś dziecko, by samo przygotowało zestaw przekąsek, jakich chciałoby spróbować. Nie zapomnij o surowych, kolorowych warzywach sezonowych – powinny być elementem każdego posiłku!
- **ZORGANIZUJ SIĘ** – oczywiście łatwiej dać dziecku kilka złotych, by kupiło coś w sklepiku szkolnym, ale to, co wy-

bierze, zwykle będzie nie najzdrowsze. Dlatego to, co możesz, przygotuj wieczorem, by rano oszczędzić cenny czas. Poza tym angażuj dziecko, by samodzielnie przygotowywało sobie posiłki, zależnie od wieku i umiejętności. Jeśli permanentnie brakuje ci czasu, wykup dziecku obiady w szkole, które uzupełni o zabrane z domu owoc lub „zdrowy batonik”, tj. z suszonych owoców, orzechów, musli. Pamiętaj, że liczba zabranych z domu posiłków i przekąsek powinna być zależna od czasu, jaki dziecko spędza w szkole, przy czym posiłki powinno spożywać co 3–4 godziny (nie rzadziej i nie częściej!).

- **UWZGLĘDNIJ PŁYN** – w plecaku nie może zabraknąć butelki z wodą lub „na wodę”, gdyż większość szkół oferuje tzw. wodopoje, w których można napełnić butelkę bez potrzeby dodatkowego dźwigania. Zalecana dzienna podaż wody dla dzieci w wieku 7–15 lat to 2–3 litry, z czego duża część przypada na pobyt w szkole.

Nasze dzieci spędzają w szkole niemal połowę dnia, dlatego zawartość szkolnej śniadaniówki ma tak duże znaczenie dla ich sposobu odżywiania. Zdalne nauczanie niekiedy jest jeszcze większym wyzwaniem, gdyż dzieci mają wówczas stały dostęp do kuchni i możliwość ciągłego podjadania przed komputerem, co jest prostą drogą do nadwagi. Inwestujmy czas i siły w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych naszych dzieci i rozbudzajmy w nich ducha sportu, gdyż to inwestycja w zdrowe życie!

Urszula Grzywacz ukończyła studia o specjalności dietetyka na Wydziale Nauki o Zdrowiu AM w Warszawie. Zajmuje się poradnictwem żywieniowym, układaniem indywidualnych programów dietetycznych, edukacją prozdrowotną oraz dietoterapią. Pomaga dzieciom i dorosłym w redukcji wagi, leczeniu chorób dietozależnych oraz w kształtowaniu dobrych nawyków żywieniowych. Zapewnia nie tylko pomoc merytoryczną, ale i wsparcie w zakresie motywacji. Opieką dietetyczną obejmuje też kobiety w okresie ciąży i laktacji. Opiera się na aktualnej wiedzy certyfikowanej przez Polskie Towarzystwo Dietetyki oraz stosuje innowacyjne metody dietetyczne.

Dietetyk Urszula Grzywacz od 5 października 2021 r. oferuje usługi komercyjne w przychodni przy ul. Klau-dyny 26 B. Informacje – tel. 22 561 57 78.

23 czerwca 2021 r. w siedzibie Business Center Club w Pałacu Lubomirskich w Warszawie odbyła się uroczystość wręczenia Medali Europejskich 32. edycji konkursu BCC. Dyrektorka Małgorzata Zaława-Dąbrowska odebrała nagrodę przyznaną za komercyjne usługi medyczne, realizowane w przychodniach przy ul. Kludyny 26 B, Szajnochy 8 oraz Żeromskiego 13.

Szeroki wybór świadczeń zdrowotnych, w tym komercyjnych, zwiększających dostępność do usług medycznych, obejmuje: rehabilitację, endokrynologię, gastroenterologię, kardiologię, okulistykę, pulmonologię, tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, mammografię 3D oraz testy serologiczne przeciwciał anty-SARS-CoV-2. Gremium ekspertów doceniło jakość i kompleksowość usług medycznych oraz komfort pacjentów, którzy w jednym miejscu i czasie mogą skorzystać z różnorodnych świadczeń. Ważnym aspektem było również ukie-
runkowanie na obecną sytuację epidemiologiczną, związaną z pandemią COVID-19, poprzez uruchomienie testów diagnostycznych, dzięki którym tzw. ozdrowieńcy oraz osoby zaszczerpione mogą sprawdzić poziom wytworzonych przeciwciał.

Specjalistyczne usługi komercyjne są skierowane głównie do pacjentów, którzy chcą wykonać badanie lub skorzystać z wizyty u specjalisty w najkrótszym możliwym czasie, nie czekając w długiej kolejce na świadczenie

MEDAL EUROPEJSKI DLA SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ



Pani dyrektorka Małgorzata Zaława-Dąbrowska z organizatorami konkursu

finansowane przez NFZ. Oferowane są również osobom nieubezpieczonym, dla których jest to jedyna możliwość skorzystania z badań. Szybkie terminy, dogodne godziny oraz możliwość zapisu telefonicznego lub internetowego stanowią dodatkowy atut. Warto podkreślić, że usługi oparte na nowoczesnych technologiach diagnostycznych, w tym w zakresie endoskopii, okulistyki, tomografii i rezonansu, zwykle dostępne są w lecznictwie szpitalnym. Natomiast możliwość wykonania szczegółowej diagnostyki

obrazowej w ramach ambulatoryjnej opieki zdrowotnej stanowi odpowiedź na zapotrzebowanie społeczne i zwiększa bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów.

Jest to już kolejne wyróżnienie dla SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz dyrektorki Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej przyznane za wysoką jakość oraz kompleksowość świadczonych usług medycznych.

Aniła Karykowska

Zdjęcie: Barbara Nagórko

19 czerwca br. odbyło się plenerowe wydarzenie organizowane przez Urząd Dzielnicy Żoliborz – „Otwieramy Żoliborz”. Było to pierwsze spotkanie po długiej „pandemicznej” przerwie.



PIKNIK ŻOLIBORSKI

Oprócz atrakcji zaplanowanych przez dzielnicę, takich jak strefa zabaw dla dzieci, strefa historyczna oraz świadomego kierowcy, koncerty i in., SPZZLO Warszawa-Żoliborz również zorganizowało swoje stoisko. Mimo upału pacjenci korzystali z możliwości wykonania takich badań, jak pomiary glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego oraz tkanki tłuszczowej. Wykonaliśmy ok. 150 badań zainteresowanym profilaktyką zdrowotną mieszkańców.

Sporym zainteresowaniem dzieci cieszyła się możliwość zwiedzania wnętrza ambulansu. Najmłodsi pod opieką panów kierowców oraz rodziców sprawdzali m.in. działanie sygnatów świetlnych, oglądali nosze oraz dowiadywali się, w jaki sposób odbywa się przewóz pacjentów.

Wszystkim bardzo dziękujemy za miłe spotkanie. Szczególnie ciepło pozdrawiamy milusińskich, a zwłaszcza tych, którzy niechętnie opuszczali wnętrza karetki.

Tekst i zdjęcie: **Ilona Spychała**

4 marca ogłoszono zdiagnozowanie pierwszego w Polsce zakażenia wirusem SARS-CoV-2. 11 marca 2020 r. WHO oficjalnie ogłosiła stan pandemii.

Liczba przypadków w Polsce rosła, osiągając apogeum w kwietniu 2021 r. – 35 tysięcy. Jednocześnie w laboratoriach medycznych na całym świecie naukowcy pracowali nad szczepionką, by jak najszybciej zapewnić ludzkości ochronę immunologiczną i przywrócić „normalne życie”. Od początku stycznia w Polsce rozpoczęły się szczepienia. Mimo kampanii rządowych, jednoznacznych dowodów naukowych na skuteczność dostępnych preparatów oraz zaangażowania pracowników sektora medycznego w zachęcanie do poddania się szczepieniom poziom wyszczepienia w Polsce nie przekroczył 50%. Szacuje się, że odporność populacyjna będzie możliwa, gdy 70% społeczeństwa otrzyma dwie dawki szczepionki.

Należy podkreślić, że pacjenci ze schorzeniami kardiologicznymi, takimi jak przewlekły zespół wieńcowy (dawnej choroba wieńcowa), niewydolność serca, zaburzenia rytmu serca, żylna choroba zakrzepowo-zatorowa, wady zastawkowe czy też z czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takimi jak nadciśnienie tętnicze, otyłość czy cukrzyca, są narażeni na ciężki przebieg infekcji SARS-CoV-2 oraz powikłania po zachorowaniu. **Stanowisko środowiska kardiologicznego jest jednoznaczne: należy się szczepić.** Polskie i Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne podkreślają ogromną wagę szczepień w ochronie przed pogorszeniem się stanu pacjentów kardiologicznych i powikłaniami kardiologicznymi u osób ogólnie zdrowych.

Przechorowanie COVID-19 nie daje trwałej odporności. Zdrowieńcy zaw sze wytwarzają przeciwciała IgG zabezpieczające przed ponownym zakażeniem, ale ich miano oraz czas utrzymywania się u każdego z nas będzie inne. U pacjentów powyżej 65.

CZY KORONAWIRUS MOŻE BYĆ GROŹNY DLA SERCA?

Cofnijmy się w czasie – 30 grudnia 2019 r. opisano pierwszą grupę pacjentów z zapaleniem płuc o nieznannej etiologii. Byli to mieszkańcy Wuhan w prowincji Hubei w Chinach. W kolejnych dniach liczba zachorowań zaczęła dramatycznie wzrastać, zidentyfikowano i podano do publicznej wiadomości dane na temat ich czynnika etiologicznego – wirusa SARS-CoV-2. Pierwszy we Francji przypadek COVID-19 zdiagnozowano 27 stycznia i od tego czasu zachorowań w Europie systematycznie przybywało.

ANNA BUDAJ-FIDECKA, specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

roku życia odporność na kolejne zakażenie wynosi jedynie 47%. Nie zaobserwowano różnic w odporności między kobietami a mężczyznami. Wniosek jest jeden: ozdrowieńcy także wymagają zaszczepienia, aby odporność przeciw SARS-CoV-2 była skuteczna i długotrwała.

Możliwość powikłań kardiologicznych i w ostrej fazie choroby, i po przechorowaniu COVID-19 powinna być dodatkową zachętą do szczepienia.

Ogólnoustrojowe zapalenie, hipokse mia, przyspieszona czynność serca podczas infekcji zwiększają ryzyko destabilizacji blaszki miażdżycowej w naczyniach wieńcowych i tym samym zawału serca. Są także odpowiedzialne za częste rozchwianie wartości ciśnienia tętniczego oraz kołatanie serca (zwykle spowodowane większą liczbą dodatkowych skurczów nadkomorowych lub komorowych). Unieruchomienie lub ograniczenie poruszania się pacjenta podczas infekcji dodatkowo potęguje ryzyko żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej. U pacjentów z COVID-19, którzy wymagali hospitalizacji, obserwowano istotną częstość występowania zapalenia mięśnia sercowego, pierwszych w życiu napadów migotania przedsionków oraz podwyższonego stężenia markerów martwicy mięśnia sercowego, m.in. z powodu

zaostrzenia przewlekłej niewydolności serca.

Rutynowa ocena kardiologiczna po przebyciu COVID-19 nie jest uzasadniona, ale w przypadku pojawienia się lub przedłużonego utrzymywania się takich objawów, jak duszność, obrzęki kończyn dolnych, wzmożona męczliwość, osłabienie, bóle w klatce piersiowej, omdlenia, kołatanie serca lub uczucie przyspieszenia bicia serca, należy skonsultować się z kardiologiem. Wizyta lekarska powinna obejmować: rozmowę o dolegliwości, wywiad na temat chorób towarzyszących, badanie przedmiotowe, EKG i ewentualnie pogłębioną diagnostykę, echo serca, Holter EKG lub ciśnieniowy, a w wybranych przypadkach nawet rezonans magnetyczny serca.

Pandemia COVID-19 niesie ze sobą zagrożenie dla naszego zdrowia.

W tym trudnym okresie niezwykle ważna jest regularna kontrola czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak nadciśnienie tętnicze, podwyższone wartości cholesterolu LDL, glukozy. Pamiętajmy o regularnej aktywności fizycznej, w miarę możliwości dużo spacerujemy, odżywiamy się zdrowo. To zmniejsza ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego, a także ciężkiego przebiegu COVID-19 i konieczności hospitalizacji. ■

**ZAKRES ODPLATNYCH USŁUG
MEDYCZNYCH ŚWIADCZONYCH
W PRZYCHODNI KLAUDYNY 26 B:**

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



Dr n. med ANNA BUDAJ-FIDECKA, specjalistka chorób wewnętrznych, kardiolog, pracuje w należącej do SPZZLO Warszawa-Żoliborz przychodni przy ul. Klau dy ny 26 B oraz w I Katedrze i Klinice Kardiologii WUM w szpitalu przy Banacha. Jej zainteresowania kliniczne dotyczą nieinwazyjnej diagnostyki schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Jest doświadczoną echokardiografistką. Tytuł doktora nauk medycznych uzyskała, przedstawiając materiał z zakresu diagnostyki i leczenia żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej. Jest autorką licznych artykułów w polskich i zagranicznych czasopismach naukowych. W latach 2015-2019 była członkinią zarządu sekcji „Klub 30” Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. W roku 2021 zdała egzamin organizowany przez European Society of Cardiology z kardiologii.

SZCZEPIONKA W CZASIE PANDEMII

Pandemia to czas, w którym dana choroba ma łatwość przenoszenia się i ogarnia swoim zasięgiem duże obszary. Najważniejsza jest wówczas możliwość jak najszybszego zahamowania jej rozprzestrzeniania się. Najskuteczniejsza w tej walce jest właśnie szczepionka. Co charakteryzuje idealną szczepionkę?

ANNA SYGIT-BAJKO, lekarz POZ

Szczepionka to preparat biologiczny, który w założeniu imituje naturalną infekcję i prowadzi do rozwoju odporności analogicznej do tej, którą uzyskuje organizm w czasie pierwszego kontaktu z prawdziwym drobnoustrojem (bakterią lub wirusem).

Szczepionka składa się z jednego lub kilku antygenów, które uzyskiwane są z żywych lub zabitych drobnoustrojów, ich oczyszczonych fragmentów lub produktów metabolizmu bakterii, jak również w wyniku inżynierii genetycznej. Ponadto szczepionka może zawierać substancje stabilizujące i środki konserwujące, które chronią przed drobnoustrojami, substancje wzmacniające i przyspieszające pojawienie się odporności, a także śladowe ilości substancji pochodzących z procesu produkcji.

Szczepionki żywe wywołują silną odporność już po pojedynczej dawce. Natomiast szczepionki inaktywowane (zabite) wymagają podania kilku dawek. Wprowadzony do organizmu antygen ze szczepionki pobudza komórki układu odpornościowego do produkcji swoistych przeciwciał. Powstają także komórki pamięci immunologicznej, które zapewniają długotrwały efekt ochronny szczepienia. Jeżeli dojdzie do kontaktu z drobnoustrojem chorobotwórczym komórki pamięci immunologicznej prowadzą do wytworzenia swoistych przeciwciał, które uniemożliwiają rozwój choroby.

CO CECHUJE IDEALNĄ SZCZEPIONKĘ?

Idealną szczepionkę powinna cechować silna immunogenność, stymulowanie długotrwałej i silnej odporności, najlepiej na całe życie, stabilność w okresie ważności, możliwość stosowania w akcjach masowych, powinna istnieć możliwość odróżnienia odporności poszczepiennej od indukowanej przez zakażenie. Powinna ona też pobudzać zarówno wytwarzanie przeciwciał, jak i silną odpowiedź komórkową, chronić przed różnymi odmianami patogenu, zapobiegać nosicielstwu oraz wywoływać minimalne skutki niepożądane. Jednak nawet mimo dysponowania taką szczepionką nie zawsze uzyska się zamierzony efekt, ponieważ zależy on nie tylko od specyfiki samej szczepionki, ale również od właściwości zarazka wywołującego chorobę oraz stanu zdrowia szczepionego organizmu.

JAKA JEST ZATEM ROLA KAŻDEJ SZCZEPIONKI?

Głównym celem każdej szczepionki jest ochrona przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami, których nie da się przewidzieć. Każda zaszczepiona osoba jest mniej narażona na zakażenie wirusem czy bakterią – a przede wszystkim zachorowanie i rozwinięcie się ciężkich objawów choroby – niż osoba niezaszczepiona. W trakcie pandemii dochodzi do licznych zakażeń w krótkim czasie, a w konsekwencji do licznych zachorowań i zgonów. Szczepionka to sposób na wyeliminowanie zakażeń i w rezultacie na rozprzestrzenianie się choroby.

CZY SZCZEPIONKA JEST BEZPIECZNA?

Nad tym, czy dana szczepionka jest bezpieczna, czuwają specjalnie powołane w poszczególnych krajach instytucje (np. w Polsce – Narodowy Instytut Leków oraz Państwowy Zakład Higieny i pion sanitarno-epidemiologiczny, czyli SANEPID) oraz utworzona przez Unię Europejską – Europejska Agencja ds. Rejestracji Produktów Leczniczych (EMA), a także Światowa Organizacja Zdrowia. Instytucje te wymieniają się informacjami, pracujący w nich specjaliści przed wydaniem zgody na wprowadzenie szczepionki do użycia dokładnie analizują całą dokumentację, a w poszczególnych krajach dodatkowo sprawdza się jakość każdej serii (partii) dopuszczanej do sprzedaży.

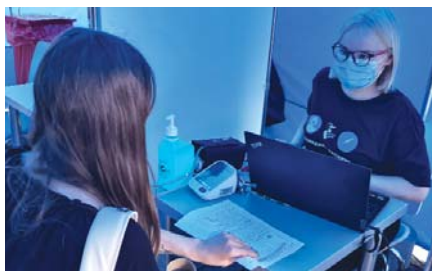
SKĄD WIĘC BIORĄ SIĘ WĄTPLIWOŚCI I NIECHĘĆ DO SZCZEPIENIA?

Każda szczepionka jest bezpieczna, jednak to nie znaczy „wolna od jakiegokolwiek ryzyka”. Każda szczepionka wiąże się bowiem z ryzykiem niepożądanych odczynów poszczepiennych (w skrócie NOP). I to tego ryzyka najczęściej się obawiamy w momencie podejmowania decyzji, czy się szczepić. Należy zaznaczyć, że to ryzyko (i konsekwencje tych odczynów) w przypadku każdej z używanych aktualnie szczepionek są wielokrotnie mniejsze niż ryzyko związane z zachorowaniem na chorobę zakaźną (w tym jej powikłań i ich konsekwencji). Decyzja o rezygnacji z zalecanych szczepień naraża na znacznie większe ryzyko zakażenia i poważniejsze konsekwencje. ■





2. Pracownicy SPZZLO uczestniczący w akcji szczepień



3. Badanie wstępne



4. Przed szczepieniem



5. Nie boli!



6. Nastolatki też się szczepią



1. Wiele osób postanowiło skorzystać z możliwości weekendowego szczepienia

WAKACYJNE SZCZEPIENIA NA KRAKOWSKIM PRZEDMIEŚCIU

To było niezwykle łatwe... Wystarczyło przyjść podczas jednego z wakacyjnych weekendów na Krakowskie Przedmieście 60 A (skwer Herberta Hoovera) i bez zapisu oraz wcześniejszej rejestracji zaszczepić się przeciw COVID-19 w miejskim punkcie szczepień.

Podczas pierwszego wakacyjnego weekendu 3-4 lipca br. blisko 200 osób postanowiło skorzystać z tej możliwości. Podczas następnych weekendów zostały pobite kolejne rekordy: 10-11 lipca z możliwości szczepień skorzystało 247 osób, 17-18 lipca – 276 osób, 24-25 lipca – 391 osób, 31 lipca-1 sierpnia – 435 osób, 7-8 sierpnia – 373 osoby, 14-15 sierpnia – 312 osób, 21-22 sierpnia – 345 osób, natomiast 28-29 sierpnia – 301 osób.

Bezpłatne szczepienia w ramach akcji #warszawaszczepi realizował zespół SPZZLO Warszawa-Żoliborz, składający się z lekarzy, pielęgniarek, rejestratorek oraz koordynatorów czuwających nad przebiegiem całej akcji. Dzięki obecności lekarza możliwe były szczepienia nie tylko dorosłych, ale również dzieci powyżej dwunastego roku życia. Wykonywano je preparatami marki Pfizer (dwie dawki) oraz Johnson&Johnson (jedna dawka).

To bardzo dobrze, że mimo wakacyjnych nastrojów nie zapomnieliśmy o bezpieczeństwie i walce z wirusem, który niestety jeszcze nas nie opuścił. Ogromna liczba chętnych pokazuje, że zdrowie nasze, naszych bliskich

oraz powrót do normalności jest dla wszystkich kwestią najważniejszą, a szczepionka przyjęta w pięknych okolicznościach przyrody i niepowtarzalnej atmosferze boli jakby mniej.

Jeśli jeszcze się nie zaszczepiłeś, nie zwlekaj dłużej – zapraszamy do naszych przychodni. Pamiętaj, że obecnie drugą dawkę szczepionki (po 21 dniach) możesz przyjąć w dowolnym punkcie szczepień.

Iwona Nowak

Zdjęcia: 1, 6 – Halina Ebinger,
2 – Patryk Nowak, 3-5, 7 – Barbara Nagórko



7. Zadowolony, bo już zaszczepiony

BYLE DO OSIEMNASTKI...

ETAPY ROZWOJU DZIECKA V

MAŁGORZATA BAJKO
psychoterapeuta, psychotraumatolog

MIESIĄC 23

Szczodrość versus zachłanność

Moja niechęć do dzielenia się ma solidne podstawy, więc nie przejmujcie się tak, mamo, tato. Wiem, wiem, jeszcze do niedawna wszystkim się dzieliłem, karmiłem was i swoje misie. I nagle wszystko się skończyło. Teraz jestem na kolejnym etapie: każdą rzecz uważam za moją, nawet zabawki na placu zabaw, w sklepie czy u waszych znajomych. Nie zabierajcie mi ich gwałtownie, bo awantura gotowa! Skąd to „moje”, „moje”, „moje”? Kiedy zabieram jakąś rzecz innemu dziecku, manifestuję swoją autonomię. Nie zmuszajcie mnie do dzielenia się moimi zabawkami z kimkolwiek i spokojnie tłumaczcie mi, że nie wolno zabierać zabawek innym. Bez krzyku i złości, za to z dużą cierpliwością. Uwiercie mi, już niedługo będę się dzielił. Teraz nie cierpię niczego pożywać. Kiedy będziecie mi kazali oddawać moje zabawki i nie dacie mi zrozumieć i ugruntować stanu posiadania, możecie niechcący sprawić, że w przyszłości będę miał trudności z dzieleniem się. Nie dzielcie się w moim imieniu. Możecie za to dzielić się ze mną sami czymś, co sprawi mi radość. Zdradzę wam sekret: nie ma prawdziwej szczodrości bez poczucia własności i zgody na podzielenie się.

MIESIĄC 24

Już z górki

Mamo, tato, jeszcze tylko kilka fozków (czyt.: krzyku na całe gardło) w trakcie ubierania, czekania w kolejce czy zbyt długiej jazdy samochodem i... możemy świętować moje DRUGIE URODZINY! Gratuluję wam serdecznie. Wytrwaliście, jesteście cali i zdrowi. Bardzo was kocham!

MIĘDZY 2. A 3. ROKIEM

Poznaję emocje

– duma, wstyd, wina...

Jedno z moich ciekawszych odkryć: słowa „Nie” oraz „Tak” mają wielką moc. Bardzo mi się przydają do zaznaczania mojej odrębności. Zwłaszcza „NIE”, które wzmacniam krzykiem, tupaniem i rzucaniem się po podłodze.

Dzisiaj w sklepie naprawdę mnie zaskoczyliście. Jeszcze tydzień temu, kiedy chciałem mieć tę piękną fioletową piłkę ze sklepu, pokazałem wam to, płacząc. Szybko zareagowaliście i mi ją kupiliście. Trudniej było z wążkiem do ciasta, bo twierdziliście, że to nie jest zabawka i mi się nie przyda, ale gdy zacząłem kłaść się na podłogę i krzyczeć na cały sklep, ustąpiliście. Natomiast dzisiaj uznaliście, że nie kupicie tego pięknego kolorowego opakowania z cukierkami, na które miałem ochotę. No to zastosowałem swoje sprawdzone metody. Szybki krzyk — zero reakcji. Tupanie nogami — nic. Okej, to patrzcie i wstydźcie się przed ludźmi. Bum!

Już leżę na ziemi i wrzeszczę, ile sił w płucach. Wrzeszczę, wrzeszczę i nic. Poczułem, że nawet mi łzy płyną po policzkach. Ogarnął mnie prawdziwy smutek. Ale nic nie mówicie. Patrzę kątem oka i co widzę? Siedzicie na podłodze koło mnie wśród zainteresowanych gapiów, patrzycie na mnie ze spokojem i nic nie mówicie. Ale jak to? Usiadłem i ja. Patrzę na was, a wy wtedy mówicie, że nie kupicie mi tych cukierków, bo szkodzią moim nowym zębom. Próbujecie mnie podnieść z podłogi. O nie! Nie tak łatwo! Znowu się rzucam i wrzeszczę. A wy dalej nic. Dalej siedzicie spokojnie. W dodatku przestaliście na mnie zwracać uwagę. No nie! Widzę, że nic z tego nie będzie. Już nie ma sensu dłużej płakać, chcę tylko, żebyście mnie mocno przytulili i żebyśmy wrócili już do domu. Wyrzuciłem z siebie całą frustrację i już jestem spokojny. Takie zachowania i wasze reakcje powodują, że poznaję własne emocje, takie jak duma, wstyd, wina i zaskopowanie.

KOMENTARZ PSYCHOLOGA

Dziecko uwielbia samo podejmować decyzje. Czuje się wtedy ważne i szanowane. Ale niektóre wybory mogą je frustrować, bo są dla niego za trudne. Nie pytajcie malca, czy woli przedszkole od niani. Sprawdź się za to wybór spośród dwóch-trzech propozycji w tematyce, która jest mu bliska: „Idziemy na lody, plac zabaw czy nad staw karmić kaczki?”, „Zakładasz blu-



zeczka z kotkiem czy z pieskiem?”, „Zjemy dzisiaj pomidorową czy ogórkową?”. Kiedy dziecko otrzymuje wybór i podejmuje decyzję, a wy ją respektujecie, rośnie jego pewność siebie. I to nie oznacza, że w przyszłości nie będzie słuchało innych albo będzie „się rządziło”. Wasza pociecha będzie natomiast potrafiła podejmować decyzje w sprawie wyboru szkoły, partnera czy pracy z pewnością siebie i ze świadomością ich konsekwencji. Tę świadomość nabędzie już dziś — poszedłem karmić kaczki, więc nie zjadłem lodów.

Jednak podejmowanie przez dziecko decyzji i dawanie mu wyboru nie jest równoznaczne z ustępowaniem mu na każdym polu. Nawet jeśli bardzo płacze, krzyczy i umiejętnie wymusza, nie ulegajcie mu we wszystkim.

Poskrwiam bałagan

Mamo, tato! Wasz pomysł na sprząkanie zabawek okazał się ekstra! Do tej pory codziennie były o to kłótnie. Wy się denerwowaliście, a ja płakałem. Ale teraz uwielbiam sprzątać. Najbardziej podoba mi się tablica moich obowiązków. Sam umieściłem na niej naklejki z samochodzikami, książeczkami, misiami, lalkami i z koszem na śmieci. No i gdy przychodzi wieczór, włączamy muzykę, co oznacza: „Czas sprząkania!”. Wtedy wszystkie samochodziki jadą do garażu na nocny przegląd silników, klocki idą zjeść pyszną kolację do pudełka, ale najpierw musimy je tam powrzucać z odległości przynajmniej pół metra. Lalki idą spać, a książeczki razem z tobą, mamo, odkładamy na wyścigi. Uwielbiam wygrywać książeczkowy wyścig!

Przyznam się, że tak naprawdę wolę, jak jest wszystko porządkowane. Wy mówicie, że to armagedon, a dla mnie to mój piękny pokój. Czuję się naprawdę dobrze, gdy wszystkie moje

ukochane zabawki leżą blisko mnie. Mogę wtedy szybko sięgnąć po tę, którą chcę. To nieprawda, że jak kończę się bawić jednym, to dopiero powinienem zacząć się bawić drugim. Ja bawię się wszystkim naraz! Ale wiem, że to, co mnie uspokaja i wśród czego czuję się bezpiecznie, was doprowadza do szaleństwa. Szczególnie byliście źli, gdy stanęliście na klockach schowanych w dywanie... Jednak nie urodziłem się z umiejętnością sprzątnięcia, muszę się tego nauczyć, a zabawa w sprzątnięcie bardzo mi pomaga. Do tego wyznaczylście mi strefy w domu. Na szczęście mogę się bawić w każdym pomieszczeniu, ale zasada jest taka, że po skończonej zabawie sprzątam. Jedynie w moim pokoju ze sprzątnięciem mogę czekać do wieczora. Bardzo się cieszę, że wśród ustalonych zasad jest ta o niedokończonej zabawie. No bo jeśli przez pół dnia budowałem zamek, to nie mogę go, o! tak sobie, sprzątnąć. Tak samo jest z niedokończoną budowlą. Odkąd wspólnie sprzątamy, skończyło się ciągle: „Sprzątnij to, w tym bałaganie nie da się żyć ani nikogo zaprosić”. Teraz nie boję się bawić naraz wszystkim zabawkami, jakie mam w pokoju!

ROK 3

Posłuszeństwo versus samostanowienie

Ukończyłem już trzy lata. Jestem ciągle żądny wiedzy. A nawet gdy coś wiem, i tak zapytam „dlaczego”, bo uwielbiam, kiedy mi coś tłumaczycie, gdy się na mnie skupiacie. Że co, że zdarta płyta? Ale jak dużo satysfakcji z poczucia, że jestem ważny. Włączcie sobie, mamo, tato, zaczarowany guzik rezerwy cierpliwości, bo inaczej nie wyrobicie. Ale co to? Zamiast udzielić mi gotowej odpowiedzi, sama, mamo, zapytałaś „A dlaczego?”. O, a to cię kawe... Ta zabawa też mi się podoba, teraz to ja poszukam odpowiedzi.

Nareszcie macie ze mną trochę spokoju. Mniej buntów, mniej hysterii. Zaczynam się też trochę „odpępowiać”. Tak, tak, psychicznie oddzielam się od ciebie, mamo. Nie dziw się, że od twojego towarzystwa wolę zabawę z kolegami. Zawieram z nimi pierwsze przyjaźnie, zaczynam się dzielić zabawkami i uczyć się współpracy. To jest fajne.

Czasem bywam płacziwy i mam lęki – zwłaszcza kiedy czytacie mi wieczorem „straszny” bajkę. Kiedy potem leżę w łóżku w ciemności, to wydaje mi się, że przychodzą do mnie różne potwory. Wołam cię wtedy, mamo, a ty mnie przytulasz i zostawiasz zapa-

loną nocną lampkę. Moja wyobraźnia działa teraz na pełnych obrotach, a zarazem nie potrafię jeszcze oddzielić rzeczywistości od fikcji. Dlatego gdy naoglądałam się za dużo bajek „z akcją”, mam kłopoty ze snem.

Czy zauważyłaś, mamo, że coraz więcej cię słucham? Wykonuję proste polecenia, trochę też pomagam w domu, np. przy ścieraniu kurzu. To dla mnie wielka frajda. Czuję się jak dorosły. Choć potrafię być ci posłuszny, uwielbiam podejmować samodzielne decyzje. Pozwól mi więc czasem „się porządzić”. Założyłem tę samą koszulkę co wczoraj? Przymknij na to oko, ja naprawdę ją lubię. Poza tym mam już swój gust. Nie chcę dziś jeść jajecznicy? Pozwól mi wybrać kanapkę z dżemem. To znak, że rozwijam swoją odrębność i autonomię.

Jestem już coraz większy, mamo, ale nie wymagaj ode mnie za wiele. Nie rób ze mnie opiekunki do młodszego braciszka. Mogę ci podać czasem pieluchę czy smoczek, ale potem chcę się bawić.

Jeszcze jedno. Gdy mam napad złości, potrafię mówić ci naprawdę niemiłe rzeczy. Krzyczę wtedy, że cię nienawidzę, że jesteś wstrętna, że jesteś czarownicą i takie tam okropności. Uwierz mi, ja naprawdę tak nie myślę, tylko te słowa pozwalają mi wyrazić chwilowy gniew, frustrację czy poczucie bezradności. Nie wściekaj się wtedy na mnie, nie krzycz, że jestem niedobry i że takiego synka nie chcesz.

ROK 4

Ja nie kłamię, ja fantazjuję

Mam już cztery latka i potrafię biegać, skakać, kopać piłkę do celu, ubrać się, a nawet umyć zęby! Potrafię też odróżnić pismo od tego, co nim nie jest. Potrafię narysować krzyżyk,



szyny, rozpoznaję miejsca i o nich opowiadam. Rysuję też chętnie głowonogi. Teraz bardzo rozwija mi się pamięć, a dzięki temu mówię coraz dłuższe zdania. Zaczynam myśleć o przedmiotach, mimo że ich nie widzę. To bardzo duży przełom w moim rozwoju.

Jestem bardzo ciekawy świata i zadaję setki pytań. Nawet jeśli jesteście zmęczeni, postarajcie się odpowiedzieć mi na nie krótko i zrozumiale.

Aha, jeśli usłyszycie, że z kimś rozmawiam i śmieję się do kogoś, nie martwcie się. Mam niewidzialnego przyjaciela. Kacper z podwórka też go ma i Marysia z trzeciego piętra, i wszystkie dzieci, jakie znam. Nie denerwujcie się na mnie za to, nie nazywajcie kłamczuchem i nie upominajcie po raz milionowy, że żadnego niewidzialnego przyjaciela tu nie ma. On jest mi bardzo pomocny. Spełnia wszystkie moje zachcianki i mogę go całkowicie kontrolować. Kiedy jestem zły, mogę na niego nakrzyczeć i wiem, że mnie za to nie ukarze. Nie martwcie się. Nie wyrosnę przez niego na niegrzecznego chłopca, który będzie krzyczał także na innych. Mój przyjaciel nie stanowi dla mnie żadnego zagrożenia. Jest mi potrzebny, w nocy może mnie np. obronić przed smokiem z szafy.

Przewiduję konsekwencje

Zauważyliście, że macie ze mną mniej zmartwień niż wcześniej? To dlatego, że potrafię przewidzieć różne konsekwencje moich zachowań. To oznacza, że nie włożę ręki do gorącego piekarnika, nie pomaluję ścian w domu czy nie podepczę rabatki z tulipanami.

Nauczyłem się też nazywać czyjeś emocje, a to pozwoliło mi na zrozumienie własnych. Jest więc już dużo lepiej z niekontrolowanymi wybuchami złości i nagłymi zmianami nastroju. Oczywiście zdarzają mi się krzyki, płacze i dzikie awantury. Czasami się też obrażę i pacnę was ręką na oślep. Zwłaszcza gdy mam na ważny dla mnie temat inne zdanie niż wy. Dlaczego zawsze musicie się tak wymądrzać? Ja też już swoje wiem i rozumiem. Dajcie mi to od czasu do czasu odczuć.

KOMENTARZ PSYCHOLOGA

Z jednej strony dziecko przewiduje różne konsekwencje, ale z drugiej jego energia, ciekawość świata i pomysłowość nie pozwala wam się nudzić. Ten mały odkrywca zadaje tysiące pytań, rozwija mu się mowa i wyobraźnia. Czterolatek wiele rozumie, mówi o swoich potrzebach oraz wyraża własne

zdanie, ale jego wyobraźnia w potężnym ze spontaniczną zabawą potrafią stworzyć niebezpieczeństwo. Kiedy regał w salonie staje się szczytem do zdobycia, a ostry nóż ma pomóc w odczepieniu od siebie klocków, musimy wkroczyć do akcji. Dobrze jest w takim momencie tłumaczyć, tłumaczyć i jeszcze raz tłumaczyć zamiast krzyczeć i hamować rozwój jego wyobraźni. Mądre stawianie granic, tak by nie zabronić dziecku całkowicie testowania różnych rzeczy, to nie lada wyzwanie. Nie ma tu złotego środka i złotych rad. Z pewnością prawem każdego dziecka jest możliwość rozwoju, a obowiązkiem rodzica jest zapewnienie mu przy tym bezpieczeństwa. Dla mnie oznacza to towarzyszenie dziecku w odkrywaniu świata, uczenie go zasad bezpieczeństwa i poszukiwania rozwiązań na miarę jego możliwości.

ROK 5

Pytam, pytam, pytam

Roznosi mnie energia! Wszędzie jest mnie pełno. Jestem na kipiącym wulkanie zrobionym z tatowego fotela, a zaraz po chwili pływam łodzią podwodną zrobioną z wanienki mojej młodszej siostry i ratuję delfiny. Ooooo, atakuje mnie rekin, więc wołam was na pomoc. Pytam przy okazji, co to jest butla z tlenem i czym płaszcza robi siku. Wzdychacie. Wiem, że zadaję tysięcy pytań na minutę, ale chyba chcecie, żebym był mądrym i ciekawym świata chłopcem. Poza tym znam już ponad dwa tysiące słów i muszę to wykorzystać. Jeżeli nie rozmawiam

z wami, to robię to z sąsiadem zza ściany, który przyszedł w odwiedziny. A jeśli nie z sąsiadem, to z przyjacielem w mojej wyobraźni. Mówiliście dzisiaj o Alicji z drugiego piętra, że zna już wszystkie litery i zaczyna czytać. Proszę, nie porównujcie mnie z innymi dziećmi, jest mi wtedy bardzo przykro, czuję, że jestem głupszy. A ja nie jestem jeszcze zainteresowany czytaniem ani literkami, za to rozwijam inne umiejętności. Najbardziej te strategiczne, planując wojny żołnierzyków i ich ukrywanie oraz robienie okopów z plasteliny. Zauważyliście, jak poprawiły się moje rysunki? Mają więcej szczegółów i są bliższe rzeczywistości. Zdarzają mi się od czasu do czasu awantury, bo nie zawsze umiem poradzić sobie z negatywnymi emocjami. Potrzebuję wtedy waszej uwagi i rozmowy, poszukajmy wspólnie możliwych sposobów na wyjście z tarapatów.

ROK 6

Wkraczam na wojenną ścieżkę

Skończyłem sześć lat i w naszym domu zaczęła się prawdziwa rewolucja! Podłamani pytacie, ile tych buntów jest w końcu? Dwulatka, sześciolatka? No i cóż ja mam na to poradzić? Muszę tę emocjonalną huśtawkę po prostu przetrwać, a wy razem ze mną. Nie cierpię, gdy mnie krytykujecie, wtedy trudno mi opanować emocje. Raz jestem radosny, innym razem mam dziki napad złości. Proszę, uzbrojcie się w cierpliwość.

Jestem bardzo ciekawy świata i coraz bardziej zaradny. Jednak czasami dopadają mnie różne lęki. Boję się

ciemności, burzy, samotności, potworów, duchów, włamywaczy, wojny.

Nie lubię, gdy dajecie mi polecenia i wymagacie czegoś ode mnie. Czuję, że mi wtedy rozkazujecie i że jest to niesprawiedliwe. Potrafię skłamać, najczęściej w celu uniknięcia kary za drobne przewinienia.

Nie jestem aniołem. Zdarzają mi się zachowania agresywne. Ale częściej są to słowa niż czyny. Już nie wyrzucam zabawek jak kiedyś, już nie rzucam się po podłodze. Czasami, kiedy chcę coś osiągnąć, a wy nie chcecie mi tego umożliwić, kłócę się z wami zawzięcie. To są te momenty, w których rozwija mi się moralność, moje sumienie. Od początku uczyłem się norm, teraz dochodzą jeszcze wartości, do których będę dostosowywał swoje zachowanie.

Ale przyznajcie, że oprócz tych trudnych chwil jest przecież bardzo fajnie. Przytulam się do was i mówię, że was kocham, robię wam laurki – niespodzianki, pomagam ci, tato, gdy majsterkujesz, a tobie, mamo, wkładam zakupy do koszyka. Czasem zajmuję się też młodszym bratem.

Owszem, wniosłem do waszego życia sporo zmian, chaosu i zmęczenia, ale mam nadzieję, że też masę pozytywnej energii, spontaniczności, radości z codziennych drobiazgów i szczerych zachwyty z kolejnych odkryć. I pamiętajcie: byle do osiemnastki... ■

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

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO

PORADNI STOMATOLOGICZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



W PRZYCHODNI PRZY
UL. KLAUDYNY 26 B



Informacje
i zapisy

795 156 229

Świadczenia w ramach kontraktu z NFZ!

**Nowoczesny sprzęt i wyposażenie
gabinetu!**

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%



Relief ze zbiorów Luwru, mający przedstawiać Gilgamesza z małym lwem

Przeszczepianiem komórek, tkanek oraz narządów zajmuje się transplantologia. Najczęściej są to jelita, nerki, płuca, rogówka, serce, skóra, szpik kostny, tętnice, trzustka oraz wątroba. Przeszczepy dzielimy na autogenne (z własnej tkanki), izogenne (od osoby identycznej genetycznie, np. bliźniaka jednojajowego), homogenne (od przedstawiciela tego samego gatunku, czyli człowieka) oraz heterogenne (między osobnikami różnych gatunków, np. od świni). Powodzenie zabiegu zależy od wielu czynników, w tym zgodności tkankowej, stosowania odpowiedniego leczenia immunosupresyjnego oraz zapobiegania powikłaniom. Udany przeszczep wydłuża życie, a według niektórych futurologów w niezbyt odległej przyszłości będziemy stale wymieniali zużyte organy, zachowując wieczną młodość, czyli wreszcie osiągniemy nieśmiertelność.

PIERWOWZÓR BIBLIJNEGO NOEGO

Jeden z najstarszych mitów dotyczących nieśmiertelności przytacza akadyjski Epos o Gilgameszu, którego najwcześniejsza wersja pochodzi z ok. 2000 r. p.n.e. Jego tytułowy bohater, władca sumeryjskiego miasta Uruk, chciał zgłębić tajemnicę wiecznego życia. Przygębiony śmiercią przyjaciela udał się do swojego przodka Utnapisztima, obdarzonego przez bogów nieśmiertelnością, aby poznać jego tajemnicę. Utnapisztim, dzięki ostrzeżeniu przychylnego mu boga Enkiego,

STĄD DO WIECZNOŚCI?

Marzymy o życiu wiecznym (czytaj: wiecznej młodości) prawdopodobnie od momentu, gdy zdaliśmy sobie sprawę ze swojej śmiertelności. Już nasi kuzyni neandertalczyki opłakiwali zmarłych, uczestnicząc w obrzędach pogrzebowych, czego znakomitą przykładową mogą być szczątki sprzed 70 tys. lat odkryte w jaskini Szanidar w Kurdystanie na terenie współczesnego północnego Iraku. Były pokryte osadem z pyłków oraz zmineralizowanych części roślin, które świadczą o tym, że do grobu złożono kwiaty. Opłakując u zarania ludzkości śmierć najbliższych, zaczęliśmy myśleć o nieśmiertelności, najpierw bogów i herosów, a później również nas samych. A jak zachować wieczne życie? Na przykład wymieniacz tkanki i narządy, które już się zużyły.

PRZEŁOMOWE ODKRYCIA W MEDYCYNIE

ocalał z potopu spowodowanego przez bogów. Zbudował statek, zabrał na niego żonę, krewnych, sługi, dobytek oraz rośliny i zwierzęta wszystkich gatunków. Po siedmiu dniach potopu statek osiadł na górze Nimusz, a po następnych siedmiu Utnapisztim wystąpił kolejno gołębia, jaskółkę i kruk, który już nie wrócił, co oznaczało, że dotarł do lądu. Po opuszczeniu statku wypuścił zwierzęta, zasadził rośliny oraz złożył ofiary bogom, a ci, przerażeni konsekwencjami wywołanej katastrofy, w nagrodę za uratowanie ludzi oraz zwi-

erząc obdarowali jego i żonę nieśmiertelnością. Poznawszy tę historię, Gilgamesz błagał krewnego o przekazanie mu daru bogów, ale go nie otrzymał, bo nie przeszedł próby czuwania. Utnapisztim dał mu kolejną szansę i powiedział, gdzie rośnie ziele przywracające młodość. Gilgamesz je odnalazł, zerwał i ruszył w podróż powrotną, by podzielić się mocą rośliny z podwładnymi. Niestety, pewnego dnia zostawił ją na brzegu, idąc się kąpać, i padła łupem węża. Pechowy Gilgamesz powrócił do Uruk bez daru życia wiecznego.

PARANDOWSKI NA TO...

Zgodnie z grecką mitologią królem miasta Efyra (późniejszego Koryntu) był Syzyf, często zapraszany przez bogów na uczty. Miał tam możliwość słuchania plotek o życiu na Olimpie, które następnie nieroztropnie przekazywał śmiertelnikom. W końcu zdradził sekret Zeusa, za co został skazany na śmierć. Wysłano po niego boga śmierci Tanatosa, jednak Syzyf podstępnie go uwięził. Gdy ludzie przestali umierać, bogowie zrozumieli, co się stało, uwolnili Tanatosa, a Syzyf poniósł śmierć. Zdążył jednak przedtem powiedzieć żonie, aby go nie chowała, dzięki czemu jego dusza nie będzie mogła zapłacić przewoźnikowi dusz Charonowi za przeprawę przez rzekę Styks. Nie było innego wyjścia – bóg Hades musiał mu pozwolić na powrót do krainy żywych w celu dopilnowania ceremonii pochówku. Sprytny Syzyf wykorzystał okazję i dobrze się ukrył. Przeżył



Boris Karloff – najśłynniejszy filmowy Frankenstein

wiele lat, zanim bogowie go odnaleźli i skazali na wieczną i bezużyteczną pracę, czyli wciąganie pod górę wielkiego głazu, który zawsze tuż przed szczytem stacza się na dół. Syzyf uzyskał więc nieśmiertelność, ale kosztem wiecznego bezsensownego trudu.

WERSJA GOTYCKA

Inspiracją dla słynnej powieści *Frankenstein albo współczesny Prometeusz*, napisanej przez Mary Shelley w 1818 roku, był pobyt dwa lata wcześniej w willi Diodati nad Jeziorem Genewskim. Mary i jej mąż spędzali tam wakacje w towarzystwie lorda Byrona, jednego z największych angielskich poetów, oraz Johna Polidori, brytyjskiego lekarza i pisarza, który opowiadaniem *Wampir* wprowadził do literatury romantycznej postać nieumarłego krwiopijcy. W efekcie gigantycznej erupcji wulkanu Tambora w odległej Indonezji ówczesne lato należało do najzimniejszych i najbardziej deszczowych w historii. Przyjaciele spotykali się więc wieczorami przy kominku, strasząc się nawzajem opowieściami o duchach, co wywarło wpływ na młodą autorkę. W efekcie powstało dzieło uznawane przez niektórych krytyków za pierwszą powieść science fiction (SF). Tytułowy Frankenstein to naukowiec, którego fascynuje tematyka życia i śmierci. W efekcie licznych eksperymentów tworzy istotę zsygntę z fragmentów ciał różnych zmarłych osób, która jednakże z powodu przerażającego wyglądu zostaje odrzucona przez społeczeństwo i na koniec popełnia samobójstwo. Powieść doczekała się licznych adaptacji filmowych, z których pierwsza powstała już w 1910 roku, stając się na całe stulecie istnym samograjem oraz inspiracją dla niektórych chirurgów. Podobno włoski neurochirurg Sergio Canavero od lat przygotowuje się do przeszczepu głowy. Pierwsza transplantacja miała zostać przeprowadzona w 2017 roku, jednakże cierpiący na rdzeniowy zanik mięśni pacjent zrezygnował.

NA EKRANIE

Tematyka powszechności przeszczepów w bliższej lub odleglejszej przyszłości jest również bardzo atrakcyjna dla twórców filmowych. Akcja *Immortal – kobiety pułapki* z 2004 roku, produkcji opartej na komiksie Enki Bilala oraz wyreżyserowanej przez niego samego, rozgrywa się w Nowym Jorku w roku 2095. Skazany na śmierć egipski bóg Horus ma siedem dni na znalezienie odpowiedniego nosiciela, człowie-



Mary Shelley

ka, którego organizm będzie wolny od powszechnych w przyszłości implantów i przeszczepów, aby się do niego przenieść. W tej nowej, ludzkiej postaci ma zamiar spłodzić boskiego potomka z tajemniczą Jill Bioskop o niebieskich włosach i niebieskich łzach. Przyszłość pokazana we francuskim filmie to świat, w którym dostęp do różnego rodzaju przeszczepów jest powszechny i trudno spotkać człowieka bez jakichkolwiek ulepszeń technologiczno-chirurgicznych. Podobny wątek podejmuje produkcja *Repo Men – Windykatorzy*, thriller SF z 2010 roku w reżyserii Miguela Sapochnika. Fabuła rozgrywa się w 2025 roku, kiedy to zamożni obywatele mogą korzystać z transplantacji narządów. Bohater Remy, grany przez Jude'a Lawa, jest windykatorem, który odbiera, często w bardzo brutalny sposób, zaległe raty za transplantacje. Jednak sam ulega wypadkowi, otrzymuje nowe serce i staje się celem... innych egzekutorów.

MEDYCyna PRZED WszYSTKIM

Ostatecznie współczesna nauka ma niewiele wspólnego ze starożytnymi mitami oraz twórczością pisarzy SF, choć marzenie ludzkości o nieśmiertelności stanowiło z pewnością przyczynę do rozwoju badań, które zaowocowały powstaniem transplantologii. Pierwszego przeszczepu u człowieka dokonano w 1905 roku, transplantując rogówkę – zewnętrzną warstwę gałki ocznej. Pierwszym przeszczepionym organem była nerka – operacja odbyła się w 1954 roku. Pierwszej transplantacji ludzkiego serca dokonał 3 grudnia 1967 roku południowoafrykański chirurg Christiaan Barnard.

W Polsce autorami pierwszego udanego przeszczepu nerki od zmarłego dawcy, przeprowadzonego 26 stycznia 1966 roku, byli profesorowie Jan Nielubowicz oraz Tadeusz Orłowski z I Kliniki Chirurgicznej Akademii Medycznej w Warszawie. W związku z tym 26 stycznia obchodzony jest w naszym kraju Ogólnopolski Dzień Transplantacji. Natomiast pierwszego przeszczepu nerki od żywego dawcy dokonał 31 marca 1966 roku prof. Wiktor Bross z Akademii Medycznej we Wrocławiu. Pacjentką była 24-letnia kobieta, a dawcą jej 30-letni brat. Przełom w polskiej medycynie nastąpił 5 listopada 1985 roku, kiedy to kardiochirurg Zbigniew Religa przeprowadził pierwszy w Polsce udany zabieg przeszczepienia serca. Zastugi profesora Religi dla polskiej kardiologii są nieocenione, gdyż także jako pierwszy w kraju dokonał równoczesnego przeszczepu płuc i serca, skutecznie lecząc przewlekłą zatorowość płucną, która wcześniej stanowiła duże wyzwanie dla medycyny, oraz stworzył prototyp sztucznego serca i zastawki biologicznej. Początek XXI wieku przyniósł dalsze sukcesy transplantologiczne, których autorami byli również Polacy. Maria Siemionow, polska chirurg plastyczna, pracująca w Klinice Kolegium Medycyny w Cleveland w Ohio, 10 grudnia 2008 roku dokonała pierwszego udanego przeszczepu ponad osiemnastu procent powierzchni twarzy, wraz z podniebieniem, nosem, policzkami oraz powieką. Personalia pacjentki, którą była Connie Culp postrzelona w twarz przez swojego męża cztery lata wcześniej, zostały ujawnione podczas słynnej już konferencji prasowej 5 maja 2009 roku. Za swoje dokonania Maria Siemionow została odznaczona Krzyżem Komandorskim Orderu Zastugi Rzeczypospolitej Polskiej.

Zgodnie z przewidywaniami futurologów oraz twórców SF w naszej (nie)-odległej przyszłości dostęp do różnorodnych przeszczepów stanie się powszechny, co skutecznie wydłuży nasze życie. Pytanie tylko, czy pojawi się granica wyznaczająca dopuszczalną liczbę wykonanych transplantacji, a tym samym ograniczenia udziału procentowego DNA dawcy. I kiedy przekroczymy granicę, stając się kimś innym, z obcym materiałem genetycznym? Oraz czy możliwe jest wymienianie narządów w nieskończoność, a zatem czy możliwa do osiągnięcia jest... nieśmiertelność?

Anita Karykowska

Zdjęcia: Wikimedia Commons

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: ANATOMOPATOLOG, a nagrodę za jej rozwiązanie wylosowała p. Anna Affet. Za rozwiązanie rebusu: ZDROWE WAKACJE nagrodę wylosowała p. Barbara Piontek. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 15 listopada 2021 r., wezmą udział w losowaniu nagród książkowych.

Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Rzymska Atena, bogini mądrości i nauki

2. Dymiące Zwierciadło, azteckie bóstwo złota, ciemności i zemsty

3. Babilońska bogini wojny i miłości, utożsamiana z planetą Wenus

4. Stwórca świata według Inków

5. Grecki heros znany z wielkiej siły, męstwa oraz dwunastu prac

6. Egipski bóg śmierci i odrodzonego życia, mąż Izidy, ojciec Horusa

7. Hinduski bóg mądrości, patron uczonych, opiekun ksiąg, przedstawiany jako czteroręki mężczyzna z głową słonia

8. Sumerijski bóg mądrości oraz stwórca człowieka czczony w Eridu

9. Wykarmiony przez kozę Amalteę

10. Mezoamerykański bóg deszczu i pioruna

11. Wraz z Brahmą i Siwą tworzy hinduistyczną trójcę

12. Dogoński stwórca świata, ojciec Nommo

13. Staroitański bóg, od którego imienia pochodzi łacińska nazwa stycznia

14. Inkaski bóg słońca, przedstawiany jako dysk słoneczny z wizerunkiem ludzkiej twarzy

15. Epos kosmogoniczny Hezjoda o powstaniu bogów i początkach świata

REBUS

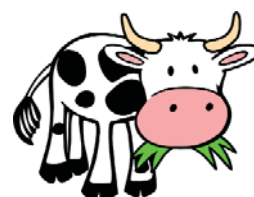
Litery z zielonych pól odgadniętych wyrazów przenies do dolnych żółtych kwadratów. W ten sposób utworzysz główne hasło rebusu.



□ □ 3 □ □ □ □



□ □ □ 7 8



1 2 □ □ □

4 5 6 □ □

ŻYCZYMY MIŁEJ ZABAWY!



SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ ORAZ REDAKCJA KWARTALNIKA „ZDROWIE PACJENTA”

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

do udziału w konkursie literackim pod hasłem:

PIERWSZĄ POMOC WSZYSCY ZNAMY – RATUJEMY, POMAGAMY!



Dopuszczone formy:

krótki (maksymalnie 8 wersów)
wiersz, fraszka lub limeryk.

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

Wybrane prace nagrodzone opublikujemy
w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Fundatorem nagród jest m.st. Warszawa.

Na prace dostarczone
do Działu Marketingu SPZZLO Warszawa-
Żoliborz, Szajnochy 8

CZEKAMY DO 10 LISTOPADA 2021 R.

Nagrody dla laureatów konkursu plastycznego zostały wręczone
podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego 2020/2021 r.

FUNDATOREM NAGRÓD BYŁO M.ST. WARSZAWA



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: 604 268 201
szkolarodzenia@spzzlo.pl

Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

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



Czy wybrali Państwo swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: **22 11 66 800**

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

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

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

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

**Rejestracja Specjalistyczna
22 833 58 80, 784 476 641**

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

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

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

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

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

Rejestracja 22 839 47 36:

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

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, USG • 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
 - Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

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

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

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

PRZYCHODNIA WRZECIONO

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

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

- Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15**
- Poradnia POZ
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA ŁOMIAŃKI

05-092 Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - 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 Dzienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa, ul. Kludyń 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