

ISSN 1734-7548



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (65)
ZIMA 2021





CHCESZ

- zapewnić bezpieczeństwo zdrowotne sobie oraz swoim bliskim?
- spędzić wakacje nad polskim morzem lub za granicą?
- wyjechać na zagraniczne studia lub szkolenie?
- korzystać z pełnego spektrum usług handlowych?

SZCZEGÓLNE INFORMACJE
W PRZYCHODNIACH

NA STRONIE WWW.SPZZLO.PL

ZAPISY – TEL. 22 833 14 77

ORAZ POD ADRESEM E-MAIL:
szczepimysie@spzzlo.pl

ZASZCZEP SIĘ PRZECIW COVID-19

w jednej z naszych placówek: na terenie Bielany,
Żoliborza i Łomianek:

Conrada 15, Elbląska 35, Felińskiego 8, Klaudyny 26 B,
Kleczewska 56, Kochanowskiego 19, Kochowskiego 4,
Sieciechowska 4, Szajnochy 8, Szpitalna 6 (Łomianki),
Wrzeciono 10 C, Żeromskiego 13

**TWOJE BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE JEST DLA NAS PRIORYTETEM!
ZAUFALO NAM JUŻ 16 000 OSÓB!**



**CHCESZ SPRAWDZIĆ,
CZY MASZ PRZECIWCIAŁA
PRZECIW COVID-19?**

DLA KOGO?

- Dla tych, którzy podejrzewają, że przeszli chorobę bezobjawowo
- Dla tzw. ozdowieńców, którzy przebyli zachorowanie na COVID-19
- Dla osób zaszczepionych

**WYKONAJ KOMERCYJNE
TESTY SEROLOGICZNE
ANTY-SARS-COV2**



GDZIE WYKONASZ BADANIA?

Zainteresowani po uiszczeniu opłaty powinni zgłosić się w godz. 7.30–9.30 do **PUNKTU POBRAŃ KRWI** w jednej z naszych przychodni:

Conrada 15, Elbląska 35, Felińskiego 8, Klaudyny 26 B,
Kleczewska 56, Kochanowskiego 19, Sieciechowska 4,
Szajnochy 8, Szpitalna 6 (Łomianki), Wrzeciono 10 C,
Żeromskiego 13

**CZAS OCZEKIWANIA NA WYNIKI BADANIA
– DO 5 DNI ROBOCZYCH. KOSZT – 100 ZŁ**

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (65) ZIMA 2021

KLINIKA ZDROWIA

Czy zdrowe niemowlęta potrzebują fizjoterapii?

4

Rehabilitacja po przejściu COVID-19

6

Endoskopia – dlaczego warto?

7

LEKARZ RADZI

Nocturia

9

WYWIAD NUMERU

Dieta zaczyna się w sklepie – rozmowa z dietetyczką Urszulą Grzywacz

10

AKTUALNOŚCI

Nieodpłatne szczepienia przeciw grypie

8

„Pierwszą pomoc wszyscy znamy – ratujemy, pomagamy!” – konkurs literacki dla uczniów rozstrzygnięty!

12

VIP dla Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej

13

Nagroda dla Przychodni Kleczewska

13

WARTO WIEDZIEĆ

Uroda na zamówienie

14

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku. Rebus

17



Szanowni Czytelnicy,

Za nami kolejny trudny rok, ale mam nadzieję, że lektura naszego kwartalnika umili Państwu czas, w okresie zimowym często spędzany w domu. W aktualnym wydaniu jak zawsze dużo tekstów interesujących zarówno dla rodziców, jak i seniorów.

Zaczynamy od ważnego pytania: czy zdrowe niemowlęta potrzebują fizjoterapii? Okazuje się, że w pewnym zakresie jak najbardziej, ponieważ rodzi się z niedojrzałym układem nerwowym i należy stymulować jego prawidłowy rozwój. W dziale KLI-

NIKA ZDROWIA wyjaśniamy również, dlaczego warto wykonywać badania endoskopowe, takie jak gastro- i kolonoskopia, oraz na czym one polegają.

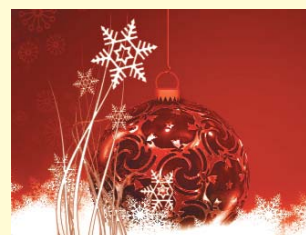
Z kolei głównie dla seniorów, choć nie tylko, mamy poradnik, jak radzić sobie z nocnym częstomoczem, co jest bardzo kłopotliwe.

Ponieważ coraz więcej osób cierpi na zaburzenia odżywiania i choroby metaboliczne, bardzo ważnym tematem są zasady prawidłowego żywienia. Jest im poświęcony wywiad numeru, przeprowadzony z naszą dietetyczką Urszulą Grzywacz, która od października udziela również porad na zasadach komercyjnych w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B.

Z dużą satysfakcją informujemy, że redakcja magazynu „VIP” przyznała nam nagrodę VIP w Ochronie Zdrowia za podnoszenie jakości usług medycznych, modernizację infrastruktury oraz zakup nowoczesnej aparatury medycznej. Jednocześnie nasza przychodnia przy ul. Kleczewskiej 56 otrzymała wyróżnienie w plebiscycie „Miejsca przyjazne bielańskim seniorom 2020”, przyznane właśnie przez seniorów. Relacje z obu uroczystości zamieściliśmy w dziale AKTUALNOŚCI.

W bieżącym numerze podajemy również wyniki konkursu literackiego dla dzieci i młodzieży pn. „Pierwszą pomoc wszyscy znamy – ratujemy, pomagamy!”. Natomiast w dziale WARTO WIEDZIEĆ zamieściliśmy krótką historię techniki upiększania urody, temat aktualny w okresie świąteczno-sylwestrowym. Z kolei do działu WOLNE CHWILE wraca sudoku – zapraszamy do zabawy! Przesyłając prawidłowe rozwiązanie krzyżówki, rebusu lub sudoku, można będzie wygrać interesującą nagrodę – bezpłatną poradę dietetyczną w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B.

Wszystkim Państwu Czytelnikom, Pacjentom oraz Pracownikom składam najserdeczniejsze życzenia zdrowych, spokojnych i wesołych świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku 2022.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

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

ZDJĘCIA:

Anita Karykowska, Agnieszka
Wyrwa, Wydawnictwo MaxMedia
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.

CZY ZDROWE NIEMOWLĘTA POTRZEBUJĄ FIZJOTERAPII?



1

Zdrowy noworodek wymaga troskliwej opieki, rodzi się bowiem z niedojrzałym układem nerwowym. Odbiera bodźce inaczej niż my. Na jego postawę i ruch mają wpływ mechanizmy odruchowej kontroli ciała.

JOANNA RUSSEK, fizjoterapeutka, Przychodnia Elbląska

Fizjoterapeuta dziecięcy może pokazać rodzicom, jak prawidłowo wykonywać czynności opiekuńcze, aby przez dobre noszenie, układanie dziecka wpływać korzystnie na jego rozwój. Może warto byłoby wprowadzić wizytę domową fizjoterapeuty na listę świadczeń refundowanych?

UKŁADANIE NIEMOWIŁĄT

Zalecamy układanie maleństwa w kilku pozycjach, tzn. na plecach, na brzuchu i na bokach (jeśli nie ma innych przeciwwskazań). Zmieniając ułożenie dziecka, gdy ono śpi lub gdy jest aktywne, dostarczamy mu innych bodźców czucia ciała. Leżenie tylko w jednej pozycji może utrwalić pewne mechanizmy wpływające na napięcie mięśniowe i nieprawidłową postawę (fot. 1).

Niemowlę leżące głównie na plecach może nabyć tendencje do: wyprostnego ułożenia głowy, skrętu ciała na jeden bok oraz zwiększonego napięcia mięśni karku i obręczy kończyny górnej.

BRANIE NA RĘCE NOWORODKA LUB MAŁEGO NIEMOWIŁĘCIA Z ASEKURACJĄ GŁÓWKI

Zanim wykonamy tę czynność, podkładamy jedną rękę z boku dziecka, aby na nią obrócić maleństwo (fot. 2). Kiedy już ręka rodzica od strony boku i pachy dziecka dobrze czuje jego ciężar, drugą dłoń należy wsunąć od strony główki (fot. 3). Koordynujemy pracę dwóch rąk i zaplatamy je. Cała postawa dziecka ujęta jest w obu ramionach. Pamiętajmy o zasadzie, iż najpierw unosi się głowę dziecka, a potem jego tułów i biodra.

Odwrotna jest sekwencja odkładania dziecka. Najpierw odkładamy jego biodra bokiem, potem tułów. Na końcu kładziemy głowę na stronie bocznej, czyli na policzku i części skroniowej. Nie odkładamy dziecka bezpośrednio na jego plecy, bo wówczas głowa zazwyczaj odchyła się do tyłu, a to może wywołać odruch przestrawu u bardzo małego dziecka (fot. 4).

NOSZENIE DZIECKA

Jeśli prawidłowo podnieśliśmy dziecko, trzymamy je w zaplecionych rękach. Maluch jest również ułożony bokiem do rodzica, przytulony do jego brzucha i na pewno jest



2



3



mu wygodnie. Ciało ma pozycję kotyskową z zaokrąglonym odcinkiem krzyżowo-lędźwiowym.

Należy nosić dziecko na obie strony – tak aby jego głowa znajdowała się raz na prawym, a raz na lewym ramieniu opiekuna. Niemowlę może wówczas skręcać głowę w różne

strony i nie utrwała postawy asymetrycznej (fot. 5). W następnym wydaniu napiszemy o tym, że niemowlęta lubią dotyk i masaż, ilustrując temat zdjęciami, oraz omówimy branie na ręce niemowlęcia większego.

Zdjęcia: Agnieszka Wyrwa

ZAPROSZENIE NA NASZĄ STRONĘ WWW

Z myślą o wygodzie oraz dostępie pacjentów do informacji SPZZLO Warszawa-Żoliborz prowadzi stronę internetową www.spzzlo.pl.

Ta nowoczesna, bogata w informacje strona zawiera między innymi podstrony dla każdej z dwunastu przychodni. Dzięki temu pacjenci mają możliwość dotarcia do ważnych informacji w sposób intuicyjny. Zachęcamy zwłaszcza do odwiedzenia blogu poświęconego medycynie, psychologii, dietetyce, historii odkryć naukowych oraz szeroko rozumianej kulturze.

WSZYSTKICH PACJENTÓW, PRACOWNIKÓW ORAZ CZYTELNIKÓW SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO LEKTURY!



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.



Zespół Poradni Rehabilitacji Przychodni przy ul. Szajnochy 8. Stoją od lewej: mgr rehabilitacji Ewa Gołąb, mgr rehabilitacji Joanna Hoffman-Szczepańska – kierownik poradni, masażysta Paweł Nowak, technik rehabilitacji Jolanta Bilicka, mgr rehabilitacji Anna Duch. Siedzą: mgr rehabilitacji Anna Mazur-Mróż, technik rehabilitacji Maciej Sobieszcański

REHABILITACJA PO PRZEJŚCIU COVID-19

Część osób, które przebyły COVID-19, nadal zmaga się z dolegliwościami będącymi skutkiem tej choroby. Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował dla nich kompleksowy program rehabilitacji, między innymi w trybie ambulatoryjnym. Program ten jest realizowany przez naszą placówkę – SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8.

JOANNA HOFFMAN-SZCZEPAŃSKA, kierownik
Poradni Rehabilitacyjnej

Pacjenci mogą zgłosić się do Poradni Rehabilitacji dla Dorosłych ze skierowaniem od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego w ciągu 12 miesięcy od zakończenia leczenia związanego z COVID-19. Dzięki kompleksowej rehabilitacji pod czujnym okiem wykwalifikowanej kadry fizjoterapeutów poprawią swoją sprawność oddechową, zwiększą wydolność wysiłkową i krążeniową, co przyczyni się bezpośrednio do szybszego powrotu do pełnej sprawności. Rehabilitacja pozytywnie wpłynie również na kondycję psychiczną pacjentów.

Nasza poradnia oferuje pacjentom konsultację fizjoterapeutyczną przeprowadzoną przez magistra fizjoterapii z wieloletnim doświadczeniem, który wykona badania pomiaru ciśnienia, badanie pulsoksymetrem, przeprowadzi testy funkcjonalne, zbada wydolność ogólną pacjenta, a następnie zleci optymalnie dobrane zabiegi fizjoterapeutyczne, oceniając globalne potrzeby pacjenta.

Na pacjentów czekają:

- **w pełni wyposażona sala gimnastyczna**, gdzie pod okiem fizjoterapeutów można wykonać: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia w odciążeniu, ćwiczenia samowspomagane, ćwiczenia w odciążeniu z oporem, ćwiczenia izometryczne, ćwiczenia czynne – wolne, ćwiczenia czynne – wolne z oporem, ćwiczenia ogólnousprawniające, masaż limfatyczny BOA,
- **gabinet fizykoterapii**, w którym wykonujemy zabiegi fizykalne, takie jak: krioterapia, pole magnetyczne, laseroterapie, ultradźwięki, pole magnetyczne wysokiej częstotliwości, naświetlanie lampą SOLUX, zabiegi elektroterapii.

Rehabilitacja po COVID-19 jest złożonym wielotorowym procesem, który ma na celu zwiększenie wydolności oddechowej oraz zwiększenie możliwości całego organizmu. Zachęcamy do korzystania z zabiegów w naszej placówce.

Zdjęcie: Anita Karykowska

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

ENDOSKOPIA – DLACZEGO WARTO?



Odpowiedź jest prosta: aby zadbać o swoją zdrowotną przyszłość. Jeśli chcemy żyć długo i w dobrej kondycji psychofizycznej, warto wykonywać badania diagnostyczne, takie jak gastro- i kolonoskopia, stosowane w przypadku chorób układu pokarmowego, w tym onkologicznych.

Przygotowanie do **kolonoskopii** jest dla pacjenta dużo bardziej uciążliwe. Trzy dni przed badaniem należy przejść na dietę płynną, składającą się głównie z jogurtów, zup oraz dużej ilości wody niegazowanej. Na dzień przed badaniem przyjmuje się przepisany przez lekarza środek przeczyszczający, który w zaleconych dawkach trzeba stosować przez cały dzień. Procedura jest męcząca, ale bardzo ważna, gdyż najlepszy obraz uzyskuje się po dokładnym oczyszczeniu jelita.

siewowe w kierunków nowotworów tego organu.

Oba rodzaje badań nie są nadmiernie nieprzyjemne, jednak mogą powodować dyskomfort u pacjenta, dlatego warto zdecydować się na wersję z narkozą, tak zwanym znieczuleniem dożylnym anestezyjologicznym, która niweluje przykre wrażenia. Po wybudzeniu z narkozy pacjent słyszy pytanie, jak się nazywa, w celu ustalenia stanu wybudzenia. Dyskomfort może powodować konieczność pozbycia się powietrza, które podczas zabiegu kolonoskopii zostało wprowadzone do jelita, co następuje bezpośrednio po wybudzeniu, na sali, na której leży pacjent, czasami w obecności osób trzecich. Jednakże jest to bardzo ważne, ponieważ w przypadku pozostawienia gazu w jelicie możliwe jest odczuwanie bólu. W razie konieczności usunięcia polipów wykonuje się polipektomię, czyli usuwanie polipów jelita grubego, które powstały na skutek nieprawidłowej regeneracji błony śluzowej. Zabieg ten zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów.

KIEDY WARTO WYKONAĆ GASTROSKOPIĘ?

Gdy odczuwamy przedłużający się ból w górnej części jamy brzusznej, przedłużające się nudności, wymioty, zgagę, zaburzenia połykania.

A KIEDY KOLONOSKOPIĘ?

Jeśli dokuczają nam uporczywe bóle brzucha, biegunki, zaparcia, krwawienia z odbytu lub znacznie straciłszy na wadze. W takich przypadkach należy udać się do swojego lekarza POZ, który odpowiednio nas pokieruje, zlecając właściwe badania.

PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

Podstawowym warunkiem wykonania **gastroskopii** jest pozostanie na czczo przez minimum sześć godzin przed badaniem. Dopuszcza się jedynie wypicie niewielkiej ilości wody do dwóch godzin przed zabiegiem.

NA CZYM POLEGA BADANIE

Badanie polega na wprowadzeniu do wnętrza ciała – przez jamę ustną bądź odbyt – zakończonych światłowodem sondy, co umożliwi szczegółowy ogląd wnętrza ciała bez przeprowadzania operacji. Jeśli okaże się to konieczne, można również pobrać materiał do badania histopatologicznego w celu oceny charakteru procesu chorobowego oraz dalszej diagnostyki.

Gastroskopia umożliwia wykrycie zmian chorobowych w górnym odcinku układu pokarmowego, co jest przydatne w diagnostyce chorób przełyku, jelit, dwunastnicy i trzustki. Podczas badania, w razie konieczności, można także zatamować drobne krwawienie w obrębie przewodu pokarmowego.

Kolonoskopia natomiast umożliwia obejrzenie śluzówki jelita grubego, co stanowi podstawowe badanie prze-

Badania endoskopowe są bezpieczne, jednakże sporadycznie mogą się pojawić powikłania, których ewentualność nie powinna nas zniechęcić, bo dzięki tego typu diagnostyce możemy wykryć zmiany chorobowe na odpowiednio wczesnym etapie, dającym szansę wyleczenia.

Aniła Karykowska

OD 1 GRUDNIA 2021 ROKU BADANIA ENDOSKOPOWE

W TYM: ● GASTROSKOPIĘ ● KOLONOSKOPIĘ

można wykonać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia w przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz przy **UL. KLAUDYNY 26 B.**

Warunkiem jest posiadanie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, w tym lekarza podstawowej opieki zdrowotnej oraz specjalistów.

Zapisy do pracowni endoskopowej są prowadzone pod numerem telefonu **22 561 57 78.**

Pełną informację znajdziecie Państwo również na stronie www.spzzlo.pl.





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 ODPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE.

Cennik na stronie www.spzzlo.pl



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB 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.

BADANIA SĄ WYKONYWANE W NASTĘPUJĄCYCH PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Klaudyny, 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

NOCTURIA

Nocturia, definiowana przez Międzynarodowe Towarzystwo Kontynencji (International Continence Society, ICS) jako dolegliwość zmuszająca do obudzenia się w celu oddania moczu jedno- lub wielokrotnie w ciągu nocy (z zastrzeżeniem, że mikcja jest poprzedzona snem, który także po niej następuje), ma znaczący wpływ na jakość życia pacjentów.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr nauk med., specjalista urolog

Wraz z rozwojem wiedzy dotyczącej czynności układu moczowego poznajemy kolejne przyczyny częstego wstawania w nocy z powodu konieczności oddania moczu.

Nokturia może być spowodowana przez wiele czynników, które często nakładają się na siebie i dają różny obraz choroby. Wśród dominujących, wpływających na częstotliwość mikcji nocnych, należy wymienić:

- poliurię, która może być wtórna do:
 - cukrzycy,
 - znacznej podaży płynów w ciągu dnia,
- poliurię nocną, spowodowaną:
 - zmniejszonym zagęszczeniem moczu w godzinach snu spowodowanym deficytem hormonu antydiuretycznego, szczególnie u starszych pacjentów,
 - zastoinową niewydolnością serca, co powoduje zwiększenie filtracji kłębkowej w pozycji leżącej,
 - wypijaniem napojów zawierających kofeinę, alkoholu itp. przed snem,
 - stosowaniem leków moczopędnych w godzinach wieczornych,
 - zmniejszenie nocnej pojemności pęcherza w następstwie:
 - nadaktywności wypieracza,
 - łagodnego przerostu prostaty i powstającej w jego przebiegu przeszkody w odpływie moczu (co często prowadzi do nadaktywności wypieracza),
 - znacznego zalegania moczu po mikcji w pęcherzu (prowadzącego do zmniejszenia objętości czynnościowej pęcherza),
 - czuciowej postaci częstomoczu (występującej np. w śródmiąższowym zapaleniu pęcherza).

Nokturia jest jednym z najbardziej uciążliwych objawów u chorych w przebiegu łagodnego przerostu prostaty. Biorąc pod uwagę uciążliwość objawów, blisko 60% cierpiących na tę dolegliwość wymienia nokturię na pierwszym miejscu. Jest to objaw przeszkadzający także partnerkom pacjentów, ponad 60% z nich przyznaje, że budzi je nocne wstawanie partnerów. Kwestionariusz opracowany przez L. Abraham i jej współpracowników koncentruje się na ilościowym aspekcie nokturii i pozwala zmierzyć jej wpływ na jakość snu oraz życia.

Swoisty dla nokturii kwestionariusz jakości życia wymaga od chorego oceny w pięciostopniowej skali nasilenia następstw konieczności wstawania w nocy w celu oddania moczu w okresie poprzedzających dwóch tygodni. Pytania dotyczą:

- utrudnienia koncentracji w ciągu dnia,
- ogólnego uczucia braku energii w ciągu dziennej aktywności,
- konieczności drzemki w ciągu dnia,
- zmniejszenia wydajności pracy,

- ograniczenia udziału w aktywnościach sprawiających przyjemność,
- zachowania ostrożności co do pory i ilości spożywanych płynów,
- utrudniania wysypiania się w nocy,
- obawy przed przeszkadzaniem innym z powodu konieczności wstawania w nocy,
- obawy przed nasileniem się objawów,
- obawy przed brakiem skutecznego leczenia choroby.

Leczenie dolegliwości z dolnych dróg moczowych (LUTS) w przebiegu łagodnego przerostu prostaty kojarzyło się do niedawna z farmakoterapią stercza. Zgłębienie zagadnień związanych z czynnością dolnych dróg moczowych oraz wielu czynników wpływających na powstanie LUTS pozwala patrzeć na problem nokturii bardziej całościowo, a także indywidualizować leczenie. Planując leczenie, należy wziąć pod uwagę następujące zaburzenia:

- powiększenie gruczołu krokowego, prowadzące do nadaktywności wypieracza (najczęściej na drodze przeszkody w odpływie moczu z pęcherza),
- nadaktywność wypieracza idiopatyczną (niezwiązaną z przeszkodą podpęcherzową),
- osłabienie czynności skurczowej wypieracza, prowadzące do znacznego zalegania po mikcji (co zmniejsza czynnościową nocną pojemność pęcherza),
- poliurię (szczególnie nocną).

U większości chorych złagodzenie dolegliwości z dolnych dróg moczowych udaje się osiągnąć przez farmakoterapię: alfa-blokerów (także w połączeniu z inhibitorami 5-alfa-reduktazy). Leki te blokują receptory zlokalizowane zarówno w sterczu, jak i w ścianie pęcherza, co pozwala im działać na objawy „przeszkodowe” oraz „podrażnieniowe”. Istnieje jednak grupa chorych, u których dominującym komponentem choroby jest nadaktywność pęcherza i związany z nią częstomocz nocny. U nich należy rozważyć leczenie preparatami antycholinergicznymi. Warto w takich przypadkach rozważyć wykonanie diagnostyki urodynamicznej.

Prostym narzędziem obiektywizacji objawów i wykrycia poliurii nocnej jest karta częstość-objętość, którą pacjent wypełnia przez cztery doby. Stwierdzenie znacznego odsetka objętości moczu wydalanego w godzinach nocnych pozwala rozważyć leczenie substytucyjne hormonem antydiuretycznym (desmopresyną).

Postępowanie takie nie ma, co prawda, ustalonych standardów, ale u wybranych chorych może w znaczący sposób zmniejszać nokturię, poprawiając jakość ich życia.

Nokturia jest objawem wywołanym przez wiele stanów chorobowych, dlatego należy zwracać szczególną uwagę na wykrycie czynników (poza łagodnym przerostem prostaty), które mogą wywoływać częste mikcje w porze nocnej, takich jak pęcherz nadaktywny, poliuria nocna czy nawyki dotyczące spożywania płynów. Z uwagi na możliwość miarodajnej oceny przyczyn częstomoczu nocnego leczenie ich powinno być dobrane indywidualnie u każdego chorego. ■

DIETA ZACZYNA SIĘ W SKLEPIE



ROZMOWA Z DIETETYCZKĄ **URSZULĄ GRZYWACZ**

Urszula Grzywacz ukończyła studia o specjalności dietetyka na Wydziale Nauki o Zdrowiu Akademii Medycznej 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.

Co zgodnie z aktualną wiedzą stanowi wyznacznik prawidłowej wagi ciała, a tym samym właściwego funkcjonowania organizmu?

Najbardziej znany wskaźnik w ocenie masy ciała to BMI. Niestety jego wyliczenie nie zawsze daje obiektywną interpretację, gdyż opiera się on jedynie na wadze i wzroście. Interesuje nas, jaki procent wagi stanowi tkanka mięśniowa, a jaki tłuszczowa, a to możemy sprawdzić za pomocą analizatorów składu ciała, dostępnych w gabinetach dietetycznych lub klubach fitness. Bardzo ważne jest również rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, dlatego istotnym parametrem jest obwód brzucha. Według najnowszych rekomendacji w przypadku, gdy obwód brzucha kobiety przekracza 80 cm, a mężczyzny 94 cm, mamy do czynienia z otyłością brzuszną, a to „ostatni gwizdek”, by zapobiec groźnym powikłaniom.

Moda na wybrane diety odchudzające zmienia się jak w kalejdoskopie: śródziemnomorska, kopenhaska, paleo, DASH, South Beach, Atkinsa czy wreszcie najpopularniejsze chyba obecnie diety pudełkowe. Jak bez konsultacji z dietetykiem zorientować się, która z nich będzie dla nas najlepsza? Czy można wskazać bezpieczne oraz te, których na pewno nie powinno się stosować?

Od kilku lat w rankingu najzdrowszych diet świata królują diety DASH i dieta śródziemnomorska z uwagi na ich korzystne działanie w cukrzycy, nadciśnieniu, zaburzeniach lipidowych, zapobieganiu otyłości, nowotworom itd. Taki sposób żywienia jest rekomendowany we wszystkich grupach wiekowych. Bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem nie stosujemy natomiast

diety ketogenicznej, postów, diet białkowych i diet eliminacyjnych, gdyż mogą poważnie zagrażać zdrowiu, nawet jeśli początkowe efekty są bardzo zadowalające.

Dlaczego warto skorzystać z porady dietetyka? Co da nam taka wizyta, czego sami nie przeczytamy w książkach, czasopiśmiech oraz Internecie?

Pacjenci podczas pierwszej wizyty często mówią: „Ja znam zasady zdrowego żywienia”, „Dokładnie wiem, co mam robić, żeby schudnąć”, „Stosowałam(em) wszystkie możliwe diety” itp. Skoro mimo wszystko trafili do dietetyka, jest to dowód na to, że sucha wiedza nie wystarcza. Porada dietetyczna daje nam indywidualizację zaleceń żywieniowych. To niezmiernie ważne, ponieważ obecnie coraz częściej mamy do czynienia z alergiami, nietolerancjami pokarmowymi lub chorobami jelit i wówczas nawet wspomniana dieta DASH będzie wymagała pewnych modyfikacji. Gros pacjentów skarży się, że cierpią jednocześnie na kilka chorób, w których zalecenia żywieniowe wzajemnie się wykluczają (np. cukrzyca i refluks) – w tej sytuacji doświadczony dietetyk pomoże wypracować jednolity, zdrowy sposób żywienia. Nie bez znaczenia jest również potencjał motywacyjny konsultacji dietetycznych oraz holistyczne spojrzenie na człowieka, jego styl życia, stan zdrowia, osobowość, stosunek do aktywności fizycznej, sposoby reagowania na stres – wówczas możemy ustalić realny plan zmian w sposobie żywienia.

Co wskazuje, że należy już skorzystać z porady dietetyka? Oczywiście najlepiej, zanim pojawi się choroba metaboliczna, cukrzyca, schorzenie układu krążenia czy nawet niektóre nowotwory.

Media biją na alarm, ponieważ wzrasta odsetek osób otyłych dorosłych i – co szczególnie niepokojące – również dzieci. Czy w pani gabinecie też pojawia się coraz więcej pacjentów z zaburzeniami odżywiania i chorobami metabolicznymi?

Tak, coraz więcej pacjentów trafia do gabinetów dietetycznych nie tylko z uwagi na popularność tego typu świadczeń, ale przede wszystkim z powodu lawinowo rosnącej liczby wskazań do dietoterapii. Ośmielę się powiedzieć, że obecnie większość pacjentów z nadwagą lub otyłością cierpi jednocześnie na zaburzenia hormonalne, takie jak: niedoczynność tarczycy, insulinooporność, zespół policystycznych jajników (PCOS) lub choroby autoimmunologiczne, chociaż czasem jeszcze o tym nie wie. To wszystko sprawia, że osoby te samodzielnie nie mogą poradzić sobie z redukcją tkanki tłuszczowej i poszukują fachowej pomocy.

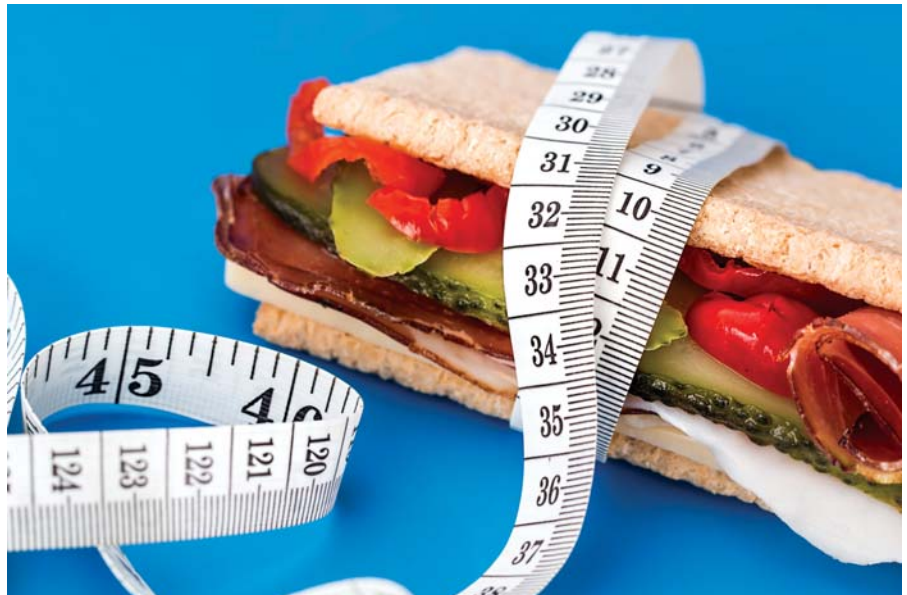
Zdarzają się pacjenci, którzy przychodzą na konsultację dietetyczną „profilaktycznie”, aby sprawdzić, czy ich sposób żywienia jest właściwy, czy prawidłowo odżywiają swoje dzieci, czy dieta wegetariańska lub wegańska jest w ich przypadku odpowiednio zbilansowana itp. To bardzo odpowiedzialne podejście. Konsultacja dietetyczna będzie wskazana również wtedy, gdy obserwujemy niezamierzony wzrost lub spadek wagi, gdy brakuje nam energii, odczuwamy nadmierną senność, zmagamy się z zaparciami, wzdęciami albo gdy planujemy wdrożyć regularne treningi.

A jak pracować nad motywacją, opanowaniem pokus, różnego rodzaju kryzysami, które często niweczą najsmielsze plany?

Indywidualnie dobrana dieta i wyznaczenie racjonalnych celów to połowa sukcesu. Druga połowa to umiejętność radzenia sobie z emocjami, nauka rozpoznawania głodu i sytości, nieuleganie presji otoczenia, dostrzeganie korzyści z określonych zachowań żywieniowych – nad tym wszystkim pracujemy podczas konsultacji dietetycznych a czasami niezbędne jest również wsparcie psychologa.

Publikuje pani w prasie, w tym w bezpłatnym kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”. Jest pani również współautorką blogu Jak na Lekarstwo, zamieszczonego na stronie www.spzlo. Gratulacje, bo to świetne teksty, przybliżające istotne zagadnienia. Popularyzacja wiedzy to pani pasja czy poczucie misji edukacyjnej?

Bez wahania odpowiem, że jedno i drugie. Dietetyka to temat, który dotyczy każdego z nas – wszyscy kupujemy i jemy, a to wpływa na nasze zdrowie. W dodatku rynek produktów spożywczych jest bardzo dynamiczny i pełen pułapek, a wielu osobom brakuje wiedzy, by dokonać prawidłowego wyboru. Podobnie jest z trendami żywieniowymi – Internet generuje chaos informacyjny, co niektórych zniechęca do podejmowania jakichkolwiek działań i zmian żywieniowych. Inni skaczą z diety na dietę, spowalniając swój metabolizm i walczą ciągle z efektem jo-jo. Dlatego rzetelną i aktualną wiedzę o zdrowym żywnieniu trzeba popularyzować. Oczywiście wolę osobisty kontakt z pacjentem, gdyż tylko on daje mi możliwość indywidualnego poradnictwa, ale kiedy słyszę, że jedno przeczytane zdanie zainspirowało kogoś do małej zmiany w stylu życia, odczuwam ogromną satysfakcję.



ZDANIEM PACJENTKI

Mieszkam na Powiślu, ale do dietetyczki Uli Grzywacz jeżdżę na Bielany. Obecnie przyjmuje w ładnej przychodni przy ul. Klaudyny 26 B, co jest dodatkowym atutem, ponieważ przyjazne otoczenie też ma znaczenie. Mój przypadek był poważny, gdyż od lat choruję na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy Hashimoto, insulinooporność oraz zespół metaboliczny. Dodatkowo jestem uzależniona od cukru i nawet miesięczny detoks nie poskutkowało.

Pani Ula z dużym zrozumieniem podeszła do moich problemów. Pozytywnie mnie zaskoczyło, że nie postanowiła walczyć z moim cukrowym uzależnieniem, tylko wskazała mi metodę bardziej przyjazną, polegającą na stosowaniu tzw. postu przerywanego: przez osiem godzin jem i piję, co chcę, natomiast przez kolejne szesnaście piję tylko wodę oraz napoje bez cukru. Poleciła mi trzy rodzaje ziół – skrzyp, nawłoc oraz morwę białą – których nie muszę słodzić, ponieważ mają ciekawy smak. Wcześniej nie wyobrażałam sobie, że można wypić cokolwiek bez dodatku cukru, ale zioła okazały się znakomitym rozwiązaniem. Obaliła też stereotyp, ponieważ nie skoncentrowała się na mojej, trzeba powiedzieć wprost, zbyt dużej wadze, tylko na stosunku masy mięśniowej do tłuszczowej, ilości tzw. tłuszczu trzewnego oraz procencie wody w organizmie. I mój podstawowy plan to poprawa tych parametrów, a nie ogólne zrzucenie kilogramów.

Monika N.

I jeszcze jedno, co może bardzo zainteresować naszych czytelników, a mianowicie, czy stosuje pani swoje zalecenia dietetyczne w praktyce? I czy zawsze zdrowo się pani odżywia, czy jednak pozwala sobie czasami na jakieś kulinarne szaleństwa?

Prywatnie jestem pracującą mamą. Biegam pomiędzy pracą, domem, przedszkolem, szkołą, sklepem a zajęciami dodatkowymi. Nie zawsze mam czas na przygotowywanie skomplikowanych posiłków, pakowanie pojemniczków do pracy i siłę, by ćwiczyć. Wiem, że dzieci wolą stodycze od surówek, a podczas spotkań z przyjaciółmi kolacja zaczyna się, a nie kończy o godzinie 20.00. Takie

jest życie. Złoty klucz w żywnieniu to umiar i urozmaicenie. Od każdej zasady są wyjątki. Ważne, by te wyjątki nie zdominowały naszego stylu życia. Staram się robić mądre zakupy, bo jeśli kupujemy zdrowe produkty, to będziemy jeść zdrowe posiłki, a jeśli gromadzimy zapasy stodyczy, słonych przekąsek i „śmięciowego jedzenia”, to w chwili zmęczenia, po śpiechu, kryzysu na pewno po nie sięgniemy. Pamiętajmy, że dieta zaczyna się w sklepie.

Dziękujemy za rozmowę

**Joanna Cierkońska,
Anita Karykowska**

Zdjęcia: Anita Karykowska,
Pixabay

KONKURS LITERACKI DLA UCZNIÓW ROZSTRZYGNIĘTY!

We wrześniu br. Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ogłosiły konkurs literacki pod hasłem:

**PIERWSZĄ POMOC
WSZYSCY ZNAMY – RATUJEMY,
POMAGAMY!**



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

Dopuszczonymi formami literackimi były: krótki (maksymalnie 8 wersów) wiersz, fraszka lub limeryk.

Konkurs cieszył się dużą popularnością wśród uczniów, którzy nadesłali wiele interesujących utworów.

Poniżej zamieszczamy pełną listę laureatów, a obok – wybrane utwory.

Wszyscy laureaci konkursu otrzymają nagrody ufundowane przez Urząd m.st. Warszawy.



LISTA LAUREATÓW

SOSW nr 9 ul. Zakroczymska 6: Patrycja Dutkowska 6a, Andżelika Wasilewska 6a, Nikola Grzelecka 8a, Colin Fatek 8b, Martyna Zarzecka 8b; **SP nr 209 ul. Reymonta 25:** Emilia Naranowicz 6a, Helena Stępień 6a, Maja Wyszyńska 6a, Paulina Kunicka 7a, Zuzanna Mrozik 7a; **SP nr 293 ul. Kochanowskiego 8:** Zuzanna Witostawska 4a, Maciej Sitkiewicz 4c, Jakub Krawczyk 5a, Ignacy Popłoński 5a, Nina Traczyk 5a, Aleksandra Komacka 5b, Maja Marciniak 5d, Mikołaj Grochowski 6a, Matylda Piątek 7a, Emilia Opęchowska 7c, Szymon Kaczmarek 8b, Emilia Łepecka 8f; **SP nr 267 ul. Braci Żałuskich 1:** Jasmina Malejko 5a, Alicja Poniatowska 7a, Hanna Poniatowska 7b, Zofia Wasilewska 7b, Magda Rostkowska 7c, Zofia Kraszewska 8a, Tadeusz Marczyński 8a, Milena Zaleska 8e; **SP nr 273 ul. Balcerzaka 1:** Vardan Ghazaryan 6a, Maria Jędrzejczyk 7a, Franciszek Orzechowski 7a; **LO XCIV ul. Gwiaździsta 35:** Julia Bielecka 2e, Zofia Maliszewska 2e, Karolina Lesiak 2e; **SP nr 223 ul. Kasprówicza 107:** Jakub Hannon 7a; **SP nr 133 ul. Fontany 3:** Malina Chodźko 7d; **SP nr 92 ul. Przasnyska 18a:** Kamil Franaszczyk 5a, Mateusz Pacholczak 6a, Karina Franaszczyk 8a; **SP nr 68 ul. Or-Ota 5:** Zuzanna Faderewska 5a, Aleksandra Mazurek 5c.

JAKUB KIJOWCZYK

Tylko ten człowiek ma miano bohatera,
Kto pierwszej pomocy sprawnie udziela.

Zamiast krzyczeć bezradnie ku niebu POMOCY!
Użyj swojej wiedzy i troszeczkę mocy.

Odchyl głowę do tyłu, usprawnij oddychanie,
Poproś głośno ludzi o karetki wezwanie.

A po 30 uciskach dwa wdechy wykonujesz,
I wtedy jesteś pewny, że życie uratujesz.

EMILIA ŁEPECKA

Gdy ludzkie życie zagrożone jest
Nie wahaj się i uratuj je.

Oddechu brak, nieprzytomny człek
Pierwszej pomocy udzieli mu wnet.
Dzwoń jak najszybciej po pogotowie
W nim specjaliści, bohaterowie.

Oni ocalą nam nasze zdrowie
Każdy przedszkolak Ci o tym powie.
30 uderzeń i dwa oddechy
Dają nam szansę znów na uśmiechy.

EMILIA NARANOWICZ

Gdy wypadek się wydarzy,
a w pobliżu brak lekarzy,
nie stój nigdy obojętnie,
wezwij pomoc szybko, chętnie!
Wykręć numer 999 lub 112,
od tego życie zależy – właśnie!
Pierwszej pomocy udzieli odważnie,
zdrowie innych traktuj poważnie!

999

112

MATYLDA PIĄTEK

Gdy sytuacja nieciekawa,
Pożar, napad, bójka, wrzawa,
Wtedy szybko, bez wątpienia,
Sto dwanaście wnet wybieraj.
Nie martw się, mój druhu,
Ratownicy podtrzymają Cię na duchu.
Dzwoniąc po służby, dobrze rozumiesz,
Zdarza się, że innym życie uratujesz.



**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!



VIP DLA MAŁGORZATY ZAŁAWY-DĄBROWSKIEJ

15 października 2021 roku w hotelu Sheraton w Warszawie odbyła się dziewiąta gala wyróżnień przyznawanych przez redakcję „Magazynu VIP”, którą poprowadziła dziennikarka Monika Richardson. Podczas uroczystości nagrodzeni zostali twórcy popularnych na rynku marek handlowych, efektywni menedżerowie oraz osobowości medialne, czyli wszyscy ci, którzy poprzez swoje sukcesy umacniają pozycję własnej działalności na tle reprezentowanej branży.

Wśród wyróżnionych znaleźli się m.in.: Ewa Bem, Krystyna Czubówna, Dorota Gawryluk, Bartosz Opania, Andrzej Seweryn oraz Henryk Talar. Natomiast specjalną nagrodę za całokształt pracy artystycznej odebrał Janusz Gajos.

Laureatką konkursu w kategorii VIP w Ochronie Zdrowia została dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, którą doceniono za regularne podnoszenie jakości usług medycznych, modernizację infrastruktury dwunastu przychodni na terenie Żoliborza, Bielani i Łomianek oraz zakup nowoczesnego sprzętu medycznego.

Wszystkie te działania wpłynęły na zwiększenie dostępności do usług medycznych oraz bezpieczeństwa zdrowotnego pacjentów. **AK**

Zdjęcie: Wydawnictwo MaxMedia



WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?



Zapraszamy
do korzystania
z usług SPZZLO
Warszawa
-Żoliborz!

Pacjenci poradni POZ są przyjmowani przez lekarzy codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–18.00.

Po wybraniu przychodni należy wypełnić deklarację i dokonać wyboru lekarza oraz pielęgniarki, a w wypadku pacjentek także położnej. Deklaracje dostępne są w rejestracjach przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz na stronie:

www.spzzlo.pl

w zakładce Deklaracje wyboru lekarza.

NAGRODA DLA PRZYCHODNI KLECZEWSKA

Trzynastego października 2021 roku w sali widowiskowej Urzędu Dzielnicy Bielany odbyła się uroczysta gala wręczenia wyróżnień przyznanych w plebiscycie „Miejsca przyjazne bielańskim seniorom 2020”, w takich m.in. kategoriach, jak kultura, edukacja, rekreacja, turystyka oraz usługi medyczne.

Nagrodę w postaci statuetki anioła oraz certyfikatu dla przychodni przy ul. Kleczewskiej 56, przyznawaną w kategorii „Placówka ochrony zdrowia”, odebrali reprezentanci SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Wyróżnienie dla naszej placówki, uwierzytelnione w imieniu seniorów przez burmistrza Dzielnicy Bielany Grzegorza Pietruczuka, wręczyli przedstawiciele Rady Seniorów Dzielnicy Bielany.

W plebiscycie głosowali seniorzy zamieszkali na terenie dzielnicy, dokonujący zgłoszeń bezpośrednio w urzędzie lub za pośrednictwem poczty. Głosowanie odbyło się w dniach 28 czerwca–31 sierpnia br.

Wyróżnienie dla przychodni Kleczewska, przyznane przez seniorów, dla których satysfakcjonujące świadczenia zdrowotne stanowią bazę bezpieczeństwa medycznego, jest potwierdzeniem wysokiej jakości usług realizowanych przez publiczny podmiot leczniczy. **AK**

URODA NA ZAMÓWIENIE!

Zgodnie z aktualnymi standardami powinniśmy być piękni i młodzi. To pierwsze możemy osiągnąć, korzystając z porad dietetycznych, zajęć z trenerem osobistym oraz kosmetykologii i chirurgii estetycznej, od której niestety wielu się uzależniło. W efekcie również w naszym kraju coraz częściej widzimy bardzo podobne, choć niespokrewnione osoby, charakteryzujące się ograniczoną mimiką twarzy, zmniejszonymi nosami oraz powiększonymi, często nieproporcjonalnie, ustami i biustami. Panowie również śmiało sięgają po pomoc chirurgiczną, w związku z czym spotkanie na ulicy żywej Barbie bądź Kena nie należy do rzadkości.

Dzieje upiększania sięgają starożytności, może nawet paleolitu, na co dowodem są naturalne barwniki znajdowane na neandertalskich stanowiskach archeologicznych. Jednym z częstszych jest ochra, rodzaj skały osadowej zawierającej związku żelaza, która pozwala uzyskać barwę od żółtej do brązowej. Służyła do barwienia ciał, prawdopodobnie w celach rytualnych, możliwe że również estetycznych, oraz do malunków naskalnych. Potwierdzeniem stosowania barwników przez naszych kuzynów są również odkryte w południowej Hiszpanii muszle sprzed pięćdziesięciu tysięcy lat, które prawdopodobnie służyły do przechowywania oraz mieszania naturalnych farb.

HIPNOTYZUJĄCE SPOJRZENIE NEFERTITI

Prawdziwy kult kobiecej urody rozkwitł w starożytnym Egipcie, kiedy to przedstawicielki płci pięknej poświęcały znaczną część czasu na pielęgnację naturalnych wdzięków. Wszyscy znamy charakterystyczny egipski makijaż oka, stosowany przez kobiety i mężczyzn, który polegał na obrysowaniu czarną kredką górnej i dolnej powieki, by uzyskać pożądany kształt migdała. Według badaczy służył nie tylko celom estetycznym, ale przede wszystkim higienicznym – kredki zawierały otów, który w małych ilościach działa bakteriobójczo i mógł zapobiegać częstym w tamtejszym klimacie chorobom oczu.

Z niezwyklej urody słynęła Nefertiti (Nefretete), żona faraona reformatora Echnatona oraz macocha Tutanchamona, której słynne popiersie możemy do dziś podziwiać w Berlinie. Z kolei ostatnia królowa starożytnego Egiptu Kleopatra znana była ze stosowania różnych zabiegów pielęgnacyjnych,

PRZEŁOMOWE ODKRYCIA W MEDYCYNIE

np. kąpeli w mleku. Co do jej rzeczywistej urody do dziś trwają spory, ale pewne jest, że zakochało się w niej aż dwóch najznamienitszych ówczesnych Rzymian, Antoniusz i Cezar.

Egipcjanie nie poprzestawali na zabiegach pielęgnacyjnych, stosując również – prawdopodobnie pierwsi na świecie – chirurgię plastyczną. W najstarszym znanym traktacie chirurgicznym, zachowanym na pochodzącym z ok. 1600–1500 r. p.n.e. papirusie Edwina Smitha, informowano m.in. o metodzie rekonstrukcji złamanego nosa. Do dziś operacje nosa należą do najczęściej wykonywanych w ramach plastyki twarzy.

PIERWSZY CHIRURG PLASTYCZNY

Żyjący w Indiach w VI wieku p.n.e. Sushruta, zwany ojcem hinduskiej medycyny, jest autorem zapewne jednego z najstarszych hinduskich traktatów poświęconych chirurgii, w tym plastycznej. W traktacie *Sushruta Samhita* opisał m.in. technikę odbudowy nosów i uszu, na co mogło być duże zapotrzebowanie ze względu na częste ówczesne stosowanie kar polegających na obcinaniu tych organów. Jego dzieło zostało przetłumaczone na arabski, a następnie trafiło do Europy, gdzie w XVI w. zapoznał się z nim Gasparo Tagliacozzi. Następnie pateczkę przejęli chirurdzy brytyjscy, a wśród nich Joseph Constantine Carpue, który nauczył się techniki plastyki nosa w Indiach na początku XIX w.



Symbol starożytnego kanonu piękna – popiersie Nefertiti w Neues Museum w Berlinie

RZYMSCY PIĘKNISIE

Podobno starożytni Rzymianie pierwsi korzystali z dobrodziejstw chirurgii plastycznej ze względów estetycznych, a nie tylko w celu odbudowy uszkodzonego narządu zmysłu. Kobiętom korygowano kształt małżowiny usznej, rozciągniętej wskutek noszenia ciężkich kolczyków. Popularne było usuwanie różnego rodzaju blizn, ponieważ mogły być pozostałością usuniętych tatuaży, którymi znakowali niewolników ich właściciele.

Wielu medyków leczyło gladiatorów odnoszących liczne kontuzje i uszkodzenia ciała, które próbowano naprawiać. Jednym z prekursorów rzymskiej chirurgii był słynny Galen, żyjący w II w. n.e. lekarz i anatom pochodzenia greckiego. Studiował medycynę w Pergamonie, z którego pochodził, a następnie w Grecji i na Bliskim Wschodzie. Po powrocie do rodzinnego Pergamonu przyjął funkcję głównego lekarza gladiatorów, a następnie został lekarzem w Rzymie, na dworze cesarza Marka Aureliusza. Wykonywał również operacje plastyczne, w tym korekty oczu oraz nosa, na które musiało być spore zapotrzebowanie.

Również w Rzymie przeprowadzono zapewne pierwszą liposukcję. Wspomina o niej rzymski encyklopedysta Pliniusz Starszy w *Naturalis historia* z 78 r. n.e.: *Nawet i synowi L. Aproniusza, bytego konsula, ubrano tłustości i ulżono ciału w niemogącym się ruszać ciężarze.*

CHOROBA FRANCUSKA SZKODZI URODZIE

Od momentu pojawienia się w XV-wiecznej Europie kiły, prawdopodobnie przywleczonej przez marynarzy z dopiero co odkrytej Ameryki, choroba rozprzestrzeniła się błyskawicznie na cały kontynent, czyniąc prawdziwe spustoszenie. W wyniku zakażenia bakterią krętka bladego uszkodzeniu ulegają różne tkanki. Częstym i widocznym efektem w tamtych czasach były uszkodzenia nosa, bo w wyniku zniszczenia części chrzęstnej i kostnej tworzył się tzw. nos siodełkowaty, co od razu dekonspirowało chorą osobę. Pojawiało się więc duże zapotrzebowanie na nowe... nosy i wielu chirurgów zajęło się tego typu operacjami. Opracowana w Italii technika rekonstrukcji nosa utraconego na wojnie, w pojedynku ulicznym czy w przebiegu kiły, znana jest jako metoda włoska.

W 1597 roku Gaspare Tagliacozzi, jeden z pionierów chirurgii plastycznej rekonstrukcyjnej i profesor chirurgii na Uniwersytecie Bolońskim, udokumentował cały proces w swoim dziele *De curtorum*. Do wykonania przeszczepu użyto skóry pobranej z przedramienia, dlatego pacjent przez miesiąc musiał utrzymywać we właściwej pozycji rękę mocowaną do nosa. Stanowiło to modyfikację metody hinduskiej, wykorzystującej skórę z czoła lub policzków.

WARSZAWSKI PREKURSOR

Karl Ferdinand von Graefe był urodzonym w dzisiejszej stolicy Polski niemieckim chirurgiem, który po studiach medycznych w Halle i Lipsku został prywatnym lekarzem księcia Aleksandra z Anhalt-Bernburg. Od 1811 r. pełnił funkcję profesora chirurgii oraz dyrektora instytutu okulistycznego na Uniwersytecie Berlińskim. Był jednak przede wszystkim pionierem chirurgii plastycznej – opracował własne techniki plastyki nosa, modyfikując metody indyjskie oraz Gaspara Tagliacozziego. Wniósł duży wkład w rozwój operacji rozszczepu podniebienia i chirurgii powiek. On pierwszy użył terminu „operacja plastyczna”.

OJCIEC CHIRURGII PLASTYCZNEJ SENSU STRICTO

XIX wiek zapoczątkował współczesny kształt chirurgii plastycznej. Przełomem było wprowadzenie w 1846 r. znieczulenia, a następnie antyseptyki w 1867 r.

Harold Gillies, uważany za twórcę nowoczesnej chirurgii plastycznej, był



Pacjent musiał utrzymywać rękę w tej pozycji niemal przez miesiąc..

nowozelandzkim otorynolaryngologiem. Medycynę studiował w Cambridge, a po wybuchu I wojny światowej wstąpił do Korpusu Medycznego Armii Królewskiej i został wysłany do Francji, gdzie poznał metodę rekonstrukcji szczęki. W Paryżu obserwował pracę znanego chirurga Hippolyte'a Morestina, który m.in. uzupełnił materiałem własnym pacjenta skórę twarzy po wcześniejszym usunięciu guza.

Po powrocie do Anglii Gillies uruchomił oddział chirurgii szczękowo-twarzowej w Szpitalu Królowej Marii w Sidcup. Pierwsza wojna światowa wpłynęła stymulująco na rozwój chirurgii plastycznej, głównie rekonstrukcyjnej, ale również estetycznej – liczba rannych żołnierzy była ogromna. W otwartej przez Gilliesa w czerwcu 1917 roku placówce przeprowadzono ponad 11 tysięcy operacji u ponad 5 tysięcy mężczyzn, głównie żołnierzy. Dzięki działalności tego ośrodka chirurgia plastyczna znacznie się rozwinęła, trafiając ze szpitali wojskowych do lecznic dla cywilów, w tym celebrytów.

POLAK TEŻ POTRAFI

Twórcą słynnego Amerykańskiego Stowarzyszenia Chirurgów Plastycznych



Marilyn Monroe – uroda prawie bez poprawek

był urodzony w Warszawie Jacques Maliniac, który w 1923 roku w Nowym Jorku otworzył prywatną praktykę jako chirurg plastyczny, zdobywając spore uznanie pacjentów. Gdy nie zaproszono go do powstałej w 1921 r. organizacji chirurgów plastycznych, założył własne stowarzyszenie, które odegrało dużą rolę na rynku usług medycznych. W 1948 r. utworzył Fundację Edukacyjną, której był prezesem do 1955 r. Głównym celem fundacji była promocja badań deformacji wrodzonych i nabytych, organizowanie szkoleń, praktyk, a także przyznawanie stypendiów i nagród. Maliniac zmarł w 1976 r., gdy chirurgia plastyczna stanowiła jedną z najprężniej rozwijających się dziedzin medycznych.

NIE TYLKO NOS

Pierwszy lifting wykonano w roku 1901. Ingerencje w kształt kobiecego biustu zapoczątkowały zaś Japonki w latach 40. XX w. – powiększały piersi, by spodobać się amerykańskim żołnierzom, a stosowano do tego np. krzem czy parafinę. Silikonu zaczęto używać w latach 60. XX w. – najpierw do leczenia niedoskonałości skóry, a dopiero potem w implantach piersi. Botoks jest stosunkowo niedawnym odkryciem – dr Richard Clark z Sacramento w 1989 r. zauważył, że może być zastosowany jako wypełniacz zmarszczek. Jednak dopiero w 2002 r. zaakceptowano botoks jako substancję używaną w medycynie estetycznej. Pierwsza nowożytna operacja plastyki brzucha odbyła się w Baltimore w 1899 r. Pacjentką była 32-latką ważąca 120 kg, a usunięto jej 7 kg tłuszczu.

POPRAWIAĆ, ALE Z UMIAREM

Spośród gwiazd małego i dużego ekranu wiele z pewnością przesadziło z liczbą operacji i zabiegów chirurgicznych, ale też sporo zachowało umiar, jak chociażby Marlin Monroe, która przeszła jedynie korektę nosa i podbródka.

Co prawda, każdy może robić ze swoim ciałem, co zechce, jednak preraża nadmierna koncentracja na swojej urodzie oraz brak zgody na naturalne przeciw procesy starzenia. Najlepszy byłby złoty środek, polegający na umiejętnym korzystaniu z nowoczesnych technologii medycznych, aby poprawić wygląd, a nie samemu sobie zaszkodzić.

Anita Karykowska

Zdjęcia: Wikimedia Commons

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%

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: MITOLOGIZOWANIE, a nagrodę za jej rozwiązanie wylosowała pani Barbara Jędrzejewska. Za rozwiązanie rebusu: WARSZAWA nagrodę wylosował pan Karol Szufflitowski. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 15 marca 2022 r., wezmą udział w losowaniu bezpłatnej porady dietetycznej w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B.

Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Woźny sądowy z „Pana Tadeusza”

2. Główna bohaterka sztuki „Dom lalki” Henrika Ibsena

3. Leopold... – jego wędrowkę po Dublinie śledzimy w „Ulissiesie” Jamesa Joyce’a

4. Syn Odyseusza z dzieła Homera

5. Maciej – najbogatszy gospodarz w powieści Władysława Reymonta

6. Zakochana w Grabcu nimfa w dramacie Juliusza Słowackiego

7. Karol – jeden z trzech przyjaciół w „Ziemi obiecanej”

8. Tragiczna bohaterka dramatu Sofoklesa

9. Młody Weneccjanin z poetyckiej powieści George’a Byrona

10. Średniowieczny alchemik z dramatu Johanna Wolfganga Goethego

11. Pojawiający się jako pustelnik bohater IV części „Dziadów”

12. Król wic duński, słynny bohater angielskiego dramaturga

SUDOKU

Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej w każdym polu). Każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki.

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

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



3



1 2



4 5 6

7



ŻYCZYMY PRZYJEMNEJ ZABAWY!



MEDYCYNĄ PRACY

PORADNIA JEST CZYNNĄ:

poniedziałek, środa, piątek w godz. 7.30–15.30

wtorek i czwartek w godz. 7.30–18.30

tel. 22 633 48 34

Poradnia Medycyny Pracy w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19 działa już od ponad 30 lat. Wieloletnie doświadczenie, pełny profesjonalizm oraz nowoczesna infrastruktura i aparatura zapewniają najwyższą jakość świadczonych usług medycznych.

Poradnia obsługuje zarówno pacjentów indywidualnych, jak i firmy, również w ramach korporacji.

PROponujemy usługi z zakresu:

- badań wstępnych ● badań okresowych ● badań kontrolnych
- do celów sanitarno-epidemiologicznych
- dla osób ubiegających się o prawo jazdy oraz dla kierowców wszystkich kategorii, z możliwością wykonania badania psychotechnicznego

DODATKOWA OPIEKA

Istnieje możliwość objęcia pracowników dodatkową opieką, która zapewni im dostęp do lekarzy różnych specjalności: internisty, okulisty, laryngologa, neurologa, ortopedy, kardiologa, dermatologa oraz ginekologa.

BADANIA, SZCZEPIENIA

W poradni można wykonać także podstawowe badania laboratoryjne, badania EKG, RTG, spirometrię, świadczenia pielęgniarki zabiegowej, a także szczepienia ochronne.

**DOGODNA LOKALIZACJA – ŁATWY DOJAZD ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ!
KRÓTKIE TERMINY! MIEJSCA PARKINGOWE PRZED PRZYCHODNIĄ!**



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 pobrań krwi
 - Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39
 - Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży 22 561 57 77

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

Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego
22 697 05 10/11, 664 940 746

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28
Rejestracja Poradni Pediatricznej
22 834 17 31

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8

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

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

PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10 c

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

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

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

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

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa,
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11
Rejestracja ogólna 22 633 06 14
Rejestracja POZ dzieci 22 633 06 08

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

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa, ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa, ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

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

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa, ul. Klauudy 26B

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Endokrynologiczna
- Poradnia Gastroenterologiczna
 - Poradnia Kardiologiczna
 - Poradnia Okulistyczna
 - Poradnia Pulmonologiczna
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 795 156 229

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa, ul. Sieciechowska 4

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

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



2022

SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ



STYCZEŃ

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

LUTY

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

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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

MAJ

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

CZERWIEC

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

LIPIEC

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

SIERPIEŃ

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

WRZESIEŃ

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

PAŹDZIERNIK

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

LISTOPAD

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

GRUDZIEŃ

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

