



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (66)
WIOSNA 2022



www.spzzlo.pl



ULTRANOWOCZESNY SYSTEM VIOFOR JPS

ZAPRASZAMY DO
PORADNI REHABILITACJI DLA DOROSŁYCH
W PRZYCHODNI PRZY UL. SZAJNOCHY 8

(w pobliżu stacji metra Plac Wilsona)

od pon. do pt. w godz. 7.30–19.00

INFORMACJA TELEFONICZNA: 576 591 354

Przy zapisie na zabiegi nie wymagamy skierowania!

Wszystkich pragnących poprawić jakość swojego życia zapraszamy do Poradni Rehabilitacji dla Dorosłych w przychodni przy ul. Szajnochy 8.

System Viofor, czyli impulsowe pole magnetyczne niskiej częstotliwości w formie magnetostymulacji, zapewnia **szybszą regenerację organizmu, lepszy sen, łagodzi bóle i stany zapalne oraz pozwala zmniejszyć dawki przyjmowanych leków.**

Nowoczesna technologia **wspomaga** leczenie schorzeń kręgosłupa i układu krążenia, redukcję bólów różnego rodzaju, rehabilitację złamań, zwichnięć, stłuczeń i zmian zwyrodnieniowych, leczenie RZS, ZZSK, osteoporozy, cukrzycy, angiopatii cukrzycowej, niegojących się ran (np. w przypadku stopy cukrzycowej), neuralgii i rwy kulszowej, rekonwalescencję po operacjach kostno-stawowych, leczenie zrostów pooperacyjnych, zaburzeń snu, nerwicy, depresji oraz ogólnej regenerację organizmu.

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



CENNIK

- Karnet 10 zabiegów po 36 min. + 2 gratis – 600 zł
- Karnet 15 zabiegów po 36 min. + 4 gratis – 900 zł
- Karnet 20 zabiegów po 36 min. + 6 gratis – 1200 zł
- Magnetostymulacja: 10 zabiegów po 20 min. + 3 gratis – 200 zł
- Terapia skojarzona (magnetostymulacja + terapia światłem): 10 zabiegów po 20 min. + 3 gratis – 300 zł

PROMOCJA:

pierwszy karnet zabiegowy z rabatem 20%

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (66) WIOSNA 2022

NASZ ZOZ

Przychodnia Klaudyny 26 B

Z przyjemnością przychodzę do pracy – rozmowa z Małgorzatą Gajewską zastępcą kierownika Przychodni Klaudyny 26 B

Medycyna Pracy
– Bezpłatna rehabilitacja

Konkurs plastyczny:
O cukrzycę wiedzę mam,
cukier nie podskoczy sam!

AKTUALNOŚCI

Pomoc dla uchodźców

Psychologiczne wsparcie dla dzieci i młodzieży w Przychodni Żeromskiego

LEKARZ RADZI

Testy na COVID-19
– co warto wiedzieć?

KLINIKA ZDROWIA

Masaż dzieci i niemowląt

Jaskra – działajmy,
póki nie jest za późno

VADEMECUM EKOLOGICZNE

Co się dzieje z klimatem?

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku.



Szanowni Czytelnicy,

Rozpoczynamy kolejny rok publikacji naszego kwartalnika. Jest to dla nas wszystkich bardzo trudny okres, jednak dbamy o swoją kondycję psychiczną, szukając chwili relaksu. Mam nadzieję, że pomocne okaże się „Zdrowie Pacjenta”!

W aktualnym wydaniu publikujemy rozmowę z zastępcą kierownika przychodni przy ul. Klaudyny 26 B m.in. na temat szerokiego zakresu usług realizowanych w placówce. W dziale aktualności informujemy o opiece medycznej w dwóch punktach czasowego pobytu uchodźców z Ukrainy oraz zbiórce na ich rzecz, zorganizowanej wśród naszych pracowników. Z tematów wciąż aktualnych polecam poradnik wyboru testu wykrywającego zakażenie wirusem SARS-CoV-2 i artykuł o jaskrze, szczególnie niebezpiecznej chorobie oczu.

Obecna sytuacja niepokoi wszystkich, ale najmłodszy są szczególnie narażeni na zaburzenia nastroju, mogące skutkować poważniejszymi problemami psychicznymi. Dlatego wszystkim rodzicom i opiekunom podpowiadamy, co robić, gdy zauważą niepokojące oznaki u swoich pociech. Fachową pomoc zapewni im Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży przy ulicy Żeromskiego 13.

Na prawidłowy rozwój psychofizyczny dzieci wpływa przede wszystkim kontakt fizyczny z rodzicem, w tym odpowiednio przeprowadzony masaż. Nasz instruktaż, jak go wykonywać, przyda się osobom chcącym poszerzyć możliwości komunikacji z niemowlęciem.

W tym roku rozpoczynamy nowy cykl bardzo ważnych tematów ekologicznych – pierwszy artykuł dotyczy skutków globalnego ocieplenia, m.in. zdrowotnych.

Jak co roku ogłaszamy konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży, tym razem na temat profilaktyki cukrzycy. Nie zapomnieliśmy też o rozrywce intelektualnej – zachęcamy do rozwiązania krzyżówki oraz sudoku. Ponadto zapraszamy do wzięcia udziału w anonimowej ankiecie satysfakcji pacjenta.

*Wszystkim Państwu życzę zdrowych,
pogodnych Świąt Wielkanocnych,
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością,
radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie
rodziny i przyjaciół.*



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GE
PARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM

REDAKCyjNE:

Agnieszka Czesak-Zygmunt
Anita Karykowska
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:

Anita Karykowska, Paulina Plichta,
Anna Tomaszewska, 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

PRZYCHODNIA KLAUDYNY 26 B



USŁUGI W RAMACH NFZ tel. 22 833 00 00, 798 117 979

- INTERNA • PEDIATRIA • STOMATOLOGIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- PRACOWNIA ENDOSKOPOWA • GASTROSKOPIA • KOLONOSKOPIA

USŁUGI KOMERCYJNE tel. 22 561 57 78

DIETETYKA

DIETOPROFILAKTYKA,
DIETOTERAPIA,
DIETETYKA SPORTOWA,
PROGRAMY ŻYWIENIOWE

GASTROENTEROLOGIA

PORADNIA GASTROENTEROLOGICZNA,
PRACOWNIA ENDOSKOPOWA:
GASTROSKOPIA, KOLONOSKOPIA,
POLIPEKTOMIA, SIGMOIDOSKOPIA

KARDIOLOGIA

KONSULTACJA KARDIOLOGICZNA,
ECHO SERCA, EKG, PRÓBA WYSIŁKOWA,
HOLTERY (CIŚNIENIOWY, EKG),
USG DOPPLER,
KARDIOLOGIA SPORTOWA

OKULISTYKA

FOTOKOAGULACJA SIATKÓWKI,
PACHYMETRIA, PERYMETRIA,
TOMOGRFIA OKA OCT,
TONOMETRIA, USG OKA,
ZABIEGI LASEROWE

Z PRZYJEMNOŚCIĄ PRZYCHODZĘ DO PRACY

ROZMOWA Z **MAŁGORZATĄ GAJEWSKĄ**
ZASTĘPCĄ KIEROWNIKA PRZYCHODNI
KLAUDYNY 26 B

Ma pani pracę bardzo odpowiedzialną i dającą z pewnością dużo satysfakcji. Spełniła oczekiwania zawodowe czy coś panią zaskoczyło?

Rzeczywiście pełnię odpowiedzialną funkcję, wymagającą zaangażowania, ale jednocześnie dającą dużo zadowolenia. Bardzo lubię pracować z ludźmi, uważam, że dobra atmosfera sprawia, że chce nam się więcej. Mamy na Kludyny bardzo zgrany i zaangażowany zespół, z przyjemnością przychodzę do pracy. Zaskoczeniem był dla mnie tak szeroki zakres usług, jakie oferujemy naszym pacjentom, zarówno w ramach NFZ, jak i komercyjnie. Mamy tutaj POZ dla dorosłych i dla dzieci, stomatologię, a na zasadach komercyjnych oferujemy konsultacje i badania kardiologiczne, okulistyczne, porady dietetyka. Ponadto dysponujemy przestronną i supernowoczesną pracownią endoskopii.

Usługi endoskopowe to raczej rzadkość w osiedlowych przychodniach?

Wymagają specjalistycznego sprzętu oraz – jak już wspomniałam – przestronnych pomieszczeń. Tym wszystkim dysponujemy w Przychodni Kludyny. W tej chwili zatrudniamy cały zespół specjalistów, lekarzy gastrologów z wieloletnim doświadczeniem, mamy także wykwalifikowany zespół anestezjologiczny. Mogę spokojnie powiedzieć, że oferujemy naszym pacjentom badania na najwyższym poziomie.

Są one dostępne teraz nie tylko komercyjnie, ale również w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. Dużo macie chętnych?

Zabiegi endoskopowe cieszą się ogromnym zainteresowaniem, nasi pacjenci mają coraz większą świadomość, że badania profilaktyczne są bardzo ważne. Jednakże dzięki dużej

dostępności pracowni oraz licznemu personelowi udaje nam się zachować naprawdę dogodne, krótkie terminy oczekiwania na zabiegi endoskopowe, także w ramach kontraktu z NFZ.

W przychodni funkcjonuje również poradnia okulistyczna, w której można wykonać zaawansowane badania i zabiegi okulistyczne. Proszę przybliżyć nam zakres świadczeń.

Nasza poradnia okulistyczna wyposażona jest w sprzęt najwyższej klasy, przystosowany do kompleksowej diagnostyki i leczenia schorzeń oczu. Połączymy od konsultacji okulistycznych, doboru soczewek, poprzez badania USG gałek ocznych, tomografii dna oka, mierzenia ciśnienia i badania pola widzenia aż po specjalistyczne zabiegi fotokoagulacji i laserowe, stosowane w leczeniu siatkówki oka. Zatrudniamy doświadczonych i wykwalifikowanych specjalistów, pacjent może u nas liczyć na profesjonalną opiekę.

Jesienią ubiegłego roku uruchomiono również usługi dietetyczne, które – jak się orientuję – cieszą się dużym zainteresowaniem pacjentów. Są nimi głównie kobiety, ale pojawiają się również mężczyźni.

Rzeczywiście, te konsultacje cieszą się dużym zainteresowaniem, nasza pani dietetyk przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych, układa także indywidualne plany żywieniowe, które pozwalają pacjentom łatwiej realizować zalecone im zmiany. Porady cieszą się zainteresowaniem u obu płci, zauważyliśmy także coraz więcej rodziców przychodzących po poradę z dziećmi i młodzieżą.

Istotny zakres to również świadczenia w zakresie kardiologii.

Tak, możemy się pochwalić kompleksową ofertą kardiologiczną. Poza



Fot. Anita Karykowska

konsultacjami lekarskimi wykonujemy echokardiografię (echo serca), zakładamy holtery EKG i ciśnieniowe, wykonujemy próby wysiłkowe. Ponadto wykonujemy badania USG Doppler żył i tętnic. Pacjenci mają możliwość kompleksowego przebadania się w zakresie kardiologii w jednym miejscu i w krótkim czasie. Wielu z nich to osoby, które przeszły COVID-19, i dla nich profilaktyka chorób układu krążenia jest szczególnie ważna.

Jakie nowe usługi zaoferujecie?

W ramach usług komercyjnych planujemy otworzyć poradnię ortopedyczną wraz z możliwością wykonania badań USG. Chciałabym tak – że rozwinąć zakres usług kardiologicznych o dzieci, bo wiem, że jest duże zapotrzebowanie na tego typu porady i badania.

Odpowiedzialna, czasami stresująca praca wymaga chwil odpoczynku. Jaki jest pani sposób na relaks?

Mój sposób to odpoczynek z moją najbliższą rodziną długie spacery z psem, wycieczki rowerowe oraz wspólne gotowanie.

Dziękuję za rozmowę

Anita Karykowska



POMOC DLA UCHODźCÓW

Do akcji pomocy uchodźcom z Ukrainy, którzy znaleźli bezpieczną przystań w naszym kraju, dołączył SPZZLO Warszawa-Żoliborz.



Nasi pracownicy zapewniają opiekę medyczną w dwóch punktach czasowego pobytu, zorganizowanych w hali CRS Bielany przy ul. Lindego 20 oraz w CXXII LO im. Ignacego Domeyki przy ul. Staffa 3/5. W każdym z tych punktów przygotowano miejsca dla 250 osób.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska wraz z pracownikami zorganizowała również zbiórkę produktów i środków finansowych dla uchodźców z Ukrainy, którzy od początku rosyjskiej agresji ewakuują się do Polski. Zakupiono niezbędne artykuły, zgodnie z przeprowadzonym rozeznaniem szczególnego zapotrzebowania.

Wśród zgromadzonych produktów znalazły się środki zaopatrzenia ortopedycznego, artykuły higieniczne dla kobiet i dzieci (pieluchy, środki do mycia i dezynfekcji), materiały opatrunkowe, ubrania dla dzieci, zabawki, koce oraz różnego rodzaju produkty spożywcze dla dzieci. Zbiórka została zaplanowana na dłuższy okres, dzięki czemu będzie możliwy regularny zakup artykułów niezbędnych dla uchodźców docierających do stolicy.

tekst i fot. Anita Karykowska

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.

KALENDARIUM

- 7 kwietnia** – Światowy Dzień Zdrowia
- 17–24 kwietnia** – Tydzień dla Serca
- 25–30 kwietnia** – Światowy Tydzień Szczepień
- 3 maja** – Światowy Dzień Astmy
- 5 maja** – Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Inteligentalną
- 8 maja** – Dzień Położnej
- 12 maja** – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek
- 22 maja** – Światowy Dzień Walki z Otyłością
- 31 maja** – Światowy Dzień bez Tytoniu
- 5 czerwca** – Światowy Dzień Środowiska
- 14 czerwca** – Światowy Dzień Krwiodawcy





PSYCHOLOGICZNE WSPARCIE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W PRZYCHODNI ŻEROMSKIEGO

Kryzys społeczny, który dotknął nas wszystkich, w dużej mierze dotyczy również najmłodszych. Trwająca od ponad dwóch lat pandemia COVID-19 oraz aktualny kryzys humanitarny w Ukrainie wpływają na obniżenie nastrojów społecznych, natomiast u dzieci i młodzieży często są przyczyną rozwoju różnego rodzaju zaburzeń psychicznych, takich jak lęki i depresje.

Napływające zewsząd informacje medialne, w tym zdjęcia i nagrania, oraz wzrastający lęk opiekunów powodują u dzieci, które są bardziej wrażliwe na sygnały zewnętrzne, niepokój, który może być przyczyną poważniejszych problemów zdrowotnych.

Ponieważ elementarną potrzebą każdego dziecka jest poczucie bezpieczeństwa, a jej zaspokojenie stanowi warunek jego rozwoju, nieodłączna do prawidłowego funkcjonowania jest osoba dorosła, będąca przewodnikiem w otaczającym świecie. Rodzącym się lękom należy przeciwdziałać, rozmawiając często z dzieckiem, tłumacząc mu skomplikowaną sytuację, wyciszając negatywne emocje oraz podając pozytywne, budujące przykłady. Pomocą mogą być też: odpowiednio dobrana literatura (bajkoteria), filmy, muzyka oraz aktywność fizyczna, szczególnie na łonie natury.

Natomiast jeśli sami nie możemy zapewnić odpowiedniego wsparcia swoim dzieciom, powinniśmy skorzystać z usług profesjonalistów (psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów), ponieważ pojawiające się we wczesnym okresie zaburzenia nastroju mogą się utrwalić i negatywnie wpłynąć na dalsze życie, przyczyniając się do licznych problemów psychicznych w przyszłości.

W tym trudnym dla wszystkich okresie skuteczne wsparcie zapewnia Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży przy ulicy Żeromskiego 13, która funkcjonuje w ramach Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej (I poziom referencyjny). Usługi poradni są przeznaczone dla dzieci, które borykają się z różnymi zaburzeniami zarówno zachowania, jak i emocjonalnymi, ale nie wymagają interwencji psychiatry. W ramach prowadzonej terapii zapewniony jest kontakt z opiekunem

oraz ze szkołą, co usprawnia wymianę informacji oraz zapewnia kompleksową terapię.

Zakres udzielanych świadczeń (bez skierowania) obejmuje porady psychologiczne, sesje psychoterapii indywidualnej, rodzinnej i grupowej, sesje wsparcia psychospołecznego, wizyty, porady domowe i środowiskowe.

W skład zespołu wchodzi psycholog oraz terapeutę środowiskowi mający doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą. Usługi przeznaczone są dla dzieci przed rozpoczęciem realizacji obowiązku szkolnego, objętych obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz młodzieży kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych (do 21. roku życia).

Anita Karykowska

Szczegółowe informacje i zapisy: tel. 22 561 57 77.



ANKIETA SATYSFAKЦИИ PACJENTA

PODZIEL SIĘ Z NAMI SWOJĄ OPINIĄ! WYPEŁNIJ ANKIETĘ ON-LINE

WWW.SPZZLO.PL

PACJENCI/BADANIE OPINII PACJENTA/ANKIETA SATYSFAKЦИИ

SCAN ME







SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE
W PRZYCHODNIACH

NA STRONIE WWW.SPZZLO.PL

ZAPISY – TEL. 22 833 14 77

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

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?

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!
ZAUFAŁO 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**

TESTY NA COVID-19

I tu w sukurs przychodzą nam testy. SARS-CoV-2 wykazuje duże podobieństwo do koronawirusa beta występującego u nietoperzy i obecnie jest najbardziej niebezpiecznym gatunkiem dla ludzi z powodu szybkiego rozprzestrzeniania się i wywoływania ciężkich infekcji układu oddechowego i nerwowego, serca, nerek i wątroby. Należy zaznaczyć, że również przebieg bezobjawowy może uszkadzać te narządy.

COVID-19 jest chorobą zakaźną, rozprzestrzeniającą się drogą kropelkową podczas bezpośredniego kontaktu z osobą chorą lub zakażoną lub w momencie zetknięcia się z wirusem obecnym na różnych przedmiotach, np. klamkach, uchwytach itp.

Jednakże objawy COVID-19 bardzo często są zbliżone do objawów przeziębienia lub grypy i wiele osób je bagatelizuje. Pierwsze sygnały ze strony układu oddechowego (jeśli się pojawiają) występują w ciągu 5–7 dni od momentu zetknięcia się z wirusem. Najczęściej są to: gorączka, kaszel, duszność, osłabienie, zmęczenie, bóle gardła, a także bóle głowy, mięśni, stawów, biegunka, wymioty, utrata węchu i/lub smaku, zapalenie spojówek, zapalenie płuc, włóknienie płuc, niewydolność oddechowa, uszkodzenie wątroby.

Dlatego należy chronić się przed zachorowaniem, nosząc maseczki, często myjąc i dezynfekując ręce, zachowując dystans społeczny, unikając osób chorych (nie dotyczy to pracowników służby zdrowia) i zatłoczonych miejsc. **Niezwykle ważne jest jak najwcześniejsze i jak najszybsze zdiagnozowanie osób potencjalnie zakażonych i odizolowanie ich od społeczeństwa np. przez kwarantannę domową.**

Dotychczas dysponujemy kilkoma rodzajami testów do wykrycia wirusa bezpośrednio (testy genetyczne i antygenowe) oraz pośrednio (testy serologiczne).

TESTY GENETYCZNE

Według zaleceń WHO infekcje SARS-CoV-2 rozpoznaje się przez po-

CO WARTO WIEDZIEĆ?

Pandemia COVID-19 diametralnie zmieniła nasze życie, obciążyła system służby zdrowia, zebrała i nadal zbiera śmiertelne żniwo. Nadzieją na jej opanowanie są szczepienia. Równie ważne jest wczesne wykrycie zakażenia i izolacja chorych.

ZOFIA DYDUCH, lek. chorób wewn., poradnia POZ Kochanowskiego 19

twierdzenie obecności materiału genetycznego (RNA) wirusa w pobranym od pacjenta wymazie z nosa i gardła metodą RT-PCR. Wynik dodatni jest kryterium wykrycia COVID-19 również u pacjentów bezobjawowych i skąpoobjawowych.

Badanie wykonuje fachowy personel, wymaz zostaje przesłany do laboratorium, a wynik otrzymujemy najpóźniej 72 godz. po badaniu.

TESTY ANTYPGENOWE

To tzw. testy szybkie, bo wynik otrzymujemy po 10–30 min. Należy je przeprowadzić najpóźniej 10. dnia od pojawienia się objawów klinicznych, najlepiej 5.–7. dnia, bo wtedy wirus intensywnie się namnaża. Wykrywają antygen wirusa, tj. specyficzne białko, które powstaje w trakcie jego namnażania w nabłonku nosogardzieli (wyłącznie u pacjentów objawowych), co daje potwierdzenie COVID-19. Testy te są ograniczone do aktywnej fazy infekcji, gdy w badanym materiale znajduje się największa ilość kopii wirusa. Można je wykonać również samodzielnie, zapoznając się wcześniej z dołączoną instrukcją i interpretacją.

Wynik ujemny nie wyklucza infekcji SARS-CoV-2 i wymaga potwierdzenia testem genetycznym. Wskazaniem do wykonania testu genetycznego są wówczas objawy wskazujące na COVID-19, kontakt z osobą zakażoną i dodatni wynik testu serologicznego w klasie Ig M.

Przed pobraniem wymazu na COVID-19 zarówno w teście genetycznym, jak i antygenowym **nie należy:**

- jeść i pić minimum 2 godz.,
- stosować kropli, aerozoli ani maści do nosa,
- palić papierosów, myć zębów, stosować płynów do dezynfekcji jamy ustnej, ssać tabletek na ból gardła, żuć gumy,
- wydmuchiwać (oczyszczać) nosa.

TESTY SEROLOGICZNE

Wykonywane są na podstawie próbki krwi pacjenta i polegają na oznaczaniu przeciwciał, czyli białek produkowanych przez układ odpornościowy chorego pozwalających zwalczać zakażenie.

Przeciwciała COVID chronią przed zakażeniem w przypadku kontaktu z wirusem i powstają w wyniku szczepienia lub przebiegu COVID-19 albo obu tych czynników. Ujemny wynik świadczy, że organizm nie wytworzył przeciwciał i nie wyklucza infekcji SARS-CoV-2.

W testach serologicznych oznacza się poziom Ig G oraz Ig M specyficznych dla zakażenia SARS-CoV-2. Przeciwciała Ig M wytwarzane są już od 3. doby trwania infekcji, następnie ich poziom zaczyna spadać, a następuje wzrost przeciwciał Ig G (7. doba infekcji). Przeciwciała Ig G pozostają z nami na dłużej i są wyznacznikiem nabytej odporności.

Są przydatne:

- do wykrywania „cichych nosicieli”, tj. osób, które przebyły zakażenie w sposób bez- lub skąpoobjawowy, więc mogły zainfekować inne osoby;
- do badań przesiewowych osób, które mogły mieć kontakt z koronawirusem, ale nie spełniają kryteriów do wykonania badań genetycznych;
- do diagnostyki pacjentów, którzy doświadczają powikłań w wyniku infekcji grypopodobnej i nie byli wcześniej badani pod kątem koronawirusa;
- osób szczególnie narażonych na zakażenie – pracowników szpitali i zakładów ochrony zdrowia.

Wykonywane są metodą CLIA lub ELISA. Obecnie rekomendowane są testy przeprowadzane metodą ELISA, pozwalające na ilościowy pomiar przeciwciał białka S wirusa SARS-CoV-2.

Przeciwciała SARS-CoV-2 powstają zarówno w wyniku przechorowania COVID-19, jak i po szczepieniu przeciw tej chorobie. ■

**PRZYCHODNIA
KOCHANOWSKIEGO 19**



**PORADNIA
MEDYCyny PRACY**

TELEFON 22 633 48 34



OFERUJEMY BADANIA:

- wstępne, okresowe i kontrolne
- do celów sanitarno-epidemiologicznych
- dla osób ubiegających się o prawo jazdy
- kierowców zawodowych wszystkich kategorii
- osób posługujących się bronią

ZAPEWNIAMY:

- profesjonalną obsługę potwierdzoną 30-letnim doświadczeniem
- dostęp do lekarzy 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku
- dostęp do lekarzy specjalistów: okulisty, neurologa, laryngologa, kardiologa ortopedy dermatologa, ginekologa
- badania psychotechniczne/psychologiczne
- badania diagnostyczne: EKG, spirometrię, RTG, badania laboratoryjne
- szczepienia ochronne
- rehabilitację leczniczą w Przychodni Łomianki osób aktywnych zawodowo

WIĘCEJ INFORMACJI O OFERCIE

adam.marciniak@spzzlo.pl

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

BEZPŁATNA REHABILITACJA DLA OSÓB AKTYWNYCH ZAWODOWO

UL. SZPITALNA 6 (ŁOMIANKI), TELEFON 728 829 413



➔ Rehabilitacja lecznicza jest kierowana do osób aktywnych zawodowo, których dolegliwości są spowodowane i zaostrzają się na skutek czynności i narażeń zawodowych, w związku z wykonywaną pracą.

➔ Ma na celu skrócenie do minimum nieobecności w pracy i powrót do prawidłowego funkcjonowania.

➔ Pracodawca i pracownik nie ponoszą żadnych kosztów finansowych wynikających z udzielanych świadczeń.

➔ Zabiegi rehabilitacyjne są realizowane wyłącznie na podstawie skierowania wystawianego przez lekarza przeprowadzającego badania profilaktyczne, a w przypadku przeciążenia narządu głosu u nauczycieli przez laryngologa lub foniatrę.

PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI CHOROBOWE MOGĄCE STANOWIĆ PODSTAWĘ DO SKIEROWANIA NA REHABILITACJĘ LECZNICZĄ UZASAD- NIONĄ PATOLOGIĄ ZAWODOWĄ:

- zespoły bólowo-przeciążeniowe kręgosłupa oraz zespoły bólowe stawów obwodowych związane z wykonywaną pracą
- zespół cieśni w obrębie nadgarstka
- przewlekłe choroby narządu głosu związane z nadmiernym wysiłkiem głosowym
- zespół przeciążeniowy podudzi, obrzęk limfatyczny
- zapalenia ścięgien, pochewek i kałek
- uszkodzenia nerwów obwodowych
- choroby układu oddechowego związane z wykonywaną pracą.

**PODEJRZEWASZ U SIEBIE JEDNĄ Z POWYŻSZYCH DOLEGLIWOŚCI?
NIE CZEKAJ! SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ REHABILITACJI W NOWO POWSTAŁEJ
PORADNI REHABILITACJI PRZY UL. SZPITALNEJ 6 W ŁOMIANKACH.**

CO NALEŻY ZROBIĆ, BY SKORZYSTAĆ Z REHABILITACJI?

- Umów się na wizytę do swojego lekarza medycy pracy.
- Zgłoś mu swoje dolegliwości powstałe na skutek narażeń zawodowych (otrzymasz skierowanie).
- **Zadzwoń pod nr 728 829 413** i umów się na wizytę z fizjoterapeutą.
- Podczas wizyty fizjoterapeuty wyznaczy /ustali proces rehabilitacji.
- Rozpocznij rehabilitację.

ZAPEWNIAMY:

- fizykoterapię
- ciepłolecznictwo
- krioterapię
- światłolecznictwo
- elektrolecznictwo (prąd stały, prądy impulsowe, elektrostymulacje)
- terapię polem magnetycznym
- ultradźwięki
- kinezyterapię
- masaż

MASAŻ DZIECI I NIEMOWŁĄT



1

Masaż to czas poświęcony dziecku na rozwój jego zmysłów. Okazuje się wartościową formą komunikacji między nim a rodzicem. Rodzic uczy się modelować swój dotyk, rozpoznając reakcje dziecka związane z jego odczuciami. Stymulacja dotykowa pozwala dziecku poczuć swoje ciało i dokonać pewnych odkryć. Dokąd można sięgnąć rączką? Jak odnaleźć swoje stopy, aby później samemu je eksplorować rączkami lub buzią?



2

JOANNA RUSSEK, fizjoterapeutka, Przychodnia Elbląska

Na podstawie obserwacji zachowania niemowlęcia i empatii dla jego potrzeb zalecam rodzicom najprostszy schemat masażu.

Najczęściej rozpoczynam masaż, kiedy dziecko leży na plecach. Staram się nawiązać z nim kontakt wzrokowy i czekam, aż uspokoi swoją pozycję w linii środka i spojrzy w moją stronę. Kiedy okazuje niepokój, odgina głowę w tył i rozrzuca ramiona na boki, oznacza to, że ma trudności w utrzymaniu równowagi na plecach. Wówczas próbuję otulić dziecko swoimi rękoma, obejmuję jego główkę i ramiona. Można też szeroko rozpostartą dłoń dotknąć brzuszka niemowlaka, co pomaga mu leżeć stabilnie (zdjęcie 1).

Masaż stóp i kończyn dolnych niemowlęcia wygodnie jest wykonywać, kiedy uchwycimy biodra dziecka w lekkim zgięciu i stopy będą uniesione w górę, nad jego brzuszkiem. Stymulując dotykowo stópki, obserwujemy reakcje dziecka (zdjęcie 2). Jeśli leży ono w osi symetrii, z ciekawością mnie obserwuje, a nawet uśmiecha się, to jestem pewna, że dobrze się czuje. Widzę najczęściej, jak maluch obserwuje rozszerzonymi oczami stopy, następnie po chwili w ich stronę kieruje rączki. Po kilku takich spotkaniach uda mu się ich dotknąć i je uchwycić, czyli pojawią się nowe aktywności ruchowe (zdjęcie 3).

Gdy niemowlę okazuje mi znaki sympatii i akceptacji, czyli leży spokojnie, nie wykręca się na boki, obserwuje mnie, mogę rozpocząć **masowanie dziecka okolicy barków, klatki piersiowej i brzuszka** (zdjęcie 4).

Jeśli uda się położyć niemowlę na bok, warto **masować mu plecki, okolice łopatek**. Wygodnie jest poprowadzić techniki rozluźnienia barku jednej strony ciała, jak również pomóc dziecku wyciągać rękę do zabawki. Można poprowadzić ruch głaskania od barku w przód na klatkę piersiową i brzuch lub od barku na plecki. Najczęściej muszę jedną ręką objąć dziecko, aby przez chwilę było na boku. Druga ręka prowadzi wspomniane wcześniej techniki masujące. Podaję zabawkę z przodu, poniżej linii oczu dziecka. Kiedy zabawka jest niżej, nie nad głową dziecka, niemowlę nie odgina jej do góry, aby obserwować. Skupie-



3



nie uwagi wzrokowej pomaga niemowlęciu w utrzymaniu pozycji (zdjęcie 5).

Można jeszcze próbować **masować plecki dziecka, kiedy leży ono na brzuchu**. Prowadzę delikatnie ruch ślizgowy rąk od barków w dół, wokół łopatk, jak również od barku po ramieniu w przód, do dłoni dziecka (zdjęcie 6). Obserwuję, jak malec reaguje, czy jest spokojny. **Jeśli odgina się do tyłu, płacze, to oznacza, że nie czuje się komfortowo i się męczy**. Potrzeba wtedy innych wspomagań fizjoterapeutycznych do indywidualnego omówienia z rodzicem.

Wyżej wymieniony schemat masażu można dzielić i aplikować w małych porcjach w ciągu dnia. Czasami w trakcie przewijania niemowlęcia warto mu pomasaż stopy, innym razem plecki, kiedy leży na brzuchu. Techniki proponuję praktycznie ćwiczyć z terapeutą, aby masaż stał się przyjemnością dla dziecka i rodzica. ■

Zdjęcia: Paulina Plichta, Anna Tomaszewska



ZAPRASZAMY 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!**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO PORADNI STOMATOLOGICZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W PRZYCHODNI PRZY UL. KLAUDYNY 26 B



Świadczenia
w ramach
kontraktu
z NFZ!

Informacje i zapisy **795 156 229**

Nowoczesny sprzęt i wyposażenie gabinetu!



JASKRA

DZIAŁAJMY, PÓKI NIE JEST ZA PÓŹNO



Jaskra – ta nazwa kojarzy się z jaskrami, pięknymi kwiatami polnymi, jednak na tym przyjemne skojarzenia się kończą. Jest to przewlekła, postępująca choroba oczu, która powoli, ale konsekwentnie i podstępnie odbiera ludziom wzrok. Problem dotyczy ogromnej rzeszy pacjentów – szacuje się, że w Polsce cierpi na nią około 800 tysięcy osób, a na całym świecie ponad 80 milionów.

JAROMIR WASYLUK – dr n. med., zastępca kierownika Kliniki Okulistycznej WIML

„Cierpi” to złe słowo; cierpiący pacjent zgłasza się przeważnie jak najszybciej do lekarza, a w przypadku jaskry chory w zasadzie nie odczuwa niepokojących dolegliwości aż do jej późnego, nieodwracalnego i tragicznego niekiedy stadium. Można obrazowo powiedzieć – nie widzi problemu. Powodem utraty widzenia nie jest bowiem pogorszenie się ostrości wzroku, tylko stopniowe, bardzo powolne zawężanie pola widzenia, czyli zakresu obrazu, który widzi oko. W bardzo zaawansowanej chorobie czynna jest tylko centralna część siatkówki i zakres postrzegania świata znacznie się zmniejsza, powodując, że widzimy jak przez przysłoniętą dziurkę od klucza.

Jaskra to nieodwracalne uszkodzenie nerwu wzrokowego (inaczej jego neuropatia). Nerw wzrokowy to jakby cieniutki „kabelek”, który przewodzi bodźce trafiające do oka (konkretnie na siatkówkę) ze świata zewnętrznego aż do kory wzrokowej, która przetwarza je następnie na zrozumiałe dla nas obrazy. Dystans do pokonania od gałki ocznej to kilkanaście centymetrów tzw. drogi wzrokowej, ponieważ „odbiornik”, czyli kora wzrokowa znajduje się w tylnej, potylicznej części mózgu.

PRZYCZYNY

Jaki jest powód jaskrowego uszkodzenia nerwu wzrokowego i czy możemy mu jakoś zapobiec?

Nie ma na ogół jednej przyczyny jaskry, częściej spotykamy kumulację różnych tak zwanych czynników ryzyka.

Zaliczamy do nich:

- wysokie ciśnienie wewnątrz gałki ocznej (tzw. ciśnienie śródgałkowe) – najważniejsza spośród wszystkich przyczyn jaskry,
- dziedziczenie, czyli geny (występowanie jaskry w najbliższej rodzinie),
- zaburzenia krążenia krwi, które objawiają się bardzo niskim ciśnieniem ogólnym, migrenami czy częstym marzeniem dłoni i stóp,
- wysoką krótkowzroczność (okulary „minusowe”),
- choroby ogólne, takie jak cukrzyca, miażdżyca, bezdech senny,
- wiek powyżej 65 lat.

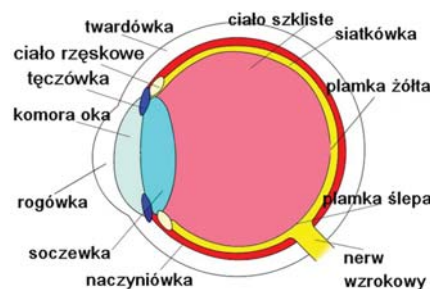
Nie ma możliwości zapobieżenia rozwojowi jaskry, bo trudno na ogół uchwycić jedną konkretną jej przyczynę. Można za to starać się zahamować jej postęp, gdy zostanie już zdiagnozowana. Jaskra wcześniej wykryta

i właściwie leczona daje bardzo duże szanse na zachowanie dobrego widzenia i utrzymanie pełnej aktywności przez całe życie. **Jaskra przeoczona, późno rozpoznana albo nieleczona jest niestety prostą drogą do całkowitej utraty wzroku.** Właśnie dlatego została ona uznana przez Światową Organizację Zdrowia za chorobę społeczną, stanowiąc globalnie pierwszą przyczynę nieodwracalnej ślepoty.

DIAGNOSTYKA

Co możemy zrobić, żeby uchronić się przed kłopotami spowodowanymi jaskrą? **Przed wszystkim regularnie się badać.** Podczas wizyty okulista zawsze powinien zbadać ciśnienie śródgałkowe oraz obejrzeć dno oka (właśnie tam widoczna jest – przez specjalną soczewkę – „końcówka”, czyli tarcza nerwu wzrokowego). Jeśli wiemy, że w naszej rodzinie występowała jaskra, a do tego stwierdzamy u siebie jakieś dodatkowe, wymienione powyżej czynniki ryzyka, to powinniśmy być szczególnie czujni.

Jeśli okulista podstawowej opieki zdrowotnej podejrzewa jaskrę, zwłaszcza tę już bardziej zaawansowaną, powinien skierować pacjenta na bardziej szczegółowe badania obrazowe, połączone z konsultacją kliniczną. Do badań tych zaliczamy komputerowe pole widzenia, laserowe badanie tarczy nerwu wzrokowego i włókien nerwowych siatkówki za pomocą specjalnego tomografu op-



tycznego OCT, pomiar grubości rogówki czy gonioskopię. Wszystkie te badania można wykonać w Poradni Konsultacyjnej Kliniki Okulistycznej WIML, po uprzednim umówieniu się na konsultację u naszego specjalisty.

TERAPIA

Co robić, jeśli okulista rozpozna jaskrę? Jak się leczyć? Czy taka diagnoza jest równoznaczna z wyrokiem, jakim jest utrata wzroku? W zależności od typu jaskry (o tym powiedzą badania dodatkowe), wysokości ciśnienia śródgałkowego czy stopnia zaawansowania choroby, a także wieku i sytuacji życiowej pacjenta, okulista dobierze odpowiednią terapię – krople do oczu (na początku), zabieg laserowy bądź mikrochirurgiczny.

Wybór dostępnych obecnie metod leczenia jest bardzo szeroki, proponujemy je także w Klinice Okulistycznej WIML w ramach kontraktu z NFZ. Nasza klinika dysponuje bardzo nowoczesnym blokiem operacyjnym.

Przeprowadzamy w nim wiele różnego rodzaju zabiegów, takich jak procedury przeciwjaskrowe – laserowe i mikrochirurgiczne, często łącząc ze sobą różne rodzaje operacji, tak aby pacjent był narażony na jak najmniejszy dyskomfort. Najczęstszym połączeniem, czyli operacją wieloproceduralną, jest kombinacja zabiegu przeciwjaskrowego (trabekulektomia czy sklerektomia diatermiczna) z operacją usunięcia zaćmy (zaćma

ZWERYFIKUJ SWOJĄ WIEDZĘ NA TEMAT JASKRY	
STEREOTYP	PRAWDA
Ciśnienie w oku zawsze jest wysokie	Ciśnienie śródgałkowe jest często w granicach normy
Chorych bolą oczy	Zwykle przebiega bez bólu, z wyjątkiem tzw. ostrego ataku jaskry (u mniej niż 1% chorych)
Powoduje, że źle się widzi, np. chorzy widzą „koła tęczy” wokół źródeł światła	Ubytek w polu widzenia narasta latami i długo pozostaje niezauważony
To choroba wyłącznie ludzi starych	Dotyka osoby w każdym wieku, często zaczyna się przed czterdziestką
Jest równoznaczna z wyrokiem ślepoty	Wczesnie rozpoznana i odpowiednio leczona pozwala na zachowanie prawidłowego widzenia i pełnej aktywności zawodowej

to zmętnienie soczewki – dotyczy wszystkie bez wyjątku osoby starsze, a leczy się ją poprzez wymianę soczewki).

Pełny zestaw zabiegów w chirurgii jaskry w naszej klinice:

- trabekulektomia (także z podaniem mitomycyny),
- sklerektomia diatermiczna HFDS,
- fakotrabekulektomia i fakosklerektomia diatermiczna,
- mikropulsowa przestwardówkowa cyklofotokoagulacja (mTSCPC),
- diodowa przestwardówkowa cyklofotokoagulacja (TSCPC),

Tak więc wczesnie wdrożona odpowiednia terapia jaskry pozwala na ogół ochronić nerw wzrokowy przed dalszym uszkodzeniem, dając nadzieję na zachowanie pełnej dotychczasowej aktywności pacjenta.

Zapraszamy Państwa na konsultacje przedoperacyjne do Kliniki Okulistycznej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej.

**Kontakt do sekretariatu kliniki:
261 852 868**

e-mail: jaskra@wiml.waw.pl

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



SPZZLO Warszawa-Żoliborz świadczy USŁUGI OKULISTYCZNE w przychodniach:



UL. KOCHANOWSKIEGO 19

tel. 22 633 10 11, 784 450 569 – w ramach NFZ:

- tomografia oka OCT
- badanie pola widzenia
- angiografia fluoresceinowa oka
- zabiegi laserowe

UL. KLAUDYNY 26 B

tel. 22 561 57 78 – komercyjne:

- fotokoagulacja siatkówki
- pachymetria
- perymetria
- tonometria
- tomografia oka OCT
- USG oka
- zabiegi laserowe

CO SIĘ DZIEJE Z KLIMATEM?



W to, że się zmienił na gorsze, nie wątpi nikt, jednak zdaniem niektórych mamy do czynienia ze zmianą naturalną, jakiej Ziemia już doświadczała. Z kolei większość naukowców zgadza się z podstawowym wnioskiem Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC), że główną przyczyną obserwowanego ocieplenia jest działalność przemysłowa człowieka.

Ocieplenie systemu klimatycznego Ziemi sięgnęło w ostatnim stuleciu 1–1,2°C powyżej poziomu sprzed epoki przemysłowej. Jeśli będzie nadal postępowało w obecnym tempie, prawdopodobnie osiągnie 1,5°C między rokiem 2030 a 2052. Jest to granica, po której przekroczeniu zapewne nie da się uniknąć katastrofalnych skutków dla biosfery i ludzkości.

SKĄD SIĘ BIERZE EFEKT CIEPLARNIANY?

Promieniowanie słoneczne docierające do powierzchni Ziemi jest przez nią pochłaniane (niewielka część zostaje odbita) i zamieniane na ciepło. Następnie ogrzana powierzchnia Ziemi emituje promieniowanie, które w dużym stopniu pochłania atmosfera. Wypromieniowuje ona tę energię głównie w stronę Ziemi (tzw. promieniowanie zwrotne), a tylko częściowo w przestrzeń kosmiczną. Promieniowanie zwrotne jest podstawową przyczyną efektu cieplarnianego.

Emitując – wskutek gospodarczej działalności – do atmosfery dwutlenek węgla i inne gazy cieplarniane, zmieniamy jej skład chemiczny. Tworzymy wokół Ziemi coś w rodzaju koca i podczas gdy Słońce dostarcza cały czas mniej więcej tyle samo energii, nasza planeta oddaje jej znacznie mniej i się ogrzewa. A że oceany nagrzewają się wolniej, na lądzie wzrost jest jeszcze wyższy. Na przykład średnia roczna temperatura w centralnej Polsce zwiększyła się od XVIII wieku z 7–8°C do ponad 10°C.

WIĘCEJ O PRZYZYNYCH

Ocieplanie się klimatu wynika z praw fizyki. Powtórzmy: w atmosferze wzrasta stężenie gazów cieplarnianych, w tym dwutlenku węgla oraz metanu, więc temperatura planety przy powierzchni również musi wzrosnąć, bo ciepło nie ma gdzie uciec.

A skąd się biorą te gazy? Od początku epoki przemysłowej zużywamy

coraz więcej paliw kopalnych. Potrzebujemy energii, bo jeździmy samochodami, latamy samolotami, ogrzewamy mieszkania, oglądamy telewizję, używamy komputerów itp. Energię z węgla, ropy i gazu uzyskujemy, spalając paliwa kopalne i emitując do atmosfery coraz więcej dwutlenku węgla. W tej chwili mniej więcej 1000 ton na sekundę! Ale to nie wszystko. Jest nas coraz więcej, a wszyscy musimy jeść, więc globalnie zmieniamy pokrycie powierzchni Ziemi przez wylesienia i uprawę roli – nawodnienie gleby w rolnictwie w klimatach suchych znacząco zwiększa przenoszenie utajonego ciepła parowania z powierzchni planety do atmosfery. Rozwój hodowli zwierząt powoduje wzrost emisji metanu. Miasta zaś i ośrodki przemysłowe przesyłają bezpośrednio do atmosfery tzw. ciepło sztuczne, wyzwalone w trakcie wytwarzania energii.

Emitując do atmosfery gazy cieplarniane, zmieniamy znacząco obieg wody, węgla i wielu substancji w przyrodzie, co prowadzi do zachwiania i niszczenia wielu procesów natural-

nych, od których zależą warunki życia na Ziemi. Tempo tych zmian jest bezprecedensowe.

SPOŁECZNE I EKONOMICZNE KONSEKWENCJE

Obserwujemy wymieranie gatunków i potencjalnie nieodwracalne zmiany ekosystemów.

To destabilizuje biosferę, od której zależy nasze przeżycie i system społeczno-gospodarczy. Narastające fale upałów i inne zjawiska ekstremalne mogą mieć coraz bardziej niszczące skutki. Gdy poziom morza będzie się podnosił coraz szybciej, spadną plony i zmniejszy się dostęp do wody. To obniży poziom życia ludzi, a całe społeczności zmusi do migracji. Większość tych zjawisk i ich konsekwencji dotyczy również Polski.

Wśród konsekwencji globalnego ocieplenia wymienia się topnienie lodowców powodujące wzrost poziomu morza, a tym samym powódzie i niszczenie obszarów nadmorskich. Problemem są także ekstremalne zjawiska pogodowe, prowadzące do



Elektrownia cieplna w USA

podtopień w jednych regionach oraz do susz w innych. Te ostatnie dotyczą szczególnie Europy Południowej i Środkowej. Skutki społeczne i gospodarcze wiążą się z większą liczbą zgonów spowodowanych falami upałów, a także z kosztami wynikłymi z niszczenia infrastruktury, gospodarstw domowych i przedsiębiorstw. Najbardziej narażone są sektory uzależnione od temperatury i opadów – rolnictwo, leśnictwo, energetyka i turystyka.

Całkowita wartość ekonomicznych strat spowodowanych zdarzeniami wywołanymi przez zmianę klimatu na świecie wynosiła w 2016 r. 129 miliardów dolarów, przy czym 99% poniosły kraje słabo rozwinięte i nieubezpieczone. W Europie od 1980 roku ekstremalne zdarzenia związane ze zmianą klimatu narażyły kraje członkowie UE na straty wynoszące 400 mld euro.

SKUTKI ZDROWOTNE

„Żaden kraj – bogaty czy biedny – nie uniknie wpływu zmian klimatycznych na zdrowie” – alarmuje prestiżowe czasopismo naukowe „The Lancet”. Jeden z kluczowych problemów naszych czasów to również jedno z największych zagrożeń zdrowotnych na świecie. Europejska Agencja Środowiska wymienia sześć negatywnych skutków zmian klimatu dla zdrowia ludzi:

- ekstremalne zjawiska pogodowe (powodujące śmiertelność, choroby i stres, zanieczyszczenie powietrza, choroby układu oddechowego i krwionośnego),
- choroby przenoszone przez żywe organizmy (tzw. wektory), takie jak muchy, komary, kleszcze, wszy oraz gryzonie – zmieniające się warunki klimatyczne przyczyniają się do wzrostu ich populacji i poszerzenia terytorium ich występowania,
- choroby przenoszone przez wodę i drogą pokarmową,
- niedobór wody (powodujący odwodnienie, choroby skóry i wzroku, infekcje),
- niedobory żywności (powodujący głód, niedożywienie),
- migracje / uchodźstwo.

Ponadto – jak pokazują badania naukowe – globalne ocieplenie wiąże się z wydłużonym i intensywniejszym pyleniem roślin, co wzmacnia dolegliwości związane z alergiami. Negatywnie na zdrowie oddziałują niektóre zjawiska pogodowe, mogące stanowić nawet zagrożenie życia, takie jak ekstremalne upały, huragany czy powodzie.



EUROPEJSKI ZIELONY ŁĄD

Mniej więcej od końca XX wieku społeczność międzynarodowa szuka rozwiązania problemu globalnego ocieplenia. Podpisywano przeróżne protokoły i porozumienia dotyczące ograniczenia emisji gazów cieplarnianych, jednak brakowało zgodnego współdziałania i dotychczasowe wysiłki spełzły na niczym. Zmiany powodują niepokój obywateli, co w konsekwencji zmusza przedsiębiorstwa oraz firmy i koncerny międzynarodowe, by uporały się z tym problemem.

Neutralność klimatyczna i uniezależnienie wzrostu gospodarczego od zużycia surowców naturalnych to dwa cele wymienione w Europejskim Zielonym Łądzie (EZŁ, European Green Deal), czyli unijnej strategii zakładającej, że do 2050 Wspólnota osiągnie zerowy poziom emisji gazów cieplarnianych. Plan działań UE dotyczy zmian w takich dziedzinach, jak sektor żywnościowy, energetyczny, transport, przemysł, budownictwo czy ekosystemy. KE zamierza zachęcać europejskich wytwórców do przejścia na gospodarkę obiegu zamkniętego, w którym zmniejsza się zużycie surowców oraz energii i wielkość odpadów dzięki temu, że odpady z jednych procesów są surowcami dla innych. Chodzi szczególnie o takie branże, jak przemysł odzieżowy, budownictwo, elektronika czy produkcja tworzyw sztucznych. Instytucja chce m.in., żeby do 2030 roku wszystkie opakowania uży-

wane na terenie Wspólnoty dało się ponownie przetworzyć.

Poza tym planuje położyć nacisk na produkcję wyrobów wielokrotnego użytku, trwałych i możliwych do naprawy. Kolejnym krokiem będzie przygotowanie standardów właściwie określających wpływ produktów i usług na środowisko.

Jak podkreślają autorzy EZŁ, istotny jest rozwój produktów o zamkniętym cyklu życia i neutralnych dla klimatu. Chodzi o pełne wykorzystanie zasobów, stosowanie odnawialnych źródeł energii i zmniejszanie emisji w fabrykach przy jednoczesnym zwiększaniu wydajności.

Zgodnie z wycenieniami KE, za 25% emisji gazów cieplarnianych w UE odpowiada transport. Skoro planuje się zredukować do zera ilość CO₂ wypuszczanego do atmosfery, to pojazdy i statki muszą zmniejszyć emisję o 90% w ciągu najbliższych trzech dekad. Dlatego Unia Europejska planuje inwestować w rozwój zrównoważonych paliw, a także – do 2025 roku – wesprzeć budowę miliona stacji ładowania i tankowania pojazdów, które obsłużą prognozowane 13 milionów aut napędzanych prądem i wodorem. Wodór znajdzie również zastosowanie tam, gdzie nie da się korzystać z paneli słonecznych czy elektrowni wiatrowych.

Wspólnota prognozuje częstsze wykorzystywanie prądu ze źródeł odnawialnych – energii słonecznej i wiatrowej. W Polsce na początku roku rząd przyjął dokument „Polityka energetyczna Polski do 2040 roku”, który zakłada, że w ciągu najbliższej dekady udział odnawialnych źródeł energii w zużyciu prądu wyniesie co najmniej 23%, a emisja gazów szklarniowych zmniejszy się o jedną trzecią w porównaniu z rokiem 1990. Kolejnym krokiem do czystej energii w naszym kraju będzie uruchomienie w 2033 roku pierwszego z planowanych sześciu bloków elektrowni atomowej.

Joanna Cierkońska

Fot. Wikimedia Commons

Literatura

Sposoby na neutralność klimatyczną, czyli o co chodzi w Zielonym Łądzie, <https://przemyslprzyszlosci.gov.pl>.

M. Popkiewicz 2020, *Zmiany klimatu w pigułce* [w:] *Klimat to nasza wspólna sprawa*, Strefa Zieleni.

Realizacja Europejskiego Zielonego Ładu, <https://ec.europa.eu>.
<https://encyklopedia.pwn.pl/>.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

Hasło poprzedniej krzyżówki brzmiało: PROTAGONISTA, natomiast rebusu CHOINKA. Rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani WANDA MAŚLANKIEWICZ. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło) i sudoku zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzlo.pl) do 31 maja 2022 r., wezmą udział w losowaniu bezpłatnej porady dietetycznej w przychodni przy ul. Klau-dyny 26 B. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Przemieszczanie się ludności, zwierząt

2. Epidemia o szczególnie dużych rozmiarach

3. Zjawisko atmosferyczne powstałe w wyniku wymieszania się mgły z dymem i spalinami

4. Zurbanizowany obręb biosfery

5. ... Księga – lista zagrożonych wyginięciem gatunków

6. Węglowodory niegdyś masowo stosowane w przemyśle, szkodliwe dla środowiska

7. Las ... – „płuca” Ziemi

8. Może być chemiczny lub spożywczy

9. Należy do tzw. gazów cieplarnianych

10. Całkowita rezygnacja z produktów zwierzęcych i odzwierzęcych

11. Globalne... – wzrost średniej temperatury powierzchni Ziemi

12. Okres paleozoiku, pod koniec którego nastąpiło największe wymieranie gatunków

13. Szkodliwe dla zdrowia dźwięki o nadmiernym natężeniu

14. Silny wiatr powyżej 33 m/s

15. Protokół z ... – traktat międzynarodowy podpisany w 1997 roku

16. Jedna z podstawowych wielkości fizycznych

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

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.

Z prawej strony zamieszczamy rozwiązanie zadania z poprzedniego numeru (kolor czerwony – cyfry, które należało wstawić).

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



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

O CUKRZYCY WIEDZĘ MAM, CUKIER NIE PODSKOCZY SAM!



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

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

Prace prosimy przynosić lub przysyłać na adres:
SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8,
01-637 Warszawa, Dział Marketingu.

Na kopercie należy umieścić dopisek: Konkurs
„O cukrzycy wiedzę mam, cukier nie podskoczy
nam!”.

NA PRACE CZEKAMY DO 20 MAJA 2022 ROKU.

Wybrane nagrodzone prace opublikujemy
w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

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



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



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 Pediatrycznej

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 10c**

Centrala 22 835 30 01

Rejestracja ogólna 22 835 32 14

POZ 784 491 672

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

PRZYCHODNIA 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 ELBŁĄSKA

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 Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa, ul. Kludyńny 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