



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 2 (67)
LATO 2022



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. 8.00–19.30

INFORMACJA TELEFONICZNA: 576 591 354

Przy zapisie na zabiegi nie wymagamy skierowania!

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

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

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

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



CENNIK

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

PROMOCJA:

pierwszy karnet zabiegowy z rabatem 20%

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (67) LATO 2022

DIETETYK RADZI

Wrzuć coś na ruszt

4

LEKARZ RADZI

Operacyjne leczenie
przerostu prostaty

5

KLINIKA ZDROWIA

Asymetria rozwojowa
niemowląt
Zaćma – objawy i leczenie

6
15

NASZ ZOZ

Przychodnia Klaudyny 26 B
Nowoczesna okulistyka
na Bielanych
Szkola Rodzenia

8
9
14

PSYCHOLOG RADZI

Lęki nasze codzienne
i niecodzienne

10

AKTUALNOŚCI

Diament do statuetki od BCC
Witaj Lato na Bielanych
Rozstrzygnięcie konkursu
plastycznego

13
13
19

VADEMECUM EKOLOGICZNE

Weganizm ratunkiem
dla Ziemi?

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku. Rebus

18



Drodzy Czytelnicy,

W aktualnym letnim wydaniu naszego kwartalnika publikujemy jak zawsze ważne informacje zdrowotne oraz tematy dodatkowe, które również mogą zainteresować. A wakacje to często dobry czas, aby poczytać.

Panów, u których pojawiły się problemy urologiczne, może zainteresować artykuł na temat skutecznego leczenia prostaty.

Rodzicom polecamy bogato ilustrowany poradnik na temat asymetrii rozwojowej niemowląt i sposobów radzenia sobie z nią. Z tematów stricte medycznych publikujemy również krótkie vademecum objawów i metod leczenia zaćmy.

Natomiast wszystkie osoby trawione różnymi niepokojami, które z powodu ogólnej sytuacji zdrowotno-społecznej (kończąca się pandemia, wojna na Ukrainie) mogą odgrywać większą rolę, polecamy poradnik, jak zapanować nad niszczącym nas lękiem.

Drugi artykuł z cyklu „Vademecum Ekologiczne” omawia wpływ wyborów dietetycznych na środowisko naturalne oraz nasz stan zdrowia – warto się nad tym zastanowić.

A że lato to czas popularnego w całym kraju grillowania, nasza dietetyczka wyjaśnia, co warto serwować podczas uczt na świeżym powietrzu. A na koniec strefa rozrywki intelektualnej, czyli tematyczna krzyżówka oraz sudoku, a dla dzieci rebus. Zapraszamy do zabawy!

Wszystkim Czytelnikom
życzę udanych,
ciekawych wakacji
oraz wytchnienia
od trosk codzienności.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



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:
Agnieszka Czesak-Zygmunt,
Anita Karykowska, Barbara Nagórko,
Jagna Odolska, Joanna Russek,
Pixabay, Wikimedia Commons

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Mikłaszewska-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



WRZUĆ COŚ NA RUSZT

„Grillowanie to polski sport narodowy”! Zarówno statystyki, jak i kolejki do stoisk mięsnych przed każdym letnim weekendem pokazują, że w tym żarcie niewiele jest przesady – 75 % Polaków lubi grillować, aż 66 % zaś grilluje w każdy ciepły weekend. Grill to coś więcej niż posiłek. Grill to integracja, spotkanie na świeżym powietrzu, symbol lata i relaksu.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Ale jak zawsze medal ma dwie strony... Badania naukowe wykazały, że podczas grillowania powstają szkodliwe, toksyczne substancje, które mogą mieć działanie rakotwórcze. Dodatkowo wystarczy rozejrzeć się dookoła, by dostrzec, że miłośnicy grillowanej kiełbasy popijanej piwem zwykle chorują na otyłość, a wielbiciele takiego zestawu jest sporo – statystycznie Polacy kupują na grill kiełbasę (89%), pieczywo (75%) oraz piwo (74%)!!!

Jak pogodzić przyjemność ze zdrowiem? Nie gaśmy grilla, tylko poszukajmy rozwiązań!

JAK GRILLOWAĆ?

- **NA CZYSTYM GRILLU** – przypalony tłuszcz zalegający na ruszcie to źródło szkodliwych polimerów kwasów tłuszczowych, dlatego czyść urządzenie dokładnie po każdym użyciu.

- **PODPAŁKA** – zrezygnuj z podpałek w płynie na rzecz naturalnych, z drzewa liściastego, a jeszcze lepiej zbierz i połam kilka cienkich gałązek.

- **NAD ŻAREM, A NIE NAD OGNIEM** – pokarm kładź na grill dopiero wtedy, gdy nie widać już ognia, a pozostał jedynie żar, bo „opiekanie w płomieniach” jest wyjątkowo szkodliwe.

- **NA TACKACH** – najlepiej stalowych lub żeliwnych wielokrotnego użytku. To bardzo ważne, gdyż ilość szkodliwych związków rośnie wraz z ilością tłuszczu skapującego do ognia, a część z nich osadza się na przygotowywanej potrawie.

CO GRILLOWAĆ?

- **MIĘSO** – kurczak, indyk, polędwiczka wieprzowa lub stek wołowy wcale nie muszą być suche, jeśli je odpowiednio zamarynujesz. Nie używaj gotowych mieszanek przypraw zawierających glutaminian sodu i jego pochodne, bo to dodatkowe źródło szkodliwych substancji. Nie kupuj przyprawionych mięs na grill, gdyż skład takich marynat jest przerażający, a świeżość mięsa budzi wątpliwości! Przygotowuj marynaty na bazie oleju, kefiru, musztardy, sosu sojowego itp. z dodatkiem pojedynczych przy-

praw i ziół, mających jednocześnie działanie antyoksydacyjne, czyli redukujące szkodliwy wpływ substancji powstałych w czasie grillowania.

- **RYBY** – to bardzo dobra alternatywa dla innych mięs. Warto w tym wypadku używać papieru do grillowania ewentualnie folii aluminiowej (niestety, aluminium może przenikać do żywności), aby zachować cenne właściwości rybiego tłuszczu. Włożenie do środka czosnku i koperku oraz skropienie sokiem z cytryny dodatkowo podkreśli smak rybiego mięsa.

- **WARZYWA** – nie ograniczaj się do pieczarek i cukinii. Wrzuć na ruszt kolby kukurydzy, plastry bakłażana, szparagi, paprykę, bataty, ziemniaki i co tylko przyjdzie ci do głowy! Pamiętaj, że zasada, by minimum pół obiadowego talerza stanowiły warzywa, obowiązuje także przy grillu.

- **SERY** – oscypek, halloumi, camembert świetnie nadają się na grill i mogą być dobrą alternatywą dla mięsa, którego i tak jemy za dużo.

- **KIEŁBASKI** – nie mogą pominąć tej pozycji, nie narażając się większość społeczeństwa, więc oczywiście kiełbasa też może się pojawić na grillu, ale nie kupujmy pierwszej lepszej, kierując się wyłącznie okazjonalną ceną lub – co gorsza – nazwą „grillowa”. Zerknijmy na skład. Przyzwyczajona kiełbasa będzie miała 85–95 % mięsa i krótką listę składników. Szkodliwe substancje dodawane do wielu kiełbas to polepszacze smaku, takie jak difosforany, trifosforany, aromaty dymu itp. W dobrej kiełbasie nie powinno być również skrobi, błonnika pszennego ani bambusowego albo białka sojowego – to substancje zwiększające objętość pro-

duktu i mające rekompensować niską zawartość mięsa. Poświęć w sklepie kilka minut na porównanie składu kiełbas, a przekonasz się, że całkiem niezłe produkty można znaleźć nawet w dyskontach.

CO DO GRILLA?

● **WARZYWA!** Na grillowym stole oprócz pieczonych musi się znaleźć surówka. Lato to sezon na smaczne, tańsze i pełne witamin warzywa, więc w tym temacie nie ma wymówki.

● **SOSY** – keczup to już przeżytek. Bądź kreatywny – przygotuj dip na bazie jogurtu, czosnku, ziół, a nawet mango, guacamole z awokado albo salsę z pomidorów. Zrezygnuj z dodatku majonezu na rzecz jogurtu.

● **PIECZYWO** – jeśli zadbasz o pieczone warzywa, chleb nie będzie potrzebny. W przeciwnym wypadku wybierz przynajmniej pieczywo pełnoziarniste.

● **ZIMNE NAPOJE** – wydają się nieodłącznym elementem grillowania, ale pomyśl, zanim otworzysz kolejną puszkę zimnego trunku, gdyż:
– 0,5 l jasnego piwa to 245 kcal,
– 0,5 l piwa smakowego to 210–325 kcal,
– 0,5 l piwa bezalkoholowego to 103 kcal.

Jak łatwo policzyć, wypijając trzy piwa podczas grilla, dostarczysz sobie więcej kalorii niż w samym posiłku, a do tego wysoki indeks glikemiczny piwa zwiększa apetyt! Lepszym wyborem wydaje się schłodzone wytrawne białe wino (ok. 95 kcal w kieliszku 120 ml) lub jego bezalkoholowy odpowiednik

(20 kcal w kieliszku 120 ml). Nie zapomnij nigdy o piciu wody, która podana w ładnej szklance z bąbelkami, słomką, miętą i cytryną też sprawia przyjemność, a nie zawiera kalorii.

A zatem – na zakupy! Rozszerzamy grillowe menu, sprawdzamy skład wybieranych produktów, marynujemy mięsa, robimy surówki, czystymy grill i cieszymy się urokami letnich wieczorów!

DIETETYK URSZULA GRZYWACZ
oferuje usługi komercyjne
w przychodni przy
ul. Klaudyny 26 B.
Informacje tel. 22 561 57 78

W razie braku satysfakcji z leczenia, narastania dolegliwości bądź przeciwwskazań do zastosowania farmakoterapii można rozważyć leczenie operacyjne jedną z niżej wymienionych metod.

● **TUMT** – termoterapia gruczołu krokowego. Jest obecnie najmniej inwazyjną metodą leczenia zabiegowego prostaty i stosowana przy bardzo mało nasilonych objawach. Wymaga cyklicznego powtarzania.

● **TURP** – przezcewkowa resekcja gruczołu krokowego, „złoty standard” leczenia zabiegowego gruczołu krokowego. Podczas wykonywania go wykorzystuje się prąd monopolarny. Jest przeznaczona dla prostat o objętości nieprzekraczającej 90–100 cm³.

● **TURPIS** – przezcewkowa resekcja gruczołu krokowego z wykorzystaniem prądu bipolarnego. Ulepszona wersja zabiegu TURP, w której resekcja odbywa się z wykorzystaniem prądu bipolarnego. Korzyścią dla pacjenta jest mniejsze krwawienie śródoperacyjne.

● **HoLEP** – laserowa enukleacja prostaty (przy użyciu lasera holmowego). Jedna z najnowocześniejszych małoinwazyjnych metod operowania przerostu prostaty. Stosowana u pacjentów z rozrostem gruczołu krokowego w celu zmniejszenia jego objętości i zwiększenia tempa przepływu moczu przez cewkę moczową.

● **Adenomektomia klasyczna sposobem Millina, Varda**, przepęcherzowa – technika operacyjna pozwalająca usunąć bardzo duży gruczoł krokowy oraz kamienie znajdujące się w świetle pęcherza. Coraz rzadziej stosowana ze względu na obfite krwawienie śródoperacyjne.

OPERACYJNE LECZENIE PRZEROSTU PROSTATY

Przerost prostaty to dolegliwość powszechnie występująca u mężczyzn powyżej 45.–50. roku życia. Objawia się przede wszystkim problemami z oddawaniem moczu, negatywnie wpływa również na funkcje seksualne. W blisko 90% chorobę tę można kontrolować za pomocą farmakoterapii.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr nauk med., specjalista urolog

● **Adenomektomia** z wykorzystaniem laparoskopu.

● **Adenomektomia** z asystą robota.

Obecnie wydaje się, iż do operacyjnego leczenia łagodnego przerostu prostaty najlepsza jest laserowa enukleacja. W jej wypadku nie ma ograniczenia objętości usuwanego gruczołaka, może być zarówno nie-duży (30–40 ml), jak i przekraczający

250 ml. To metoda bardzo bezpieczna dla pacjenta – krwawienie śródoperacyjne jest praktycznie znikome.

Operację przeprowadza się przez cewkę moczową, nie ma cięcia skóry, torebki prostaty, blizn ani żadnych szwów do usunięcia. Dodatkowo pacjent może zostać wypisany do domu w tym samym dniu (rano przychodzi do kliniki i wieczorem, po zabiegu, wraca do domu). ■

ZAPRASZAMY DO

PORADNI UROLOGICZNEJ

MIESZCZĄCEJ SIĘ W PRZYCHODNI PRZY
UL. SZAJNOCHY 8

INFORMACJE I ZAPISY W REJESTRACJI SPECJALISTYCZNEJ
ORAZ POD NR TEL. **22 11 66 800** (INFOLINIA)

ASYMETRIA ROZWOJOWA NIEMOWLĄT

Asymetria rozwojowa niemowląt charakteryzuje ich ułożenie w pierwszych miesiącach życia. Rodzice pytają, dlaczego ich pociecha leży na plecach wygięta w jedną stronę. Czy jest to prawidłowa pozycja i czy nie wpłynie negatywnie na dalszy rozwój dziecka, uruchamiając mechanizm powstawania skoliozy?

JOANNA RUSSEK, fizjoterapeutka, Przychodnia Elbląska



Otóż zjawisko asymetrii rozwojowej jest naturalne dla wieku wczesnoniemowlęcego. Występuje wyraźnie wtedy, kiedy dziecko zostanie odłożone szybko na plecy. Wówczas reaguje nagłym obróceniem główki w jedną stronę i wyciąga w tym kierunku prostą napiętą rękę. Tułów dziecka jest skręcony w tę samą stronę co głowa. Dodatkowo głowa jest odgięta lekko do góry i oparta policzkiem o podłoże. Drugi bok dziecka pozostaje bardziej zgięty. Jedna ręka jest wyprostowana, a druga ułożona ze zgiętym łokciem i zaciśniętą dłońią. Taka pozycja niemowlęcia przypomina postawę szermierczą i jest związana z naturalną reakcją odruchową zwaną asymetrycznym tonicznym odruchem szyjnym, w skrócie ATOS. Pozycje ułożenia asymetrycznego ilustrują zdjęcia 1 i 2.

W spontanicznej aktywności ruchowej niemowlę swobodnie obraca głowę, swobodnie zmienia pozycję na stronę prawą lub lewą i nie ma tu ryzyka utrwalania asymetrii. Sytuacja może być odmienna, jeśli widzimy tendencje do układania się niemowlęcia na plecach w skręcie na jedną stronę i dłuższego pozostawania w tej pozycji. **W takich okolicznościach wskazana jest wizyta u fizjoterapeuty.** Doradzi on, jak nauczyć dziecko swobodnie zmieniać pozycję ciała. W trakcie wspólnych ćwiczeń rehabilitant przeszkoli, jak ćwiczyć, by maluch nie przebywał w nieprawidłowej pozycji dominującej. W czasie pracy z dzieckiem warto pokazywać zabawki z prawej i lewej strony, zachęcać niemowlę do samodzielnego obracania głowy za ciekawym bodźcem. Starajmy się wspomagać ruch i pozycję dziecka, aby z jednej strony doświadczało ono zmiennych pozycji, a z drugiej, aby przyzwyczało się do utrzymywania głowy w osi symetrii.

Zwykle po trzecim miesiącu życia dziecka wpływ aktywności odruchowych ATOS maleje, a pozycja asymetryczna występuje rzadziej. Coraz częściej obserwujemy, jak maluch potrafi leżeć symetrycznie na plecach. Głowę utrzymuje w linii środka na wprost. Niemowlę obserwuje horyzontalnie przestrzeń przed sobą, a nie tylko po jednej stronie ciała. Kończyny górne i dolne mogą być w różnych pozycjach. Niemowlę jest w ruchu, czasami kopie nogami na przemian, czasami obiema naraz, rączki rozpościera na boki lub łączy w linii środkowej. Coraz wyżej unosi nogi do góry nad brzuch, potrafi ich dotknąć rękoma. Maluch doświadcza wielu nowych aktywności, potrafi stabilnie utrzymać się w pozycji leżenia z odpowiednim napięciem mięśniowym. Utrzymanie pozycji na plecach w osi symetrii pokazują zdjęcia 3 i 4.

Niekiedy jednak mimo dobrej profilaktyki niektóre **zdrowe niemowlęta przyzwyczajają się do asymetrycznego ułożenia** i nawykowo układają głowę w skręcie, będąc w sianie lub czworakowaniu. Wówczas należy:

- częściej spotykać się z fizjoterapeutą,
- profilaktycznie układać dziecko na brzuchu i w każdej pozycji mobilizować je do obracania główki w prawą i lewą stronę,





- w zależności od sprawności fizycznej dziecka ćwiczyć obroty na boki, podpory w pozycjach na brzuchu,
- doskonalić pełzanie i chodzenie na czworakach,
- pracując z dzieckiem, mobilizować mięśnie brzucha do napięcia i wzmocnienia, a w codziennej pielęgnacji układać dziecko symetrycznie w łóżeczku, jak również prawidłowo nosić na rękach.

Odpowiednie postępowanie fizjoterapeutyczne oraz

praca rodziców pozwala na korektę wzorców postawy i wspieranie prawidłowego rozwoju dziecka.

Niemowlę wykonuje coraz więcej świadomych skoordynowanych ruchów, uczy się różnorodnych umiejętności. Kształtują się złożone umiejętności ruchowe charakterystyczne dla zmieniającego się wieku dziecka.

Zdjęcia: Jagna Odolska, Joanna Russek



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROŃ 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

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 WYSŁKOWA,
HOLTERY (CIŚNIENIOWY, EKG),
USG DOPPLER,
KARDIOLOGIA SPORTOWA

OKULISTYKA

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

NOWOCZESNA OKULISTYKA NA BIELANACH

Poradnia okulistyczna, która funkcjonuje na zasadach komercyjnych, zapewnia szerokie spektrum usług, w tym porady lekarskie, badania diagnostyczne oraz zabiegi.

Z badań podstawowych w poradni można wykonać **pachymetrię**, czyli pomiar grubości rogówki, istotny w przypadku chorych na jaskrę i nadciśnienie oczne oraz przed zabiegami okulistycznymi.

Drugim ważnym badaniem, które służy do diagnozowania m.in. jaskry, jest **perymetria**, pomocna przy ocenie chorób nerwu wzrokowego, schorzeń siatkówki, a także przy małej ostrości widzenia oraz nadciśnieniu tętniczym.

Z kolei za pomocą **tonometrii** sprawdza się ciśnienie wewnątrzgałkowe, co jest również niezwykle ważne w przypadku jaskry oraz nadciśnienia ocznego.

Bardziej zaawansowanym badaniem jest **ultrasonografia (USG) oka**, polegająca na obrazowaniu takich zmian w siatkówce, jak odwarstwienie czy przedarcie, guzy oka, wylewy.

Jedną z najnowocześniejszych metod diagnostycznych jest **optyczna tomografia dna oka (OCT)** oraz **optyczna tomografia przedniego odcinka (AS-OCT)**. Badania tomograficzne stosuje się w m.in. przypadku chorób związanych z wiekiem (zwyrodnienie plamki żółtej, suche AMD, wysiękowa postać AMD), dystrofii plamkowych i siatkówkowych (choroby Besta, choroby Stargarda), dystrofii żółtkowatej plamki, dystrofii czopków, dystrofii czopkowo-pręcikowej, retinopatii barwnikowej, torbielowatego obrzęku plamki oraz nowotworów wewnątrzgałkowych.

W poradni przy ul. Klaudyny 26 B wykonywane są również zabiegi, w tym

15 czerwca 2018 roku odbyło się uroczyste otwarcie przychodni przy ul. Klaudyny 26 B, która znacznie zwiększyła dostępność do specjalistycznych usług medycznych nie tylko dla pacjentów z najbliższej okolicy, ale również mieszkańców pozostałych stołecznych dzielnic. W ostatnim okresie rozszerzyliśmy usługi w zakresie okulistyki, na które było duże zapotrzebowanie.

fotokoagulacja siatkówki, stosowana w leczeniu przedarcia siatkówki, retinopatii cukrzycowej, degeneracji w obwodowej części siatkówki.

Wykonuje się również **zabiegi laserowe** w leczeniu chorób siatkówki oka, przeprowadzane laserem IRYDEX, stosowane w przypadku cukrzycy, zakrzepu żyły siatkówkowej, zapobiegania odwarstwieniom w przypadku przedarcia siatkówki.

Poradnia oferuje również **zabieg laserowy IRYDEX z funkcją Micro-Pulse™**,

stosowany w obrzęku siatkówki spowodowanym cukrzycą lub niewydolnością żylną, torbielowatym obrzęku plamki, a także w przypadkach wysiękowej postaci zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem (AMD).

**Szczegółowe informacje
oraz zapisy pod nr tel. 22 561 57 78
i w rejestracji specjalistycznej
przychodni Klaudyny 26 B.
Zapraszamy!**

Aniła Karykowska

ZDANIEM PACJENTKI

Ze względu na genetyczne obciążenie jaskrą, na którą przez wiele lat chorowała moja babcia, po ukończeniu 35. roku życia postanowiłam się przebadac, żeby sprawdzić, czy i u mnie nie pojawiły się pierwsze symptomy. Ponieważ mieszkam na Żoliborzu i trafiłam na pozytywne opinie na temat nowej przychodni przy ul. Klaudyny 26 B, zapisałam się tam do lekarza okulisty. Po konsultacji okazało się, że najlepsze w moim przypadku będzie badanie tomografii dna oka (OCT), które pokazuje nawet najdrobniejsze zmiany. Badanie, które było bezbolesne, trwało około kilkunastu minut, a wynik mnie ucieszył, ponieważ w tym momencie nie ma żadnych niepokojących objawów, co bardzo mnie uspokoiło. Dodatkowym plusem były warunki lokalowe – ładna przychodnia, dużo sprzętu medycznego oraz profesjonalna obsługa – bardzo miłe panie rejestratorka oraz lekarka. Ogólnie mogę polecić usługi okulistyczne przy ul. Klaudyny, szczególnie, że niedługo na nie czekałam, co w moim przypadku było istotne.

Łucja A.

WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?



ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z USŁUG SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ!

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.



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



LĘKI NASZE

CODZIENNE I NIECODZIENNE

Już noworodek odczuwa strach. Rodzimy się z nim. Jest on jednak wtedy pierwotny i mało zróżnicowany, służy temu, żeby przeżyć i przetrwać – podobnie jak u zwierząt – to część naszego instynktu samozachowawczego. Małe dziecko jeszcze nie zna świata, nie ma świadomości, nie zna czyhających na nie zagrożeń. Głośny dźwięk, gwałtowny ruch, światło, ból i wiele innych może spowodować jego płacz, czasami poprzedzony zniechęceniem, które jest zewnętrznym przejawem lęku i strachu. Przychodzi wtedy mama lub tata, biorą na ręce, utulają i uspokajają. Dziecko czuje się bezpieczne w ich objęciach, przestaje płakać. Przez wiele następnych lat uczy się świata i siebie, zdobywa umiejętności, poznaje. Jest ciekawe wszystkiego.

STRACH WYZNACZA GRANICE

Poznając to, co wokół, nie wie jednak, jakie są tego granice i na co się naraża. Rodzice zaś wiedzą dobrze, że to dla nich trudny czas, że muszą mieć oczy dookoła głowy, bo dziecko dla zaspokojenia ciekawości robi wszyst-

tko. Skutki tego poznawania świata bywają bolesne i przykre. Potem jednak maluch wie, co wolno robić, a czego nie wolno i co się wówczas stanie. Rodzice również tego uczą: co i jak, dlaczego tak, a nie inaczej. Tłumaczą, wyjaśniają, mówią, że będzie bolało, że stanie się krzywda, że może być niebezpiecznie, jakie będą konsekwencje i kara za złe postępowanie. Te działania, w odpowiedniej dawce, uczą dziecko ostrożności, rozwagi, bezpiecznego postępowania. Ale co się stanie, gdy rodzice w trosce o dziecko będą je chronić przed wszystkim? Wówczas będzie się bało za bardzo, wręcz „wszystkiego”. Wejdzie z tym w dorosłe życie, które w rezultacie może się stać nie do zniesienia.

Albowiem dopatrywanie się wszędzie zagrożenia odbiera radość życia, powoduje, że nie idziemy do przodu, nie rozwijamy się. Pod wpływem strachu i lęku – zwłaszcza gdy są silne – możemy wpaść w panikę. A to, co robimy w panice, zawsze źle się kończy. Natomiast długotrwały strach – nawet niezbyt duży – powoduje, że żyjemy zamknięci w wewnętrznym więzieniu, gdzie stale obecne jest napięcie i nie-

Bać się czy się nie bać – oto jest pytanie... Słyszemy: do odważnych świat należy, odwaga jest przejawem męskości, jeśli się boisz, to jesteś ciapa, dla mężczyzny wstydem jest się bać i jeszcze inne. A przecież boimy się – już od urodzenia. Jak to więc jest z lękiem, strachem, obawami, niepokojem, których doświadczamy na co dzień? Skąd się biorą, czemu służą? Jakie mogą być skutki, gdy nas przerastają bądź ich nie odczuwamy? Jaka jest ich rola w życiu? Dają nam coś, a może są niepotrzebnym balastem?

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI,
psycholog, specjalista
psychoterapii uzależnień

pokój. Tracimy przez to zaufanie do siebie, poczucie wartości, sprawczość, zdolności rozwiązywania problemów, zamykamy się w sobie i odsuwamy od ludzi, mamy coraz większe problemy ze zdrowiem i wiele innych.

A co się dzieje, gdy rodzice są pobłażliwi, nie uczą dziecka ostrożności, bo uważają, że nie należy go stresować? Wtedy jego zdrowie i życie jest narażone na szwank, bo nie zna ono granic i swoich możliwości.

Rozwój dziecka i dorosłe życie to między innymi uczenie się zachowań społecznych, norm, zasad, wartości. To ich przestrzeganie. Przestrzegamy ich, bo jesteśmy świadomi ich znaczenia, ale też boimy się konsekwencji, jakie poniesiemy, gdy nie będziemy odpowiednio postępować. Jak widać, to, czego się boimy i jak bardzo, pomaga nam przeżyć, kształtuje nasze współżycie z innymi. Czujemy respekt przed tym, co nas otacza, przed potęgą natury, świata i życia. Jednak to nas nie zatrzymuje – idziemy przed siebie i zanurzamy się w życiu.

To, jak mocno się boimy, jest przede wszystkim nabyte przez nas i wyuczone. Jedni nauczyli się bać

bardziej, inni mniej. Najlepiej, jeśli jest to wypośrodkowane.

STRACH VS LĘK

Wymieniłem na początku różne stany bania się: lęk, strach, obawy, niepokój. Różnią się one między sobą, chociaż doświadczamy ich i przeżywamy je podobnie. Wszystkie emocje i uczucia, oprócz tego, że są przyjemne lub przykre, gdy je przeżywamy, są też dla nas źródłem informacji. Radość mówi mi, że coś mi odpowiada, smutek, że coś utraciłem, złość, że mam problem, nie godzę się na coś i tak dalej. Natomiast strach mówi mi, że jest zagrożenie. Strach odczuwam wtedy, gdy znam źródło zagrożenia, wiem, czego się boję. Natomiast lęk – choć podobny do strachu – przeżywam wówczas, gdy nie wiem, czego się boję, a jednak się boję. Trudniej nad nim zapanować, bo nie wiedząc, czego się boję, nie wiem również, jak uniknąć niebezpieczeństwa, jak się z nim zmierzyć. Ze strachem łatwiej sobie poradzić, bo znając zagrożenie, mogę się przygotować na to, co mnie ewentualnie spotka, znaleźć sposób poradenia sobie z tym. Zamiast iść ciemną ulicą, nadtożę drogi i pójść tam, gdzie świecą latarnie, by dojść bezpiecznie do domu.

ODWAGA VS BRAWURA

Do tego, czego doświadczamy na co dzień, czego się obawiamy, przyzwyczajamy się i po pewnym czasie boimy się mniej. To dobrze, bo łatwiej nam wtedy żyć, chociaż z drugiej strony możemy popaść w rutynę i zapomnieć o zagrożeniu, a to może skończyć się dla nas źle. Nowe sytuacje, nieznanne miejsca, nowe osoby, gdy nie wiemy, co się naprawdę dzieje, budzą w nas niepokój, strach i zachowujemy się ostrożnie. Ale też pobudzają naszą ciekawość i potrafimy przełamywać obawy, by poznać nieznanne. Pomaga nam w tym odwaga, której jedni mają więcej, a inni mniej. Powody tego są różne: doświadczenia, wiedza, wychowanie, traumy z przeszłości lub przełamywanie ograniczeń i wiele innych – mają wpływ na to, jak jesteśmy odważni. Odwaga to nie brawura. Odwaga to rozważa, brawura to bezmyślność. Odwaga to przygotowanie, brawura to działanie na oślep. Odwaga to ostrożność, dzięki której analizuję, zastanawiam się, przygotowuję plan, rozważam różne możliwości, przygotowuję się na niespodziewane, tworzę awaryjne rozwiązania, a potem konsekwentnie wcielam

je w życie. Dzięki temu do odważnych świat należy. Każdy z nas może taki być, wystarczy kierować się rozsądkiem i słuchać tego, co mówi strach. Czasami jednak może brakować czasu na przygotowanie i wtedy kulimy się ze strachu lub rzucamy na głęboką wodę. Jeśli przeżyjemy, łatwiej będziemy radzić sobie z takimi zagrożeniami, bo przełamaliśmy swoje ograniczenia, wewnętrzne bariery i zdobyliśmy nowe umiejętności. Ci zaś, którzy kierują się brawurą i nie myślą, albo giną, albo żyją z jej skutkami.

STRACH MA WIELKIE OCZY

Jeśli chcę lepiej radzić sobie z obawami, strachem, to nie mogę ciągle od nich uciekać i unikać sytuacji, które je wywołują. Muszę się w nie zanurzyć. Jeśli boję się ciemności, to nie mogę stale spać przy zapalonym świetle, jeśli boję się lasu, to nie mogę go bez przerwy omijać, muszę do niego wejść. Nie

Nie pozwólmy,
aby strach rządził nami,
bądźmy odważni.
Ale słuchajmy również
tego, co on nam
podpowiada.

zawsze to wystarczy, a wtedy trzeba skorzystać z psychoterapii, która pomoże w poznaniu przyczyn, da mi wgląd w siebie, zrozumienie mechanizmów takiego reagowania i nauczy, jak funkcjonować inaczej. Natężenie strachu zależy również od tego, co myślę o sytuacji, jaką mam o niej wiedzę. Nie bez powodu mówimy, że strach ma wielkie oczy, bo mimo jego pierwotnej przyczyny jesteśmy w stanie spowodować swoim myśleniem, że będzie wielokrotnie większy, niż powinien. Optymiści, osoby myślące pozytywnie lepiej sobie z nim radzą.

Nie dlatego, że wmawiają sobie coś na siłę, ale ponieważ chcą wiedzieć więcej, mieć lepsze rozeznanie, słuchają nie tylko tego, co mówią inni (nawet fachowcy), nie przyjmują ich słów bezkrytycznie, starają się wypracować własne zdanie. I czy będzie ono takie jak zdanie innych, czy odmienne – pomoże im radzić sobie ze strachem, nie lekceważąc zagrożenia, bo będzie oparte na ich własnych przekonaniach. Niestety żyjemy w czasach, w których media przede wszystkim epatują sensacją i pokazują głównie zło. To nie pomaga żyć, bo coraz bardziej nasiąkamy lękami, strachami, obawami, nie-

pokojami. Krytyczne myślenie i własne zdanie pomagają.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRACHEM?

W lepszym radzeniu sobie ze strachem pomaga też metoda odczuwania. Niech za przykład posłuży strach przed pajkami. Na początku robimy listę sytuacji, które powodują u nas taką reakcję: wyraz „pajak”, zdjęcie pajaka, widok pajaka, usłyszenie słowa „pajak”, wielkość pajaka, to, czy jest blisko, czy jest nieruchomy, czy się porusza i wiele innych (im więcej, tym lepiej). Potem układamy je w kolejności, poczynając od sytuacji o najmniejszym odczuwanym strachu, do tej o największym. Teraz przechodzimy do treningu. Jeśli na przykład najmniejszy strach i niepokój czuję, gdy czytam wyraz „pajak” napisany małymi literami, to proszę o napisanie „pajak” inną osobą. Następnie czytam to słowo i patrzę na nie tak długo, na ile pozwala mi strach i napięcie, które wtedy czuję. Powtarzam to dopóty, dopóki nie uznam, że czytanie i patrzenie zmniejszyło mój niepokój do znośnego poziomu. Przechodzę wtedy do kolejnej sytuacji z listy i robię to samo, a następnie powtarzam to dalej ze wszystkimi pozostałymi, aż po wielu dniach lub tygodniach jestem w stanie bez paraliżującego strachu patrzeć z bliska na pajaka, który tka sieć. Ten sposób zazwyczaj wymaga pomocy innej osoby lub jeszcze lepiej fachowca (psychologa, terapeuty).

Co jeszcze może nam pomóc w radzeniu sobie ze strachem? Trzeba zrobić listę tego, czego się nie boimy, zaczynając każde zdanie od „Nie boję się...”. Następnie każdy punkt z listy należy przeanalizować, zadając sobie pytanie „Dlaczego się tego nie boję?” i zapisać odpowiedzi. Otrzymamy bogaty zbiór informacji (na bazie osobistych doświadczeń), dlaczego się czegoś nie boimy, jak przestaliśmy się bać, mimo że początkowo baliśmy się bardzo. Być może dzięki temu, że się do czegoś przyzwyczailiśmy, że zdobyliśmy wiedzę, że patrzyliśmy na innych, jak sobie radzą, że ktoś nam towarzyszył w oswajaniu się z trudną sytuacją, że zaufaliśmy własnym zdolnościom i umiejętnościom, że kierujemy się w życiu określonymi zasadami i wiele innych.

Ta wiedza i świadomość są bezcenne, bo za nimi stoją nasze własne doświadczenia. Możemy teraz je wykorzystać do lepszego radzenia sobie z tym, czego się jeszcze boimy. ■

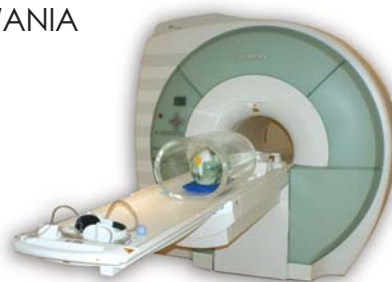
PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO

W PRZYCHODNI PRZY UL. ŻEROMSKIEGO 13
TEL. 22 697 05 10, 664 940 746



ZAPRASZA NA BADANIA TOMOGRAFII I REZONANSU

- ✓ OSŁONA ZMNIEJSZAJĄCA Dawkę ROMIENIOWANIA
- ✓ BADANIE DUŻYCH OBSZARÓW CIAŁA
- ✓ BADANIA WYKONYWANE W KRÓTKIM CZASIE BEZ KONIECZNOŚCI ZMIANY POZYCJI CIAŁA PRZEZ PACJENTA ORAZ BEZ ZMIANY CEWEK



CENNIK DOSTĘPNY
NA STRONIE WWW.SPZZLO.PL

- DOGODNY DOJAZD
- KRÓTKIE TERMINY

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 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!

DIAMENT DO STATUETKI OD BCC

SPZZLO Warszawa-Żoliborz został nagrodzony pierwszym Diamentem do Statuetki w XXX edycji konkursu Lider Polskiego Biznesu 2022, organizowanego przez Business Centre Club.

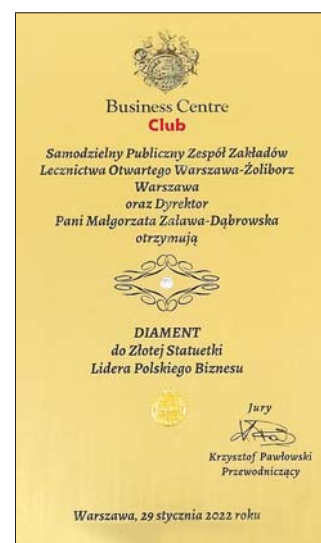
Business Centre Club przyznaje tytuły Lidera Polskiego Biznesu, Złote Statuetki Lidera Polskiego Biznesu oraz Diamenty do Statuetki przedsiębiorstwom i ich menedżerom od lat 90. XX wieku. Konkurs odbywa się w dwóch etapach: w pierwszym firmy starają się o Nominację i Złotą Statuetkę Lidera Polskiego Biznesu, w drugim Laureaci Złotej Statuetki Lidera Polskiego Biznesu z lat ubiegłych starają się o Diament do Złotej Statuetki.

Jury konkursu brało pod uwagę wskaźniki ekonomiczne, w tym konkurencyjność na tle całej branży i osiągnięte wyniki, jakość i nowoczesność usług oraz zaangażowanie w działalność klubową.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz doceniono za kompleksowość usług medycznych w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, specjalistycznej, stomatologii i ortodoncji, rehabilitacji, fizykoterapii, zdrowia psychicznego, leczenia uzależnień, diagnostyki laboratoryjnej, obrazowej, wysokospecjalistycznej, medycyny pracy, medycyny szkolnej oraz transportu sanitarnego.

Kolejna nagroda, będąca potwierdzeniem wysokiej jakości świadczeń zdrowotnych, stanowi powód do satysfakcji dla wszystkich pracowników oraz zobowiązanie na przyszłość.

Anita Karykowska



WITAJ LATO NA BIELANACH

Po przerwie spowodowanej pandemią 4 czerwca przy stacji metra Stodowiec odbył się kolejny piknik rodzinny „Witaj Lato na Bielanych” zorganizowany przez Stołeczną Estradę oraz Dzielnice Bielany. Partnerami organizatora byli: ArcelorMittal Huta Warszawa, Veolia Energia Warszawa, BYŚ, Dom Development, Tyskie, Hulakula, natomiast medialnym – Radio ESKA ROK.

Na uczestników festynu czekało wiele atrakcji przygotowanych w sześciu strefach tematycznych – sportowej, edukacyjnej, ekologicznej, kulturalnej oraz relaksu z foodtruckami. Na dzieci czekały animacje, warsztaty ekologiczne z plenerowym laboratorium, pokazy i zabawy sportowe. Można było również obejrzeć wyposażenie samochodu bojowego, zaprezentowanego przez WOT oraz szybowiec z Aeroklubu Warszawskiego. Na koniec odbył się koncert Małgorzaty Ostrowskiej i Fisz Emade Tworzywo.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz zorganizowało swoje stoisko, w którym można było wykonać badania diagnostyczne – pomiary glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego czy tkanki tłuszczowej. Chętni mogli uzyskać informacje na temat zdrowego sposobu żywienia bądź skorzystać z konsultacji na temat zdrowego stylu życia i jego zastosowania w życiu codziennym.

Halina Ebinger

Zdjęcie: Agnieszka Czesak-Zygmunt

**ZAPRASZAMY
NA NASZĄ
STRONĘ WWW**

www.spzzlo.pl

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

Realizator Programu Promocji Zdrowia

AKTYWNY SENIOR 65+
bezpłatna gimnastyka i relaks

Przychodnia
Elbląska 35
wtorki i czwartki
godz. 16.00
godz. 16.45

zapisy w godz. 12.00-15.00
796 858 084

Przychodnia SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ul. Elbląska 35, Warszawa



SZKOŁA RODZENIA

WTOREK
16.30–19.30

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ
DLA KOBIET MIĘDZY 21. A 31. TYGODNIEM CIĄŻY**



ZAPISY:

szkolarodzenia@spzzlo.pl

(proszę podać imię i nazwisko
oraz telefon kontaktowy)



Rachela Gajewska

Starsza położna, specjalista w dziedzinie
pielęgniarstwa rodzinnego

szczegóły: www.spzzlo.pl, zakładka "Usługi-Szkoła Rodzenia"

Do uczestnictwa w programie uprawnia jeden z poniższych dokumentów:

- Zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy.
- Zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży na terenie m.st. Warszawy.

Program promocji edukacji przedporodowej "Szkoła Rodzenia" finansowany ze środków budżetowych m.st. Warszawy

Zmętnienie soczewki, do którego dochodzi w przebiegu tej choroby, utrudnia promieniom świetlnym przedostanie się do siatkówki, a w konsekwencji prowadzi do pogorszenia ostrości wzroku, a nawet ślepoty.

W procesie tym następuje zmiana barwy soczewki, która z przezroczystej staje się żółta, biała, a czasem nawet brunatna.

PRZYCZYNY

Najczęstszą przyczyną zaćmy jest starzenie organizmu i związane z nim zaburzenia metaboliczne. Ten typ nazywa się zaćmą starczą, co może być nieco mylące, ponieważ zaćmę często stwierdza się już około 60. roku życia. Inne postacie tej choroby to np. zaćma wrodzona, pourazowa czy wtórna do różnych chorób oczu (np. jaskry, stanów zapalnych oka) czy ogólnoustrojowych. Do zaćmy wtórnej zaliczana jest też tzw. zaćma polekowa, będąca skutkiem niekorzystnego oddziaływania niektórych leków, np. steroidów.

Do rozwoju zaćmy mogą się przyczyniać różne choroby ogólnoustrojowe. Szczególnie narażone są osoby, u których zdiagnozowano:

- cukrzycę,
- atopowe zapalenie skóry,
- trądzik różowaty,
- zespół Downa,
- nadciśnienie tętnicze,
- wysoki poziom cholesterolu,
- otyłość.

Ponadto do zachorowania na zaćmę predysponuje palenie tytoniu oraz nadmierna ekspozycja na promienie UV.

DIAGNOSTYKA

Zaćma zwykle rozwija się stopniowo, w jednym lub obu oczach, a do najczęściej występujących zaburzeń widzenia, wskazujących na jej obecność, należą:

- pogorszenie ostrości wzroku z daleka,
- zmniejszenie nasycenia barw, osłabione poczucie kontrastu,
- widzenie przedmiotów „jak przez brudną szybę”,
- pogorszenie widzenia przy słabym oświetleniu, np. wieczorem,
- dwojenie obrazów w jednym oku.

Występowanie przynajmniej jednego z powyższych objawów jest **wskazaniem do niezwłocznej wizyty u okulisty, który podczas badania w lampie**

ZAĆMA

OBJAWY I LECZENIE



Zaćma to zmętnienie naturalnie przejrzystej soczewki, którą mamy w oku, prowadzące do pogorszenia ostrości wzroku. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia jest ona główną przyczyną ślepoty na świecie u osób po 50. roku życia. Wiele powszechnie występujących chorób ogólnych może przyspieszać rozwój zaćmy.

ILONA KACZMAREK, specjalista chorób oczu, st. asystent w Klinice Okulistyki WIML

szczelinowej ocenia przezierność soczewki, a tym samym potwierdza lub wyklucza obecność zaćmy. Ponieważ w początkowym stadium objawy mogą być dyskretne, pacjenci często wiążą je z przemęczeniem. Nie należy jednak lekceważyć pierwszych symptomów zaćmy i zwlekać z wizytą u okulisty, gdyż mogłoby to doprowadzić do rozwoju zaawansowanej postaci tej choroby, a nawet ślepoty.

LECZENIE

Obecnie jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy jest **operacja, najczęściej techniką tzw. fakoemulsyfikacji zaćmy.** Polega ona na usunięciu zmętniałej soczewki oka za pomocą ultradźwiękowej końcówki i wszczepieniu sztucznej soczewki wewnątrzgałkowej. Operację wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, a nacięcie oka jest minimalne (zwykle 1,8–2,2 mm). **Co ważne, zabieg jest niebolesny i trwa 10–15 minut.** Sztuczna soczewka wszczepiana jest do torebki w miejsce usuniętej własnej, zmętniałej soczewki. Implant wykonany jest z elastycznego, zwijalnego, akrylowego materiału, który jest dobrze tolerowany przez tkanki oka i docelowo ma służyć pacjentowi do końca życia, bez konieczności wymiany. Po operacji pacjent wychodzi do domu zwykle po kilku godzinach od zabiegu, z zaleceniem kontroli okulisty w dniu następnym.

Efekty operacji usunięcia zaćmy w postaci lepszej ostrości wzroku często zauważane są przez pacjenta już następnego dnia, ale rehabilitacja oka po tym zabiegu trwa zwykle około 4 tygodni. W tym czasie pacjent powinien prowadzić oszczędzający tryb życia, ograniczając wysiłek fizyczny.

W okresie kilku lat po operacji zaćmy dochodzi do zmętnienia pozostającej w oku tylnej torebki soczewki, powstaje wówczas tzw. zaćma wtórna. Zmętnienie to usuwa się specjalnym laserem. Zabieg ten nosi nazwę kapsułotomii tylnej, trwa kilka minut, jest niebolesny i przeprowadzany ambulatoryjnie.

Wielu pacjentów, u których zdiagnozowano już zaćmę, z różnych przyczyn zwleka ze zgłoszeniem się na zabieg jej usunięcia.

Tymczasem z operacją nie należy czekać, odkładając ją do momentu rozwoju znacznego upośledzenia widzenia.

Zaawansowana postać zaćmy, oprócz ograniczenia wielu codziennych aktywności życiowych, związana jest również z wyższym ryzykiem wystąpienia powikłań operacyjnych oraz dłuższym okresem rekonwalescencji po zabiegu.

W Klinice Okulistycznej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej zabiegi usunięcia zaćmy przeprowadza od wielu lat zespół doświadczonych mikrochirurgów w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. ■

Pacjentów chcących uzyskać pomoc w zakresie diagnostyki i leczenia operacyjnego zaćmy zapraszamy na konsultacje do naszej kliniki.

**Kontakt do sekretariatu Kliniki Okulistycznej WIML:
tel. 261 852 868, 261 852 050
od poniedziałku do czwartku
w godzinach 9.00–13.00.**

WEGANIZM RATUNKIEM DLA ZIEMI?



Istnieją różnego rodzaju diety eliminujące produkty odzwierzęce, takie jak np. laktoowogetarianizm (dopuszczalne spożycie nabiału, jajek, miodu), weganizm (rezygnacja ze wszystkich pokarmów odzwierzęcych), czy frutarianizm (dopuszczalne jedynie owoce w znaczeniu botanicznym np. ogórki, pomidory, jabłka, banany). Różne są również powody tego typu wyborów: światopoglądowe oraz zdrowotne.

Jednakże dla przyszłości naszej planety najważniejszy może okazać się argument ekologiczny, gdyż przemysłowa hodowla zwierząt degraduje środowisko naturalne.

Podobno całkowita rezygnacja z nabiału oraz mięsa obniżyłaby emisję gazów cieplarnianych o połowę, choć to raczej scenariusz nierealny. Co dodatkowo istotne: nadmierna konsumpcja mięsa i nabiału stanowi duże zagrożenie dla zdrowia publicznego.

Bezsporne pozostaje, że jako gatunek *Homo sapiens* jesteśmy wszystkożercami, przystosowanymi do spożywania różnego rodzaju pokarmów, zarówno roślinnych, jak i odzwierzęcych. Potwierdzeniem są liczne badania antropologiczne, które wskazują, że na nasz rozwój psychofizyczny ogromny wpływ miała zmiana diety, początkowo opartej głównie na owocach i bulwach, na menu coraz częściej uzupełniane padliną, a następnie mięsem upolowanych zwierząt. Bez tego pożywienia, bogatego w różnego rodzaju składniki odżywcze, nasze mózgi prawdopodobnie nie rozwinęłyby się do aktualnych rozmiarów. I nie staliśmy się dominującym gatunkiem na Ziemi, który opanował prawie wszystkie kontynenty (poza Antarktydą). Jednakże nasz sukces biologiczny – jest nas już obecnie ok. 8 mld – może się przyczynić do naszej klęski z powodu dewastacji ziemskiego ekosystemu, m.in. poprzez intensywną hodowlę zwierząt.

MIĘSOŻERNOŚĆ A GAZY CIEPLARNIANE

Może się wydać zaskakujące, że do produkcji pożywienia zużywa się dużo więcej wody niż w konsumpcji bezpośredniej. Przy czym rolnictwo wymaga jej znacznie mniej niż hodowla zwierząt. Produkcja 1 kg wołowiny pochłania bowiem ok. 15 tys. litrów wody, 1 kg wieprzowiny – ok. 6 tys. l, a 1 kg mięsa drobiowego – ok. 4,3 tys. l.

Natomiast do produkcji 1 kg pomidorów potrzeba „tylko” 214 l wody, 1 kg ziemniaków – 287 l, a 1 kg bananów – 790 l. Dodatkowym zagrożeniem dla środowiska jest używanie przez producentów roślin pastewnych dużych ilości pestycydów, które zanieczyszczają wody gruntowe i szkodzą różnorodności biologicznej. Szkodliwe jest również stosowanie w chowie antybiotyków, które zwiększają lekooporność mikroorganizmów, co osłabia działanie farmaceutyków, czyli zmniejsza skuteczność leczenia. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) w 2013 r. hodowla zwierząt była źródłem 14,5% globalnej emisji gazów cieplarnianych, przy czym 45% dotyczyło produkcji paszy, 39% – metanu wytwarzanego w przewodzie pokarmowym przeżuwaczy (bydło, owce, kozy), natomiast 10% było wynikiem stosowania obornika. Zanieczyszczenie atmosfery gazami cieplarnianymi powoduje zmiany klimatyczne, przyczyniając się do różnego rodzaju klęsk nieurodzaju oraz naturalnych katastrof, co niestety możemy obserwować coraz częściej również w naszym kraju.

MIĘSO JAK AZBEST, ALKOHOL, NIKOTYNA

Choć jesteśmy gatunkiem wszystkożernym, to zgodnie z aktualną piramidą żywieniową mięso, szczególnie czerwone, powinniśmy spożywać sporadycznie i obecny stan wiedzy naukowej nie pozostawia co do tego wątpliwości: w 2015 r. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) opublikowała raport z ok. 800 badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich 20 lat, który potwierdził, że regularne spożywanie czerwonego mięsa może być przyczyną rozwoju nowotworów. Mięso przetworzone (czyli boczek, kiełbasy, parówki, wędliny itp.) zostało zaklasyfikowane do grupy 1, czyli udowodnionych czynników rakotwórczych, obok... azbestu, tytoniu, alkoholu czy

zakażenie *Helicobacter pylori*. Częste spożywanie tego mięsa przyczynia się do rozwoju raka jelita grubego.

Wykazano, że codzienna konsumpcja 50 gramów mięsa przetworzonego (np. dwa plastry wędliny) zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego o 18%. Natomiast czerwone mięso (niekoniecznie przetworzone) zakwalifikowano do grupy 2A, czyli czynników prawdopodobnie rakotwórczych dla człowieka oraz na pewno kancerogennych dla zwierząt laboratoryjnych. Zagrożenie dotyczy głównie raka jelita grubego, trzustki i gruczolę krokowego, przy czym najwyższy współczynnik korelacji jest dla raka jelita grubego, gdyż każde 100 g mięsa czerwonego spożywanego dziennie zwiększa ryzyko zachorowania o 17%. Co prawda, spożycie mięsa w Polsce zmalało w ciągu ostatnich pięciu lat o ok. 6%, ale to wciąż wynik niezadowolający.

A MOŻE NABIAŁ?

Według opublikowanego w 2018 r. raportu naukowców z Oksfordu wyprodukowanie jednej szklanki mleka odzwierzęcego trzykrotnie zwiększa emisję gazów cieplarnianych w porównaniu z wytworzeniem jednej szklanki mleka roślinnego, a do produkcji tej jednej szklanki przez cały rok potrzeba 650 m² gruntu. Dodatkowe zagrożenie środowiska związane jest z regularną wycinką lasów deszczowych w celu zakładania pastwisk dla krów mlecznych, które karmione są przede wszystkim soją, kukurydzą i lucerną. Jednakże przemysłowa produkcja mleka roślinnego też powoduje niekorzystne zmiany w ekosystemie. Od kilku lat można zaobserwować masowe wymieranie pszczoł na wszystkich kontynentach, czego przyczyną są różnego rodzaju choroby pasożytnicze oraz stosowanie środków owadobójczych w rolnictwie. Szczególnie duży problem dotyczy Australii oraz USA z powodu stosowania pestycydów na plantacjach

migdałowców. Pod koniec 2019 r. w Kalifornii zginęło ok. 50 miliardów pszczoł, co z pewnością wpłynęło negatywnie na biosferę. Należy podkreślić, że masowe wymieranie zapylaczy może spowodować katastrofę o zasięgu globalnym, zwłaszcza że 100 gatunków roślin uprawnych stanowi podstawę aż 90% żywności na świecie, przy czym aż 71% tych roślin jest zapylanych przez pszczoły. Znaczne zmniejszenie liczebności pszczelich rodzin w skali całej Ziemi może oznaczać niedobory żywności już w najbliższej przyszłości.

MIĘSO Z... PROBÓWKI

Dla wszystkich nieprzekonanych do produktów wegańskich, którzy jednak chcieliby zadbać o przyszłość naszej planety, właściwym wyborem może się okazać mięso wytwarzane in vitro, bez uboju zwierząt. Technologia produkcji polega na pobraniu z żywego organizmu komórek macierzystych, mających zdolność przekształcenia się w dowolne komórki ciała. Są one następnie rozmnażane w pożywce naśladującej zwierzęcy organizm do momentu powstania tkanki mięśniowej. Z jednej próbki pobranej od zwierzęcego dawcy można wytworzyć ok. 80 tys. porcji mięsa. W dodatku cała procedura jest bezbolesna dla zwierząt. Na razie koszt wyprodukowania takiego mięsa jest bardzo wysoki. Memphis Meats (obecnie Upside Foods), pionier w tej dziedzinie z Berkeley w Kalifornii, pracuje nad wytwarzaniem produktów mięsnych w bioreaktorach. Początkowo koszt produkcji 1 kg wołowiny wynosił aż 40 tys. dol., a drobiu – 20 tys. dol., a następnie zmalował do 5280 dol. za 1 kg, co niestety nadal stanowi barierę dla większości konsumentów. Również niektórzy przedsiębiorcy w naszym kraju są zainteresowani produkcją tzw. mięsa z próbki – jeden z nich zapowiedział uruchomienie jej już w 2024 r. Miejmy nadzieję, że wkrótce będzie to technologia znacznie tańsza, co przyczyniłoby się do upowszechnienia tego rodzaju mięsa na rynku. Podkreślimy, że mięso z próbki ma stanowić zdrowszą alternatywę dla pozyskiwanego tradycyjnie, gdyż nie zawiera antybiotyków, różnego rodzaju drobnoustrojów oraz pozostałości pestycydów.

PO PIERWSZE: NIE MARNUJ!

Gigantycznym światowym problemem, szczególnie w zamożnych społeczeństwach, jest marnowanie żywności – kupujemy jej za dużo, a potem wyrzucamy przeterminowaną lub pop-

sutą. Przybiera to wręcz skalę masową w czasie świąt – podobno ponad połowa Polaków kupuje wówczas więcej niż potrzebuje, a na całym świecie marnuje się ogólnie jedna trzecia żywności. Te dane są zatrważające, ponieważ zmarnowane jedzenie generuje potrzebę wytworzenia nowego, w tym niepotrzebnego uśmiercania kolejnych zwierząt. A wystarczyłoby robić mniej, przemyślane zakupy, a produkty, których od razu nie zjemy, zamrozić.

Z niepoputych resztek można przygotować całkiem smaczne dania w formie zapiekanki lub tzw. dań jednogarnkowych. Na szczęście zwiększa się świadomość ekologiczna zarówno światowej, jak i krajowej populacji, czego dowodem są różnego rodzaju ruchy społeczne oraz działania organizacji pozarządowych przeciw marnowaniu żywności, coraz bardziej zauważane w przestrzeni medialnej.

WEGANIZM CHYBA NIE DLA MNIE...

Wielu amatorów kuchni tradycyjnej uważa, że nie obejdzie się bez mięsa. Na szczęście mamy ogromny wybór różnego rodzaju produktów wegańskich naśladujących potrawy mięsne, nawet tak zaskakujących, jak steki, flaki, kaszanki, żeberka, kielbasy, wędliny, pasztety czy nawet „ryby” i „krewetki”, dostępnych we wszystkich sieciach handlowych. Może to być dobre rozwiązanie na początek, żeby się przyzwyczaić do składników podobnie smakujących. Znam osobę, która od tego zaczęła i teraz coraz rzadziej sięga po wyroby mięsne. Oczywiście można też przygotowywać bardziej tradycyjne dania wegańskie, których bazą

są warzywa, owoce i zboża, w wersji nowoczesnej lub bardziej tradycyjnej – wzorem może tu być kuchnia hinduska. A na deser w „roślinnych” ciuchniach można zjeść wegańskie wafle, smakujące jak tradycyjne, np. przepyszne tofurniki, które trudno odróżnić od serników. Wszystkich jaroszy oraz zwolenników cieszy fakt, że Warszawa wiedzie prym wśród wegańskich stolic na całym świecie, mogąc się pochwalić dużą liczbą knajpek dla „roślinożerców”, a pięć lat temu zajmowała chwalebny trzecią pozycję w rankingu stolic z największą liczbą tego typu zakładów gastronomicznych.

Analizując różnego rodzaju argumenty, może warto dokonać pewnych zmian. Istotne powinno być dla nas zdrowie, które w pewnym zakresie zależy od stylu życia, oraz przyszłość naszej planety, na której planujemy jeszcze trochę pomieszkać...

Anita Karykowska

Fot. Wikimedia Commons

Źródła

Atlas Mięsa 2022, Fundacja im. Heinricha Bölla w Warszawie, Fundacja Instytut na rzecz Ekorozwoju, Polska.

Monika Waluś, *Ciemna strona nabiata*, „Gazeta Wyborcza” 21.01.2022.

Tomasz Ulanowski, *Dieta dla klimatu*, „Gazeta Wyborcza” 04.02.2022.

Katarzyna Staszak, *Wszystkiego niezmarnowanego*, „Gazeta Wyborcza” 15.04.2022.

Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/spozycie-miesa-a-ryzyko-nowotworow>.



Podczas produkcji 1 kg wołowiny powstaje 60 kg gazów cieplarnianych, a w czasie uprawy i przygotowania 1 kg pszenicy czy pomidorów niespełna 1,5 kg CO₂.

Hasło poprzedniej krzyżówki brzmiało: MASOWE WYMIERANIE. Rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani ANNA AFFET. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail:

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 31 sierpnia 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. Tradycyjna patelnia chińska

2. ... kokosowe, często stosowane w kuchni tajskiej

3. Flaszowiec miękkościernisty

4. Sztuśce z Dalekiego Wschodu

5. Chiński „twaróg” z soi

6. Najdroższa przyprawa na świecie

7. Japońskie jadalne wodorosty

8. Najbardziej cuchnący owoc na świecie

9. ... figowa pochodząca z Meksyku

10. Wegański substytut mięsa z glutenu pszennego

11. Inaczej kmin rzymski

12. Warzywa..., popularne wśród wegan ze względu na dużą zawartość białka

13. Japońska sproszkowana zielona herbata

REBUS

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

--	--	--	--	--	--	--	--



1	2		
---	---	--	--

3	4	5			
---	---	---	--	--	--



6	7	
---	---	--

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).

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

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

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ma przyjemność poinformować, że zorganizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz konkurs plastyczny O CUKRZYCY WIEDZĘ MAM, CUKIER NIE PODSKOCZY SAM! został rozstrzygnięty. Każdy uczestnik mógł zgłosić jedną pracę wykonaną dowolną techniką w formacie bloku rysunkowego. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy – uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych – wykazali się różnorodnością stylów i podejścia do tematu.

Prace oceniliśmy w kategoriach wiekowych, wyróżniając rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią. Poniżej publikujemy pełną listę osób wyróżnionych oraz wybrane prace.

Atrakcyjne nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.

Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!



Helena Stępień 6 a SP 209



Joanna Ufnal 5 a SP 68



Adrianna Błachnio 6 c SP 267



Anna Ufnal 5 a SP 68

LISTA LAUREATÓW KONKURSU PLASTYCZNEGO

SP nr 53: Maksymilian Cieślak 2c, Zuzanna Gasińska 2c, Zofia Iwanicka 2c, Adam Kapla 2c, Nina Marowska 4, Weronika Zagozda 4; SP nr 65: Maya Cachia 2d, Julia Gutowska 2d, Pola Najberg 2a, Alicja Żuk 5s, Zofia Żuk 3c; SP nr 68: Anna Cichecka 1c, Jakub Dej 1c, Alicja Kuszyńska 1c, Sara Machowska-Dias 1c, Martyna Malinowska 1c, Aleksandra Mazurek 5c, Waleria Orysiak 1c, Anna Ufnal 5a, Dominika Ufnal 2a, Joanna Ufnal 5a, Zuzanna Wiśniewska 2c; SP nr 92: Zuzanna Parzyszek 5a, Maja Sawera 7c; SP nr 133: Piotr Dymiszewicz 6i, Małgorzata Soćko 5a, SP nr 209: Zofia Bawiec 2c, Amelia Fabjanowicz 7e, Wojciech Gdula 3a, Zuzanna Mroziak 7a, Emilia Naranowicz 6a, Grzegorz Rosiński 4d, Helena Stępień 6a, Marta Szrajner 1c, Antoni Wasilewski 2c, Anna Wąsik 4c, Olek Witkowski 3a; SP nr 223: Lena Hag 4a, Kacper Krystyniuk 8b, SP nr 267: Adrianna Błachnio 6c, Jagna Draczyk 3c, Jerzy Draczyk 1c, Zuzanna Majewska 3a, Anna Nowicka 4a, Klementyna Rapacka 5b, Zofia Spólna 0, Sebastian Sulima 3b, SP nr: 293: Hanna Donat 5c, Szymon Głębocki 7f, Jaśmina Jarek 5c, Urszula Mędrzecka 5c, Lena Podsiadły 5c, Filip Saniewski 5c, Magdalena Świetlicka 4b, SP nr 391: Julia Mirończuk 4a, SP nr: 392: Adam Kalinowski 4d.



Antoni Wasilewski 2 c SP 209



Zofia Żuk 3 c SP 65



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

**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 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 MEDYCZNY 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 Dniowy Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa, ul. Klaudyny 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