



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ZOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 3 (68)
JESIEŃ 2022





SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ ORAZ REDAKCJA KWARTALNIKA „ZDROWIE PACJENTA”

zapraszają uczniów klas V–VIII i ponadpodstawowych ze szkół Żoliborza oraz Bielan, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa-Żoliborz, do udziału w konkursie literackim pod hasłem:

NASZE ZDROWIE MARSZCZY CZOŁO, GDY NADMIERNY HAŁAS W KOŁO.

- Dopuszczone formy: krótki (maksymalnie 8 wersów) wiersz, fraszka lub limeryk.
- Do pracy należy dołączyć następujące dane: imię i nazwisko autora, wiek i klasa, telefon kontaktowy, nazwa i adres szkoły.
- Wybrane prace nagrodzone zostaną opublikowane w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.
- Na prace dostarczone do Działu Marketingu SPZZLO Warszawa-Żoliborz, Szajnochy 8 czekamy **do 31 października 2022 r.**



**FUNDATOREM
NAGRÓD JEST
M.ST. WARSZAWA**

Nagrody dla laureatów tegorocznego konkursu plastycznego zostały wręczone na zakończenie roku szkolnego 2021/2022 r.

FUNDATOREM NAGRÓD BYŁO M.ST. WARSZAWA.



Zapraszamy wszystkie osoby od 65. roku życia

NA NIEODPŁATNE SZCZEPNIENIA PRZECIW GRYPIE

w ramach „Programu polityki zdrowotnej z zakresu szczepień przeciwko grypie sezonowej jako profilaktyki zachorowań w populacji osób w wieku 65 lat i więcej pn. Grypa 65”.

SZCZEPNIENIA MOŻNA WYKONYWAĆ W PRZYCHODNIACH:

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

**Program
realizowany jest
do 31.03.2023 r.**



**Program finansuje
MIASTO STOŁECZNE
WARSZAWA**



**ZAPRASZAMY TAKŻE
NA ODPLATNE SZCZEPNIENIA
PRZECIW GRYPIE.**

Cennik na stronie www.spzzlo.pl

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (68) JESIEŃ 2022

KLINIKA ZDROWIA

„Szkoła rodzenia” w Przychodni
Elbląska 35

Zalecenia dla kobiet w ciąży

Rozwój ruchowy niemowląt
i jego uwarunkowania

Opadnięcie powieki górnej
– niedoceniany problem

DIETETYK RADZI

Jedz tanio i zdrowo!

PSYCHOLOG RADZI

Złość jest zła! Czy na pewno?

NASZ ZOZ

Przychodnia na Kludyny 26 B
Usługi w ramach NFZ
oraz komercyjne

Szeroki zakres usług
kardiologicznych
na Kludyny 26 B

VADEMECUM EKOLOGICZNE

Za jasno, za głośno

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku.

AKTUALNOŚCI

Żegnaj lato na Bielanych



Szanowni Czytelnicy,

Jesienne wieczory to dobra okazja do lektury naszego kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, do czego serdecznie zapraszam.

Młodych rodziców zachęcam do przeczytania artykułu o rozwoju ruchowym niemowląt, z którego dowiedzą się, co jest prawidłowe, a co może wskazywać na konieczność wprowadzenia dodatkowych ćwiczeń. Publikujemy również bardzo istotne zalecenia dla kobiet w ciąży, których autorką jest starsza położna prowadząca bezpłatne zajęcia „Szkoły rodzenia” w naszej przychodni przy ul. Elbląskiej 35. Warto też skorzystać z porad naszej dietetyczki z przychodni przy ul. Kludyny 26 B, dotyczących zdrowego i jednocześnie taniego jedzenia, a to chyba interesuje każdego.

Kolejny temat w naszym jesiennym wydaniu, ważny zwłaszcza w kontekście kryzysu wynikającego z sytuacji globalnej i wewnętrznej, to złość – reakcja emocjonalna, która bywa mylona z agresją. Niestuszenie, bo złość to uczucie, agresja zaś to zachowanie, co nie jest tożsame i warto o tym wiedzieć więcej.

Natomiast w kontekście naszych usług publikujemy materiał dotyczący szerokiego spektrum kardiologicznych świadczeń zdrowotnych w przychodni przy ul. Kludyny 26 B oraz wypowiedź pacjenta, który z nich skorzystał. Przedstawiamy również relację z pikniku, w którym uczestniczyliśmy, wykonując wszystkim chętnym bezpłatne badania diagnostyczne.

Kolejny artykuł z naszego „Vademecum Ekologicznego” dotyczy następnej ważnej, a mało znanej sprawy, czyli zanieczyszczenia środowiska... światłem i dźwiękiem. Problemu nadmiernego hałasu dotyczy również literacki konkurs dla dzieci i młodzieży.

A na koniec zapraszam do rozwiązania naszej eko-krzyżówki oraz sudoku.



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:
Jakub Gasiński
Joanna Russek
Pixabay, Wikimedia Commons

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: DRUKOBA Sp. z o.o.

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 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"

W programie mogą wziąć udział kobiety w ciąży zameldowane na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy albo mieszkające na terenie m.st. Warszawy i rozliczające podatek dochodowy od osób fizycznych w m.st. Warszawie albo przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę.

Program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia” finansowany
ze środków budżetowych m.st. Warszawy

ZALECENIA DLA KOBIET W CIAŻY

Kobieta w ciąży powinna wiedzieć, w jaki sposób najlepiej zadbać o swoje zdrowie i o zdrowie maleństwa, które jest kompletnie zależne od jej wyborów. Pragnę podzielić się krótkim kompendium zdrowia kobiety w okresie ciąży, jednocześnie zachęcając do uzupełnienia informacji na zajęciach w „Szkołę rodzenia” lub w czasie indywidualnych spotkań z położną.

NAWODNIENIE

Dobowe zapotrzebowanie organizmu na płyny wynosi około 3 litrów. Zalecana jest wysoko zmineralizowana woda, np. Muszynianka, Cechini. W okresie ciąży należy ograniczyć picie kawy i czarnej herbaty oraz całkowicie wyeliminować alkohol, napoje energetyczne, coca-colę.

DIETA

Powinna być bogata przede wszystkim w białko, błonnik, potas i żelazo. Najkorzystniej jest spożywać gotowane, duszone lub pieczone warzywa i mięso, kasze, pełnoziarniste pieczywo i makarony, suszone owoce oraz wybierać zdrowe źródła tłuszczów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe.

W diecie powinny się znaleźć: soczewica, pomidory, buraki, szpinak, szparagi, brokuły, świeży bób, fasola, awokado, orzechy laskowe i włoskie, migdały, pestki dyni, tłuste ryby morskie, olej lniany, kakao, mak, daktyl, produkty mleczne, mleko kokosowe, sardynki, sezam, suszone figi, mak, nasiona chia, jarmuż, sok z pokrzywy. Należy ograniczyć spożycie soli oraz wyeliminować słodczyce i żywność typu fast food.

Jedzenie o stałych porach, w regularnych odstępach czasu, pozwoli uregulować metabolizm i utrzymać właściwy poziom cukru we krwi.

SUPLEMENTY DIETY

Powinny zawierać kwasy DHA i omega-3, kwas foliowy, witaminy z grupy A i B, witaminę D₃ oraz wapń.

WYSIŁEK FIZYCZNY

Powinien być umiarkowany. Do najbezpieczniejszych aktywności fizycznych należą: spacer, gimnastyka, joga oraz basen.

Dodatkowo codziennie warto stosować ćwiczenia: relaksacyjne, mięśni dna miednicy i oddychania torem przeponowym.

Zdrowy tryb życia w okresie ciąży i odpowiednie przygotowanie fizyczne do porodu mają ogromny wpływ na eliminowanie powikłań okołoporodowych, powodzenie porodu fizjologicznego oraz prawidłowy rozwój dziecka w całym okresie jego wzrastania.

RACHELA GAJEWSKA, starsza położna, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego

WYPOCZYNEK

Kobieta w ciąży powinna przysypiać 8 godzin na dobę, jak również odpoczywać w czasie dnia. Warto zadbać o odpowiednią higienę snu: relaksujący prysznic, czystą pościel, wygodny materac, poduszki oraz regularne wietrzenie sypialni.

PIELĘGNACJA

Kosmetyki używane do pielęgnacji ciała powinny zawierać naturalne i delikatne dla skóry składniki. Po każdej kąpieli warto smarować skórę czystą lanoliną, a brzuch, piersi, pośladki i uda olejkami ze słodkich migdałów lub kremem przeciw rozstępom.

W okresie ciąży radzimy zrezygnować z zabiegów, podczas których wykorzystuje się laser, elektrokoagulację, prądy galwaniczne, jonoforezę, fale radiowe, ultradźwięki. Podobnie warto zrezygnować z solarium, farbowania włosów farbami chemicznymi, malowania paznokci lakierami, stosowania samoopalaczy i zabiegów silnie tłuszczających naskórek.

OCHRONA KROCZA

Od 37. tygodnia ciąży można stosować masaż dolnego ujścia pochwy z użyciem żelu z kwasem hialuronowym. Regularny masaż pozwala lepiej przygotować tkanki do porodu siłami natury i ochronić je przed ewentualnym pęknięciem lub nacięciem krocza. Dokładne wskazówki dotyczące masażu przekazuje urofizjoterapeuta.

SPOSOBY NA CIAŻOWE DOLEGLIWOŚCI

NA NUDNOŚCI I WYMIOTY: chłodny wywar z imbiru, jedzenie pierwszego posiłku przed pionizacją ciała, unikanie smażonych i bardzo ostrych potraw oraz dbanie o higienę jamy ustnej.

NA ZGAGĘ: popijanie zimnej wody małymi łyżkami, żucie migdałów, napary z ziół rumianku, soda oczysz-

czona (łyżeczka na szklankę wody), dieta lekkostrawna, unikanie słodczych, tłustych i ostrych potraw oraz spanie na wysokiej poduszce.

NA ROZSTĘPY: masowanie ciała z zastosowaniem naturalnych kremów, żeli lub olejków (na bazie jojoby, migdałów, zarodków pszennych, oliwy z oliwek), chłodny prysznic, peeling, dieta bogata w produkty z witaminą E.

NA ŻYŁAKI: pływanie, spacer, masaż stóp i łydek, buty z szerokimi noskami i na płaskich obcasach, leki zawierające rutynę, szcietkowanie nóg na sucho, pończochy przeciwżyłakowe, kremy i żele zawierające wyciąg z kasztanowca.

Ważne, aby w okresie ciąży kontrolować wagę, unikać dźwigania ciężarów, długiego stania i siedzenia, wysokich temperatur powietrza oraz ograniczyć spożycie soli.

SAMOKSZTAŁCENIE

Odpowiednia wiedza z zakresu rozwoju psychoruchowego człowieka pozwala rodzicom nabrać pewności siebie w opiece nad dzieckiem.

Lista pomocnych książek:

Daniel J. Siegel, Mary Hartzell: „Świadome rodzicielstwo”; H. Rudolph Scharer: „Psychologia dziecka”; Heidi Murkoff: seria „Pierwszy rok życia dziecka”, „Drugi rok ...”, „Trzeci rok ...”.

ZAPRASZAMY

KOBIETY między 21. a 31. tygodniem ciąży

NA BEZPŁATNE ZAJĘCIA w SZKOLE RODZENIA

przy ul. Elbląskiej 35 w Warszawie.

Szczegółowe informacje o warunkach uczestnictwa i terminach zajęć znajdują się na sąsiedniej stronie.

ROZWÓJ RUCHOWY NIEMOWLĄT I JEGO

Rodzice bardzo interesują się informacjami na temat rozwoju swoich pociech. Szukają publikacji w Internecie. Porównują rozwój dziecka z odpowiednimi normami i postępami innych dzieci. Opiekunowie często pytają, czy ich niemowlę właściwie rozwija się ruchowo, czy już powinno siedzieć lub wstawać.



JOANNA RUSSEK, fizjoterapeutka, Przychodnia Elbląska

„Każde dziecko rozwija się według własnego toru rozwojowego”¹. „Rozwój dziecka w pierwszym roku życia uwarunkowany jest wzajemną relacją odziedziczonych cech osobniczych i wpływem środowiska zewnętrznego, jakimi są: opieka rodzicielska, socjalne warunki i wszelkie kontakty społeczne”². Nie ma dwóch osób o identycznych genotypach oraz identycznym tempie nabywania umiejętności ruchowych. Lois Bly zdefiniowała termin „prawidłowy rozwój dziecka” jako „typowy, który jest kompleksowy i różnorodny”³.

Typowo rozwijające się niemowlęta realizują różne aktywności ruchowe i działają według swojego planu. Taką samą czynność mogą wykonać różnymi sposobami – przykładem jest obrót z pleców na brzuch, w trakcie którego na przemian zginają i prostują tułów i kończyny. Pewna grupa dzieci rozpoczyna obrót od zgięcia tułowia przeciw sile grawitacji, czyli unosi głowę i nogi wraz z rękoma. W drugiej fazie obrotu prostuje głowę i tułów, aby w leżeniu na brzuchu przeciwstawić się sile ciężenia. Niemowlęta mogą również zacząć obrót od rozciągnięcia tułowia w wyproście z odpychaniem się nogami od podłoża. Być może w ten sposób ułatwiają sobie ruch, mniej się męczą. Zaobserwowałam, iż niektóre obracają się na dwa sposoby – albo z ruchem wyprostnym albo w ruchu zgięciowym tułowia. Potwierdza to tezę, iż aktywności ruchowe niemowląt są różnorodne.

Niemowlęta lubią zmieniać pozycję. Fascynujące, jak wiele złożonych ruchów potrafi wykonać 5-miesięczne dziecko, leżąc na brzuchu. Na przykład może w jednej chwili pokazać „wzorec pływaka” – unosząc kończyny górne i dolne nad podłoże, wykonywać rękoma ruch pływania w stylu delfinisty. Innym razem unosi kończyny dolne w górę zgięte jak w stylu żabkarskim i intensywnie je zgina. Ruchy mogą wyglądać jeszcze inaczej – niemowlę utrzymuje obie nogi wyprostowane nad podłożem i ręce trzymane jak skrzydełka. Po chwili odpycha się na prostych rękach od podłoża, unosząc głowę i tułów w wyproście. To jest aktywność statyczna z napięciem izometrycznym. Niemowlę potrafi także kontrolować tempo ruchu – zmienia pozycję i przeplata w zabawie ruch z pozycjami statycznymi.

KAMIEŃ MIŁOWE W ROZWOJU DZIECKA

Zdolności i umiejętności ruchowe, które dziecko osiąga, nazywamy kamieniami milowymi. Generalnie wyodrębniono⁴ sześć kamieni milowych w „rozwoju dużej motoryki”:

- **siedzenie bez asysty** • **czworakowanie** • **stanie z podporą** • **stanie bez asysty** • **chodzenie z pomocą** • **chodzenie samodzielne.**

Na podstawie przeprowadzonych w 2006 roku przez WHO badań 816 dzieci z kilku kontynentów opublikowano raport dotyczący rozwoju ruchowego dzieci do wieku



UWARUNKOWANIA

chodzenia⁵. Przedstawiono w nim teorię „okien” – zakresów wieku, w którym dzieci zyskują określoną umiejętność (siedzenie, czworakowanie itd.). Okazuje się, iż jest duża rozpiętość wieku, w którym dzieci osiągają kolejne „kamienie milowe”. Siadają samodzielnie od 4. do końca 9. miesiąca życia. Chodzenie samodzielne jako okno czasowe jest jeszcze szersze – między 8. a 18. miesiącem życia. Stanie z podporą nasze pociechy opanowują do 11. miesiąca życia, a bez podparcia do 14. miesiąca życia. Mogą także w różnej kolejności zyskiwać nowe umiejętności ruchowe – najpierw siadanie, potem czworakowanie albo na odwrót. Nawet bliźnięta przyswajają umiejętności ruchowe w odmienną kolejność!

DZIECI LUBIĄ RUCH

W dużej grupie maluchów rozwijających się typowo można wskazać charakterystyczne cechy wspólne. Jak napisała Lois Bly, „Typowe dzieci są bardzo aktywne. Uparcie powtarzają wszystkie ruchy, bo to rozwija świadomość aktywności i kontrolę pozycji”⁶. Niemowlęta i dzieci zdrowe przejawiają zamiłowanie do ruchu. Każda nowa aktywność jest dla nich ciekawym odkryciem, które z pasją powtarzają. Dla przykładu: kiedy potrafią utrzymać się samodzielnie na czworakach, próbują cały czas balansować ciałem w przód i w tył. Dostarczają sobie wielu interakcji ruchowych i czuciowych. Doskonają swój zmysł równowagi i siłę mięśni utrzymujących postawę. Nikt z rodziców im tego nie pokazał, odkryły to same. Taki trening równoważny wykonują spontanicznie i z przyjemnością (fot. 1).

Dzieci podejmują nowe wyzwania ruchowe z powodu chęci poznawania otoczenia. Noworodki i młodsze niemowlęta bardzo intensywnie poznają przez dotyk. Na początku wkładają przedmioty do buzi (fot. 2), potem eksplorują świat za pomocą dotyku (np. chwytają dłońią zabawki). Wyciągają rękę dalej, aby chwycić piłkę lub dotknąć policzka mamy. Rozwój ruchowy i poznawczy nakładają się na siebie. Kiedy maluch utrzyma się na czworakach i podejmie próbę wyciągnięcia ręki w przód, to zrobi pierwszy krok kończyną górną (fot. 3). Uczy się czworakowania (fot. 4).

RUCHY PRZEKAZUJĄ EMOCJE

Jeśli niemowlę potrafi już się poruszać, pełzając lub na czworakach, szybko próbuje wspinać się w górę i wstaje przy podporach. Stojąc, lepiej widzi otaczającą go przestrzeń. Obserwacja taka jest bardzo ekscytująca. Mimo że maluch nie stoi stabilnie i upada, nadal chce się wspinać. Jest typowe dla dzieci, że podejmują ryzykowne wyzwania, bo chcą poznawać otoczenie i doświadczać coraz więcej. Po wielu próbach wstawania doskonają zmiany pozycji ze stojącej na siedzącą lub klęczną.

W ruchu dziecko wyraża swoje emocje i chce przekazać bliskiej osobie swoje intencje. Gdy mama nachyliła się nad nim, maluch radośnie kopie nogami i wyciąga do niej ręce. Kiedy mama mówi do dziecka, ono ją naśladuje i wykonuje ruchy ustami. Potem już wypowie sylaby i pierwsze słowa. Kiedy zobaczy mamę, bardzo radośnie wymachuje do niej rękoma i nogami. Daje znać, że chce, aby mama je wzięła na ręce. Niemowlęta swoim ruchem pokazują też niezadowolenie, potrafią wykonać wyprost całym ciałem, płacz, prężyć kończyny dolne. Rodzice



obserwują dziecko, rozpoznają jego zachowania ruchowe i potrafią mu pomóc.

Jeden objaw i odmienny wzorec ruchu zaobserwowany przez rodzica nie pozwala na wyciąganie jakichkolwiek wniosków, gdyż rozwój ruchowy dzieci jest różnorodny i kompleksowy. Badanie prawidłowości rozwojowych niemowląt jest również bardzo złożone. „Podstawowym warunkiem wyciągnięcia właściwych wniosków z badania neurorozwojowego jest dobra znajomość norm rozwojowych niemowlęcia. Postępując się nimi, trzeba pamiętać, iż nie mają one ściśle określonych granic”⁷. Ostatecznej oceny neurorozwojowej dziecka dokonują lekarze diagnosty, specjaliści neurologii dziecięcej. Ocenę rozwoju emocjonalnego, mentalnego i społecznego przeprowadza zespół psychologów, pedagogów i lekarzy. Fizjoterapeuci zwracają uwagę na jakość wzorców ruchowych dziecka i jego funkcje ruchowe.

Zdjęcia: Joanna Russek

¹ Czochońska J., *Badanie i ocena neurorozwojowa niemowląt i noworodków*; ² Rechel B., Puras D., *Principles and practice of child neurology in infancy*; ³ Bly L., *Components of typical motor development during first year of life*; ⁴ Rechel B., Puras D., *Principles...*, jw.; ⁵ Tamże; ⁶ Bly L., *Components...*, jw.; ⁷ Czochońska J., *Badanie...*, jw.

JEDZ TANIO I ZDROWO!



Wbrew pozorom można jeść rozsądnie i niedrogo, wystarczy trochę wiedzy, czasu oraz zaangażowania. A warto, bo oszczędność finansowa w połączeniu z profilaktyką żywieniową przyniosą wyłącznie korzyści. I nie jest to wcale trudne.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Wszyscy wiemy, że zdrowa dieta to warzywa, owoce, orzechy, ryby, oleje roślinne i pełnoziarniste produkty zbożowe. Niestety dla wielu moich pacjentów produkty te z uwagi na wysoką cenę już wcześniej były trudno dostępne, a teraz stają się wręcz nieosiągalne! W efekcie dieta tych osób opiera się na „taniach produktach”, takich jak białe pieczywo, mączne wyroby cukiernicze, parówki, wędliny niskiej jakości, wieprzowe mięso, słodzone produkty mleczne oraz ziemniaki. Taki sposób żywienia prowadzi do rozwoju otyłości, cukrzycy, nadciśnienia i wielu innych chorób, które obniżają jakość życia i wymagają kosztownego leczenia!

Jak zatem oszczędzać na żywności, nie oszczędzając na zdrowiu?

PRZEANALIZUJ WYDATKI

Zbieraj przez tydzień lub miesiąc paragony za żywność, by sprawdzić, co właściwie kupujesz i ile na to wydajesz. Możesz się zdziwić, gdy podliczysz, jaką część twojego budżetu

pochłaniają słodkie, alkohol, fast foody, słodkie napoje lub gotowe dania. Bez względu na wysokość tej kwoty zawsze lepiej przeznaczyć ją na zdrowe produkty – warzywa i owoce. Jeśli palisz papierosy, najwyższy czas je rzucić – zyskasz na zdrowiu i sporo zaoszczędzisz. Nie zakładaj z góry, że to niemożliwe, po prostu spróbuj!

PLANUJ

• **Porównuj oferty sklepów** – ten sam produkt nierzadko bywa droższy o 100% w małym osiedlowym sklepiu niż w dyskoncie!



• **Rób listę zakupów**, by nie kupować tego, co niepotrzebne.

• **Uważaj na promocje** typu „2+1 gratis” w przypadku produktów o krótkim terminie przydatności do spożycia, ale rozważ taki zakup, gdy masz dużą rodzinę lub gdy dotyczy pokarmów, które możesz przechowywać dłużej.

• **Zaplanuj obiady** na kilka dni naprzód, by lepiej wykorzystywać zakupione produkty i niczego nie wyrzucać.

• **Ugotuj duży garnek zupy, leczu, gulaszu i zawekuj je w słoiki** – unikniesz jedzenia tego samego przez kilka dni, a będziesz mieć zapas zdrowych posiłków.

• **Zamrażaj mięsa i ryby**, które uda ci się kupić w atrakcyjnej cenie.

POSTAW NA NATURĘ

• **Jedz proste, nieprzetworzone produkty** – kasze i ryże zamiast pszennych makaronów, gotowane ziemniaki zamiast kupnych kopytek, pierś kurczaka z patelni grillowej zamiast nuggetsów itd.

• **Uwzględnij sezonowość** – kupowanie w grudniu pomidorów po 40 zł/kg, papryki po 20 zł/kg i cukinii po 18 zł/kg jest luksusem i dostarcza niezbyt wielu witamin... Kupuj je w sierpniu, kiedy są polskie, smaczne i niedrogie. Zrób własne przecięry i soki. Obrane i pokrojone warzywa: cukinię, dynię, paprykę, kabaczkę, natkę pietruszki, koperek zamroź jesienią, kiedy są najtańsze, a zimą wykorzystasz je do sosów, zup i gulaszy. Zamrażaj owoce, rób musy jabłkowe i powidła bez dodatku cukru. Poszukaj przepisów na sałatki w słoikach z buraków, ogórków, cebuli, papryki oraz na różnego rodzaju kiszonki, a poza sezonem będziesz mieć pyszny warzywny dodatek do obiadu.

WYSIL SIĘ

Z przykrością stwierdzam, że wiele niezdrowych nawyków żywieniowych wynika po prostu z lenistwa. Nierzadko słyszę od pacjentów emerytów, że kupują gotowe naleśniki, galaretki, pierogi, ciasta, surówki, a nawet kotlety! Takie jedzenie jest stosunkowo drogie i bardzo złej jakości... Spójrz na skład produktów tego typu i odtóż je z powrotem na sklepową półkę! Usmaj samodzielnie naleśniki, najlepiej z dodatkiem mąki żytniej pyłkowej, duś lub

piecz mięsa bez panerek, zetrzyj na tarce marchewkę, seler i kiszony ogórek na pyszną surówkę, a nawet zrób pierogi – ulepienie 15 sztuk nie wymaga ogromu pracy, a wystarczy na dwie porcje. Nie kupuj krojonego, białego chleba w folii, lecz wybierz pieczywo żytnie, a jeśli chcesz zaoszczędzić, to z powodzeniem i satysfakcją możesz upiec je samodzielnie. Podobnie orzechy – te w łupinach są dużo tańsze i nie zostały zakonserwowane szkodliwymi środkami chemicznymi, a ich łuskanie może być bardzo relaksujące.

POSTAW NA KREATYWNOŚĆ

• **Szukaj tańszych zamienników** – kapusta pekińska zamiast mieszanek sałat, pieczone mięso zamiast wędliny, samodzielnie zrobione pasty z soczewicy, ciecierzycy, fasoli, jaj, pieczarek, twarogu jako dodatki do pieczywa. Również do kanapek nie musimy

mieć zimą pomidora i ogórka, ale powinny się na nich znaleźć inne warzywa – kiszona kapusta, kalarepka, burak, cebula, marchewka (pokrojona obieraczką do warzyw) itp.

• **Ogranicz ilość spożywanego mięsa** – co najmniej dwa razy w tygodniu zrób jarski obiad na bazie fasoli, grochu lub kaszy. Poszukaj wegetariańskich przepisów i otwórz się na nowe smaki.

• **Hoduj zieleninę** – obecnie doniczka ze świeżą pietruszką lub kolenką kosztuje 6–10 zł/szt., a zioło zwiednie już po kilku dniach! Zakop w skrzyneczce z ziemią cebulę i korzeń pietruszki (musi mieć zawiązki liści) lub wysiewaj zioła z nasion. Takie „zielone parapety” to ozdoba pokoju, witaminy i oszczędność.

Pamiętajmy, że kiedyś ludzie żyli skromniej, a byli zdrowsi i mniej zestresowani. Prosta, sezonowa dieta

jest dużo lepsza od opartej na importowanych lub przetworzonych pokarmach. Przy dobrym planowaniu, organizacji i przede wszystkim optymistycznym nastawieniu może się okazać, że oszczędzanie poprawi nasze nawyki żywieniowe. Jeśli do tego częściej odłożymy kluczyki od samochodu, a skorzystamy z roweru, to poprawimy swoją kondycję fizyczną (bez opłacania karnetu na siłownię), a ponadto zredukujemy stres, smog i korki...

DIETETYK

URSZULA GRZYWACZ

oferuje usługi komercyjne
w przychodni przy
ul. Klaudyny 26 B.
Informacje i zapisy
tel. 22 561 57 78



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 od 35. do 65. roku życia, 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

ZŁOŚĆ JEST ZŁA! CZY NA PEWNO?

Dlaczego złość nie ma dobrej reputacji?

Przede wszystkim nikt nie lubi, gdy obok jest ktoś mówiący głośno, gestykulujący energicznie, wykonujący gwałtowne ruchy, zachowujący się nieprzewidywalnie. Czujemy się też nieswojo w towarzystwie osoby milczącej, zamkniętej w sobie, jakby nieobecnej, mającej w oczach coś nieodgadnionego, niepokojącego, mówiącej cicho, półśłówkami. Pierwszy przypadek dla większości z nas jest bardziej oczywisty, jednak również drugi, mimo diametralnych różnic w zachowaniu i wyglądzie, może być przejawem złości.



WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI, psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień

Kolejną przyczyną bywają doświadczenia z dzieciństwa. Wiele osób – przynajmniej z mojego pokolenia – słyszało od rodziców, że nie wolno się złościć, trzeba być grzecznym. Dziewczykom mówiono jeszcze: „Złość piękności szkodzi”. Dzieci karano za przejawianie złości. Niektórzy mieli złe doświadczenia z agresywnymi, hałaśliwymi, zaczepnymi rówieśnikami, a inni pod wpływem złości zrobili coś, za co poniesli surowe konsekwencje i co okazało się nieodwracalne w skutkach dla drugiej osoby. Do tego mogły się dołączyć związane ze złością negatywne doświadczenia z dorosłego życia, utrwalające schematy z dzieciństwa.

No i kwestia językowa. „Jestem zły, byłem zły” – tak najczęściej mówimy o złości, zresztą nie tylko o niej. W polszczyźnie często tak opisujemy emocje i uczucia: „Jestem radosny”, „Byłam smutna” itd. A przecież w ten sposób definiujemy siebie, mówimy, że jesteśmy ludźmi radosnymi, smutnymi, złymi. Nikt jednak nie chce być człowiekiem

złym, a według mnie tym sposobem nieświadomie kodujemy w sobie przekonanie, że złość jest zła i kojarzymy ją ze złem. „Przeżywałam złość”, „Czuję/odczuwam złość” – to są właściwe formy do nazywania złości (zresztą innych uczuć i emocji też). Jest jeszcze słowo „złośliwość”, zawierające w rdzeniu „złość”, ale nie ma z nią nic wspólnego, bo jest działaniem nastawionym na spowodowanie przykrości, wyrządzenie krzywdy, odegranie się na kimś. A to wymaga skupienia i spokoju, bo inaczej nie osiągniemy skutku. Złość by nam w tym przeszkadzała.

ZŁOŚĆ A AGRESJA

Złość ma złą reputację, ponieważ kojarzy się z agresją, często jest z nią mylona i utożsamiana. Niestety. Złość to uczucie, agresja to zachowanie – atak na innych. Choć zewnętrznie mogą się niewiele różnić, nie są tym samym. Owszem, agresja może być spowodowana złością, ale często

nie ma z nią nic wspólnego. Może być skutkiem innych emocji i przeżyć, różnicy poglądów, złych doświadczeń, uraz, przekonań osobistych, społecznych itp. Kłopot polega na tym, że gdy dwie osoby zachowują się podobnie, trudno stwierdzić, która z nich jest agresywna, a u której jest to tylko ekspresja złości.

Złość ma wiele odcieni i jej natężenie zależy od tego, co ją wywołało, oraz od wewnętrznego ciśnienia, jakie się wytworzyło. Narasta, np. początkowe poruszenie przechodzi w irytację, następnie gniew, złość, aż po wściekłość, furję i szał. To ważne, bo łatwiej poradzić sobie z uczuciem o mniejszym natężeniu niż z obezwładniającą furją, ale trzeba w porę rozpoznać pierwsze sygnały złości i umieć zmniejszać jej ciśnienie.

Warto też wiedzieć, że każdemu natężeniu złości odpowiada specyficzne zachowanie agresywne. Każdy z nas ma swój „termometr złości” i własną „skalę agresywności”. Jak ją poznać? Zaczniemy od spisania określeń dotyczących złości i uczuć pokrewnych, np.: irytacja, zdenerwowanie, rozdrażnienie, gniew, wzburzenie, wytrącenie z równowagi, wściekłość, furia, szał. Warto dodać własne. Podobnie robimy z określeniami zachowań agresywnych, np.: arogancja, krytykanctwo, aluzje, urazy, dąsanie się, wulgaryzm, zwlekanie, obrażanie się, cynizm, podejrzliwość, atak na innych, atak na siebie, samookaleczenie, pozabawianie się przyjemności, sabotowanie swoich sukcesów, grubiaństwo, plotki, szorstkość i również dopisujemy własne. Następnie układamy wszystkie określenia według rosnącego natężenia. Ma to znaczenie praktyczne, bo jeśli poczuje irytację, a potem pojawi się zdenerwowanie – a to u mnie drugi stopień termometru złości – będę wiedział, że rozwija się złość, i zyskam szansę, by nie dopuścić do jej narastania. Łatwiej bowiem trzymać na wodzy zdenerwowanie niż pełną złość. Podobnie można skutecznie panować nad swoimi przejawami agresji.

NATURALNE FUNKCJE ZŁOŚCI

Do czego złość jest nam w życiu potrzebna, co dobrego daje? Okazuje się, że całkiem sporo, ale trzeba umieć to dostrzec i wykorzystać.

- Sygnalizuje, że dzieje się coś niedobrego. Nie ukazuje dokładnie źródła czy natury problemu, ale można się na tym skupić i je znaleźć.

- Pomaga poznawać własne potrzeby i odpowiadać na nie. Znałe „Polak jak głodny to zły” jest tego dobrym przykładem, ale chodzi też o wiele innych potrzeb, często bardziej złożonych, niż tylko podstawowe, służące przetrwaniu.

- Ostrzega innych, że coś jest nie w porządku i powinni uważać. Sygnalizuje napięcia i niebezpieczeństwa w relacjach międzyludzkich. To z kolei pomaga w lepszym funkcjonowaniu społecznym.

- Zwiększa świadomość samego siebie i innych. Jej przeżywanie pozwala utrzymać odpowiedni dystans między ludźmi. Lepiej czujemy własną tożsamość i granice dzielące nas od innych.

- Pomaga przetrwać w niebezpiecznych sytuacjach. Gdy nie mamy już nic do stracenia, złość pomoże poderwać nas do „ostatniej walki”, wygrać i przeżyć.

- Bywa sposobem na wydobycie się z rozpacz i bezsilności. Osoby doświadczające przemocy, żyjące w rodzinach dysfunkcyjnych, zmagające się z długotrwałymi problemami, żyjące w dużym stresie mogą się dzięki złości nie załamać, zachować jeszcze trochę równowagi fizycznej i psychicznej i doczekać zmiany sytuacji na lepszą.

- Doznawanie i okazywanie złości może dawać poczucie komfortu, siły i zdrowia oraz emocjonalnej nienaruszalności.

- Może być przejawem troski, zaangażowania oraz wrażliwości, prowadząc do większej intymności w związku i pojednania. Konflikt, kłótnia, sprzeczka i doświadczenie porażenia sobie z nimi wzmacniają poczucie sprawczości, wzajemnego zaufania i bliskości.

- Może być częścią naturalnego procesu żałoby po stracie – bliskiej osoby, ale nie tylko.

- Może pobudzać i wyzwalać twórczą aktywność. Dzięki niej szukamy nowych rozwiązań. Wychodzimy poza utarte schematy postępowania, pokonując swoje lęki i ograniczenia.

- Pomaga walczyć z niesprawiedliwością i nieuczciwością. Porusza sumienia i prowadzi do przemian społecznych.

- Może przyciągać zainteresowanie ludzi, gdy inne sposoby zawiodły. Bywa wstrząsem zwracającym uwagę

na sytuacje i osoby, które w przeciwnym razie byłyby zignorowane.

- Daje przyływ energii i sił fizycznych potrzebnych do pokonania trudności i wzniesienia się na szczyty swoich możliwości. Znajdą to z własnych doświadczeń choćby sportowcy.

JAK SIĘ ZŁOŚCIMY?

Istnieją trzy kategorie osób, które odmiennie przeżywają i okazują swoją złość: unikający złości, chroniczni złościcy i złościzujący się umiarkowanie (asertywnie). Wyobraźmy sobie, że każdy z nas ma w sobie „detektor złości” o innej czułości i wrażliwości.

OSOBY UNIKAJĄCE ZŁOŚCI. Mają „detektor złości” o małej czułości. Nie pozwalają sobie na odczuwanie złości lub jest ona łagodna. Gdy sobie na nią pozwolą, mają poczucie winy. Jest to skutkiem wielu trudnych doświadczeń z przeszłości, przekazów i schematów wyniesionych z domu rodzinnego. Są często podziwiani za spokój. Inni im tego zazdroszczą. Jednak zamykanie złości głęboko w sobie nie powoduje, że ona znika. Przeciwnie, zaczyna żyć własnym życiem, a ponieważ jest „odcięta”, to nie wiemy, co z nami robi. Osoby te nie korzystają również z zalet złości.

CHRONICZNI ZŁOŚCICY. Ich „detektor złości” cechuje się dużą czułością. Wystarczy niewiele, żeby zareagowali złością. Przyczyn może być wiele, ale najczęściej osoby te, złościzując się, dostawały to, czego chciały. Mama w końcu kupiła zabawkę, a kole-dzy zgodzili się na ich pomysł. Niektórzy zazdroszczą im skuteczności. Oni sami mogą mieć poczucie większej sprawczości, mocy, wartości, ale ich kontakt ze swoim wnętrzem i uczuciami nie jest dobry. Potrafią pod złością ukrywać inne, trudne dla nich uczucia, np. lęk, wstyd, czułość. Zgodnie z zasadą: „Przez zastraszanie można sobie kupić władzę, ale nie miłość czy szacunek”, doskwiera im samotność, a ich relacje z ludźmi są powierzchowne. Nakręcają się w złości i nawet gdy już minie jej przyczyna, nie potrafią odpuścić i podtrzymują ją myśleniem o tym, co było.

ZŁOŚCIZUJĄCY SIĘ UMIARKOWANIE. U nich „detektor złości” cechuje się kompromisem między nadmierną czułością a jej brakiem. Najwięcej korzystają z zalet złości, są z nią w kontakcie i się jej nie boją. Skutecznie też nią sterują: nie tracą nad nią kontroli, ale też nie odcinają się od niej. Są elastyczni i w zależności od sytuacji potrafią

schować ją w sobie albo wykorzystać, okazując jej więcej.

JAK SOBIE RADZIĆ ZE ZŁOŚCIĄ?

To zależy od kategorii, do której się zaliczamy. Unikający złości uczą się kontaktu z nią. Często wymaga to pomocy specjalisty i psychoterapii, żeby rozwiązać problemy osobiste i uwolnić od schematów z przeszłości. Chronicznym złościkom pomagać zaś może, zwłaszcza na początku, unikanie sytuacji wyzwających tę emocję. Warto też wiedzieć, że każdy z nas daje się złapać na „haczyk” zachęcający do złości oraz że na takie „haczyki” i my łowimy innych. Często jest to działanie nieumyślne i nie w pełni świadome. Możemy zrobić sobie listę, kogo i w jaki sposób „zapraszamy do złości” (np. żona nie lubi, gdy nie odkładam rzeczy na swoje miejsce) oraz kto i w jaki sposób „zaprasza do złości” nas. Dzięki temu mamy szansę lepiej kontrolować swoją złość i nie wywoływać złości u innych.

Co jeszcze? Rozmowa o swojej złości z kimś, kto nas uspokoi. Spójrznie przychylnym okiem na innych i rzeczywistość. Gdy złość narasta, warto opuścić daną sytuację i zmienić miejsce. Relaksacja. Zmiana myślenia na bardziej realistyczne. Przywołanie uspokajających myśli. Spacer. I wiele innych. Każdy z nas ma repertuar sprawdzonych sposobów.

A co zrobić, gdy osoby reagujące złością zaczynają się kłócić? Otóż jest lista „Zasad uczciwego starcia”. Nie należy: naśladować ani przedrzeżniać innych, uderzać, popychać, szczypać, zamykać ani grozić, że to zrobimy, wstawać gwałtownie i krzyczeć, robić min, obrzucać wyzwiskami, wracać wciąż do przeszłości, uciekać od tematu, mówić: „Daj spokój”, „Trudno”, „Nic mnie to nie obchodzi”, „No i co z tego”, „Zawsze” i „Nigdy”, starać się zawsze mieć ostatnie słowo, musieć zawsze wygrywać, przerywać. Należy: wyrażać uczucia, w danej chwili trzymać się jednego tematu, usiąść i porozmawiać, robić przerwy, kiedy trzeba, słuchać, skupiać się na poszczególnych zachowaniach, a nie na osobie jako całości, utrzymywać stały kontakt wzrokowy, być elastycznym, czyli zakładać możliwość zmiany zdania, oddychać spokojnie, być otwartym na negocjacje, brać odpowiedzialność za to, co się mówi.

Złość nie jest zła. Ale złe, bolesne i trudne mogą być konsekwencje tego, co z nią robimy. ■

OPADNIĘCIE POWIEKI GÓRNEJ

NIEDOCENIANY PROBLEM



Opadnięcie powieki górnej, fachowo nazywane ptozą (łac. ptosis – opadanie części ciała) zazwyczaj dotyka osoby po 50. roku życia, gdyż w tym wieku dochodzi często do osłabienia napięcia mięśni otaczających powiekę. Oko staje się wtedy mniejsze, jakby przymknięte, a twarz przybiera smutny, zmęczony wygląd.

RADOSŁAW RÓŻYCKI, dr n. med., kierownik Kliniki Okulistyki WIML

O opadnięciu powieki mówimy wtedy, gdy od góry przykrywa ona więcej niż 2 mm tęczówki, czyli zmniejsza szerokość szpary powiekowej z prawidłowych 9 mm do 7 mm bądź więcej (rysunek). Ponadto opadająca powieka zawęża pole widzenia od góry. Aby widzieć lepiej, pacjenci nawykowo unoszą głowę, odchylają ją do tyłu w nienaturalny sposób, co prowadzi do bólów karku i szyi i przyczynia się do zwyrodnień kręgosłupa szyjnego. Ponadto zwężenie szpary powiekowej (odległość między górną i dolną powieką) sprawia, że do siatkówki dociera mniej światła, co skutkuje pogorszeniem ostrości widzenia. Pacjentom z zaawansowaną ptozą trudniej czytać, oglądać telewizję czy prowadzić samochód, zwłaszcza po zmroku. Szacuje się, że w Polsce choroba

dotyczy około **1 mln osób po 55. roku życia. To duży problem!**

Naturalny efekt starzenia to zwiotczenie skóry powiek górnych, które spotyka każdego z nas (oczywiście w różnym stopniu, zależnym od anatomii oczu, układu twarzy, wieku czy nawet palenia papierosów). Często jest tak duże, że nie sposób go odróżnić od opadnięcia powieki, stąd częste mylenie tych dwóch jednostek chorobowych. Nadmiar skóry powiek górnych też skutkuje ograniczeniem pola widzenia, brzydkim wyglądem oczu, niemożnością wykonania makijażu czy wyrównawczym ustawieniem głowy, ale postępowanie chirurgiczne jest tutaj zupełnie inne, dlatego tak istotne jest prawidłowe zróznicowanie obu chorób.

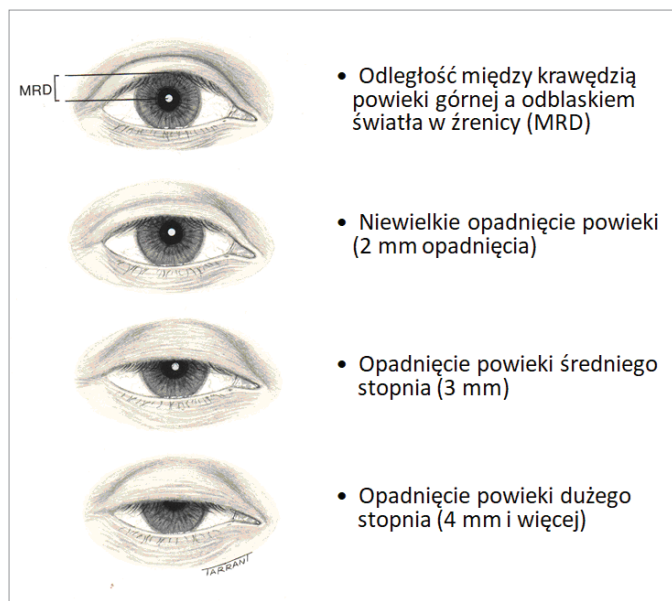
W opadnięciu powieki operacje wykonuje się na mięśniach unoszących

powiekę górną, a w przypadku nadmiaru skóry po prostu się ją usuwa. Należy więc dokładnie zbadać pacjenta i ustalić oczekiwania, bo na tym polu powstają nieporozumienia. Nierzadko pacjenci liczą na uniesienie powiek po operacji powszechnie rozumianej jako plastyka powiek górnych (reklamowanej jako „odmłodzenie powiek przez usunięcie zmarszczek”), a jest to niemożliwe.

Widząc zdjęcia pacjentów z ptozą, czyli niskim ustawieniem powiek górnych (zdjęcie górne), uznajemy ich za mniej inteligentnych, mniej komunikatywnych, mniej atrakcyjnych i sympatycznych, za to złośliwych, smutnych i depresyjnych. Sądzimy, że są mniej skuteczni w działaniu, że będą mieć trudności ze znalezieniem zatrudnienia i mają mniejszą szansę na sukces. Dzieje się tak, ponieważ to **oprawa oczu aż w 40% decyduje o tym, jak odbieramy drugą osobę**. Również sami siebie oceniamy na podstawie wyglądu naszych oczu. To jest nasze oko na świat i nasza wizytówka.

CZY JEST NA TO SPOSÓB?

Na szczęście negatywnym skutkiem opadnięcia powieki może zaradzić zabieg jej chirurgicznego podniesienia. Po dokładnym zebraniu wy-



Skala ptozy



Pacjentka przed operacją



Pacjentka po operacji

wiadu, określeniu przyczyny opadnięcia powieki, wykluczeniu miastonii i innych przeciwwskazań – takich jak aktywna choroba nowotworowa, nieuregulowane nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, stany zapalne gałki ocznej czy toczące się w miejscu operacji – kwalifikujemy pacjenta do jednej z trzech metod operacyjnych. W grę wchodzi: skrócenie przeskórnie rozciągniętego dźwigacza powieki górnej, przespójówkowa resekcja mięśnia Müllera oraz (rzadziej) podwieszenie powieki na mięśniu czołowym. Wybór metody zależy od funkcji, czyli siły działania mięśnia dźwigacza powieki górnej. **Zabieg trwa około godziny (trochę dłużej, jeśli trzeba usunąć nadmiar skóry z powieki) i wykonuje się go w trybie ambulatoryjnym (jednodniowym) w znieczuleniu miejscowym.**

CZY BLIZNA PO OPERACJI BĘDZIE WIDOCZNA?

Okolica powiekowa uważana jest za uprzykrzoną pod względem estetyki gojenia się ran. W przypadku chirurgicznej korekty powieki górnej metodą mullerrektomii (skrócenie mięśnia Müllera) zabieg wykonywany jest od jej strony wewnętrznej, nie ma cięć na skórze ani ryzyka powstania blizny.

Podczas zabiegu skrócenia rozciągniętego mięśnia dźwigacza powieki górnej czy „podwieszenia” powieki do mięśnia czołowego cięcia operacyjne lokalizowane są w naturalnych załamkach skóry bądź zmarszczkach, co zmniejsza ryzyko widoczności blizn pooperacyjnych. Z reguły po około 4 tygodniach blizny są niemal niewidoczne, natomiast po około 3 miesiącach nie sposób ich odróżnić od okolicznej skóry.

REKONWALESCENCJA PO ZABIEGU

We wczesnym okresie po zabiegu może być odczuwalny dyskomfort, odrętwienie powieki oraz umiarkowany ból, który jednak można kontrolować za pomocą zaleconych, doustnych środków przeciwbólowych. U wszystkich pacjentów występują różnego stopnia obrzęki i zasinienia, które mogą również obejmować powieki dolne. Rozmiar zasinień jest zmienny osobniczo – największe siniaki występują w ciągu pierwszego tygodnia, następnie stopniowo się wchłaniają i stają mało widoczne w ciągu kolejnych dni po zabiegu, a znikają całkowicie po upływie ok. 2 tygodni. Krople przeciwzapalne i antybiotykowe chronią

gałkę oczną oraz przyspieszają gojenie tkanek

W przypadku metod operacyjnych związanych z wykonaniem cięcia skórno szwy są zdejmowane w 5.–7. dobie po zabiegu. Powrót do normalnego życia możliwy jest już 2–3 dni od zabiegu. Kobiety, które stosują delikatny makijaż powiek, mogą z niego korzystać już po tygodniu. W początkowym okresie należy unikać alkoholu oraz palenia papierosów, które powodują opóźnienie gojenia się ran.

PODSUMOWANIE

Warto rozważyć zabieg korekcji opadającej powieki górnej. Można go wykonać w trybie ambulatoryjnym. **Operacje są refundowane przez NFZ.** Efekt widać już po kilku dniach, oczy się otwierają, a twarz odzyskuje swój naturalny i młodszy wygląd. Okres rekonwalescencji związany z ustąpieniem zasinienia i obrzęku powieki górnej jest krótki i praktycznie bezbolesny.

Zapraszamy na konsultacje do KLINIKI OKULISTYCZNEJ WOJSKOWEGO INSTYTUTU MEDYCyny LOTNICZEJ.
Telefon do sekretariatu: 261 868 852.

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 PRZYZCHODNI PRZY UL. KLAUDYNY 26 B



Informacje i zapisy

795 156 229

Świadczenia w ramach kontraktu z NFZ!



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

KARDIOLOGIA

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

GASTROENTEROLOGIA

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

OKULISTYKA

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

DIETETYKA

DIETOPROFILAKTYKA,
DIETOTERAPIA,
DIETETYKA SPORTOWA,
PROGRAMY
ŻYWIENIOWE

ORTOPEDIA

KONSULTACJE
ORTOPEDYCZNE
(W TYM Z BŁOKADĄ
STAWÓW),
USG STAWÓW



USŁUGI KARDIOLOGICZNE SZEROKI ZAKRES NA KLAUDYNY 26 B

Do poradni powinny się zgłosić również osoby, u których dotychczas nie stwierdzono choroby kardiologicznej, ale w ostatnim czasie zaobserwowały u siebie następujące objawy: nierówna praca serca, bóle i zawroty głowy, zaburzenia rytmu serca, duszności, bóle promieniujące od serca do kończyn, sine wargi, zasłabnięcia oraz spadek wydolności fizycznej i uczucie zmęczenia. Diagnostyka przeprowadzona na wczesnym etapie pozwala zapobiec poważnym konsekwencjom zdrowotnym, szczególnie groźnym w przypadku schorzeń sercowo-naczyniowych, natomiast same badania są nieinwazyjne i bezbolesne.

PORADNIA OFERUJE NASTĘPUJĄCE USŁUGI:

- **KONSULTACJA KARDIOLOGICZNA** – polega na wywiadzie z pacjentem na temat: dolegliwości, trybu życia, aktywności fizycznej, stosowania używek (papierosy, alkohol), stosowania leków oraz występowania chorób kardiologicznych w rodzinie.
- **ECHO SERCA** (echokardiografia) – pozwala na dokładną diagnostykę budowy mięśnia serca i naczyń krwionośnych, a także wykrycie ewentualnych wad w budowie anatomicznej. Badanie wskazane jest w przypadku nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, choroby zakrzepowo-zatorowej, wady zastawek, przebytego zawału serca lub udaru mózgu.
- **EKG** (elektrokardiografia) – polega na badaniu elektrycznej czynności mięśnia sercowego. Podczas badania na ciele pacjenta umieszcza się elektrody o różnym napięciu, które dostarczają informacji o pracy serca. EKG pozwala wykryć m.in. nieprawidłowości pracy serca, zaburzenia rytmu, wady wrodzone serca, symptomy przebytego lub istniejącego aktualnie zawału serca. Wskazania do wykonania badania obejmują pacjentów mających chorobę już zdiagnozowaną, zagrożonych jej rozwojem oraz z podejrzeniem choroby układu sercowo-naczyniowego.
- **PRÓBA WYSIŁKOWA** – przeprowadzana w celu diagnostyki choroby

Świadcząca usługi na zasadach komercyjnych poradnia kardiologiczna została uruchomiona na początku 2020 roku z myślą o pacjentach dotkniętych takimi schorzeniami sercowo-naczyniowymi, jak nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, choroba wieńcowa, niewydolność serca, miażdżycza tętnic, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, nerwica serca, żylaki, tętniaki aorty oraz obrzęk limfatyczny.

wieńcowej, oceny wydolności wysiłkowej oraz rezerwy wieńcowej, która określa, o jaki procent może wzrosnąć przepływ wieńcowy np. podczas wysiłku, nie powodując przy tym zaburzeń ukrwienia. Pozwala również ocenić stan pacjenta, który przeżył zawał serca. Badanie wykonywane jest aparatem firmy Oxford do prób wysiłkowych z automatycznym systemem pomiaru ciśnienia Tango.

- **HOLTER CIŚNIENIOWY** – pozwala na identyfikację nadciśnienia lub wahań ciśnienia tętniczego oraz monitorowanie późniejszych efektów leczenia. Urządzenie przez 24 godziny automatycznie rejestruje ciśnienie, dzięki czemu uzyskuje się całodobową obserwację ewentualnych zaburzeń.

- **HOLTER EKG** – całodobowo rejestruje pracę serca zarówno w fazie spoczynku, jak i aktywności fizycznej, co umożliwia wykrycie przyczyny ewentualnych chorób lub monitorowanie postępów leczenia schorzeń kardiologicznych.

- **USG DOPPLER** – umożliwia dokładną ocenę stanu naczyń krwionośnych, przepływ krwi i ewentualnych zmian w tętnicach i żyłach. Badanie to wykonuje się głównie u pacjentów z miażdżycą i chorobami zakrzepowymi żył oraz w razie podejrzenia tętniaków. Podczas badania lekarz przykładając głowicę aparatu do posmarowa-

nej żelą skórą, dzięki czemu obserwowany jest przepływ krwi.

Poradnia przy ul. Klauudy 26 B oferuje również usługi w zakresie **kardiologii sportowej**, polegające na kompleksowej opiece nad regularnie uprawiającymi sport. Dodatkowo określane jest ryzyko kardiologiczne danej osoby, wpływ intensywnej aktywności fizycznej na układ sercowo-naczyniowy oraz adaptacja układu sercowo-naczyniowego do wysiłku fizycznego. Określana jest również różnica między adaptacją sportową a patologią, czyli w jakim zakresie dana osoba powinna być aktywna fizycznie, prognozowane są ewentualne powikłania związane z niewłaściwym uprawianiem sportu oraz problemy układu sercowo-naczyniowego. Wskazania do badania w zakresie kardiologii sportowej to: omdlenia, uczucie kołatania serca, męczliwość, duszności, zasłabnięcia oraz zawroty głowy. Tego typu objawy mogą zwiastować kardiomiopatię, wady serca (nabyte lub wrodzone) lub zaburzenia rytmu serca. Dlatego warto się przebadac, żeby bezpiecznie uprawiać swój ukochany sport.

**Szczegółowe informacje
oraz zapisy pod nr tel. 22 561 57 78
oraz w rejestracji specjalistycznej
Przychodni Klauudy 26 B.**

WYPOWIEDŹ PACJENTA

W tym roku skończyłem pięćdziesiąt lat, a od co najmniej kilkunastu odczuwałem sporadyczne bóle w klatce piersiowej, co mnie trochę niepokoiło. Żona cały czas mnie namawiała na wizytę w poradni kardiologicznej, jednak sama myśl o pójściu do lekarza mocno mnie stresowała. Dopiero zawał u młodszego kolegi bardzo mnie zasmucił i przekonał, że trzeba pójść. Dodatkowym impulsem było również uruchomienie nowej poradni na Klauudy, ponieważ mieszkam w pobliżu. Zebrałem się więc na odwagę i zapisałem do sympatycznej, jak się okazało, pani doktor. Miałem zrobioną szczegółową diagnostykę, w tym echo, EKG, próbę wysiłkową oraz dwa holtery, dzięki czemu ustalono przyczynę moich dolegliwości. Na szczęście okazało się, że nie jest to bardzo poważne. Dostałem lek i nie mam już bólów, więc żyje mi się dużo lepiej. No i moja żona już się o mnie nie martwi. Niestety mój kolega zbagatelizował wczesne oznaki choroby i teraz nie może startować w swoich ukochanych rajdach samochodowych, ponieważ stan zdrowia na to nie pozwala. Dlatego napisałem do Szanownej Redakcji, bo chciałbym zaapelować do innych mężczyzn, że warto się badać!

Cyprian B.



ZA JASNO, ZA GŁOŚNO

Ludzie zawsze woleli światło od ciemności. Za mało im było naturalnego, więc wymyślili sztuczne. Dźwięk starali się wzmacniać i przekazywać na najdalsze odległości. A dziś mówi się o zanieczyszczeniu światłem i hałasem. Dlaczego?

JUŻ NIE WIDAĆ GWIAZD

Zastosowanie sztucznego światła w środowisku nocnym, a przez to zwiększenie jego naturalnej ilości powoduje zanieczyszczenie środowiska. Do jego najpoważniejszych skutków należą: zaburzenie rytmu dobowego roślin i zwierząt, zwiększenie ryzyka chorób cywilizacyjnych u ludzi, rozjaśnienie nocnego nieba uniemożliwiające obserwację ciał niebieskich oraz straty energii elektrycznej. W dodatku – ze względu na łatwe rozchodzenie się światła w atmosferze – powoduje ono szkody nie tylko w bezpośrednim otoczeniu elektrycznych źródeł, ale rozprzestrzenia się na dużą odległość od nich. Obecnie rozróżnia się kilka rodzajów zanieczyszczenia sztucznym światłem, w tym cztery najbardziej odczuwalne i często ze sobą ściśle powiązane:

- łuna miejskiego nieba/sztuczny brzask/smog świetlny – łuna światła na niebie nad zamieszkałymi obszarami,
- światło niepożądane/zabłąkane – padające w nieodpowiednie miejsca,
- blask/oślepienie/przewymiarowanie światła – nadmierna jasność, powodująca wizualny dyskomfort (np. może ograniczać widoczność),
- zakłócenia świetlne/symfonia światła – nagromadzenie źródeł światła, zwykle w nadmiernie oświetlonych obszarach miast, charakteryzujące się dużą jasnością.

Szczególnie niekorzystny wpływ ma źle zaprojektowane i wykonane oświetlenie zewnętrzne, niedopasowane do danego zadania, wnikać do wnętrza obiektów, za mocne i zbyt rozległe, powodujące tzw. oślenia, a w dodatku straty energii elektrycznej.

Zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi. Światło w nocy to szansa na wygodę niedostępną dla pokoleń żyjących przed wynalezieniem elektryczności, ale jego nadmiar jest dla nas szkodliwy. O nastaniu nocy informuje nasz organizm melatoniną – hormon wydzielany przez szyszynkę, zwany też „hormonem ciemności”.

W naturalnych warunkach jej syntezę hamuje poranne światło słoneczne, pobudzające organizm do aktywności dziennej. Nocna ekspozycja na światło emitowane np. przez źródła LED, tablety, monitory komputerowe i ekrany telewizorów także działa pobudzająco. Organizm zamiast sygnału do rozpoczęcia snu (skutek wzrostu syntezy melatoniny) otrzymuje sygnał pobudzający do aktywności (skutek hamowania syntezy melatoniny). Skutkiem jest zaburzenie prawidłowego przebiegu snu oraz rytmu dobowego wielu procesów biologicznych. W dodatku ekspozycja na światło w porze wieczornej i nocnej, powodując zmniejszenie wydzielania melatoniny, ogranicza jej korzystne działania antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antynowotworowe.

Sztuczne światło a rośliny i zwierzęta. Jak wynika z badań, zanieczyszczenie światłem w nocy zaburza funkcjonowanie roślin, u zwierząt zaś światło w porze nocnej zaburza funkcjonowanie fotoreceptorów, regulację zegara biologicznego oraz rytmów biologicznych. Skutki odczuwają zwierzęta z różnych gromad systematycznych, całe ekosystemy czy łańcuchy troficzne.

Wpływ na klimat. Ze względu na zasięg i wzrastającą skalę smog świetlny staje się kolejnym potencjalnym zagrożeniem dla różnorodności biologicznej na Ziemi, a utrata różnorodności biologicznej i zmiany klimatyczne są ściśle ze sobą powiązane. Niszczenie i zaburzenie równowagi ekosystemów osłabia zdolność przyrody do regulowania emisji gazów cieplarnianych do atmosfery i ochrony przed zjawiskami ekstremalnymi.

Zmiany w krajobrazie. W naturalnych warunkach krajobraz nocą charakteryzuje się małą ilością światła oraz cykliczną jej zmiennością. Dominującym źródłem światła jest Księżyc, a zmiany jego faz powodują okresową (ok. 30 dni) zmienność jasności w nocnym krajobrazie. Zanieczyszczenie światłem zaburza te cechy, najsilniej na obszarach zurbanizowanych, wyposażonych w liczne urządzenia oświetlenia zewnętrznego. Zwłaszcza w miastach powszechny jest chaos świetlny, spowodowany przez źle zaprojektowane zewnętrzne instalacje oświetleniowe reklam, budowli, dróg czy obiektów sportowych. Nad 68 proc. powierzchni Polski nie występuje już naturalne niebo nocą, a dla 14 proc. Polek i Polaków nocne niebo jest tak jasne, że ich oczy całą dobę pracują w trybie dziennym. Nocą niebo nad Warszawą jest 6 tysięcy razy jaśniejsze od naturalnego.

Jak nie marnować energii elektrycznej. We współczesnym społeczeństwie nie jest możliwe całkowite wyeliminowanie nocnego oświetlenia, ale jego racjonalne używanie może nie tylko ograniczyć zanieczyszczenie świetlne, ale też spowodować oszczędności energii. Na potrzeby oświetleniowe przeznacza się ok. 19% całej energii elektrycznej produkowanej na świecie. Dominuje oświetlenie wewnętrzne, ale w miastach najwięcej elektryczności potrzeba na oświetlenie uliczne i sygnalizację świetlną. Do tego dochodzi energia zużywana na oświetlenie obiektów architektonicznych, sportowych, reklam oraz wydarzeń kulturalnych. Zatem zewnętrzne instalacje oświetleniowe powinny mieć wysoką efektywność energetyczną.



Kwestią podstawową jest tu konstrukcja oprawy, a dokładniej to, gdzie kierują strumień światła. Najkorzystniejsze są oprawy nieemitujące światła w zbędnych kierunkach, zwłaszcza w górę. Odpowiednie ukierunkowanie może pozwolić na zmniejszenie mocy źródła światła, co przyczyni się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla. Obecnie coraz częściej oprawy stosowane do oświetlania ulic mają też płaskie klosze, co zmniejsza straty światła. Stosuje się również systemy obniżające moc oświetlenia, gdy jest mniej potrzebne.

Racjonalne instalowanie sztucznego oświetlenia pozwoli w dużym stopniu uniknąć negatywnych skutków jego stosowania.



CISZEJ, PROSZĘ

Ze względu na źródło pochodzenia hałas może być przemysłowy (najbardziej zróżnicowany, emitują go zarówno zakłady produkcyjne, jak i wiatraki, nagłośnienie lokali lub strzelnice), komunikacyjny (drogowy, lotniczy, kolejowy), komunalny (osiedlowy), domowy oraz związany ze środowiskiem pracy. Ucho ludzkie odbiera dźwięki w bardzo szerokim zakresie natężeń – od 0 do 120 decybeli (dB), a powyżej tego progu większość osób odczuwa ból, może też nastąpić uszkodzenie słuchu. W systemie słuchu istnieje mechanizm obrony przed zbyt wysokim poziomem hałasu, zwany refleksem akustycznym. Wymaga on jednak odbioru i przeanalizowania napływających dźwięków, zanim zadziała, więc jeśli zaskoczy nas impuls dźwiękowy o bardzo wysokim poziomie, to ucho pozostanie w pierwszej

chwili bezbronne i bywa to początkiem nagłej głuchoty.

Słuch ma zdolność do regeneracji, jeśli ekspozycja na duży hałas jest nie zbyt długa, a po niej następuje okres względnej ciszy. Jeśli jednak ekspozycja jest wydłużona (np. jesteśmy narażeni na hałas w pracy, a wolny czas spędzamy w dyskotekach), regeneracja komórek jest niemożliwa i może dojść do uszkodzenia słuchu.

Oddziaływanie hałasu na zdrowie człowieka objawia się zmęczeniem, gorszą wydajnością nauki, trudnościami w skupieniu uwagi, zaburzeniami orientacji, drażliwością, podwyższonym ciśnieniem krwi, bólem i zawrotami głowy, czasowymi lub trwałymi uszkodzeniami słuchu, występowaniem szumów usznych. U małych dzieci hałas budzi duży niepokój, niepewność, zagubienie, wywołuje płacz. Ze względu na różne oddziaływanie hałasu na organizm, a tym samym różną szkodliwość dla zdrowia, hałasy słyszalne można podzielić w zależności od ich poziomu na pięć następujących grup:

- poniżej 35 dB – nieszkodliwe dla zdrowia, mogą być denerwujące lub przeszkadzać w pracy wymagającej skupienia;
- 35–70 dB – wpływają na zmęczenie układu nerwowego człowieka, poważnie utrudniają zrozumienie mowy, zasypianie i wypoczynek;
- 70–85 dB – wpływają na znaczne zmniejszenie wydajności pracy, mogą być szkodliwe dla zdrowia i powodować uszkodzenie słuchu;
- 85–130 dB – powodują liczne schorzenia organizmu ludzkiego, uniemożliwiają zrozumienie mowy nawet z odległości 50 cm;
- powyżej 130 dB – powodują trwałe uszkodzenie słuchu, wywołują pobudzenie do drgań organów wewnętrznych człowieka, powodując ich schorzenia.

Nadmierny hałas osłabia słuch, a przy długiej ekspozycji i po przekroczeniu progów natężenia – dochodzi do całkowitej jego utraty. Wpływa na cały organizm, powodując zaburzenia i poważne dolegliwości ogólnoustrojowe, a także częste zmiany w psychice, np. znużenie, rozdrażnienie, kłóli-

wość. Nierzadko hałas jest przyczyną niepokoju i lęku, obniżenia koncentracji uwagi, zaburzeń oraz trudności pełnego i spokojnego wypoczynku i snu. Skala zaburzeń zależy od wieku, płci, „czułości” narządu słuchu, samopoczucia, stanu zdrowia, rodzaju pracy, charakteru i czasu działania hałasu. Dokuczliwy może być nawet hałas słabo słyszalny. Szczególnie wrażliwi są pracownicy umysłowi, ludzie chorzy i rekonwalescenci, bardziej kobiety niż mężczyźni, najbardziej jednak ludzie młodzi i dzieci.

Zanieczyszczenie hałasem to poważny problem, który w ostatnich latach gwałtownie narasta. Według WHO hałas jest drugą pod względem znaczenia przyczyną problemów zdrowotnych związanych ze środowiskiem, zaraz po zanieczyszczeniu powietrza. Bardzo negatywnie wpływa też na środowisko naturalne, wywołując wiele skutków fizycznych i behawioralnych u dzikich zwierząt.

Całkowite zlikwidowanie zanieczyszczenia hałasem jest nierealne. Trzeba jednak dołożyć wszelkich starań, żeby obniżyć jego poziom w miejscach stałego lub czasowego pobytu ludzi (np. tereny mieszkaniowe, szpitale, szkoły). W ostatnich latach kraje europejskie podjęły liczne działania w celu poprawy stanu rzeczy: wymianę nawierzchni dróg, promowanie pojazdów z napędem elektrycznym w miastach, jazdy na rowerze i chodzenia pieszo, tworzenie ulic, na których pierwszeństwo mają piesi i rowerzyści oraz tzw. cichych stref (terenów zielonych). Wiele z tych rozwiązań dodatkowo zmniejszyło zanieczyszczenie powietrza.

Wzorem do naśladowania w walce z hałasem może dla Polski być Dania, jedno z najbardziej cichych państw. Zachowanie ciszy jest wspólną troską mieszkańców, a także swoistym przyzwyczajeniem. Już od lat 60. XX wieku w Kopenhadze istnieje strefa wolna od samochodów. Większość Duńczyków jako środek transportu do pracy i szkoły wybiera rower.

Joanna Cierkońska

Fot. Wikimedia Commons, Pixabay

Źródła: Memorandum w sprawie ustanowienia prawnych podstaw zrównoważonej polityki oświetlenia zewnętrznego, Instytut Metropolitalny Gdańsk 2022.

Wójcik P., Wymęcenie światłem, https://krytykapolityczna.pl/kraj/zanieczyszczenie-swiatlem-piotr-wojcik/?utm_medium=Social&utm_source=Fa-cebook&fbclid=IwAR1zoTMfbjQV9c-e8or1WmxW8jJivsZk49BfBQcB-6cnDwMufeb5_eFe-E#Echobox=1642945666-1.

Marczak P., Zagrożenie hałasem, wybrane zagadnienia, Biuro Analiz i Dokumentacji Kancelarii Senatu, Warszawa 2012.

Stanowisko w sprawie zanieczyszczenia hałasem. Stanowisko Rady Krajowej Partii Zieloni, <https://partiazieloni.pl/stanowisko-ws-zanieczyszczenia-halasem>.

Hasło poprzedniej krzyżówki brzmiało: WEGETARIANIZM. Rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Magda Niemaszuk. Gratulujemy!

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

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

ta@spzlo.pl) do 15 listopada 2022 r., wezmą udział w losowaniu bezpłatnej porady dietetycznej w przychodni przy ul. Klaudyń 26 B. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.



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

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).

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



ŻEGNAJ LATO NA BIELANACH

W sobotę, 3 września b.r. w godz. 15.00-18.00 na Stodowcu odbył się piknik rodzinny zorganizowany przez Urząd Dzielnicy Bielany pod hasłem „Żegnaj lato na Bielanych”.

Atrakcje zostały podzielone na sześć stref tematycznych: sport, ekologia, edukacja, kultura, zdrowie oraz chillout z miejscem do wypoczynku i foodtruckami.

Jak co roku SPZZLO Warszawa-Żoliborz miało swoje stoisko w strefie zdrowia, ciesząc się ogromnym powodzeniem. Uczestnicy pikniku mogli m.in. skorzystać z pomiaru

glukozy, tkanki tłuszczowej oraz skonsultować swoją wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia.

Na zakończenie imprezy na bieleńskiej scenie wystąpiło wielu artystów. Koncert rozpoczęli laureaci konkursu Josésong utworami z repertuaru Anny Jantar. Następnie zagrał zespół Rock & Chopin, intrygująco łączący muzykę naszego słynnego kompozytora z rockiem. Część koncertową zakończył występ zespołu Pectus.

Halina Ebinger

Zdjęcia: Jakub Gasiński

JEŚLI CIERPISZ M.IN. NA:

- nietrzymanie moczu
- nieprawidłowości w wydalaniu moczu
- parcie na pęcherz
- zmiany narządów płciowych i okolic

ZAPRASZAMY DO

PORADNI UROLOGICZNEJ

w przychodni przy ul. Szajnochy 8

INFORMACJE I ZAPISY

w rejestracji specjalistycznej
oraz pod nr tel.

22 11 66 800 (infolinia).

Pamiętaj o skierowaniu od lekarza POZ!

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

Realizator Programu Promocji Zdrowia



AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna gimnastyka i relaks

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

Przychodnia
Elbląska 35
wtorek i czwartek
godz. 16.00
godz. 16.45

Zapisy w godz. 12.00-15.00

532 725 429

Program finansowany ze środków m.st. Warszawy



Czy wybrali Państwo swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: **22 11 66 800**

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

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

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

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

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

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

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

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

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

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

Rejestracja 22 839 47 36:

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

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

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

Rejestracja POZ

22 834 24 31, 784 406 562

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

**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 pobrania krwi

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

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

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

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

PRZYCHODNIA WRZECIONO

**01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 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 pobrania krwi

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

**05-092 Łomianki, ul. Szpitalna 6
Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413**

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

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

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

Centrala 22 633 10 11

Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja POZ dzieci 22 633 06 08

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

**PORADNIA 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 pobrania krwi

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa, ul. Elbląska 35

**Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218**

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

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny
 - Poradnia Geriatryczna
 - Oddział Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrania 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 pobrania krwi
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 795 156 229

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa, ul. Sieciechowska 4

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

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