



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ZOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 4 (69)
ZIMA 2022



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



PRZYCHODNIA ELBLĄSKA 35

SZKOŁA RODZENIA

ZAPRASZAMY

**KOBIETY między 21.
a 31. tygodniem ciąży**

**NA BEZPŁATNE ZAJĘCIA
W SZKOLE RODZENIA**

WTORKI 16.30 – 19.30

ZAPISY: szkolarodzenia@spzzlo.pl

(proszę podać imię i nazwisko
oraz telefon kontaktowy)



Szczegółowe informacje o warunkach uczestnictwa i terminach zajęć
znajdują się na stronie www.spzzlo.pl (zakładka Usługi-Szkoła-Rodzenia)

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



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) etap podstawowy

Osoby powyżej 18 lat, zwłaszcza w wieku 40-65 lat,
ubezpieczone w NFZ, palące papierosy oraz byli palacze,
którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych
w ramach programu profilaktyka POChP
w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których wcześniej
nie zdiagnozowano w sposób potwierdzony przewlekłej
obstruktacyjnej 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

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (69) ZIMA 2022

LEKARZ RADZI

Morsowanie – jak rozsądnie obcować z zimnem

4

NASZ ZOZ

Rehabilitacja w Łomiankach (program 60+)

6

Leczenie chorób stawów na Kludyny 26 B

7

Konkurs literacki dla uczniów rozstrzygnięty!

15

KLINIKA ZDROWIA

Napięcie mięśniowe u niemowląt

8

Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem

14

PSYCHOLOG RADZI

Wstyd i poczucie winy

10

DIETETYK RADZI

Powiedz stop zimowym infekcjom

12

VADEMECUM EKOLOGICZNE

Jaki jest twój ślad ekologiczny?

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku.

18



Szanowni Czytelnicy,

Zapraszam do lektury ostatniego w tym roku wydania „Zdrowia Pacjenta”. W zimowej tematyce polecam artykuł o przeciwdziałaniu sezonowym infekcjom za pomocą odpowiednio dobranej, zdrowej i smacznej diety. Aktualny będzie też poradnik dotyczący coraz popularniejszej zimowej aktywności, również w naszym kraju, czyli morsowania – doradzamy, jak się do niego przygotować, żeby było bezpiecznie, zdrowo i przyjemnie.

Z tematów stricte medycznych proponujemy tekst o częstej chorobie siatkówki, czyli zwyrodnieniu plamki związanym z wiekiem. Polecamy także informację o naszych usługach ortopedycznych w przychodni przy ul. Kludyny 26 B. Rodziców małych dzieci zainteresuje z pewnością temat napięcia mięśniowego u niemowląt, natomiast wszystkich Czytelników zaciekawi artykuł o wstydzie oraz poczuciu winy, czyli emocjach, które każdy kiedyś przeżywał.

Z kolei cykl artykułów ekologicznych podsumowaliśmy zagadnieniem śladu ekologicznego, który za sobą zostawiamy, oraz wskazówkami, jak go skutecznie zmniejszyć. Na koniec jak zawsze nasz kącik zabaw umysłowych, w tym krzyżówka, sudoku oraz rebus, do których rozwiązania serdecznie zachęcam.

**Wszystkim Czytelnikom,
Pacjentom i Pracownikom
życzę spokojnych
i radosnych świąt
Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego
Nowego Roku!**



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska

KOLEGIUM
REDAKCYJNE:
Agnieszka Czesak-Zygmunt
Anita Karykowska
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Joanna Russek, Anna Tomaszewska,
Agnieszka Wyrwa, Martin Bernetti/AFP,
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

MORSOWANIE

JAK ROZSĄDNIIE OBCOWAĆ Z ZIMNEM

Korzystne działanie zimna, w tym zimnych kąpeli, znane jest od czasów starożytnych. W czasach nowożytnych pierwsze Kluby Morsa powstały na początku XX wieku w różnych miejscach naszego globu, np. w USA. W 1905 roku powstały Kluby Niedźwiedzia Polarnego. Ekspozycja na niskie temperatury wody – 15°C i mniej – jest jednym z najsilniejszych fizjologicznych środowiskowych bodźców stresujących i prowadzi do wielu znaczących reakcji fizjologicznych.

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



Morsująca dr Dyduch z córką

Regulacja temperatury ciała to jeden z najważniejszych procesów umożliwiających przeżycie organizmu. Powszechnie znane polskie przysłowie „Zimna woda zdrowia doda” nie jest pustym sloganem i znalazło potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. **Jednym z warunków utrzymania organizmu w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej jest hartowanie** przez regularny wysiłek fizyczny, umiejętnie poddawa-

nie się niskim i wysokim temperaturom wody i powietrza.

WPLYW MORSOWANIA NA ORGANIZM

Morsowanie, rozumiane jako zanurzenie ciała lub krótkotrwała kąpiel w wodzie o temperaturze 15°C i niższej, można zaliczyć do czynników, które aktywują procesy termoregulacji, zwiększając tolerancję organizmu

na zmianę temperatury środowiska zewnętrznego, wzmacniają reakcje odpornościowe, przyspieszają przemianę materii, zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę, łagodzą stany zapalne i ból. W mięśniach podczas schładzania w zimnej wodzie zmniejsza się przepływ krwi, ale po zakończeniu ekspozycji na zimno dochodzi do wtórnego poszerzenia naczyń włosowatych i silnego przekrwienia tkanki mięśniowej. Dzięki tej reakcji naczynioruchowej **zwiększa się dostarczanie do tkanek substancji odżywczych oraz odprowadzanie produktów przemiany materii**. Następnie dzięki przekrwieniu temperatura mięśni wzrasta i utrzymuje się nawet kilka godzin. Skutkuje to zwiększeniem tolerancji na wysiłek fizyczny.

Morsowanie powoduje wzrost katecholamin, adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu, endorfin. Na marginesie trzeba dodać, że wydzielanie endorfin rośnie, kiedy ćwiczymy, odnosimy sukcesy, jesteśmy zakochani czy się śmiejemy. Endorfiny działają silniej niż morfina i też uzależniają. Jak twierdzą osoby, z którymi rozmawiałam, i co potwierdzają moje własne doświadczenia, każdy kolejny krok w lodowatej wodzie sprawia, że czujemy coraz większą bliskość z przyrodą, stając się jakby jej częścią, jesteśmy spokojniejsi, lepiej śpimy, codzienne problemy stają się nagle mniej istotne. Mózg otrzymuje pozytywną porcję energii.

Adrenalina i noradrenalina to neuroprzekaźniki, które odgrywają ważną rolę w pracy mózgu i układu nerwowego. Uwalniają się w większej ilości w stresie, oddziałując na cały organizm, regulują ciśnienie i tętno. Kortyzol to trzeci z hormonów stresu. Jego wydzielanie w nadnerczach zwiększa się w sytuacjach zagrożenia

nia, a tak organizm odczytuje kąpiel w zimnej wodzie. Kortyzol powoduje wzrost poziomu glukozy, ma silne działanie przeciwzapalne i wzmacnia układ immunologiczny.

JAK ZACZĄĆ?

Morsowanie w Polsce w ostatnich latach ciągle zyskuje na popularności. Składa się na to wiele czynników, m.in. rosnąca świadomość zdrowotna społeczeństwa, pandemia z jej konsekwencjami: lockdownami, pracą zdalną, mniejszą aktywnością ruchową, potrzebą wzmacniania odporności. Morsowanie jest dostępne dla każdego, nic nie kosztuje, przynosi wiele radości. Jak najlepiej zacząć? Nie zwlekać.

Należy przyjść do wybranego Klubu Morsa. Tu spotkamy trenera – osobę kompetentną, która nami pokieruje w zależności od naszego wieku, ogólnego stanu zdrowia, dotychczasowej aktywności fizycznej, oczywiście również chorób istniejących i przebytych. Potrzebna jest też nasza determinacja, by wejść do zimnej wody, zanurzyć się i chwilę w niej pozostać. Należy zaznaczyć, że przed wejściem niezbędna jest krótka rozgrzewka całego ciała, np. krótki bieg, podskoki w miejscu, gimnastyka – w płaszczu kąpielowym i w butach neoprenowych.

Przeciwwskazania do morsowania:

- nieregulowane nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia rytmu serca,
- nieleczone choroby tętnic (w tym choroba niedokrwienna serca),
- za niska masa ciała w stosunku do należnej.

Każda osoba, nawet niemająca żadnych dolegliwości, chcąc morsować, powinna zasięgnąć porady lekarskiej. ■

WAŻNE WSKAZÓWKI

- W Polsce morsuje się od października do maja. Jak już wspomniałam, temperatura wody to 15°C lub niższa, czas zanurzenia od 30 sekund do 3 minut (wchodzimy szybko do wody i zanurzamy się do ramion). W ten sposób osuwamy się z zimnem i hartujemy ciało. Między jednym a drugim zanurzeniem warto wypić ciepły napój, pójść do sauny i w miarę możliwości powtórzyć proces zanurzenia w wodzie. Jeśli ktoś chce, może pominąć saunę i kilkakrotnie zanurzyć się w lodowatej wodzie od 3 do 5 sekund, a dłużej morsujący nawet od 3 do 5 minut. Niektórzy są w stanie wytrwać 15 minut, ale to duże wyzwanie dla organizmu i dla wytrenowanych morsów.

- Morsujemy zazwyczaj 1 lub 2 razy w tygodniu. W wodzie nie należy przebywać zbyt długo, najlepiej od jednej do kilku minut. Tak jak w innych sportach ważna jest regularność i wytrwałość. Nie należy się poddawać, nawet jeśli pogorszy się pogoda lub spadnie temperatura. Jest to wyzwanie fizyczne i mentalne, proces polegający na przełamaniu naszych dotychczasowych ograniczeń. Zyskujemy wiarę w siebie i siłę, by podejmować nowe wyzwania. Udowadniamy, że potrafimy osiągać postawiony sobie cel.

- Zawsze warto zaprosić rodzinę i znajomych, gdyż daje to poczucie bezpieczeństwa i przyjemniej jest morsować w grupie.

- Woda o temperaturze 15°C lub niższej podczas zanurzania wydaje się początkowo przeraźliwie zimna, a później receptory dają mózgowi znak, że należy uruchomić reakcję ucieczki. To dobrze, gdyż bodziec ten jest w gruncie rzeczy sygnałem ostrzegającym organizm przed niebezpieczeństwem. Po chwili pojawiają się endorfiny i chęć do ucieczki znika.

- Jak wspomniałam, morsowanie możemy zacząć już od października – zaleca się to szczególnie osobom starszym (mającym dolegliwości sercowe) pod warunkiem uzyskania zgody lekarza. Zimna woda może wywołać arytmie. Zwykle jednak zaczynamy morsowanie zimą, kiedy różnica temperatur wody i powietrza jest mniejsza niż jesienią. Woda o temperaturze 2 do 4 stopni jest bardzo zimna, aktywuje receptory bólu i wywołuje szok termiczny, ale organizm od razu wydziela endorfiny, które łagodzą ból. Po paru sekundach wychodzimy z wody, czujemy się szczęśliwi. Ale są osoby, które ulegają zniechęceniu, jest to kwestia indywidualna. Jeśli wchodzimy do wody stopniowo, to masa ciała schładza się stopniowo i doświadczenie zimna jest wyjątkowo intensywne. Lepiej szybko zanurzyć się do ramion i tak chwilę wytrwać. Doświadczenie zimna będzie bardziej równomierne.

- Przebywanie powyżej 30 minut w wodzie o temperaturze 5°C prowadzi do hipotermii, jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia i należy tego unikać. Ponadto niska temperatura powoduje stres, co jest poważnym obciążeniem dla organizmu. Nie należy morsować pojedynczo, po alkoholu, zbyt wcześnie po przebytej chorobie (tu konsultacja z lekarzem).

- Należy skończyć kurs pierwszej pomocy. W Klubie Morsa sprawdzamy, czy jest defibrylator, koło ratunkowe. Należy mieć naładowaną komórkę, aby w razie potrzeby móc zadzwonić na numer 112. Na nogi wkładamy buty z neoprenu. Po wyjściu z wody wkładamy ciepły płaszcz kąpielowy, pijemy ciepłe płyny i idziemy do sauny lub zanurzamy się w balii z ciepłą wodą.

ZAPRASZAMY DO LEKTURY BLOGU W WERSJI ETR

Zapraszamy do lektury blogu w wersji ETR (z angielskiego: easy to read, czyli „język łatwy do czytania”), specjalnie przygotowanej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, dostępnej na stronie

www.spzzlo.pl w zakładce bloG – ETR.

Informacje o działalności medycznej SPZZLO Warszawa-Żoliborz dostępne są na podstronie

<https://spzzlo.pl/pl/tekst-latwy-do-czytania-etr>.



Program polityki zdrowotnej w zakresie poprawy
sprawności fizycznej osób po 60. roku życia na lata 2020–2023

Bezpłatna gimnastyka dla seniorów 60+

ŁOMIANKI, Szpitalna 6



SPORT NIE MUSI BYĆ WSPOMNIENIEM SPRZED LAT

Dla kogo dedykowany jest program?

Zapraszamy mieszkańców województwa mazowieckiego, którzy ukończyli 60 lat i aktualnie nie uczestniczą w żadnym innym programie poprawy sprawności fizycznej.

Zapewniamy

- ✓ edukację prozdrowotną
- ✓ zajęcia ruchowe indywidualne lub w małych grupach
- ✓ konsultacje dietetyczne i wykłady fakultatywne



Program finansowany jest przez Samorząd Województwa Mazowieckiego

SPZZLO Warszawa-Żoliborz
Przychodnia w Łomiankach
ul. Szpitalna 6

Realizator programu:
+48 532 414 541
+48 22 751 10 55

LECZENIE CHORÓB STAWÓW NA KLAUDYNY 26 B

Na zwyrodnieniową chorobę stawów, która przede wszystkim objawia się bólem stawów oraz ograniczeniem ich funkcji ruchowej, cierpi około 2 milionów Polaków. Jest to również najczęstszą przyczyną inwalidztwa. Choroba dotyczy ok. 25–30% osób w wieku 45–64 lat, 60% w wieku powyżej 65 lat oraz ponad 80% mających powyżej 75 lat. Z problemami zdrowotnymi związanymi ze zwyrodnieniem stawów zgłasza się również ok. 90% pacjentów Poradni Ortopedycznej przy ul. Klauudy 26 B.

Wyróżnia się pierwotną postać schorzenia oraz wtórną, spowodowaną różnego rodzaju uszkodzeniami lub chorobami ogólnoustrojowymi. W leczeniu stosuje się farmakoterapię, w tym niesteroidowe leki przeciwzapalne lub specyfiki z grupy SYSADOA, które z reguły podaje się po wykorzystaniu nefarmakologicznych metod leczenia. Zaleca się również niesteroidowe leki przeciwzapalne w postaci maści lub hydrożelu, co jest stosunkowo skuteczne w przypadkach umiarkowanych dolegliwości, kiedy tylko pojedyncze stawy są objęte procesem chorobowym. To metoda dość bezpieczna, gdyż ryzyko objawów niepożądanych jest niższe niż w razie stosowania leków doustnych.

Natomiast leczenie chirurgiczne stosuje się w przypadku zaawansowanej postaci choroby, kiedy terapia farmakologiczna nie jest skuteczna. Uszkodzone stawy kolanowe lub biodrowe zastępuje się endoprotezami wykonanymi ze stopów metali, co przynosi znaczne lub całkowite ustąpienie bólu oraz poprawę komfortu życia. W przypadku choroby zwyrodnieniowej stosuje się również dietoterapię, opartą na regularnym spożyciu nasion sezamu, co zmniejsza dolegliwości reumatyczne.

Czasami jednak pojawia się bardzo silny ból, którego nie udaje się zmniejszyć za pomocą leków doustnych lub maści leczniczych i w takich sytuacjach stosowana jest blokada stawu, polegająca na iniekcji środka steroidowego o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym bezpośrednio w ognisko bólu. To skuteczny sposób leczenia objawowego, pozwalający uzyskać szybką poprawę, utrzymującą się od dwóch tygodni do sześciu miesięcy. Najczęściej przeprowadza się blokady stawów nadgarstków, bioder, kolan oraz kręgosłupa.

Podstawą diagnostyki choroby zwyrodnieniowej stawów są badania ultrasonograficzne (USG), które dają obraz tkanek, stawów oraz chorobowych zmian w tych strukturach. Ultrasonografia jest nieinwazyjna i pozwala na uzyskanie obrazu przekroju badanego obiektu. Charakteryzuje się dużą dokładnością, gdyż umożliwia wykrywanie nawet bardzo małych zmian (od 0,1 mm).

Świadcząca usługi komercyjne Poradnia Ortopedyczna, mieszcząca się w przychodni przy ul. Klauudy 26 B, zapewnia szeroki wybór świadczeń zdrowotnych w zakresie chorób zwyrodnieniowych stawów, kręgosłupa, osteoporozy, płaskostopia oraz halluksów. W poradni realizowane są badania USG, konsultacje specjalistyczne oraz blokady stawowe/okostawowe.

Do placówki powinni się zgłosić pacjenci z bólem i ograniczeniem ruchomości stawów, bólami kości, problemami z poruszaniem się, obrzękami narządu ruchu, siniakami i krwawkami, przykurczami mięśni oraz podejrzeniem złamania lub zwichnięcia.

WYPOWIEDŹ PACJENTA

Całe swoje życie zawodowe tańczyłam w balecie, jeżdżąc po świecie, co stanowiło sens mojego istnienia, a od kilku lat pracuję jako choreograf, trenując młodych tancerzy. Moja praca była fascynująca, ale jednocześnie stanowiła duży wysiłek dla organizmu. Lata intensywnych treningów, okupionych bardzo dużym wysiłkiem fizycznym, przyniosły różnego rodzaju problemy zdrowotne, w tym silne bóle stawów, a także ich sztywność. Początkowo leczyłam się sama, stosując maści przeciwbólowe oraz leki. Jednakże z czasem ból się zwiększał, szczególnie dokuczał w prawym kolanie. Wybrałam się więc do poradni na Klauudy, gdzie pan doktor zrobił mi badanie USG, a następnie zastosował blokadę, która od razu przyniosła dużą ulgę. Od zabiegu upłynęło już kilka miesięcy i kolano nie boli, a ja bez problemu mogę uczyć młodych ludzi. Czasami nawet sama dla siebie zatańczę w domu, prawie jak za dawnych lat...

Marcela N.

Szczegółowe informacje oraz zapisy prowadzone są bezpośrednio w rejestracji Poradni Ortopedycznej przy ul. Klauudy 26 B oraz pod nr telefonu +48 22 561 57 78.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa-Zoliborz, ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
www.spzlo.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

NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE U NIEMOWLĄT



Test trakcji. Fot. Agnieszka Wyrwa



Test zawieszenia brzuszego (test Landaua). Fot. Anna Tomaszewska



Test posadzenia niemowlęcia w 6. miesiącu życia. Fot. Joanna Russek

Napięcie to jedna z cech mięśnia, która charakteryzuje jego stan w spoczynku lub aktywności. Jak stwierdził R.S. Illingworth, zakres napięcia mięśni podlega szerokim wahaniom u zdrowych niemowląt.

JOANNA RUSSEK, fizjoterapeutka, Przychodnia Elbląska

Napięcie mięśniowe jest kontrolowane przez centralny układ nerwowy oraz ośrodki rdzeniowe za pomocą łuku odruchowego, dlatego wraz z rozwojem dziecka i procesami dojrzewania układu nerwowego zmieniają się normy oceniania prawidłowości napięcia mięśniowego u niemowlęcia. Podlega ono funkcjonalnym zmianom. Ocena jego wartości odbiega znacznie od diagnozy napięcia osób dorosłych.

Dubowitz, autor pracy na temat napięcia mięśniowego u dzieci urodzonych przedwcześnie i dzieci urodzonych o czasie, podaje, że ułożenie ciała noworodka pośrednio pokazuje wartości napięcia w poszczególnych grupach mięśniowych. W skali punktowej od 0 do 4 ocenia on ułożenie noworodka w leżeniu na plecach. Wartości wyższe otrzymywały dzieci przyjmujące pozycję charakterystyczną i prawidłową dla swojego wieku. Niemowlęta takie otrzymywały więcej punktów, a ich pozycja charakteryzowała się dominującym napięciem mięśni zginaczy w kończynach. Stopień napięcia mięśni porównujemy z innymi segmentami ciała. Zdrowe niemowlęta charakteryzują się mniejszym napięciem w tułowie w stosunku do napięcia w kończynach dolnych i górnych.

Zarówno Dubowitz, jak i Illingworth uwzględniają w badaniu napięcia mięśniowego noworodków i niemowląt ocenę zakresów ruchów. Zakres ten jest zmniejszony w stanach hipertonii, czyli zwiększonego napięcia, i obniżony w stanach zmniejszonego napięcia, czyli względnej hipotonii. W skali Dubowitza więcej punktów otrzymywały noworodki i niemowlęta, które reprezentowały mniejszy zakres ruchu w biernych testach ruchomości stawowej. Względna hipertonia jest normatywna w zginaczach kończyn dolnych i górnych, a wówczas test na wyprost kolan i łokci pokazuje ograniczenie wyprostów w tych segmentach. Wykonuje się test ruchomości bioder u niemowlęcia leżącego na plecach. Odwodzi się zgięte w kolanach nogi na boki, a to pokazuje pośrednio napięcie mięśni przywodzicieli. Ograniczenie odwodzenia może być przyczyną hipertonii. Zakresy ruchów biernych i czynnych u prawidłowo rozwijającego się dziecka zwiększają się stopniowo, a sam ruch staje się bardziej mobilny i plastyczny. Obserwujemy zatem, jak dziecko wyciąga ręce w przód, jak chwyta czy kopie nogami i czy unosi je w górę nad sobą, leżąc na plecach.

BADANIE NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO

Ocena stopnia napięcia mięśni u niemowląt musi być poparta **obserwacją jego funkcji ruchowych** i porównania ich z prawidłowymi wzorcami ruchowymi. Według Dubowitza i opracowań Vojty dla oceny dojrzałości układu nerwowego i oceny jego napięcia mięśniowego wy-

konuje się tzw. próby ułożeniowe. Badający zmienia pozycję dziecka, biorąc je na ręce i wykonując określony ruch jego ciałkiem w przestrzeni. Obserwuje się, jak dziecko zareaguje ruchem przeciw sile grawitacji i jaki ruch wykona głową, ciałem i kończynami. Jednym z bardziej powszechnych jest **TEST POCIĄGANIA (test trakcji)** dziecka za ręce w górę i w przód z pozycji leżenia na plecach (fot. 1).

Obserwuje się, jak dziecko zareaguje zgięciem głowy w przód – czy zostanie ona uniesiona nad podłogę. Reakcje dziecka w tym teście pośrednio wskazują na określone wartości napięcia mięśni zginaczy tułowia i zginaczy szyi.

W **TEŚCIE ZAWIESZENIA BRZUSZNEGO (test Landaua)** niemowlę jest trzymane w rękach badającego brzuszkiem w dół w poziomej płaszczyźnie nad podłogą. Oceniamy, jak utrzymuje głowę i jak pracuje tułowiem przeciw sile grawitacji. Na tej podstawie określamy napięcie mięśniowe grupy mięśni prostujących grzbietu i głowy (fot. 2).

Innymi testami służącymi obserwacji napięcia mięśniowego u niemowląt są test posadzenia dziecka z przytrzymywaniem jego tułowia (fot. 3) lub test postawienia go w zawieszeniu pionowym, tzn. pachowym.

W **TEŚCIE POSADZENIA** analizujemy ruch głowy dziecka – czy uniosło ją przeciw sile grawitacji. Pośrednio ocenia się wartość napięcia mięśni prostowników tułowia i głowy, tzn. ich gotowość do pracy przeciw sile grawitacji w tej określonej pozycji. Dubowitz opracował skalę dla noworodków donoszonych i wcześniej urodzonych, a Vojta – skalę oceny reakcji ruchowych dziecka w kilku pozycjach ułożeniowych, dopasowaną do wieku niemowlęcia (pierwszy rok życia). Wielu autorów, m.in. R.S. Illingworth, A.Thomas, podobnie jak Dobowitz wskazuje, iż instynktowne reakcje ruchowe u niemowląt i noworodków determinują pozycję ciała dziecka. To one wpływają globalnie na tonus, czyli napięcie mięśniowe. Jednymi z wielu są odruchy chwytne rąk i stóp. Inne reakcje powodują asymetryczne ułożenie dziecka w leżeniu na plecach.

Odruchowe ułożenie ciała dziecka wpływa na rozkład napięcia mięśniowego całej jego postaci. Znajomość tych prawidłowości pozwala określić, czy jest to w granicach normy, czy wykracza poza wzorec. Wnikliwa ocena i obserwacja odruchowych reakcji dziecka pozwala stwierdzić, czy występują w wieku, dla którego są charakterystyczne, czy pozostają zbyt długo.

PODSUMOWANIE

Fizjoterapeutyczna ocena napięcia mięśniowego jest względna, bo powstaje na podstawie obserwacji cech postawy i ruchu dziecka. W fizjoterapii głównie analizujemy ułożenie ciała niemowlęcia, a także zakres ruchów biernych i w spontanicznej aktywności. Obserwujemy wnikliwie rozwój umiejętności ruchowych i zdolności sensorycznych niemowlęcia. Wyniki testów badanego dziecka porównujemy z normami rozwojowymi, a aktualne wyniki z jego poprzednimi osiągnięciami i to pozwala analizować indywidualny proces rozwojowy. W badaniach i obserwacjach ważna jest zatem systematyka, bo jeden wynik nie może być podstawą do wyrażania opinii na temat rozwoju ruchowego.

Oceniając napięcie mięśniowe dziecka, łatwo się pomylić, ponieważ jak pisała prof. J. Czochońska, „na wartości napięcia posturalnego noworodka i niemowlęcia wpływa jego stan ogólny, sen lub czuwanie, najedzenie lub głód, strach lub ból”. Dla przykładu niemowlę reaguje na ból całym ciałem, najczęściej przeży się, prostując ciało i głowę. W takich chwilach wartości napięcia prostowników ciała dziecka mogą osiągać submaksymalną skalę.

Rodzicom pokazujemy, jak układać niemowlę w łóżeczku i jak trzymać je w rękach, aby poprzez ułożenie ciała wpływać na wartość jego napięcia posturalnego.

LITERATURA

Banaszek G., *Rozwój niemowląt i jego zaburzenia a rehabilitacja metodą Vojty*, 2004; Bly L., *Motor skills Acquisition in the First Year*, 1994; Brazelton T.B., Sparrow J.G., *Rozwój dziecka*, 2013; Czochońska J., *Badanie i ocena neurorozwojowa noworodka i niemowlęcia*, 1995; Dubowitz LMS, Dubowitz V. *The neurological assessment of the preterm and full-term newborn infant*, „Clinics in Developmental Medicine”, 1981, Vol. 79; Hellbrügge T. (red.), *Mo nacjijska funkcjonalna diagnostyka rozwojowa*, 1995; Illingworth R.S., *Prawidłowy i nieprawidłowy rozwój niemowląt i małych dzieci*, 1978; Matyja M., Domagalska M., *Podstawy usprawniania neurorozwojowego według Karola i Berty Bobathów*, 1997; Moosa A., Dubowitz V., *Assessment of gestational age in the newborn infants*, 1972; Prechtl H., Beintema D., *The neurological examination of full term newborn infant*, 1977.

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 Pacjenci -> Deklaracje POZ.



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

WSTYD I POCZUCIE WINY



„Wstydz się! Jak mogłeś to zrobić?!” – usłyszałem po raz pierwszy w dzieciństwie (jak większość z nas). „Ale ja przecież nic takiego nie zrobiłem” – odpowiedziałem. „No właśnie i nawet nie masz odwagi się do tego przyznać!”. Tak. Nie miałem odwagi, bo głupio mi było, że przez przypadek, niechcący, w ferworze zabawy strąciłem na podłogę talerze stojące na stole.

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI, psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień

POCZĄTKI...

... to właśnie dzieciństwo. Jednak dzieci od razu po urodzeniu nie doświadczają wstydu ani poczucia winy, nie wiedzą nawet, co to jest. Bez problemu paradują na golasa, są ciekawe wszystkiego, wiele robią dla zaspokojenia ciekawości i uchodzi im to bezkarnie – choć dorośli musieliby ponieść konsekwencje. Trzeba tylko pilnować, by nie zrobiły krzywdy sobie lub innym. Dzieci nie mają ukształtowanej świadomości tego, co je otacza, ani świadomości siebie – jak postępować, co jest dobre, a co złe. Nie znają norm, zasad ani wartości. Nie wiedzą, czy są chłopczykiem czy dziewczynką. Nie wiedzą, jakie są. Jakie mają cechy, wady, zalety. W czym są podobne do innych dzieci, a czym się różnią. Nie mają jeszcze własnego JA, poczucia JA.

Szybko jednak uczą się tego wszystkiego – edukację zapewniają rodzice, którzy trzymając dziecko za rączkę,

pokazują mu świat, jego tajniki. Uczą zachowań. Mówią, co jest dobre, a co złe. Jak należy postępować i jakim być. Dzieci uczą się też na własnych doświadczeniach. Poznają siebie, swoje możliwości. Chcą być lepsze, wyróżniać się z grona rówieśników. Umieć coś, czego inni nie potrafią, i mieć w sobie coś, czego inni nie mają. Wiedzieć, jakie obowiązują normy i zasady. Jakimi wartościami mają się kierować. Funkcjonowanie zgodne z ogólnie przyjętymi regułami jest dobrze widziane przez innych. Ważny jest też nasz wizerunek, tak w oczach innych, jak i własnych – już dzieci to wiedzą. Zależy nam na tym, jacy jesteśmy, i ważne jest, co robimy.

To, co robię, kształtuje moje JA, moje JA zaś wpływa na to, co robię.

W życiu rodziny, w życiu społecznym nagradzane jest właściwe i dobre postępowanie oraz bycie kimś jedynym, niepowtarzalnym, mającym własne JA. Natomiast niewłaściwe po-

stępowanie jest powodem do krytyki, stawia nas w złym świetle. Czujemy się przez to winni i przeżywamy wstyd. Wstyd i poczucie winy na poziomie emocjonalnym są bardzo podobne do siebie – tak bardzo, że zlewają się w jedno, ale nie są tym samym. Ponieważ „chodzą ze sobą w parze”, mamy problemy z ich rozróżnianiem i nie zawsze wiemy, jak sobie z nimi radzić.

POCZUCIE WINY

Dzieci, które zrobią coś niewłaściwego, są za to karane, napominane. Szybko się uczą, że aby uniknąć kary, nie wolno źle postępować – ale też zaczynają rozumieć znaczenie norm, zasad i wartości, które z czasem stają się ich normami, zasadami i wartościami. Dzięki temu jako dorośli wiemy, czym się kierować w życiu, i bardziej czujemy się winni, gdy postąpimy wbrew tym zasadom i wartościom, niż z obawy przed karą i konsekwencjami. Postąpiliśmy bowiem wbrew temu, co nasze i dla nas ważne.

Poczucie winy jest więc skutkiem tego, co zrobiliśmy i jakie reguły naruszyliśmy. „Jak ja mogłem zrobić COŚ TAKIEGO?!” – w tym zdaniu zaakcentowany jest czyn. Tak się nie robi, to jest niewłaściwe i dlatego czujemy się winni – tym bardziej, im większe jest to „coś”, co zrobiliśmy (występek, czyn). Ponadto owo „coś” często powoduje również szkody, naraża innych na krzywdy i cierpienie.

Czuć się winnym, być winowajcą – to trudne, dlatego często próbujemy umniejszać swoją winę. Szukamy innych okoliczności, przyczyn naszego postępowania (to coś „się stało”, a nie „ja to zrobiłem”). Poczucie winy jest jednak potrzebne, bo dzięki niemu nie tylko wiemy, ale i czujemy, jak należy postępować, co jest dobre i właściwe. To dzięki ogólnie przyjętym regułom możemy żyć razem, szanować się, pomagać sobie.

Poczucie winy – jako narzędzie – jest wykorzystywane w procesie wychowania i kształtowania właściwych postaw, ale **jego nadużywanie może mieć poważne konsekwencje, takie jak zaburzenia emocjonalne i psychiczne, lęki, zachowania agresywne, dogmatyzm w myśleniu i działaniu, depresja oraz wiele innych.** U dzieci i młodzieży zaś może prowadzić do trwałych i nieodwracalnych zmian w psychice i osobowości.

WSTYD

Wstyd tkwi w nas samych, jest nieodłączną częścią naszego istnienia, struktury naszego JA. Każdy chce wiedzieć, kim jest i jaki jest, a wstyd pomaga to odkryć. Czujemy go nie dlatego, że zostaliśmy na czymś przyłapani – powodem jest nasz czyn i fakt, że my go dokonaliśmy. „Jak JA mogłem zrobić coś takiego?!” – w tym zdaniu akcentowana jest osoba. Bycie autorem, sprawcą czynu to źródło naszego wstydu. „W jakim świetle stawia mnie to, co zrobiłem?!”.

Słowo „wstyd” kojarzy się z przyłapaniem na gorącym uczynku. Jednak nikt nie musi wiedzieć, co zrobiłem, ani być świadkiem mojego czynu, żebym go czuł. Każdy z nas chociaż raz zrobił coś, czego się wstydzi, choć jedynie on o tym wie. Natomiast gdy dowie się ktoś się inny, to do wstydu dołączy się uczucie zażenowania. **Wstyd boli bardziej, trudniej się do niego przyznać i trudniej się od niego uwolnić, niż od poczucia winy.** Raczej pójdę na wagary (złamię zasady = poczucie winy), niż na klasówce wypadnę gorzej niż dotychczas, a z matematyki jestem najlepszy w szkole (narażę na szwank opinię o sobie = wstyd).

Wstyd jest tym większy, im bliższe jest to, co zrobiliśmy. Wyjąłem ze skarbonki syna pięć groszy, bo tyle mi brakowało, by kupić sobie piwo. Nikt poza mną tego nie widział i nie wie o tym do dziś. Następnego dnia włożyłem synowi do skarbonki pięć groszy i dołożyłem jeszcze pięć złotych. Niby nic, drobniak – pięć groszy. Ale „Jakim JA jestem człowiekiem! Jakim JA jestem ojcem! JA ukradłem synowi pięć groszy, żeby kupić sobie piwo!”. Działo się to dziesięć lat temu, a cały czas o tym pamiętam i noszę to w sobie.

Wstyd doskwiera nam bardziej również dlatego, że nie chcieliśmy świadomie tego „czegoś” zrobić. To był przypadek, nieuwaga, rozłargnienie, niezdarność („Nie chciałem strącić tych talerzy”).

Mimo że wstyd i poczucie winy „chodzą razem”, niekiedy odczuwamy tylko wstyd. Zawód miłosny – odeszła, bo jednak nie byłem w jej typie, a nie dlatego, że robiłem coś złe. Wstyd przeżywamy, gdy nie osiągniemy zamierzonego celu. Piłkarz, który nie strzelił gola, będąc sam na sam z bramkarzem, ma ochotę zapaść się pod ziemię ze wstydu (choćby jeśli jego drużyna z tego powodu przegra mecz, będzie również czuł się winny). Dla wielu sportowców najgorsze jest

czwarte miejsce na zawodach – tak blisko podium: nie zrobiłem nic złego, a jednak nie udało się, nie sprawdziłem się.

Wszystkim nam mniej lub bardziej zależy na wyglądzie, ładnym stroju, właściwym zachowaniu. Każda kobieta doskonale wie, jakie to uczucie spotkać podczas imprezy inną panią ubraną tak samo. Pamiętamy, jacy byliśmy zawstydzeni, gdy popełniliśmy gafę w towarzystwie. W tych i wielu innych sytuacjach nie zrobiliśmy nic złego, nie postąpiliśmy wbrew obowiązującym normom i zasadom. A jednak wstyd, który nam towarzyszył, doskwierał bardziej, bo zostały obnażone nasze słabości, niedoskonałości naszego JA, nas samych. Poczucie bycia gorszym, mniej wartościowym jest trudniejsze do zniesienia niż świadomość, że czyni się złe.

Wstyd demaskuje nasze prawdziwe JA i dlatego tak bardzo się od niego odcinamy, negujemy i zaprzeczamy. Jednak może również motywować, inspirować, dodawać sił do działania, żeby się zmieniać, doskonalić, stawać się lepszym. Ale podobnie jak w przypadku poczucia winy, nie może go być za dużo, bo nas niszczy.

JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

„Jak JA mogłem zrobić COŚ TAKIEGO?!” – w tym zdaniu zaakcentowana jest osoba i czyn. Tak jest w większości przypadków – czujemy wstyd i poczucie winy. Są one tak trudne do zniesienia, że przez wiele lat potrafimy mieć je w sobie poukrywane w zakamarkach naszego wnętrza, byle tylko nie dochodziły do głosu. Jednak nawet gdy są zamknięte tak, że ich nie czujemy, wpływają na nas i to, co aktualnie robimy. Jak sobie radzić z tymi stanami?

Przede wszystkim nie bać się ich i potraktować jak sprzymierzeńców. Odczuwanie ich dobrze o nas świadczy, bo oznacza, że:

- mamy zasady, normy i wartości, którymi kierujemy się w życiu,

- zależy nam na doskonaleniu siebie – chociaż znowu zrobiliśmy „coś nie tak”.

Nikt chyba nie chciałby przebywać z osobą twierdzącą, że nigdy i niczego nie czuje się winna, i nie wie, co to wstyd. Taki ktoś mógłby bowiem zrobić nam dużą krzywdę i twierdzić, że nic złego nie zrobił. A nawet powiedziałby, że to, co zrobił, było uzasadnione, bo złe na niego spojrzeliśmy czy

nie chcieliśmy mu dać dziesięciu złotych. Trzymajmy się od takich ludzi z daleka, mimo że potrafią też być życzliwi, pomocni, uczynni. Ponadto radzić sobie ze wstydem i poczuciem winy nie oznacza nigdy ich nie przeżywać, lecz wiedzieć, co robić, gdy się pojawiają.

- Postępowanie z poczuciem winy trzeba zacząć od uświadomienia sobie tego, co się zrobiło złego (ze szczegółami), jakie były tego skutki, kto i w jaki sposób z tego powodu ucierpiał. Muszę wziąć na siebie odpowiedzialność za to, co zrobiłem („to ja strąciłem talerze” bez tłumaczenia, że „gdyby nie stały na brzegu, to by do tego nie doszło”). Muszę się zastanowić, jak naprawić wyrządzoną szkodę, komu i jak zadośćuczynić, a potem to wszystko zrealizować. Powiedzieć „przepraszam” i za co przepraszam, a następnie starać się już nigdy tak nie zachowywać.

- To jednak nie wystarczy, by poradzić sobie ze wstydem. Do tego potrzebujemy drugiego człowieka. Bez jego obecności, tego, co mówi, co robi i jaki jest, nie zobaczymy prawdziwego siebie. Jego szczerość zachęci nas do szczerości wobec siebie. Jego niedoskonałość pomoże nam zejść z piedestału i zobaczyć swoje ograniczenia i ułomności. Jego krytycyzm wobec siebie doda nam odwagi. Praca nad wstydem to zmienianie siebie, a nie tylko swojego postępowania. To długi i mozolny proces. Okłamywałem innych, dlatego czułem się winny i przeżywałem wstyd. Przyznałem im się do tego, przeprosiłem, powiedziałem prawdę, potem pilnowałem się, żeby nie kłamać i trwać w prawdzie. Nauczyłem się tego i zmieniłem swoje zachowanie – to wszystko dzięki poczuciu winy. Jednak ze wstydem będącym skutkiem okłamywania poradzę sobie dopiero wtedy, kiedy usłyszę od innych, że jestem prawdomówny. Być prawdomównym to część mojego JA. To dużo więcej niż umieć mówić prawdę.

Nie należy bać się prawdy o tym, co robimy złe i co w nas jest złe. Należy brać się za bary z życiem i ze sobą. Zmieniać swoje postępowanie na lepsze i siebie na lepszych. Nie dajmy się jednak obarczać winą, której nie popełniliśmy, i zawstydzać tym, jacy nie jesteśmy. Wstyd i poczucie winy pomagają nam żyć pod warunkiem, że są prawdziwe i postępujemy z nimi właściwie. ■



Co roku, gdy temperatura za oknem spada, w mediach wzrasta liczba spotów reklamujących środki na przeziębienie i grypę, a w szkołach i miejscach pracy obserwujemy większą absencję z powodu sezonowych infekcji.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Statystycznie osoba dorosła „tępie przeziębienie” 2–3 razy w roku, ale w praktyce jedni chorują bardzo rzadko, a dla innych większość kontaktów z wirusem kończy się infekcją. Jak zatem wzmocnić odporność organizmu, by skuteczniej opierał się drobnoustrojom?

ZDROWE ODŻYWIANIE

Oczywiście powinniśmy odżywiać się zdrowo przez cały rok, ale w sezonie zimowym dieta nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ pokarm jest jednocześnie paliwem, dzięki któremu możemy utrzymać należną temperaturę ciała. Jeśli chcesz chorować rzadziej, przestrzegaj kilku ważnych zasad:

- Nie wychodź z domu bez **pożyw- nego śniadania i wypicia szklanki ciepłego płynu**.

- **Jedz ciepłe posiłki.** Sałata z serem i oliwą może być dobrą propozycją na letni lunch, ale teraz korzystniej byłoby zaplanować gorącą zupę krem, kaszę z gulaszem, potrawy z duzonych warzyw i fasoli itp. Wiele osób dobrze czuje się po ciepłym śniadaniu złożonym z owsianki, pełnoziarnistych tostów lub jajecznicy, a przygotowanie takich dań wcale nie musi być czasochłonne.

- **Jedz dużo warzyw i owoców,** ponieważ są one źródłem witamin, składników mineralnych oraz bioaktywnych związków, które stymulują układ immunologiczny. Powinniśmy jeść minimum 400 g warzyw dziennie (nie licząc ziemniaków) co najmniej w pięciu porcjach, a więc dodawać je do każdego posiłku. W sezonie zimowym dostępność świeżych warzyw jest mniejsza, dlatego bądźmy kreatywni – korzystajmy z mrożonek, kiszonek, soków i innych warzywnych przetworów. Szczególne znaczenie dla odporności mają warzywa i owoce

bogate w witaminę C (kapusta, papryka, kalafior, brokuły, truskawki, porzeczki, natka pietruszki, pomarańcze, kiwi) oraz witaminę A (dynia, marchew, papryka, pomidory, jarmuż).

- **Zadbaj o mikrobiotę jelitową,** czyli o swoje pożyteczne bakterie, które walczą z drobnoustrojami. W tym celu codziennie spożywaj naturalne probiotyki, czyli fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir, maślanka, jogurt, ayran oraz wspomniane kiszki warzywne – ogórki, kapustę, buraki, kimchi itp. Unikaj natomiast cukru, który jest pożywką dla patogennej bakterii.

- **Nie zapominaj o witaminie D.** Jest zawarta w tłustych rybach morskich i jajach, ale w sezonie zimowym to nie wystarczy, gdyż witamina D jest syntetyzowana w naszej skórze pod wpływem słońca. Konieczna jest suplementacja witaminy D.

- **Dostarczaj energii w sposób równomierny,** czyli spożywaj posiłki nie rzadziej niż co 4 godziny i dbaj, by znajdowały się w nich pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak żytnie pieczywo, kasze, makaron razowy, płatki owsiane lub orkiszowe itp.

- **Regularnie spożywaj „naturalne antybiotyki”,** do których zaliczamy m.in. czosnek, cebulę, imbir, oregano, cynamon, miód, szalwię, chrzan, kurkumę i tymianek.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wbrew pozorom to nie siedzenie pod kocem na kanapie, lecz aktywność na świeżym powietrzu zapobiega infekcjom. Badania potwierdzają, że po umiarkowanym wysiłku poziomy parametrów krwi odpowiedzialnych za odporność są wyższe. Do takiej umiarkowanej aktywności zaliczamy m.in. marsz, trucht, jazdę na rowerze trwającą minimum 30 minut. Wychodząc na energiczne spacerowanie wtedy, gdy na dworze jest mroźno lub pada, „hartujemy organizm”. Oczywiście





cie należy dostosować strój do warunków pogodowych, aby uniknąć nadmiernego wychłodzenia, przemoczenia lub przegrzania. Pomimo zimowej słyty nie rezygnuj z celu: 7000 kroków dziennie, a jeszcze lepiej minimum 30 „punktów kardio” dziennie – niektóre aplikacje do monitorowania aktywności fizycznej pozwalają dokonać takiego pomiaru.

Komercyjne usługi dietetyczne w należącej do SPZZLO Warszawa-Żoliborz przychodni przy ul. Klaudyń 26 B realizowane są przez dietetyczkę URSZULĘ GRZYWACZ.

INFORMACJE I ZAPISY
TEL. 22 561 57 78



PRAWIDŁOWY SEN

Kiedy my śpimy, organizm „pracuje na nocnej zmianie”, czyli wykonuje inne niż w ciągu dnia, ale bardzo ważne procesy. Właśnie w nocy dochodzi do regeneracji i detoksykacji naszych narządów, a zaburzenie tego cyklu prowadzi między innymi do zmniejszenia odporności na infekcje. Badania wykazały, że w przypadku niedoboru snu liczba obronnych limfocytów Th1 spada, a rośnie poziom cytokin zapalnych. W rezultacie obniża się nasza odporność na infekcje i zakażenia, a nawet pogarsza się dobroczynny efekt szczepień. Przyjmuje się, że osoba dorosła powinna spać 7–9 godzin na dobę. W przypadku problemów z zasypianiem lub częstych wybudzeń w nocy warto podjąć działania poprawiające jakość snu, takie jak wczesna lekka

SPRAWDŹ SIĘ!	
1	Czy zawsze jesz śniadanie przed wyjściem z domu? TAK NIE
2	Czy codziennie zjadasz minimum 400 g kolorowych warzyw? TAK NIE
3	Czy codziennie pijesz niestodzone fermentowane produkty mleczne? TAK NIE
4	Czy regularnie suplementujesz witaminę D? TAK NIE
5	Czy codziennie wykonujesz 7000 kroków lub 30 punktów kardio? TAK NIE
6	Czy zazwyczaj przesypiasz minimum 7 godzin każdej nocy? TAK NIE
Jeżeli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś przecząco, zacznij działać, gdyż zdrowy styl życia to warunek dobrej odporności!	

kolacja, wietrzenie sypialni, ograniczenie pobudzających bodźców, a w razie konieczności konsultacja z lekarzem.



Zapraszamy wszystkie osoby od 65. roku życia NA NIEODPŁATNE SZCZEPIONIA 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”.

SZCZEPIONIA 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
• Klaudyń 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 SZCZEPIONIA
PRZECIW GRYPIE.**

Cennik na stronie www.spzzlo.pl

ZWYRODNIENIE PLAMKI ZWIĄZANE Z WIEKIEM



Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) jest przewlekłą i postępującą chorobą zwyrodnieniową, która stanowi główną przyczynę utraty widzenia centralnego w krajach rozwiniętych u osób powyżej 60. roku życia.

JUSTYNA MĘDRZYCKA, mjr dr, st. asystent Kliniki Okulistyki WIML

AMD jest chorobą siatkówki, czyli tkanki wyściełającej tylną część wnętrza oka. Posiada ona dwa rodzaje światłoczułych receptorów (pręciki i czopki), odpowiedzialnych za przetwarzanie światła na impulsy elektryczne, które następnie – za pośrednictwem nerwu wzrokowego – przesyłane są do mózgu. Choroba dotyczy centralnej części siatkówki, czyli plamki żółtej. Jest to obszar siatkówki, który zawiera największe stężenie komórek światłoczułych – czopków odpowiedzialnych za ostre i szczegółowe widzenie centralne, dzięki czemu możemy rozpoznawać twarze, czytać, pisać czy prowadzić samochód. Szacuje się, że w Polsce na AMD choruje około 1,2 mln ludzi.

CZYNNIKI RYZYKA

Czynniki ryzyka wystąpienia AMD możemy podzielić na te, na które pacjent ma wpływ (modyfikowalne), oraz na te, na które wpływu nie ma (niemodyfikowalne).

CZYNNIKI MODYFIKOWALNE: palenie tytoniu, otyłość, nadciśnienie tętnicze, siedzący tryb życia, dieta bogata w kwasy omega-3.

CZYNNIKI NIEMODYFIKOWALNE: wiek powyżej 50 lat, czynniki genetyczne, płeć żeńska, rasa biała, jasny kolor tęczówki.

OBJAWY

We wczesnym stadium choroby symptomy mogą być nieswoiste i trudne do uchwycenia. Bardzo często w tym okresie pacjent może nie zauważyć żadnych objawów. Jest to choroba, która nie powoduje bólu oka.

Najczęstsze objawy zgłaszane przez pacjentów w przebiegu AMD to:

- krzywienie się obrazu,
- zniekształcenie linii prostych,

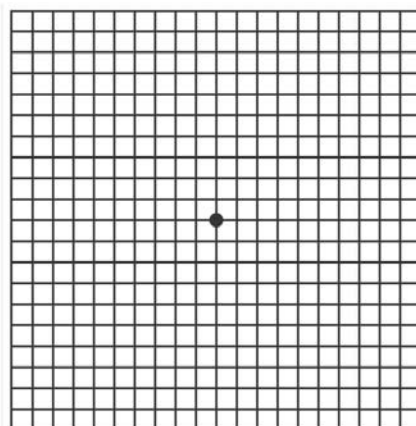
- trudności w czytaniu i pisaniu,
- nierozpoznanie twarzy,
- powstanie plamy w polu widzenia.

DIAGNOSTYKA

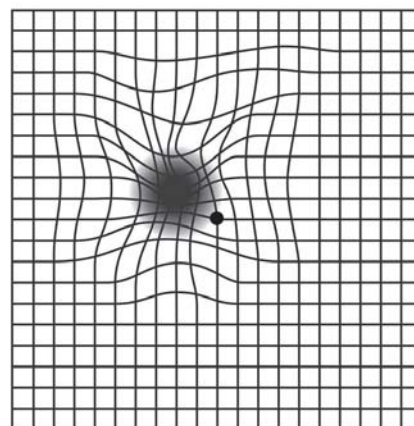
Pacjent, u którego pojawiły się wyżej wymienione objawy, powinien niezwłocznie zgłosić się do lekarza okulisty w celu przeprowadzenia oceny ostrości widzenia, badania dna oka oraz testu Amslera. Po badaniu lekarz może zalecić rozszerzenie diagnostyki o badania specjalistyczne, takie jak optyczna koherentna tomografia (OCT), angio-OCT czy angiografia fluoresceinowa.

Test Amslera służy do samokontroli pacjenta w warunkach domowych. Każda osoba, u której okulista stwierdził objawy mogące świadczyć o ryzyku rozwoju AMD, powinna go wykonywać raz w tygodniu według następującej procedury:

- Jeżeli używasz okularów do czytania, załóż je.
- Zastój jedno oko.
- Okiem odkrytym patrz w centralny punkt siatki w odległości 30–40 cm (odległość do czytania).
- Skoncentruj wzrok wyłącznie na środkowym punkcie.



• Test Amslera – obraz prawidłowy



• Test Amslera – ADM

• Oceń, czy wszystkie linie postrzegasz jako proste i czy wszystkie kwadraty mają takie same wymiary.

• Powtórz procedurę dla drugiego oka.

Jeżeli którymś okiem pacjent widzi krzywe linie lub nierówne kwadraty, koniecznie należy zgłosić się do lekarza okulisty w celu przeprowadzenia szczegółowych badań diagnostycznych.

TYPY CHOROBY

Wyróżnia się dwa typy choroby: postać zanikową, tzw. suchą, i postać wysiękową, tzw. wilgotną.

POSTAĆ ZANIKOWA występuje najczęściej i stanowi około 90% przypadków. Charakteryzuje się tagodniejszym przebiegiem w porównaniu z postacią wysiękową. Polega na stopniowym uszkodzeniu komórek nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE) i fotoreceptorów przez druzy, będące efektem starzenia się siatkówki. Druzy są złoгами lipofuscyny i związków białkowych, odkładających się w zewnętrznych warstwach siatkówki między nabłonkiem barwnikowym a błoną Brucha. Ponieważ choroba charakteryzuje się powolnym i bezbolesnym postępowaniem, łatwo zignorować początkowe objawy spadku ostrości wzroku.

POSTAĆ WYSIĘKOWA występuje znacznie rzadziej niż postać sucha. W jej przebiegu do spadku ostrości widzenia może dojść nawet w ciągu kilku dni w przeciwieństwie do postaci su-

chej. Polega na tworzeniu się nowych patologicznych naczyń krwionośnych w naczyniówce lub siatkówce.

TERAPIA

Nie ma skutecznej profilaktyki i metody leczenia AMD. Pacjentom z grupy ryzyka oraz z objawami zwyrodnienia plamki żółtej zaleca się zaprzestanie palenia papierosów, właściwą dietę bogatą w kwasy omega-3, redukcję masy ciała, uregulowanie nadciśnienia tętniczego oraz suplementację preparatami zawierającymi w swoim składzie luteinę, zeaksantynę i antyoksydanty. Naturalnymi źródłami luteiny są żółtko jaja, szpinak, brokuły, papryka, marchew, jarmuż czy brokuły.

Dostępne metody leczenia polegają na łagodzeniu objawów i zapobieganiu postępowi choroby. Sposób leczenia zależy od postaci choroby. W przypadku postaci wysiękowej stosowana jest terapia lekami anty-VEGF, które mają za zadanie niszczenie i hamowanie powstawania naczyń nieprawidłowych. Leki te podawane są w iniekcji do komory ciała szklatego (wstrzyknięcia do oka). Zastrzyki podaje się w znieczuleniu miejscowym. W przypadku postaci suchej leczenie sprowadza się do zapobiegania progresji już istniejących zmian, a przede wszystkim do hamowania przechodzenia AMD w postać wysiękową poprzez działania profilaktyczne wymienione we wcześniejszej części tekstu.

Od 2015 r. w Polsce w okulistyce istnieje program lekowy dedykowany pacjentom z aktywną, wysiękową postacią zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem. Pacjenci, którzy spełniają kryteria programu i zostaną zakwalifikowani przez specjalnie powołany do tego zespół okulistów, są leczeni iniekcjami doszkliskowymi lekami anty-VEGF.

Kryteria włączenia do programu lekowego AMD:

- wiek powyżej 45 lat,
- stwierdzenie patologicznych naczyń w badaniu angio-OCT lub w angiografii fluoresceinowej,
- stwierdzenie aktywności choroby w badaniu OCT,
- ostrość wzroku do dali w granicach 0,2–0,8 wg tablicy Snellena,
- brak w płamce wylewu krwi, zwtóknienia czy zaniku siatkówki.

ZAPRASZAMY DO NASZEJ PORADNI
TEL. 261 858 868

KONKURS LITERACKI DLA UCZNIÓW ROZSTRZYGNIĘTY!

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

NASZE ZDROWIE MARSZCZY CZOŁO, GDY NADMIERNY HAŁAS W KOŁO



dla uczniów klas V–VIII szkół podstawowych i ponadpodstawowych Żoliborza oraz Bielania, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Konkurs cieszył się dużą popularnością wśród uczniów, którzy nadstali wiele interesujących utworów. Poniżej zamieszczamy wybrane utwory oraz pełną listę laureatów. Wszyscy laureaci konkursu otrzymają **nagrody ufundowane przez Urząd m.st. Warszawy**.

LISTA LAUREATÓW

SP nr 53: Mikołaj Jarosz 8a, Franciszek Saganek 5c, Jan Saganek, 5c; **SP nr 68:** Amelia Botwina 5c, Kacper Parucki 8a; **SP nr 80:** Julia Banaszewska 5c, Mateusz Koc 8e, Filip Kostyra 8b, Maja Kostyra 6b, Filip Oziębły 6b; **SP nr 92:** Kalina Polkowska 5a; **SPS nr 155:** Damian Bednarz 7a, Ksawery Dobosz 6a, Patrycja Dutkowska 7a, Sandra Lipczyńska 8a, Aleksander Matysek 8a, Oskar Mróz 5a, Joanna Pióro 8b, Natalia Szlachcic 5a, Oskar Trojanowski 7a, Julia Umiastowska 6a, Aleksander Wiśniewski 5a, Julia Włoda 8a; **SP nr 267:** Anastazja Łastówka 8b, Tymon Majewski 6b, Alicja Poniatońska 8a, Hanna Poniatońska 8b, Klementyna Rapacka 6b, Lena Stępień 8b, Oliwia Szymańska 6a; **SP nr 273:** Julia Jaworska 5c, Kamil Koziatek 7a, Marcin Wieczorek 5a, Mikołaj Zalega 5a; **SP nr 293:** Karolina Bednarz 8e, Miłosz Górski 6a, Nina Kaczkan 8f, Jakub Krawczyk 6a, Kornelia Rydel 6c, Aleksandra Siwek 6a, Mateusz Snopkiewicz 8d, Hanna Stachulska 8e, Aleksandra Starnawska 8e, Nina Traczyk 6a, Anna Węglarz 7b; **XCIV LO:** Zofia Maliszewska 3e, Agata Paprocka 2dh.

AGATA PAPROCKA

NASZE ZDROWIE
MARSZCZY CZOŁO,
GDY NADMIERNY
HAŁAS W KOŁO.

W szkole zawsze coś mi brzęczy
już powoli mnie to męczy,
uszy więdną, głowa boli
niech się to już uspokoi.
Przez ten hałas tracę słuch
jest to mój największy wróg,
i choć dźwięków nie zatrzymam
jakoś się tu jeszcze trzymam.



ALEKSANDRA STARNAWSKA

Unikaj hałasu
Słyszysz szum wiatru
i w locie pszczołę,
bo masz zdrowe uszy
i życie wesole.
Więc dbaj o twój słuch,
hałasu unikaj,
I gdy jest za głośno,
w try miga znikaj.

MIKOŁAJ ZALEGA

Fakt bezsprzeczny – hałas szkodzi!
Mało kogo to obchodzi.
Zewsząd gwar, muzyki tony,
Gwizdy, świsty, telefony.
Lecz pomyślmy, czy nie lepiej
Dać odpocząć uszom, głowie?
Pójść do lasu, przebiec tąkę
I z hałasem mieć rozłąkę?

KLEMENTYNA RAPACKA

Ach! Ten hałas wokoło,
to dla uszy nie wesole.
Gdyby tak ciszej było,
to by się lepiej żyło.

NINA TRACZYK

Czy to w zimę, czy to w lecie,
zawsze hałas w ucho gniecie.
Ostre dźwięki w miasteczku całym
błogą ciszę nam zabrały.
Decybele krążą w koło,
aż się wszystkim marszczy czoło.
Skutkiem takich praw fizycznych
jest ból głowy autentyczny.



JAKI JEST TWÓJ ŚLAD EKOLOGICZNY?

Nasze powszednie wybory życiowe to wbrew pozorom nie tylko nasza prywatna sprawa. Od nich bowiem zależy przyszłość naszej planety, a przynajmniej warunków środowiskowych, w których przyjdzie żyć nam i naszym potomnym.

Podając codzienne decyzje o segregacji śmieci, zwiększeniu w diecie ilości produktów roślinnych w stosunku do odzwierzęcych, wzięciu prysznic zamiast kąpieli w wannie czy zamianie samochodu na komunikację zbiorową lub rower, przyczyniamy się do ochrony zagrożonych zasobów naturalnych. Jest to tzw. ślad ekologiczny, który za sobą zostawiamy i który świadczy o naszej ekoświadomości.

Ochrona środowiska to od początku XXI wieku temat bardzo popularny w mediach. Co jakiś czas pojawiają się informacje o kampaniach Greenpeace'u, międzynarodowej organizacji pozarządowej działającej na rzecz ochrony środowiska nie tylko w obronie delfinów na wodach terytorialnych Japonii, ale również przyrody w naszym kraju – latem tego roku w sprawie największej katastrofy ekologicznej w Polsce, czyli dramatycznego zanieczyszczenia Odry. Wszyscy też słyszeliśmy o szwedzkiej aktywistce Grecie Thunberg, której wystąpienie w 2019 r. na szczycie klimatycznym ONZ w Nowym Jorku spotkało się z dużym odzewem społecznym. Co prawda społeczna świadomość środowiskowa to nie nowość ostatnich lat, czego potwierdzeniem może być najstarsza polska organizacja ekologiczna Liga Ochrony Przyrody, która w 2028 r. będzie obchodziła stulecie działalności. Natomiast od 2000 r. w naszym kraju działa również WWF (World Wide Fund for Nature – Światowy Fundusz na Rzecz Przyrody), jedna z najważniejszych międzynarodowych organizacji ekologicznych. Tematyka zagrożeń klimatycznych prezentowana jest także na różnego rodzaju wystawach – najnowszą to multimedialny pokaz „Save the Planet – Ocalmy planetę” dostępny do 15 stycznia 2023 r. w Fabryce Norblina w Warszawie.

ŚLAD WĘGLOWY...

Jedną z ważniejszych składowych śladu ekologicznego, zwanego inaczej środowiskowym, stanowi ślad węglowy, określający całkowitą sumę gazów

cieplarnianych wyemitowanych bezpośrednio lub pośrednio przez daną osobę, zwierzę, przedsiębiorstwo, produkt czy wydarzenie. W ograniczeniu indywidualnego śladu węglowego w naszym gospodarstwie domowym pomoże kilka prostych zasad:

- Wybierajmy produkty lokalne i sezonowe zamiast sprowadzanych z daleka owoców i warzyw egzotycznych.
- Ograniczmy jedzenie mięsa, szczególnie wołowiny.
- Używajmy toreb wielokrotnego użytku zamiast plastikowych oraz unikajmy produktów zbytnio opakowanych.
- Kupujmy tylko to, czego potrzebujemy, żeby uniknąć niepotrzebnego marnowania żywności.
- Jeżeli to możliwe, korzystajmy z transportu publicznego lub roweru, a nie samochodu, gaśmy światło w pomieszczeniach, z których w danym momencie nie korzystamy, nie pozostawiamy urządzeń w trybie czuwania (stand by).
- Segregujmy śmieci, pamiętając jednak, że dokładne mycie opakowań plastikowych nie jest potrzebne, wystarczy je opróżnić, żeby nie zużywać dodatkowo wody.

Podobno statystyczny Polak wytwarza 8 t dwutlenku węgla w ciągu roku. Według Global Carbon Atlas, organizacji założonej w 2001 r. w celu analizy globalnej emisji dwutlenku węgla (CO₂), metanu (CH₄) oraz podtlenku azotu (N₂O), Polska w skali świata zajmuje 40. miejsce w rankingu krajów wytwarzających najwięcej gazów cieplarnianych.

... ORAZ WODNY

Ślad wodny, jak sama nazwa wskazuje, określa bezpośrednio i pośrednio zużycie wody. Bezpośrednie następuje podczas codziennych czynności, takich jak picie, gotowanie, kąpiel, pranie, zmywanie, sprzątanie czy podlewanie roślin. Natomiast pośrednie zużycie wody dotyczy wszystkich etapów produkcji, zarówno żywności, jak i ubrań, sprzętów, samochodów, ma-

teriatów budowlanych itp. Do produkcji 1 kg czekolady potrzeba 17 196 l wody, 1 kg wołowiny – 15 415 l, jednej pary dżinsów – 9982 l. Sami możemy przeliczyć ślad wodny np. swojego śniadania. Wyprodukowanie szaszetki herbaty pochłania 27 l wody, 1 szklanki mleka (250 ml) – 255 l, 1 jajka – 196 l, 4 plasterków sera (100 g) – 318 l, 1 butki kajzerki – 129 l, 1 pomidora – 32 l, 1 pomarańcza – 80 l, a 1 banana – 160 l. Gdy podsumujemy nawet skromny posiłek, okaże się, że zostawia duży ślad wodny, nie mówiąc o węglowym. Średnia wartość śladu wodnego gospodarstwa domowego w Polsce to 350–400 l dziennie, a całego kraju 54 mln m³ rocznie, czyli ponad 80 dużych jezior. Ogólny ślad wodny tworzą trzy składowe: zielony to ilość użytej wody pochodzącej z opadów atmosferycznych, niebieski – z wód powierzchniowych i podziemnych, natomiast szary to ilość wody zanieczyszczonej w procesie produkcji. Korzystając na co dzień z wody, warto mieć tego świadomość oraz próbować zmniejszyć własny ślad, wprowadzając korzystne zmiany.

ZASADA SZEŚCIU R

Modne ostatnio określenie zero waste oznacza zero odpadów, strat, marnowania. W praktyce jest to styl życia polegający na redukcji ilości śmieci wytwarzanych w gospodarstwie domowym i opiera się na sześciu zasadach: refuse (odmawiaj), reduce (redukuj), reuse (używaj ponownie), recycle (przetwarzaj), rot (gospodaruj resztkami organicznymi), repair (naprawiaj).

1. ODMAWIAJ wszystkiego, co niepotrzebne, czyli reklamówek w sklepach, dodatkowych opakowań, drukowania biletów dostępnych elektronicznie itp. Takie podstawowe wybory, wydawałoby się, że wręcz banalne, mogą znacznie przyczynić się do ochrony środowiska.

2. REDUKUJ. Zostaw samochód w garażu i korzystaj z trans-

portu publicznego, gaś niepotrzebne światło, zakręcaj wodę, szczotkując zęby, na zakupy zabieraj własne torby itd.

3. UŻYWAJ PONOWNIE. Zamiast kupować nowe meble, odrestaurowuj stare, nadając im nowoczesną formę. Używaj stoików po produktach garmazeryjnych jako pojemników wielokrotnego użytku na cukier, ryż, kaszę lub bakalie. Wybieraj produkty z recyklingu.

4. PRZETWARZAJ SUROWCE WTÓRNE. Segreguj śmieci, zgodnie z oznaczeniami na koszach, zgniatą opakowania przed wyrzuceniem, zużytą elektronikę i baterie oddawaj do punktów selektywnej zbiórki odpadów komunalnych, a przeterminowane leki do apteki. Kupuj przedmioty wyprodukowane z przetworzonych surowców.

5. MĄDRZE GOSPODARUJ JEDZENIEM. NIEM oraz resztkami organicznymi. W Polsce co roku marnujemy 5 mln t żywności, natomiast na świecie ponad 1,3 mld t. A ciągle są jeszcze ludzie cierpiący głód, głównie w Afryce, Azji oraz Ameryce Łacińskiej. Dlatego powinniśmy kupować tylko tyle, ile w rzeczywistości zjemy, nie robiąc dużych zapasów. Resztki z poprzednich posiłków można wykorzystać podczas przygotowy-

wania następnych. Warto zaplanować posiłki, a do sklepu wybrać się z listą zakupów i się jej trzymać.

6. NAPRAWIAJ. Korzystaj z usług fachowców zajmujących się renowacją, zamiast kupować nową odzież (patrz zdjęcie!) i obuwiu. Dowiedz się, jak usuwać plamy z ubrań, tapicerki mebli, dywanów i wykładzin.

Oczywiście na początek nie trzeba rzucać się na głęboką wodę, można stosować zasadę *less waste* (mniejszego marnowania) i zacząć od drobnych zmian, które sumarycznie korzystnie wpłyną na bilans środowiskowy.

MIASTA BEZ SMOGU

Strefy niskiej emisji spalin (*low emission zones*) funkcjonują w 16 europejskich krajach, głównie we Włoszech, Niemczech, Holandii oraz Wielkiej Brytanii. Natomiast pierwsza strefa czystego transportu w Polsce ma zacząć działać w Krakowie od 1 stycznia 2023 r.

Również władze stolicy planują wprowadzenie takiej strefy do końca 2024 r. Wstępnie rozważany jest zakaz wjazdu do śródmieścia wyprodukowanymi przed 2005 r. samochodami z silnikami Diesla, bo te auta odpowiadają za 45% całkowitej emisji tlenków azotu. Ale również nowe modele znacznie przekraczają normy, dlatego w Europie w ciągu kilkunastu lat

nastąpi prawdopodobnie schyłek ery Diesla. Zwiększa się również procentowy udział samochodów hybrydowych i elektrycznych w ogólnym rynku motoryzacyjnym. Od lat trwają także prace nad upowszechnieniem pojazdów zasilanych energią słoneczną czy wodorowych.

Samochody spalinowe to oczywiście nie jedyne źródło miejskiego smogu. Dużym emiterem szkodliwych gazów są również piece węglowe, olejowe, a nawet gazowe oraz tzw. kopciuchy, czyli bezklasowe kotły niespełniające żadnych norm ekologicznych. Obecnie w Parlamencie Europejskim trwają prace nad wprowadzeniem zakazu stosowania tego typu pieców w latach 2027–2030.

W Polsce obowiązują uchwały antysmogowe, które nakazują używanie wyłącznie urządzeń grzewczych z certyfikatem ekoprojektu, czyli spełniających europejskie wymagania energetyczno-emisyjne. W Warszawie termin obowiązkowej wymiany pieców i kotłów na węgiel lub drewno, które nie spełniają wymogów klasy 3, 4 lub 5, upływa z końcem 2022 r.

WBREW POZOROM MOGĘ ZROBIĆ DUŻO

Chociaż społeczna edukacja proekologiczna przynosi coraz więcej efektów, pozostaje jednak spora grupa osób, które nie wierzą w argumenty naukowców i aktywistów (tzw. denializm klimatyczny) – zaprzeczają samemu istnieniu zmian klimatu oraz temu, że człowiek jest za nie odpowiedzialny. Duża grupa ludzi nie docenia ryzyka związanego z globalnymi zagrożeniami w kontekście ich codziennego życia (tzw. dyskontowanie ryzyka) – wierzą oni, że klimat się zmienia i jest to poważne zagrożenie dla świata, ale nie dla ich kraju i nie ma wpływu na ich życie ani ich rodzin.

Jest jeszcze jedna grupa – to osoby niewierzące w skuteczność jednostkowego działania. Po co mam zakręcać wodę lub wyłączać światło, kiedy moje działania przyniosą niewielką poprawę w skali miliardów ludzi na świecie? Jednakże takie założenie jest błędne, ponieważ suma małych czynów daje wymierne efekty w skali globalnej. Dlatego warto zacząć od siebie, żeby zmniejszyć swój ślad ekologiczny. A może wtedy inni (rodzina, przyjaciele, znajomi) pójdą naszym... śladem do czystszej przyszłości.

Anita Karykowska

Fot. Martin Bernetti / AFP

Przemysł włókienniczy corocznie przyczynia się do większej emisji dwutlenku węgla niż transport lotniczy i morski łącznie. Główny powód to produkcja ubrań *fast fashion* – wytwarzanych przez marki w hurtowych ilościach z tanich materiałów, które szybko wychodzą z mody i się niszczą, więc są częściej wyrzucane.

Pustynia Atakama w Chile stała się ogromnym wysypiskiem takich ubrań. Ekolodzy alarmują, że co roku może tu być deponowanych aż 60 tys. ton odpadów tekstylnych. Większość z nich to poliestry, które rozkładają się nawet 200 lat.



Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: EFEKT CIEPLARNIANY, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Katarzyna Dudzińska. 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@spzlo.pl) do 15 marca 2023 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. Dostarcza składników odżywczych

2. Niezbędny składnik diety

3. Dieta zapobiegająca nadciśnieniu

4. Inaczej przemiana materii

5. Pokarmy bogate w składniki odżywcze

6. Puste...

7. Naturalny „antybiotyk”

8. Choroba autoimmunologiczna glutenozależna

9. Również żywieniowa

10. Produkowana przez tarczycę

11. Może być za niska, w normie lub za wysoka

12. Szarłat wyniosły

13. ... food

14. Choroba metaboliczna insulinozależna

Litery z numerowanych pól odgadniętych wyrazów przenieś do niebieskich kwadratów poniżej. W ten sposób utworzysz główne hasło rebusu. Życzymy miłej zabawy.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



	1		2	6		7
--	---	--	---	---	--	---

REBUS

Wesołych świąt



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

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).

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

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



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 Pediatricznej
22 834 17 31**

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

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

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

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

PRZYCHODNIA WRZECIONO

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

**Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 784 491 672
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15**

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

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

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

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 - Poradnia Rehabilitacyjna 532 414 541
- 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 Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa, ul. Klaudyń 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

2023

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



STYCZEŃ

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

LUTY

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

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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

MAJ

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

CZERWIEC

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

LIPIEC

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

SIERPIEŃ

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

WRZESIEŃ

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

PAŹDZIERNIK

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

LISTOPAD

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

GRUDZIEŃ

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

