ISSN 1734-7548

SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (72)
JESIEŃ 2023

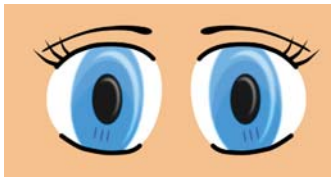
www.spzzlo.pl

podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

TERAPIA ŚRODOWISKOWA W PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

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:



GDY SZANUJESZ WZROK W MŁODOŚCI, NIE OŚLEPNIESZ DO STAROŚCI

- 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".

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

Na prace dostarczone do Działu Marketingu SPZZLO Warszawa-Żoliborz, Szajnochy 8 czekamy do 31 października 2023 r.

Nagrody dla laureatów tegorocznego konkursu plastycznego zostały wręczone na zakończenie roku szkolnego 2022/2023 r.

FUNDATOREM NAGRÓD BYŁO M.ST. WARSZAWA.

Zapraszamy wszystkie osoby od 65. roku życia

NA NIEODPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE

podmiot leczniczy miasta stołecznego Warszawy

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".

SZCZEPIENIA MOŻNA WYKONYWAĆ W PRZYCHODNIACH:

Conrada 15	tel. 22 663 21 54
Elbląska 35	tel. 22 633 42 77
Felińskiego 8	tel. 22 839 24 40
Klaudyny 26 B	tel. 22 833 00 00
Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28
Kochanowskiego 19	tel. 22 633 10 11
Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35
Wrzeciono 10c	tel. 22 835 30 01
Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31

Program realizowany jest do 31.03.2025 r.

Program finansuje MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (72) JESIEŃ 2023

PRACUJĘ W SPZZLO
Sport jest ważny w moim życiu – rozmowa z mgr. Wojciechem Szeszkowskim 4

NASZ ZOZ
Nasze przychodnie wczoraj i dziś – Przychodnia w Łomiankach 7

Opieka koordynowana odciąża pacjenta 14

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH
Góra zdrowia w górach 8

PSYCHOLOG RADZI
Terapia środowiskowa w pracy z dziećmi i młodzieżą 10

KLINIKA ZDROWIA
Witrektomia 12

AKTUALNOŚCI
Opieka koordynowana na Forum w Karpaczu 15

KRYZYSY WSPÓŁCZESNOŚCI
Kupuję, więc jestem 16

WOLNE CHWILE
Krzyżówka. Rebus. Sudoku. 18

ZAPOMNIANE WARZYWA
Karczoch zwyczajny 19

Szanowni Czytelnicy,

Spotykamy się po wakacjach, mam nadzieję, że dla wszystkich Państwa udanych. W aktualnym wydaniu wracamy do letnich klimatów w wywiadzie, którego udzielił nam kierownik Pracowni Tomografii Komputerowej oraz Rezonansu Magnetycznego pan Wojciech Szeszkowski. Z kolei w ramach cyklu „Nasze przychodnie wczoraj i dziś" publikujemy sylwetkę przychodni przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach, w której w ostatnim czasie uruchomiliśmy poradnie urologiczną, chirurgiczną oraz (od 1 października br.) kardiologiczną, co powinno ucieszyć naszych Pacjentów.

Z ważnych tematów w zakresie zdrowia psychicznego publikujemy artykuł na temat terapii środowiskowej w pracy z dziećmi i młodzieżą, którego autorką jest koordynatorka opieki psychologicznej w przychodni przy ul. Żeromskiego 13. W ramach Kliniki Zdrowia publikujemy tekst o nowoczesnym zabiegu okulistycznym ratującym wzrok, obecnie coraz częściej stosowanym.

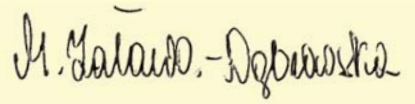
Dla tych wszystkich, którzy chcieliby poprawić swoją kondycję fizyczną, o którą nie udało się zadbać latem, mamy poradnik, jak zwiększyć swoją wydolność, trenując jesienią w górach, które wtedy są szczególnie malownicze. Tematu prozdrowotnego dotyczy również artykuł o wartościach odżywczych karczochów, trochę w Polsce zapomnianych, choć nadal bardzo popularnych we Włoszech.

Podczas tegorocznego Forum Ekonomicznego w Karpaczu, które odbyło się w dniach 5–7 września, jednym z ważniejszych tematów był model opieki koordynowanej, który realizowany jest również w naszym Zakładzie. W celu zapoznania naszych Pacjentów z możliwością skorzystania z tego programu zamieściliśmy krótką relację z panelu poświęconego temu zagadnieniu.

Ogłosiliśmy również konkurs literacki dla dzieci i młodzieży ze szkół żoliborsko-bielańskich pt. „Gdy szanujesz wzrok w młodości, nie oślepniesz do starości", do uczestnictwa w którym serdecznie zapraszamy.

W naszym dziale Kryzysy Współczesności zajmujemy się tym razem konsumpcjonizmem, czyli problemem dotykającym większości społeczeństwa, i prezentujemy spojrzenie na to zjawisko filozofów, psychologów oraz aktywistów.

Serdecznie zapraszam do lektury.



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 NACZELNA:
Joanna Cierkońska

REDAKTOR WYDAWNICZA:
Anita Karykowska

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

ZDJĘCIA:
Konrad Pustułka, Karol Stasiak, Joanna Szeszkowska, Kamila Tokarczuk, Pixabay, Wikimedia

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: DRUKOBA Sp. z o.o.

NAKŁAD: 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

SPORT JEST WAŻNY W MOIM ŻYCIU

Rozmowa z mgr. **WOJCIECHEM SZESZKOWSKIM**, kierownikiem pracowni tomografii i rezonansu magnetycznego

Z wykształcenia jest pan fizykiem. Dlaczego zdecydował się pan na tak ambitny kierunek studiów? Miał pan jakichś fizyków w rodzinie?

To trochę przypadek. Trafiłem w liceum do klasy matematyczno-fizycznej i z rozpędu po maturze postanowiłem wybrać ścisły kierunek studiów. W szkole fizykę miałem na niskim poziomie, ale przygotowując się do matury i egzaminu na studia, chodziłem na korepetycje do wykładowcy akademickiego, profesora fizyki. I to właśnie on rozbudził moje zainteresowanie fizyką, a ostatecznie namówił na studiowanie fizyki na Politechnice Warszawskiej.

A skąd pomysł na specjalizację w zakresie medycznych badań obrazowych, takich jak tomografia komputerowa oraz rezonans magnetyczny?

W trakcie studiów zainteresowałem się biofizyką, nauką łączącą fizykę, biochemię, trochę medycynę i farmację. Taki kierunek znalazłem na wydziale fizyki Uniwersytetu Warszawskiego i tam przeniosłem się po czwartym roku studiów na Politechnice Warszawskiej. Temat mojej pracy magisterskiej dotyczył badań nad potencjalnym lekiem antyrakowym z wykorzystaniem pomiarów spektroskopowych NMR w Instytucie Biochemii i Biofizyki PAN przy ul. Pawińskiego. Z kolei Zakład Biofizyki UW znajduje się w kampusie uniwersyteckim przy ul. Banacha, gdzie mieści się szpital kliniczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. W 1998 roku II Zakład Radiologii Klinicznej WUM rozpoczął w szpitalu przy ul. Banacha budowę pracowni rezonansu magnetycznego. Na tablicy ogłoszeń w Zakładzie Biofizyki UW pojawiło się ogłoszenie o pracy dla fizyka w nowo powstającej pracowni rezonansu magnetycznego (MRI od ang. *magnetic resonance imaging*). Skorzystałem z okazji, zostałem zatrudniony i wziąłem udział w jej tworzeniu. W tym czasie wysłano mnie na staż do pracowni MRI w szpitalu klinicznym w Leuven w Belgii oraz na szkolenie dla fizyków w ośrodku szkoleniowym przy fabryce skanerów MRI w Eindhoven w Holandii. Tak rozpoczęła się moja wieloletnia przygoda z medycznymi badaniami obrazowymi…

Czym różni się tomografia komputerowa od rezonansu magnetycznego? Są to badania bezpieczne dla pacjentów?

Podstawową różnicą jest rodzaj promieniowania stosowanego do prześwietlenia pacjenta. W tomografii komputerowej stosujemy promieniowanie rentgenowskie, natomiast w rezonansie magnetycznym fale radiowe w obecności silnego pola magnetycznego. W każdej procedurze medycznej dobro i bezpieczeństwo pacjenta są zawsze na pierwszym miejscu, ale oczywiście należy pamiętać, że nadmierne czy niepotrzebne naświetlanie promieniami rentgenowskimi może mieć niepożądane konsekwencje zdrowotne. W przypadku badania metodą rezonansu magnetycznego zagrożenia są mniejsze ze względu na niską energię promieniowania o częstotliwości radiowej, natomiast problemem może być wysokie pole magnetyczne, w którym przesunięciu lub rozgrzaniu mogą ulec metalowe elementy znajdujące się w ciele pacjenta: stymulatory, kardiowertery, protezy, metalowe opiłki itp.

Czyli są to nowoczesne badania, dające szczegółowy obraz danego obszaru ciała, którego w inny sposób się nie uzyska?

Historia obu metod sięga lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy to powstawał pierwszy tomograf komputerowy i pierwszy skaner MR, tak więc nie do końca możemy mówić, że

są to nowe metody, ale oczywiście ogromny postęp technologiczny w dziedzinie elektroniki, mikroprocesorów czy ostatnio sztucznej inteligencji wywarł duży wpływ na jakość, bezpieczeństwo czy wreszcie zakres i czas badania obu metod, których obraz radiologiczny jest rzeczywiście specyficzny i unikatowy, przez co również uzupełniający się.

Tego typu badania wykonywane są przede wszystkim w szpitalach, natomiast rzadko w przychodniach dzielnicowych. Mamy więc się czym pochwalić.

Oczywiście ze względu na wysoką cenę i koszt utrzymania tomografów komputerowych i skanerów rezonansu magnetycznego najczęściej na takie zaawansowane wyposażenie mogą sobie pozwolić duże szpitale kliniczne.

W przychodni przy ul. Żeromskiego 13 kieruje pan pracownią tomografii oraz rezonansu od jej powstania w 2012 roku. Jakie cechy powinien mieć dobry kierownik pracowni diagnostycznej?

Myślę, że oprócz doświadczenia zawodowego ważna jest umiejętność słuchania, rozmowy i właściwego doboru specjalistów na każdym stanowisku pracy.

W sektorze świadczeń zdrowotnych oprócz jakości usług i fachowości personelu ważna jest również atmosfera pracy, która przekłada się na komfort obsługi pacjentów. Jak się buduje zgrany zespół lekarzy radiologów oraz techników obrazowych?

W czasach pandemii i czasach postpandemicznych coraz trudniej o to, ale uważam, że dobrym sposobem jest lepsze poznanie się dzięki mniej formalnym spotkaniom, np. w okresie przedświątecznym.

Czasami jednak pojawia się stres – dużo pacjentów ze skierowaniami cito, choć nie wszystkich można przyjąć w jednym czasie, przy czym część osób jest poważnie chora. Jak sobie radzicie w trudnych sytuacjach?

Oczywiście sytuacje stresujące zdarzają się, jak w każdej pracy o charakterze usługowym, ale wtedy przeważnie pomaga zachowanie spokoju, zdrowego rozsądku i kompromis.

Prywatnie jest pan zapalonym surferem. Co pana przyciągnęło do tej czasami niebezpiecznej dyscypliny?

Rzeczywiście kocham wodę. Dzieciństwo spędziłem nad jeziorem, mój tata był trenerem kajakarstwa, więc naturalnie zostałem również kajakarzem, a później pojawił się windsurfing, kitesurfing i przez ostatnie kilka lat surfing.

W jakich najbardziej niebezpiecznych miejscach pan surfował? Słyszałam coś o słynnej wśród wielbicieli tej aktywności Portugalii…

Do tej pory udało mi się surfować w Polsce na Bałtyku, w kilku miejscach w Portugalii i na Sri Lance. Uwielbiam portugalskie plaże. Najdłuższe złapane fale miałem na Sri Lance w Arugam Bay, natomiast najbardziej niebezpieczne sytuacje w Rozewiu na Bałtyku.

Jakie jeszcze inne sporty pan uprawia?

Sport jest bardzo ważny w moim życiu, poza sportami wodnymi regularnie gram w tenisa i uwielbiam jazdę na nartach.

Ma pan jeszcze jakieś inne hobby? Kino, książki, muzyka…

Prawdę, mówiąc niewiele czasu wolnego mi zostaje, ale oczywiście czytam książki, chodzę na koncerty, do kina i zdarza mi się bywać w teatrze czy operze.

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcie: Joanna Szeszkowska

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 BLOKADĄ
STAWÓW),
USG STAWÓW

NASZE PRZYCHODNIE
wczoraj i dziś

Placówka przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach powstała w 1965 r. dzięki inicjatywie przewodniczącego społecznego komitetu budowy mgr. Zdzisława Janiszewskiego, polegającej na sprzedaży „cegiełek" okolicznym mieszkańcom. Był to wiejski ośrodek zdrowia obsługujący 4–5 tys. osób, podlegający dyrekcji szpitala w Nowym Dworze Mazowieckim. W 1989 r. Łomianki uzyskały prawa miejskie, a przychodnia od 1991 r. stała się jednostką organizacyjną SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Ze względu na konieczność modernizacji przychodni dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska zdecydowała w 2010 r. o budowie nowego obiektu oraz połączeniu go z dotychczas istniejącym. Prace rozpoczęły się 30 czerwca, 14 września wmurowano kamień węgielny, natomiast 26.10.2011 r. nowa część placówki została otwarta. Jej koszt wyniósł 3,8 mln zł, z czego 2,8 mln pokryto ze środków własnych Zakładu, a gmina Łomianki wsparła inwestycję dotacją w wysokości 1 mln zł. Wzniesiono budynek o pow. ok. 980 m^2, przeprowadzono remont piwnic i wymieniono wszystkie okna w starej przychodni, wykonano przyłącza energetyczne, wodno-kanalizacyjne oraz gazowe na terenie działki, utwardzono i zagospodarowano grunty wokół przychodni, wybudowano parking, wyremontowano kotłownię. Budynek przystosowano do potrzeb osób niepełnosprawnych, wyposażając go w specjalny podjazd oraz windy. Drugi etap modernizacji to generalny remont oraz termomodernizacja starszego budynku o pow. ok. 430 m^2. Koszt inwestycji wyniósł 1,5 mln zł, z czego ponad 200 tys. zł to środki własne Zakładu, a ok. 1,3 mln zł – dotacja gminy Łomianki. 17.10.2014 r. wyremontowana część przychodni przy ul. Szpitalnej 6 została otwarta.

Obecnie działają tu poradnie: internistyczna i pediatryczna, chirurgiczna, ginekologiczna, stomatologiczna oraz urologiczna.

Od 1.10.2023 r. będą świadczone usługi kardiologiczne, ponieważ uzyskano na nie kontrakt z NFZ. Liczba zadeklarowanych pacjentów wynosi ponad 10 tys. Z usług przychodni korzystają nie tylko mieszkańcy miasta i gminy Łomianki, ale również Warszawy i okolicznych miejscowości. (AK)

PONADPODSTAWOWY PROGRAM TERAPII

skierowany do osób z uzależnieniem od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz do bliskich osób z uzależnieniem, będących mieszkańcami m.st. Warszawy realizowany w

OŚRODKU TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

tel. 22 663 54 39

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna gimnastyka i relaks

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

ul. Szajnochy 8
01-637 Warszawa
www.spzzlo.pl

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

Zapisy w godz. 12.00–15.00, tel. 532 725 429

REALIZATOR PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY 8	PRZYCHODNIA ELBLĄSKA 35
poniedziałek i środa	wtorek i czwartek
godz. 10.45	godz. 16.00
godz. 18.15	godz. 16.45

GÓRA ZDROWIA W GÓRACH

KONRAD PUSTUŁKA

Wiosna i lato już za nami, czas płynie szybko, tak jak wartko płynie woda w górskim potoku. Ci z was, którzy kilka miesięcy temu rozpoczęli z nami przygodę biegową, na pewno zauważyli, że ich forma poszła w górę. Jest postęp, są powody do zadowolenia i bardzo dobrze, mimo to nie spoczywajcie na laurach, w dalszym ciągu macie bowiem spore możliwości rozwoju swoich umiejętności psychomotorycznych, a ja postaram się wam w tym pomóc.

Tym razem zabieram was w miejsce, które każdy z biegaczy powinien przynajmniej raz w roku odwiedzać, a mianowicie w góry. Zawodowi biegacze wybierają się tam, aby ciężko trenować, bo wiedzą, że droga na szczyt chwały wiedzie przez góry. Ich priorytety są jednak inne, np. Olimpiada w Paryżu, moim zaś celem będzie zachęcić was do spędzenia kilku aktywnych dni w górach.

Dla początkującego biegacza nie ma większego znaczenia, czy wybierze się w Beskidy, Tatry, Sudety czy Bieszczady, ważne, aby był to teren o wysokości względnej powyżej 300 m. Każdy z nas ma jednak swoje ulubione miejsca, moim jest Beskid Sądecki i Pieniny, okolice Łącka, Krościenka nad Dunajcem i Szczawnicy. Pasmo górskie w Karpatach Zachodnich, urokliwe zwłaszcza jesienią, kiedy w tamtejszych lasach króluje złota polska jesień, a na górskich polanach babie lato przędzie srebrne nici przetykane kryształami rosy.

Głównym celem wyjazdu sportowców w góry jest dotlenienie organizmu, ponieważ im wyżej, tym powietrze jest rzadsze i dlatego trudniej jest oddychać. Tym samym zmuszamy organizm do zwiększania produkcji krwinek czerwonych odpowiedzialnych za transport tlenu z płuc do wszystkich komórek organizmu. Większa ilość tlenu w komórkach równa się większa wydolność i większa moc naszych mięśni. Oczywiście, aby podnieść ten parametr do maksimum, należałoby spędzić kilka tygodni na obozie wysokogórskim, jednak dla osób na co dzień mieszkających w mieście nawet 3–4-dniowy aktywny pobyt w górach wystarczy na odpowiednią dawkę dotlenienia.

Skoro góry, to piesze wycieczki i od nich należy rozpocząć górskie zmagania. Jeśli będziecie w Krościenku nad Dunajcem lub okolicach, to polecam szlak na Trzy Korony, który wiedzie przez Pieniński Park Narodowy, albo opcję nieco łatwiejszą, wędrówkę po rezerwacie przyrody Wąwóz Homole. Kilkugodzinny marsz raz w górę, raz w dół, nawet jeśli jest wolny, zmęczy każdego bez wyjątku. Podczas podejścia na szczyt pracują przed wszystkim uda i pośladki, a także mięśnie rąk. W trakcie schodzenia ćwiczymy natomiast stabilizację. Mimo że jest to marsz, a nie bieg, należy go traktować jako element treningu siły biegowej.

O tym, że nie był to ,,spacerek", tylko pełnowartościowy trening, niektórzy z was będą mogli się przekonać następnego dnia, kiedy poczują tzw. zakwasy, czyli mikrourazy włókien mięśniowych powstałe w wyniku intensywnego lub długotrwałego treningu. Jeśli zakwasy was nie pokonają, to w kolejnym dniu zalecam aktywność fizyczną w formie rajdu rowerowego na trasie Velo Dunajec z Krościenka do Łącka i z powrotem, łącznie około 40 km. Jazda na rowerze generalnie nie jest dla biegaczy formą treningu, m.in. z powodu różnic w technice i pracy mięśni podczas wykonywania tych aktywności fizycznych, ale też nie jest odradzana. Tym bardziej, że po wysiłku, jaki dzień wcześniej wykonały nasze mięśnie, a zwłaszcza stawy i kręgosłup, warto zastosować aktywną regenerację, rower zaś doskonale się do niej nadaje.

Jednym z remediów na zakwasy są soki: z aronii, czerwonej i czarnej porzeczki lub z wiśni. Soki z tych owoców zawierają sporo antocyjanów, związków poprawiających krążenie i łagodzących ból mięśni. Równie doskonałym panaceum, aczkolwiek nie zawsze lubianym ze względu na charakterystyczny smak, jest sok z buraka. Działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, obniża ciśnienie krwi, wspomaga układ sercowo-naczyniowy, a także chroni wątrobę oraz podnosi wydolność sportowców.

W Łącku, zwanym stolicą krainy sadów, bez problemu będziecie mogli się zaopatrzyć w te naturalne specjały wspomagające regenerację. Ba! Przy trasie rowerowej znajdują się punkty sprzedaży soków z lokalnej tłoczni, dzięki czemu można odpocząć i nawodnić się bez wożenia zbędnego balastu.

W pozostałe dwa dni zróbcie trening biegowy, pamiętając oczywiście o stretchingu – aktywnym przed bieganiem i pasywnym po nim. Trening w postaci swobodnego wybiegania lub przebieżki starajcie się w miarę możliwości wykonać na płaskim tere-

nie i nie za mocno, tak aby mieć jeszcze siłę na zobaczenie tego, co ma do zaoferowania dany region. Można się wybrać np. na spływ Dunajcem, odwiedzić pobliską Słowację. Natomiast ci, którzy czują potrzebę regeneracji bądź chcą się zrelaksować i odprężyć, mogą skorzystać z tutejszych sanatoriów i SPA.

Dotlenienie, zwiększenie siły i wydolności to nie wszystkie korzyści, które sportowcy czerpią z pobytu w górach. Góry uczą cierpliwości i pokory, można się o tym przekonać choćby podczas wielogodzinnej wędrówki po szlaku. Kiedy rozpoczynamy marsz, szczyt wydaje się dość blisko, jednak w miarę wspinaczki zaczynamy odnosić wrażenie, że jakoś wolno się do niego zbliżamy, a sił ubywa. W końcu zlani potem i z ciężkim oddechem stajemy na jego wierzchołku. Satysfakcja z osiągniętego celu i piękne widoki rekompensują wszelki trud włożony w jego realizację, ale nagle uświadamiamy sobie, że to dopiero połowa sukcesu, trzeba bowiem jeszcze wrócić do miejsca, w którym rozpoczęliśmy naszą wędrówkę. Zaciskamy więc zęby i dla dodania sobie otuchy, intonując słowa ulubionej piosenki, schodzimy do doliny. Góry, jak widać, hartują nie tylko ciało, ale i umysł.

Wśród biegaczy długodystansowych zwykło się mawiać, że długie dystanse biega się głową, a nie nogami, a odpowiedź, gdzie najlepiej ćwiczyć jedno i drugie, już na pewno znacie.

Mam nadzieję, że propozycja w takim wydaniu zachęci was do wyjazdu w góry, zwłaszcza tych, którzy chcą osiągnąć szczyt swoich możliwości biegowych.

Natomiast wszystkim czytelnikom ,,Zdrowie Pacjenta" życzę oczywiście góry zdrowia!!! ■

BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB 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 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 KRĄŻENIA

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

TERAPIA ŚRODOWISKOWA W PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

Okres dojrzewania to czas, w którym kryzys rozwojowy wywołuje różne trudności, dylematy i rozterki. Każdy młody człowiek może wówczas doświadczać niezrozumiałych nastrojów, niepokojących zachowań, różnorodnych reakcji emocjonalnych.

INNA POŁEĆ, terapeutka środowiskowa

Wiąże się to z licznymi wyzwaniami wynikającymi ze zmian w obrazie własnego ciała, z koniecznością oddzielenia się od rodziców i budowania własnej indywidualności, dylematem sprzecznych pragnień niezależności i zależności zarazem. Obraz ten może przybierać postać normy rozwojowej lub przekraczać jej granice, może trwać długo i się nasilać, może uniemożliwiać lub utrudniać młodym ludziom zdrowe funkcjonowanie w środowisku rówieśniczym, szkolnym czy domowym.

PROBLEMY DORASTANIA

Różne koncepcje cyklu życia rodziny traktują okres dorastania jako szczególnie trudny i wymagający zarówno dla dorastającego, jak i całej rodziny. Ważne jest, by młody człowiek mógł się oddzielić, separować od rodzica bez poczucia winy.

Rodzina powinna pomóc dorastającemu „odejść" bez przekonania, że nie może, że nie powinien. Przechodzenie w cyklu życia rodziny z jednej fazy do kolejnej wiąże się z wystąpieniem objawów, które dają rodzinie czas na uporanie się z trudnymi zadaniami i odraczają ostateczne zakończenie danej fazy. Można powiedzieć, że objawy nastolatka nie tylko „chronią" jego samego przed podjęciem ról i zadań osoby dorosłej, ale i cały system rodzinny utrzymują w pożądanej stałości. Pojawiają się zachowania buntownicze, które często są wołaniem o zainteresowanie rodziny. Mogą być związane na przykład z dysfunkcją w systemie rodzinnym (alkoholizm, choroby). Specyfika objawów sprawia, że zaburzenia zachowania często nie są przez samego pacjenta i jego otoczenie traktowane jako choroba, np. depresja młodzieńcza, ściśle związana z zadaniami rozwojowymi okresu dorastania.

Szczególne znaczenie ma konfrontacja własnych możliwości z oczekiwaniami rodziny i bliskiego otoczenia. Towarzyszy temu niepewność nastolatka, czy sprawdzi się w roli osoby dorosłej. Często młodzi ludzie trafiają do szpitali czy ośrodków pomocy dopiero w sytuacjach kryzysowych, np. konfliktu z prawem. Powinni wówczas uzyskać wsparcie, aby lepiej zrozumieć siebie i własne trudności i mieć możliwość wprowadzania konstruktywnych zmian w coraz bardziej dorosłym życiu. Dzieci i młodzież są znacznie mocniej niż dorośli związane z systemami, w których funkcjonują: rodziną, szkołą oraz grupą rówieśniczą, dlatego psychiatria dzieci i młodzieży ma charakter interdyscyplinarny, a praca terapeutyczna często obejmuje te trzy systemy. Zaburzenia psychiczne takich pacjentów mają różnorodne uwarunkowania, stąd też różne formy terapii: indywidualna, grupowa, rodzinna, socjoterapia. Odgrywają one większą rolę niż w terapii dorosłych. Czasem wystarczy praca z jednym systemem (np. rodzinnym), by zmienić zachowanie i poprawić funkcjonowanie dziecka, a czasem jest potrzebna współpraca ze szkołą, przedszkolem, OPS-em, kuratorem. Nie bez znaczenia jest też postawa najbliższego otoczenia pacjenta, np. dziadków, przyjaciół. Te osoby powinny wiedzieć, jakie zachowania są wspierające, a jakich postaw należy unikać.

TERAPIA ŚRODOWISKOWA

Terapeuta środowiskowy uczestniczy we wczesnym rozpoznaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, współpracując z zespołem poradni (prowadzący psycholog, psychoterapeuta). Wspólnie z rodziną i środowiskiem wychowawczym wspomaga rozwój psychiczny pacjentów, koordynuje opiekę i dostęp do różnorodnych placówek zajmujących się wsparciem.

W Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej I Poziomu Referencyjnego proces diagnostyczny składa się z trzech wizyt diagnostycznych u psychologa i wizyty środowiskowej. Ważnym elementem pierwszej wizyty środowiskowej jest wywiad, podczas którego zazwyczaj pytam o występujące trudności – ustalam hierarchię ich ważności i przyczyny. Zbieram informacje, które mogą być powiązane z tymi trudnościami i wpływać na sytuację pacjenta – pytam o jego funkcjonowanie w rodzinie, wśród rówieśników, w grupie społecznej, o to, jakiej pomocy i od kogo oczekuje, jak można zaradzić lub przeciwdziałać wspomnianym trudnościom, co on sam może zrobić w tym zakresie, kto mógłby lub powinien najaktywniej i najlepiej uczestniczyć w rozwiązywaniu problemów. Ustalam, czy pacjent ma zapewnione odpowiednie warunki do nauki i odpoczynku, jakie jest jego zachowanie i przebieg nauki, a także stosunek do rodziny i otoczenia. Często nastolatek w moim gabinecie zachowuje się inaczej niż w domu, gdzie (może nie na pierwszej wizycie, chociaż zdarza się, że podczas wywiadu) jest sobą, mówi o problemach rodzinnych, relacjach, o tym, co mu się nie podoba, co chciałby zmienić. Niekiedy dostrzegam złe warunki domowe, zaniedbanie przez rodziców, uzależnienie jednego z nich lub obojga. Zgłaszam to odpowiednim instytucjom i jeżeli dziecko pozostaje pacjentem ośrodka, współpracuję z nimi w celu kompleksowego wsparcia i leczenia. Po czterech wizytach diagnostycznych odbywa się spotkanie w ośrodku z rodzicami i psychologiem diagnozującym i prowadzącym pacjenta oraz terapeutą środowiskowym w celu przekazania planu leczenia i informacji zwrotnej. Rodzice dostają wskazówki, co trzeba zmienić w systemie rodzinnym, skierowanie na warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców i do specjalistów.

Świat, który nas otacza, codzienność, w której żyjemy, jest pełna radosnych i smutnych chwil. Od każdego z nas zależy, jak młodzi będą przygotowani do życia, jak będą zmagać się z tym, co niesie codzienność. My, dorośli, powinniśmy im pokazywać, tłumaczyć, rozmawiać z nimi, być czujni i cierpliwi, reagować. Wspieranie dzieci, by nie czuły się osamotnione i bezradne wobec tego, co daje im świat, to nasz obowiązek.

Autorka jest koordynatorką środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży w przychodni przy ul. Żeromskiego 13.

PORADNIA PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W PRZYCHODNI SPZZLO PRZY ULICY ŻEROMSKIEGO 13

udziela świadczeń z zakresu Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży – I poziom referencyjny.

OBEJMUJE OPIEKĄ:

- dzieci przed rozpoczęciem realizacji obowiązku szkolnego
- dzieci i młodzież objęte obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki
- młodzież kształcącą się w szkołach ponadpodstawowych

ZAKRES UDZIELANYCH ŚWIADCZEŃ – BEZ SKIEROWANIA:

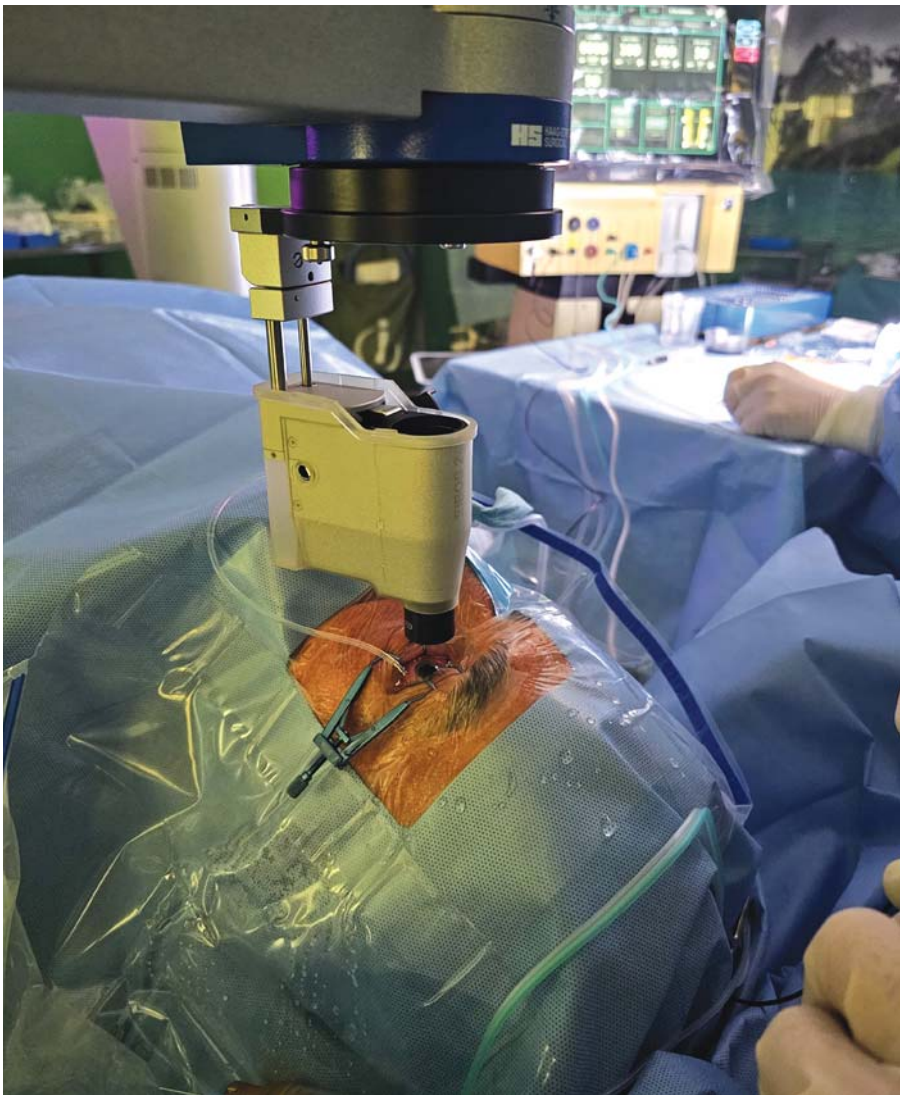
- porada psychologiczna diagnostyczna
- porada psychologiczna
- sesja psychoterapii indywidualnej, rodzinnej i grupowej
- sesja wsparcia psychospołecznego
- wizyta, porada domowa lub środowiskowa w ramach I poziomu referencyjnego

ZAPISY I INFORMACJE tel. **22 561 57 77**

PORAD UDZIELAJĄ:

- psycholog pracujący z dziećmi i młodzieżą
- specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży
- terapeuta środowiskowy

WITREKTOMIA



Witrektomia to jeden z najpoważniejszych oraz najtrudniejszych zabiegów okulistycznych. Kiedyś uważano ją za zabieg ostatniej szansy ratujący wzrok, sposób leczenia, gdy wyczerpią się inne opcje. Często zwlekano ze skierowaniem pacjenta do szpitala, jak również w szpitalu z podjęciem decyzji o operacji. Było to spowodowane mniejszą wiedzą o chorobach siatkówki i ciała szklistego, mniej zaawansowanym technologicznie sprzętem do operacji oraz mniej rozwiniętą diagnostyką.

dr n. med **KAROL STASIAK,**
dr **TOMASZ KUC**

Wielkim krokiem w rozwoju diagnostyki było wprowadzenie optycznej koherentnej tomografii (OCT) i jej powszechne udostępnienie. OCT, czyli optyczna koherentna tomografia dna oka, jest nowoczesnym badaniem bezinwazyjnym, pozwalającym precyzyjnie i dokładnie ocenić stan siatkówki. Dużą zaletą jest wysoki poziom bezpieczeństwa, dzięki czemu może być ono wykonywane także u kobiet w ciąży. Służy wykryciu m.in. błon nasiatkówkowych, otworów w plamce, różnicowaniu rozwarstwień i odwarstwień siatkówki, diagnostyce zmian jaskrowych, zwyrodnienia plamki żółtej, retinopatii cukrzycowej i wielu innych chorób.

Z kolei postęp w medycynie i okulistyce, konstruowanie coraz nowocześniejszych aparatów do operacji, minimalizacja sprzętu (do średnicy około 0,4 mm, kiedyś 0,91 mm), wykonywanie coraz większej liczby operacji przez okulistów i możliwość wymiany doświadczeń mikrochirurgów spowodowały, że dzisiaj witrektomia jest wykonywana już rutynowo w wielu ośrodkach okulistycznych, także w trybie jednodniowym.

Jest to procedura bezpieczna, powtarzalna i dająca naprawdę dobre wyniki pooperacyjne, często pozwalająca na powrót „z ciemności do światła", a także możliwa do zastosowania w wielu różnych chorobach skuteczniej niż krople czy tabletki.

Nie należy więc obawiać się tego zabiegu, który wykonany przez doświadczonego chirurga **daje możliwość spowolnienia, zatrzymania i stabilizacji choroby, a często jej całkowitego wyleczenia.**

Jak w całej medycynie, leczenie choroby na wcześniejszym etapie jej rozwoju daje lepsze wyniki, szybszy powrót do zdrowia i normalnego funkcjonowania, a w okulistyce po prostu lepsze widzenie i mniej powikłań w dłuższym horyzoncie czasowym.

Satysfakcja pacjenta z wyleczenia czy poprawy widzenia jest nieoceniona, również dla okulisty kierującego na operację.

WSKAZANIA

Zabieg witrektomii stosuje się najczęściej w leczeniu:

- odwarstwienia siatkówki,
- ocznych powikłań cukrzycy,

- urazów gałki ocznej i obecności ciał obcych wewnątrzgałkowych,
- wylewów krwi do ciała szklistego o różnej etiologii,
- zapaleń wnętrza gałki ocznej,
- zwichnięcia i podwichnięcia soczewki (własnej lub sztucznej),
- powikłań po wcześniej wykonywanych operacjach okulistycznych (zaćmy, jaskry, wcześniejszych witrektomiach),
- otworów w plamce żółtej,
- błon nasiatkówkowych, podsiatkówkowych, proliferacyjnych,
- obrzęków plamki,
- krwotoków podsiatkówkowych,
- zakrzepów,
- zmętnień ciała szklistego.

Niektóre z tych operacji trzeba wykonywać w ciągu 1–2 dni lub kilku tygodni od pojawienia się objawów lub zdiagnozowania choroby (np. zapalenie wnętrza gałki ocznej czy odwarstwienie siatkówki, otwory w plamce), inne w ciągu kilku miesięcy od rozpoznania (np. błony nasiatkówkowe czy zmętnienia ciała szklistego). Każdorazowo decyzję o operacji podejmuje okulista wraz z pacjentem w zależności od pilności zabiegu, możliwości jego wykonania i potrzeb pacjenta.

ETAPY OPERACJI

Witrektomia to operacja okulistyczna polegająca w pierwszym etapie na wycięciu wypełniającego oko żelu (*corpus vitreum* – ciała szklistego), co pozwala na dostęp do struktur znajdujących się w głębi oka.

Operację przeprowadza się zazwyczaj przez trzy specjalnie utworzone na czas zabiegu wejścia do gałki ocznej (tzw. trokary) o średnicy od 0,7 mm do 0,4 mm. W zależności od wskazań operację przeprowadza się jednoczasowo z usunięciem własnej soczewki pacjenta i wszczepieniem (podwieszeniem) sztucznej soczewki lub samą witrektomię (np. w oczach już wcześniej operowanych z powodu zaćmy).

Niekiedy, w przypadku zaopatrzenia chirurgicznego urazu gałki ocznej, operacja naprawcza przebiega dwu- lub wieloetapowo. W takim przypadku po usunięciu własnej soczewki pacjenta i wykonaniu witrektomii z reguły przekłada się kolejne etapy leczenia na późniejsze terminy.

Po wycięciu ciała szklistego przeprowadza się kolejne etapy operacji – przykłada siatkówkę, wykonuje jej laseroterapię, koaguluje zmiany naczyniowe, usuwa błony (nasiatkówkowe, podsiatkówkowe czy proliferacyjne), zamyka otwory w plamce, usuwa ciała obce czy krew spod siatkówki. W trakcie tego etapu stosuje się różne materiały i narzędzia (np. barwniki, dekalinę, pęsety, końcówki do endodiatermii czy endofotokoagulacji).

Zabieg kończy się zazwyczaj tzw. **endotamponadą** – w zależności od przyczyn operacji, stanu miejscowego, jak i rokowań w miejsce wyciętego ciała szklistego do wnętrza gałki ocznej podaje się jałowy płyn, jałowe powietrze, specjalny gaz lub olej silikonowy. Substancje te mają za zadanie utrzymanie prawidłowego ciśnienia w oku, dociśnięcie siatkówki i pozwalają na gojenie oka. Gazy wchłaniają się same w ciągu 7–21 dni od zabiegu. Podanie oleju silikonowego powoduje konieczność jego usunięcia i kolejnej operacji – zazwyczaj do 3 miesięcy od pierwszej, ale zabieg ten jest krótki i trwa około 20 minut.

Podanie gazu i oleju silikonowego powoduje, że pacjent po operacji widzi gorzej niż przed zabiegiem. Zazwyczaj nie jest to powód do niepokoju, zwłaszcza jeśli podlega się regularnej kontroli.

Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym pozagałkowym (w formie zastrzyku), wyjątkowo w znieczuleniu ogólnym. Trwa od 20 do około 60 minut, w wyjątkowych przypadkach nieco dłużej. Za każdym razem podczas operacji obecny jest anestezjolog, który stosuje dodatkowo własne leki przeciwbólowe i uspokajające oraz czuwa nad dobrym samopoczuciem pacjenta.

OKRES POOPERACYJNY

W okresie pooperacyjnym bardzo ważne jest stosowanie zaleconych leków oraz często odpowiednie ułożenie twarzą równolegle do podłogi – w tym spanie na brzuchu przez pierwsze doby po zabiegu. Pozwala to na dociśnięcie siatkówki do innych struktur oka i jak najszybsze odzyskanie jej funkcji.

Należy bezwzględnie przestrzegać ogólnie znanych zasad higieny, aby nie zakazić oka, oraz unikać wysiłków fizycznych (jazda na rowerze, siłownia, dźwiganie). Do prowadzenia pojazdów i pracy zawodowej można wrócić najwcześniej po kilku tygodniach od operacji, kiedy oko i głowa zaadaptują się do nowego, często innego widzenia. Lekarz prowadzący zazwyczaj pomoże w podjęciu decyzji o powrocie do tych czynności w zależności od konkretnego pacjenta i rodzaju jego choroby.

Ostateczny efekt pooperacyjny jest określany w ciągu kilku–kilkunastu tygodni po operacji i wiąże się z procesem gojenia gałki ocznej i wchłanianiem substancji utrzymującej napięcie oka. W niektórych przypadkach poprawa funkcji siatkówki następuje nawet po 6–12 miesiącach po operacji.

Próba doboru ewentualnej korekcji okularowej po zabiegu może być przeprowadzona 2–3 miesiące po operacji. Zastosowanie oleju silikonowego często wymusza uwzględnienie dodatkowej mocy dioptrycznej soczewek okularowych z uwagi na inną siłę łamiącą (w porównaniu z własnym ciałem szklistym) i zazwyczaj dobór okularów odkładamy na okres po jego usunięciu.

PODSUMOWANIE

Każda choroba witreoretinalna, czyli dotycząca ciała szklistego i siatkówki, potrzebuje innego sposobu leczenia, dlatego operacje witrektomii wymagają indywidualnego podejścia do pacjenta i dostosowania do jego potrzeb, oczekiwań i możliwości.

W niektórych skomplikowanych chorobach siatkówki pacjent może wymagać więcej niż jednego zabiegu operacyjnego. Czasem już kwalifikując do operacji, planujemy zabieg kilkuetapowo.

Należy też pamiętać, że nie każdą chorobę można wyleczyć – w chirurgii witreoretinalnej każda poprawa ostrości wzroku, nawet o jeden rząd na okulistycznej tablicy Snellena, jest już sukcesem. Głównym celem zabiegu jest stabilizacja, poprawa lub przywrócenie funkcji siatkówki, odtworzenie prawidłowych stosunków anatomicznych w oku, zatrzymanie bądź spowolnienie procesów upośledzających widzenie, a czasem tylko niedopuszczenie do zaniku gałki ocznej.

Niewykonanie tej operacji w chorobach wspomnianych wyżej skutkuje trwałym i nieodwracalnym pogorszeniem wzroku.

Zdjęcie: Karol Stasiak

KWALIFIKACJA DO ZABIEGU:

telefon do sekretariatu medycznego:

268 852 868

OPIEKA KOORDYNOWANA ODCIĄŻA PACJENTA

W SPZZLO Warszawa-Żoliborz od listopada 2022 r. realizowany jest model opieki koordynowanej w POZ. W jego ramach opiekę nad pacjentem oraz procesem diagnostyczno-terapeutycznym przejęli lekarze interniści oraz specjalni koordynatorzy, dostępni w przychodniach świadczących usługi w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej.

Celem wprowadzonych zmian jest rozszerzenie uprawnień lekarzy internistów, a tym samym ułatwienie dostępu do świadczeń zdrowotnych oraz podniesienie jakości usług medycznych.

Nowy model ma odciążyć pacjentów, dzięki czemu będą mogli się skupić na procesie zdrowienia. Nie muszą już osobiście zapisywać się na wizyty, szukać dogodnych terminów i lokalizacji, gdyż zajmują się tym wyznaczeni koordynatorzy.

Jest to model opieki, który sprawdził się już w pilotażowym programie POZ PLUS, realizowanym w SPZZLO Warszawa-Żoliborz w latach 2018–2021.

W ramach modelu pacjent zyskuje dostęp do **koordynatora, który planuje i monitoruje przebieg diagnostyki oraz terapii, a także przypomina o nadchodzących wizytach**. Zadaniem koordynatora jest udzielenie wsparcia na etapie wejścia do systemu, ale także zapewnienie koordynacji aż do rozwiązania problemu bądź ustabilizowania procesu leczenia schorzenia przewlekłego. Wskazuje on pacjentowi kolejne miejsca udzielania świadczeń zdrowotnych oraz przekazuje pełną dokumentację następnemu podmiotowi leczniczemu.

W razie nawrotu choroby pacjent może ponownie się zwrócić do swojego koordynatora w celu wznowienia koordynacji udzielanych świadczeń zdrowotnych.

Kluczowym parametrem modelu jest dyspanseryzacja pacjentów, czyli wyodrębnianie w populacji jednorodnych grup na podstawie wykrytych schorzeń. Zgodnie z tym podziałem pacjenci przypisywani są do czterech zakresów medycznych, w których realizowany jest dalszy proces terapeutyczny:

- diabetologii,
- kardiologii,
- endokrynologii,
- pulmonologii.

Pacjent, który chce przystąpić do opieki koordynowanej, powinien zgłosić się do koordynatora w swojej placówce, który umówi go na wizytę wstępną do internisty w celu wykluczenia lub rozpoznania choroby.

Lekarz utworzy dla niego indywidualny plan opieki, który zawiera:

- wizyty lekarskie,
- badania diagnostyczne,
- konsultacje dietetyczne
- porady edukacyjne udzielane przez pielęgniarki,
- ewentualne konsultacje specjalistyczne. ■

WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH PRZYSTĄPIENIEM DO PROGRAMU OPIEKI KOORDYNOWANEJ W POZ ZAPRASZAMY DO NASTĘPUJĄCYCH PRZYCHODNI SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ:

- PRZYCHODNIA CONRADA 15
conrada.koordynowana@spzzlo.pl
+48 880 525 907
- PRZYCHODNIA ELBLĄSKA 35
elblaska.koordynowana@spzzlo.pl
+48 538 516 182
- PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO 8
felinskiego.koordynowana@spzzlo.pl
+48 532 408 564
- PRZYCHODNIA KLAUDYNY 26B
klaudyny.koordynowana@spzzlo.pl
+48 880 788 012
- PRZYCHODNIA KLECZEWSKA 56
kleczewska.koordynowana@spzzlo.pl
+48 532 407 416
- PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO 19
kochanowskiego.koordynowana@spzzlo.pl
+48 880 788 810
- PRZYCHODNIA ŁOMIANKI SZPITALNA 6
lomianki.koordynowana@spzzlo.pl
+48 880 527 373
- PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA 4
sieciechowska.koordynowana@spzzlo.pl
+48 532 406 395
- PRZYCHODNIA SZAJNOCHY 8
szajnochy.koordynowana@spzzlo.pl
+48 532 414 540
- PRZYCHODNIA WRZECIONO 10C
wrzeciono.koordynowana@spzzlo.pl
+48 532 406 681
- PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO 13
zeromskiego.koordynowana@spzzlo.pl
+48 880 527 413

OPIEKA KOORDYNOWANA NA FORUM W KARPACZU

W dniach 5–7 września br. odbyło się XXXII Forum Ekonomiczne w Karpaczu, podczas którego, jak co roku, jednym z ważniejszych tematów był blok poświęcony ochronie zdrowia. Tegoroczną nowością był dodatkowy cykl „Zdrowie i Biznes", który dotyczył szeroko rozumianego finansowania sektora usług medycznych.

Jedną z istotniejszych debat, dotyczących otwartych podmiotów leczniczych, był panel dyskusyjny **„Po 365 dniach. Jak z sukcesem kontynuować wdrożenie opieki koordynowanej?"** Ciekawe spotkanie moderował ekspert Ochrony Zdrowia Jakub Gierczyński. Natomiast jako paneliści wystąpili Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec, dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia w Uczelni Łazarskiego Małgorzata Gałązka-Sobotka, Konsultant Krajowy ds. Psychiatrii Piotr Gałecki, Sekretarz Stanu Waldemar Kraska, prezes zarządu Angelini Pharma Agnieszka Leszczyńska, pełnomocnik MZ ds. wdrażania opieki koordynowanej Agnieszka Mastalerz-Migas oraz wiceprezes Federacji Związków Pracodawców Ochrony Zdrowia – Porozumienie Zielonogórskie Tomasz Zieliński.

Debata stanowiła podsumowanie dotychczasowych osiągnięć oraz omówienie planowanych działań w procesie wdrażania zmian i efektywnego rozwoju opieki koordynowanej, ze szczególnym uwzględnieniem ról i zadań poszczególnych interesariuszy. Chociaż do programu opieki koordynowanej przystąpiło ok. 30% podmiotów leczniczych, skuteczność działań może zachęcić kolejne placówki medyczne do uczestnictwa w modelu, który stwarza duże możliwości.

Bilans przeprowadzonej reformy wykazał, że zmiany w podstawowej opiece zdrowotnej, polegające na wprowadzeniu koordynacji, współpracy i wymiany informacji pomiędzy poszczególnymi podmiotami, okazały się bardzo korzystne. Według niektórych analityków nowy model stanowi milowy krok w procesie stopniowego przywracania właściwych proporcji opieki zdrowotnej oraz poprawy dostępności do świadczeń zdrowotnych. Budowana jest również kultura współpracy pomiędzy różnymi specjalistami, dzięki czemu opieka nad pacjentem jest kompleksowa. Powrót do tradycyjnie wypracowanych schematów: zbadanie pacjenta, postawienie diagnozy, uzgodnienie planu leczenia z pacjentem i jego bliskimi, to jedyny możliwy kierunek w nowoczesnej ochronie zdrowia.

Model został oparty na pilotażu POZ PLUS, realizowanym również w SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz doświadczeniach międzynarodowych. Jego podstawą są badania diagnostyczne i konsultacje specjalistyczne, zgodnie z indywidualnym planem opieki medycznej. Podsumowanie pilotażu POZ PLUS wykazało, że zmiany przyniosły korzyści nie tylko pacjentom, których dobro stanowi wartość nadrzędną, ale także pracownikom, podmiotom leczniczym oraz płatnikowi, czyli Narodowemu Funduszowi Zdrowia. Nawet tak trudna sytuacja zdrowotno-ekonomiczna, jaką była pandemia COVID-19, nie zdestabilizowała działania nowego systemu, który sprawdził się w trudnych warunkach.

Zgodnie z założeniami modelu sprawowana jest skoordynowana opieka zdrowotna nad pacjentem, który otrzymuje kompleksowe wsparcie w chorobach przewlekłych oraz dostęp do profilaktyki. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką i dietetykiem. Zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta na temat wybranych chorób z dziedziny: kardiologii, diabetologii, endokrynologii oraz pulmonologii. Przeprowadza wywiad z pacjentem, bada, analizuje wyniki, ocenia aktualny stan zdrowia, ustala indywidualny plan działania. Dzięki nowym rozwiązaniom zwiększa się dostępność do świadczeń zdrowotnych poprzez rozszerzenie listy badań diagnostycznych realizowanych przez lekarza POZ, szybszy dostęp do opieki specjalistycznej, wprowadzenie działań edukacyjnych oraz aktywizację pacjenta.

Głównym celem jest usystematyzowanie opieki nad pacjentem, poszerzenie możliwości diagnostycznych, skrócenie ścieżki, zindywidualizowanie planów leczenia pacjentów chorujących przewlekle, zachęcenie pacjentów do uczestnictwa w programach profilaktycznych i do zgłaszania się na badania, zapewnienie informacji zwrotnej dla lekarza zlecającego poprzez ściślejszą współpracę z innymi lekarzami, poprawienie jakości opieki nad chorymi wskutek prowadzonej edukacji zdrowotnej i porad edukacyjnych oraz zwiększenie wsparcia dietetycznego dla pacjentów.

Największą zaletą modelu opieki koordynowanej jest odciążenie pacjenta, który nie musi pilnować swoich badań ani terminów, ponieważ zajmuje się tym wyznaczony koordynator. Stanowi to istotny czynnik wpływający na komfort oraz bezpieczeństwo pacjenta, ponieważ może się on skupić jedynie na powrocie do zdrowia.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, jako jeden z ok. 30% podmiotów leczniczych realizujących model od początku, uczestniczy w reformie, mając nadzieję na stałe zwiększanie jakości usług medycznych oraz satysfakcji pacjenta.

Anita Karykowska

WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?

Deklaracje dostępne są w rejestracjach przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz na stronie:

www.spzzlo.pl

w zakładce Pacjenci -> Deklaracje POZ.

KUPUJĘ, WIĘC JESTEM

To nie tylko parafraza słynnej maksymy Kartezjusza, ale przede wszystkim résumé współczesnej postawy społecznej, charakterystycznej dla zachodniego modelu społeczeństwa, a polegającej m.in. na nieumiarkowanej konsumpcji. Co prawda, już w zeszłym stuleciu pojawiali się kontestatorzy tych postaw, jednak ich poglądy były odosobnione i rzadko docierały do potencjalnych nabywców.

Pojęcie konsumpcjonizmu można postrzegać w kategoriach filozoficznych, socjologicznych bądź psychologicznych. Wielu myślicieli oraz krytyków postaw społecznych zajmowało się nim, szczególnie na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych, kiedy to po II wojnie światowej odbudowywała się światowa gospodarka. Jednakże problematyka wraca wraz z każdym nowym pokoleniem, zmieniają się jedynie symptomy, stając się przyczynkiem do analiz dla kolejnych pokoleń myślicieli.

SOCJOLOGIA NA TO...

Jednym z ważniejszych myślicieli XX wieku, który krytykował kulturę konsumpcyjną, był polski socjolog i filozof Zygmunt Bauman. Uważał on, że konsumpcjonizm ma ogromne znaczenie społeczne, a współczesna cywilizacja jest zafascynowana konsumpcją w stopniu wręcz redukującym osobowość do określania siebie przez posiadane rzeczy. Zwracał uwagę na tzw. syndrom konsumpcyjny, zgodnie z którym modelowy konsument wszystkie elementy rzeczywistości traktuje na wzór relacji z towarami konsumpcyjnymi (wszystko może zostać skonsumowane) i oczekuje natychmiastowej satysfakcji. Twierdził również, że wzorce stosunku do dóbr przenikają do codziennej egzystencji i zachęcał do poszukiwania alternatywy.

NOWOCZESNE CZY PIERWOTNE?

Modelowi nowoczesnego społeczeństwa, opartego na cywilizacji techniczno-organizacyjnej, Zygmunt Bauman przeciwstawiał wzorzec tzw. kultur prymitywnych, charakteryzujących się jednorodną strukturą społeczną. Podkreślał złudną atrakcyjność kultury zachodniej, mierzonej wielkością rozwoju przemysłowego czy technologicznego oraz związanego z nimi poziomu życia. Jako alternatywę proponował pielęgnowanie wzorca osobowości polegającego na odkładaniu satysfakcji oraz skupianiu się na realizacji ostatecznego celu.

KULTURA JAKO ZBIÓR TOWARÓW

Tematem konsumpcjonizmu zajmowali się również postmarksiści, m.in. przedstawiciele szkoły frankfurckiej, według których konsumpcja prowadzi do ujednolicania, standaryzacji ludzi i ich potrzeb, utrwalania bierności, wzmocnienia postawy materialistycznej, konformizmu, ograniczenia zdolności myślenia krytycznego oraz do wyobcowania. Ich zdaniem rozwój społeczeństwa opartego na oświeceniowych ideałach doprowadził nie do spodziewanego dobrobytu oraz rozkwitu humanistycznych wartości, a wręcz przeciwnie – do „instrumentalizacji umysłu". Wiedza została podporządkowana praktyce i technice, stając się narzędziem kontrolowania rzeczywistości. Prowadzi to do obniżenia wartości kultury, która staje się swego rodzaju przemysłem nastawionym na zysk. Przemysł, za pośrednictwem swoich wytworów, steruje postawami konsumentów w celu upodobnienia ich gustów, wprowadzenia wspólnego mianownika.

Kultura zachodnia zredukowana jest do zbioru sformatowanych towarów. Wszystkie jej wytwory zostały skategoryzowane i zestandaryzowane, żeby je uczynić przedmiotem pragnień określonej grupy konsumentów. Kultura zapłaciła więc wysoką cenę za racjonalizację systemu, który stał się jednorodny poprzez wykluczenie elementów niepowtarzalnych. W efekcie

konsumenci stają się niezdolni do krytycznego myślenia, pozbawieni indywidualizmu, a ich aspiracje skonwencjonalizowane i zaspokajane poprzez konsumpcję oferowanych przez przemysł artykułów.

MIEĆ CZY BYĆ – OTO JEST PYTANIE

Niemiecki psychoanalityk i filozof Erich Fromm uważał, że we współczesnym społeczeństwie kapitalistycznym, całkowicie podporządkowanym ekonomii, następuje „uśmiercenie jednostki poprzez przekształcanie jej w całkowicie biernego, bezsilnego w obliczu biurokracji konsumenta", a ludzie stali się „niewiele znaczącymi elementami totalnej maszyny, właściwie odżywianymi i zabawianymi, lecz biernymi". Fromm był twórcą pojęcia *homo consumens*, konsumenta totalnego, którego jedynym celem jest posiadać coraz więcej. Uważał również, że w społeczeństwie kapitalistycznym dominuje „orientacja rynkowa" (merkantylna), która przejawia się w traktowaniu życiowych wyborów jako inwestycji, a swej tożsamości jako rodzaju towaru. Jego odpowiedzią na nadmierny konsumpcjonizm i związane z tym problemy jest idea „zdrowego" społeczeństwa, w którym „mieć" powinno zostać zastąpione przez „być".

KULTURA PRZYJEMNOŚCI OCZAMI PSYCHOLOGÓW

Poczucie szczęścia jest głównym czynnikiem kultury konsumenckiej, której stałym elementem jest skupienie na swoim ego. Jest również przedmiotem refleksji psychologicznej, w tym tzw. nurtu pozytywnego, postulującego odwrót od „mieć" do „być". Chociaż idealnym przedstawicielem hiperkapitalizmu jest konsument zaprogramowany na kupowanie, umiejętność nabrania dystansu w stosunku do posiadanych dóbr zwiększa prawdopodobieństwo poczucia życiowej pełni, a tym samym poczucie szczęścia. Natomiast mylne przeświadczenie, że szczęście można kupić, rodzi gorączkę zakupów, powodującą lawinę zadłużenia, niską samoocenę, niezdolność do odraczania gratyfikacji oraz depresję. Konsumpcjonizm wzmacnia osobowość narcystyczną oraz popularność portali społecznościowych, których użytkownicy potrzebują zewnętrznego potwierdzenia własnej wartości, budowanej poprzez wysoki status towarzyski oraz zachowania ekshibicjonistyczne. Psychologowie pozytywni podkreślają istotne dla naszego funkcjonowania znaczenie samoakceptacji, czynnika racjonalnego w ocenie sytuacji, kolektywizmu, autorefleksji oraz odraczania nagrody w przeciwieństwie do samouwielbienia, bazowania na emocjach, dopieszczania własnego ja, poszukiwania silnych bodźców oraz dążenia do natychmiastowej nagrody, propagowanych przez kulturę merkantylną. Chociaż postawa przeciwstawna nadmiernemu konsumpcjonizmowi wydaje się trudniejsza, uważają oni, że jest dla nas właściwsza, ponieważ zapewnia równowagę psychiczną.

MNIEJ I WOLNIEJ ZNACZY LEPIEJ

Niezależnie od poglądów filozofów, socjologów czy psychologów, każdy z nas ma własny wybór i decyduje, jakie dobra będzie nabywał i jak często. Warto jednak mieć świadomość zagrożeń dla środowiska naturalnego związanych z produkcją masową oraz marnowaniem zasobów naturalnych i żywności. W ostatnich kilkudziesięciu latach powstawały proekologiczne prądy myślowe, sprzeciwiające się dominującemu konsumpcjonizmowi, zwiększającemu pozostawiany przez nas ślad węglowy. Społeczny ruch „less waste", czyli „mniej odpadów", polega na racjonalnym i odpowiedzialnym korzystaniu z zasobów naturalnych, czyli na znacznym ograniczaniu produkowania odpadów zarówno przez zakłady produkcyjne, jak i poszczególne osoby. Każdy z nas może w nim uczestniczyć, chodząc do sklepów z torbami wielokrotnego użytku, kupując tylko produkty niezbędne, zakręcając wodę podczas mycia zębów czy wyłączając światło, gdy wychodzi z pomieszczenia. Nie musimy mieć co roku nowego smartfona, nowego samochodu co kilka lat, szczególnie spalinowego – korzystniejsze ekologicznie są hybrydy – czy nowej kolekcji ubrań co sezon.

Drugim trendem wspierającym walkę z nadmiernym konsumpcjonizmem jest „slow life" – życie w zwolnionym tempie. Chodzi o życie „tu i teraz", celebrowanie dnia codziennego bez stresującej pogoni za nowymi atrakcjami, zakupem najnowszych kolekcji i gadżetów, zachowanie równowagi pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym oraz dbanie o relacje z bliskimi. Możemy wybrać swoją drogę, mając na względzie dobro planety, na której żyjemy wraz z innymi gatunkami zwierząt i roślin, oraz dobro nasze i naszych najbliższych.

Z BIZONA WSZYSTKO

Grupą etniczną w powszechnej świadomości uchodzącą za wzór świadomego wykorzystania zasobów środowiska naturalnego są rdzenni Amerykanie, którzy zachodnią półkulę zasiedlili co najmniej 20 tysięcy lat temu i do czasu pojawienia się Europejczyków niepodzielnie nią rządzili. Znani byli z tego, że upolowanego bizona, łosia czy jelenia wykorzystywali do ostatniego ścięgna, przetwarzając na pożywienie, okrycia, domostwa, narzędzia, zabawki dla dzieci, przedmioty kultu oraz dzieła sztuki, np. przepiękne rzeźby z kości. Jednak nie stanowią wyjątku, ponieważ w ten sposób funkcjonowała większość kultur tradycyjnych. W społecznościach zbieracko-łowieckich marnotrawstwo z trudem zdobytych składników przyrody po prostu się nie opłacało, ponieważ na uzyskanie pokarmu i niezbędnych produktów poświęcano większość swojego czasu. Dopiero nadwyżka produkcji, charakterystyczna dla współczesnego społeczeństwa, stwarza możliwość nabywania kolejnych produktów niezależnie od potrzeb.

Przedstawione powyżej poglądy filozoficzno-psychologiczne oraz trendy społeczne to nie tylko ujęcie teoretyczne zjawiska konsumpcjonizmu, dominującego we współczesnym kapitalistycznym społeczeństwie. Warto się bowiem zastanowić nad swoimi wyborami, potrzebami i oczekiwaniami – czy są wyłącznie nasze oraz podyktowane zdobytą wiedzą, czy raczej narzucone przez inne osoby, grupy społeczne lub trendy modowe.

Źródła:

Dariusz Brzeziński „*Zygmunta Baumana krytyka kultury konsumpcyjnej w realiach Polski Ludowej i współcześnie*" w: „Przemiany kulturowe we współczesnej Polsce. Ramy, właściwości, epizody" J. Kurczewska (red.), M. Karkowska (współ.), Warszawa IFIS PAN 2016.

Łukasz Iwasiński „*Konsumpcja jako źródło alienacji w teorii szkoły frankfurckiej*" w: „Nowa krytyka 34 rok 2015" (bazhum.muzhp.pl).

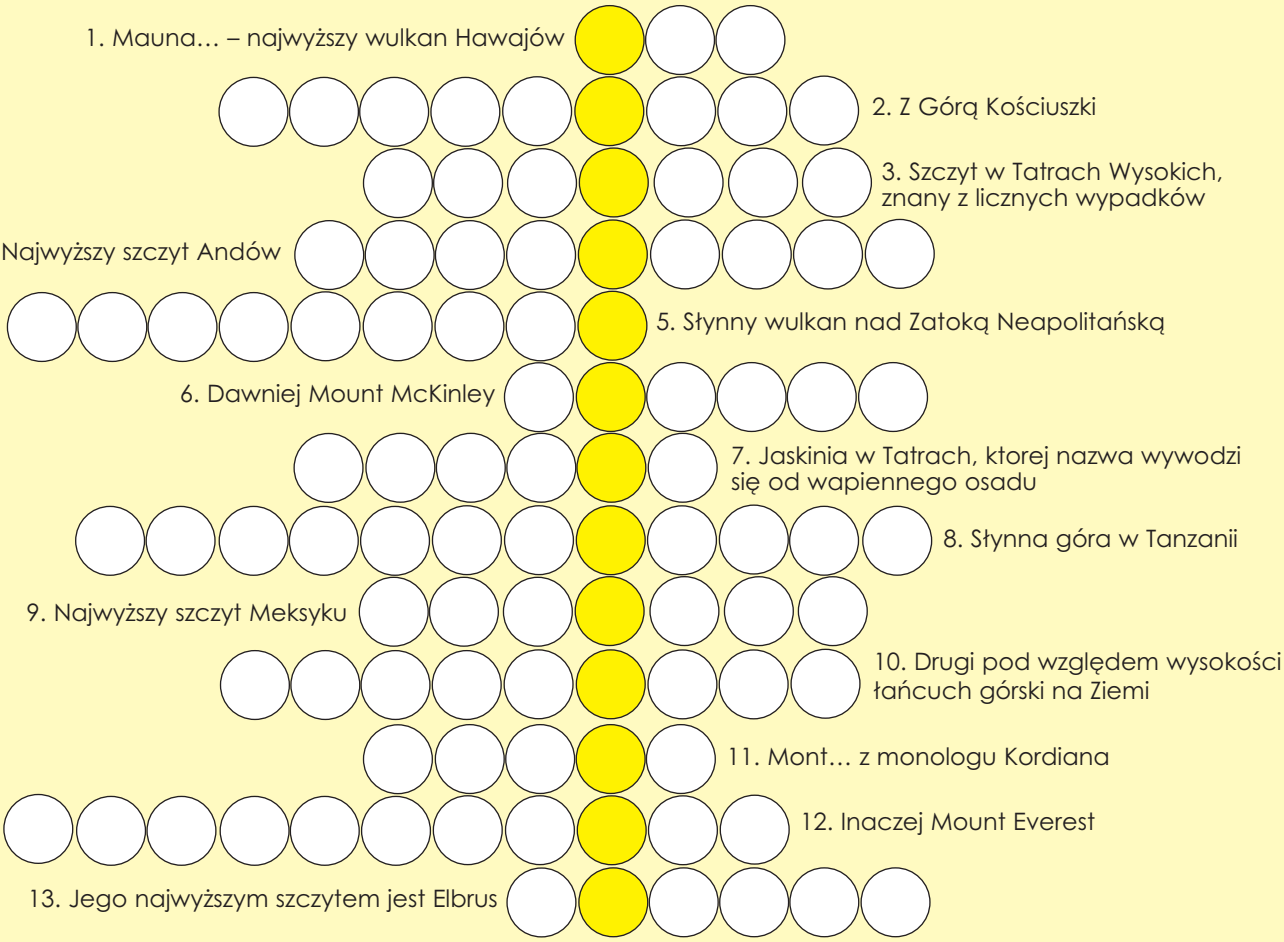
Tomasz Kozłowski „*Dobrobyt contra dobrostan. Konsumpcjonizm a ideał dobrego życia z perspektywy psychologii pozytywnej*" w: „Kultura i społeczeństwo" 2013, nr 4, PAN Komitet Socjologii, Instytut Studiów Politycznych.

Anita Karykowska

Zdjęcie: Pixabay

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: WIELKIE ANTYLE, rebusu: LEKARZ, 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: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 15 listopada 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.

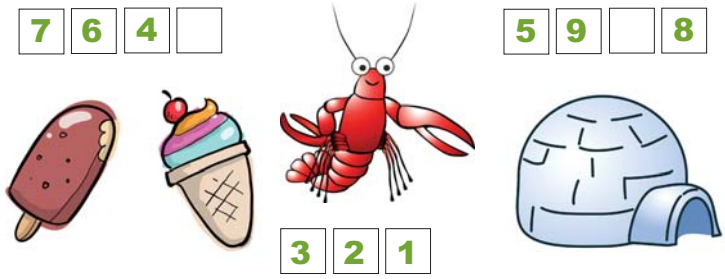
KRZYŻÓWKA Z HASŁEM



REBUS

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9



SUDOKU

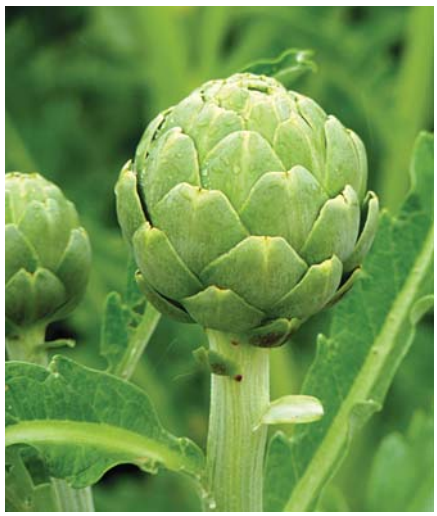
Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej w każdym polu). Każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki.

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

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

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

KARCZOCH ZWYCZAJNY



Tę roślinę ozdobną, a jednocześnie leczniczą już w starożytności stosowano jako środek na problemy trawienne oraz regulujący pracę wątroby i nerek. Obecnie jako warzywo ceniony jest w wielu kuchniach świata, a choć kojarzy się z południem Francji czy Włoch, uprawiany był w Polsce już kilkaset lat temu. Za najlepsze uchodziły karczochy krakowskie. Nasi przodkowie uważali, że mają cudowne właściwości, np. dzięki ich spożywaniu kobiety rodzą chłopców. W XVII w. podawano je do duszonych mięs, ryb albo pasztetów, w XIX w. zaś stanowiły wykwintny dodatek, składnik sałat podawanych podczas wystawnych śniadania i obiadów. Zapewne z tego powodu w PRL popadły w niełaskę jako symbol burżuazyjnego rozpasania. Dziś powraca się do ich uprawy pod Krakowem.

CYNARYNA – WRÓG CHOLESTEROLU

Karczochy są cennym źródłem wielu substancji odżywczych, witamin oraz minerałów. W XX w. odkryto, że ich zbawienny wpływ na zdrowie zawdzięczamy cynarynie, wspomagającej utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu oraz zapobieganie zmianom miażdżycowym. Cynaryna wspiera też leczenie zaburzeń trawienia czy zespołu jelita drażliwego oraz przyczynia się do regeneracji i poprawy ukrwienia wątroby.

Karczochy zawierają wiele antyoksydantów stanowiących naturalną barierę dla wolnych rodników, dlatego są często polecane w profilaktyce chorób nowotworowych, opóźniają również procesy starzenia.

INULINA – PRZYJACIEL CUKRZYKÓW

Karczochy mogą być też sprzymierzeńcem osób chorujących na cukrzycę, bo zawierają inulinę, która pomaga zachować prawidłowy poziom cukru we krwi, oraz kwas chlorogenowy, zwiększający tolerancję glukozy i ograniczający wchłanianie cukrów w przewodzie pokarmowym. Warzywa te mają bardzo niski indeks glikemiczny – wynosi on 18.

POMOCNICY W ODCHUDZANIU

Karczochy sprawdzą się też jako element diety odchudzającej, bo mają niską kaloryczność, niskie stężenie tłuszczu i zawierają dużą błonnika, co sprzyja redukcji masy ciała. Ponadto: cynaryna usprawnia trawienie i przyśpiesza metabolizm lipidów, inulina wiąże dużą ilość wody, a następnie pęcznieje w żołądku, zapewniając uczucie sytości na długi czas, kwas chlorogenowy jako antyoksydant zmniejsza absorpcję cukrów w przewodzie pokarmowym, a niacyna (witamina B3) uczestniczy w procesie przemiany węglowodanów i kwasów tłuszczowych.

COŚ DLA URODY

Wyciąg z karczochów jest składnikiem kosmetyków do pielęgnacji cery trądzikowej – wspominana już cynaryna ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, a witaminy z grupy B zapobiegają powstawaniu łojotoku skórnego. Ekstrakt z karczocha bywa też składnikiem preparatów do leczenia schorzeń dermatologicznych – egzemy, łuszczycy czy pokrzywki.

Joanna Cierkońska
Fot. Wikimedia

SAŁATKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH, KARCZOCHÓW I FASOLI

Fot. Kamila Tokarska

SKŁADNIKI:
- 400 g fasoli z puszki
- słoik ogórków kiszonych – ok. 300 g po odsączeniu
- słoik karczochów – odsączonych z zalewy
- mały słoik czarnych oliwek – odsączonych
- garść posiekanych orzechów włoskich
- pęczek koperku – posiekany

SOS:
- czubata łyżka musztardy ziarnistej
- łyżka octu jabłkowego
- łyżka oliwy
- łyżka sosu sojowego
- łyżeczka miodu
- pół łyżeczki papryki chili
- świeżo zmielony pieprz

WYKONANIE:
Wymieszać składniki sosu i zalać nim w misce odsączoną fasolę, pokrojone na ćwiartki ogórki, pokrojone na połówki karczochy, oliwki, orzechy i koperek.

Źródła: https://culture.pl/pl/artykul/drugie-zycie-zapomnianych-polskich-warzyw; https://gemini.pl/poradnik/zdrowie/czym-jest-cynaryna-i-dlaczego-warto-jesc-karczochy/; https://www.ugotowanepozamiatane.pl/letnie-przepisy-obiad/ – przepis i zdjęcie.

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

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

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

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA
01-826 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28
Rejestracja Poradni Pediatrycznej
22 834 17 31
- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO
01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14
POZ (dorośli) 784 402 091
- Poradnia POZ
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Poradnia Stomatologiczna
dla dzieci i dorosłych
798 118 283

PRZYCHODNIA WRZECIONO
01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10 c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 784 491 672
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15
- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI
05-092 Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacyjna 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 MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34

PRZYCHODNIA CONRADA
01-922 Warszawa, ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54
- Poradnia POZ (dorośli)
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA
01-737 Warszawa, ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218
Rejestracja Poradni Zdrowia Psychicznego 22 669 09 66
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny
- Poradnia Geriatryczna
- Oddział Dzienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY
01-684 Warszawa, ul. Klaudyny 26B

Rejestracja 22 833 00 00
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Endokrynologiczna
- Poradnia Gastroenterologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Poradnia Okulistyczna
- Poradnia Pulmonologiczna
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 795 156 229

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA
01-928 Warszawa, ul. Sieciechowska 4

Centrala: 22 561 57 60, 22 561 57 62, 22 561 57 72
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Reumatologiczna
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi