ISSN 1734-7548

SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (73)
ZIMA 2023

www.spzzlo.pl

podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

OPIEKA KOORDYNOWANA

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.

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.

Więcej informacji o programie opieki koordynowanej w POZ można znaleźć na stronie:

https://spzzlo.pl/pl/opieka-koordynowana

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

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

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 26B	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 4 (73) ZIMA 2023

PRACUJĘ W SPZZLO
Wzrasta świadomość pacjentów. Rozmowa z Michałem Szymańskim, dr. n. med., specjalistą urologiem 4

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH
Zima nie taka zła 6

PROBLEMY TRZECIEGO WIEKU
Umysł sprawny przez całe życie? 8

NASZ ZOZ
Aktualności 10

Konkurs literacki dla uczniów rozstrzygnięty! 11

KLINIKA ZDROWIA
Nadmierne łzawienie jesienią i zimą 12

KRYZYSY WSPÓŁCZESNOŚCI
Realne życie w cyfrowym świecie? 14

ZAPOMNIANE WARZYWA
Salsefia i skorzonera 16

POŁOŻNA RADZI
Opieka położnej środowiskowo-rodzinnej 17

WOLNE CHWILE
Krzyżówka. Rebus. Sudoku 18

Szanowni Czytelnicy,

Przed Państwem zimowe wydanie kwartalnika „Zdrowie Pacjenta". Ostatni w tym roku wywiad z cyklu „Pracuję w SPZZLO Warszawa-Żoliborz" przeprowadziliśmy z doktorem urologii, który pracuje u nas już prawie dwadzieścia lat i jest autorem artykułów do naszego periodyku.

W dziale „Problemy trzeciego wieku" publikujemy artykuł o schorzeniach neurologicznych ludzi w jesieni życia, coraz powszechniejszych ze względu na starzenie się społeczeństwa. Ostatni artykuł cyklu „W zdrowym ciele zdrowy duch" omawia zimowe aktywności sportowe, które warto praktykować mimo trudniejszych warunków atmosferycznych. Z tematów stricte medycznych polecamy pełną informację o nadmiernym łzawieniu oczu, z którym bezskutecznie zmaga się wielu z nas, nie wiedząc, że to dolegliwość dająca się skutecznie wyleczyć.

W klimacie nadchodzącego Bożego Narodzenia nasza położna pisze o opiece położnej środowiskowo-rodzinnej, która odgrywa dużą rolę w patronacie nad matką oraz noworodkiem i z której warto skorzystać, wypełniając wcześniej deklarację wyboru położnej. Warto też w swojej przychodni złożyć aktualną deklarację do lekarza rodzinnego i pielęgniarki, żeby w razie potrzeby móc szybko skorzystać z usług podstawowej opieki zdrowotnej.

Natomiast serię „Kryzysy współczesności" kończymy artykułem o zagrożeniach w sieci, które mogą dotyczyć każdego z nas i których warto mieć świadomość. A na zakończenie jak zawsze kącik rozrywek umysłowych z ciekawą nagrodą: krzyżówka, rebus oraz sudoku.

Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia oraz nowego roku 2024 życzę wszystkim Czytelnikom, Pacjentom oraz Pracownikom zdrowia, spokoju i radości świętowania w gronie najbliższych!

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 NACZELNA:
Joanna Cierkońska

REDAKTOR WYDAWNICZA:
Anita Karykowska

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

ZDJĘCIA:
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

WZRASTA ŚWIADOMOŚĆ PACJENTÓW

Rozmowa z **MICHAŁEM SZYMAŃSKIM** dr. n. med., specjalistą urologiem

Jest pan urologiem. To chyba trudna dziedzina. Od początku wiedział pan, że będzie lekarzem? W rodzinie byli jacyś medycy?

Dzień dobry. Bardzo dziękuję za możliwość udzielenia wywiadu. Odkąd pamiętam, miałem potrzebę pomagania ludziom. Już we wczesnej młodości angażowałem się w pomoc organizowaną przez parafię oraz przez drużynę harcerską, do której należałem. Naturalnym wyborem po liceum były studia medyczne, a po nich nieprzypadkowo wybrałem urologię. Jest to dziedzina łącząca pracę zabiegową, operacje na bloku operacyjnym z konsultacjami ambulatoryjnymi, pozwalającymi na bezpośredni kontakt z pacjentami. To praca ciężka i wymagająca, ale gdy jest pasją, wówczas daje wiele satysfakcji i przyjemności z dobrze wykonanego zadania, z możliwości niesienia pomocy i ulgi innym ludziom.

Jakim zagadnieniem zajął się pan w swojej rozprawie doktorskiej?

Przez ponad 16 lat pracowałem w Narodowym Instytucie Onkologii, gdzie w ramach studiów doktoranckich zgłębiałem problematykę diagnostyki i leczenia pacjentów z rakiem prostaty. Efektem tych badań była praca doktorska z zakresu optymalizacji postępowania z pacjentami z rakiem prostaty. Moje wyniki przyczyniły się do pogłębienia wiedzy w tym temacie i miały wpływ na obecnie stosowane standardy postępowania.

Pracuje pan w przychodniach przy ul. Szajnochy 8 i Szpitalnej 6 w Łomiankach. Z jakimi schorzeniami najczęściej zgłaszają się pacjenci?

To prawda, od lat działam w SPZZLO Warszawa-Żoliborz dzięki zaufaniu i wizjonerskiemu spojrzeniu Pani Dyrektor, która zatrudniła mnie jeszcze przed zakończeniem specjalizacji. W przyszłym roku na jesieni upłynie 20 lat od tego momentu. Obecnie jestem najdłużej pracującym tu urologiem. Ogromnie cenię sobie tę współpracę, doskonałe warunki pracy, a przede wszystkim perfekcyjny kontakt z kadrą zarządzającą.

Pacjenci zgłaszający się do gabinetu urologicznego potrzebują pomocy w szerokim zakresie, poczynając od kamicy nerkowej, przez nowotwory dróg moczowych, a na zaburzeniach wzwodu i oddawania moczu kończąc.

Są to głównie mężczyźni. Czy kobiety również korzystają z usług urologa?

Przez pryzmat wieloletniej praktyki wyraźnie widzę wzrost świadomości pacjentów. Przychodzą do gabinetu zdecydowanie wcześniej, na etapie diagnostyki i prewencji, a nie gdy dolegliwości są poważne i trudno podjąć w pełni satysfakcjonujące leczenie. Wyraźnie też wzrasta liczba kobiet świadomych swoich potrzeb zdrowotnych.

Czy to prawda, że mężczyzn trudno namówić na wizytę, zwłaszcza u urologa, bo wstydzą się dolegliwości jako rzekomo niemęskich?

Myślę, że to się zmienia, na korzyść oczywiście, i dotyczy nie tylko wizyt u urologa. Dotychczas mężczyźni według polskiej tradycji musieli być herosami. Jak już mówiłem, to się zmienia. Wśród mężczyzn wzrasta świadomość i potrzeba działań prewencyjnych, badań kontrolnych, dbałości o swoje zdrowie i jakość życia.

Jak można ich zachęcić? Dlaczego warto się diagnozować i leczyć?

To bardzo szeroki temat. Należy położyć większy nacisk już na etapie edukacji szkolnej na znajomość i potrzeby ciała. Uświadomić konieczność szeroko pojętej profilaktyki, dzięki której możemy się uchronić od wielu chorób lub/i reagować w ich wczesnym stadium, co umożliwia całkowite wyleczenie i powrót do pełnej aktywności zarówno zawodowej, jak i społecznej. Działania takie powinny być wdrażane na wielu płaszczyznach, począwszy od lokalnych kwartalników skierowanych do pacjentów, przez platformy internetowe i środki masowego przekazu: reklamy czy preferowanie postaw prozdrowotnych w programach i serialach telewizyjnych.

Oprócz medycyny ma pan jeszcze jakieś pasje? Podobno interesuje się pan historią? Którym okresem szczególnie?

Tak, to prawda, dużo czytam i uwielbiam historię. Trudno mi powiedzieć, jaki okres, ponieważ czytam wszystko, co wpadnie mi w rękę. Lubię zgłębiać zagadnienia kształtowania się państw i wnikać w mechanizmy, jakie temu towarzyszą.

Uprawia pan jakiś sport?

Tak, moją pasją jest aktywne spędzanie czasu wolnego, choć niekiedy, w chwili słabości, zasypiam na kanapie z kotem... W wolnym czasie uprawiam wspinaczkę górską na przemian z żeglarstwem. Na co dzień, gdy jest mniej czasu, uprawiam jogging i jazdę na rowerze.

Lubi pan podróżować? Jakie są pana ulubione kierunki?

Uwielbiam podróżować, obecnie zwiedzam Polskę w ramach dłuższych lub tylko weekendowych wypadów do różnych bardzo ciekawych krain geograficznych. Właśnie wróciłem ze środkowego wybrzeża, a kolejny cel to Ponidzie, ale chyba już na wiosnę. Z dalszych podróży uwielbiamy z żoną jesienne wypady na Kretę. W paź- dzierniku jest tam jeszcze ciepło i słonecznie, a lokalna śródziemnomorska kuchnia jest naprawdę smakowita.

Jest pan autorem licznych artykułów, które cieszą się zainteresowaniem czytelników, w tym naszego kwartalnika. Traktuje to pan jako pewnego rodzaju misję edukacyjną?

Pisanie i publikowanie artykułów zarówno w czasopismach naukowych, jak i lokalnych kwartalnikach jest wynikiem mojej pracy naukowej, ale także potrzeby, jak pani wspomniała, realizacji misji edukacyjnej. Przynosi mi to i satysfakcję, i wymierne efekty. Niejednokrotnie pacjenci podczas konsultacji mówią, że czytali moje publikacje, że poszerzyło to ich wiedzę i uświadomiło potrzebę działań profilaktycznych.

Najbliższe plany zawodowe?

Obecnie pracuję w Klinice Urologii i Urologii Onkologicznej PIN MSWiA, w której jestem zastępcą kierownika kliniki. Skupiam się na wdrażaniu nowoczesnych technik diagnostyczno-terapeutycznych. Jako jedni z pierwszych wprowadziliśmy biopsję fuzyjną prostaty i operacje prostaty z asystą robota da Vinci w ramach NFZ. W terapii kamicy dróg moczowych i prostaty szeroko stosujemy w leczeniu urologicznym lasery (laserowa enukleacja gruczołu krokowego – HoLEP). Jednocześnie prowadzę szereg badań głównie z zakresu uroonkologii (rak prostaty, pęcherza moczowego, nerki). Wyniki są obiecujące i pozwolą na wdrożenie nowych strategii leczenia podnoszących zarówno jakość życia pacjentów, jak i pozwolą na pełne wyleczenie.

Zatem życzę powodzenia w badaniach naukowych oraz w pracy z pacjentami i dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcie z archiwum autora

JEŚLI CIERPISZ M.IN. NA:

● nietrzymanie moczu ● nieprawidłowości w wydalanym moczu ● parcie na pęcherz ● zmiany narządów płciowych i okolic

ZAPRASZAMY DO

PORADNI UROLOGICZNEJ

w przychodni w Łomiankach mieszczącej się przy ulicy Szpitalnej 6

Zapraszamy również do nowo otwartej

PORADNI CHIRURGII OGÓLNEJ DLA DOROSŁYCH

w przychodni przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach

INFORMACJE I ZAPISY

w rejestracji specjalistycznej oraz pod nr. tel.

22 751 10 55, 728 829 413

PAMIĘTAJ O SKIEROWANIU OD LEKARZA POZ!

AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna gimnastyka i relaks

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

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

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

REALIZATOR PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY 8
poniedziałek i środa
godz. 10.45, godz. 18.15

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA 35
wtorek i czwartek
godz. 16.00, godz. 16.45

ZIMA NIE TAKA ZŁA

KONRAD PUSTUŁKA

W nocy ścisnął tęgi mróz, który wymalowawszy srebrzyste bukiety kwiatów na szybach, zamienił błoto w twardą jak beton grudę, a cała szarość świata otaczająca domostwa została pokryta białą kołderką świeżego śnieżnego puchu niczym cukier puder na bożonarodzeniowym pierniku.

Brzmi pięknie, ale niestety w ostatnich latach coraz rzadziej mamy do czynienia z tak sielankowym krajobrazem zimy, jaki wielu z nas pamięta z dzieciństwa. Zamiast tego bardzo często jest szaro, buro, dżdżysto, a w dodatku słońca jak na lekarstwo. Taka aura nie skłania do opuszczenia strefy komfortu ani do jakiejkolwiek aktywności fizycznej na zewnątrz. Jednym słowem, nadszedł trudny czas, czas próby charakteru dla biegaczy i osób, które uprawiają sporty na świeżym powietrzu. Ale prawdziwi sportowcy zimy się nie boją bez względu na to, jakie miałaby oblicze – czy to srogie, mroźne, czy też dżdżyste, melancholijne.

Prawdziwi sportowcy kierują się zasadą, że co nas nie zabije, to nas wzmocni. Wiedzą, że to, co wydaje się niedobre, okropne, bez sensu, jest jednak bardzo potrzebne dla naszego zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Zima dla biegacza jest jak, nie przymierzając, paskudne lekarstwo, które musimy zażyć, aby pokonać chorobę – niesmaczne, ale skuteczne. Wszelki trud włożony w zimowy trening zostanie nagrodzony wiosną i latem, o czym sami będziecie się mogli przekonać, jeśli oczywiście podejmiecie wyzwanie.

Po okresie tzw. roztrenowania (odpoczynku i niskiej aktywności fizycznej), który przypada na koniec jesieni, przychodzi dla biegaczy czas pracy nad bazą biegową. Baza biegowa, jak sama nazwa wskazuje, jest podstawą, na której buduje się formę na kolejny sezon i od niej bardzo wiele zależy, tym samym już mamy odpowiedź na pytanie, dlaczego zimy nie należy ,,przespać".

Jeśli chodzi o metody treningowe stosowane do przygotowania bazy biegowej, należy wyróżnić dwie szkoły trenerskie. Tradycyjna opiera się głównie na długich rozbieganiach w pierwszym i drugim zakresie, czyli przebieganiu dużej liczby kilometrów w wolnym tempie. Celem takiego treningu jest zwiększenie wydolności tlenowej organizmu, nauczenie go korzystania z zasobów glikogenu i tłuszczu oraz wzmocnienie włókien wolno kurczliwych, przyczyniając się do poprawy jego wytrzymałości.

Drugą szkołę reprezentują trenerzy, którzy między innymi na podstawie niektórych badań naukowych twierdzą, że bazę biegową można budować, stosując znacznie krótsze, ale bardzo intensywne jednostki treningowe, typu szybkie interwały. Poprawia to utlenianie tłuszczu i węglowodanów przez mitochondria w podobnym stopniu, jak tradycyjny trening wytrzymałościowy o niższej intensywności, ale w znacznie krótszej jednostce czasowej.

Każda z wyżej wymienionych koncepcji ma swoje plusy i minusy oraz zwolenników i przeciwników. Na podstawie własnych doświadczeń treningowych mogę stwierdzić, że najlepsze rezultaty udało mi się osiągnąć, stosując połączenie obu tych metod i wplatając inne jednostki treningowe, oczywiście pod okiem doświadczonego trenera. Plan aktywności fizycznych, które chcę polecić na okres zimowy, podzieliłem tak, aby w zależności od aury można było wybrać coś dla siebie.

Pamiętajcie również o tym, żeby na treningi biegowe odpowiednio się ubierać – najlepsza jest odzież termoaktywna i obuwie, które oprócz właściwości amortyzacyjnych zapewni odpowiednią przyczepność.

Poniedziałek. 40–50 minut biegu ciągłego na I-II zakresie, tzn. z taką prędkością, że będziecie mogli swobodnie mówić. Ostatnie 5 minut można przyspieszyć, aby podnieść tętno. Oczywiście pamiętajcie o rozciąganiu dynamicznym przed i pasywnym po bieganiu.

Wtorek. Basen lub jazda na rowerze stacjonarnym albo orbitreku około 30 minut.

Środa. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu lub siłowni. Głównie należy wykonywać ćwiczenia mięśni brzucha i kręgosłupa, czyli wszelkiego rodzaju brzuszki, plank (zwany również deską), unoszenie nóg na macie. Pole-

cane są również ćwiczenia z piłką i dyskiem sensorycznym. Tym samym wzmocnimy te partie naszego ciała, o których często zapominamy w pozostałych sezonach przygotowawczych, a które są odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała, dzięki czemu unikniemy również kontuzji. Ćwiczenia i instrukcje, w jaki sposób wykonywać je prawidłowo, bez problemu znajdziecie w Internecie. Jeśli natomiast nie potraficie zmusić się do regularnego wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych bądź też nie macie ku temu warunków w domu, to doskonałą alternatywą mogą być zajęcia w grupie, takie jak aerobik, pilates czy inne tego typu aktywności.

Czwartek. Odpoczynek.

Piątek. Jazda na rowerze stacjonarnym lub orbitreku około 30 minut.

Sobota. 50–60 minut biegu ciągłego na I-II zakresie.

Niedziela. Odpoczynek.

Konrad Pustułka podczas zimowego treningu

Ambitniejsi zawodnicy mogą ten trening modyfikować, zwiększając na przykład czas jego trwania, lub dodać kolejną jednostkę treningową w postaci interwałów czy siły biegowej w terenie, rezygnując z jednego dnia odpoczynku.

Nawet najbardziej renomowane instytuty meteorologii i najstarsi górale nie są w stanie przewidzieć dokładnie, jaka będzie tegoroczna zima, a i sami na to nie mamy bezpośredniego wpływu. Możemy jednak efektywnie wykorzystać ten czas, zadbać o swoją formę i zdrowie, nie ulegając stereotypom, że zima jest zła.

Kończy się kolejny rok, a wraz z nim dobiega końca cykl artykułów dedykowany chcącym rozpocząć regularne bieganie i praktykującym kulturę fizyczną.

Wszystkim czytelnikom uprzejmie dziękuję za uwagę, a tym, którzy podjęli wyzwanie, życzę sukcesów, wytrwałości, a przed wszystkim radości z tego, co robicie.

Zdjęcia: archiwum autora, Pixabay

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

SPZZLO

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 25–64 lata, 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 45–74 lata, 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

UMYSŁ SPRAWNY PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Zwiększa się długość ludzkiego życia, co wymaga od społeczeństw wielu krajów zadbania o leczenie schorzeń wieku podeszłego, do których zalicza się demencję oraz wchodzące w jej obraz zaburzenia funkcji poznawczych, takich jak pamięć, orientacja w miejscu i czasie, uwaga, proces uczenia się. Gdzie przebiega granica między chorobą a naturalnymi zmianami wynikającymi z wieku? Jak z nimi walczyć? Czy kartka i ołówek mogą być orężem w tej walce?

JUSTYNA CIEŚLAK, mgr psycholog

Dobra wiadomość jest taka, że większość osób, dożywszy podeszłego wieku, nie doświadczy problemów z pamięcią, a wraz z nią pozostaną im umiejętności oraz wiedza nabyte w ciągu życia. Jak twierdzą naukowcy, 40% z nas może mieć deficyty funkcji poznawczych po 65 r.ż., ale trudności te nie osiągną poziomu choroby. Od 5% do 8% populacji osób po 60 r.ż. będzie cierpieć na zaburzenia poznawcze o niepomyślnym rokowaniu.

Problemy z pamięcią oraz – szerzej ujmując – poznawcze, czyli związane z funkcjonowaniem uwagi, koncentracji, myślenia, planowania, mają różne nasilenie i to zróżnicowanie odzwierciedla klasyfikacja chorób, którą posługują się lekarze.

Otępienie (demencja). Jest to zespół objawów poznawczych oraz dotyczących zachowania i nastroju wywołanych organiczną chorobą mózgu. To zaburzenie o najpoważniejszym nasileniu oraz najmniej optymistycznym rokowaniu. Demencję stwierdza się, gdy przez co najmniej sześć miesięcy występuje osłabienie pamięci, myślenia i przyswajania nowych informacji zaburzające codzienne funkcjonowanie oraz obniżenie kontroli swoich zachowań i reakcji emocjonalnych przy zachowanej jasnej świadomości.

Z powodu starzenia się społeczeństwa wzrasta rozpowszechnienie demencji. Szacuje się, że w krajach rozwiniętych otępienie dotyka 5–7% osób po 65 r.ż., a w Polsce 5–10%, co oznacza, że liczba chorych wynosi u nas od 300 tysięcy do pół miliona. Jako najczęstszą przyczynę tego zespołu wskazuje się chorobę Alzheimera, lecz może być ono powodowane również przez choroby: naczyń mózgowych, Parkinsona, zakaźne lub metaboliczne.

Zaburzenia poznawcze. Zespołem lżejszych objawów są łagodne zaburzenia poznawcze (ang. *mild cognitive impairment*, MCI), na które uskarżają się pacjenci lub ich bliscy, charakteryzują się obecnością skarg pacjenta lub bliskiej osoby na zaburzenia pamięci lub innego obszaru funkcjonowania poznawczego. Ponadto obiektywnie stwierdza się deficyty tej funkcji i są one głębsze, niż wynikałoby to z wieku i wykształcenia. Pozostałe obszary aktywności umysłowej funkcjonują bez zakłóceń, podobnie niezaburzona pozostaje codzienna aktywność, a otępienie zostało wykluczone. Łagodne zaburzenia poznawcze są stanem klinicznym o dużym zróżnicowaniu, w literaturze naukowej opisuje się kilka form tego zespołu, m.in. postać pamięciową, postać z zaburzoną jedną funkcją, ale nie pamięcią, postać stabilną oraz – co istotne – łagodne zaburzenia poznawcze mogące się przekształcić w otępienie typu alzheimerowskiego.

Jak pokazują badania, istnieje ok. 7-procentowe ryzyko, iż u osoby z łagodnymi zaburzeniami funkcji poznawczych rozwinie się choroba Alzheimera, dlatego tak ważne jest wczesne wykrywanie deficytów pamięci lub innych funkcji poznawczych.

Osłabienie funkcjonowania pamięci. Na kontinuum trudności poznawczych poza otępieniem oraz łagodnymi zaburzeniami poznawczymi znajduje się także osłabienie funkcjonowania pamięci wynikające z naturalnego procesu starzenia się (ang. *age-associated memory impairment*, AAMI). Za normalne, wpisane w obraz starzenia się można uznać: osłabienie zdolności uczenia się, pamięci krótkotrwałej, obniżenie koncentracji uwagi oraz zdolności do przełączania jej między zadaniami. Ponadto słabnie także tempo podejmowania decyzji. W naturalnym procesie starzenia się zachowane zostają zdolności językowe, wykonywanie czynności rutynowych, sprawne

korzystanie z wiedzy i doświadczenia zdobytych w ciągu życia. Jeżeli zatem obserwujemy u siebie lub bliskich problemy z pamięcią, które:

- nie zakłócają codziennego życia ani wykonania rutynowych zadań,
- nie przeszkadzają w uczeniu się nowych informacji i umiejętności ani w przypominaniu sobie już nabytych,
- nie są spowodowane przez inne choroby,

to należy uznać je za objaw naturalnego procesu starzenia się, a nie patologii. W codzienność funkcjonowania człowieka w zaawansowanym wieku wpisują się problemy z przypomnieniem sobie imienia osoby z przeszłości, miejsca położenia codziennie używanego przedmiotu oraz osłabienie zdolności do szybkiego przywoływania treści z pamięci. Nie świadczy to o chorobie.

Subiektywne pogorszenie funkcji poznawczych. Kolejnym zespołem objawów opisywanym w publikacjach naukowych jest subiektywne pogorszenie funkcji poznawczych (ang. *subjective cognitive decline*, SDC). Stwierdza się je wówczas, kiedy pacjent dostrzega, że jego pamięć funkcjonuje gorzej niż u zdrowych rówieśników. W literaturze wskazuje się na związek między tym rodzajem trudności a zwiększonym ryzykiem wystąpienia łagodnych zaburzeń poznawczych lub otępienia wywołanego chorobą Alzheimera. O subiektywnym pogorszeniu funkcji poznawczych możemy mówić, kiedy pacjent potwierdza trudności w następujących obszarach lub sytuacjach: pamiętanie o miejscu położenia przedmiotów, orientacja w bieżącej dacie, sprawne formułowanie myśli w rozmowie, rozumienie ustnych instrukcji i poleceń, odnajdowanie drogi do znanego miejsca, przewidywanie zmian pogody, a także umiejętność planowania, utrzymywanie w ładzie otoczenia, w którym pracuje i mieszka, prawidłowe zarządzanie własnym budżetem, zdolność do jednoczesnego wykonywania dwóch czynności. Badacze podkreślają, iż subiektywne pogorszenie funkcji poznawczych jest związane z przyczynami innymi niż proces neurodegeneracyjny, a należą do nich depresja, niepokój czy zły stan zdrowia somatycznego.

Terapia. Zróżnicowanie zespołów zaburzeń poznawczych ma swoje konsekwencje dla rekomendowanych ścieżek leczenia. W przypadku otępienia jest to farmakoterapia, wobec łagodnych zaburzeń poznawczych skutecznym oddziaływaniem okazują się metody niefarmakologiczne, takie jak treningi pamięci, zachowanie aktywności fizycznej i umysłowej, odpowiednia dieta oraz profilaktyka nadciśnienia, hipercholesterolemii. Co istotne, badania dowodzą, iż w przypadku łagodnych zaburzeń poznawczych metody niefarmakologiczne są skuteczniejsze niż leki. Ten wniosek w połączeniu z informacją, że większość populacji nie doświadczy zaburzeń poznawczych o klinicznym, chorobowym nasileniu, powinien napawać optymizmem. Tym bardziej, że ćwiczenia funkcji poznawczych są dostępne dla każdego z nas – czy to w odpowiednich placówkach, czy w warunkach domowych. Mogą być stosowane praktycznie bez względu na głębokość zaburzeń i przy użyciu najprostszych środków, takich jak popularne krzyżówki.

Kanadyjskie Towarzystwo Alzheimerowskie opublikowało 12 wskazówek dla osób w każdym wieku chcących poprawić stan swojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Autorzy radzą:

1. **Bądź aktywny fizycznie każdego dnia** – do zalecanych aktywności należą: spacer, pływanie, nordic walking, prace w ogrodzie.
2. **Dbaj o serce.** To, co jest dobre dla niego, jest też korzystne dla mózgu. Rekomendacje obejmują regularne badanie ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i cukru w celu wczesnego wykrycia chorób układu krążenia.
3. **Utrzymuj kontakty społeczne.** Zdrowe relacje koleżeńskie i rodzinne poprawiają nastrój, ułatwiają codzienną aktywność, czynią życie łatwiejszym.
4. **Lecz choroby przewlekłe:** pilnuj wizyt kontrolnych u specjalistów. Lepszy stan zdrowia somatycznego to lepsze działanie mózgu.
5. **Ćwicz umysł** poprzez rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, granie w gry planszowe, czytaj, wykonuj ćwiczenia poszerzające słownictwo.
6. **Dbaj o sen.** Wypoczynek nocny pozwala mózgowi na regenerację, poprawia odporność oraz redukuje stres.
7. **Zadbaj o leczenie zaburzeń nastroju,** takich jak depresja. Obecnie znane są skuteczne metody farmakologiczne i terapeutyczne. Normą jest wyrównany nastrój, a nie przewlekle obniżony.
8. **Ogranicz lub wyeliminuj spożycie** napojów alkoholowych oraz palenie tytoniu.
9. **Dbaj o słuch oraz wzrok.** Odpowiednia korekcja wzroku i słuchu to inwestycja, która podnosi jakość życia, umożliwia pełniejsze uczestnictwo w codziennych aktywnościach, pozwala na korzystanie ze słowa pisanego, filmów, jest niezbędna dla jak najdłuższego zachowania samodzielności przez osoby starsze.
10. **Znajdź nowy cel w życiu.** Czas emerytury to okres, który można poświęcić na naukę nowej umiejętności, na co nie było miejsca podczas aktywności zawodowej.
11. **Unikaj czynności oraz aktywności, które wiążą się z ryzykiem urazu głowy.** Mózg do bardzo wrażliwa część organizmu, a wraz z wiekiem spada jego zdolność do kompensowania konsekwencji urazów czaszkowo-mózgowych.
12. **Stosuj zasady zdrowego żywienia, unikaj stresu.**

Wiele ze wskazanych powyżej strategii można realizować w ramach terapii w Oddziale Dziennym Psychiatrycznym Geriatrycznym przy ul. Elbląskiej 35, jaki prowadzi SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Placówka oferuje profesjonalne treningi funkcji poznawczych, zajęcia plastyczne oraz kulinarne. Pobyt na oddziale stanowi motywację do podjęcia codziennej aktywności oraz daje szansę na poszerzenie grona znajomych – czytaj na s. 10.

Bibliografia:

Domańska Ł., Borkowska A. R. (2008), *Podstawy neuropsychologii klinicznej*, Lublin: Wyd. UMCS.

Gabryelewicz T., Barczak A., Barcikowska M., (2018), *Otępienie w praktyce*, Poznań: Termedia.

Herzyk, A. (2009), *Wprowadzenie do neuropsychologii klinicznej*, Warszawa: Scholar.

https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/suis-je-atteint-dun-trouble-neurocognitif/les-differences.

https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-prevenir-les-troubles-neurocognitifs/12-mesures-cerveau-en-sante.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6070384/.

https://www.cdc.gov/aging/data/subjective-cognitive-decline-brief.html.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3211103/.

PUNKT ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNY W PRZYCHODNI ELBLĄSKA 35

SPZZLO Warszawa–Żoliborz przystąpił do realizacji pilotażu w Centrach Zdrowia Psychicznego.

Od 1 grudnia 2023 r. w **Poradni Zdrowia Psychicznego dla dorosłych przy ul. Elbląskiej 35** działa punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny (PZK), w którym pacjenci, głównie z rejonu Żoliborza i Śródmieścia, mogą uzyskać wsparcie psychologiczne oraz zostać skierowani do jednostek adekwatnych do ich problemów.

Do punktu można się zgłaszać bez skierowania osobiście, telefonicznie lub e-mailem.

PZK jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00

Kontakt: tel. 22 669 09 66
e-mail: elblaska.pzk@spzzlo.pl

DYPLOM UZNANIA OD MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Z okazji Dnia Ratownictwa Medycznego pani **Małgorzata Łacna-Radosz**, kierownik Przychodni Kochanowskiego, otrzymała dyplom uznania od marszałka woj. mazowieckiego Adama Struzika. Pani Małgorzata od ponad 20 lat pracuje w medycynie ratunkowej, jest magistrem pielęgniarstwa i magistrem zdrowia publicznego ze specjalnością ratownictwo medyczne i zarządzanie kryzysowe oraz menedżerem ochrony zdrowia. Serdecznie gratulujemy! (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
ZADZWOŃ 22 663 54 39

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

DZIENNY ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY GERIATRYCZNY DLA OSÓB 60+ PRZY UL. ELBLĄSKIEJ 35

PRZEZNACZONY JEST DLA OSÓB, KTÓRE:

● odczuwają dotkliwą samotność, zagubienie i bezradność oraz są przeciążone codziennymi obowiązkami ● odczuwają wewnętrzny niepokój i smutek ● utraciły sens życia oraz mają kłopoty ze snem, koncentracją i podejmowaniem decyzji ● mają problemy z pamięcią.

WARUNKI PRZYJĘCIA:

● skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego
● kwalifikacja przed przyjęciem przez psychologa pracującego w oddziale, polegająca na rozmowie oraz badaniu psychologicznym.

ZAKRES DZIAŁAŃ ODDZIAŁU:

● diagnostyka psychiatryczna i psychologiczna ● farmakoterapia ● wsparcie psychologiczne ● różne formy terapii zajęciowej ● treningi relaksacyjne ● rozwijanie własnych zainteresowań ● wycieczki, rehabilitacja ruchowa ● zebranie społeczności pacjentów.

Leczenie trwa 60 dni roboczych (3 miesiące kalendarzowe). Zajęcia dla pacjentów odbywają się **od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–14.30**. Bierze w nich udział 14 osób. Codziennie po zajęciach pacjenci otrzymują ciepłą zupę, herbatę lub kawę.

KONKURS LITERACKI DLA UCZNIÓW ROZSTRZYGNIĘTY!

We wrześniu br. Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta" ogłosiły konkurs literacki pod hasłem: **GDY SZANUJESZ WZROK W MŁODOŚCI, NIE OŚLEPNIESZ DO STAROŚCI** dla uczniów klas V–VIII szkół podstawowych i ponadpodstawowych szkół Żoliborza oraz Bielan, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Dopuszczonymi formami literackimi były: krótki (maksymalnie 8 wersów) wiersz, fraszka lub limeryk. Konkurs cieszył się dużą popularnością wśród uczniów, którzy nadesłali wiele interesujących utworów. Poniżej zamieszczamy wybrane utwory oraz pełną listę laureatów. Wszyscy laureaci konkursu otrzymali nagrody ufundowane przez URZĄD M.ST. WARSZAWY.

INGA MYSTKOWSKA

TWÓJ WZROK
Gdy się patrzysz w ekran mały,
to twój wzrok nie będzie doskonały.
Gdy w ciemności czytać będziesz,
to się wzroku pozbędziesz.
Jeśli chcesz mieć dobry wzrok,
to pij marchwiowy sok!
Jeśli chcesz mieć wzrok jak sokół,
to ugotuj sobie brokuł!

LISTA LAUTEATÓW

SP 53: Laura Dębek 6a; **SP 68:** Antonina Dąbrowska 7a, Julia Ostrowska 6c; **SP 80:** Natalia Dragulska 7b, Filip Oziębły 7b, Aleksander Stępień 8c; **SP 92:** Alicja Beczek 8b, Amelia Chmiel 7a, Julia Hałub 7a, Filip Niewiadomski 5s, Kalina Polkowska 6a, Barbara Zakrzewska 7a; **SPS 155:** Damian Bednarz 8a, Ksawery Dobosz 7a, Patrycja Dutkowska 8a, Jakub Koblak 7a, Oskar Mróz 6a, Natalia Szlachcic 6a, Julia Umiastowska 7a; **SP 267:** Jagna Dnajczyk 5c, Mila Malchenko 5c, Anna Nowicka 6a, Irena Romanow 5c; **SP 273:** Lena Kozłowska 4a, Inga Mystkowska 4a, Pola Mystkowska 4a, Wojciech Samelczak 6a, Oliwia Sobczak 5b, Anna Tofil-Boniśniak 4a, Jakub Wróblewski 5b, Mikołaj Zalega 6a; **SP 293:** Katarzyna Dziedzic 7d, Matylda Kaczmarek 6c, Zofia Krajewska 5a, Jakub Krawczyk 7a, Nina Luto 6a, Chimnonyerem Gracious Nwaike 5c, Jan Opyrchał 7b, Oliwia Piechocka 5a, Zofia Polnicka 8b, Kornelia Rydel 7c, Nina Traczyk 7a, Marek Wójcik 8b; **SP 352:** Eryk Ignatowicz 6c; **SP 391:** Julia Mirończuk 6a; **SP 392:** Anna Dłutowska 8c, Aleksander Dyczewski 8d, Adam Falkowski 8d, Anna Maria Urbanowska 8d; **LO Maczek XCIV:** Hanna Gosik 4e, Natalia Piskorek 4e.

OLIWIA SOBCZAK

Gdy szanujesz wzrok w młodości,
Nie oślepniesz do starości.
Każdy mały oraz duży wie,
Że wzrok mu dobrze służy.
Daj odpocząć swoim oczom
W dzień, w południe, także nocą.
Zobacz dużo kolorytu,
Nie męcz wzroku aż do świtu.

ZOFIA KRAJEWSKA

O WZROKU MINIONYM
Kuba grał na komputerze,
Ani myśląc o spacerze.
Do nauki siadał w nocy,
Gdy już miał zmęczone oczy.
Ruchu wcale nie zażywał,
Głowę w telefonie skrywał.
Kuba wzroku nie szanował,
Jakub gorzko pożałował.

MIKOŁAJ ZALEGA

Młodzi ludzie, rzecz wiadoma,
Chcą na topie ciągle być.
iPhone, kompy i tablety!
Oczy łzawią przez te bzdety

Świeci słońce – osłoń oczy,
Czapka z daszkiem przyda się.
Chcesz na starość
widzieć wnuki?
Szanuj wzrok swój,
nie fejsbuki!

FILIP NIEWIADOMSKI

Oczami od dziecka poznajemy świat.
Odróżniamy kształty i paletę barw.
Szanujmy wzrok, to życia dar.
Dzięki niemu wiemy, jak wygląda las.
Dbajmy o niego przez cały rok.
Da to nam szczęście,
nie znajdzie nas mrok.

ZAPRASZAMY DO
PORADNI STOMATOLOGICZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
W PRZYCHODNI PRZY UL. KLAUDYNY 26B

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Świadczenia w ramach kontraktu z NFZ!

Informacje i zapisy
795 156 229

NADMIERNE ŁZAWIENIE JESIENIĄ I ZIMĄ

Podwyższony menisk łzowy

Zmienna pogoda jesienią i zimą, wahające się temperatury to czynniki, które powodują większe wydzielanie łez. Jest to naturalny odruch obronny, który chroni nasze oczy przed niekorzystnymi warunkami środowiskowymi. Wszystko jest w porządku, jeżeli drogi łzowe działają sprawnie i są w stanie odprowadzić nadmiar łez do jamy nosowej. Jeśli zaś są chore, to wystąpi uciążliwe i frustrujące łzawienie. Łzy spływające bez przerwy na policzki odbierają nam przyjemność ze spacerowania, jazdy na rowerze, pracy w ogrodzie i wielu, wielu innych czynności dnia codziennego.

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

Czy łzawienie oczu zawsze sygnalizuje chorobę?

Niekoniecznie! Jest to również mechanizm obronny. Każdy z nas już tego doświadczył, gdy wpadło mu coś do oka, na przykład ziarenko piasku, woda morska czy owad w czasie jazdy na rowerze. Automatycznie gruczoł łzowy produkuje wówczas łzy potrzebne do wypłukania intruza. Objętość łez może wzrosnąć wtedy nawet 100-krotnie.

Ze łzawieniem emocjonalnym spotkaliśmy się w czasie płaczu, kichnięcia czy ziewania. Ten sam mechanizm funkcjonuje w przypadku zapalenia spojówek, alergii, uszkodzenia rogówki czy innych stanów zapalnych gałki ocznej. Nadmierna produkcja łez ma więc za zadanie fizyczną eliminację zarazków, alergenów, substancji chemicznych i innych nieczystości. Ta zwiększona „higiena" oka jest ochroną przed kolonizacją mikroorganizmami i zmniejsza stężenie wszystkich toksycznych substancji, które dostają się do naszego oka. W oku istnieje zatem mechanizm, który w dużym skrócie można porównać do kranu i kratki ściekowej. Gruczoł łzowy jak kran produkuje płyn do nawilżania powierzchni gałki ocznej. Nasze powieki rozprowadzają go po oku jak wycieraczki samochodowe po szybie, zapewniając nam „ostry" obraz, a system kanalizacji odprowadza „ścieki". Nie zdajemy sobie z tego sprawy, tak jak niewielu z nas wie, gdzie w naszym domu taka kanalizacja się znajduje, dopóki się nie zablokuje. Wtedy dopiero orientujemy się, jak nam jest potrzebna i ile problemów potrafi przysporzyć.

Jakie są konsekwencje patologicznego łzawienia?

Myślę, że nie zdajemy sobie sprawy z szeregu problemów wynikających z chorób dróg odprowadzających łzy.

- Ciągłe, nierzadko wieloletnie wycieranie łez powoduje obniżanie powieki, rozluźnienie więzadeł powiekowych, odwrócenie punktu łzowego, czasami odwinięcie całej powieki. Powstaje mechanizm „błędnego koła". Im bardziej łzawimy, tym częściej wycieramy oczy, osłabiając własne mechanizmy odpływu łez. Dlatego im szybciej zdecydujemy się na leczenie patologicznego łzawienia, tym szansa na sukces będzie większa.

- Stałe dotykanie powieki rękami podczas wycierania łez sprzyja wprowadzaniu infekcji do worka spojówkowego i wywoływaniu przewlekłego zapalenia spojówek. Zalegające łzy stanowią doskonałą pożywkę dla bakterii, dodatkowo sprzyjając rozwojowi stanu zapalnego.

- W czasie pylenia roślin więcej alergenów pozostaje w kontakcie ze spojówkami, dlatego pacjenci z niedrożnością dróg łzowych mają większą skłonność do alergicznych zapaleń spojówek.

- Przelewanie się łez na skórę często doprowadza do podrażnień i zapalenia skóry powiek.

- Samo przelewanie się łez często uniemożliwia normalne funkcjonowanie, zwłaszcza w trakcie wykonywania czynności wymagających skupienia. Również w sytuacjach, w których obie ręce są zajęte, np. podczas prowadzenie auta, pracy na wysokościach, przenoszenia dużych przedmiotów. Wtedy wycieranie oczu to nie lada problem.

- Poza tym podwyższony menisk łzowy tworzy na brzegu powieki soczewkę pryzmatyczną, która dodatkowo pogarsza widzenie i utrudnia prace wymagające pochylenia głowy, takie jak czytanie, praca przy komputerze, gotowanie itp.

- Nadmierne łzawienie praktycznie nie pozwala na wykonanie makijażu. Jest to trudne nawet w wypadku stosowania kosmetyków wodoodpornych.

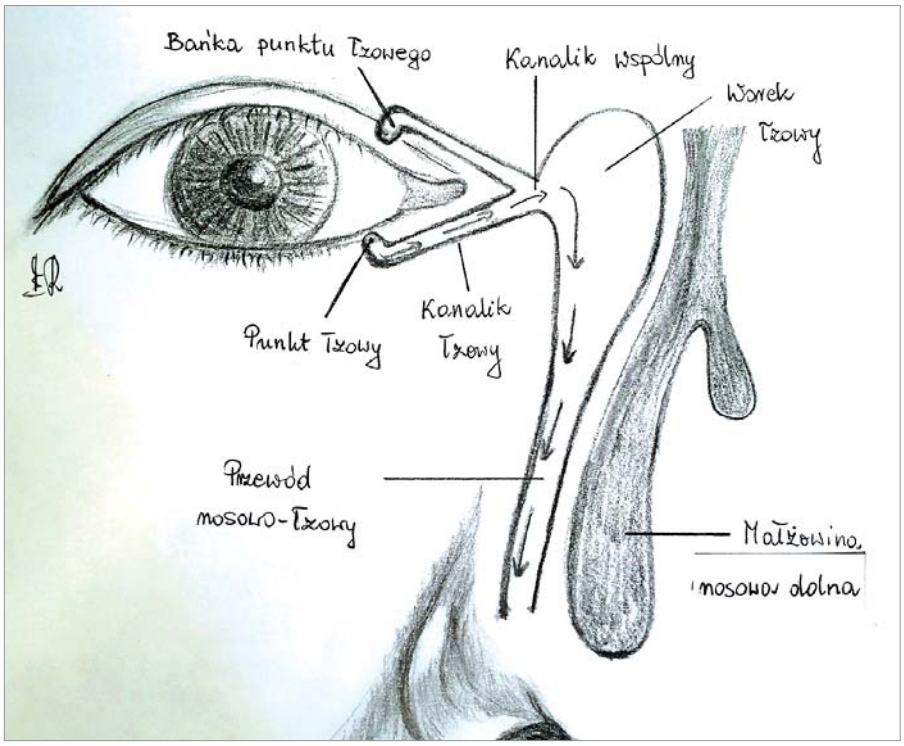
- Ciągłe wycieranie oczu przykuwa uwagę otoczenia. Sprzyja zadawaniu pytań, frustruje, nierzadko jest powodem ograniczenia kontaktów społecznych.

Jak zatem rozpoznać nadmierne łzawienie?

Normalnie łzy spływają na tyle sprawnie przez drogi łzowe, że nawet gdy nasze oczy w różnych sytuacjach

„bronią" się zwiększoną ich produkcją, nie przelewają się na policzki lub zdarza się to bardzo rzadko. Dlatego jeżeli wycieranie oczu jest ciągłe, to musi występować problem z odpływem łez i tu nie ma wątpliwości. Natomiast trudniej jest pacjentowi zorientować się w sytuacji, gdy łzawienie jest okresowe lub następuje tylko w określonych warunkach, na przykład na powietrzu. W takich przypadkach najłatwiej posłużyć się opracowaną na te potrzeby skalą, według której, jeżeli wycieramy oczy częściej niż 10 razy dziennie przynajmniej 2 razy w tygodniu, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że mamy opór w drogach odpływu łez!

Chociaż patologiczne łzawienie nie doprowadza do ślepoty, okazuje się, że ponad 50% pacjentów z nadmiernym łzawieniem to chorzy z niedrożnością dróg łzowych. Jest ona związana z chorobami punktu i kanalika łzowego, worka łzowego i przewodu nosowo-łzowego. Każdy z elementów, który ulegnie chorobie, może wywołać łzawienie (patrz rysunek)



Schemat dróg łzowych

A jeżeli pacjent nie umie dokładnie określić swoich problemów?

Tak się zdarza najczęściej, dlatego oprócz wywiadu, który pozwala specjaliście ukierunkować się na choroby dróg odpływu łez, okulista wspomaga się dodatkowymi testami:

- **Oceną struktur anatomicznych odpowiedzialnych za prawidłowy odpływ łez.** Oceniamy, czy powieki prawidłowo przylegają do powierzchni gałki ocznej, czy nie są zmienione zapalnie. Określamy, jaka jest kondycja punktów łzowych, czy nie są one zwężone, odwrócone, zmienione destrukcyjnie, czy się nie dotykają, czy nie są zamknięte przez spojówkę lub ciało obce. Sprawdzamy, czy przy ucisku kanalika lub worka łzowego nie wydostaje się z punktu łzowego ropna, śluzowa wydzielina. Badając worek łzowy, oceniamy palpacyjnie, czy nie występuje patologiczny opór, ból albo guz.

- **Oceniamy wysokości menisku łzowego**. Łzy zbierają się cienką warstwą nad brzegiem powieki i to można zmierzyć. Prawidłowa wysokość tego menisku wynosi średnio 0,3 mm. Jeżeli jest dwa razy wyższy, to sprawa jasna: łzy nie odpływają prawidłowo z worka spojówkowego (patrz zdjęcie).

- **Wykonujemy test zanikania barwnika**. Drogi łzowe mają blisko 4 cm długości i określoną objętość. Wydzielanie łez jest stosunkowo małe – to tylko 1/5 łyżeczki do herbaty na dobę – i dlatego pewna ich ilość może się „schować" nawet w niedrożnych drogach łzowych. Dlatego wkraplamy zabarwiony płyn do worka spojówkowego, żeby zwiększyć objętość łez i sprawdzić, jak szybko zostanie on wyeliminowany z worka spojówkowego. Test jest bezpieczny, bezbolesny i bardzo wiarygodny. Już po 5 minutach widać, czy zabarwione łzy zniknęły z oka, czy też przelały się przez policzek, a wtedy interpretacja testu jest oczywista.

- **Przeprowadzamy test kanalikowy**, czyli tak zwane płukanie dróg łzowych. Badanie polega na wprowadzeniu sterylnej, bardzo cienkiej kaniuli przez punkt łzowy do kanalika łzowego i podaniu płynu, najczęściej jałowej soli fizjologicznej, do dalszych odcinków dróg łzowych. Jeżeli pacjent poczuje przechodzenie płynu do jamy nosa, to możemy założyć, że drogi łzowe są sprawne. Jeżeli tak się nie dzieje lub płyn wraca górnym kanalikiem do worka spojówkowego, mamy potwierdzenie niedrożności.

Mamy już rozpoznanie choroby dróg łzowych. Jakie są sposoby leczenia?

W 95% przypadkach uciążliwego łzawienia możemy przynieść ulgę i usprawnić lub odtworzyć prawidłowy odpływ łez. Większość operacji można przeprowadzić w ramach chirurgii jednego dnia w znieczuleniu miejscowym lub dożylnym. Ideą zabiegu jest ominięcie niedrożności lub usunięcie przeszkody na drodze prawidłowego odpływu łez. Operacje przeprowadza się z użyciem mikroskopu z zastosowaniem najnowszych technik endoskopowych i laserowych. Warto zaznaczyć, że nie wszystkie choroby dróg łzowych wymagają interwencji na bloku operacyjnym. U ponad 30% pacjentów łzawienie związane jest z chorobą punktu łzowego, którego leczenie jest możliwe już w gabinecie okulistycznym.

Jak wspomniano wyżej, nieleczona choroba powoduje szereg konsekwencji, dlatego warto skorzystać z pomocy specjalistów i uwolnić się od tego bardzo dokuczliwego objawu. To naprawdę jest możliwe!

Ilustracje autora

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ

telefon do sekretariatu medycznego:

268 852 868

REALNE ŻYCIE W CYFROWYM ŚWIECIE?

Z zagrożeniami związanymi z rzeczywistością wirtualną oraz technologiami informatycznymi spotykamy się na co dzień. Są szczególnie niepokojące w przypadku użytkowników najmłodszych, którzy nie są w stanie realnie ich ocenić. Sieci nie należy jednak uważać za samo zło, gdyż korzystanie z niej jest normą społeczną naszych czasów. Warto jedynie przywrócić jej należne miejsce we współczesnej komunikacji, rozrywce oraz relacjach biznesowych.

Początki Internetu (od ang. *internetwork*, czyli „międzysieć") to lata 80. ubiegłego wieku, choć pierwsze prace nad powstaniem globalnej sieci rozpoczęły się już w latach 60. Korzyści wynikających z jej funkcjonowania nie trzeba nikomu przedstawiać, ponieważ stanowi doskonałe narzędzie komunikacji, zarówno prywatnej, jak i zawodowej oraz transakcji finansowych, wpływając na rozwój światowej gospodarki. W ostatnim okresie więcej się jednak mówi o różnego rodzaju zagrożeniach, takich jak **malware** (złośliwe oprogramowanie), przeznaczone do kradzieży tożsamości lub pieniędzy, wyłudzeń, szantażu oraz szpiegostwa. Z kolei **phishing** (po polsku „łowienie ryb") to technika pozyskiwania poufnych informacji, takich jak hasła czy numery kart kredytowych, w celu kradzieży środków z konta bądź zaciągnięcia kredytu na nazwisko osoby poszkodowanej. **Ransomware** to oprogramowanie blokujące dostęp do komputera lub plików do momentu zapłacenia okupu, często stosowane w atakach na firmy lub nawet agencje państwowe. Banki i sklepy internetowe coraz częściej padają ofiarą ataków DDoS, polegających na przeciążeniu serwera ogromną ilością żądań, co powoduje awarię strony internetowej na kilka godzin, dni lub nawet tygodni.

UWAGA NA HEJTERÓW!

Intencją cyberprzestępców nie zawsze jest nielegalne pozyskanie korzyści finansowych. Niektórzy z nich wykorzystują technologię w celu nękania, zastraszania lub ośmieszania innych. Temu służą **doxing** (upublicznianie czyichś prywatnych informacji) i **hejt**, czyli wysyłanie obraźliwych wiadomości, publikowanie fałszywych informacji oraz różnego rodzaju groźby. Oba zjawiska są szczególnie niebezpieczne zwłaszcza wówczas, gdy dotyczą dzieci i młodzieży, ponieważ mogą prowadzić do poważnych problemów psychicznych, czasami wręcz samobójstwa.

Kim jest hejter? To osoba mało odważna, która nie wyrazi swojego zdania wprost i której anonimowość dodaje skrzydeł. Kompleksy rekompensuje obrażaniem innych i w ten sposób się dowartościowuje. Albo chce zdobyć sławę jako ekspert, fachowiec, znawca tematu. Jak sobie radzić z hejtem? Najpierw warto się zastanowić, czy to hejt, czy raczej konstruktywna krytyka. W tym drugim przypadku sprawa jest prosta, gdyż spokojnie można przeanalizować podane argumenty. Jeśli jednak to klasyczny przykład hejtu, należy zachować spokój i dystans, oczywiście w miarę możliwości, ponieważ w emocjach i stresie nie zawsze jest to łatwe. Przydatne może być ćwiczenie psychologiczne polegające na ujrzeniu przeciwnika w innym świetle, np. jako osoby nieszczęśliwej, bo ogromnie zakompleksionej! Oczywiście im jesteśmy bardziej dojrzali, tym łatwiej nam radzić sobie w takich trudnych emocjonalnie sytuacjach.

SEKSUALIZACJA TREŚCI INTERNETOWYCH

Dla najmłodszych użytkowników dużym zagrożeniem jest dostęp do treści pornograficznych, które na wczesnym etapie rozwoju psychofizycznego mogą spaczyć postrzeganie własnego ciała, innych osób, roli doświadczeń erotycznych itp. Nie-

bezpieczne są także treści zawierające różnego rodzaju przemoc, również na tle seksualnym, na które młody odbiorca może natrafić. Dlatego tak ważna jest rodzicielska kontrola treści internetowych, do których dostęp mają dzieci, a także czasu korzystania z komputera czy smartfona. W wypadku najmłodszych należy go ograniczyć do pół godziny, a następnie wydłużać do dwóch–trzech godzin w wypadku nastolatków. Warto spytać psychologa, jaki to powinien być czas w konkretnym wieku oraz jaką znaleźć alternatywę dla atrakcji internetowych.

Jako rodzice nie mamy wpływu na to, co robią dzieci w szkole na przerwach lub po lekcjach. A rówieśnicy mogą pokazywać im materiały niedozwolone, które szokują nieprzygotowanego odbiorcę. Dlatego warto takie sytuacje uprzedzić, rozmawiając na trudne tematy, również o niestosownych treściach internetowych.

TEORIA GIER... KOMPUTEROWYCH

Zwolenników oraz przeciwników gier komputerowych jest prawdopodobnie mniej więcej tyle samo, przy czym każda strona podaje argumenty nierzadko podobne, tylko inaczej interpretowane. Zgodnie z maksymą, że kij ma dwa końce, gry komputerowe mogą stanowić zarówno źródło rozwoju intelektualnego, jak i przyczynę uzależnienia. Wiadomo, że poprawiają refleks, logiczne myślenie, sprawność manualną, jednocześnie ucząc zarówno samodzielności, jak i współpracy. Spełniają również rolę terapeutyczną, lecząc z lęków, fobii, a także pozwalają się dowartościować i uwierzyć w siebie.

Jednakże mogą powodować uzależnienie, nawet do skrajnych postaci, kiedy to nałogowy gracz wycofuje się z większości codziennych czynności na rzecz wielogodzinnej gry. Takie osoby rezygnują ze szkoły, pracy, spotkań ze znajomymi czy nawet dbania o higienę własną oraz regularnego spożywania posiłków. We wszystkich aspektach naszego życia niezmiernie ważna jest równowaga – każda życiowa czynność jest tak samo istotna. Kiedy rezygnujemy z niektórych zajęć lub czynności na rzecz jednej aktywności, dużo tracimy z bogactwa życia. Wszystkie uzależnienia nas ograniczają i warto mieć tego świadomość, kiedy pojawia się nadmierne zaangażowanie w jakąś pasję, np. gry. Niestety często sami sobie nie poradzimy. I tu jest duża rola rodziny i przyjaciół, którzy powinni zauważyć pojawiające się zagrożenia.

SKLEP W DOMU

Okres pandemii COVID-19 wpłynął na rozwój płatności oraz zakupów w sieci, bo osoby, które wcześniej z tej formy nie korzystały, przekonały się w czasie kwarantanny do transakcji online. Jest to bardzo wygodna forma zakupów, należy jedynie pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, takich jak sprawdzenie kontrahenta, w tym opinii o jego usługach. Łatwość kupowania z własnego pokoju stwarza jeszcze jedno zagrożenie – ułatwia rozwój zakupoholizmu, zwłaszcza że płatność z konta czy kartą mniej boli niż pozbywanie się gotówki z portfela.

Jednakże osoby chore, niepełnosprawne lub takie, które z jakiegoś powodu nie mogą wyjść z domu, mają w sieci dostęp do wszystkich towarów i usług, do ogromnej liczby filmów, płyt, książek. Coraz więcej muzeów i ośrodków badawczych udostępnia swoje zbiory. Razem z wirtualnym trenerem poćwiczymy, nauczymy się języka, gry na jakimś instrumencie lub kroków nowego dla nas tańca. Są to możliwości, jakich nasi przodkowie, i to nawet w nieodległej przeszłości, nie mieli. Warto się tylko nauczyć z całego tego bogactwa czerpać z korzyścią, a nie stratą.

NARZECZONY Z TINDERA

Coraz więcej par poznaje się w aplikacjach randkowych. Często są to dobrane związki, kończące się założeniem rodziny. Jednak, tak jak wszędzie w sieci, pojawiają się oszuści podszywający się pod inne osoby, czasami innej płci, którzy poprzez tego typu znajomość próbują wyciągnąć pieniądze. Znane są liczne przypadki osób udających żołnierzy amerykańskich przebywających rzekomo na zagranicznych misjach. Ostatnio głośny był przypadek Amerykanina przez cztery lata oszukiwanego przez mężczyznę podającego się za kobietę z Dominikany, w której poszkodowany się zadurzył i której przekazał znaczną sumę pieniędzy. Prawda wyszła na jaw, kiedy ofiara oszustwa postanowiła odwiedzić ukochaną w jej rodzinnym kraju.

Warto dodać, że podawanie się za kogoś innego jest niebezpieczne nie tylko w aplikacjach randkowych, ale również w kontaktach internetowych w ogóle. Szczególnie narażone są dzieci oszukiwane przez osoby dorosłe, które mają wobec nich złe zamiary.

Internet odpowiada na nasze potrzeby i pragnienia – w pewnym sensie sami go zmieniamy, wpisując wybrane zapytania czy szukając konkretnych informacji. Mądrze korzystając z tego dobrodziejstwa, ułatwiamy sobie życie. Warto jedynie być ostrożnym, żeby nie dać się oszukać. Choć to podobnie, jak w życiu… realnym.

Anita Karykowska

Zdjęcia: Pixabay

Salsefia

Skorzonera

SALSEFIA I SKORZONERA

Wiele osób je myli, choć to zupełnie różne warzywa. Ponownie wracają do łask i słusznie, bo są smaczne, zdrowe i łatwe do przyrządzenia.

SALSEFIA
(kozibród porolistny)

Należy do rodziny astrowatych i jest warzywem korzeniowym. Często bywa nazywana starszą siostrą skorzonery, z którą często jest mylona, choć to dwie różne rośliny, np. salsefia ma jaśniejszy korzeń, przypomina pietruszkę i pasternak. Była uprawiana już w starożytnym Rzymie i Grecji, początkowo jako roślina lecznicza, następnie trafiła do Europy Środkowej, była też dość popularna w kuchni staropolskiej. Początkowo uprawiano ją do celów medycznych, podobnie jak skorzonerę, i do dziś stosuje się je w kuchni wymiennie.

W stanie dzikim rośnie na obszarze krajów śródziemnomorskich: w Europie Południowej, Turcji, Algierii, Maroku, Libii i Tunezji Ma przyjemny zapach, a w smaku przypomina ostrygi. Warto się nią zainteresować, bo zawiera witaminy C, A, E, z grupy B, a także żelazo, magnez i wapń. Zawiera też inulinę, uznawaną za prebiotyk, czyli substancję stymulującą rozwój prawidłowej flory jelit. Z tego powodu jest polecana chorym na jelita, wątrobę i cukrzycę. Dobrze wpływa na układ trawienny i obniża poziom złego cholesterolu.

W kuchni znajduje szerokie zastosowanie. Dokładnie umyte młode i jędrne korzenie salsefii można np. zetrzeć i dodać do sałatki, a ze starszych zrobić gulasz lub zupę.

Smaczna jest zarówno salsefia usmażona, jak uduszona albo zapieczona. Jadalne są również jej młode listki, kwiaty, nasiona i pędy. Młode pędy można jeść na surowo, dodając do surówek i sałatek, lub ugotować i serwować podobnie jak szparagi: polane roztopionym masłem z lekko przypieczoną bułką tartą czy zapiekane pod beszamelem. Kwiaty, młode liście i nasiona znacznie podnoszą walory smakowe i wizualne sałatek.

SCORZONERA
(wężymord czarny korzeń)

Jest rośliną warzywną z rodziny astrowatych. Pochodzi z południowej i środkowej Europy oraz części Azji (Syberia Zachodnia, Kaukaz, Zakaukazie, Dagestan). Przepis na danie z tego warzywa można znaleźć już w książce kucharskiej Pawła Tremo, kucharza króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, ale popularność zdobyła dopiero w XIX wieku. Aktualnie znów zyskuje nasze zainteresowanie

Nazwa „wężymord" pochodzi z czasów, gdy w medycynie ludowej używano tego warzywa jako antidotum na jad żmij. Polska „skorzonera" (wym. skor-zonera) oraz łacińska nazwa rodzajowa *Scorzonera* pochodzi od włoskiego *scorzone* (wąż, żmija).

Jej korzeń osiąga do 30 cm długości, ma skórkę ciemnobrunatną lub czarną i biały miąższ. Skórka jest niejadalna i trzeba ją usunąć, najlepiej solidnym obierakiem do warzyw, bo jest dość twarda. Niezbędne będą też rękawiczki, bo skorzonera wydziela mocno klejący sok, farbujący ręce na czerwono. Obraną radzimy od razu włożyć do wody z dodatkiem soku z cytryny lub octu, bo warzywo bardzo szybko czernieje.

Miąższ skorzonery jest jadalny, bardzo sycący i pozbawiony włókien. Zawiera sód, potas, magnez, wapń, żelazo, fosfor, chlor, karoten, witaminy: E, B1, B2, C oraz kwas nikotynowy.

Można go przyrządzić na wiele sposobów, np. ugotować, udusić, usmażyć w cieście usmażyć albo zapiec. Dawniej gotowano ją i smażono w cieście naleśnikowym. Świetnie się komponuje z innymi warzywami korzeniowymi.

Ugotowaną skorzonerę można podawać jak szparagi – mają podobny smak, choć skorzonera jest mniej delikatna – z klasycznymi sosami, ale także z innymi dodatkami, na przykład z masłem i bułką tartą.

Sprawdzi się także w postaci zupy. Można wykorzystywać ją tak samo jak inne warzywa korzeniowe, ma ciekawszy smak, więc będzie miłą odmianą od dobrze znanej marchewki czy pietruszki.

Joanna Cierkońska

Ilustracje: Wikimedia

SALSEFIA ZAPIEKANA Z SZYNKĄ

Składniki: 400 g salsefii, 8 plasterków dobrej szynki, sok z 1 cytryny, 1 łyżeczka cukru, sól i pieprz, 1 szklanka startego żółtego sera, 50 g masła, do ozdoby pokrojony szczypiorek, szczypta sproszkowanego chili.

Przygotowanie:

1. Salsefię obieramy ze skóry, myjemy, kroimy w słupki długości około 6 cm i skrapiamy sokiem z cytryny.

2. Gotujemy ją w lekko osolonej i osłodzonej wodzie przez 25 min. Powinna być al dente.

3. Odsączone kawałki salsefii owijamy plastrami szynki.

4. W naczyniu żaroodpornym układamy kawałki salsefii, pokrywamy startym żółtym serem, dodajemy wiórki masła i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni C na 15-20 min. Zapiekanka będzie gotowa, kiedy ser i masło się roztopią.

5. Przed podaniem posypujemy zapiekankę drobno pokrojonym szczypiorkiem i sproszkowanym chili.

Źródło: www.smakowityblog.pl

Źródła: pl.wikipedia.org, kuchnia.wp.pl/korzenie-ktore-warto-jesc-6054629153116801g/7, kuchnia.wp.pl/zapomniane-warzywa-6054629183214721g/1, www.smakowityblog.pl/2014/05/salsefia.html

OPIEKA POŁOŻNEJ ŚRODOWISKOWO-RODZINNEJ

Po urodzeniu dziecka bezgraniczna radość często miesza się z obawami i wątpliwościami. Rekonwalescencja po operacji ginekologicznej wymaga wiedzy i umiejętności, których pacjentce zwykle brakuje. W takich chwilach ze swoją radą, doświadczeniem i wiedzą przybywa położna środowiskowo-rodzinna podstawowej opieki zdrowotnej.

mgr **AGNIESZKA GEISLER**, położna środowiskowo-rodzinna

Położna pracuje nie tylko w oddziale szpitalnym opieki okołoporodowej, ale również w środowiskowej podstawowej opiece zdrowotnej (POZ) opiekuje się kompleksowo kobietami w każdym wieku. Prowadzi edukację, pobiera cytologię, asystuje lekarzowi w zabiegach wykonywanych w gabinecie ginekologicznym, przeprowadza wizyty patronażowe u noworodków do drugiego miesiąca życia, u kobiet będących w okresie połogu po porodzie i po operacjach ginekologicznych. Wizyta położnej może odbyć się w jej gabinecie w przychodni, jak również w domu pacjenta. Chcąc korzystać z opieki położnej, pacjentka powinna złożyć deklarację wyboru położnej podstawowej opieki zdrowotnej w przychodni.

Opieka nad kobietami w ciąży

Położna środowiskowa opiekuje się kobietą w ciąży, nie tylko przygotowując ją do wizyty u lekarza ginekologa, ale również prowadząc edukację przedporodową. Edukacja przedporodowa prowadzona przez położną zaczyna się od 21. tygodnia ciąży. Spotkania mogą odbywać się raz w tygodniu do 31. tygodnia ciąży, natomiast od 32. tygodnia ciąży już dwa razy w tygodniu.

Na spotkaniach z położną środowiskową kobieta ustala harmonogram spotkań, tematy, które chciałaby poruszyć. Położna rozpoznaje problemy zdrowotne, planuje i realizuje świadczenia profilaktyczne udzielane pacjentce. Edukacja przedporodowa ma na celu przygotowanie do porodu, połogu, karmienia piersią. W wizytach edukacji przedporodowej mogą uczestniczyć również osoby, których obecności zażyczy sobie pacjentka.

Wizyty patronażowe po porodzie

Osiem tygodni po porodzie położna środowiskowa podstawowej opieki zdrowotnej może sprawować opiekę nad kobietą i noworodkiem – warunkiem jest uprzednie złożenie deklaracji wyboru położnej w przychodni.

Wizyty patronażowe położnej, co warto zaznaczyć, nie są obowiązkowe, ale bardzo istotne. Prośbę o wizytę położnej najlepiej zgłosić osobiście lub telefonicznie, jak najszybciej po powrocie do domu ze szpitala.

Położna podczas wizyty obserwuje i ocenia adaptację dziecka, stan jego skóry, błon śluzowych, proces gojenia rany pępka, zażółcenie skóry (żółtaczka), przyrost masy ciała, technikę karmienia, relację rodziny z noworodkiem. Podczas tej obserwacji i oceny położna ma możliwość szybkiego wykrycia objawów patologicznych, co przyśpiesza dalszą diagnostykę i wizytę u specjalisty.

Położna podczas wizyt udziela wszelkich potrzebnych pacjentce informacji dotyczących pielęgnacji noworodka, karmienia piersią, okresu połogu, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych, opieki medycznej i socjalnej. Promuje zachowania prozdrowotne oraz identyfikuje czynniki ryzyka w rodzinie.

Po upływie ośmiu tygodni od porodu położna środowiskowa przekazuje opiekę nad niemowlęciem pielęgniarce środowiskowej podstawowej opieki zdrowotnej.

Opieka nad kobietami po operacji

Kobiety, które przeszły operację ginekologiczną lub ginekologiczno-onkologiczną i otrzymały od lekarza skierowanie do położnej środowiskowej, mogą skorzystać z opieki pielęgnacyjnej aż do zagojenia rany. ■

WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?

Zapraszamy do korzystania z usług SPZZLO Warszawa-Żoliborz!

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

Po wybraniu przychodni należy wypełnić deklarację i dokonać **wyboru lekarza** oraz **pielęgniarki**, a w wypadku pacjentek także **położnej**. Deklaracje dostępne są w rejestracjach przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz na stronie:

www.spzzlo.pl

w zakładce Deklaracje wyboru lekarza.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: KANCZENDZONGA, rebusu: KARDIOLOG, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Małgorzata Dziubińska-Michalewicz. 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 1 marca 2024 r., wezmą udział w losowaniu bezpłatnej porady dietetycznej w przychodni przy ul. Klaudyny 26B. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Tradycyjna zupa wigilijna
2. Z suszonych owoców
3. Na ciasto
4. Ryba po…
5. Świąteczna sałatka
6. Może być smażony lub w galarecie
7. Z grzybami i kapustą
8. Kapusta z mięsem
9. Popularna ryba na święta
10. Nie tylko narząd słuchu
11. Obok makowca
12. Zamiast pierogów
13. Deser z pszenicy, maku, miodu i bakalii
14. Z przyprawami korzennymi

REBUS

Litery z numerowanych pól wyrazów przenieś do kwadratów poniżej. W ten sposób utworzysz główne hasło rebusu. Miłej zabawy.

1	2	3	4	5	6

						1

				5	6

2		4				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).

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

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Świadczy usługi w zakresie NFZ oraz komercji – szczegóły na stronie www.spzzlo.pl

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 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 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

2024

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ
ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

STYCZEŃ

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	

LUTY

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	
sobota	3	10	17	24	
niedziela	4	11	18	25	

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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

MAJ

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	

CZERWIEC

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

LIPIEC

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	

SIERPIEŃ

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	31
niedziela	4	11	18	25	

WRZESIEŃ

poniedziałek		2	9	16	23	30
wtorek		3	10	17	24	
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	

PAŹDZIERNIK

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	

LISTOPAD

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	

GRUDZIEŃ

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	