



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW  
LECZNICTWA OTWARTEGO  
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

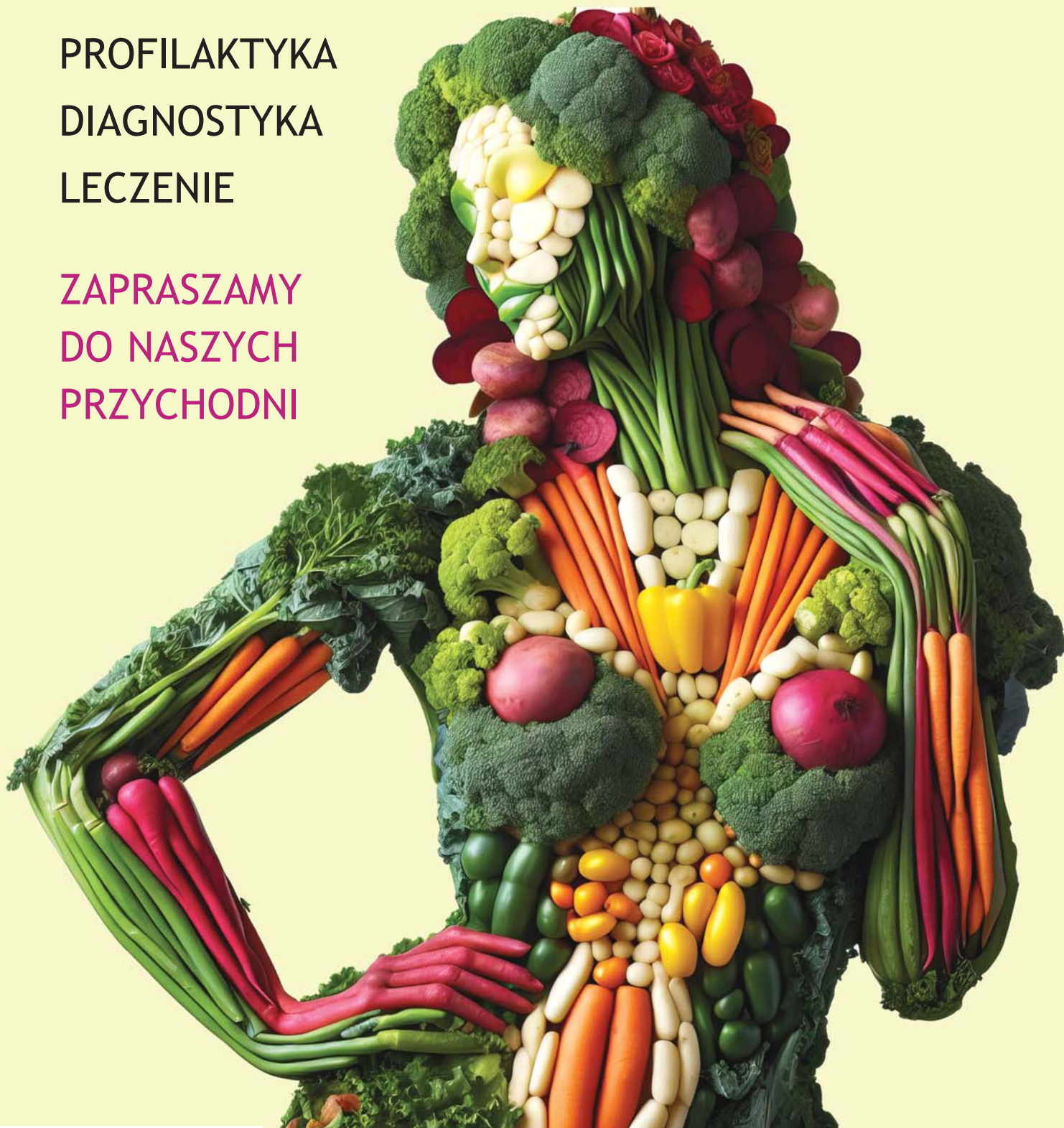
# Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (75)  
LATO 2024

[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

PROFILAKTYKA  
DIAGNOSTYKA  
LECZENIE

ZAPRASZAMY  
DO NASZYCH  
PRZYCHODNI



podmiot leczniczy  
miasta stołecznego  
Warszawy

## WARZYWA NA ZDROWIE!

# PneumoOnko – program polityki zdrowotnej z zakresu zapobiegania inwazyjnym chorobom pneumokokowym i ciężkim zapaleniom płuc u chorych onkologicznych i hematologicznych

Dorostych pacjentów z nowo rozpoznany nowotworem złośliwym, którzy nie rozpoczęli leczenia, mieszkających na terenie Warszawy, zapraszamy na **BEZPŁATNE SZCZEPIONIA PRZECIWKO PNEUMOKOKOM** do przychodni przy Szajnochy 8.

Pneumokoki (*Streptococcus pneumoniae*), zwane również dwóinką zapalenia płuc, to bakterie Gram-dodatnie, zwykle obecne w gardle lub nosie. Stanowią główny czynnik wywołujący schorzenia poza środowiskiem szpitalnym, powodując m.in. zapalenie ucha środkowego, zatok, przewlekłe zapalenie oskrzeli oraz zapalenie płuc. Najpoważniejszą konsekwencją zakażenia pneumokokowego jest **inwazyjna choroba pneumokokowa (ICHP)**, która może prowadzić do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, sepsy (posocznicy) oraz ciężkiego zapalenia płuc z towarzyszącą posocznicą. Pneumokoki mogą również powodować inne powikłania, takie jak zapalenie spojówek, otrzewnej oraz stawów.

**Zostały zaklasyfikowane jako jedno z najpoważniejszych zagrożeń epidemiologicznych, porównywane z malarią.**

Jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania pneumokokowemu zapaleniu płuc jest szczepienie.

**Szczepionka 20-walentna** skoniugowana wykazuje znaczną efektywność i trwałość działania, mobilizując układ odpornościowy do rozpoznawania i zwalczania pneumokoków. Jest w pełni przebadana i stosowana u pacjentów onkologicznych, cechując się wysoką skutecznością i bezpieczeństwem. Podawana jednorazowo zapewnia długotrwałą ochronę przed pneumokokowymi zakażeniami płuc.

Korzystając ze szczepienia w ramach programu, znacząco **zmniejsza się ryzyko ciężkich zakażeń**, tym samym zwiększając szanse na skuteczne leczenie choroby nowotworowej. Szczepienie chroni przed groźnymi infekcjami, co pozwala na ciągłość terapii przeciwnowotworowej, a więc i zwiększenie jej skuteczności.

**Szczegółowa informacja pod nr telefonu 532 824 244 i na stronie [www.spzlo.pl](http://www.spzlo.pl).**



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



## BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



### PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) etap podstawowy

Osoby powyżej 18 lat, zwłaszcza w wieku 40-65 lat, ubezpieczone w NFZ, palące papierosy oraz byli palacze, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyka POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których wcześniej nie zdiagnozowano w sposób potwierdzony przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE W PRZYCHODNIACH Kochanowskiego, Łomianki, Szajnochy, Żeromskiego**

### PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŻLICY

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**

# Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (75) LATO 2024

## KLINIKA ZDROWIA

Szczepienia przed wakacjami za granicą **4**

Retinopatia cukrzycowa **14**

## PROBLEMY TRZECIEGO WIEKU

Patogeneza stresu, depresji i samotności **6**

## NASZ ZOZ

Opieka koordynowana w POZ **8**

Otwieramy Żoliborz **10**

Wyniki konkursu plastycznego **11**

## POŁOŻNA RADZI

Zanim zostaniesz mamą – Pierwszy trymestr ciąży **9**

## WARTO WIEDZIEĆ

Wypadek – zachowaj zimną krew **12**

## ZDROWIE W SPORCIE I NIE TYLKO

Dieta – sposób na lepsze życie **13**

## NOWE OBLICZA MEDYCYNY

Leczenie... na miarę **16**

## WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku **18**

## WARZYWA NA ZDROWIE

Pasty, placki i spaghetti **19**



Szanowni Czytelnicy  
Przed nami lato, czas relaksu, wypoczynku oraz tzw. resetu. Wakacje to też znakomita okazja do lektury, w tym na łonie natury, na plaży, łące czy hotelowym tarasie. Dlatego zaczynamy tematem wakacyjnym, dotyczącym bezpieczeństwa podczas egzotycznych wояaży, czyli poradnikiem, przeciw jakiej chorobie i kiedy warto się zaszczepić. Przed wyjazdem do ciepłych krajów warto zapoznać się z zaleceniami dotyczącymi profilaktyki epidemiologicznej, która może uchronić przed niebezpiecznymi patogenami, w najlepszym przypadku uprzykrzającymi podróże.

Następny temat to patogeneza nadmiernego stresu i depresji, które często dotyczą osoby starsze. Pracownicy Oddziału Dziennego Psychogeriatrycznego przy ul. Elbląskiej 35 pomagają w tego typu przypadkach oraz w razie innych zaburzeń zdrowia psychicznego. Piszemy również, tym razem z perspektywy pielęgniarki, o modelu opieki koordynowanej, zapewniającym kompleksowość w zarządzaniu chorobą przewlekłą. Z tematyki medycznej polecamy również wywiad z pracownikami Kliniki Okulistyki WIML dotyczący leczenia retinopatii cukrzycowej.

W rubryce NASZ ZOZ prezentujemy relację z pikniku „Otwieramy Żoliborz”, w którym jak co roku mieliśmy okazję uczestniczyć, udostępniając stoisko medyczne z bezpłatnymi badaniami diagnostycznymi. Z kolejnego artykułu z cyklu POŁOŻNA RADZI, tym razem o pierwszym trymestrze ciąży, można się dowiedzieć o ewentualnych dolegliwościach związanych z tym okresem oraz jak sobie z nimi radzić. Publikujemy również wyniki konkursu plastycznego pt. „Jestem sprawny, a on nie, lecz tak samo badamy się. Dbamy o umysł, serce i ciało, by nic nam nigdy nie dokuczalo”.

Natomiast dla wszystkich użytkowników dróg mamy wskazówki, jak się zachować, będąc świadkiem wypadku – co robić, gdzie dzwonić. A w dziale ZDROWIE W SPORCIE I NIE TYLKO przekonujemy, że odpowiednia dieta i aktywność fizyczna to gwarancja dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

W dziale NOWE OBLICZA MEDYCYNY proponujemy artykuł o spersonalizowanej medycynie funkcjonalnej, zakorzenionej w tradycji holistycznej starożytnych Indii i Chin.

Zachęcamy również do uwzględnienia warzyw w swojej diecie oraz rozwiązania krzyżówki, sudoku i rebusu.



*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](http://www.spzzlo.pl)  
e-mail: [zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl](mailto: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:  
Agnieszka Czesak-Zygmunt,  
Anita Karykowska, Michał Patyk,  
Kamila Tokarska, Pixabay

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**

# SZCZEPHENIA PRZED WAKACJAMI ZA GRANICĄ

Szczepienia mają dwa główne cele: zapewnić maksymalną ochronę jednostki przed zachorowaniem na groźne choroby zakaźne oraz wyeliminować występowanie tych chorób w populacjach całego świata. Podnoszą jakość życia i pozwalają zdrowiej się starzeć.

**BEATA BOCZKOWSKA**, specjalista ds. epidemiologii

## MEDYCYNA PODRÓŻY

Do krajów tropikalnych jeździ coraz więcej osób. Kluczem udanego wypoczynku w tropikach pozostaje kwestia zdrowia i ochrony przed infekcjami, gdyż wciąż choroby zakaźne zbierają swoje żniwo, zwłaszcza w rejonach o obniżonym poziomie higieny i mocno przeludnionych. Turyści w Afryce, Azji, Ameryce Południowej czy na wyspach Oceanii stykają się z czynnikami chorobotwórczymi przenoszonymi przez owady, drogą pokarmową, oddechową, a także płciową. Skutkiem tego mogą być schorzenia niespotykane w klimacie umiarkowanym, a ich objawy są znacznie bardziej nasilone.

Celem medycyny podróży jest **profilaktyka chorób zakaźnych**, na które są narażeni podróżujący – przede wszystkim szczepienia ochronne (obowiązkowe i zalecane), leczenie chorób tropikalnych oraz udzielanie porad i informacji w celu zwiększenia bezpieczeństwa turystów.

## KIEDY PO PORADĘ?

Optymalnym terminem wykonania szczepień jest **6-8 tygodni przed wyjazdem**. To okres pozwalający na dobranie odpowiedniej profilaktyki, przeprowadzenie potrzebnych szczepień, a przede wszystkim wytworzenie przez organizm odporności.

## Jak przygotować się na wizytę lekarską przed podróżą?

Przed wyjazdem należy skorzystać z konsultacji ze specjalistą. Lekarz udzieli niezbędnych informacji i dostosuje program szczepień, biorąc pod uwagę:

- miejsce wyjazdu,
- charakter podróży (wypoczynek, praca),
- indywidualne wskazania zdrowotne,
- ostatnio przebyte choroby,
- czy dana osoba cierpi na schorzenia przewlekłe, przyjmuje na stałe jakieś leki,
- uczulenia na preparaty medyczne lub inne substancje
- ewentualnie dokumentację przebytych wcześniej szczepień ochronnych.

Lekarz medycyny podróży przekazuje wytyczne dotyczące bezpiecznego zachowywania się i zapobiegania chorobom zakaźnym w tropiku. Ustali wskazania do profilaktyki malarii, jeśli turysta udaje się w rejon zagrożony tą chorobą. Zapozna z odpowiednim wyposażeniem apteczki podróźnej, przekaze wszelkie informacje niezbędne, by zadbać o bezpieczny dla zdrowia wypoczynek. Pomoże też rozważyć dawkę przypominającą przeciwko tężcowi, które wchodzi w skład szczepienia obowiązkowego dzieci. Jest ono wskazane zwłaszcza w krajach tropikalnych, gdzie łatwo się zranić i skaleczyć, a choroba ta występuje stosunkowo często.

W przypadku dzieci, które nie ukończyły jeszcze szczepień wymienionych w kalendarzu szczepień ochronnych, konieczne może się okazać jego zmodyfikowanie tak, aby przed wyjazdem dziecko otrzymało pełne uodpornienie.

## SZCZEPHENIA DLA PODRÓŻUJĄCYCH

Szczepienia ochronne są jedną z najskuteczniejszych metod uniknięcia zachorowania na wiele chorób rozpowszechnionych w strefie tropikalnej i subtropikalnej. Najczęstsze to: biegunka, malaria, denga, ukąszenia i pogryzienia, wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A), dur brzuszny, zakażenie HIV, cholera i poliomyelitis, czyli choroba Heinego-Medina. Informacje o głównych drogach zakażenia, obszarach, na których występuje zagrożenie daną chorobą, i schemacie szczepień przed wyjazdem podajemy w tabeli.

Dla podróżników ważny jest podział na szczepienia obowiązkowe oraz zalecane, przy czym trzeba pamiętać, że rządy niektórych krajów mogą wprowadzać własne wymagania i uznać pewne szczepienia za obowiązkujące na ich terytorium.

Planując podróż za granicę, warto zasięgnąć informacji nt. ewentualnych



zalecanych i obowiązkowych szczepień ochronnych w najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w poradni medycyny podróży czy chorób tropikalnych.

Szczepienia obowiązkowe wykonywane są głównie ze względu na bezpieczeństwo epidemiologiczne państw nimi objętych. Zdrowie indywidualnego podróżnika chronią przede wszystkim szczepienia zalecane.

## Szczepienia obowiązkowe

Zalicza się do nich szczepienie przeciwko **żółtej febrze**. Obowiązuje się do tropikalnych krajów Afryki i Ameryki Południowej, zwłaszcza gdy planują przebywać na terenach leśnych lub w parkach narodowych, a wykonywane są w Polsce jedynie w wybranych placówkach medycznych – należy to sprawdzić wcześniej. Na żółtą febrę nie można szczepić niemowląt poniżej 9. miesiąca życia (w bardzo szczególnych sytuacjach można rozważyć to szczepienie u niemowląt w wieku 6-8 miesięcy), więc nie powinny podróżować w terenach o potencjalnym zagrożeniu tą chorobą.

Szczepienia przeciw **chorobie meningokokowej** są obowiązkowe w Arabii Saudyjskiej.

## Szczepienia zalecane

Duża ich część jest wykonywana w Polsce w ramach obowiązkowego kalendarza szczepień dzieci, jednak niektóre (m.in. przeciwko **tężcowi, błonicy i poliomyelitis**) nie dają odporności do końca życia i konieczne są tzw. dawki przypominające. Najczęściej wykonywane są szczepienia przeciwko **wirusowemu zapaleniu wątroby typu A** (żółtaczką pokarmową) i **typu B** (żółtaczką wszczepienną).

Inne choroby, przeciw którym zalecane są szczepienia, to przede wszystkim: **dur brzuszny, zakażenie meningokokowe, kleszczowe zapalenie mózgu, japońskie zapalenie mózgu, wścieklizna**.

**MIĘDZYNARODOWA  
KSIĄŻECZKA SZCZEPIENI**

Wzór Międzynarodowej Książeczki Szczepień przygotowano w języku polskim i angielskim. Stanowi historię podejmowanych działań profilaktycznych i jest dokumentem o zasięgu światowym.

Wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień obejmuje: rodzaj i datę wykonanego szczepienia ochronnego lub zastosowanego środka profilaktycznego, określenie producenta, nazwy handlowej i numeru serii szczepionki, termin ważności zaświadczenia o przeprowadzonym szczepieniu oraz oznaczenie podmiotu wykonującego działalność leczniczą, który udzielił świadczenia zdrowotnego. Wpis po-

twierdza własnoręcznym podpisem osoba, która przeprowadziła szczepienie ochronne lub odpowiedzialna za jego przeprowadzenie.

Wykaz zalecanych szczepień ochronnych oraz sposób ich finansowania i dokumentowania określa ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 27 września 2023 r. w sprawie wykazu zalecanych szczepień ochronnych oraz Międzynarodowej Książeczki Szczepień.

Wakacje w tropiku to wspaniałe wrażenia i spotkania z odmienną kulturą oraz niestety także z odmienną florą bakteryjną i wirusami. Mogą one pokrzyżować nawet najciekawsze plany urlopowe. Ja sama doświadczyłam

wspaniałych wrażeń na safari, oczywiście polecam każdemu. Oglądanie dzikiej przyrody z tak bliskiej odległości dostarcza niezapomnianych emocji. Aby nic ich nie zakłócało, przed wyjazdem zabezpieczyłam się niezbędnymi szczepieniami: przeciwko durowi brzusz-nemu, meningokokom, żółtej febrze, WZW A, a także wścieklicznie – ponieważ spodziewałam się kontaktów bezpośrednich z małpkami, co też miało miejsce. Oczywiście przyjąłam także dawki przypominające szczepionki przeciwko tężcowi, błonicy i poliomyelitis. Było warto, bo uzbrojona także w preparaty przeciwko komarom spokojnie mogłam się delektować pięknem świata. ■

**SZCZEPIENIA OCHRONNE DLA PODRÓŻUJĄCYCH**

<b>CHOROBY</b>	<b>GŁÓWNE DROGI ZAKAŻENIA</b>	<b>OBSZARY WYSOKIEGO RYZYKA</b>	<b>SCHEMAT SZCZEPIENIA PRZED WYJAZDEM</b>
<b>Tężec</b>	kontakt z zakażoną ziemią	zasięg ogólnosiwiatowy	1 dawka przypom. i.m. co 10 lat
<b>Błonica</b>	bezpośredni kontakt z osobą zakażoną	zasięg ogólnosiwiatowy	1 dawka przypom. i.m. co 10 lat
<b>Poliomyelitis (choroba Heinego-Medina)</b>	bezpośredni kontakt z osobą zakażoną, spożywanie zakażonej żywności i wody	część krajów Afryki oraz Azji	1 dawka przypom. i.m. przed wyjazdem
<b>Wirusowe zapalenie wątroby typu A</b>	bezpośredni kontakt z osobą zakażoną, spożywanie zakażonej żywności i wody	zasięg ogólnosiwiatowy, zwłaszcza w krajach o niskim poziomie higieny	2 dawki i.m.: 0/6–12 mies., 1 dawka przynajmniej 2–4 tyg. przed wyjazdem
<b>Dur brzuszny</b>	bezpośredni kontakt z osobą zakażoną, spożywanie zakażonej żywności i wody	zasięg ogólnosiwiatowy, zwłaszcza w rejonach o niskim poziomie higieny w pld. Azji, Afryce i pozostałych krajach rozwijających się	1 dawka i.m. przynajmniej 1 tydz. przed wyjazdem
<b>Zakażenia meningokokowe A + C</b>	bezpośredni kontakt z osobą zakażoną	śr. Afryka: pas krajów poniżej Sahary, od Senegalu do Etiopii	1 dawka i.m. przynajmniej 2 tyg. przed wyjazdem
<b>Cholera</b>	picie zakażonej wody i spożywanie zakażonej żywności	kraje rozwijające się w Afryce, pld. i pld.-wsch. Azji, Ameryce Śr. i Pld.	2 dawki p.o.: 0/7 dni (szczepionka inaktywowana) przynajmniej 1 tydz. przed wyjazdem
<b>Wirusowe zapalenie wątroby typu B</b>	kontakt z zakażoną krwią, wydaliniami i wydzielinami chorych, kontakty seksualne z osobami zakażonymi	zasięg ogólnosiwiatowy, z wyj. krajów rozwiniętych, o niskim ryzyku w Ameryce Płn., Europie Zach. i Płn., Australii i Nowej Zelandii	3 dawki i.m.: 0/1/6 mies., przynajmniej 2 dawki podane 2 tyg. przed wyjazdem
<b>Wściekliczna (profilaktyka przedekspozycyjna)</b>	bezpośredni kontakt lub ukąszenie przez chore zwierzę	zasięg ogólnosiwiatowy, zwłaszcza w krajach rozwijających się Afryki, Azji oraz Ameryki Śr. i Pld.	3 dawki i.m.: 0/7/28 (21) dni przynajmniej 3 tygodnie przed wyjazdem
<b>Żółta febra</b>	ukłucie komara	subsaharyjskie kraje Afryki, tropikalne obszary Ameryki Śr. i Pld.	1 dawka s.c. przynajmniej 10 dni przed wyjazdem
<b>Kleszczowe zapalenie mózgu</b>	ukłucie przez kleszcza	kraje klimatu umiarkowanego w Europie i Azji (do wys. 1400 m)	3 dawki i.m.: 0/1–3 mies./5–12 mies., przynajmniej 3 tyg. przed wyjazdem

Objaśnienie skrótów: i.m.– iniekcja domięśniowa; s.c.– iniekcja podskórna; p.o.– szczepionka doustna.

Wymienione szczepienia zalecane są wyłącznie dla osób dorosłych. Wyjątek stanowią: szczepienia przeciw żółtej febrze, obowiązkowe w niektórych regionach świata, oraz szczepienia przeciw chorobie meningokokowej, obowiązkowe w Arabii Saudyjskiej.

# PATOGENEZA STRESU, DEPRESJI I SAMOTNOŚCI



Udział osób w wieku 65 lat i więcej w populacji Polski wzrasta powoli, lecz stale: w 2010 roku było ich 13,5%, a szacuje się, że do roku 2030 odsetek ten wzrośnie do 27%. Wzrostowi temu towarzyszy wydłużenie czasu życia w okresie przypadającym na wiek senioralny. Sprawność mózgu, podobnie jak każdego innego organu ludzkiego ciała, wraz z wiekiem ulega osłabieniu. Dodatkowo wiek jest czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób otępiennych, które charakteryzują się znacznym pogorszeniem funkcjonowania w życiu społecznym i rodzinnym. Wyraźnie pogarsza się pamięć, uczenie się, uwaga. Konsekwencją może być zmniejszenie się samodzielności, obniżona samoocena, wycofanie się z wielu obszarów aktywności (zawodowej, społecznej czy edukacyjnej) z powodu poczucia, że kompetencje umysłu maleją.

Jednocześnie wyniki badań wskazują na pozytywne efekty treningów funkcji poznawczych prowadzonych wśród osób starszych. W tym kontekście troska o kondycję zdrowia psychicznego jest równie ważna jak dbałość o zdrowie fizyczne. Ta dbałość staje się z jednej strony zachowaniem prozdrowotnym, a z drugiej – oddziaływaniem terapeutycznym w zapobieganiu depresji.

## STRES A DEPRESJA

Co powoduje depresję, która prowadzi do izolacji, lęków, samotności, niechęci do wychodzenia z domu? Główny czynnik to **stres z powodu traumaticznego przeżycia**, np. utraty mał-

żonka. Stresory to czynniki wytrącające organizm z równowagi, czyli homeostazy, wywołujące stres psychiczny lub fizjologiczny. Reakcja organizmu na stres jest definiowana jako rzeczywiste bądź jedynie subiektywnie postrzegane zagrożenie dla homeostazy organizmu. Sprzyja ona przetrwaniu poprzez dostosowanie się do aktualnych warunków środowiska, więc jest mechanizmem niezbędnym, natomiast w zbyt dużym natężeniu szkodzi organizmowi, i to bardzo.

## SKUTKI STRESU

Stres działający krótko ma skutki natychmiastowe – z reguły odwracalne i szybko mijające dolegliwości, takie jak napięcie mięśni, uczucie duszności, nerwowe ruchy, przyspieszone lub nierówne tętno, wzmożona potliwość, ból brzucha, nudności, wymioty, biegunka. Natomiast **stres chroniczny**, nawet o umiarkowanym nasileniu, wyczerpuje organizm, czego skutki mogą być odległe w czasie w postaci **wielu poważnych chorób**.

## HORMONY W STRESIE

Hormony wydzielane przez organizm w chwili stresu mobilizują do radzenia sobie w trudnej sytuacji. Nie szkodzi to zdrowiu, wręcz przeciwnie, jest bardzo korzystne. Jednak gdy ten stan się przedłuża i hormony stresu ciągle działają, **skutkiem może być rozwój m.in. chorób układu krążenia i otyłości**. Jednym z takich hormonów jest wydzielana przez płąk przysadki mózgowej adrenokortykotropina ACTH,

Depresja jest jedną z chorób coraz częściej występujących w całej populacji, bez względu na wiek pacjenta. Zdecydowanie sprzyja jej samotność, a także izolacja społeczna osób, które zakończyły życie zawodowe, dlatego takie miejsca jak oddziały dzienne są bardzo ważne, zwłaszcza dla seniorów.

## MARZENA GORLEWSKA,

starsza pielęgniarka, Oddział Dzienny Psychogeriatрії, ul. Elbląska 35

główny czynnik regulujący wytwarzanie kortyzolu i adrogenów w nadnerczach. Przewlekłe pobudzenie prowadzi do rozrostu kory nadnerczy, natomiast niedobór ACTH do jej zanikania.

Konsekwencjami nadmiaru hormonów steroidowych są **hiperglikemia, zanik mięśni, zwiększona masa ciała**, przy nieprawidłowym rozkładzie tkanki tłuszczowej. Pojawia się tzw. otyłość brzuszna. Co równie istotne, ich długotrwałe podwyższenie może w konsekwencji prowadzić do **zaburzeń psychicznych**, takich jak drażliwość, labilność emocjonalna, zespół chronicznego zmęczenia, depresja, a także stres pourazowy.

U wielu naszych pacjentów obserwujemy **upośledzenie funkcji poznawczych**, w tym zaburzenia koncentracji i pamięci. Innymi efektami ubocznymi mogą być podwyższony apetyt, bezsenność, zmniejszone libido, zdecydowanie gorsza jakość snu. Poza tym zaburzenia homeostazy są związane z występowaniem wielu innych chorób, w tym częstego współcześnie nadciśnienia oraz tzw. zespołu Cushinga.

Zmiany wywołane stresem nie przesądzą o wystąpieniu depresji. Powodują natomiast zwiększoną wrażliwość na wyzwalające ją wpływy środowiska, a to może prowadzić do rozwoju nieprawidłowości.

## DIETA DLA MÓZGU

Sposób odżywiania bez wątpienia ma wpływ na **funkcjonowanie naszego mózgu**. Poniżej publikujemy kilka ogólnych wskazówek, które warto uwzględnić, układając swoją dietę.

**Tłuszcze**, głównie wysoko nasycone, stanowią 60% suchej masy mózgu. Umożliwiają utrzymanie elastyczności i dynamicznej podatności neuronów na transmitowanie i otrzymywanie informacji. Biorą także udział w powstawaniu oraz różnicowaniu się nowych komórek tkanki nerwowej.

**Gorzka czekolada i kakao** już w ilości 15 g dziennie mogą poprawić zdolności poznawcze oraz insulinowrażliwość, a także profil lipidowy.

**Zielona herbata** zawiera silne antyoksydanty, zmniejsza konwersję kortyzonu na kortyzol, działa przeciwzapalnie. Zwiększa pulę tryptofanu dostępnego do syntezy serotoniny w mózgu. Pobudza neurogenezę.

**Owoce**, zwłaszcza jagodowe, są bogate w polifenole, antyoksydanty. Chronią neurony, poprawiają funkcjonowanie mózgu.

Ponadto w **diecie przeciwdepresyjnej** zalecane są: pieczywo pełnoziarniste, kasza gryczana, warzywa, zwłaszcza strączkowe, tłuste ryby (np. łosoś, makrela), owoce morza, nabiał, podroby, olej rzepakowy i lniany, orzechy włoskie i migdały.

Warto zwrócić uwagę na następujące składniki pokarmowe:

- **kwasy tłuszczowe omega-3** – ich niedobór może znacząco wpływać na rozwój depresji,
- **cholina** – poprawia funkcjonowanie neuronów, jej niedobór może powodować stany lękowe,
- **cynk** – bierze udział w powstawaniu serotoniny, a jego niedobór zauważono u osób z depresją,
- **magnez** – jest niezbędny w syntezie i neuroprzebieżności serotoniny,
- wszystkie **witaminy z grupy B**.

Zróbmy wszystko, by **nasz dobrostan – zarówno fizyczny, jak i psychiczny – trwał jak najdłużej**. Wychoźmy jak najwięcej z domu, ćwicmy percepcję, szukajmy leku na samotność i depresję.

Natomiast osobom, którym dokuca samotność lub czują, że popadły w depresję, polecamy skorzystanie z usług **Oddziału Dziennego Psychogeriatrycznego przy ul. Elbląskiej 35**.

Bibliografia: Podgórska J., *Jak działa mózg*; Ciechanowicz A., Kokot F., *Genetyka molekularna w chorobach wewnętrznych*; Gałeczki P., *Teoria zapalna depresji – podstawowe fakty*; Żurek P. *Nadmiar cukru w diecie zwiększa ryzyko depresji*.

Konsultacja: Małgorzata Gorlewska, studentka II roku Dietetyki, UM, 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.



## AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna  
gimnastyka  
i relaks

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ  
ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO  
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



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, 18.15

PRZYCHODNIA  
ELBLĄSKA 35  
wtorek i czwartek  
godz. 16.00, 16.45

PRZYCHODNIA  
KLAUDYNY 26B  
wtorek i czwartek  
godz. 16.00, 16.45

# OCZAMI PIEŁĘGNIARKI

Opieka koordynowana to koncepcja świadczeń związanych z diagnozowaniem, leczeniem, opieką i promocją zdrowia w wymiarze nakładów, realizacji i organizacji świadczeń oraz zarządzania. Jest to model, który prowadzi do zwiększenia dostępności, jakości oraz efektywności opieki, a także poziomu satysfakcji pacjenta. W praktyce oznacza bliską współpracę między lekarzami, koordynatorami i pacjentami, obejmującą takie usługi, jak badania diagnostyczne, obrazowe czy konsultacje ze specjalistami.



**KATARZYNA CALIK**, przełożona pielęgniarek przychodni Sieciechowska 4

Realizacja modelu opieki koordynowanej wprowadziła szereg zmian w funkcjonowaniu POZ. Jako zespół stanęliśmy przed nowymi wyzwaniami. **Główną ideą tego modelu jest zapewnienie kompleksowości w zarządzaniu chorobą przewlekłą.** Obecnie sprawujemy opiekę nad pacjentami, których schorzenia wchodzą w zakres pięciu dziedzin medycyny:

**KARDIOLOGII, DIABETOLOGII,  
ENDOKRYNOLOGII, PULMONOLOGII,  
NEFROLOGII.**

Zwiększenie kompetencji lekarza POZ w związku z rozszerzeniem diagnostyki chorób przewlekłych spowodowało również zmiany w organizacji pracy pielęgniarki w gabinecie zabiegowym. Pielęgniarka POZ jest członkiem zespołu opieki koordynowanej. Do jej zadań należy edukacja, dzięki której pacjent zyska wiedzę na temat choroby, profilaktyki, pozna czynniki ryzyka, korzyści wyływające ze zdrowych nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, będzie potrafił prawidłowo wykonywać pomiary ciśnienia, poziomu cukru we krwi itd., a także ocenić swoją wiedzę o zdrowiu, motywację i nauczy się samodzielnego zarządzania swoim zdrowiem.

We wszystkich schorzeniach wspólnymi punktami mogą być: kontrola i redukcja masy ciała, wdrożenie aktywności ruchowej, zaprzestanie palenia papierosów czy picia alkoholu, natomiast porady edukacyjne powinny być oparte na indywidualnych potrzebach danego pacjenta.

Zaleca się sześć spotkań edukacyjnych w ciągu roku z pielęgniarką lub lekarzem POZ. Porady edukacyjne są planowane. **W przypadku osób niezdolnych do samoopieki i samopielęgnacji** kluczowa jest współpraca z ich rodzinami i opiekunami, a w momencie zmiany sytuacji zdrowotnej

pacjent lub jego bliscy zawsze mogą się zgłosić po pomoc.

Aby edukacja była skuteczna, edukator musi dostosować ją do etapu choroby oraz zaangażowania pacjenta lub jego rodziny. Jego zadania to:

- określenie **potrzeb edukacyjnych** w zakresie stylu życia pacjenta, jego nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, palenia tytoniu, spożywania alkoholu, funkcjonalności psychospołecznej, narażenia na stres,
- ocena **umiejętności pacjenta i jego samodzielności** w wykonywaniu czynności związanych z kontrolą choroby i samopielęgnacją,
- ocena **świadomości zdrowotnej i motywacji** pacjenta,
- ocena możliwości **zaangażowania rodziny** w proces opieki,
- ocena **przestrzegania zaleceń lekarskich** wynikających z indywidualnego planu opieki medycznej (IPOM),
- nauka **obsługi ciśnieniomierza** i wykonywania prawidłowych pomiarów – instruktaż,

- nauka **obsługi glukometru** i wykonywania pomiarów glikemii – instruktaż,
- nauka **obsługi inhalatora** i wykonywania prawidłowych inhalacji leku – instruktaż,
- nauka pomiaru i oceny **parametrów stanu zdrowia**: masy ciała, BMI, ciśnienia tętniczego, tętna, obwodu talii, obręzków kończyn dolnych, tolerancji wysiłku, duszności, kaszlu, płwociny, samopoczucia, regularności miesiączkowania, wypadania włosów, obniżenia nastroju,
- **omówienie zasad** samokontroli, samopielęgnacji, prowadzenia dzienniczka pomiarów,
- przekazanie **materiałów** edukacyjnych, ścieżek edukacyjnych i wskazanie stron internetowych,
- opracowanie planu edukacji i podanie terminu kolejnej wizyty.

Pacjentów objętych opieką koordynowaną wciąż przybywa. Zainteresowanie poradami edukacyjnymi prowadzonymi przez pielęgniarki w naszych przychodniach jest duże, a pacjenci czują się bardziej zaopiekowani i bezpieczni w danej sytuacji zdrowotnej.

Porady edukacyjne mają na celu uzyskanie takiego poziomu świadomości zdrowotnej naszych pacjentów, aby długo cieszyli się dobrym zdrowiem zarówno psychicznym, jak i fizycznym. **Im bardziej wyedukowani pacjenci, tym większe korzyści zdrowotne całej populacji.** Rozpowszechnianie wiedzy dotyczącej zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka będzie miało wpływ również na świadomość kolejnych pokoleń i redukcję chorób cywilizacyjnych. ■

Autorka jest magistrem pielęgniarstwa, specjalistą pielęgniarstwa rodzinnego.

## WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH PRZYSTĄPIENIEM DO PROGRAMU OPIEKI KOORDYNOWANEJ W POZ ZAPRASZAMY DO PRZYCHODNI SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ:

- **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





# ZANIM ZOSTANIESZ mamą

## PIERWSZY TRYMESTR CIĄŻY

To czas wielkiej radości przyszłych rodziców, jednak u kobiety pojawiają się różne wątpliwości i pytania. Jak radzić sobie z dolegliwościami? Kiedy iść do lekarza i jakie badania wykonać? Co jeść, a czego unikać w ciąży?

**AGNIESZKA GEISLER**, położna środowiskowo-rodzinna

Czas trwania ciąży dzieli się na trzy okresy zwane trymestrami:

- pierwszy: 1–13 tydzień ciąży,
- drugi: 14–27 tydzień ciąży,
- trzeci: 28–40 tydzień ciąży.

### Pierwszy trymestr ciąży – co warto wiedzieć?

Ciąża u każdej kobiety przebiega w odmienny sposób, nie ma znaczenia też, czy jest to pierwsza, czy kolejna. Bywa różnie, najważniejsze, aby kobieta potrafiła rozpoznać zmiany zachodzące w jej organizmie i zgłosić się do położnej oraz lekarza ginekologa.

#### ● Krwawienie z dróg rodnych.

W pierwszym trymestrze ciąży może wystąpić zarówno delikatne plamienie, oznaczające zagnieżdżenie się zapłodnionego zarodka w macicy, jak i intensywne krwawienie. W każdym przypadku kobieta powinna zgłosić się do lekarza ginekologa.

● **Tkliwość piersi.** Obrzmiałe i tkliwe piersi są jednym z najwcześniejszych oznak ciąży. Objaw ten wywołany jest zmianami hormonalnymi.

● **Poranne nudności i wymioty.** Również są wynikiem zmian hormonal-

nych w trakcie ciąży, dlatego w razie ich wystąpienia należy się skontaktować z położną lub lekarzem prowadzącym.

● **Zaparcia.** Podczas ciąży wiele czynników powoduje zwolnienie perystaltyki jelitowej. Aby uniknąć zaparcia, zaleca się spożywanie większych ilości błonnika, odpowiednie nawodnienie organizmu i zachowanie rozsądnej aktywności fizycznej. Bardzo dokuczliwe dolegliwości jelitowe należy zgłosić lekarzowi prowadzącemu.

● **Zwiększona częstość oddawania moczu.** Powiększająca się macica może uciskać pęcherz moczowy i powodować częstsze oddawanie moczu. Nie należy jednak zmniejszać ilości przyjmowanych płynów ani wstrzymać wizyty w toalecie.

● **Uczucie pieczenia w klatce piersiowej – zgaga.** Poprawę przynosi jedzenie mniejszych porcji w równych odstępach czasu w ciągu dnia, unikanie przyjmowania pozycji leżącej od razu po jedzeniu oraz spożywania tłustych, ostrych i kwaśnych potraw.

● **Zwiększenie masy ciała.** Podczas ciąży kobieta fizjologicznie przybiera

na masie. Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) i FAO (Organizacji Narodów Zjednoczonych do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa) prawidłowy przyrost masy ciała kobiety w ciąży, niezbędny do zachowania jej zdrowia i prawidłowego rozwoju zarodka, powinien wynosić średnio 12 kg. Jednak na zapotrzebowanie energetyczne kobiety w ciąży mają wpływ również nadwaga lub niedowaga przed ciążą, rodzaj wykonywanej pracy (aktywna/siedząca), ogólna aktywność w ciągu dnia.

### Badania w pierwszym trymestrze ciąży

Podczas wizyty lekarz ginekolog zaleci wykonanie badań diagnostycznych z krwi, moczu, cytologię ginekologiczną, USG oraz wyda skierowania na konsultacje medyczne do lekarzy specjalistów.

### Dieta w pierwszym trymestrze

Dieta powinna być różnorodna jak u każdego zdrowego człowieka. Warto ograniczyć tłuste i smażone dania, fast foody oraz słodkie, a w ich miejsce wprowadzić bogate w wartościowe składniki odżywcze owoce, warzywa, orzechy i pestki. Ciężarna może spożywać nawet 7–8 niewielkich posiłków, ale warto dostosować ich liczbę, a także całą dietę w pierwszym trymestrze do ewentualnych dolegliwości.

Ważną rolę odgrywają też witaminy przyjmowane w I trymestrze ciąży. Suplementację dodatkowych substancji należy zawsze skonsultować z lekarzem.

### Jak dbać o siebie i o ciążę w pierwszym trymestrze?

W pierwszym trymestrze ciąży kształtują się wszystkie najważniejsze narządy i układy organizmu, które mogą ulec uszkodzeniu, jeśli płód zostanie narażony na działanie czynników zakaźnych, promieniowania, niektórych leków, tytoniu, alkoholu i innych substancji toksycznych. Dlatego tak ważna jest regularna i odpowiednia opieka prenatalna.

Opieka medyczna nad kobietą w ciąży należy do wspólnych zadań lekarzy i położnych i jest konieczna, aby każda kobieta oczekująca dziecka, nawet jeśli czuje się całkowicie zdrowa i zdolna do pracy, poddawana się **regularnie badaniom lekarskim**, które mają na celu zapewnienie prawidłowego i bezpiecznego przebiegu i ukończenia ciąży. ■



## OTWIERAMY ŻOLIBORZ

Ósmego czerwca 2024 r. w parku Kępa Potocka odbył się organizowany przez Zarząd i Radę Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy piknik pod hasłem „Otwieramy Żoliborz”. Dla uczestników przygotowano wiele atrakcji: dmuchawce i muzyczną scenę dla dzieci, spacer przyrodniczy, naukę tańca, warsztaty malowania toreb płóciennych itp.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz przygotował własne stoisko, w którym uczestnicy mogli wykonać badania diagnostyczne oraz pozyskać informacje o pacjentocentrycznym rozwiązaniu w ochronie zdrowia, jakim jest model opieki koordynowanej w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ). Jak zawsze stoisko przygotowane przez nasz zespół cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem uczestników pikniku.

(HE)

Zdjęcie: Agnieszka Czesak-Zygmunt

## 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

## ZAPRASZAMY DO PORADNI MEDYCZYNY PRACY

### PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW

**PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO 19**



### NASZA PORADNIA OFERUJE SZEROKI ZAKRES USŁUG, W TYM:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe, kontrolne)
- konsultacje lekarzy specjalistów
- badania do celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców
- badania diagnostyczne: EKG, RTG, badania laboratoryjne
- szczepienia ochronne

Aby dowiedzieć się więcej o naszej ofercie, skontaktuj się z naszym pracownikiem pod numerem telefonu:

**22 833 83 69 wew. 1, e-mail: adam.marciniak@spzzlo.pl.**

# KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!



Ada Łagodzińska 4b SP 68



Julia Filipiak 2a SP 293



Filip Saniewski 7c SP 293



Klaudia Wiśniewska 4b SP 80



Laura Zajbt 7c SP 293



Martyna Malinowska 3c SP 68



Liwia Olszańska 3c SP 68



Anna Nowicka 6a SP 267

Mamy przyjemność poinformować, że zorganizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz konkurs plastyczny

**JESTEM SPRAWNY, A ON NIE, LECZ TAK SAMO BADAMY SIĘ. DBAMY O UMYŚL, SERCE I CIAŁO, BY NIC NAM NIGDY NIE DOKUCZAŁO**

został rozstrzygnięty. Każdy uczestnik mógł zgłosić jedną pracę wykonaną dowolną techniką w formacie bloku rysunkowego. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy – uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i średnich – wykazali się różnorodnością stylów i podejścia do tematu.

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

Atrakcyjne nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego. Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa

## LISTA OSÓB WYRÓŻNIONYCH

**SP 53:** Antonina Deska 3a, Filip Drzazga 2d, Antonina Kun 1c, Weronika Leska 1c, Hanna Lisiecka 1b, Julia Manowska 2d, Jakub Pikora 4b, Zofia Rębisz 2d, Viktoriia Svyrydenko 1b, Tatiana Urublenskaya 1b, Tomasz Zamojski 3a; **SP 65:** Barbara Wardzyk 3P1; **SP 68:** Natalia Banaśkiewicz 3c, Nelli Horin 3c, Ala Kuczyńska 3c, Ewa Leśniowska 3c, Ada Łagodzińska 4b, Sara Machowska-Dias 3c, Martyna Malinowska 3c, Liwia Olszańska 3c, Piotr Pańczuk 3c, Antoni Strzałkowski 3c, Luiza Szczepańska 3c, Alicja Szulc 2b, Klara Szulc 6b, Anastazja Tortsowa 3c; **SP 80:** Patryk Kaczor 5b, Klaudia Wiśniewska 4b; **SP 92:** Magdalena Mindak 1b, Malwina Pawlaczyk 1a, Aleksander Raczkiewicz 1b; **SPS 123:** Antoni Kę-

dziora 4; **SP 267:** Ignacy Kozłowski 4c, Faustyna Kraszewska 3a, Piotr Kraszewski 1a, Agata Majewska 2a, Zuzanna Majewska 5a, Anna Nowicka 6a; **SP 289:** Antonina Ignaszewska 4c, Lidia Rygielska 4c; **SP 293:** Julia Filipiak 2a, Klaudia Gawryś 5a, Natalia Hołubowicz 7b, Jaśmina Jarek 7c, Katarzyna Jedyndasty 5a, Wiktoria Józefiak 7d, Jan Madej 0a, Helena Ostaszewska 1c, Karolina Płachta 7a, Lena Podsiadły 7c, Ignacy Poptoński 7a, Teresa Rząca 4b, Filip Saniewski 7c, Lena Szewczuk 5b, Lena Ślepowrońska 7a, Laura Zajbt 7c; **SP 352:** Eryk Ignatowicz 6c; **SP 391:** Maurycy Malicki, 5b; **SP 392:** Milena Czaplą 5c, Diana Khmeliarska 5c, Maja Rymarz 5b, Karolina Stachnik 5c, Zofia Surawska 5b.

# WYPADEK – ZACHOWAJ ZIMNĄ KREW

Z roku na rok rośnie liczba wypadków na naszych drogach. Przyczyn zapewne jest kilka: mamy coraz więcej samochodów, coraz bardziej dziurawe drogi oraz brawurowo jeżdżących kierowców. Połączenie tych kilku czynników bardzo często doprowadza do ekstremalnej sytuacji na drodze, jaką jest wypadek.



**KRZYSZTOF OSIŃSKI**, ratownik medyczny

Przede wszystkim należy odróżniać dwa zdarzenia drogowe, bardzo często mylone: kolizję drogową oraz wypadek drogowy. W przypadku kolizji drogowej nie mamy do czynienia z osobami poszkodowanymi, nikt nie zostaje ranny. Jeżeli mówimy o wypadku drogowym, to w założeniu mamy na myśli, że ktoś został ranny. Ale co powinieneś zrobić, jeżeli jesteś świadkiem wypadku? Bardzo często możesz być jedyną osobą w pobliżu.

**PAMIĘTAJ**, że masz ustawowy obowiązek udzielenia pierwszej pomocy osobom poszkodowanym i że od twojego działania zależeć może czyjeś życie.

## KAŻDY MOŻE BYĆ ŚWIADKIEM WYPADKU!

Najważniejsze w ratowaniu zdrowia i życia osób poszkodowanych są pierwsze minuty po zdarzeniu. Dlatego jest tak ważne, aby przypadkowy świadek wypadku potrafił zareagować natychmiast i w sposób właściwy, zanim nadejdzie profesjonalny ratunek.

## DOBRY RATOWNIK TO ŻYWY RATOWNIK

Pierwszą i fundamentalną zasadą działania podczas wypadku jest **zapewnienie bezpieczeństwa samemu sobie**. Należy dobrze oznakować miejsce zdarzenia. Można do tego celu wykorzystać własne auto pozostawione na światłach awaryjnych, trójkąt ostrzegawczy albo inne przedmioty mogąc zasygnalizować nadjeżdżającym osobom, że zbliżają się do miejsca potencjalnie niebezpiecznego, w którym się coś wydarzyło. **Bezpieczeństwo własne jest również cenne, jak bezpieczeństwo ofiar wypadku**. Unikaj narażania własnego zdrowia, bo jeśli staniesz się ofiarą, nie będziesz mógł udzielić pomocy.

## OCEŃ STAN RANNYCH

Po zabezpieczeniu miejsca zdarzenia należy jak najszybciej sprawdzić, w jakim stanie są osoby poszkodowane.

Zwracaj szczególną uwagę na:

- silne krwawienie,
- zaburzenia oddychania,
- stan świadomości ofiar wypadku.

Przede wszystkim sprawdź, **czy ofiara wypadku reaguje**. Możesz lekko potrząsnąć jej ramieniem i zadać proste pytanie, np. „Czy mnie słyszysz?” **Nie wolno w pierwszym odruchu wyciągać poszkodowanego z samochodu ani w ogóle zmienić jego pozycji**, chyba że jest to absolutnie konieczne, tzn. osoby są w stanie bezpośredniego zagrożenia życia i wymagają natychmiastowej resuscytacji lub istnieje zagrożenie wybuchem lub pożarem. W razie stwierdzenia braku oddechu u poszkodowanego należy go wydobyc z samochodu oraz rozpocząć akcję resuscytacyjną.

## NUMERY SŁUŻB RATOWNICZYCH:

- 997 – Policja
- 998 – Straż Pożarna
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 112 – Centrum Alarmowe

Po ocenie stanu rannych należy jak **najszybciej skontaktować się z pogotowiem ratunkowym**. Z telefonu komórkowego dzwoń na numer **112**, a z telefonu stacjonarnego na numer **999**. Dyspozytor medyczny poprosi o podanie twoich danych, miejsca zdarzenia oraz możliwości dojazdu. Zapyta również o wydarzenie, które miało miejsce, oraz o liczbę osób poszkodowanych i ich stan. Udzielenie tych informacji jest niezbędne, żeby służby ratunkowe szybko dotarły na miejsce wypadku. Niekiedy konieczne jest wezwanie straży pożarnej

w celu rozcięcia auta i ewakuacji osób poszkodowanych.

## ZIMNA KREW

Po wezwaniu zespołu ratunkowego należy **stałe kontrolować sytuację, sprawdzać stan osób poszkodowanych, zwracać uwagę na potencjalne niebezpieczeństwa, np. wyciek benzyny z uszkodzonego samochodu**.

Podstawą działania dobrego ratownika jest zachowanie zimnej krwi, działanie dynamiczne oraz pewne.

**Należy unikać paniki oraz prób uporządkowania miejsca zdarzenia na własną rękę.**

Trzeba pamiętać, że podany powyżej schemat działania jest tylko ogólnym zarysem możliwej sytuacji. Scenariuszy wypadków drogowych jest nieskończenie wiele, każdy wymaga innego podejścia oraz reakcji. Wspólnym elementem każdego z nich jest natomiast zachowanie własnego bezpieczeństwa oraz zimnej krwi podczas działania.

## TELEFONUJĄC POD NUMER RATUNKOWY, OKREŚL:

- rodzaj wypadku (np. zderzenie się samochodów),
- miejsce wypadku,
- liczbę poszkodowanych,
- stan poszkodowanych,
- udzieloną dotychczas pomoc,
- swoje dane personalne i numer telefonu, z którego dzwonisz,
- dodatkowe niebezpieczeństwo (np. wypadek cysterny).

**NIGDY NIE ODKŁADAJ PIERWSZY SŁUCHAWKI!!!**

# DIETA – SPOSÓB NA LEPSZE ŻYCIE



Sukces w sporcie determinuje wiele czynników, zarówno fundamentalnych, jak wrodzony talent czy samodyscyplina, jak i pozornie mniej znaczących, jak np. dieta.

## KONRAD PUSTUŁKA

Słowo pochodzące z języka greckiego *diaita* (*diaita*) odnosiło się początkowo do stylu życia, sposobu myślenia, dopiero z biegiem czasu nabrało nieco innego znaczenia i dzisiaj definiowane jest jako „sposób odżywiania ograniczony jakościowo i ilościowo, przeważnie zalecony jako kuracja”, a często błędnie kojarzone tylko z odchudzaniem.

**Dieta sportowca zależy od dyscypliny, którą praktykuje.** Zawodnicy uprawiający sporty wytrzymałościowe, takie jak biegi długodystansowe, kolarstwo, pływanie czy wioślarstwo, będą mieli zupełnie inną dietę niż ci, którzy uprawiają sporty siłowe typu podnoszenie ciężarów czy boks.

Brak diety lub dieta źle dobrana nie tylko nie pozwalają osiągać lepszych rezultatów, lecz bardzo często prowadzą do zmęczenia fizycznego i psychicznego, co niejednokrotnie jest powodem **nawracających kontuzji oraz tzw. wypalenia.**

Również każdy z nas, jeśli zauważy, że coś złego zaczyna się dziać z jego kondycją, ponieważ jest nieustannie zmęczony oraz apatyczny, przybiera na wadze lub też traci ją niespodziewanie, powinien wziąć pod lupę swoją dietę i w razie wątpliwości udać się do dietetyka. Specjalista nie tylko udzieli cennych rad, ale w razie potrzeby

opracuje dietę dostosowaną do poci, wieku i aktualnego stanu zdrowia.

Należy dodać, że w większości przypadków **dieta niekoniecznie musi oznaczać szereg ograniczeń czy też wyrzeczeń.** Osobie, która nie ma poważniejszych dolegliwości, dietetyk może wpisać do planu żywieniowego te produkty, które ona lubi, oczywiście w ściśle określonych proporcjach. Warto o tym pamiętać w momencie, kiedy zaczniemy odczuwać wątpliwości, czy podjąć wyzwanie i wdrożyć dietę, czy też nie, motywowane wymówkami w stylu: nie wyobrażam sobie życia bez mięsa lub słodczy. Nie taki

diabeł straszny, jak go malują, można połączyć przyjemne z pożytecznym.

Mając na uwadze fakt, że znaczna część społeczeństwa swą wiedzę na temat diety czerpie z Internetu i zamiast u specjalisty, tam najpierw szuka informacji, doradzam, żeby być ostrożnym i zweryfikować źródło, z którego ona pochodzi. Oczywiście w sieci znajdziemy też wiele cennych treści i rad dotyczących zdrowego odżywiania. Jedną z ciekawszych propozycji, godną polecenia zwłaszcza seniorom, jest **dieta DASH** (ang. *Dietary Approches to Stop Hypertension*), czyli stosowana/rekomendowana w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Opiera się ona w głównej mierze na produktach o jak najmniejszym stopniu przetworzenia oraz zawierających niewielką ilość sodu. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, niskotłuszczowe produkty nabiałowe oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego są jej dominującymi składnikami.

Niemniej jednak chcąc osiągnąć jak najlepsze rezultaty w jak najkrótszym czasie i bez ryzyka popetnienia błędów rekomenduję mimo wszystko **wizytę u dietetyka.**

Warto inwestować w swoje zdrowie, ponieważ od tego zależy komfort naszego życia, a dieta jest ważnym środkiem do osiągnięcia tego celu. Sportowiec, który chce być najlepszy, dokłada wszelkich starań, aby osiągnąć ten sukces. **Aktywność fizyczna oraz odpowiednio dobrana dieta** mogą znacząco i długotrwale wpłynąć na zachowanie kondycji zarówno fizycznej i psychicznej. A któż z nas nie chce żyć lepiej?

Zdjęcia: Pixabay



Źródła: [https://wydawnictwo.umw.edu.pl/source/HDKO\\_I\\_elektroniczna\\_okl.pdf](https://wydawnictwo.umw.edu.pl/source/HDKO_I_elektroniczna_okl.pdf).  
<https://dietetycy.org.pl/skad-pochodzi-slowo-dieta/>.

# RETINOPATIA CUKRZYCOWA

Cukrzyca jest jedną z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych – szacuje się, że obecnie w Polsce chorują na nią blisko 3 miliony osób, a kolejne 3 miliony są zagrożone. Najgroźniejsze powikłania w przebiegu cukrzycy to częstsze występowanie chorób sercowo-naczyniowych, neuropatia cukrzycowa, cukrzycowa choroba nerek (nefropatia) oraz choroby oczu, w tym retinopatia cukrzycowa. Na temat możliwości skutecznego radzenia sobie z tą chorobą rozmawiamy z **dr. MICHAŁEM PATYKIEM** i **dr URSZULĄ STACHOWSKĄ** z Kliniki Okulistyki WIML.



w zależności od stopnia zaawansowania zmian. W grupie kobiet ciężarnych z cukrzycą kontrolę narządu wzroku należy przeprowadzać raz w miesiącu, a następnie w połogu.

## Panie doktorze, co to jest retinopatia cukrzycowa i jak często występuje u ludzi?

Termin „retinopatia cukrzycowa” oznacza **zmiany chorobowe w siatkówce oka spowodowane cukrzycą**. Główną ich przyczyną jest złe wyrównanie metaboliczne cukrzycy, wysokie stężenie glukozy we krwi.

Retinopatia cukrzycowa występuje aż u około 1/3 chorych ze świeżo wykrytą cukrzycą typu 2. Bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na rozwój tego schorzenia jest **czas trwania choroby podstawowej**. Stwierdza się ją u około 90% chorych na cukrzycę typu 1 i u ponad 60% chorych na cukrzycę typu 2, trwającą ponad 20 lat. Inne zmiany oczne częściej występujące u chorych na cukrzycę to zaćma i jaskra wtórna.

## Czy można zmniejszyć ryzyko wystąpienia retinopatii cukrzycowej?

Poza wyrównaniem cukrzycy istot-

nym czynnikiem mogącym hamować rozwój retinopatii cukrzycowej jest odpowiednie leczenie nadciśnienia tętniczego i zaburzeń lipidowych w organizmie. Dodatkowo do czynników ryzyka wystąpienia i dalszego rozwoju retinopatii cukrzycowej należą: **czas trwania cukrzycy, okres dojrzewania, cukrzyca ciężarnych i zabieg operacyjny zaćmy**.

## A więc każda osoba z cukrzycą powinna się zgłosić do okulisty i być pod jego kontrolą?

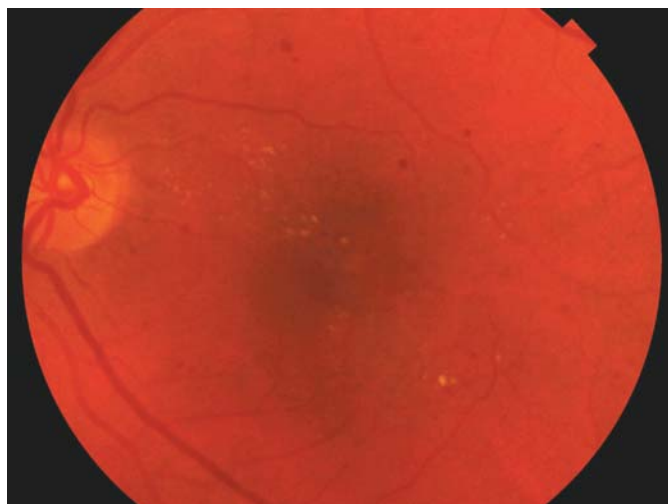
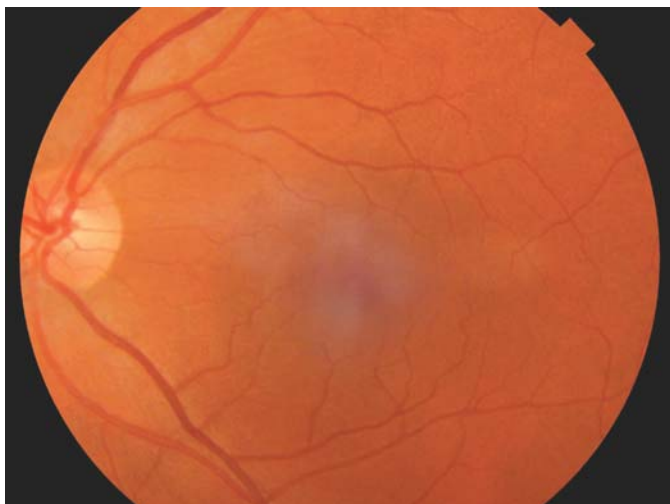
U chorych na cukrzycę typu 1 pierwsze badanie okulistyczne (ostrość wzroku obu oczu, badanie dna oka) powinno się przeprowadzić w **ciągu 5 lat od rozpoznania choroby**, natomiast w cukrzycy typu 2 należy wykonać **badanie okulistyczne w momencie jej rozpoznania**. Badania kontrolne u osób bez stwierdzanych cech retinopatii należy wykonywać raz w roku, u pozostałych pacjentów co 3–6 miesięcy,

## Jakie objawy mogą sugerować powstanie i rozwój retinopatii cukrzycowej?

Niestety powstanie i przebieg retinopatii cukrzycowej często pozostają bezobjawowe aż do czasu jej znacznego zaawansowania. Dlatego tak istotne są **kontrolne badania okulistyczne, ze szczególnym uwzględnieniem badania dna oka z rozszerzeniem źrenicy**.

Diagnostyka retinopatii cukrzycowej obejmuje badania: ostrości wzroku, rozpoznawania barw i dna oczu oraz wykonanie fotografii barwnej dna oczu, szczegółową diagnostykę retinopatii cukrzycowej obejmującą szereg badań specjalistycznych, m.in. OCT (optyczną koherentną tomografię), USG gałki ocznej, a w wybranych przypadkach angiografię fluorescencyjną dna oczu.

## Czy retinopatię cukrzycową można skutecznie leczyć?



Z lewej zdjęcie dna oka osoby zdrowej, a z prawej zdjęcie dna oka osoby chorej na retinopatię cukrzycową – widoczne wybroczyny na siatkówce oraz neowaskularyzacja na tarczy nerwu wzrokowego

Zdjęcia Michał Patycki

Główną i najważniejszą metodą leczenia jest **poprawa wyrównania metabolicznego cukrzycy**, zarówno pojedynczych pomiarów cukru we krwi, jak i hemoglobiny glikowanej. Optymalny poziom to wartości do 7%, normalizacja stężenia lipidów we krwi i uzyskanie odpowiedniego ciśnienia tętniczego, czyli poniżej 140/90 mm Hg.

Retinopatię cukrzycową dzieli się na **nieproliferacyjną, przedproliferacyjną i proliferacyjną**, a leczenie w tej chorobie, w zależności od jej stadium, opiera się na: **farmakoterapii** – miejscowej, doustnej, iniekcjach doszkliskowych, laseroterapii oraz leczeniu chirurgicznym. Pacjenci z postacią łagodną i umiarkowaną retinopatii nieproliferacyjnej, bez klinicznie znamienego obrzęku płamki, nie wymagają leczenia.

#### Jakie leki są stosowane w tej chorobie?

W przypadku występowania obrzęku płamki, retinopatii cukrzycowej przedproliferacyjnej i proliferacyjnej podaje się miejscowo krople z lekiem niesterydowym przeciwzapalnym, aplikowane przy cukrzycowym obrzęku płamki, oraz wspomagająco leki doustne. Swoją rolę odgrywają leki uszczelniające ścianę włośniczek i drobnych naczyń oraz zmniejszające ich kruchość: Calcium dobesilate, Rutinoscorbin, Troxerutin, Cyclonamine, a także ułatwiające przepływ krwi przez naczynia włośnowate dzięki przywróceniu elastyczności erytrocytów: pentoksyfilina (Agapurin, Pentohexal,

Polfilin). Stosowane są też leki zmniejszające agregację płytek krwi i nasilające fibrylizację: sulodeksyd (Vessel Due F) oraz inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE).

#### A jakie zabiegi wchodzą w zakres terapii?

Jeśli chodzi o zabiegi, to wykonywane są **iniekcje doszkliskowe** leków z grupy anty-VEGF i steroidów oraz **laseroterapia siatkówki**, tzw. fotokoagulacja. Stosuje się ją w celu zniszczenia obszarów niedokrwienia w siatkówce, przecieków z naczyń i twardych wysięków, zapobiega także odwarstwieniu siatkówki. Wskazaniem do fotokoagulacji są: makulopatia cukrzycowa, retinopatia przedproliferacyjna, retinopatia proliferacyjna. **Laseroterapia jest leczeniem bezpiecznym**, wykonuje się ją także u kobiet w ciąży. Często stosuje się ją w oparciu o badanie **angiografii fluoresceinowej**.

Przeprowadzane są także **operacje witrektomii**, ale w wypadku bardziej zaawansowanych zmian siatkówkowych, występujących w przebiegu cukrzycy: błon nasatkówkowych, wylewów krwi do komory ciała szklistego, trakcji szkliskowo-siatkówkowych, trakcyjnego odwarstwienia siatkówki.

#### A więc retinopatia cukrzycowa nieleczona jest groźna?

Tak, niestety **powikłania retinopatii cukrzycowej są bardzo niebezpieczne** – nieleczona lub leczona zbyt późno mogą prowadzić do **bardzo znacząco upośledzenia widzenia**, a nawet do ślepoty. W niektórych przypadkach może dochodzić do wylewów krwi do komory ciała szklistego, proliferacji siatkówkowych, trakcyjnego odwarstwienia siatkówki.

**nego upośledzenia widzenia**, a nawet do ślepoty. W niektórych przypadkach może dochodzić do wylewów krwi do komory ciała szklistego, proliferacji siatkówkowych, trakcyjnego odwarstwienia siatkówki.

#### Jakie ważne przesłanie możemy przekazać chorym na cukrzycę oraz chorym lub zagrożonym retinopatią cukrzycową?

**Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, mogącą prowadzić do bardzo groźnych następstw**, między innymi okulistycznych, w tym retinopatii cukrzycowej. Dochodzi do nich szczególnie często przy niewyrównaniu metabolicznym cukrzycy. Warto więc regularnie odbywać **wizyty kontrolne u okulisty**, co pozwala wcześniej rozpoznać zmiany dotyczące siatkówki i odpowiednio je leczyć. Zmniejsza się wówczas ryzyko powstania zmian ocznych powodujących istotny i trwały uszczerbek w widzeniu. Na etapie późniejszych zmian siatkówkowych często potrzebne są operacje siatkówki (witrektomia), aby ratować i ustabilizować widzenie pacjenta.

Dziękuję za rozmowę.

Joanna Cierkońska

#### WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCyny LOTNICZEJ

telefon do sekretariatu medycznego: **268 852 868**

**Zależy ci na czasie?  
Nie chcesz lub nie możesz czekać na wizytę u lekarza rehabilitacji lub na zabieg fizjoterapeutyczny finansowany przez NFZ?**



## ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z NASZYCH USŁUG KOMERCYJNYCH

w większości przypadków nie potrzebujesz na nie skierowania

## PORADNIA REHABILITACYJNA W PRZYCHODNI ŁOMIANKI, UL. SZPITALNA 6

ZAPISY POD NUMEREM TELEFONU:  
**532 414 541**

Wyłącznie w ramach usług komercyjnych (odpłatnie)!



# LECZENIE... NA MIARĘ

Spersonalizowana medycyna funkcjonalna nie traktuje organizmu jako zbioru narządów postrzeganych według wybranych specjalizacji, tylko jako jeden system, rozumiany całościowo. Nie zajmuje się objawami, tylko szuka przyczyn choroby, wpisując się w nowoczesny nurt *science based medicine*, czyli medycyny opartej na nauce. Czyżby była to przyszłość medycyny konwencjonalnej?

Według Słownika Języka Polskiego PWN „funkcjonalny” to dobrze spełniający swoją funkcję, a więc **medycyna funkcjonalna to medycyna skuteczna**. Co prawda, nie jest to całkowita nowość w leczeniu, ponieważ podejście holistyczne znane było już w starożytnych Indiach i Chinach. Jednakże współczesna wiedza i technologie umożliwiają bardziej indywidualne spojrzenie na pacjenta jako na byt osobny, z własnymi potrzebami i ograniczeniami.

## PARAMETRY ZDROWIA

Stan naszego zdrowia uwidacznia się w naszym wyglądzie, w tym na skórze, w postawie ciała, kondycji fizycznej i apetycie. Takie objawy jak trądzik, grudki na powiekach, guzki tłuszczowe, rozstępy, brązowe plamy, popękane kąciki ust, pajęczki, podkowy, sińce, opuchnięcia i świąd mogą świadczyć o różnego rodzaju schorzeniach. Duże znaczenie ma również charakter pracy – czy jest siedząca, z umiarkowanym ruchem, czy fizyczna – jej godziny i zmienność, pora wstawania i zasypiania oraz aktywność fizyczna. Istotne są również alergie i nietolerancje pokarmowe. W przypadku kobiet znaczenie ma regularność i stopień bolesności miesiączek oraz wiek pierwszej miesiączki.

Na dobrostan lub jego brak duży wpływ mają również choroby prze-

wlekłe: cukrzyca lub insulinooporność, nad- lub niedociśnienie, miażdżyca, choroby serca, nerek, tarczycy, wątroby, kości, przewodu pokarmowego, skóry oraz nowotwory. Znaczenie ma również, czy się urodziliśmy naturalnie, czy poprzez cesarskie cięcie, czy w niemowlęctwie byliśmy karmieni piersią, czy przechodziliśmy antybiotykoterapię, operacje i zabiegi. Nasza konstrukcja psychiczna odgrywa także bardzo ważną rolę. To, jak radzimy sobie ze stresem i wyzwaniami, decyduje o naszej odporności na różnego rodzaju negatywne czynniki. **Wszystkie te okoliczności wpływają na samopoczucie, odporność oraz reakcję organizmu na zagrożenie (wirusy, bakterie, grzyby).**

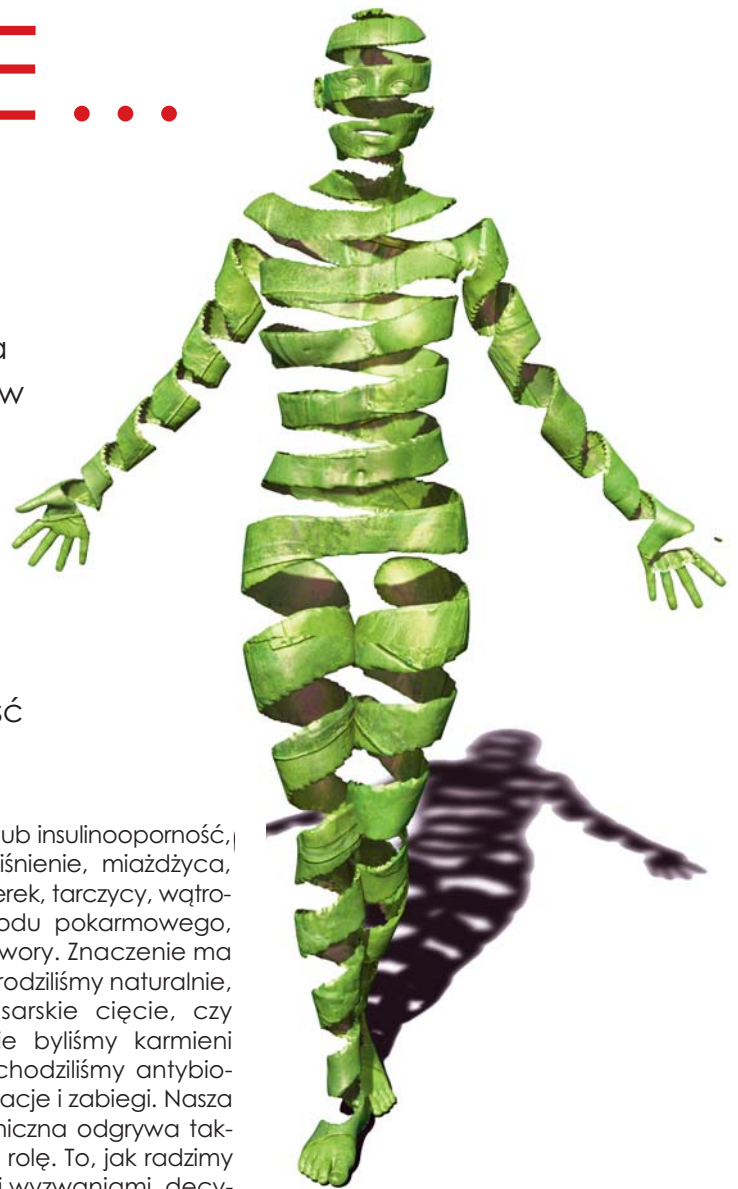
## PRZED WSZYSTKIM DIETA

Według zasad medycyny funkcjonalnej sposób odżywiania to pod-



stawa. Chociaż podczas licznych eksperymentów na drożdżach, nicieniach oraz myszach wykazano, że niedobory żywności przedłużają życie organizmu, i to znacznie, nikt nie zaleca takich radykalnych ograniczeń kalorycznych ludziom. Natomiast **dieta spersonalizowana**, dobrana do wieku, płci, wagi, chorób przewlekłych, a nawet regionu geograficznego, wpływa na **poprawę naszego zdrowia**.

Dietetyk, do którego się zgłosimy, przeanalizuje różnorodne istotne czynniki. Ważna jest nasza waga, ale w odniesieniu do wzrostu, oraz stosunek zawartości procentowej w organizmie wody, mięśni i tłuszczu. Istotne jest, ile ważyliśmy w dzieciństwie i młodości oraz czy problemy z wagą pojawiły się w wyniku jakichś chorób. W celu dobrania najbardziej właściwej diety analizowana jest pora dnia, w której odczuwa się największy ape-





tyt, oraz wpływ stresu na odżywianie. Ważna też jest liczba oraz godziny posiłków, długość przerwy między pierwszym a ostatnim posiłkiem, czy się je sładczy, sone przekąski, fast foody.

Ogromne znaczenie mają również napoje: czy pijemy wodę i jaką, kawę, herbatę, soki, sładzone napoje gazowane oraz czym sładzimy.

Dla naszego zdrowia istotny jest też efekt finalny odżywiania, czyli częstotliwość oraz konsystencja wypróżnień, ponieważ świadczą one o stanie zdrowia oraz ewentualnych problemach.

## ZDROWE NAWYKI

Regularne wizyty u lekarza, badania krwi wykrywające np. niedobór witaminy D, odpowiednio dobrana do wieku i kondycji aktywność fizyczna oraz nieprzerwany sen – 7–8 godzin na dobę – to filary dobrego zdrowia, o których wszyscy powinni pamiętać. Liczne badania, w tym w społecznościach długowiecznych, potwierdzają **pozytywną rolę budowania tradycyjnych relacji międzyludzkich**, co ma bezpośredni korzystny wpływ na odporność. Natomiast nadużywanie social mediów często powoduje obniżenie nastroju, m.in. wskutek porównywania się z nierealnym wizerunkiem innych użytkowników, a tym samym pojawienie się stanów zapalnych i zmniejszenie ochrony przed mikroorganizmami.

Jako ssaki społeczne potrzebujemy relacji z innymi przedstawicielami gatunku na wszystkich etapach naszego życia, również jako seniorzy. Potrzebujemy też bliskich **fizycznych kontaktów**, takich jak przytulanie, podczas których uwalnia się oksytocyna – hormon więzi społecznych – zmniejszająca stres i niepokój, obniżająca ciśnienie krwi i pozytywnie wpływająca na odporność. Przytulanie może również zmniejszyć ból. W ostatnich latach pojawiło się pojęcie „głodu skóry”, czyli niedoboru kontaktu fizycznego z drugą istotą, człowiekiem lub zwierzęciem, który niekorzystnie wpływa na zdrowie.

Znaczenie ma nawet **oddech**, zarówno codzienny, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego, czy jest płytki, zakwaszający organizm, czy pełny, dotleniający z tzw. przepony. Wiedzą o tym dobrze sportowcy, jogini, tancerze itp. Pamiętajmy ponadto o **kontaktach z naturą**, który jest dla nas niezbędny, o czym w pogoni za „lepszym” życiem często zapominamy.



W zamkniętych pomieszczeniach (mieszkania, biurach, galeriach handlowych, samochodach) żyjemy tak naprawdę dopiero od kilkudziesięciu lat, natomiast nasi przodkowie funkcjonowali w bliższej relacji z przyrodą. Dlatego potrzeba tego kontaktu pozostała z nami mimo – wydawałoby się – zmieniającego się świata oraz naszych potrzeb.

## A MEDYCINA FUNKCJONALNA NA TO...

Medycyna funkcjonalna, jako **zintegrowane podejście do zdrowia człowieka**, koncentruje się na powiązaniach między czynnikami zdrowotnymi, genetycznymi, środowiskowymi i społecznymi, które mogą skutkować ewentualnymi problemami zdrowotnymi i schorzeniami. Interpretowany jest tryb życia, odżywianie, przebyte choroby, umiejętność radzenia sobie

ze stresem, przebyte operacje oraz predyspozycje genetyczne pacjenta w celu rozpoznania sytuacji zdrowotnej oraz ewentualnych schorzeń, czasem ukrytych. Trzy fundamenty podejścia funkcjonalnego to edukacja i motywacja do prozdrowotnych zmian, uzyskanie całościowego obrazu zdrowia pacjenta na podstawie różnorodnych czynników oraz stworzenie indywidualnego planu działania.

Zasady leczenia funkcjonalnego stosuje się przede wszystkim w przypadku otyłości, chorób autoimmunologicznych (Hashimoto, RZS, toczeń, twardziak), cukrzycy lub insulinooporności, chorób serca, alergii, trądziku, schorzeń trawiennych (wzdęcia, zgaga, refluks), nowotworów, zaburzeń hormonalnych (brak miesiączki, obfite miesiączki, zespół policystycznych jajników, menopauza, niski testosteron) oraz depresji. Dzięki ich zastosowaniu pacjent zyskuje nie tylko **skuteczniejszą diagnostykę i leczenie**, a w efekcie poprawę ogólnego stanu zdrowia, ale również poczucie zaopiekowania oraz narzędzia do realnego kreowania własnego stanu zdrowia.

Spersonalizowana medycyna funkcjonalna to dopiero przyszłość, ale już dziś większość lekarzy stosuje w pewnym zakresie zasady całościowego podejścia do pacjenta, znane od tysięcy lat, ale oparte na współczesnej wiedzy oraz najnowszych technologiach.

**Aniła Karykowska**

Zdjęcia: Pixabay



Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: BABA WIELKA-NOCNA, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Magdalena Kocimska. Gratulujemy! WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail:

## KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 6 września 2024 r., wezmą udział w losowaniu bezpłatnej porady dietetycznej w przychodni przy ul. Kludyny 26 B. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Dzielný Apacz, bohater Karola Maya

2. Dwadzieścia... mil podmorskiej żeglugi

3. ... Mohikanin

4. Autor antycznych Wędrówek po Helladzie

5. Napisał m.in. Aku-Aku oraz Wyprawę Kon-Tiki

6. ... wilczyca – powieść Jamesa Olivera Curwooda

7. Nazwany przez Arkadego Fiedlera „okrutnym czarodziejem”

8. Opisanie... – o podróży Marco Polo

9. Autor Dziejów

10. Dzieło Ksenofonta, występujące również pod tytułem Wyprawa Cyrusa

11. ... do Ziemi Świętej z Neapolu

12. Staś... – bohater W pustyni i w puszczy

## REBUS

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

**1** **2** **3** **4** **5** **6** **7**

**2** **3** **1** **5**

**6**



**4** **7**

## SUDOKU

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

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

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

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

# PASTY, PLACKI I SPAGHETTI

Ostatnie badania wykazują, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia, bo dostarczają wielu bezcennych składników (minerałów, witamin, polifenoli) i zauważalnie zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka. Owoce lubimy wszyscy, ale z warzywami bywa różnie, więc postanowiliśmy zachęcić do nich naszych Czytelników, proponując dzienny jadłospis właśnie z nimi w roli głównej.



Fot. Kamila Tokarska

## ŚNIADANIE – PASTA JAJECZNA Z AWOKADO

To klasyka zdrowych past śniadaniowych, a robi się ją dostownie chwilkę.

**SKŁADNIKI:** 3 jajka ugotowane na twardo, dojrzałe awokado, sok z połówki limonki, pół małej czerwonej cebuli pokrojonej w drobną kostkę, łyżka oliwy, świeżo zmielony czarny pieprz

**PRZYGOTOWANIE:**

Awokado obierz, skrop cytryną i pokrój na kawałki. Wymieszaj z oliwą i pieprzem. Jajka poszatuj i dodaj do awokado razem z cebulą. Wymieszaj i podawaj z pieczywem lub na półkach ugotowanego ziemniaka albo batata.

Źródło: [www.ugotowanepozamiatane.pl/pasta-jajeczna-awokado/](http://www.ugotowanepozamiatane.pl/pasta-jajeczna-awokado/)

## SPAGHETTI BOLOGNESE A LA OJCIEC CHRZESTNY

**SKŁADNIKI** (na 4 osoby): opakowanie wegańskiego mięsa mielonego, puszka całych pomidorów, duży słoik sosu bolońskiego lub do spaghetti, paczka makaronu spaghetti, 1/2 główki czosnku, oliwa z pierwszego tłoczenia, sól, pieprz czarny świeżo mielony, suszone oregano, bazylii, ziółta prowansalskie, listki świeżej bazylii

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Makaron gotujemy w dużym garnku zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzewamy oliwę (powinna pokrywać całą patelnię cienką warstwą), na której kilka minut, do zrumienienia, smażymy rozdrobnione mięso wegańskie, dodając wyciśnięte ząbki czosnku.
3. Do średniego garnka wkładamy pomidory z puszki, rozdrabiając je nożem, i sos ze słoika, mieszamy, dodajemy usmażone wegańskie mięso i całość mieszamy. Dusimy kilka minut, cały czas mieszając, pod koniec dodając przyprawy według upodobania.
4. Ugotowany makaron układamy na talerz, na wierzch nakładamy farsz i dekorujemy umyętymi listkami bazylii.



Tekst i zdjęcie Anita Karykowska



Fot. Kamila Tokarska

## KLASYKA, CZYLI PLACKI ZIEMNIACZANE

**SKŁADNIKI:** 1 kg ziemniaków, 1 duża cebula, 2 jajka, 3 łyżki mąki pszennej, sól i pieprz do smaku, olej do smażenia

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Ziemniaki i cebulę obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Odciskamy nadmiar soku z ziemniaków i cebuli, najlepiej przez sitko lub ściereczkę.
2. Do startych warzyw dodajemy jajka, mąkę, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy, aby uzyskać jednolitą masę.
3. Na patelni rozgrzewamy olej. Łyżką nakładamy porcje masy i rozplaszczamy je na placki. Smażymy z obu stron na złoty kolor i na chrupko. Odsączamy z tłuszczu na papierowym ręczniku.
4. Podajemy gorące, z ulubionym sosem i surówką.

Ten przepis jest prosty i sprawdzony, ale można go modyfikować według własnego gustu i upodobań, np. dodając do masy startą marchewkę, cukinię, jabłko, ser żółty lub biały. Można zmienić rodzaj mąki na gryczaną, kukurydzianą lub bezglutenową. Można też piec placki w piekarniku, zamiast smażyć na patelni, co jest zdrowsze i mniej kaloryczne.

Źródło: [www.ugotowanepozamiatane.pl/placki-ziemniaczane-tradycyjny-smak-i-nowoczesne-dodatki/](http://www.ugotowanepozamiatane.pl/placki-ziemniaczane-tradycyjny-smak-i-nowoczesne-dodatki/)



# ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

## Infolinia: 22 11 66 800

### PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa  
ul. Szajnochy 8

Centrum Obsługi Pacjenta  
22 833 14 71 do 75

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

Rejestracja Specjalistyczna  
22 833 58 80, 784 476 641

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza  
22 864 01 84

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

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna  
22 832 44 36

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

### PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa  
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
- Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
- Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
- Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
  - Pracownia EKG

• Pracownia USG – echo serca

Rejestracja 22 839 38 13:

- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
  - Poradnia Psychologiczna
  - Poradnia Logopedyczna
- Rejestracja 22 839 13 48:
- Poradnia Stomatologiczna

### PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa  
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ  
22 834 24 31, 784 406 562

- Poradnia POZ (dorośli)
- 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 Pediatricznej  
22 834 17 31

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

### PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa,  
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14

POZ (dorośli) 784 402 091

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Poradnia Stomatologiczna dla dzieci i dorosłych  
798 118 283

### PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa  
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01

Rejestracja ogólna 22 835 32 14

POZ 784 491 672

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

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

### PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
  - Poradnia Rehabilitacyjna 532 414 541
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
  - Poradnia Urologiczna
  - Poradnia Chirurgiczna
  - Poradnia Kardiologiczna

### 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
  - Pracownia Angiografii
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
- Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCZYNY 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. Klauudy 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
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
  - Pracownia Gastroskopii
  - Pracownia Kolonoskopii

### 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