diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 53 (2/2018)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

- Czynniki ryzyka raka krtani
- Diagnostyka i leczenie dny moczanowej
- Zespół jelita nadwrażliwego – ważna jest dieta
- „Zdrowie dla wszystkich”
- Ważne dla pacjentów: RODO
- Nikt nie rodzi się alkoholikiem
- Maluch w naszym domu

Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

ZAPRASZAMY

PANIE
w wieku 25-59 lat,
które nie miały wykonywanych badań cytologicznych w ciągu ostatnich 3 lat,
na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

Informacje i zapisy w Poradniach ginekologicznych w przychodniach przy ul.:
Czumy 1, tel. **22 665-40-50** wew. **33, 22 250-82-46**
Powstańców Śląskich 19, tel. **22 665-37-07,** lub **22 664-44-00** wew. **19,**
Wrocławskiej 19, tel. **22 638-23-33** wew. **222, 22 250-82-41**
1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-86-74,
Cegielnianej 8, 22 863-91-50.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach programu „Profilaktyka raka szyjki macicy".

ZAPRASZAMY

NFZ

Mieszkańców Bemowa i Włoch,
urodzonych w latach
1963, 1968, 1973, 1978, 1983
(roczniki wytypowane w 2018 roku)
którzy nie mieli wykonywanych badań objętych programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat i rozpoznanej choroby układu krążenia
na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

Badania te wykonywane są **we wszystkich przychodniach Zespołu na Bemowie i we Włochach**, a osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie się do gabinetów zabiegowych lub swoich lekarzy POZ.
Gabinety czynne są od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-18.30.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia".

ZAPRASZAMY

PANIE
w wieku 50-69 lat,
które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub otrzymały w ramach realizacji „Programu profilaktyki raka piersi" pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy
na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

Informacje i zapisy
w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czumy 1,**
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-18.00 osobiście
lub telefonicznie pod nr. tel. **22 666-10-16.**

Badania finansowane są przez NFZ w ramach programu „Profilaktyka raka piersi".

ZAPRASZAMY

Pacjentów chorujących na cukrzycę
do skorzystania z programu:
„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY".

W ramach programu można skorzystać ze spotkań dotyczących edukacji w zakresie cukrzycy oraz wsparcia i wymiany doświadczeń na temat choroby.

Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki o godzinie 17.00 w przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19** przez lekarza diabetologa i dietetyka oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są o kontakt z pielęgniarkami w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 osobiście lub telefonicznie pod numerem: tel. **22 664-44-80 wew. 47.**

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

ZAPRASZAMY

Rodziców i ich dzieci
do skorzystania z programu
ZDROWIE, MAMA I JA – ETAP II

W ramach programu podawana jest bezpłatna szczepionka przeciwko pneumokokom (PCV 13 – jedna dawka)
– dzieciom pomiędzy 24. a 36. miesiącem życia zamieszkałym na terenie Warszawy.
Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z poradniami dziecięcymi w jednej z przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ulicach:
Czumy 1, tel. **22 666-10-14,**
Powstańców Śląskich 19, tel. **22 113-90-53,**
Wrocławskiej 19, tel. **22 638-29-43,**
Janiszowskiej 15, tel. **22 846-12-56,**
Cegielnianej 8, tel. **22 863-87-65,**
gen. M.C. Coopera 5, tel. **22 163-70-60.**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

PANIE
na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach Programu edukacji przedporodowej
SZKOŁA RODZENIA.

Program skierowany jest do kobiet począwszy od końca II trymestru ciąży.

Zajęcia odbywają się w przychodniach **przy ul. Powstańców Śląskich 19 i ul. Cegielnianej 8** w grupach, w godzinach popołudniowych, obejmują 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerami tel.:
Powstańców Śląskich 19 tel. **22 664-84-04, 795-416-481**
Cegielniana 8 tel. **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

zakochaj się w Warszawie zdrowej

Szanowni Państwo!

Wychodząc naprzeciw potrzebom zdrowotnym naszych pacjentów, chciałbym Państwa poinformować, że od 1 lipca br. rozpoczynają działalność dwie nowe poradnie:

- *Poradnia geriatryczna w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19,*
- *Poradnia chorób metabolicznych w przychodni przy ul. Coopera 5.*

Do obu poradni niezbędne jest skierowanie wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Nie muszę nikogo przekonywać jak ważna jest konsultacja lekarza geriatry u pacjentów w podeszłym wieku, leczących się u wielu specjalistów i przyjmujących często za dużo leków. Specjalista geriatra może pomóc takim pacjentom zmniejszyć koszty leczenia poprzez dostosowanie dawek leków lub nawet ich ograniczenie, co przełoży się na poprawę ich samopoczucia.

W Polsce następuje bardzo szybki wzrost zachorowań na choroby metaboliczne do których zaliczane są, m.in. cukrzyca, choroby tarczycy a także otyłość. W Poradni chorób metabolicznych świadczeń medycznych będzie udzielać lekarz specjalista diabetolog, endokrynolog, lekarz specjalista chorób wewnętrznych oraz dietetyk.

Jestem przekonany, że uruchomienie tych poradni zwiększy dostępność naszych pacjentów do lekarzy specjalistów i przyczyni się do poprawy zdrowia mieszkańców Bemowa i Włoch.

A w najnowszym numerze „Diagnozy" obok tematów dotyczących m.in. różnych schorzeń, wiele uwagi poświęcamy kwestiom organizacji ochrony zdrowia i funkcjonowania naszego Zespołu. Bardzo zależy nam, aby zapoznali się Państwo dokładnie z zasadami wynikającymi z Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE czyli RODO. Ich znajomość znacznie usprawni kontakt pacjentów z naszym personelem. Przy okazji pragnę Państwa zapewnić, że dane wszystkich pacjentów, znajdujące się w naszym posiadaniu, są całkowicie bezpieczne.

Jeśli zaś chodzi o tematy medyczne, to zgodnie z Państwa sugestiami, zgłaszanymi w przeprowadzonej przez nas w ubiegłym roku ankiecie, piszemy na temat diagnostyki i leczenia dny moczanowej. Poruszamy także inny ważny temat, dotyczący coraz częściej ludzi młodych, jakim jest zespół jelita nadwrażliwego. Zaś w naszym stałym już Wywiadzie „Diagnozy" rozmawiamy tym razem o czynnikach ryzyka raka krtani. Powracamy też do poruszanej już wielokrotnie na naszych łamach kwestii uzależnień, zapraszając jednocześnie do specjalistycznej Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia mieszczącej się w nowej siedzibie, w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera.

Nie zapominając o zdrowiu najmłodszych i dobrym samopoczuciu ich rodziców, podpowiadamy co jest najlepsze dla malucha w pierwszych dniach i tygodniach życia.

Zapraszamy do lektury!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

Ukazujemy się od 2004 roku. Czasopismo dostępne także w wersji elektronicznej na www.zozbemowo.pl w zakładce *O nas*.

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5
tel. 22 163 70 00
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNA:
Halina Guzowska
e-mail:
halina.guzowska@zozbemowo.pl

SEKRETARZ REDAKCJI:
Aneta Salwin
e-mail:
aneta.salwin@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf,
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

FOTO:
Archiwum,
Piotr Dradrach, s. 10-11.

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5

NAKŁAD:
5000 egz.

SKŁAD GRAFICZNY i DRUK:
Wydawnictwo Komograf
05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Sadowa 8, Jawczyce

W numerze:

Wywiad „Diagnozy" 4 Czynniki ryzyka raka krtani

Nasze zdrowie 6 Diagnostyka i leczenie dny moczanowej
8 Zespół jelita nadwrażliwego – ważna jest dieta

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 10 Zdrowie dla wszystkich
16 Ważne dla pacjentów: RODO

Zdrowie psychiczne 12 Nikt nie rodzi się alkoholikiem

Zdrowie dzieci 14 Maluch w naszym domu

Informacje ważne dla pacjenta 17 Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej, Pracownia USG dla dzieci, Zapraszamy do nowych poradni, Nocna Pomoc Lekarska (NPL), Pracownia Diagnostyki Obrazowej

Zamów reklamę w kwartalniku

diagnoza

Czyta nas 150 000 mieszkańców dzielnic Bemowo i Włochy

Zamówienia i informacje: tel. 22 163 71 05
marketing@zozbemowo.pl

Czynniki ryzyka raka krtani

Z dr n. med. Barbarą Jamróz z Katedry i Kliniki Otolaryngologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i Przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

Krtań to liczący kilka centymetrów odcinek dróg oddechowych łączący gardło z tchawicą. Zdarza się, że pacjent mówi *boli mnie gardło*, choć faktycznie chora jest krtań. Jaką rolę pełni ona w naszym organizmie i jakie schorzenia mogą jej dotyczyć?

- Krtań pełni bardzo ważną rolę w naszym organizmie, stanowiąc jeden z elementów układu oddechowego. Część krtani, tzw. głośnia, jest najwęższym miejscem dróg oddechowych, zatem jednym z pierwszych objawów dotyczących choroby krtani może być duszność. Krtań jest również miejscem odpowiedzialnym za fonację, czyli wytwarzanie głosu. Trzecia bardzo istotna rola to ochrona dróg oddechowych przed aspiracją – na poziomie krtani i gardła dolnego krzyżują się drogi oddechowa i pokarmowa. Nagłośnia, czyli jeden z elementów krtani, odpowiada za to, by jedzenie, w czasie połykania, nie dostało się do dróg oddechowych.

W obrębie krtani mogą rozwijać się choroby o podłożu typowo zapalnym. Grupą, u której często rozpoznaje się ostre zapalenia – nadgłośniowe lub podgłośniowe – są dzieci. Jednakże różnego rodzaju ostre stany zapalne mogą także dotyczyć osób dorosłych, zazwyczaj są to infekcje wirusowe, ale spotyka się również bakteryjne i grzybicze. Infekcje o etiologii grzybiczej rozwijają się często u osób, które przyjmują długotrwale sterydy wziewne. Rzadziej spotyka się zapalenia o podłożu tzw. swoistym, np. gruźlicę krtani, sarkoidozę czy amyloidozę. Ponadto w krtani mogą powstawać różnego rodzaju zmiany łagodne będące wynikiem zaburzeń hormonalnych, palenia papierosów, alergii lub choroby refluksowej (czemu towarzyszą tzw. pozaprzełykowe objawy choroby refluksowej, np. kaszel, uczucie przeszkody w gardle). Kolejną grupę schorzeń stanowią choroby wynikające z nieprawidłowej emisji głosu, np. guzki głosowe. Objawem chorób nerwowo-mięśniowych są porażenia nerwu krtaniowego górnego lub dolnego. Zazwyczaj obserwujemy je po zabiegach chirurgicznych, najczęściej po usunięciu tarczycy, rzadziej po infekcjach wirusowych, czy jako objaw chorób neurologicznych.

Jednym z częstych objawów występujących w chorobach krtani jest chrypka. Jakie inne jeszcze objawy wskazują na choroby tego odcinka dróg oddechowych?

- Objawy chorób krtani będą różne w zależności od tego, która jej część zostanie zaatakowana jako pierwsza. Jeżeli będzie to poziom głośni, to zazwyczaj pierwszym objawem jest właśnie chrypka, ewentualnie problemy wynikające ze zwężenia dróg oddechowych, czyli duszność spoczynkowa lub wysiłkowa. Natomiast jeśli proces chorobowy zaczyna się w części nadgłośniowej, wówczas objawy pojawiają się później, będzie to ból zlokalizowany na szyi, ból uszu, zaburzenia połykania, uczucie dyskomfortu w gardle. Gdy z kolei zmieniony chorobowo jest obszar podgłośniowy, to głównym problemem jest duszność wynikająca ze zwężenia dróg oddechowych.

Jeśli chrypka trwa powyżej dwóch tygodni i nie reaguje na standardowe leczenie, pacjent wymaga konsultacji laryngologicznej.

W chorobach krtani mogą też występować inne objawy, tj. np. kaszel lub nawet ból ucha niezwiązany ze stanem zapalnym toczącym się w jego obrębie (tzw. otalgia).

Czy zdarza się, że choroba zaczyna rozwijać się gardle, a potem obejmuje także krtań?

- Tak, w trakcie infekcji górnych dróg oddechowych (nosa, zatok), spływająca po tylnej ścianie gardła wydzielina może podrażniać krtań i w konsekwencji doprowadzić do jej zapalenia. Także wspomniana już wcześniej choroba refluksowa, może doprowadzić do zapalenia tylnej części krtani.

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, wśród 10 najczęściej występujących nowotworów złośliwych u mężczyzn znajduje się rak krtani. Jakie są tego przyczyny? I dlaczego kobiety zapadają na ten rodzaj nowotworu znacznie rzadziej?

- Dwa najważniejsze czynniki ryzyka rozwoju raka krtani, to alkohol i papierosy. Jeżeli ktoś narażony jest na oba, to znaczy pali papierosy i spożywa znaczne ilości alkoholu, wówczas ryzyko zachorowania wzrasta nawet 330-krotnie. W obrębie krtani najczęściej rozpoznaje się raka płaskonabłonkowego, który rozwija się na podłożu zmian przednowotworowych – co istotne, zmiany te możemy usuwać zanim rozwinie się z nich nowotwór złośliwy. Wyróżnia się trzy

rodzaje zmian przednowotworowych w krtani: leukoplakia, erytroplakia oraz przewlekłe przerostowe zapalenie krtani.

Dawniej do stanów przednowotworowych zaliczano też brodawczaki krtani, powstające na skutek zakażenia wirusem HPV. Ponieważ nie wszystkie typy wirusa wiążą się z tendencją do przemiany złośliwej, obecnie brodawczaki krtani nie są uznawane za typowy stan przednowotworowy. Jednak w przypadku ich rozpoznania, powinno się je usunąć, aby wyeliminować ryzyko powstania nowotworu złośliwego.

Rzeczywiście, na nowotwór krtani zapadają częściej mężczyźni, gdyż zwykle to oni spożywają większe ilości alkoholu i więcej palą. Jednak w badaniach epidemiologicznych widać pewną tendencję do obniżania się proporcji: wcześniej mówiono o stosunku mężczyzn do kobiet: 10 do 1, teraz już 7 do 1. Kobiety palą coraz więcej i dlatego też są coraz bardziej narażone na rozwój choroby. Około 5 proc. nowotworów krtani występuje u osób niepalących – przyczyną powstania nowotworów u osób niepalących są substancje chemiczne.

Należy też zwrócić uwagę na dwie różne grupy pacjentów z nowotworem krtani: ten rozwijający się na skutek długotrwałego picia wysokoprocentowego alkoholu i palenia papierosów, dotyczy zwykle osób w wieku ok. 60 lat; natomiast rozwijający się na podłożu brodawczaka – może dotyczyć osób młodych, nawet 30-letnich. Dlatego też stwierdzone zmiany o typie brodawczaka powinny być od razu usuwane w trakcie zabiegów mikrochirurgicznych, a pacjenci z takim schorzeniem – pozostawać pod stałą obserwacją.

Jakie początkowe symptomy, poza chrypką, mogą wskazywać na raka krtani? Czy dzisiejsza diagnostyka pozwala go wykryć na wczesnym etapie?

- Nie ma żadnego objawu charakterystycznego tylko dla nowotworu. Należy zwracać uwagę na chrypkę, ból ucha niezwiązany z jego chorobą, pojawienie się duszności, krwioplucie itp. Z czasem mogą pojawić się też zaburzenia połykania, ale dotyczą one już zwykle zaawansowanych zmian nowotworowych. Jednak ponieważ nieprawidłowa masa rośnie zwykle powoli, pacjenci często adaptują się do różnych dolegliwości i nie zwracają na nie uwagi. Zaś zgłaszają się do lekarza w momencie pojawiania się przerzutów do węzłów chłonnych szyi (wyczuwają guz szyi, który ich niepokoi).

W wielu przypadkach zaawansowanego nowotworu jedynym ratunkiem jest usunięcie krtani. Jakie są inne metody leczenia nowotworów złośliwych tego odcinka dróg oddechowych?

- Leczenie zależy od stopnia zaawansowania nowotworu. Jeśli nowotwór zostanie szybko wykryty, to wówczas stosuje się leczenie chirurgiczne, przy czym nie usuwa się całej krtani, a np. fragment fałdu głosowego, który jest zajęty. Wyniki takiego leczenia są równorzędne z radioterapią. Pacjent współdecyduje, jaką metodę leczenia wybiera – każda z nich ma swoje wady i zalety. Natomiast w zaawansowanym procesie nowotworowym główną metodą leczenia jest chirurgia – w zależności od stopnia zaawansowania – nawet mająca na celu usunięcie krtani w całości. Jeżeli dodatkowo stwierdza się przerzuty do węzłów chłonnych szyi, wówczas je także się usuwa. Natomiast radioterapia stanowi leczenie uzupełniające. Chemioterapię uznaje się w tym przypadku za leczenie paliatywne, łagodzące dolegliwości. W mało zaawansowanych zmianach stosuje się zabiegi chirurgii laserowej.

Należy pamiętać, że w leczeniu nowotworów dróg oddechowych bardzo ważna jest ścisła obserwacja pacjenta przez pierwszych 5 lat, gdyż w tym czasie istnieje wysokie ryzyko wznowy lub rozwoju nowego, niezależnego nowotworu w obrębie dróg oddechowych lub pokarmowych (nawet rzędu 20-30%).

Porozmawiajmy na zakończenie o profilaktyce – czy istnieją sposoby, by ustrzec się nowotworu krtani?

- Podstawą profilaktyki jest eliminowanie czynników ryzyka, czyli picia alkoholu i palenia papierosów. Warto przy tym pamiętać, że nie do końca jeszcze wiemy jakie ryzyko niosą ze sobą coraz bardziej popularne e-papierosy. W przypadku niepokojących objawów należy skonsultować się z lekarzem, który sprawdzi czy w obrębie krtani nie widać zmian patologicznych. Profilaktyką może też być stosowanie szczepionki przeciw wirusowi HPV – szczepieniami są objęte dziewczynki, w celu zapobiegania rozwojowi raka szyjki macicy.

Profilaktyką u osób, które już przeszły leczenie nowotworu, będzie ścisłe przestrzeganie badań kontrolnych.

Dziękuję za rozmowę.

Diagnostyka
i leczenie dny moczanowej

lek. Bożena Kowalczuk
specjalista reumatolog

W ostatnich latach wzrasta na świecie częstość występowania dny moczanowej. Zjawisko to związane jest przede wszystkim ze starzeniem się populacji i coraz częstszym występowaniem chorób towarzyszących dnie, do których należą cukrzyca typu 2, otyłość, dyslipidemia, nadciśnienie tętnicze i przewlekła choroba nerek.

Dna moczanowa jest zespołem objawów klinicznych będących konsekwencją **odkładania się kryształów moczanu sodu w tkankach i narządach**. W zależności od miejsca krystalizacji powoduje: ostre zapalenie stawów, zapalenie ścięgien i pochewek ścięgnistych, zapalenie kaletek, tworzenie się guzków podskórnych, kamicę nerek lub nefrokalcynozę. Jest najczęstszą postacią zapalenia stawów u mężczyzn po 40 r. ż. Częstość występowania dny moczanowej u mężczyzn jest 3-krotnie większa niż u kobiet. Choroba ta pojawia się u kobiet głównie po menopauzie.

Czynniki ryzyka i objawy

Czynnikami ryzyka dny moczanowej są: predyspozycje genetyczne, hiperurikemia (podwyższony poziom kwasu moczowego we krwi), zespół metaboliczny, nadwaga, nadciśnienie tętnicze, nadużywanie alkoholu (zwłaszcza piwa), dieta bogata w mięso i owoce morza, leki (niektóre leki moczopędne, kwas acetylosalicylowy w małych dawkach, cyklosporyna), stan po transplantacji narządów, zaawansowany wiek, okres pomenopauzalny.

Hyperurikemia jest jednym z najistotniejszych czynników ryzyka, choć sama nie jest chorobą. Mimo, że u niektórych osób stężenie kwasu moczowego we krwi jest duże, nie występują u nich objawy dny, rozwija się ona wtedy, gdy kryształy moczanu sodu odkładają się w stawach i wokół stawów.

Pierwszym i głównym objawem dny jest wystąpienie objawów zapalenia stawu. Jest on określany mianem „napadu" dny, który pojawia się nagle, najczęściej nad ranem. Występuje silny, narastający ból jednego stawu, rzadziej wielu. Staw jest obrzęknięty, tkliwy przy dotyku, zaczerwieniony i ma wzmożone ucieplenie. Pierwszy napad dny w 80% przypadków dotyczy pierwszego stawu śródstopno-paliczkowego. Rzadziej zajęte są pozostałe stawy stopy, w tym staw skokowy, stawy kolanowe, palców rąk, barkowe, nadgarstka i łokciowe.

Zapalenie jednego stawu może trwać kilka dni, ale gdy zajętych jest kilka stawów, objawy mogą się utrzymywać przez kilka tygodni, często występuje wzrost temperatury ciała. W okresie napadu dny stężenie kwasu moczowego może mieścić się w granicach normy.

„Złotym" standardem dla **rozpoznania dny** jest wykrycie kryształów moczanu sodu w płynie zmienionego zapalnie stawu. Częste trudności z wykonaniem nakłucia stawu i badaniem płynu powodują, że rozpoznaje się tę chorobę na podstawie opisanych powyżej objawów klinicznych i stwierdzenia podwyższonego poziomu kwasu moczowego w surowicy.

Dna ma **charakter przewlekły**. W późnym okresie choroby mogą powstawać **guzki** najczęściej w okolicy stawów, ale również małżowin usznych, kaletek w okolicy wyrostków łokciowych, opuszków palców i ścięgien. Złogi kryształów mogą wywołać **zespół cieśni nadgarstka**. W okolicy guzków mogą powstawać przetoki, przez które wydobywa się treść podobna do kredy.

Diagnostyka na rożnych etapach dny

USG może umożliwić wykrycie złogów w stawach i w ścięgnach, ale istnieją zastrzeżenia do przydatności tej metody do diagnostyki dny w jej wczesnym okresie. W późniejszym okresie w obrazie RTG można stwierdzić zwężenie szpary stawowej, nadżerki kostne i osteolizę.

W **przebiegu dny moczanowej** możemy wyróżnić następujące etapy:
1) hyperurikemia bezobjawowa,
2) okres napadów ostrego zapalenia stawów,
3) okres międzynapadowy,
4) okres zaawansowanej dny moczanowej.

W okresie bezobjawowej hyperurikemii stwierdza się podwyższony poziom kwasu moczowego bez objawów ostrego zapalenia stawów. Okres ten może trwać nawet 20-30 lat, zanim wystąpi ostry atak dny.

Okres napadów **ostrego zapalenia stawów** zaczyna się nagle, bez wcześniejszych zwiastunów. Czynnikiem wywołującym napad może być niewielki uraz, obfity posiłek z alkoholem, infekcja, przebyty zabieg operacyjny. Czas między pierwszym, a następnym napadem dny może trwać od kilku do kilkunastu miesięcy. Jeżeli nie zostanie wdrożone leczenie, napady stają się coraz częstsze i obejmują kolejne stawy.

W okresie zaawansowanej dny moczanowej dochodzi do nieodwracalnych zmian w wielu stawach i narządach. Występują wtedy przewlekłe bóle stawów i okresowe napady ostrego zapalenia stawów. Z powodu uszkodzenia układu ruchu dochodzi zwykle w tym okresie do **ograniczenia sprawności**.

Leczenie dny moczanowej

Prawidłowe leczenie pozwala na zatrzymanie **nieodwracalnych zmian stawowych i nerkowych**. Obejmuje ono:

- leczenie niefarmakologiczne,
- leczenie objawowe ostrej dny,
- leczenie obniżające stężenie kwasu moczowego,
- profilaktykę ostrych napadów dny,
- leczenie zaburzeń towarzyszących.

Do **leczenia niefarmakologicznego** należy: edukacja pacjenta, zmiana stylu życia – u osób z nadwagą lub otyłością redukcja wagi ciała. Wskazane jest zaprzestanie palenia tytoniu i zwiększona aktywność fizyczna. Istotna jest również dieta. Jej główne zalecenia to: unikanie alkoholu, pokarmów zawierających duże ilości puryn (mięso czerwone, podroby, buliony), owoców morza, fruktozy (napoje słodzone, desery, miód). Zalecane w diecie są natomiast niskotłuszczowe produkty mleczne (twarogi, kwaśne mleko, chude jogurty) oraz warzywa (ogórki, pomidory, kapusta surowa i kiszona, buraki czerwone, cukinia, marchew), orzechy włoskie, ziemne i – jako uzupełnienie – witamina C.

Obok leczenia niefarmakologicznego zalecane są również **ćwiczenia usprawniające**.

Podstawowym lekiem stosowanym podczas napadu dny jest kolchicyna, którą powinno się podać możliwie wcześnie, żeby szybko przerwać atak. Alternatywą dla kolchicyny w ostrym rzucie dny są niesteroidowe leki przeciwzapalne. Leki te należy stosować w najwyższych dawkach terapeutycznych.

W ostrym napadzie dny można zastosować doustnie glikokortykosteroidy, gdy kolchicyna jest przeciwwskazana. Jeśli to możliwe, glikokortykosteroidy należy podać dostawowo.

Celem leczenia obniżającego stężenie kwasu moczanowego jest zapobieganie formowaniu się kryształów i ułatwianie ich rozpuszczania. Należy je rozpoczynać po upływie 2-4 tygodni od ustąpienia napadu dny. Rozpoczęcie tego leczenia w czasie ataku dny, albo tuż po jego zakończeniu, może zaostrzyć proces zapalny. W celu obniżenia kwasu moczowego stosowane są dwie grupy leków: hamujące syntezę kwasu moczowego i zwiększające wydalanie kwasu moczowego (leki moczopędne). Do pierwszej grupy leków należy allpurynol i febuksostat. W odróżnieniu od allopurynolu, febuksostat jest metabolizowany głównie w wątrobie, dlatego jest bezpieczniejszy dla chorych z upośledzoną funkcją nerek. Do drugiej grupy leków należą benzbromaron i probenecyd. Zwiększają one wydalanie kwasu moczowego z moczem. Wadą ich jest ryzyko kamicy związane ze zwiększeniem stężenia kwasu moczowego w moczu.

W przypadkach dny o ciężkim przebiegu, gdy nie ma poprawy po *konwencjonalnym* leczeniu zaleca się stosowanie peglotykazy we wlewie dożylnym.

Równolegle z leczeniem dny moczanowej, powinno się prowadzić **leczenie *zaburzeń współistniejących***. Najczęściej są to choroby układu sercowo-naczyniowego, szczególnie nadciśnienie tętnicze i zespół metaboliczny. Hyperurykemia i dna są uznane za niezależne czynniki ryzyka zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych. W przebiegu dny dochodzi często do zawału mięśnia sercowego, a także do niewydolności serca.

Natomiast choroba Alzheimera i choroba Parkinsona występują rzadziej w przebiegu dny, niż w ogólnej populacji, co przypisuje się neuroprotekcyjnej, czyli chroniącej komórki mózgowe, roli kwasu moczowego.

Zespół jelita nadwrażliwego – ważna jest dieta

lek. Janina Kubica
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

Zespół jelita nadwrażliwego (ZJN) to przewlekłe i nawracające zaburzenia czynności jelit, charakteryzujące się bólami brzucha związanymi ze zmianą częstości wypróżnień oraz konsystencji stolca, które nie są uwarunkowane zmianami organicznymi lub biochemicznymi.

Zaburzenia te występują u około 10% populacji, szczyt zachorowań przypada między 20. a 40. rokiem życia, częściej u kobiet. Mimo postępu badań naukowych mechanizmy ich powstawania nie zostały jeszcze do końca poznane.

Przyczyny

W patogenezie choroby istotną rolę odgrywają:

- zaburzenia czynności motorycznej i wydzielniczej jelit – sterowane przez autonomiczny układ nerwowy oraz oś mózgowo-jelitową;
- zaburzenia czucia trzewnego – nadwrażliwość trzewna uważana jest za podłoże odczuwanego przez pacjenta bólu. Powodują go bodźce fizjologiczne, takie jak rozciąganie ściany jelita podczas pasażu treści pokarmowej;
- zaburzenia regulacji osi mózgowo-jelitowej – wykazano zmiany w obszarach kory mózgowej odpowiedzialnej za odczuwanie bólu. Przepracowanie, zaburzenia lękowe i depresja wpływają na intensywność objawów. Silny stres może także powodować wystąpienie objawów choroby.

Innym ważnym czynnikiem są jakościowe i ilościowe zaburzenia składu bakteryjnej flory jelitowej, poprawnie nazywanej mikrobiomem. Zmiana mikrobiomu flory jelitowej zachodzi pod wpływem nawyków żywieniowych.

Objawy

Zespół jelita nadwrażliwego definiujemy jako nawracający ból brzucha występujący średnio co najmniej 1 dzień w tygodniu przez ostatnie 3 miesiące, który spełnia co najmniej dwa z trzech kryteriów:

1) jest związany z wypróżnianiem,
2) jest związany ze zmianą częstości wypróżnień,
3) jest związany ze zmianą konsystencji stolca.

U około 70% pacjentów występują zaburzenia nastroju, mogą też występować objawy pozajelitowe, takie jak: bóle głowy, zespół przewlekłego zmęczenia, kłopoty ze snem, u kobiet – częstomocz i zburzenia miesiączkowania.

Na podstawie dominujących objawów i konsystencji stolca wyróżniamy postać ZJN z biegunką, zaparciem, mieszaną i niesklasyfikowaną.

Dominującym objawem jest ból brzucha, który może być rozlany, zwykle umiejscowiony w linii pośrodkowej, lewym dolnym kwadrancie, często też o zmiennej lokalizacji. Ból może być stały, tępy o niewielkim nasileniu lub nagły, bardzo silny, kurczowy. Nie występuje w nocy – nie budzi ze snu, często ma związek z przyjęciem posiłku, ulega złagodzeniu po wypróżnieniu. Wzdęcie brzucha, uczucie rozpierania poprzedza lub towarzyszy bólowi. Pacjenci często informują lekarza, że rano czują się zdrowi, zaś w ciągu dnia i wieczorem dolegliwości nasilają się, powiększa się obwód jamy brzusznej – ubrania stają się za ciasne.

Biegunka – stolec półpłynny, charakteryzuje się częstym oddawaniem stolca w godzinach porannych, a potrzeba oddania stolca występuje w krótkim odstępie czasowym. Stolce mogą występować po każdym posiłku, nie ma w nich domieszki krwi, może natomiast pojawić się śluz. Parcie na stolec może być gwałtowne, a stres i emocje mogą powodować biegunkę w ciągu dnia. W nocy nie ma wypróżnień.

Zaparcie to z kolei oddawanie stolca co 3-7 dni lub codziennie, ale z potrzebą parcia. Po oddaniu stolca wielu pacjentów ma uczucie niepełnego wypróżnienia.

Mimo długiego czasu trwania i nawrotowego charakteru dolegliwości ZJN, ogólny stan pacjenta jest dobry: nie traci on na wadze, nie gorączkuje, nie występują wymioty, ani krew w stolcu, niedokrwistość lub inne objawy niedoborowe. Podczas badania jamy brzusznej stwierdza się rozlaną lub miejscową tkliwość, wzdęcie brzucha lub nie stwierdza się żadnych nieprawidłowości.

Diagnostyka i leczenie

Rozpoznanie ZJN stawia się na podstawie dokładnego wywiadu, badania przedmiotowego oraz prawidłowych wyników badań podstawowych: laboratoryjnych i obrazowych, czyli USG jamy brzusznej. O ewentualnym rozszerzeniu badań i dalszej diagnostyce różnicowej decyduje lekarz.

Po ustaleniu rozpoznania, w zależności od dominujących objawów klinicznych, planujemy kompleksową terapię. U części pacjentów **zmiana diety** istotnie redukuje objawy. Zaleca-

my regularne posiłki, spożywane bez pośpiechu, i zwiększoną ilość płynu. Wyjątek stanowi postać biegunkowa, w której należy pić jedynie między posiłkami. Istotne znaczenie może mieć unikanie mocnej kawy, czarnej herbaty i alkoholu. Zalecane jest ponadto unikanie pokarmów wzdymających, takich jak fasola, kalafior, brukselka i kapusta.

Istnieją 3 podstawowe diety o korzystnym wpływie na przebieg ZJN.

I. Dieta bogatoresztkowa wskazana jest w postaci zaparciowej. Zwiększamy w niej ilość błonnika w postaci otrąb pszennych, włókien rozpuszczalnych, takich jak nasiona babki płesznika, len mielony, pestki dyni i słonecznika, zalecamy też spożywanie kaszy. Mogą być stosowane sztuczne środki pęczniejące, np. metylocelulosa. Obecnie dysponujemy wieloma dostępnymi bez recepty lekami zwiększającymi objętość stolca i pobudzenie perystaltyki jelitowej. Jeśli mimo zmiany diety nadal występuje zaparcie, zalecamy leki przeczyszczające – laktulozę oraz macrogole, preferowane z uwagi na mniejsze ryzyko powstawania wzdęć.

II. Dieta o małej zawartości FODMAP (akronim krótkołańcuchowych oligo-, di i monosacharydów oraz polioli). Produkty o dużej zawartości FODMAP wywierają w jelicie efekt osmotyczny i wzmagają fermentację, co nasila odczuwane objawy. W prawidłowej diecie należy ograniczyć spożywanie cebuli, czosnku, buraków, selera, kukurydzy, jabłek, gruszek, śliwek i roślin strączkowych. Powinno się także ograniczyć spożywanie sacharozy, czyli cukru stołowego, fruktozy – obecnej w miodzie i owocach, a także w wielu produktach spożywczych, przede wszystkim napojach, laktozy – obecnej w mleku krowim, oraz sorbitolu zawartego w słodzikach.

III. Dieta bezglutenowa, która przynosi poprawę u części pacjentów. Prawdopodobnie wiąże się to z nadwrażliwością na gluten niezwiązaną z celiakią. Obecnie nie dysponujemy wystarczającymi dowodami, aby zalecać dietę

bezglutenową, ale w postaci biegunkowej lub mieszanej ZJN bywa ona skuteczna.

Leczenie farmakologiczne odgrywa rolę wspomagającą. Stosujemy leki regulujące aktywność skurczową – czynność motoryczną jelit. Są to leki o działaniu spazmolitycznym, cholinolitycznym, prokinetycznym, pochodne opiatowe. Wszystkie regulują rytm wypróżnień i zmniejszają bóle brzucha. Udowodnione działanie mają także preparaty roślinne, jak olejek miętowy czy wyciągi roślinne. W przypadku wzdęć stosujemy symetykon lub dimetykon.

Inną metodą leczenia jest podawanie leków wpływających na florę jelitową. Stosujemy **pro- i prebiotyki** oraz rifaksyminę – lek z grupy antybiotyków określany jako eubiotyk, ponieważ ma unikatowe działanie na skład jelitowej flory bakteryjnej i prawie nie wchłania się z przewodu pokarmowego.

U części pacjentów zdecydowaną poprawę uzyskujemy w czasie stosowania leków przeciwdepresyjnych, działających na centralny układ nerwowy. Mają one wpływ na czynność motoryczną jelit, podnoszą próg bólu na poziomie nadwrażliwości trzewnej i wpływają na oś jelitowo-mózgową.

Ze względu na to, iż objawy zespołu jelita nadwrażliwego mają charakter nawracający i zmienne nasilenie, ich występowanie jest uzależnione od czynników psychosocjalnych i innych jeszcze nieznanych – leczenie nie jest proste i pacjent często nie jest w pełni usatysfakcjonowany. Podstawą leczenia jest dobra współpraca między lekarzem i chorym. Z chwilą ustalenia rozpoznania trzeba wyjaśnić przyczynę występujących objawów, zapewnić pacjenta, że nie jest poważnie chory, a kompleksowa terapia zacznie stopniowo przynosić znaczącą poprawę.

„Zdrowie dla wszystkich”

Tak brzmiało hasło przewodnie tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia, przypadającego tradycyjnie już w dniu 7 kwietnia. Ustanowiła je, przypomnijmy, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Organizacja ta, obchodząca 70-lecie istnienia, została powołana do życia właśnie 7 kwietnia 1948 roku. W Polsce Światowy Dzień Zdrowia, obchodzony jest razem z Dniem Pracownika Służby Zdrowia.

Tradycyjnie też, właśnie w kwietniu, odbywa się uroczyste spotkanie dyrekcji i pracowników SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, w tym roku zorganizowano je 25 kwietnia. Okazji do takich wspólnych spotkań jest niewiele, lekarze i pielęgniarki są niezwykle zapracowani, zaangażowani w opiekę nad pacjentem, coraz częściej pracują po godzinach, bo w całym kraju zaczyna brakować białego personelu.

W tym roku spotkanie miało niezwykle uroczysty charakter, odbywało się bowiem w nowej przychodni wchodzącej w skład naszego zespołu, przy ul. gen. M.C. Coopera 5. Przybyli na nie zaproszeni goście, a wśród nich m.in.: burmistrz Bemowa Michał Grodzki, zastępca burmistrza Stanisław Pawełczyk, przewodniczący Rady Dzielnicy Włochy Andrzej Krupiński oraz przewodniczący Rady Społecznej SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, a jednocześnie przedstawiciel Biura Polityki Zdrowotnej m. st. Warszawy, Ryszard Tobolski.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy Paweł Dorosz, otwierając spotkanie, nawiązał do tegorocznego hasła Światowego Dnia Zdrowia: - *Nasz Zespół od wielu lat stara się, poprzez podnoszenie kultury organizacji pracy i wypracowywanie niezbędnych procedur, udzielać świadczeń zdrowotnych jak najwyższej jakości. Staramy się skutecznie diagnozować, leczyć, rehabilitować i zapobiegać chorobom.*

By poprawić dostępność do świadczeń opieki zdrowotnej w 2017 roku uruchomiliśmy nocną pomoc lekarską w przychodni przy ul. Cegielnianej 8, zapewniając całodobową opiekę lekarza podstawowej opieki zdrowotnej mieszkańcom Włoch. W tej przychodni uruchomiliśmy także nowoczesną pracownię diagnostyki obrazowej.

Mieszkańcom Bemowa oddaliśmy natomiast do użytku nowoczesną przychodnię przy ul. gen. M.C. Coopera 5. W ciągu trzech pierwszych miesięcy jej funkcjonowania, do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej zapisało się ponad 2 tysiące dorosłych pacjentów. Rodzice zapisali także ponad 1000 dzieci. Jest to wkład m.st. Warszawy i naszego zakładu w powszechną opiekę zdrowotną mieszkańców tej części stolicy.

Dyr. Paweł Dorosz odczytał również list nadesłany z okazji uroczystości przez prezydent m.st. Warszawy Hannę Gronkiewicz-Waltz, w którym podziękowała dyrekcji i pracownikom Zespołu za codzienną pracę na rzecz warszawiaków i gości stolicy oraz pogratulowała dotychczasowych osiągnięć.

Niezwykle ważną część spotkania stanowiło wręczenie wyróżnień pracownikom Zespołu. - *Bez ich wiedzy i doświadczenia zawodowego, a czasami i poświęcenia, nie byłoby możliwe udzielanie świadczeń zdrowotnych na wysokim poziomie. A o tym, że udzielamy ich na coraz wyższym poziomie świadczą coraz liczniejsze podziękowania pacjentów za skuteczne leczenie, diagnostykę i rehabilitację, które wpływają do dyrekcji* – podkreślił dyr. Paweł Dorosz.

Wyróżnienia za nienaganną pracę oraz poświecenie odebrały m.in. osoby zaangażowane

w budowę i uruchomienie nowej przychodni na Bemowie. A wręczali je wszyscy przedstawiciele dyrekcji, obok dyr. Pawła Dorosza, także obie zastępczynie: Alicja Krudysz i Małgorzata Kusak. Podziękowano także pracownicom, które w ostatnim roku odeszły na emeryturę po wielu latach pracy w przychodniach na Bemowie i we Włochach.

Burmistrz Michał Grodzki, w imieniu mieszkańców Bemowa, podziękował wszystkim pracownikom Zespołu za codzienny w całym roku trud ochrony zdrowia, za misję i służbę, której trzeba być wiernym.

Przewodniczący Rady Dzielnicy Włochy Andrzej Krupiński, w imieniu Rady i mieszkańców Włoch, życzył wszelkiej pomyślności. - *Chciałbym, żebyście Państwo na każdym kroku czuli życzliwość i uznanie ze strony swoich pacjentów, tych, którym niesiecie pomoc* – dodał.

Na zakończenie wyświetlono film przedstawiający najważniejsze momenty w historii SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy i przebieg budowy nowej przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5.

Halina Guzowska

POŻEGNANIA

Joanna Markowska

Każdy człowiek, nawet najskromniejszy,
zostawia ślad po sobie,
jego życie zahacza o przeszłość i sięga w przyszłość...

(Autor nieznany)

W dniu 4 czerwca 2018 roku, nagle i niespodziewanie, odeszła od nas nasza koleżanka, Joanna Markowska. Dla wielu z nas Asia była nie tylko koleżanką, ale i przyjaciółką. Zawsze życzliwa i uśmiechnięta. Dla każdego znalazła czas i dobre słowo. Była także wyjątkowa jako pielęgniarka. Skromna i uczynna. Swoim uśmiechem obdarzała małych pacjentów i ich rodziny, dając im poczucie bezpieczeństwa. Na zawsze pozostanie w naszej pamięci jako osoba życzliwa, ciepła i serdeczna. Będziemy pamiętać o Joasi

Dyrekcja i Pracownicy
SZPZLO
Warszawa Bemowo-Włochy

Nikt nie rodzi się alkoholikiem

Bożena Nagrodzka
mgr psychologii i pedagogiki, psychoterapeuta

Potocznie uważa się, że alkoholik to leżący na ławce, brudny, bezdomny, klient izby wytrzeźwień – jednym słowem *ruina człowieka*. Jest to tylko częściowo zgodne z prawdą, bo nadużywanie alkoholu prowadzi do degradacji człowieka. Należy jednak wiedzieć, że alkoholikiem jest się o wiele wcześniej, niż ową ruiną człowieka.

Co to jest alkoholizm?

Zespół Uzależnienia od Alkoholu to kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych. Zgodnie z klasyfikacją ICD 10 uzależnienie od alkoholu jest przewlekłym zaburzeniem charakteryzującym się występowaniem **6 objawów**:

I. Silna potrzeba picia lub kompulsywne picie alkoholu.

II. Objawy abstynencyjne spowodowane przerwaniem picia lub zredukowaniem dawki alkoholu.

III. Zmiana tolerancji alkoholu – najczęściej zwiększona.

IV. Trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z piciem alkoholu: upośledzenie kontroli nad rozpoczynaniem picia, długością picia lub ilością wypijanego alkoholu.

V. Postępujące zaniedbywanie alternatywnych przyjemności lub zainteresowań. Zwiększanie czasu na zdobywanie alkoholu oraz leczenie po piciu.

VI. Picie alkoholu mimo wyraźnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych i psychicznych.

Alkoholizm rozwija się w czasie. Picie zaczyna się od sięgania po kieliszek w tak różnych sytuacjach, jak różne są okoliczności ludzkiego życia. Można się pokusić o stwierdzenie, że alkohol towarzyszy nam od urodzenia aż po śmierć. Pijemy pępkowe, opijamy smutek po śmierci bliskich, a między tymi dwoma wydarzeniami są tysiące okoliczności, w których pijemy alkohol: imieniny, zdane egzaminy, spotkania z przyjaciółmi, mecze, pierwsze randki, picie z nudów, w wojsku, piwo jako relaks po pracy.

Alkohol smakuje rzadko, dlatego po następne kieliszki nie sięgamy z powodu przyjemności smakowych, lecz groźnego w skutkach efektu pozytywnego doświadczania zmiany nastroju. Efekt rozluźnienia, podniecenia, wzrost poczucia wartości, a tym samym odwagi zbliżenia się do ludzi. Tak więc pierwsze doświadczenia z alkoholem są na ogół przyjemne. Po tym następuje nauka obcowania z alkoholem. Jest ona ściśle związana z obyczajowością danego środowiska.

Wiek jest bez wątpienia czynnikiem wpływającym na powstanie choroby alkoholowej. Wczesna inicjacja alkoholowa (<14 r. ż.) istotnie zwiększa ryzyko uzależnienia.

Proces wydłużony w czasie

Należy pamiętać, że nikt nie rodzi się alkoholikiem. **Proces uzależnienia** rozwija się w czasie, leczenie kaca (klinowanie) staje się powszechne, zachowania po alkoholu niepostrzeżenie przeradzają się w antyspołeczne, których istotą jest obrażanie innych, przemoc, agresja brak odpowiedzialności za siebie i rodzinę. Oczywiście, bywają też alkoholicy w wersji *potulny jak baranek*. Niezależnie od tego, aspołeczność zachowań polega na tym, że życie staje się nieprzewidywalne, a rodzina – dysfunkcyjna.

Na bardziej zaawansowanym etapie choroby, kiedy pojawiają się poważniejsze problemy życiowe, osoba uzależniona podejmuje spontaniczne próby utrzymywania abstynencji, zerwa-

nia ze *złym towarzystwem*, czy nowej aktywności. Kończy się to na ogół powrotem do starych zachowań, towarzystwa i picia. Podejmowane okresowe próby rezygnacji z picia dają pozorne poczucie, *że jestem taki jak inni, mogę nie pić, kiedy chcę, piję jak inni, staram się*. Taki sposób myślenia to psychologiczny mechanizm obronny zwany **systemem iluzji i zaprzeczania**. Ten mechanizm obronny chroni „Ja" człowieka przed utratą sił, wartości i szacunku.

Jak to wytrzymują rodziny?

Życie rodziny z osobą uzależnioną jest źródłem cierpień i zaburzeń emocjonalnych, wywiera też negatywny wpływ na stan zdrowia somatycznego. Dominujące stany emocjonalne przeżywane przez członków rodziny to: lęk, strach, gniew, smutek, napięcie, wstyd i upokorzenie.

Osoba uzależniona od alkoholu jest zmienna w nastrojach, nastawieniach, decyzjach i obietnicach. Bywa niekonsekwentna do absurdu. Plany życiowe mogą być przekreślone jednym ruchem z powodu nagłej zmiany nastroju alkoholika. Taki stan powoduje brak stabilności, porządku życiowego, możliwości przewidywania zdarzeń, a więc i planowania, brak kontroli nad własnym życiem.

Przeżywanie wstydu to nieodłączny stan jakiego doświadczają bliscy alkoholika. Powoduje to izolacje społeczną. Rodzina zostaje sama ze swoim problemem i coraz bardziej pogrąża się w chaosie i bezradności.

Matki alkoholików – kim są?

Często zdarza się, że do Poradni leczenia uzależnień trafiają matki szukające pomocy dla swych pijących dzieci. Z mojej wieloletniej praktyki wynika, że są to najczęściej matki alkoholików, którzy piją już od wielu lat. Z reguły są oni kawalerami lub rozwodnikami, nie pracują, pozostają na utrzymaniu matek. Z tego powodu dochodzi często do konfliktów i wzajemnych oskarżeń między rodzicami lub między rodzicami a alkoholikiem. Matki te są z reguły w starszym wieku, na emeryturze lub rencie, zbyt niskiej, by utrzymywać dorosłe dziecko, słabe, schorowane, często owdowiałe. Długo zaprzeczają uzależnieniu syna, przerzucając odpowiedzialność na żonę, która się nim odpowiednio nie zajmuje, kolegów, którzy namawiają do picia, *a on jest przecież taki dobry*... Same chodzą do synowej prosząc, by nie wyrzucała go z domu lub nie zgłaszała sprawy do sądu, bo on już nie będzie pił, finansują z własnej renty lub emerytury utrzymanie wnuków, płacą za nich mieszkanie, alimenty, pokrywają koszty izby wytrzeźwień, spłacają długi lub inne zobowiązania finansowe. Nie skarżą się i nie wzywają policji, kiedy syn wyrzuca je z własnego domu lub kiedy bije, wyzywa, awanturuje się i okrada. Gdy syn przestaje pić, choćby na krótko, zapominają wszystkie urazy i krzywdy.

Jeśli picie jest problemem...

Kwestię tego, czy i jak duży jest problem z alkoholem można rozstrzygnąć z pomocą specjalistów do spraw uzależnień. Jedną z najskuteczniejszych dotąd metod leczenia uzależnienia jest **psychoterapia**.

W Polsce leczenie uzależnień jest bezpłatne dla osób uzależnionych, jak i ich rodzin. Bezpłatne wizyty obejmują także osoby nieubezpieczone.

Psychoterapia odbywać się może w różnych formach: w oddziałach stacjonarnych, oddziałach dziennych lub w systemie ambulatoryjnym w Poradniach leczenia uzależnień. Część pacjentów korzysta z grup wsparcia AA.

Oferta leczenia ambulatoryjnego jest kierowana również do osób współuzależnionych, czyli do żon, dzieci, matek, partnerek. Często to właśnie od nich zaczyna się proces zdrowienia rodziny. Pierwszym etapem w leczeniu jest diagnoza, budowanie motywacji do leczenia oraz nabywanie umiejętności utrzymywania abstynencji. W drugim etapie leczenia terapia obejmuje proces trzeźwienia, który dotyczy zmian w funkcjonowaniu osoby.

Ostatnio coraz częściej pisze się o farmakologicznych metodach stosowanych w terapii uzależnień. Do niedawna ograniczało się ono do leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych oraz zaburzeń psychotycznych lub depresyjnych spowodowanych używaniem alkoholu. Jednak mimo wzrostu znaczenia leków stosowanych w uzależnieniu, nadal podkreśla się, że leczenie farmakologiczne ma znaczenie uzupełniające w stosunku do oddziaływań psychoterapeutycznych.

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia mieści się w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5, tel. 22 163-70-46.

Maluch
w naszym domu

Bogumiła Wiśniewska
st. położna środowiskowo-rodzinna

Od wielu lat pracuję w szpitalu i w środowisku, prowadzę szkołę rodzenia, która pomaga przygotować przyszłych rodziców do przywitania nowego członka rodziny. W każdej szkole rodzenia są prowadzone zajęcia dotyczące porodu, karmienia piersią, pielęgnacji noworodka, pierwszej pomocy, szczepień itd.

Uczestnicy pilnie słuchają o czym mówimy, zadają pytania, ale zawsze wraca temat porodu i pytanie: *czy ja dam radę urodzić dziecko*? Nikt natomiast nie pyta: *czy dam sobie radę z małym człowiekiem*? Istotą, która wymaga cierpliwości, zrozumienia bycia z nią jak najdłużej, kołysania, masowania, śpiewania, wsparcia i kochania. Poród to tylko chwila cierpienia, krzyku i płaczu, ciężkiej pracy, o której się później zapomina. Największym jednak wyzwaniem jest praca z dzieckiem: pielęgnowanie, karmienie piersią, wychowanie itd.

Przez pierwsze 3-4 doby jesteście w szpitalu, w którym położne i pielęgniarki również dbają o bezpieczeństwo wasze i dziecka. Pobyt w szpitalu to czas, kiedy wy musicie się zapoznać z własnym dzieckiem, nauczyć się jego reakcji, płaczu, pielęgnowania, podnoszenia, przystawiania do piersi, po prostu wsłuchiwania się w jego ciałko. Ten okres bycia w szpitalu, to czas dobrej nauki i stawania się pewnym siebie w opiece nad maluchem. Więc **nie zapraszajcie znajomych i przyjaciół do szpitala**, niech będzie tylko tatuś dziecka. Ten czas to wasza **integracja z dzieckiem**.

W dniu, w którym wychodzicie ze szpitala do domu, jesteście podekscytowani, zadowoleni, kto by nie chciał być już we własnym domu z nowym członkiem rodziny. Przy wypisie warto uważnie słuchać tego, co mówi położna przy wręczaniu książeczki dziecka. Jest w niej wypis dziecka z zaleceniami oraz wskazówki, gdzie należy się zgłosić po akt urodzenia dziecka i wypis mamy.

Pierwszy dzień w domu

Mieszkanie, do którego przyjeżdżacie z maluchem, powinno być czyste, w sypialni czysta pościel i pyszne ciepłe posiłki dla mamy. Odwiedziny u świeżo upieczonych rodziców mogą poczekać. Matka po porodzie chciałaby odpocząć, wykąpać się, zregenerować, porozmawiać z mężem, a nie kursować między kuchnią a pokojem, parząc kawę, czy herbatę. Dziecko potrzebuje mamy wypoczętej, uśmiechniętej z piersiami pełnymi mleka. Ten pierwszy dzień w domu niech będzie na luzie – tylko wy, wasze dzieciątko i spokój! Dziecko musi się przyzwyczaić do nowego domu i jego zapachu.

Pierwsza kąpiel

Nie kąpiemy dziecka tuż po przyjściu ze szpitala, wykapiemy je spokojnie następnego dnia. Skóra noworodka jest wyjątkowa wrażliwa, narażona na podrażnienia, fałdki i pupę możemy przetrzeć wacikami z wodą i delikatnie wytrzeć.

Pierwsza kąpiel to ma być relaks – na dno wanienki możecie położyć pieluchę tetrową, woda powinna być ciepła o temperaturze 38^0 C i sięgać do wysokości szyi, jeśli zanurzą się uszy, to też nic się nie stanie, środowisko wodne nie jest dziecku obce. Pępek ma się moczyć, tylko po kąpieli należy go wysuszyć gazikiem lub płatkiem kosmetycznym.

Dzień drugi

Tego dnia tata udaje się z książeczką dziecka do przychodni rejonowej w celu zarejestrowania malucha i **zaproszenia położnej na wizytę patronażową**, podaje adres i telefon do mamy, aby położna mogła się umówić na konkretną godzinę. Z kolei mama przygotowuje sobie pytania, które chciałaby zadać położnej na tej wizycie, przygotowuje też książeczkę dziecka, wypis swój i dziecka, aby położna mogła go wpisać do dokumentacji przychodni.

Położna – osoba wspierająca mamę w początkach macierzyństwa i gwarantująca jej bezpieczeństwo – uświadamia na czym polega połóg i w razie potrzeby rozwiązuje problemy, które mogą się w czasie jego trwania pojawić. Jest przyjacielem mamy przez najbliższe tygodnie.

Pielęgnacja

Największym problemem dla rodziców jest **kikut pępowinowy** – strup, który moczymy i wysuszamy. Każdy szpital ma swoje procedury dotyczące pępka – każda jest dobra. Najważniejsze to nie bać się go pielęgnować. Ja myję kikut wodą z mydełkiem i czekam aż odpadnie, następuje to między 5. a 15. dobą po urodzeniu.

Paznokcie obcinamy tylko u rączek – pierwsze paznokcie, kiedy jesteście w szpitalu wykruszają się, w domu można obciąć je specjalnymi nożyczkami. Nie zakładamy dziecku rękawi-

czek, przecież ono, będąc w łonie matki, dotyka buzi, ssie palce.

Kolejny temat to **ciemiączko** – miękkie miejsce na główce między czterema, niezrośniętymi jeszcze ze sobą, kośćmi czaszki. Niektóre ciemiączka zrastają się już po 9. miesiącu, inne nawet po 2 latach, przeciętnie między 12. a 18. miesiącem życia.

Sen, jak długo ma trwać? Jedyną osobą, która mogłaby na to pytanie odpowiedzieć jest samo dziecko. Dopóki dobrze je, ma dobre samopoczucie, przebywa na świeżym powietrzu i sypia w chłodnym miejscu, nie powinno być z tym problemów. Niemowlę sypia na ogół od karmienia do karmienia, pod warunkiem, że jest najedzone.

Kichanie to naturalny odruch obronny – czyszczenie dróg oddechowych np. z kurzu. Możemy wkraplać do noska po 1 kropli soli fizjologicznej.

Czkawka to z kolei odruch bezwarunkowy, pomaga tu jedynie właściwie przystawiona pierś.

Płytki oddech – niedoświadczonych rodziców niepokoi często sposób, w jaki sposób dziecko oddycha, nierzadko nieregularnie i płytko, czasem też cichutko pochrapując przez sen. Pamiętajmy: zjawiska te są całkowicie normalne.

Wydzielina z oka i łzawienie – po urodzeniu u większości noworodków daje się obserwować łagodne podrażnienie oczu. Przyczyną jest niewykształcony jeszcze kanał łzowy, niekiedy tylko częściowo drożny, który jednak zwykle udrażnia się samoistnie.

Płacz: dziecko płacze dlatego, że chce być blisko mamy, potrzeba mu ciepła, miłości i bezpieczeństwa.

Dziecko uczy nas cierpliwości przy karmieniu, przewijaniu i dotykaniu, a może i noszeniu w chuście – maluchy lubią to i czują bezpieczeństwo oraz bliskość podobne do tych, które zabezpieczały rozwój w łonie matki. Chce być blisko ciebie, zarówno kiedy czuwa, jak i w czasie snu. Przebywanie blisko matki jest dla niemowlęcia bardzo uspakajające, rytm oddechów i bicie serca matki są mu dobrze znane. Mówienie do niego spokojnym głosem, pełnym miłości jest szczególnie kojące, **niemowlę nie płacze po to, żeby dokuczyć rodzicom**, w złośliwy sposób nimi manipulować lub ich wykorzystać. Płacze, ponieważ ma jakąś potrzebę. Zignorowanie płaczu oznacza zignorowanie tej potrzeby. Nie *zepsujemy* dziecka, jeśli weźmiemy je w ramiona.

Karmienie

Na razie jesteś całym jego światem, kontakt wzrokowy dla obojga podczas karmienia, kiedy odległość od piersi matki do jej oczu wynosi 20-25 cm, jest **bezcenny**. To z tej odległości noworodek najlepiej widzi swoją mamę. Dzięki karmieniu piersią dajesz dziecku najbardziej naturalne pożywienie, a kontakt z twoim ciałem zapewnia mu bezpieczeństwo. Rodzicielstwo polega na oddaniu się niemowlęciu: karm je według jego zapotrzebowań. Ustalone przez dziecko przedziały czasowe co 2-3 godziny to rytuał karmienia 8-9 razy dziennie.

Niepokój mamy w czasie karmienia piersią może wynikać z uszkodzonych brodawek, złej techniki przystawiania dziecka do piersi oraz zastoju lub nadmiaru mleka – te kwestie należy **omawiać z położną podczas wizyt patronażowych**.

Stolce po urodzeniu są ciemne, zielonoczarne i kleiste – znak że układ pokarmowy dziecka działa prawidłowo – nazywamy je smółką. Stolce niemowlęcia karmionego piersią różnią się od stolców karmionego mlekiem modyfikowanym. Niemowlę karmione piersią ma luźne nieuformowane stolce, o konsystencji przetartej zupy. Mogą mieć kolor żółty, żółtozielony lub prawie brązowy Częstotliwość oddawania stolców jest różna: od 5-15 kleksów. Na szczęście dziecko karmione piersią nie ma zatwardzeń. Niemowlęta bywają czasami niespokojne przed lub w trakcie oddawania stolca, może im pomóc zmiana pozycji.

Niepokój młodych rodziców to zjawisko normalne, zapraszam więc serdecznie do naszych Szkół Rodzenia, życząc spokoju, zrozumienia dziecka i okazywania mu mnóstwa ciepła, cierpliwości i miłości.

Ważne
dla pacjentów: RODO

Piotr Dradrach
Pełnomocnik Dyrektora ds. Bezpieczeństwa Informacji

Kilka tygodni temu zaczęło obowiązywać Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), potocznie określane RODO.

Celem tego aktu prawnego jest zapewnienie **lepszej kontroli nad przetwarzaniem danych osobowych.** Wszyscy jesteśmy dysponentami danych dla różnych podmiotów gospodarczych, zatem nowe przepisy pomogą chronić naszą prywatność w zmieniającym się świecie, gdzie przepływ danych jest coraz szybszy i coraz trudniejszy do kontrolowania.

W przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przygotowywaliśmy się do wejścia nowych przepisów już bardzo długo. **Ciągle doskonalony system zarządzania bezpieczeństwem informacji, certyfikowany wg. ISO 27001**, zapewnia bardzo wysoki poziom bezpieczeństwa Państwa danych. Dane o zdrowiu które przetwarzamy, są klasyfikowane jako jedna ze szczególnych kategorii danych osobowych, co powoduje, iż zobowiązani jesteśmy dokładniej, niż inne podmioty, do stosowania technicznych oraz organizacyjnych środków zapewniających spełnienie wymagań nowych przepisów. RODO gwarantuje dysponentom danych, a więc nam wszystkim, aby przetwarzanie odbywało się zgodnie z prawem w sposób przejrzysty i rzetelny. Informacje zebrane zostały w określonym celu i nie mogą być użyte niezgodnie z nim (ograniczy to działania firm sprzedających nasze tożsamości). Ilość danych przetwarzana przez podmiot ma być wystarczająca do realizacji tych celów, ale nie może być *nadmiarowa* (np. u fryzjera nie musimy podawać numeru PESEL). Powinniśmy znać też czas, w jakim nasze dane będą przechowywane i kiedy mogą być one usunięte (często regulują to odmienne przepisy).

Administrator i podmiot przetwarzający muszą zadbać o integralność i poufność naszych danych oraz dochować należytej staranności, aby ze wszelkich procesów z tym związanych można było się rozliczyć.

Każdej osobie należy się w związku z tym wiele praw, o których powinna wiedzieć:

- ☑ prawo do bycia poinformowanym o operacjach przetwarzania (można przeczytać o tym jak chronimy Państwa dane na stronie www.zozbemowo.pl),
- ☑ prawo dostępu do swoich danych, prawo do ich sprostowania i uzupełnienia (realizujemy je, gdy zmienimy adres, telefon, lub inne podane dane), nie dotyczy to dokumentacji medycznej,
- ☑ prawo do ograniczenia przetwarzania, sprzeciwu,
- ☑ prawo do niepodlegania profilowaniu (ma to zastosowanie zwłaszcza w Internecie, w świecie zasypanym reklamami dostarczanymi automatycznie).

Nowością jest prawo do usunięcia danych, zwane również prawem do bycia zapomnianym. Oczywiście podmioty lecznicze nie zrealizują tego prawa z uwagi na inne przepisy dotyczące np. prowadzenia i przechowywania dokumentacji medycznej przez 25 lat.

Prawo jeszcze ewoluuje i niektóre przepisy związane z RODO dopiero powstają, zapewne czeka nas więc jeszcze wiele działań związanych z uszczegółowieniem aktów prawnych.

W praktyce

Jeśli jesteśmy pacjentem przychodni i rejestrujemy się na wizytę telefonicznie, to pamiętajmy, że **przychodnia została administratorem naszych danych** i już je przetwarza, zatem pracownik rejestracji nie prowadzi operacji zbierania danych, a jedynie weryfikuje tożsamość pacjenta. Potrzebne to jest po to, aby ze względów organizacyjnych ułatwić nam współpracę. Aby nasza karta znalazła się na czas w gabinecie lekarza przed wizytą, lub gdy lekarz zachoruje, aby wiadomo było kogo poinformować o tym fakcie i zmienić termin wizyty.

Nasz personel jest regularnie szkolony, zatem współpracując z SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, możecie Państwo być pewni, że dołożymy wszelkich starań, aby dane osobowe, szczególne ich kategorie – takie jak dane o zdrowiu, były zabezpieczone w sposób najlepszy z możliwych, a prawa związane z przetwarzaniem danych osobowych były przestrzegane.

INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej

W dniu 14 maja 2018 roku z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej odbyła się uroczysta gala zorganizowana przez Okręgową Radę Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, podczas której wręczono nagrody i odznaczenia najbardziej zaangażowanym zawodowo przedstawicielkom tego środowiska. Odznakę honorową „Za zasługi dla Ochrony Zdrowia" otrzymała zastępca dyrektora SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, Małgorzata Kusak, zaś wyróżnienie okolicznościowe Prezydenta m.st. Warszawy „Za zasługi dla Ochrony Zdrowia w mieście stołecznym Warszawa" przyznano Ewie Mikołajczak – zastępcy kierownika z przychodni przy ul. Cegielnianej 8.

Nagrodą Dyrektora SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy za profesjonalizm, wybitne osiągniecia i nienaganną prace zostały uhonorowane pielęgniarki: Krystyna Czerwińska z przychodni przy ul. Wrocławskiej 19, Grażyna Szymańska z przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 oraz położna Elżbieta Machnik z przychodni przy ul. Czumy 1.

Wszystkim Paniom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów w pracy zawodowej oraz pomyślności w życiu osobistym.

Nocna Pomoc Lekarska (NPL)

Przypominamy, że w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy funkcjonują dwie placówki nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej:

- *Nocna Pomoc Lekarska przy ul. Czumy 1 świadczy usługi dla pacjentów z dzielnicy Bemowo, tel. 22 664-58-97,*
- *Nocna Pomoc Lekarska przy ul. Cegielnianej 8 świadczy usługi dla pacjentów z dzielnicy Włochy, tel. 22 113-90-50.*

Pomoc wyjazdowa dla pacjentów z obu dzielnic: tel. 22 888-29-20 oraz 22 888-29-21.

Nocna Pomoc Lekarska czynna jest codziennie w godzinach 18:00-8:00, dyżury sobotnio-niedzielne 8.00-18.00 (czyli pomoc dostępna jest przez całą dobę).

Ze świadczeń w ramach dyżuru NPL, zgodnie z przepisami NFZ, można korzystać tylko w przypadku nagłego złego samopoczucia lub pogorszenia stanu zdrowia.

Pracownia USG dla dzieci

Informujemy, że od czerwca br. w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 w Pracowni USG można wykonać badania USG DLA DZIECI. Harmonogram udzielanych świadczeń znajduje się na naszej stronie internetowej www.zozbemowo.pl

Zapisy i informacje pod numerem telefonu: 22 163-70-50.

Zapraszamy do nowych poradni

W SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozpoczęły działalność dwie nowe poradnie specjalistyczne funkcjonujące w ramach umowy z NFZ. W nowo otwartej przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 powstała Poradnia chorób metabolicznych, która obejmie szczególną opieką pacjentów z zaburzeniami endokrynologicznymi, żywieniowymi i genetycznymi, m.in. hipercholesterolemią, otyłością pierwotną, niedoborami pokarmowymi, cukrzycą, dną moczanową, osteoporozą, nadczynnością i niedoczynnością tarczycy.

W Poradni chorób metabolicznych przyjmować będzie lekarz endokrynolog, diabetolog oraz specjalista chorób wewnętrznych. Udzielane w niej będą ponadto porady dietetyka.

Zapisy do Poradni chorób metabolicznych prowadzi rejestracja specjalistyczna w przychodni przy ul. Coopera 5, tel. 22 163-70-45.

Natomiast w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 uruchomiona została Poradnia geriatryczna. Zajmie się ona się kompleksową opieką nad osobami starszymi, u których występują choroby swoiste dla wieku podeszłego, m.in.: zaburzenia pamięci i nastroju, osteoporoza, zaburzenia funkcji zwieraczy (nietrzymanie moczu), zaburzenia odżywiania. W poradni mogą być diagnozowane i leczone inne ostre lub zaostrzone choroby przewlekłe występujące w wieku podeszłym.

Zapisy do Poradni geriatrycznej prowadzi rejestracja ogólna w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19, tel. 22 837-74-25.

Do obu poradni wymagane jest skierowanie od lekarza rodzinnego lub specjalisty.

Pracownia diagnostyki obrazowej

Przypominamy również, że w przychodni przy ul. Cegielnianej 8 funkcjonuje nowoczesny cyfrowy ogólnodiagnostyczny aparat RTG. Pacjentów skierowanych na badania obrazowe, zwłaszcza z terenu dzielnicy Włochy, zachęcamy do korzystania z usług tej pracowni.

Pracownia RTG czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-19.00. Zapisy i szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. 22 113-90-52 oraz na naszej stronie internetowej www.zozbemowo.pl

oprac.
Aneta Salwin

Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 638-23-33 zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni geriatrycznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: **22 638-23-17**, **22 638-23-23**, **22 638-23-27**, **22 638-23-28**, **22 638-23-30**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 837-74-25**
Rejestracja Poradni dziecięcej: **22 638-29-43**
Poradnia ginekologiczna: **22 250-82-41**
Poradnia alergologiczna dla dzieci: **22 250-82-43**
Poradnia rehabilitacyjna: **22 250-82-42**
Poradnia preluksacyjna dla dzieci: **22 250-82-45**
Sekretariat: **22 837-13-14**

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 665-40-50 zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni medycyny pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz świąteczną pomoc lekarską i pielęgniarską dla dzielnicy Bemowo świadczy Przychodnia przy ul. Czumy 1
NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97
NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20
tel. 22 888-29-21
Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

Centrala: **22 665-40-50, 22 664-40-31, 22 664-58-91**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 666-29-15**
Rejestracja poradni specjalistycznych: **22 664-58-93**
Rejestracja Poradni dziecięcej: **22 666-10-14**
Rejestracja Poradni medycyny pracy: **22 425-95-06**
RTG: **22 666-10-16**, Sekretariat: **22 665-19-24**

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 664-44-80 zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań materiałów do badań
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

Centrala: **22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 665-23-03**
Rejestracja Poradni dziecięcej: **22 664-20-48**
Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-53**
Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: **22 664-84-04**
Laboratorium analityczne: **22 664-44-80 wew. 31**
Sekretariat: **22 664-83-82**

Przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 163-70-00 zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Zespołu Transportu Sanitarnego
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni chorób metabolicznych
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: **22 163-70-00**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 163-70-70**
Rejestracja Poradni dziecięcej: **22 163-70-50**
Poradnia Dzieci zdrowych: **22 163-70-60**
Rejestracja Poradni specjalistycznych: **22 163-70-45**
Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: **22 163-70-20**
Rejestracja Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia: **22 163-70-46**
Zespół transportu sanitarnego: **22 113-90-77**
Sekretariat: **22 163-70-80**

Przychodnia przy ul. 1 Sierpnia 36a czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-29-41

zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni neurologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni chirurgii stomatologicznej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Pracowni RTG (stomatologiczne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**
Ginekologia: **22 846-86-74;** Stomatologia, Chirurgia stomatologiczna,
Pracownia RTG (stomatologiczna): **22 846-14-36**
Rehabilitacja: **22 224-15-07**
Sekretariat: **22 863-00-64**

Przychodnia przy ul. Szybowcowej 4 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-47-82

zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni diabetologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja: **22 846-47-82**
Stomatologia: **22 846-47-46**
Sekretariat: **22 244-14-54**

Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 863-74-83

zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistycznej
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Pracowni RTG

Rejestracja dorosłych: **22 863-74-83, 22 863-74-84;**
Rejestracja dzieci: **22 863-87-65** faks: **22 863-91-39**
Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-54**
Rejestracja poradni specjalistycznych: **22 863-91-42, 22 371-64-71**
Ginekologia: **22 863-91-50,** Stomatologia: **22 863-91-38**
Poradnia rehabilitacyjna: **22 225-27-53**
Poradnia zdrowia psychicznego i Zespół Leczenia
Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego): **22 297-03-50**
Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia: **538 239 483**
Sekretariat: **22 863-72-22**
Rejestracja RTG: **22 113-90-52**

Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
świąteczną pomoc lekarską i pielęgniarską

dla dzielnicy Włochy świadczy
Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8:

NPL stacjonarny – tel. 22 113-90-50
NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20
tel. 22 888-29-21

Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

Przychodnia przy ul. Janiszowskiej 15 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-09-83

zaprasza do:

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni urologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja: **22 846-42-49, 22 846-09-83**
faks: **22 846-56-36**
Rejestracja dzieci: **22 846-12-56**
Stomatologia: **22 371-64-36**
Sekretariat: **22 244-14-54**

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl

Apteka od Serca®

OTWARTE CODZIENNIE

7:00 - 22:00

ul. Wrocławska 21

obok przychodni

Informacja o lokalizacji i godzinach pracy apteki, zgodnie z art. 94a ust. 1 zd. 2 Ustawy z dnia 6 września 2001 r. - Prawo Farmaceutyczne.