diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 56 (2/2019)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

- POChP: winne nie tylko środowisko
- Insulinooporność – warto podjąć leczenie
- Niedokrwistości niedoborowe – co to takiego?
- Siecioholizm: choroba XXI wieku
- Co zrobić, by nie bolało?

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. **22 167 23 20,**
Powstańców Śląskich 19, tel. **22 167 24 20,**
Wrocławskiej 19, tel. **22 167 22 20,**
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
1964, 1969, 1974, 1979, 1984
(roczniki wytypowane w 2019 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. **22 167 23 71.**

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. **22 167 24 00**

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

BEMOWO WŁOCHY

ZAPRASZAMY

mieszkańców Bemowa i Włoch, którzy ukończyli 60. rok życia:

na bezpłatne zajęcia edukacyjne oraz ćwiczenia usprawniające w ramach programu
„Aktywny Senior"

Zajęcia odbywają się w przychodniach przy **ul. Powstańców Śląskich 19 i ul. 1 Sierpnia 36a**

Informacje i zapisy pod numerami telefonów:
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 167 24 80 lub 795 416 481
1 Sierpnia 36a, tel. 22 224 15 07

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. **22 167 24 80**
Cegielniana 8 tel. **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

zakochaj się w Warszawie zdrowej

Szanowni Państwo!

W pierwszym tegorocznym numerze naszego kwartalnika opublikowaliśmy obszerny tekst o cyberprzemocy, groźnym zjawisku, które dotyczyć może każdego, kto korzysta z Internetu. Tym razem piszemy o równie groźnym uzależnieniu od sieci. Zachęcamy do lektury tego tekstu, przede wszystkim rodziców nastolatków szczególnie podatnych na uzależnienia.

Zwracamy się też do naszych Czytelników z gorącą prośbą o udział w naszej ankiecie, dotyczącej możliwości wyboru usług komercyjnych w pobliżu miejsca zamieszkania. Obok stale poszerzanej oferty usług medycznych w zakresie diagnostyki, leczenia specjalistycznego i rehabilitacji, realizowanych przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy bezpłatnie w ramach kontraktu z NFZ, chcemy świadczyć również usługi nieobjęte kontraktem. Do Państwa należy wybór, jakiego rodzaju usługi wprowadzimy w najbliższym czasie. Chcemy zaspokoić Państwa potrzeby zdrowotne, których nie możecie zrealizować ze względu na zbyt długi czas oczekiwania na świadczenia finansowane ze środków publicznych.

Apeluję też do wszystkich naszych pacjentów, by informowali nas telefonicznie, jeśli ze względu na ważne sprawy osobiste lub zdrowotne, nie mogą zgłosić się w ustalonym terminie porady lekarskiej lub badania diagnostycznego. Dzięki temu skróci się czas oczekiwania dla pozostałych pacjentów.

Szanowni Państwo, nadeszła wiosna, a wraz z nią skończył się okres wzmożonej zachorowalności, szczególnie dzieci i seniorów. Dla nas był to okres wzmożonej pracy, za którą chciałbym podziękować naszym pracownikom, lekarzom i pielęgniarkom podstawowej opieki zdrowotnej.

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,
Piotr Dradrach

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**	POChP: winne nie tylko środowisko
Nasze zdrowie	**6**	Insulinooporność – warto podjąć leczenie
	8	Niedokrwistości niedoborowe – co to takiego?
Zdrowie dzieci i młodzieży	**10**	Siecioholizm: choroba XXI wieku
Rehabilitacja	**13**	Co zrobić, by nie bolało?
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy	**15**	Ankieta dla pacjenta
	16	Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Informacje ważne dla pacjenta	**17**	Zmiana miejsca udzielania świadczeń, Informacja o nowych numerach telefonów, Program „Aktywny Senior”, Piknik z okazji Dnia Dziecka 2019, „Zdrowy Uczeń 2019”

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

POChP:
winne nie tylko środowisko

Z dr. hab. n. med. Bogdanem Hajdukiem z Poradni Chorób Płuc SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. Powstańców Śląskich 19 rozmawia Halina Guzowska.

Według Światowej Organizacji Zdrowia za 10 lat przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) stanie się trzecią w kolejności przyczyną zgonów na świecie. W Polsce każdego roku z jej powodu umiera 17 tysięcy Polaków, a coraz więcej ludzi zapada na tę groźną chorobę. Jakie są tego przyczyny?

- Kiedy przed laty zaczynałem praktykę lekarską i czytałem w podręcznikach na temat POChP, wymieniano jako jedną z najważniejszych przyczyn nałóg palenia tytoniu i zwracano uwagę na fakt, że pacjenci z tą chorobą reprezentują zwykle niski status socjoekonomiczny. Podkreślano też, że choroba dotyczy osób, które przez cały rok lub przynajmniej przez sezon jesienno-zimowy pracują na otwartym terenie. Sugerowano również, że przyczyniać się do niej mogą nawracające infekcje układu oddechowego. Dzisiaj patrzymy na to inaczej, otóż przyczyną tej choroby jest nadmierna ekspozycja na drażniące gazy i pyły zawieszone w powietrzu. Niski status socjoekonomiczny dotyczy najwyżej krajów Trzeciego Świata, gdzie używa się palenisk w pomieszczeniach zamkniętych, a nawracające infekcje są raczej skutkiem niż przyczyną tej choroby. Palenie papierosów odgrywa nadal zasadniczą rolę, ale drugim ważnym elementem odpowiedzialnym za POChP jest narażenie zawodowe i ten czynnik dotyczy pacjentów, którzy nie palą. Trzeci czynnik, dyskusyjny na razie, to pyły zawieszone w atmosferze, tzw. PM (ang. *Particulate matter*) – drobiny o średnicy od 2,5 do 10 mikrometrów, które przy większych rozmiarach zawierają również toksyczne substancje chemiczne. Te drobiny są w stanie penetrować pęcherzyki płucne a nawet przenikać do krwi. Odgrywają one zresztą rolę nie tylko w patogenezie POChP, ale i innych występujących często chorób, m.in. zapalnych i naczyniowych.

Panie profesorze, wyjaśnijmy naszym Czytelnikom na czym polega ta choroba?

- Używając opisowego określenia można powiedzieć, że jest to choroba polegająca na występowaniu objawów ze strony układu oddechowego i ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych, spowodowanego zwężeniem dystalnych odcinków układu oddechowego i tkanki płucnej, wywołane przez drażniące działanie czynników zewnętrznych.

Podstawowe objawy POChP, czyli kaszel i zmęczenie, są bardzo często lekceważone lub mylone z innymi chorobami, np. powikłaniem po infekcji górnych dróg oddechowych. A jakie są jeszcze inne objawy tej choroby, które powinny wzbudzić nasz niepokój?

- Te objawy, które Pani wymieniła, są bardzo ważne na wczesnym etapie choroby, ale często pacjenci, a nawet lekarze, zajmujący się POChP nie do końca zdają sobie sprawę jakie są te najistotniejsze objawy. Myślę, że takim najbardziej czułym objawem, który musi budzić nasze podejrzenie jest zmniejszenie tolerancji wysiłku, czyli duszność pojawiająca się przy wysiłku. Początkowo jest to duszność przy dużych wysiłkach, np. szybkim wchodzeniu po schodach. A ponieważ choroba dotyczy najczęściej osób starszych, to pacjenci uważają, że ten objaw ma związek z ich wiekiem i przyzwyczajają się do tego. Tymczasem ten objaw może pojawiać się już u pacjentów, którzy mają prawidłowy wynik spirometrii, czyli badania objętości i pojemności płuc a także przepływów powietrza

znajdującego się w płucach i oskrzelach w różnych fazach cyklu oddechowego. Podobnie jest z kaszlem i odkrztuszaniem. Pacjent, który pali papierosy często ma tzw. papierosowy kaszel i odkrztuszanie, z tym, że sam kaszel bardziej przypomina chrząknięcie. To dlatego pacjent nie wiąże tego z typowym kaszlem i może tego objawu nawet nie zauważyć.

Zmniejszenie tolerancji wysiłku wynika z nieodwracalnej obturacji dróg oddechowych, zniszczenia przestrzeni powietrznych dystalnie do oskrzelików końcowych – czyli rozedmy – i zjawiska pułapki powietrznej.

Te objawy nie są jednak swoiste i mogą występować przy innych schorzeniach, np. układu sercowo-naczyniowego. Relatywnie wysoki odsetek pacjentów kierowanych jest do Poradni chorób płuc w celu rozróżnienia, czy występujące zmniejszenie tolerancji wysiłku dotyczy układu oddechowego, czy też układu krążenia. Kaszel i odkrztuszanie wydzieliny świadczy już o bardziej zaawansowanej POChP, chociaż może też mieć inne przyczyny niekoniecznie z nią związane. Zawsze jednak taki pacjent wymaga konsultacji specjalistycznej.

Kto jest najbardziej zagrożony zachorowaniem na POChP?

- Narażeni jesteśmy wszyscy, natomiast chorują osoby prawdopodobnie bardziej wrażliwe: obok czynników zewnętrznych pewną rolę odgrywają czynniki konstytucyjne, organiczne każdego pacjenta. Znaczenie ma tutaj także prawdopodobnie rodzaj flory bakteryjnej zasiedlającej drogi oddechowe, z którym pacjent ma do czynienia w ciągu swego życia. Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, że to działanie drażniące czynników znajdujących się w powietrzu odgrywa decydującą rolę. I osoby, które do tego czynnika zewnętrznego dodają już z własnej woli kolejny czynnik, czyli palenie papierosów. Podkreśla się też negatywną rolę tzw. biernego palenia, tj. przebywania w pomieszczeniach, w których palą inne osoby.

W nazwie choroby jest słowo przewlekła, a więc niedająca się całkowicie wyleczyć. Prawidłowe i systematycznie prowadzone leczenie może jednak powstrzymać jej rozwój. Jak leczy się tę chorobę?

- Decydujące znaczenie ma tu przede wszystkim wyeliminowanie czynników drażniących, zatem podstawowym elementem, od którego powinno zacząć się leczenie jest skłonienie pacjenta do zerwania z nałogiem palenia. Powietrza nie jesteśmy w stanie zmienić, choć osoby, które wyjeżdżają z wielkich aglomeracji i osiedlają się na terenach mniej zanieczyszczonych zgłaszają zmniejszenie nasilenia objawów POChP. Poza eliminacją nałogu palenia nie możemy obecnie wskazać czynników, które przyczyniłyby się do złagodzenia przebiegu choroby lub jej wyeliminowania. Są leki, które hamują aktywność komórek układu immunologicznego przez co zmniejszają się objawy i intensywność niszczenia struktur układu oddechowego. By ten proces był trwały, muszą być podawane przewlekle w odpowiednich dawkach i u większości chorych stosowane do końca życia. Podkreśla się też znaczenie szczepień ochronnych przeciwko grypie i pneumokokom.

Moim zdaniem pewną nadzieję stwarzają też preparaty, podawane doustnie w postaci tabletek czy kapsułek, które stymulują układ immunologiczny i przyczyniają się do poprawy odporności również w odległych fragmentach organizmu, takich jak układ oddechowy, czy układ moczowy.

Oddychamy powietrzem często bardzo zanieczyszczonym. Jednak inne czynniki szkodliwe możemy sami ograniczyć lub wyeliminować. Co jest jeszcze istotne w profilaktyce POChP?

- Postęp cywilizacyjny ma chyba wpisany już na zawsze taki mechanizm, że ludzkość zachowuje się jak człowiek siedzący na gałęzi, który trzyma w ręku piłę i sam sobie tę gałąź podcina. W przypadku wszystkich chorób cywilizacyjnych jest to ewidentny przykład. Przypominanie o tym mija się z celem w przypadku nasilania się zjawisk typu zanieczyszczenie powietrza i palenie papierosów. Nałóg palenia tytoniu jest możliwy do opanowania, ale to wymaga współpracy agend państwowych oraz placówek służby zdrowia i oświaty. Nie do przecenienia jest właśnie czynnik oświatowy – zwiększanie świadomości u najmłodszych członków społeczeństwa na etapie wczesnego procesu nauczania, począwszy od szkoły podstawowej. Zakaz palenia w placówkach służby zdrowia, czy administracji publicznej stanowią uwiarygodnienie treści przekazywanych przez lekarzy i specjalistów promocji zdrowia.

W profilaktyce wielu chorób cywilizacyjnych, a do takich zalicza się POChP, ważną rolę odgrywa aktywność fizyczna. Czy ma ona również znaczenie w przypadku tej choroby?

- Aktywność na świeżym czystym powietrzu jest jak najbardziej pożądana, ma ona chociażby decydujące znaczenie dla poprawy wydolności naszego serca i płuc. Dotyczy to nie tylko osób całkowicie zdrowych i nieobciążonych, ale także tych, u których choroba występuje jeszcze w stopniu umożliwiającym tę aktywność. U takich osób podejmowanie większych, czy średnich wysiłków jest jak najbardziej wskazane. U pacjentów z zaawansowaną chorobą ruch przyjmuje bardziej formę rehabilitacji. W dalszym ciągu, poprzez mobilizację układu sercowo-naczyniowego, oddechowego i aparatu kostno-mięśniowego, ma niebagatelne znaczenie dla podtrzymywania możliwego w danym przypadku stopnia sprawności.

Dziękuję za rozmowę.

Insulinooporność – warto podjąć leczenie

lek. Ewa Bugaj
specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o insulinooporności, można wręcz odnieść wrażenie, że temat ten stał się modny. Rzeczywiście, występowanie tego problemu jest diagnozowane coraz częściej. Wynika to z bardzo szybko zwiększającej się liczby osób z nadwagą i otyłością, łatwej dostępności wysoko przetworzonej żywności i malejącej roli aktywności fizycznej we współczesnym trybie życia.

Insulina jest produkowana przez komórki beta trzustki. Jej działanie polega na umożliwieniu wykorzystania glukozy przez komórki naszego organizmu. Kiedy zjadamy posiłek i jest on trawiony, we krwi pojawia się glukoza. Dzięki insulinie jest ona stopniowo zużywana przez różne narządy, a jej nadmiar magazynowany, głównie w wątrobie i mięśniach, w postaci glikogenu.

Czym jest insulinooporność?

Insulinooporność to stan, w którym insulina działa za słabo i nie może spełnić swojego zadania. Trzustka próbuje to *nadrobić* produkując i wydzielając do krwi coraz więcej insuliny. Zwykle przez jakiś czas ta wzmożona praca trzustki wystarcza, aby utrzymać w normie poziom glukozy. Jeśli taki stan trwa długo, trzustka wyczerpuje swoje możliwości i **stężenie glukozy we krwi zaczyna rosnąć** – pojawia się stan przedcukrzycowy, a potem cukrzyca.

Przyczyny insulinooporności

Najczęstszą i najpowszechniejszą przyczyną jest nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie, czyli **nadwaga i otyłość**. Szczególnie groźna jest otyłość brzuszna. Ponadto sprzyja jej **niewłaściwe odżywianie** – dieta bogata w tłuszcze zwierzęce i łatwo przyswajalne węglowodany, nieregularne posiłki, ciągłe podjadanie. Sytuację dodatkowo pogarsza **brak systematycznej aktywności fizycznej**. Może również pojawiać się w przypadku **chorób przewlekłych:** niedoczynności tarczycy, układu krążenia, stanów zapalnych. Ostatnio podkreśla się też rolę **snu** w powstawaniu insulinooporności – sprzyjają jej niedobór snu lub jego zła jakość, np. u osób cierpiących na obturacyjny bezdech senny.

Objawy

Są spowodowane **nadmiarem krążącej we krwi insuliny**. Pacjenci najczęściej skarżą się na przewlekłe zmęczenie, apatię, brak siły, bóle głowy, nadmierną potliwość. Mogą pojawić się obrzęki kończyn i twarzy. Charakterystyczna jest nadmierna senność po posiłkach, a także napady *wilczego głodu* z nieprzyjemnym uczuciem zdenerwowania, drżeniem rąk, poceniem się. Występują one najczęściej 2-3 godziny po posiłku i ustępują po zjedzeniu czegoś słodkiego. W insulinooporności często występuje tendencja do **łatwego przybierania na wadze** i trudności w jej obniżeniu mimo stosowania diety i wysiłku fizycznego. U kobiet mogą pojawić się zaburzenia miesiączkowania i **trudności z zajściem w ciążę**.

Na czym polega rozpoznanie?

Jego podstawą jest stwierdzenie wyżej wymienionych objawów u pacjenta oraz badania dodatkowe. Najczęściej wykonujemy doustny test obciążenia glukozą, czyli tzw. krzywą glukozowo-insulinową. W wersji uproszczonej wartość stężenia glukozy i insuliny na czczo wystarczy, aby obliczyć tzw. wskaźnik HOMA (HOMA -IR). Jego wartość >2,5 wskazuje na insulinooporność. Ponadto oznacza się również lipidogram, próby wątrobowe i hormony tarczycy. Interpretacja wyników pozwala na postawienie rozpoznania.

Leczenie niefarmakologiczne

Podstawą leczenia insulinooporności są **działania niefarmakologiczne** – trwała zmiana nawyków żywieniowych i regularna, umiarkowana aktywność fizyczna prowadzące do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej wagi, odpowiednia ilość i jakość snu. W dalszej kolejności sięgamy po leki, a ich stosowanie jest tylko uzupełnieniem, nie zastępuje zdrowego stylu życia.

- **Zdrowa dieta to podstawa.** Bardzo istotne jest stopniowe wprowadzenie nowych zasad odżywiania i ich utrwalenie. Podstawą jest **dieta o niskim indeksie glikemicznym** (IG). Jest to wskaźnik określający, jak bardzo po zjedzeniu danego produktu wzrasta stężenie glukozy we krwi. Dostępne są tabele zawierające zestawienie IG różnych pokarmów. Zalecane są te z IG <55, czyli głównie warzywa, niektóre owoce, pieczywo razowe, kasze, orzechy, nabiał, chude mięso.

Całkowicie nieskuteczne są wszelkie łatwe i krótkotrwałe diety!

Trzeba poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą produktów spożywczych, sposobu przyrządzania potraw, poeksperymentować, zacząć czy-

tać etykiety. Wprowadzone zmiany muszą pozostać w naszych domach na stałe i najlepiej, jeśli obejmą całą rodzinę, a nie tylko *chorego*.

- **Aktywność fizyczna też ważna.** Powinna ona być **podejmowana regularnie**, najlepiej codziennie, trwać za każdym razem 30-40 minut, łącznie minimum 150 minut w tygodniu. Najbardziej zalecane formy to marsz (dziarskim krokiem, do lekkiej zadyszki), chodzenie z kijami, czyli nordic walking, jazda na rowerze, pływanie i ćwiczenia w wodzie, lekka gimnastyka. W okresie letnim można je zastąpić pracą w ogrodzie lub na działce. Rodzaj aktywności powinien być przyjemny, najlepiej robić to w dobrym towarzystwie!
- **Zdrowy sen.** Należy zadbać o jego odpowiednią ilość, zalecana długość snu nocnego dla dzieci i nastolatków to 9-11 godzin, dla dorosłych 6-8 godzin. W tym celu warto kłaść się o odpowiedniej porze, przed snem ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych i oglądanie telewizji. Najlepiej spać w ciemnym, cichym i chłodnym pomieszczeniu. Jeśli bliscy zwrócą uwagę na nadmierne chrapanie i przerwy w oddychaniu podczas snu, należy zgłosić się do lekarza, aby rozpocząć diagnostykę obturacyjnego bezdechu sennego[1]. Jeśli taka diagnoza zostanie postawiona, możliwe jest skuteczne leczenie przy pomocy urządzeń wspomagających oddychanie podczas snu.

Leczenie farmakologiczne

Podstawowym lekiem stosowanym w insulinooporności jest metformina, znana również z leczenia cukrzycy. Usprawnia ona działanie insuliny, przez co trzustka nie musi produkować jej w nadmiarze i obniża się ilość insuliny krążącej we krwi. Dzięki temu zmniejszają się nieprzyjemne objawy, uczucie ciągłego głodu, łatwiej zapanować nad podjadaniem. Stosowanie metforminy zmniejsza ryzyko wystąpienia stanu przedcukrzycowego i cukrzycy. Leczenie przebiega pod nadzorem lekarza, który określa, czy u chorego nie ma przeciwwskazań do jego stosowania.

Celem tych wszystkich działań jest **osiągnięcie prawidłowej wagi**. Z każdym ubywającym kilogramem poprawia się wrażliwość komórek na insulinę. Bardzo ważne jest, aby utrwalić zdrowe przyzwyczajenia i uniknąć efektu jojo.

Chociaż leczenie insulinooporności wydaje się trudne i długotrwałe, warto je podjąć, aby zmienić swój tryb życia na zdrowszy i zapobiegać wielu chorobom.

[1] Od niedawna takie badania można wykonać w przychodni SZPZLO Warszawa-Bemowo przy ul. gen. M.C. Coopera 5.

O zespole obturacyjnego bezdechu sennego pisaliśmy w poprzednim numerze „Diagnozy".

MOBILNI FIZJOTERAPEUCI.PL

Rehabilitacja domowa
Ortopedia i neurologia
Rehabilitacja przed i pooperacyjna

793 597 958
www.mobilnifizjoterapeuci.pl

Niedokrwistości niedoborowe – co to takiego?

mgr Joanna Pietrzyk-Kleszczyńska
diagnosta laboratoryjny

Niedokrwistość to stan, w którym mamy do czynienia z zaburzeniem równowagi pomiędzy ilością krążących krwinek czerwonych i hemoglobiny a ich rozpadem, nadmierną utratą lub niedostateczną produkcją.

Podstawowym parametrem świadczącym o zachwianiu tej równowagi jest zmniejszona masa hemoglobiny całkowitej we krwi krążącej. Poza tym występuje zmniejszona liczba krwinek czerwonych (często może jednak przebiegać bez znacznego spadku), obniżenie hematokrytu, spadek lub wzrost średniej objętości krwinki czerwonej i innych wskaźników czerwonokrwinkowych.

Objawy i możliwe przyczyny niedokrwistości

Ciężka niedokrwistość, niezależnie od przyczyny, prowadzi do głodu tlenowego tkanek, co powoduje zaburzenia morfologiczne i czynnościowe komórek. Dolegliwości z którymi pacjenci zgłaszają się do lekarza, to najczęściej gorszy wygląd skóry, nerwowość, brak koncentracji, większa męczliwość i podatność na infekcje: są to objawy niespecyficzne i o różnym stopniu nasilenia. W bardziej zaawansowanych stanach pacjenci uskarżają się na objawy ze strony serca i ośrodkowego układu nerwowego (zawroty głowy, problemy z pamięcią, skłonność do depresji).

Zgodnie z klasyfikacją WHO, łagodna postać anemii to wartość hemoglobiny w przedziale 10-11,9g/dl, umiarkowana: 8-9,9g/dl, ciężka: 6,5-7,9g/dl oraz zagrażająca życiu poniżej wartości 6,5g/dl, podczas gdy norma dla kobiet wynosi 11,5-16,0 g/dl, a dla mężczyzn 12,5-18,0 g/dl.

Problem niedokrwistości dotyka 1/3 populacji i najczęściej jest konsekwencją innych toczących się chorób. Zły styl życia i niedobory w diecie powodują niedostateczną ilość czynników niezbędnych do prawidłowego procesu erytropoezy, czyli wytwarzania krwinek czerwonych, najczęściej prowadzi to do niedokrwistości niedoborowych. Są to najczęściej niedobory żelaza, wit. B12 i kwasu foliowego, znacznie rzadziej wit. B6 i wit. E.

Niedokrwistość z niedoboru żelaza

Żelazo (Fe) jest głównym **składnikiem hemoglobiny,** a ta odpowiada za transport tlenu do wszystkich komórek naszego organizmu. Wspomaga pracę układu odpornościowego oraz ośrodkowego układu nerwowego. W szpiku wykorzystywane jest do produkcji czerwonych krwinek. Kiedy występują niedobory tego składnika, organizm wytwarza zbyt mało hemoglobiny, a co za tym idzie – mniej krwinek czerwonych, które nie spełniają prawidłowo swoich funkcji. Najczęstsze dolegliwości, jakie odczuwają pacjenci, to ogólne osłabienie, zajady, zadyszka po niewielkim wysiłku, senność, bladość skóry, osłabienie włosów i paznokci. **Średnie zapotrzebowanie na żelazo u dorosłego wynosi 15-20 mg/dobę.**

Najczęstsze przyczyny niedoboru żelaza to:

- zmniejszona podaż, spowodowana niedostatecznym dowozem z pożywienia (fityniany i fosforany, dieta wegańska), lub upośledzenie jego wchłaniania (przewlekłe biegunki, zespoły złego wchłaniania, stany po resekcji żołądka);
- zwiększone zapotrzebowanie, zwłaszcza okres wzrastania u dzieci i młodzieży, utrata żelaza przez nerki (hemoglobinuria);
- nadmierna utrata w okresie ciąży, porodu, laktacji, na skutek przewlekłych krwawień, kamica układu moczowego, pasożyty przewodu pokarmowego, a także pojawiająca się u osób systematycznie oddających krew.

Ten rodzaj niedokrwistości rozwija się dość długo i często przebiega w fazie utajonej, pacjent ma już objawy lecz nie odzwierciedla-

ją tego jeszcze wyniki badań laboratoryjnych. Dopiero nieprawidłowe stężenie hemoglobiny świadczy o jawnej niedokrwistości.

Aby wykryć lub wykluczyć **niedokrwistość na tle niedoboru żelaza** wystarczy wykonać morfologię krwi oraz oznaczyć poziom żelaza w surowicy. W wynikach morfologii krwi można zaobserwować spadek poniżej wartości referencyjnych najważniejszych parametrów czerwonokrwinkowych. Towarzyszy im także spadek objętości krwinek czerwonych, co jest charakterystyczne dla tego rodzaju niedokrwistości.

Przydatnym parametrem do oceny gospodarki żelazem w organizmie jest także ferrytyna. Często to spadek poziomu ferrytyny jest pierwszym sygnałem toczącej się niedokrwistości przy prawidłowym jeszcze poziomie żelaza. Istotne jest także monitorowanie wchłaniania Fe.

Najlepiej przyswajalnym źródłem są **produkty pochodzenia zwierzęcego**, czyli wołowina, wątróbka, małże. Doskonałym źródłem są też produkty roślinne: kasze, orzechy, buraki, fasola, ziarna słonecznika, kakao, brokuły, lecz koniecznie w towarzystwie witaminy C, która zwiększa jego przyswajanie. Dieta bazująca na prostych cukrach i posiłki bogate w tłuszcze nie dostarczają odpowiednich ilości tego pierwiastka.

Niedokrwistości z niedoboru wit. B12 i kwasu foliowego

Witamina B12 wraz z kwasem foliowym pełnią w organizmie bardzo istotne funkcje. Pobudzają przede wszystkim procesy powstawania krwinek czerwonych oraz wszystkich komórek naszego organizmu, warunkują prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i przewodu pokarmowego. Niedostateczna ilość tych składników powoduje zaburzenia w produkcji krwinek czerwonych, a to w konsekwencji prowadzi do niedokrwistości. Niedobory wit. B12 i kwasu foliowego skutkują również licznymi objawami neurologicznymi i żołądkowo- jelitowymi. Niedokrwistość o tym podłożu charakteryzuje się zwiększoną średnią objętością krwinek czerwonych we krwi (MCV).

Dzienna zalecana dawka B12 dla dorosłych to ok. 2 ug.

Najczęstsze przyczyny **niedoboru wit. B12** to:

- niedostateczna podaż w źle zbilansowanej diecie (zwłaszcza wegańskiej i wegetariańskiej),
- upośledzenie wchłaniania (brak czynnika IF, resekcja żołądka),
- zwiększone zapotrzebowanie (ciąża, nowotwory, nadczynność tarczycy), konkurencyjne wychwytywanie w jelitach.

Niedokrwistość o tym podłożu rozwija się bardzo długo i jest następstwem **długoletniego nieprawidłowego odżywiania**. Początkowe objawy są niecharakterystyczne: zaburzenia snu,

apatia, zmiany nastroju, ospałość, męczliwość. Poważniejsze dolegliwości związane z długotrwałym niedoborem dają objawy neurologiczne, tj. drżenie i parestezje, zaburzenia równowagi, koncentracji a w cięższych przypadkach – zaburzenia lękowe i stany depresyjne. Ze strony układu pokarmowego występują stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej i przewodu pokarmowego, zaburzenia czucia smaku. Ponieważ często dotyka osób po 50. r.ż. zalecane jest profilaktyczne suplementowanie wit. B12. Zaburzenia w wytwarzaniu krwinek czerwonych mogą prowadzić do anemii złośliwej Addisona -Biermera, choroby autoagresywnej, w której układ odpornościowy atakuje swoje tkanki i blokuje wchłaniane witaminy B12.

Produkty bogate w wit. B12, to głównie produkty pochodzenia zwierzęcego: wołowina, drób, podroby, ryby, owoce morza, ser, mleko i jaja. Niewielkie ilości obecne są też w przetworzonych warzywach: kiszonej kapuście i ogórkach.

Anemie z powodu niedoboru **kwasu foliowego** (wit. B9) są stosunkowo rzadkie, najczęściej związane z niedoborem w diecie, nadmiernym zużyciem (ciąża, nowotwory, niedokrwistość hemolityczna, zaburzenia wchłaniania) oraz działanie niektórych leków. Kwas foliowy ma korzystny wpływ na układ nerwowy, odgrywa ważną rolę w prawidłowym rozwoju płodu, dlatego bardzo ważna jest suplementacja u kobiet ciężarnych oraz w trakcie laktacji.

Ten rodzaj niedokrwistości przebiega ze wzmożoną produkcją krwinek czerwonych i obecnością we krwi młodych postaci krwinek czerwonych (retykulocytów), które w normalnych warunkach dojrzewają w szpiku.

Produkty **bogate w kwas foliowy** to głównie zielone warzywa: szpinak, sałata, szparagi a także cytrusy i banany.

Oznaczenie poziomu żelaza, wit. B12 i kwasu foliowego oraz MCV w surowicy krwi pozwoli lekarzowi zróżnicować niedobór jednego z tych składników. Będzie to cenna wskazówka, dzięki której może on wdrożyć odpowiednie leczenie bądź suplementację przed dalszą diagnostyką.

Siecioholizm:
choroba XXI wieku

mgr Monika Dradrach
psycholog, socjoterapeuta

Internet, jak każda innowacja technologiczna, znacznie ułatwił życie ludzi pod względem społecznym, psychologicznym i edukacyjnym. Rozwinął interakcje międzyludzkie na poziomie komunikowania się. Nikt nie przypuszczał jednak, że stanie się on również powodem różnego rodzaju patologicznych zaburzeń oraz uzależnień.

Czym jest uzależnienie?

Mianem uzależnienia określa się **zespół różnego rodzaju zjawisk zachodzących zarówno w psychice, jak i w ciele człowieka**. Mechanizm powstawania każdego patologicznego zaburzenia o charakterze uzależnienia opiera się na poczuciu wyizolowania i ucieczki.

Może to dotyczyć funkcji fizjologicznych, zachowania, sposobu myślenia. Istotą zjawiska jest fakt, iż **czynnik wywołujący uzależnienie** jest ważniejszy niż cokolwiek innego. Wykorzystywanie go początkowo jako swoistego eksperymentu, który nie powoduje zmian w zachowaniu, stopniowo, poprzez zapewnianie coraz większej przyjemności i satysfakcji, prowadzi wystąpienia problemów i wręcz uniemożliwia funkcjonowanie. Jest to mechanizm tożsamy dla różnych rodzajów uzależnień. Obecnie zwiększa się liczba osób cierpiących na **nałogi behawioralne, czyli uzależnienia od czynności**. Wydawać się one mogą pozornie absurdalne i błahe, są jednak źródłem realnych problemów. Uzależnienie od opalania się w solarium, zabiegów medycyny estetycznej, gier komputerowych, czy właśnie **korzystania z sieci komputerowej** …

Siecioholizm, co to takiego?

Niestety, nie u każdego pojawiają się **mechanizmy pozwalające na kontrolowanie ekscytujących zachowań**. Jednym z takich właśnie nowych, nie do końca zbadanych i opisanych w literaturze fachowej, uzależnień jest **siecioholizm. Zjawisko to charakteryzuje się niekontrolowaną aktywnością w sieci komputerowej.** Jest pojęciem dość szerokim, w ramach którego kategoryzujemy kilka rodzajów nałogów, charakteryzujących się różnymi aktywnościami, jednak sprowadzającymi się w konsekwencji do odizolowania od rzeczywistości i zamykania się w wirtualnym świecie, widocznym na ekranie komputera, smartfona, tabletu, czy innego urządzenia o takiej funkcjonalności. Może objawiać się jako kilka różnych, z punktu widzenia wykonywanych czynności, uzależnień. Równie częsta jak obsesyjne korzystanie z komputera w celach grania i konwersacji *on-line* w zamkniętych społecznościach, jest potrzeba przeciążenia informacyjnego (kompulsywne surfowanie po sieci w poszukiwanie natłoku informacji). Niekontrolowane zachowania wyzwala również potrzeba cyber-sexu i cyber-związków. Nadmierne korzystanie z portali społecznościowych, połączone z potrzebą akceptacji i pochwały poprzez publikowanie treści, zbieranie polubień i komentarzy, to kolejne zauważalne aspekty pojawiające się w dzisiejszym świecie.

Problem ten szczególnie **dotyczy osób młodszych**, dzieci, dla których komputer jest naturalnym narzędziem wspomagającym rozwój i naukę. Jednak kryterium określające granice między zdrowiem i chorobą, pomimo że płynne, potrafi dawać **jasne sygnały**: może to być początkowo uczucie dyskomfortu związane z nałogowym korzystaniem z Internetu, odczuwane zarówno przez osobę, jak i częściej nawet przez jej otoczenie, lub niepokój, że zbyt dużo czasu poświęca się na aktywności związane z komputerem, zaniedbując tym samym pracę, naukę, relacje przyjacielskie i rodzinne. Problem być może wymagający rozpoznania zaburzenia i późniejszego leczenia pojawia się wtedy i powinien zwrócić naszą uwagę, gdy niemożliwe staje się przeciwstawienie się chęci uruchomienia komputera i dostępu do sieci, pomimo wiedzy o niekorzystnych konsekwencjach, jakie to już przyniosło i może przynieść. Realizacja tego impulsu staje się przymusem, nie można mu się oprzeć.

Kiedy najłatwiej uzależnić się od sieci?

Ryzyko popadnięcia w siecioholizm jest większe w przypadku, kiedy istnieją pewne czynniki sprzyjające uzależnieniom. Należą do nich:

- stany lękowe, depresja – Internet zapewnia ucieczkę i może być iluzją leczenia i pomagać odwrócić uwagę od zmartwień i lęków;
- inne nałogi – powodują, iż organizm ma predyspozycję do zachowań uzależniających. Często z siecioholizmem łączą się nałogi, które można realizować za pośrednictwem sieci, np. hazard, zakupy;
- brak wsparcia społecznego – powoduje częste sytuacje poszukiwania *bratniej duszy* na portalach społecznościowych, znajomości są łatwiejsze do zawarcia na odległość, jednak powoduje to dysfunkcję społeczne w realnym świecie;
- młody wiek – dorastanie, dojrzewanie – Internet pomaga znaleźć swoje miejsce w świecie, jednak w nadmiarze może to być zdradliwe;
- dysfunkcje organizmu, ograniczające sprawność, zwłaszcza nabyte w niedawnym czasie, które powodują zwiększoną potrzebę poszukiwania informacji i nowych kontaktów;
- permanentny stres – wiele osób korzysta z sieci, aby poziom stresu obniżyć, jednak w nadmiarze daje to zwiększone predyspozycje do uzależnienia.

Etapy uzależniania się od sieci

Proces rozwoju uzależnienia od Internetu, cechuje swoista dynamika, można w nim wyróżnić kilka etapów:

- zetknięcie się z siecią, początkowa fascynacja połączona z poznawaniem nowych możliwości. Przygoda polegająca na zachłyśnięciu się możliwościami kontaktu z całym światem, poczucie więzi i braku granic;
- uświadomienie sobie, iż korzystanie z sieci jest przyjemne, redukuje dyskomfort wynikający z życia codziennego (problemy w szkole, pracy, napięcia, samotność);
- wykorzystywanie czasu spędzonego przy komputerze do *poprawiania* swoich stanów emocjonalnych, coraz większa regularność;
- stopniowe, postępujące wycofanie się ze świata realnego poprzez ograniczanie kontaktów z otoczeniem;
- pojawiające się poczucie dyskomfortu w sytuacji braku możliwości kontaktu z siecią;

- problemy pojawiające się w następstwie powyższych zachowań na gruncie społecznym, zdrowotnym a nawet finansowym.

Skutki siecioholizmu

Skutki siecioholizmu mogą być bardzo groźne. Często trudno odróżnić cechy normalnego *zdrowego* buntu nastolatka od zachowań niepokojących, pogłębiających zły stan psychiczny. Dzieci uzależnione od sieci bardzo łatwo i szybko izolują się od reszty społeczeństwa. Czują się nierozumiane przez innych i jedyną radość czerpią z włączenia kolejnej gry na portalu społecznościowym. Szybko tracą kontakt z rówieśnikami i stają się przygnębione i osamotnione. Spotkania z rodziną traktują jako przymus. Naturalną konsekwencją jest pogorszenie wyników w nauce, spowodowane poświęcaniem czasu na inne niż nauka aktywności. Na dłuższą metę, jeśli zbagatelizowane zostaną objawy, przy przedłużającym się uzależnieniu dochodzi do niekorzystnego wpływu na **układ nerwowy dziecka**. Narażone na uszkodzenia są również zmysły wzroku i słuchu, wykorzystywane w nadmiarze w niesprzyjających warunkach (słuchawki na uszach, brak odpowiedniego oświetlenia, wielogodzinna *praca* przy monitorze).

Jak pomóc?

Jeśli mamy podejrzenia, iż nasze dziecko może mieć objawy uzależnienia powinniśmy udzielić mu pomocy. Niewielu rodziców zdaje sobie sprawę ze skutków siecioholizmu. Mogą one być bardzo groźne i wymagają podejmowania zdecydowanych kroków. Utrzymujmy kontakt z dzieckiem. Dowiedzmy się co je interesuje i dlaczego akurat to sprawia mu większą przyjemność. Ustalmy jasne zasady korzystania z urządzeń ekranowych. Wyznaczmy ramy czasowe i zaproponujmy alternatywy do korzystania z komputera. Oprócz obowiązków zaproponujmy inną niż Internet formę rozrywki. Co równie ważne, dajmy dobry przykład. Najczęściej jednak siecioholizm, podobnie jak inne uzależnienia, np. od alkoholu czy narkotyków, można i należy leczyć poprzez stosowanie terapii proponowanych przez wyspecjalizowane ośrodki.

Więcej na ten temat:

Fundacja Psychologii Zdrowia: http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/

Telefon zaufania, czynny w godz. 17.00 -22.00: 801 889 880

Co zrobić, by nie bolało?

mgr Marcin Stasiak, fizjoterapeuta

Ból jest jedną z najczęściej odczuwanych dolegliwości. Budzi niepokój, ale ma również dobroczynne działanie – jako sygnał alarmowy, ostrzegający przed uszkodzeniem tkanek lub rozpoczynającym się, bądź toczącym, procesem chorobowym. Jeśli ból jest przewlekły, traktuje się go jako samodzielną chorobę.

W pracy fizjoterapeuty pacjenci zgłaszający się z dolegliwościami bólowymi, są nieodłącznym elementem praktyki zawodowej. Stanowią oni duże wyzwanie diagnostyczno-terapeutyczne, ponieważ ból jest objawem zmian w organizmie ludzkim, które niezdiagnozowane mogą być niebezpieczne. Jeśli ból trwa wiele tygodni, miesięcy, czy lat, może stanowić dyskomfort, znacząco obniżyć jakość życia i być źródłem ogromnego cierpienia.

Obecnie leczenie bólu w medycynie to priorytet. W tym zakresie wychodzi ona naprzeciw potrzebom pacjentów, którzy codziennie trafiają do fizjoterapeuty, a odczuwając ból pytają: co zrobić, by nie bolało? Co pomoże leczyć ból skutecznie? Niestety, rzadko mamy do czynienia z pacjentem, który przychodzi do gabinetu rehabilitacji, by dowiedzieć się na czym polega **profilaktyka przeciwbólowa**. Dużo częściej chorzy trafiają do fizjoterapeuty w fazie ostrego bólu, uniemożliwiającego normalne funkcjonowanie.

Klasyfikacja bólu w rehabilitacji

Co tak naprawdę znaczy określenie **ostry ból**? Jak określa i klasyfikuje się ból? Otóż, podstawowa **klasyfikacja bólu** w rehabilitacji uwzględnia czas jego trwania, jakość i natężenie.

- ☑ Ból ostry trwa krótko (do 2 miesięcy), zazwyczaj dopóki istnieje szkodliwy bodziec, i mija wraz z wywołującą go chorobą (np. rwa kulszowa).
- ☑ Ból podostry to stan pośredni między bólem ostrym i przewlekłym.
- ☑ Ból przewlekły trwa dłużej niż 6 miesięcy, jest objawem lub skutkiem choroby przewlekłej (np. choroba zwyrodnieniowa stawów, kręgosłupa, reumatyzm, migrena, choroby nowotworowe).

Jeśli chodzi o **jakość i natężenie** wyróżniamy następujące typy bólu:

- ◆ rosnący – stałe narastanie bólu (choroby zwyrodnieniowe i degeneracyjne stawów);
- ◆ falowy – naprzemienne narastanie i osłabienie bólu (reumatoidalne zapalenie stawów);
- ◆ pulsujący (dyskopatia kręgosłupa);
- ◆ rwący (rwa kulszowa).

Fizjoterapia, oprócz wspomagania leczenia przeciwbólowego w wielu chorobach ostrych i przewlekłych, w szerokim zakresie, zajmuje się również bólem, który powstaje w wyniku **stresu, po stanach długotrwałego napięcia, przeciążeniu, stanach zapalnych, urazach, operacjach i długotrwałym unieruchomieniu**.

Skuteczna fizjoterapia

Najczęstszymi przyczynami bólu, którymi skutecznie zajmuje się fizjoterapia, są:

- ❑ ucisk na nerw w wyniku mechanicznego uszkodzenia (np. dysk kręgosłupa), nadmiernego napięcia mięśni lub powięzi;
- ❑ zmiany zwyrodnieniowe narządu ruchu;
- ❑ stany zapalne stawów i mięsni;
- ❑ ucisk na nerw, np. w dyskopatiach;
- ❑ urazy tkanek miękkich i kości;
- ❑ nieprawidłowa postawa i wzorce ruchu.

Fizjoterapia przejawia skuteczność w walce z bólem m.in.: kręgosłupa, barku, łokcia, nadgarstka. Jest również bardzo skuteczna w leczeniu przeciwbólowym przy dolegliwościach okolic: biodra, kolana, śródstopia. Działa wspomagająco przy drętwieniu, mrowieniu, oraz w zespole cieśni nadgarstka.

Najprostszym narzędziem do mierzenia bólu jest wywiad zbierany na początku wizyty przez fizjoterapeutę. Pacjent pytany jest o siłę odczuwanych dolegliwości i zaznaczenie jej na skali 1-10. Następnie chory jest proszony o dokładne wskazanie na ciele rejonu, w którym odczuwa ból, oraz opisanie charakteru dolegliwości. Ważne jest przy tym, aby określić czy jest to ból punktowy, rozlany, czy dotyczy całego narządu, np. kolana. Istotne jest również aby pacjent opisał charakter bólu: czy jest on np. kłujący, palący, czy może rozlany.

Wszystkie te informacje są bardzo potrzebne do postawienia właściwego rozpoznania i zalecenia odpowiedniej terapii.

Nowoczesna fizjoterapia do walki z bólem wykorzystuje wiedzę z dziedziny anatomii, fizjologii i biomechaniki. Tylko przy właściwej i bardzo szczegółowej diagnostyce możliwy jest **odpowiedni dobór rehabilitacji**. Jako kompleksowe, nowoczesne i skuteczne sposoby leczenia bólu wykorzystuje się takie metody fizjoterapii

jak: terapia manualna, terapia mięśniowo-powięziowa, metoda FMD (stosowana najczęściej w urazach sportowych i innych dolegliwościach ortopedycznych), neuromobilizacja i praca na punktach spustowych.

Wspomagająca rola fizykoterapii

Jako **metoda wspomagająca leczenie bólu**, stosowana jest przykładowo:

- laseroterapia – wykorzystująca dobroczynny wpływ energii świetlnej, którą kieruje się punktowo w głąb tkanek, przyspiesza gojenie się ran, uszkodzeń kości i stawów. Jest skutecznym narzędziem w walce z bólem towarzyszącym porażeniu nerwu twarzowego;
- prądy TENS – przezskórna stymulacja nerwów obwodowych z zastosowaniem elektrod. Prądy blokują przewodzenie informacji o bólu, są one polecane są w bólu ostrym i przewlekłym;
- ultradźwięki – metoda w której drgania (fala ultradzwiękowa pochłaniana przez tkanki), działają przeciwzapalnie, zmniejszają ból, jak również pomagają w regeneracji blizn;
- krioterapia miejscowa – zabieg wykorzystujący ciekły azot do schładzania powietrza, jako źródła niskiej temperatury. Znajduje zastosowanie w terapii w bólu miejscowym, obrzęku, bólu ogólnym. Powoduje, odruchowe zwężenie naczyń krwionośnych, a następnie przekrwienie wybranych do leczenia tkanek. Efekt przeciwbólowy krioterapii następuje dzięki zablokowaniu przewodnictwa we włóknach czuciowych i zablokowaniu uwalniania mediatorów bólowych. Może być z dobrym skutkiem stosowana jako wstęp (przygotowanie przeciwbólowe) do kinezyterapii (ćwiczeń), jak i przeciwbólowo po jej zakończeniu;
- pole magnetyczne o niskiej częstotliwości – zabieg mocno oddziałujący na organizm przeciwbólowo, przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie. Ma działanie uspokajające, a także zwiększa tempo regeneracji tkanek;
- jonoforeza i jonoforeza – w tym przypadku środek przeciwbólowy wprowadzany jest w głąb tkanek za pomocą prądu stałego lub fali uderzeniowej. Metoda jest skuteczna w leczeniu bólów stawowych w przebiegu, m.in. choroby zwyrodnieniowej stawów;
- kinesiotaping czyli plastrowanie – to metoda wspomagająca leczenie różnych schorzeń. Ma szerokie zastosowanie w nowoczesnej rehabilitacji ponieważ ma wpływ m.in. na redukcję napięcia mięśniowego, poprawę zakresu ruchu mięśnia, jak i jego siłę. Usprawnia pracę układu limfatycznego wpływając na prędkość przepływu i odprowadzenie chłonki. Plastry działają przeciwbólowo, wpływają na redukcję bólu lub nawet są w stanie całkowicie go wyeliminować. Dodatkową zaletą kinesiotapingu, jest zauważalny przez pacjenta efekt bezpośrednio po aplikacji, jak również fakt, że może być z powodzeniem stosowany z inymi, odpowiednio dobranymi, zabiegami fizykoterapii. Jest to bezpieczna forma terapii, która znajduje zastosowanie zarówno u dzieci, dorosłych, kobiet w ciąży, może być również stosowana u osób w wieku podeszłym.

Terapia manualna

Istotną techniką fizjoterapii jest wspomniana wcześniej terapia manualna. Jej celem jest zmniejszenie lub zlikwidowanie bólu oraz przywrócenie normalnego funkcjonowania narządu ruchu. Może być stosowana z powodzeniem w większości schorzeń, z jakimi pacjent trafia do gabinetu fizjoterapii. Pozwala leczyć dolegliwości bólowe kręgosłupa, urazy stawów, zwyrodnienia, napięcie mięśniowe oraz bóle głowy wynikające np. z nieprawidłowej postawy ciała, czy stresu.

Terapia manualna może przynieść ulgę nawet w **silnych dolegliwościach bólowych**, a pacjent już po pierwszym zabiegu może poczuć znaczną różnicę lub całkowite ustąpienie bólu. Terapia manualna jest całkowicie bezpieczną metodą fizjoterapii, ponieważ jest prowadzona przez wysoce wykwalifikowanych terapeutów.

Należy poinformować pacjentów korzystających z rehabilitacji, że sama fizjoterapia może – w pierwszym etapie terapii – również stać się źródłem podrażnienia zakończeń nerwowych, a przez to wywoływać niewielkie dolegliwości bólowe. Mogą być one reakcją organizmu m.in. na rozciąganie, czy ucisk w procesie rehabilitacji, jak również odpowiedzią na działanie czynników fizykalnych, takich jak ultradźwięki i pole elektromagnetyczne. **Jest to jednak zazwyczaj stan przejściowy** i w efekcie prowadzi do bardzo dobrych końcowych efektów terapii.

Trzeba wiedzieć, że obecnie fizjoterapia oferuje wiele skutecznych, bezpiecznych metod walki z bólem i warto po nie sięgać.

Pracownia fizjoterapii mieści się w naszej nowej przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5. Informacje i zapisy w rejestracji specjalistycznej, tel. **22 163 70 45**.

Pracownia działa na razie odpłatnie poza kontraktem z NFZ. Jest jednak możliwe, że w najbliższym czasie rozpocznie działalność na podstawie umowy z NFZ Poradnia leczenia bólu, która współpracuje z Pracownią fizjoterapii.

Ankieta dla pacjenta

Szanowni Państwo,

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy stale poszerza ofertę usług medycznych w zakresie diagnostyki, leczenia specjalistycznego i rehabilitacji. Większość z nich realizowanych jest bezpłatnie w ramach kontraktu z NFZ. Kontrakty te są jednak nieraz zbyt małe, niektórych też usług NFZ nie finansuje.

Aby umożliwić Państwu skorzystanie z możliwie szerokiego wachlarza usług **w pobliżu miejsca zamieszkania** zamierzamy także poszerzać ofertę komercyjną. Starając się, by była ona dostosowana do Państwa potrzeb przygotowaliśmy krótką ankietę. Prosimy, by zechcieli Państwo odpowiedzieć tylko na jedno pytanie:

Z jakich usług medycznych realizowanych komercyjnie, czyli poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy chciałby/aby Pan/-i skorzystać? Można wskazać kilka odpowiedzi, podkreślając wybrane usługi.

- Diagnostyczne badania laboratoryjne
- Diagnostyczne badania RTG
- Diagnostyka badania ultrasonograficzne
- Mammografia/densytometria
- Gastroskopia/kolonoskopia
- Usługi protetyczne
- Usługi stomatologiczne
- Usługi ortodontyczne
- Porada lekarska w Poradni gastroenterologicznej
- Porada lekarska w Poradni chorób metabolicznych
- Porada lekarska w Poradni endokrynologicznej
- Porada lekarska w Poradni chirurgicznej
- Porada lekarska w Poradni chirurgii onkologicznej
- Porada lekarska w Poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Porada lekarska w Poradni neurologicznej
- Porada lekarska w Poradni ginekologiczno-położniczej / Poradni laktacyjnej
- Porada lekarska w Poradni diabetologicznej
- Porada lekarska w Poradni kardiologicznej
- Porada lekarska w Poradni okulistycznej
- Porada lekarska w Poradni chorób płuc
- Porada lekarska w Poradni wad postawy / Poradni preluksacyjnej
- Porada lekarska w Poradni urologicznej
- Porada lekarska w Poradni geriatrycznej
- Porada lekarska w Poradni reumatologicznej
- Porada lekarska w Poradni rehabilitacyjnej
- Porada lekarska w Poradni medycyny pracy (wraz z kompletem badań profilaktycznych)
- Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej

Wypełnioną ankietę prosimy pozostawić w Punkcie Obsługi Pacjenta w jednej z naszych przychodni na terenie dzielnicy Bemowo lub Włochy. Dziękujemy!

Usługi medyczne

świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 113-90-77
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 638-23-33 w. 111 22 664-84-04 22 225-27-53 22 224-15-07
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna przy ul. Wrocławskiej 19	22 638-23-33 w. 111
4	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dorosłych i dla dzieci	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czumy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 665-40-50 w. 29 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
6	Usługi stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 664-58-93 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
7	RTG ogólne	ul. Czumy 1 ul. Cegielniana 8	22 666-10-16 22 113-90-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czumy 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czumy 1	22 666-10-16
12	Medycyna pracy	ul. Czumy 1	22 425-95-06
13	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
14	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 8 przychodniach Zespołu (patrz s. 18-19)	
15	Gastroskopia/kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
16	Porada lekarska w poradni gastroenterologicznej	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
17	Porada lekarska w poradni chorób metabolicznych	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
18	USG dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45

Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Czumy 1, tel. 22 167 23 27

Wykonujemy odpłatnie:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe i kontrolne) do celów przewidzianych w Kodeksie pracy,
- badania profilaktyczne do celów sanitarno-epidemiologicznych,
- badania osób ubiegających się o prawo jazdy oraz kierowców wszystkich kategorii,
- badania pracowników pod kątem zabezpieczeń technicznych,
- wizytacje zakładów – przegląd stanowisk pracy,
- badania profilaktyczne osób wyjeżdżających do pracy w odmiennym klimacie.

O bieżącym harmonogramie pracy można dowiedzieć się dzwoniąc bezpośrednio do poradni lub ze strony internetowej:

www.zozbemowo.pl

Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników na miejscu w zakładzie pracy.

INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

Zmiana miejsca udzielania świadczeń

Dnia 1 kwietnia 2019 r. zostały przeniesione następujące Poradnie specjalistyczne: laryngologiczna i okulistyczna dla dzieci z przychodni przy ul. Czumy 1 do przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 oraz Poradnia gruźlicy i chorób płuc z przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 również do przychodni przy ul. Wrocławskiej 19.

Zapisy do powyższych poradni odbywają się na miejscu w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 w nowej rejestracji specjalistycznej lub pod numerami tel. 22 167-22-60, 22 167-22-61

Zmianie ulega wyłącznie miejsce udzielania świadczeń zdrowotnych. Personel i harmonogram przyjęć pozostają bez zmian.

Szczegółowe informacje i harmonogramy znajdują się na stronie internetowej www.zozbemowo.pl

Informacja o nowych numerach telefonów

W celu usprawnienia obsługi pacjentów naszych przychodni uruchomiliśmy nowe numery telefonów; połączenia z nimi realizowane będą przez nowoczesne centrale telefoniczne. Zapewnią one większą przepustowość, umożliwiając tym samym prowadzenie jednocześnie większej liczby rozmów. Modernizacja przeprowadzona została w przychodniach przy ul. Czumy 1, Powstańców Śląskich 19 i Wrocławskiej 19. Dotychczasowe numery dostępowe, zostały włączone w nową infrastrukturę i będą one utrzymywane, zachęcamy jednak do korzystania z nowych.

Wszystkie numery telefonów znajdą Państwo na stronie 18 naszego kwartalnika oraz na stronie internetowej www.zozbemowo.pl

Numery telefonów do pozostałych przychodni pozostają bez zmian.

Program „Aktywny Senior"

Po raz kolejny zapraszamy mieszkańców Warszawy powyżej 60. r.ż. do uczestnictwa w programie zdrowotnym finansowanym przez m.st. Warszawa.

W ramach programu „Aktywny Senior" zapewniamy usprawniające ćwiczenia fizyczne (15 zajęć) oraz edukację nt. zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego, oraz zachowań prozdrowotnych, m.in. znaczenia picia wody (1 wykład) – dla każdej grupy.

Przed przystąpieniem do programu należy podpisać zgodę oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ogólnousprawniających.

Realizacja programu trwa od kwietnia do grudnia 2019 roku, z przerwą wakacyjną, w przychodniach przy ul. Powstańców Śląskich 19 – dla mieszkańców dzielnicy Bemowo oraz przy ul. 1 Sierpnia 36A – dla mieszkańców dzielnicy Włochy.

Informacje i zapisy w rejestracjach Poradni rehabilitacyjnych: tel. 22 167 24 80 i 795-416-481 (Bemowo); tel. 22 224 15 07 (Włochy).

Liczba miejsc ograniczona.

Piknik z okazji Dnia Dziecka 2019

Miło nam poinformować, że Dzielnica Bemowo zaprosiła nas do współpracy przy organizacji pikniku plenerowego z okazji Dnia Dziecka.

Pielęgniarki z naszego Zespołu będą wykonywały badania profilaktyczne, m.in. pomiary glikemii, ciśnienia tętniczego, saturacji krwi oraz pomiary wagi i wzrostu z obliczeniem BMI.

Nasi ratownicy zaprezentują pokaz pierwszej pomocy z użyciem fantomów dorosłego i dziecka. Najmłodsi będą mogli również obejrzeć wyposażenie karetki.

Piknik odbędzie się w dniu 2 czerwca 2019 roku (niedziela) w godzinach 11.00-18.00 w Parku Górczewska przy ul. Raginisa na terenie dzielnicy Bemowo

„Zdrowy Uczeń 2019"

Od 1 marca br. nasz Zespół realizuje już po raz kolejny program promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń". Jest on przeznaczony dla ponad 13 000 uczniów ze szkół funkcjonujących na terenie dzielnic Bemowo i Włochy. W szkołach na Bemowie realizacja programu została przekazana NZOZ „Zdrowie".

W ramach programu pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania oraz lekarze i specjaliści przekazują w szkołach niezbędną wiedzę w formie pogadanek, apeli, wykładów, pokazów wizualnych, konkursów i wystaw. Podstawą nauczania jest edukacja zdrowotna w zakresie higieny i jej wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, zdrowe odżywianie, ruch, pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń, a także wczesne wykrywanie chorób nowotworowych oraz profilaktyka chorób układu krążenia i chorób zakaźnych.

Program „Zdrowy Uczeń" finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

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. 22 167-22-00 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: **22 167-22-00, 22 638-23-33, 22 638-23-30, 22 638-23-28, 22 638-23-27, 22 638-23-17**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 167-22-01, 22 837-74-25**
Rejestracja Poradni specjalistycznych: 22 167-22-60/61
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-22-31, 22 638-29-43
Poradnia ginekologiczna: 22 167-22-20
Poradnia alergologiczna dla dzieci: 22 167-22-40
Poradnia rehabilitacyjna: 22 167-22-81
Poradnia Preluksacyjna dla Dzieci: 22 167-22-80
Sekretariat: 22 167-22-45

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-23-00 zaprasza do:

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

- 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

Centrala: **22 167-23-00, 22 664-40-31, 22 665-40-50, 22 664-58-91**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-23-61, 22 666-29-15
Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 167-23-60, 22 167-23-61, 22 664-58-93
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-23-31, 22 666-14-10
Rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 167-23-27
Rejestracja RTG: 22 167-23-71, 22 666-10-16
Poradnia ginekologiczna: 22 167-23-20
Sekretariat: 22 167-23-45

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-24-00 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: **22 167-24-00, 22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54**
Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-24-01, 22 665-23-03
Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-24-31, 22 664-20-48
Poradnia dzieci zdrowych: 22 167-24-32
Poradnia ginekologiczna: 22 167-24-20, 22 665-37-07
Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 167-24-80, 22 664-84-04
Laboratorium analityczne: 22 167-24-24
Sekretariat: 22 167-24-45

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.