



# diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 14 (3/2008)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X



**Zespół przyjazny pacjentom**

**Hormonalna terapia zastępcza**

**Jak być zdrowym?**

**Przewlekła obturacyjna choroba płuc**



# 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. 022 638 23 33 **zaprasza do:**



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

Przychodnia przy ul. Czumy 1 • czynna w godz. 7.00-19.00 • tel. 022 665 40 50 **zaprasza do:**



- Poradni dla dorosłych
- Poradni 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 ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

Stacjonarna i wyjazdowa nocna oraz świąteczna pomoc lekarska i pielęgniarska ul. Czumy 1

**NPL stacjonarny - tel. 022 664 58 97**  
**NPL wyjazdowy - tel. 022 888 29 20**

Nocna pomoc lekarska w godz. 19.00-7.00  
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 7.00-19.00

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 • czynna w godz. 7.00-19.00 • tel. 022 664 44 80 **zaprasza do:**



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni diabetologicznej
- Laboratorium analitycznego

Zdjęcia: Marian Rynkiewicz

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



## Szanowni Czytelnicy

W dniach 10-12 października 2008 roku odbył się Międzynarodowy Kongres Naukowy Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. Wielu prelegentów przedstawiło wyniki prac naukowych oceniających wpływ ruchu i ćwiczeń fizycznych na funkcjonowanie osób powyżej 60. roku życia. Badania te jednoznacznie wykazały, że umiarkowany wysiłek fizyczny nie tylko poprawia sprawność psychofizyczną, ale także zmniejsza objawy wielu chorób przewlekłych, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, czy choroba niedokrwienna mięśnia sercowego. Największym jednak zaskoczeniem było to, że ruch i regularne ćwiczenia fizyczne, wykonywane przez osoby starsze, aż o ponad 6 lat wydłużają okres sprawności psychofizycznej. Ma to olbrzymi wpływ na jakość życia tych osób. Żadne cudowne leki, reklamowane w telewizji czy radiu, nie mogą się równać z dobroczynnym wpływem regularnych ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia te nie mają natomiast już takiego wpływu na przedłużenie życia (średnio o 2-3 lata). Wyniki tych badań są porównywalne z badaniami przeprowadzonymi w innych krajach, a więc są obiektywne.

Zalecany harmonogram ćwiczeń dla osób powyżej 60. roku życia:

1. Codziennie przez 10-15 minut – ćwiczenia usprawniające (ćwiczenia rozciągające – izometryczne);
2. 2 razy w tygodniu przez 30-40 minut – ćwiczenia kondycyjne, marsz i jazda rowerem;
3. 2 razy w tygodniu przez 30-40 minut – ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn, grzbietu i brzucha.

Wyniki tych badań potwierdzają podstawową prawdę, że to my sami możemy zdecydować o naszym zdrowiu i jakości życia, pod warunkiem, że przestaniemy siedzieć przed telewizorem i komputerem. Zachęcam więc naszych Czytelników do zmiany trybu życia. Ruch to zdrowie!

Zapraszamy do lektury

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo  
Paweł Dorosz

REDAKCJA:  
SZPZLO Warszawa Bemowo  
01-493 Warszawa  
ul. Wrocławska 19  
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNY:  
mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:  
mgr Danuta Adamska  
tel. 022 638-23-33  
e-mail: danuta.adamska@zozbemowo.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:  
lek. med. Barbara Palińska  
dr n. med. Konrad Pszczółowski  
Konsultacje medyczne:  
lek. med. Paweł Dorosz

ZDJĘCIA:  
Marian Rynkiewicz

KOREKTA:  
redakcja

WYDAWCA:  
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego  
Warszawa Bemowo  
01-493 Warszawa,  
ul. Wrocławska 19

NAKLAD: 4000 egz.

SKŁAD GRAFICZNY:  
Piotr Nowakowski

ILUSTRACJE:  
Paweł Świeżak

DRUK:  
Tampon-Druk  
05-120 Legionowo,  
ul. Sielankowa 1,  
tel. 022 784 91 10

W NUMERZE:

## Wywiad „Diagnozy”

4 Zespół przyjazny pacjentom

## Profilaktyka

- 6 Hormonalna terapia zastępcza: nadzieje i obawy kobiet w okresie menopauzy
- 7 „Wyprzedź raka” jelita grubego

## Nasze zdrowie

- 8 Jak być zdrowym?
- 10 Przewlekła obturacyjna choroba płuc

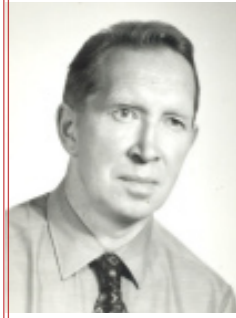
## Aktualności

13 Aktualności

## Akcje promocji zdrowia

15 Wykaz bezpłatnych badań profilaktycznych





# Zespół przyjazny pacjentom

**W maju bieżącego roku uroczysto świętowano 7-lecie istnienia SZPZLO Warszawa Bemowo. Pisaliśmy o tym w poprzednim numerze „Diagnozy”. Dziś powracamy do tego tematu, przybliżając czytelnikom historię nie tylko bemowskiej, ale także wolskiej ochrony zdrowia, z którą nasz zespół był związany. Opowiada o niej dr Jan Podgórski, specjalista chorób wewnętrznych, medycyny lotniczej oraz organizacji służby zdrowia, leczący pacjentów Bemowa i Woli od blisko 60 lat.**

**– Panie doktorze, pamięta pan doskonale całą powojenną historię bemowskiej ochrony zdrowia, o której za chwilę porozmawiamy. A czy udało się Panu poznać jej wcześniejsze dzieje?**

– Tak, wiem, że przed wojną i w czasie wojny było tutaj kilku lekarzy prywatnych, między innymi dr Kiszkiel i dr Poboży. Byli oni tzw. lekarzami ubezpieczalni. Mieli zatem obowiązek przyjmować w swoich gabinetach wszystkich ubezpieczonych. Te gabinety mieściły się w ich prywatnych domach. Wiem też, że pracowała na tym terenie lekarka pochodzenia żydowskiego, która zaraz na początku wojny zniknęła. Był również kończący studia medyczne dr Śwital, który już w czasie wojny zaczął pracować jako lekarz. To właśnie on w 1944 roku, w czasie Powstania Warszawskiego, zorganizował razem z kilkoma innymi osobami mały szpitalik. Czyli mieliśmy na Bemowie nawet szpital powstańczy.

Po wojnie dr Kiszkiel i dr Poboży pracowali jeszcze przez kilka lat, ale potem zostali wysiedleni razem z całą ludnością cywilną. Wtedy mogli tu mieszkać tylko wojskowi lub pracownicy cywilni wojska. Na terenie Boernerowa, będącego częścią Bemowa, znajdowało się przecież lotnisko należące do Paktu Warszawskiego. Rosjanie zdecydowali więc o wysiedleniu cywilów. Dla wojskowych – pracowników lotnictwa i ich rodzin – uruchomiono wówczas przychodnię przy nowo powstałej Wojskowej Akademii Technicznej.

To była duża, dobrze wyposażona placówka – pracowało w niej kilkunastu lekarzy. Miała też własną izbę chorych. Druga przychodnia i izba chorych mieściły się w stacjonującej na terenie lotniska dywizji myśliwskiej.

**– Wróćmy do korzeni, czyli wolskiej służby zdrowia, z której wyodrębnił się z czasem samodzielny ZOZ Bemowo. Jest pan jednym z jej twórców. Proszę nam przybliżyć w skrócie jej historię.**

– Z lecnictwem w tej dzielnicy zetknąłem się w 1949 roku. Zostałem wtedy lekarzem rejonowym w przychodni przy ul. Bema 65. Mieściła się ona w budynkach dawnej fabryki Lillpopa, po wojnie zaadaptowanym na biura. Przychodnia ta składała się z trzech gabinetów i poczekalni<sup>1</sup>. Pracowało tam 2 lekarzy internistów i 2 stomatologów. Przeniesiono ją później do nowej siedziby przy ul. Kasprzaka 11 i tam działa do chwili obecnej. A ja miałem nadzór nad jej budową.

Potem powołano mnie do wojska i zamieszkałem na Bemowie. Nadal jednak, jako lekarz wojskowy, pracowałem dodatkowo w wolskiej, cywilnej służbie zdrowia. Były to wspomniane już przychodnie przy ul. Bema 65 i Kasprzaka 11 oraz Działdowskiej 7 i Leszno 25. Później przeszedłem do Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej i tam pracowałem przez wiele lat.

Warto dodać, że gdy zaczynałem pracę, to Jelonki i Bemowo znajdowały się jeszcze poza granicami Warszawy. Stolica kończyła się na pętli na Kole, czyli w okolicach ul. Księcia Janusza.

**– Kiedy na Bemowo zaczęli powracać wysiedleni wcześniej cywilni mieszkańcy stworzono nową przychodnię. W dalszym ciągu był to jednak wolski ZOZ.**

– Tak, przychodnia ta powstała w jednym ze zwolnionych przez wojsko budynków przy ul. Telewizyjnej 32. Kierował nią dr Moskalew – pracowało w niej chyba z 10 osób, w tym

<sup>1</sup> Starsi mieszkańcy Bemowa pamiętają zapewne, że pierwsze w tej dzielnicy gabinety lekarskie na Jelonkach mieściły się również w zaadaptowanych na ten cel parterach budynków mieszkalnych.

kilku lekarzy, m.in. dr Kuczyński i dr Ponurski – późniejszy szef służby zdrowia WAT. Na początku lat 60. zawarto umowę z miastem i przychodnia ta stała się cywilną placówką służby zdrowia – przejął ją wolski ZOZ. Dołączyli wtedy do zespołu tej przychodni inni lekarze cywilni, wśród nich dr Bizoniowa. Dziś placówka ta ma status niepublicznego ZOZ.

Na Bemowo powrócił także wspomniany wcześniej dr Kiszkiel, który zaczął przyjmować pacjentów w swoim własnym gabinecie.

**– Dodajmy, że po odejściu z wojska i przejściu na emeryturę pracował pan także w przychodni przy ul. Telewizyjnej. Jako radny gminy Bemowo i członek Rady Społecznej ZOZ Wola, był pan też jednym z tych Bemowian, którzy zaczęli walczyć o swój, wtedy gminny, dziś dzielnicowy, ZOZ. Czyba nie było to łatwe?**

– W końcu lat 90. było nas w tej radzie kilkoro mieszkańców Bemowa i usilnie domagaliśmy się wydzielenia odrębnego, bemowskiego zespołu. Ówczesna dyrekcja zespołu wolskiego, dużego i prężnie działającego, była od początku negatywnie nastawiona do tego pomysłu, bo nie chciała rezygnować z części swojego majątku. Taka sama sytuacja powtórzyła się po zmianie dyrekcji. Jednak my wciąż przekonywaliśmy, że jako oddzielny ZOZ otrzymamy większą pomoc finansową od władz ówczesnej gminy Bemowo. I tak też się stało.

**– Jakie były początki nowego zespołu?**

– SZPZLO Warszawa Bemowo przejął trzy istniejące już wtedy i należące do ZOZ-u wolskiego przychodnie: przy ul. Czumy, Powstańców Śląskich i Wrocławskiej. Nowy zespół dokończył modernizację przychodni przy ul. Czumy, a także całkowicie przebudował i przeorganizował – przychodnię przy ul. Wrocławskiej.

Ogłoszono konkurs na dyrektora. Wygrał go, pełniący tę funkcję do chwili obecnej, dr Paweł Dorosz. Od początku nasza współpraca układała się bardzo dobrze – dyrektor mógł zawsze liczyć na Radę Bemowa. Pełniłem w niej, jako radny Bemowa, funkcję przewodniczącego Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej.

ZOZ na Bemowie od początku był dobrze zarządzany. Co roku powstawały nowe poradnie specjalistyczne, modernizowano także te już istniejące. Zakup nowoczesnego sprzętu medycznego wpłynął zdecydowanie na poprawę jakości świadczonych usług. Wspomniana rada ówczesnej gminy Bemowo, dzięki staraniom jej członków, będących jednocześnie w Radzie Społecznej ZOZ-u, co roku dofinansowywała prowadzone przez zespół inwestycje.

**– A jak Pan ocenia obecną pracę SZPZLO Warszawa Bemowo?**

– Uważam, że jest to dobry zespół, mający szczęście do zdolnych menedżerów w osobie dr. Dorosza i jego zastępcy, dyrektor Alicji Krudysz. To są profesjonalści, którzy wiedzą jak prowadzić taką dużą instytucję. Powiem szczerze, że przez te siedem lat istnienia słów krytyki pod jego adresem było stosunkowo niewiele. Najstabszą opinię miała wprawdzie przez pewien czas przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich, ale spowodowały to według mnie dwie przyczyny: gorsze warunki materialne i brak szczęścia do przebojowego szefa w odróżnieniu od dwóch pozostałych przychodni, tj. przy ul. Czumy i Wrocławskiej. Obie kierujące tymi przychodniami panie, dr J. Kowalczyk i dr J. Wośko-Matryba, są zresztą związane z bemowską służbą zdrowia od początku jej istnienia, a wcześniej przez wiele lat z ZOZ-em na Woli.

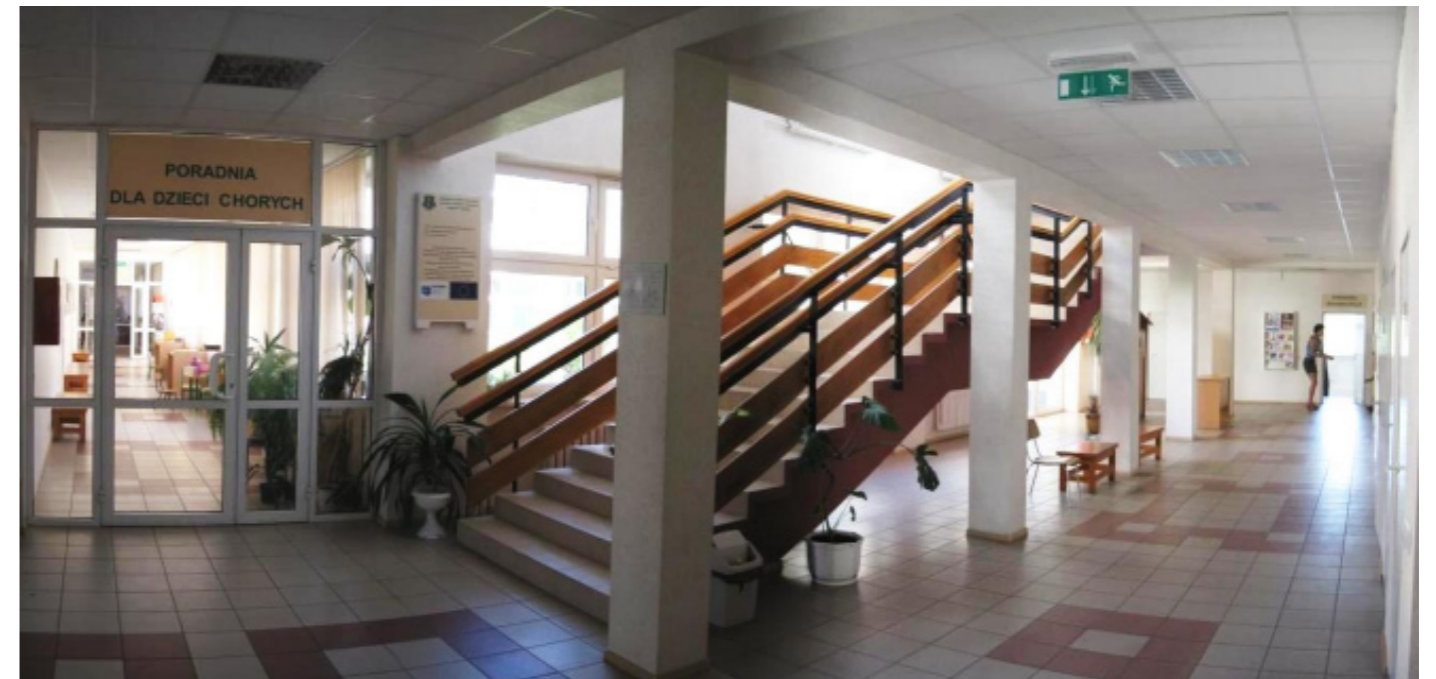
SZPZLO Warszawa Bemowo jest – jak już powiedziałem – prawidłowo zarządzany, gospodarny, przyjazny pacjentom i dbający o ludzi. Tu właściwie można skorzystać prawie ze wszystkich, zarówno podstawowych, jak i specjalistycznych usług medycznych, tylko czasem trzeba trochę poczekać. Wiem o tym, bo sam jestem jego pacjentem.

**Bardzo dziękuję za rozmowę.**

Halina Guzowska



Źródło: serwis internetowy <http://www.bemowo.waw.pl/bemowo/portal.php?aid=119278733347187d8562ac1>





lek. med. Krzysztof Makuch  
specjalista ginekolog-położnik

## Hormonalna terapia zastępcza: nadzieje i obawy kobiet w okresie menopauzy

**M**enopauza to okres, w którym z powodu starzenia się i obniżonej aktywności jajników oraz związanych z tym niedoborów hormonalnych dochodzi do ograniczenia zdolności rozrodczych. Miesiączki stają się nieregularne lub przestają w ogóle występować.

Jest to trudny moment w życiu kobiety i jej otoczenia. Towarzyszy mu wiele nieprzyjemnych i niekorzystnych objawów, które w zasadniczy sposób wpływają na jakość życia i mogą prowadzić do rozwoju innych schorzeń, np. osteoporozy, zaburzeń układu moczowego, depresji, cukrzycy i choroby niedokrwiennej serca.

W Polsce menopauza przypada zwykle na 50. rok życia (termin ostatniej prawidłowej miesiączki). Jednak objawy klimakterium mogą pojawić się znacznie wcześniej. Biorąc pod uwagę, że średni wiek życia Polki wynosi 79 lat, na co niewątpliwie wpływ ma poprawa warunków socjoekonomicznych, opieka nad kobietami w okresie menopauzy i starości winna być priorytetem państwa. Rozwój wiedzy medycznej, możliwości diagnostyki i leczenia stwarzają warunki niezbędne do podniesienia komfortu życia kobiet w tym wieku. Na przeszkodzie stają jednak wciąż wysokie ceny leków oraz powszechnie panująca opinia o szkodliwych następstwach hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Autorytet lekarza konfrontowany jest z opowieściami znajomych, informacjami prasowymi i sensacjami czerpanymi z Internetu.

Światowe towarzystwa naukowe przeanalizowały tysiące badań związanych z oceną efektywności i skutków ubocznych stosowania terapii hormonalnej w okresie menopauzy. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne oraz Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy wydały stosowne rekomendacje dotyczące opieki nad kobietą w tym okresie. Warunkiem prawidłowej opieki jest właściwa diagnostyka i zakwalifikowanie do terapii hormonalnej, dobór odpowiedniego leczenia oraz prawidłowy nadzór oceniający jego skutki. Najważniejszym elementem jest właściwa współpraca między lekarzem i kobietą, której podstawą jest wzajemne zaufanie i wyjaśnianie wątpliwości. Nie ma możliwości przyjęcia jedyne słusznego postępowania dla

całej populacji kobiet, stąd najważniejszym zadaniem jest indywidualne ustalenie sposobu leczenia i właściwego nadzoru.

W przypadku leczenia hormonalnego nie ma miejsca na chwyt reklamowe w stylu: „Goździkowa przypomina”. I choć decyzja i tak leży po stronie kobiety, to w każdym przypadku warto jest rozważyć poparte udowodnionymi badaniami postępowanie. Wybór lub rezygnacja z określonej terapii ma miejsce z reguły w czasie wizyty u lekarza ginekologa, lecz na jej kształt mają wpływ opinie innych lekarzy opiekujących się kobietą. Rzetelny nadzór lekarza pierwszego kontaktu, najlepiej znającego jej problemy zdrowotne, opinie specjalistów dotyczące rozpoznanych schorzeń i ewentualnych reakcji (pozytywnych bądź negatywnych) po wdrożeniu terapii hormonalnej oraz wzrost świadomości samych kobiet pozwala na wybór właściwej strategii. Nie ma leków pozbawionych skutków ubocznych, każdy z nich bowiem, w zamierzony, lub trudny do przewidzenia sposób, wpływa na nasz organizm. Właściwy nadzór nad leczeniem jest w dużym stopniu uzależniony od postawy samej kobiety. Regularne wizyty u lekarza, wykonywanie badań oceniających skutki leczenia, przekazywanie pełnej informacji o stanie zdrowia lekarzowi prowadzącemu, zmiana trybu życia zwiększająca aktywność fizyczną, walka z nadwagą, używkami (papierosy, alkohol), to z punktu widzenia lekarza trudne do przecenienia zadanie kobiety.

Tymczasem tak wiele Polek (dotyczy to również mieszkanki Warszawy i Bemowa) unika regularnych wizyt u ginekologa, nie wykonuje badań cytologicznych i mammograficznych. Nasz kraj plasuje się na przedostatnim miejscu w Europie, jeśli chodzi o śmiertelność z powodu raka szyjki macicy i wykrywalność innych nowotworów. Na Bemowie nie ma żadnych problemów z wykonaniem tych badań. Są one finansowane m.in. z programów Narodowego Funduszu Zdrowia i realizowane we wszystkich trzech przychodniach. Nasze pacjentki powinny o tym pamiętać. Ułatwi to bowiem wybór najbezpieczniejszej i najlepszej formy opieki ginekologicznej, którą zapewnią SZPZLO Warszawa Bemowo.

### To warto wiedzieć:

nieprawdą jest, że cytologię i mammografię wykonuje się tylko do pewnego wieku. Każda kobieta ma prawo do pełnej diagnostyki od wczesnej młodości do późnej starości.

### Najczęstsze objawy towarzyszące menopauzie:

uderzenia gorąca, zmiany nastroju, zaburzenia snu, nocne poty, kołatanie serca, bóle stawów, zmęczenie a także suchość pochwy i zaburzenia seksualne.

## „Wyprzedź raka” jelita grubego

Trwa akcja informacyjna pod hasłem „Wyprzedź raka” promująca ogólnopolski Program Badań Przesiewowych dla Wczesnego Wykrywania Raka Jelita Grubego. W ramach akcji w 70 ośrodkach na terenie całego kraju można wykonać bezpłatnie badanie kolonoskopowe.

Program badań przesiewowych powstał w 2000 roku. W ciągu pierwszych siedmiu lat jego funkcjonowania udało się zdiagnozować ponad 150 tysięcy pacjentów. Wśród badanych – osób między 50. a 65. rokiem życia – raka jelita grubego lub zaawansowany stan przedrakowy stwierdzono u 8,5% mężczyzn i 4,5% kobiet. Realizatorzy programu zgodnie podkreślają, że wczesne wykrycie tego groźnego nowotworu daje znacznie większą szansę jego wyleczenia.

Rak jelita grubego jest drugim pod względem częstości występowania nowotworem w Polsce, stanowi on przyczynę zgonu ponad 8 tysięcy osób rocznie. Liczba nowych zachorowań, wynosząca 13 tysięcy, stale rośnie. Tymczasem stan wiedzy społeczeństwa na temat tej groźnej choroby jest niski.

Warto zatem pamiętać, że grupą podwyższonego ryzyka są osoby powyżej 50. roku życia, a szczyt zachorowań występuje po 60. roku życia. U co czwartej z nich w jelicie grubym występują polipy.

Kolonoskopia umożliwia nie tylko postawienie diagnozy, ale także usunięcie widocznych polipów. Zdaniem specjalistów jest bardzo skuteczną metodą nie tylko wykrywania, ale także zapobiegania nowotworom jelita grubego.

Wspomniany już program badań przesiewowych, finansowany przez Ministerstwo Zdrowia, obejmuje

pacjentów z tzw. grup ryzyka. Są to wszystkie osoby między 50. a 65. rokiem życia nie chorujące na raka jelita grubego oraz osoby między 40. a 65. rokiem życia, w rodzinach których występowały nowotwory jelita grubego. Mogą one skorzystać z bezpłatnego i wykonanego bez skierowania badania kolonoskopowego. Warunkiem jest zgłoszenie się do jednego z ośrodków (ich warszawską listę podajemy poniżej) i wypełnienie specjalnej ankiety.

Lekarze – twórcy programu bezpłatnych badań przesiewowych – podkreślają, że rak jelita grubego jest chorobą cywilizacyjną. Podstawowe jej przyczyny to nieprawidłowa, bogata w mięso i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, dieta oraz siedzący tryb życia. Ryzyko zachorowania można ograniczyć wzbogacając dietę w surowe warzywa i owoce oraz niskotłuszczowe produkty mleczne. Ważne znaczenie ma także ruch na świeżym powietrzu. Trzeba jednak pamiętać o tym, że u niektórych osób występują genetyczne skłonności do zachorowania na ten nowotwór. Stąd potrzeba wykonywania badań profilaktycznych.

W ramach akcji „Wyprzedź raka” działa specjalna infolinia pod numerami telefonów: 0 800 307 607 (połączenie bezpłatne z numerów stacjonarnych) lub 0 22 845 70 31 (połączenie z telefonów komórkowych – koszt według stawek operatora). Uruchomiono również stronę internetową: [www.wyprzedzraka.pl](http://www.wyprzedzraka.pl), na której można znaleźć m.in. artykuły edukacyjne dotyczące profilaktyki i leczenia raka jelita grubego oraz linki do stron poświęconych temu zagadnieniu.

(oprac. H.G.)

### Wykaz ośrodków wykonujących bezpłatne badania kolonoskopowe w Warszawie:

**Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, Program Badań Przesiewowych,**  
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa,  
tel. 0 22 546 24 45, fax. 546 30 45,  
(w godz. 9-14, pon. 9-18).

**Szpital Bielański im. Ks. J. Popiełuszki SP ZOZ,**  
ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa,  
tel. 0 22 569 03 25 (w godz. 8-14, pon. i czw. 8-17).

**Centralny Szpital Kliniczny MSWiA, Program Badań Przesiewowych, Pracownia Endoskopii,**  
ul. Wołoska 137, 02-507 Warszawa,  
tel. 0 22 508 14 76, ( w godz. 8-15).

**Olympus Endoterapia Sp. z o.o., Program Badań Przesiewowych, Pracownia Endoskopii,**  
ul. Brzeska 12, 03-737 Warszawa,  
tel. 0 22 332 78 03, (w godz. 11-18).

**Olympus Endoterapia filia I, Program Badań Przesiewowych, Pracownia Endoskopii,**  
ul. Waryńskiego 10A, 00-636 Warszawa,  
tel. 0 22 825 62 99.

**Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny w Warszawie, Program Badań Przesiewowych, Pracownia Endoskopii,**  
ul. Banacha 1A, 02-097 Warszawa,  
tel. 0 22 599 11 57, (w godz. 8-13).



# Jak być ZDROWYM?



Zgodnie z wcześniejszą zapowiedzią, **Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo** zorganizował kolejny rodzinny festyn prozdrowotny. Odbył się on w niedzielę 28 września 2008 roku na terenie przychodni przy ul. Czumy. W imprezie wzięło udział kilkuset mieszkańców naszej dzielnicy.

Poprzedni festyn miał miejsce na początku grudnia i mógł być zorganizowany jedynie „pod dachem”, czyli wewnątrz przychodni. Obecna impreza została zaplanowana tak, by mogła odbywać się równolegle w budynku i na świeżym powietrzu, gdzie królowały m.in. zajęcia dla dzieci, konkursy i występy artystyczne.

Tradycyjnie już bemowski festyn przygotowany został z myślą o całej rodzinie. Podczas, gdy dorośli mogli korzystać z badań i konsultacji lekarskich, najmłodszy i ci trochę starsi uczestniczyli w grach, zabawach i konkursach.

Bogaty program medyczny festynu obejmował badania: poziomu cholesterolu i glukozy we krwi, elektrokardiograficzne serca, ultrasonograficzne tarczycy, gęstości kości (densytometrię), pojemności płuc (spirometrię), a także badanie słuchu i porady lekarskie. Pacjentów przyjmowali lekarze medycyny rodzinnej ze wszystkich trzech wchodzących w skład bemowskiego zespołu przychodni. Można było skorzystać także z konsultacji innych specjalistów: kardiologa, pulmonologa, ginekologa i rehabilitanta. Szczególnie wielu pacjentów zdecydowało się na wykonanie spirometrii i wizytę u pulmonologa. Taka diagnostyka pozwala m.in. bardzo wcześnie wykryć objawy przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), o której piszemy w tym numerze „Diagnozy”.

Tradycyjnie już dużym zainteresowaniem cieszyły się porady kardiologiczne a także badanie densytometryczne kości. Wielu chętnych, przede wszystkim panie, skorzystało z możliwości wykonania usg tarczycy. Warto przypomnieć, że na terenie Bemowa działa zarówno poradnia osteoporozy, jak i endokrynologiczna. Jednak nie wszyscy pacjenci, zwłaszcza ci pracujący zawodowo, mogą wykonać niezbędne badania w tygodniu. Stąd tłok na festynie.

Podczas imprezy realizowano także dwa programy profilaktyczne: chorób układu krążenia i raka szyjki macicy. Ten pierwszy, prowadzony przez wszystkie trzy przychodnie, obejmuje pacjentów z roczników: 1953, 1958, 1963, 1968 i 1973, zdrowych, którzy nie mieli wykonanej wcześniej serii specjalistycznych badań. Podczas festynu mogli je wszystkie zrobić na miejscu. Mierzono im ciśnienie, poziom cholesterolu i glukozy we krwi, obliczano wskaźnik masy ciała, wykonywano ekg. Na tej podstawie określano ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia.

Drugi program, skierowany do pań, obejmował badanie cytologiczne i wizytę u lekarza ginekologa. Warto przypomnieć, że i ten program jest aktualnie realizowany w naszej dzielnicy poza festynem – może z niego skorzystać każda kobieta między 35. a 59. rokiem życia.

Dużym zainteresowaniem bemowskich uczniów cieszyły się konkursy o zdrowiu. Przeprowadzono je w dwóch grupach wiekowych – dla młodzieży z gimnazjów i liceów. Najlepsi otrzymali atrakcyjne nagrody ufundowane przez m.st. Warszawa oraz sponsorów festynu.

Przez cały czas trwania imprezy najmłodszy mogli korzystać z urządzenia do skoków bungee ustawionego przed przychodnią od strony ul. Powstańców Śląskich. Zabawa na nim, jak twierdzili, była wspaniała. Zarówno dorośli, jak i dzieci chętnie odwiedzali także ustawione wzdłuż ulicy Czumy namioty, w których mieściły się stanowiska instytucji i organizacji pozarządowych zajmujących się m.in. profilaktyką i pomocą społeczną, producentów sprzętu medycznego i zdrowej żywności.



Obecne były m.in.: bemowski Ośrodek Pomocy Społecznej, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna i Specjalistyczna Poradnia Rodzinna, fundacje: „Możemy”, „Naszym Dzieciom” (której młodzi członkowie uczyli zasad udzielania pierwszej pomocy) i Kociolandia oraz stowarzyszenia: Amazonek „Żonkil” i Profilaktyki Depresji „Iskra”.

Swoje stoiska mieli także niektórzy sponsorzy imprezy: gabinet protetyki słuchu Fonem, firmy: Bayer (tu występująca jako dystrybutor glukometrów marki Ascensia) i Baxter Polska (udzielająca wskazówek dotyczących szczepień ochronnych) oraz sklep medyczno-zielarski mający swoją siedzibę przy ul. Powstańców Śląskich. Warto tu przy okazji wymienić jeszcze pozostałych sponsorów, którzy ufundowali m.in. nagrody dla uczestników wspomnianych konkursów – firmy: Media Markt, Hala Targowa „Wola”, bioMerieux Polska i GlaxoSmithKline – oraz właścicieli mieszczących się w pobliżu przychodni: sklepu spożywczego i punktu gastronomicznego.

Jak zwykle część artystyczną festynu wypełnił recital znanego artysty. Tym razem był to Andrzej Rybiński, który przypomniał swoje największe przeboje. Po raz pierwszy natomiast gościliśmy na naszej imprezie stację telewizyjną. Relację z festynu zaprezentowała TVP Warszawa w wieczornym programie „Kurier Warszawy i Mazowsza”.

Festyn trwał sześć godzin, jednak jego zorganizowanie wymagało wielu tygodni pracy i przygotowań.

A wszystko to z myślą o tym, by ułatwić bemowskim pacjentom dostęp do badań i konsultacji świadczonych bezpłatnie, w jednym miejscu i w dniu wolnym od pracy. I by wszyscy oni mogli dowiedzieć się, jak być zdrowym. Uczestnicy tegorocznego festynu zgodnie podkreślali potrzebę ich organizowania. Mamy zatem dobrą informację dla mieszkańców Bemowa – obecnych i przyszłych naszych pacjentów – kolejna taka impreza planowana jest w przyszłym roku. I jeśli finansujący bemowskie festyny zdrowotne Urząd m. st. Warszawy wyrazi zgodę – jeszcze bogatsza, oferująca szerszą gamę badań i porad.

Halina Guzowska





# Przewlekła

# OBTURACYJNA

# choroba płuc

lek. med. Danuta Kremer-Gorzelańczyk  
internista, specjalista chorób płuc

**C**oraz częściej pacjenci zgłaszający się do naszych poradni słyszają rozpoznanie: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Znajomość tej jednostki chorobowej nie jest powszechna, często bywa ona utożsamiana z astmą oskrzelową, od której w pewnych przypadkach trudno ją odróżnić.

### Czym jest POChP?

Jest to choroba, której można zapobiegać, i którą można skutecznie leczyć, a jej cechą charakterystyczną jest niecałkowicie odwracalne ograniczenie przepływu powietrza przez drogi oddechowe (stwierdzone w badaniu spirometrycznym). Ograniczenie to jest zwykle postępujące i wiąże się z nieprawidłową odpowiedzią zapalną płuc na szkodliwe pyły i gazy, co w konsekwencji prowadzi do trudności w oddychaniu i duszności.

POChP określana była dawniej jako przewlekłe zapalenie oskrzeli (zmiany zapalne i zwężenie dróg oddechowych) i/lub rozedma płuc (destrukcja struktury płuc). Podstawowymi objawami, na które cierpią chorzy nią dotknięci, są: duszność, kaszel, odkrztuszanie i zwiększona skłonność do infekcji dolnych dróg oddechowych. Choć choroba ta dotyczy płuc, to w końcowym stadium wywołuje poważne skutki ogólnoustrojowe.

### Co jest przyczyną POChP?

Główną przyczyną w około 90% przypadków jest palenie papierosów (tak czynne, jak i bierne). Kolejnymi czynnikami sprzyjającymi rozwojowi choroby, zwłaszcza u osób palących, są zanieczyszczenia w miejscu pracy i skażenie środowiska. W niewielkim odsetku dziedziczny niedobór  $\alpha_1$ -antytrypsyny (czynnik genetyczny) u osób palących tytoń wywołuje POChP w bardzo młodym wieku.

### Jak przebiega POChP?

Z uwagi na wieloletni rozwój negatywnego wpływu dymu tytoniowego na tkankę płucną pierwszy etap choroby jest niezauważalny. Potem pojawia się kaszel, duszność, odkrztuszanie plwociny, częste infekcje, a na końcu objawy ogólnoustrojowe, takie jak: utrata masy ciała na skutek nadmiernej pracy mięśni oddechowych pokonujących duszność, przyspieszone bicie serca i obrzęki jako wynik współistniejącej niewydolności krążenia, osteoporoza, depresja z powodu świadomości postępu choroby, całkowite unieruchomienie w domu i konieczność stosowania tlenu.



### Jak diagnozuje się POChP?

Wykonując dwa podstawowe badania: radiologiczne klatki piersiowej oraz spirometrię – czynnościowe badanie płuc. Jest ono najistotniejsze w diagnostyce.

### Jak zapobiega się POChP?

Jedynym sposobem obniżenia wzrostu zachorowalności na POChP jest zmniejszenie liczby osób palących – co jest równoznaczne z brakiem czynnika wywołującego. Przerwanie palenia lub wyeliminowanie innego czynnika szkodliwego, nawet gdy obturacja już się rozwinęła, może spowodować pewną poprawę czynności płuc i spowolnić postęp choroby. Dlatego tak ważna jest konieczność zaprzestania palenia tytoniu.

### Jak leczy się POChP?

Pamiętajmy, że jest to choroba, której tak naprawdę nie można wyleczyć. Raz zapoczątkowany proces w tkance płucnej postępuje. Niemniej, próbujemy zwolnić przebieg choroby i poprawić samopoczucie pacjentów. Jak już wspomniano, zawsze celowe i zalecane jest zaprzestanie palenia tytoniu, co spowalnia proces chorobowy. Bardzo ważna jest tu rozmowa z lekarzem o tym, jak rzucić nałóg, wspomaganie plastrami nikotynowymi lub lekami doustnymi hamującymi potrzebę palenia. Niektórym pacjentom pomaga w takim przypadku psychoterapia lub akupunktura.

Dysponujemy również całą gamą leków, które poprzez rozszerzenie oskrzeli łagodzą objawy choroby. Pacjent, stosując takie leki, odczuwa mniejszą duszność, mniej kaszle i męczy się, może z mniejszym wysiłkiem wykonywać codzienne czynności, które dotychczas utrudniały mu życie. Przykładowo jest to sprzątanie mieszkania, wejście na piętro, dźwiganie zakupów lub – dla niektórych osób – codzienna toaleta. Możliwość wykonywania tych wszystkich czynności, które zaczynały sprawiać trudności, poprawia codzienną egzystencję. W takim przypadku mówimy o lepszej jakości życia mimo choroby. Osoba stosująca leki rzadziej się też przeziębia, co istotnie wpływa na zaostrzenie choroby i w konsekwencji mniej czasu musi spędzać w szpitalu. Globalnie zmniejsza to również śmiertelność w tej grupie pacjentów. Chorzy z POChP mają wskazania do corocznego szczepienia przeciwko grypie i raz na pięć lat – przeciwko pneumokokowemu zapaleniu płuc.

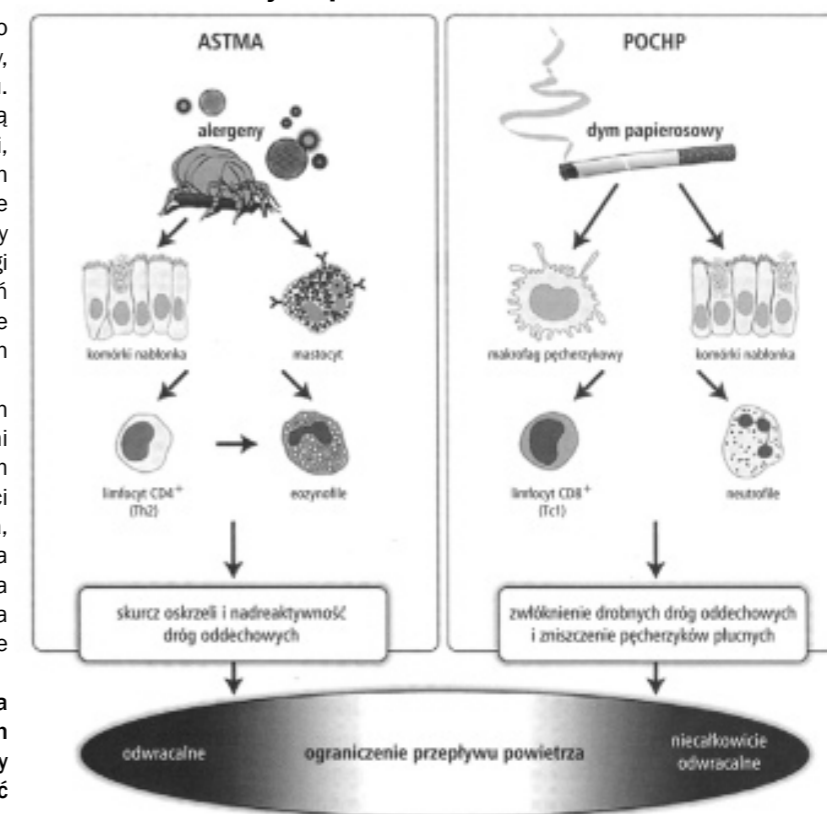
### Jakie leki stosuje się w POChP?

POChP to choroba dotycząca płuc, dlatego podstawowymi lekami są różnego typu inhalatory, które bezpośrednio docierają do chorego narządu. Leki te rozszerzają oskrzela, czasem działają przeciwzapalnie. Inhalatory to: aerozole, dyski, turbuhalery lub nebulizatory. W dalszych etapach choroby dołączamy leki podawane doustnie i parenteralnie. W różnych etapach choroby stosujemy leki pojedynczo lub kombinacjach, zarówno co do drogi podawania, jak i grup leków. W okresie zaostrzeń stosujemy antybiotyki, leki ułatwiające wykrztuszanie i profilaktyczne szczepienia. W końcowych etapach choroby stosowana jest tlenoterapia.

Mając świadomość czynników wywołujących POChP, przebieg choroby i jej powikłania, głównymi zadaniami stojącymi przed pacjentem i lekarzem pierwszego kontaktu jest podnoszenie świadomości na temat szkodliwości palenia tytoniu, edukacja, pomoc niefarmakologiczna i farmakologiczna w zerwaniu z nałogiem, nakłanianie do wykonywania badań spirometrycznych i właściwa ich interpretacja oraz – w końcowym okresie – fachowe systematyczne leczenie i współpraca.

**Przychodnia przy ul. Czumy 1 SZPZLO Warszawa Bemowo dysponuje spirometrem, w związku z czym osoby, które są zagrożone tą chorobą lub zauważyły u siebie niepokojące symptomy mogą wykonać bezpłatnie stosowne badanie.**

### Kaskady zaplane w astmie i POChP



Źródło: „Medycyna Praktyczna”, wyd. spec. Nr 2/2007.

### Kryteria spirometryczne klasyfikujące stopień zaawansowania POChP:

- \* Stadium I – lekka POChP:  
FEV1/FVC < 0,70,  
FFV1 ≥ 80% wartości należnej, przewlekły kaszel, odkrztuszanie, chory nieświadomy choroby.
- \* Stadium II – umiarkowana POChP:  
FEV1/FVC < 0,70,  
50% ≤ FEV1 < 80% wartości należnej, objawy j.w., ale chorzy z uwagi na uporczywe dolegliwości zaczynają szukać porady lekarskiej.
- \* Stadium III – ciężka POChP:  
FEV1/FVC < 0,70,  
30% ≤ FEV1 < 50% wartości należnej, chorzy przewlekłe leczeni z uwagi na postępującą duszność, zmęczenie i zaostrzenie infekcyjne.
- \* Stadium IV – bardzo ciężka POChP:  
FEV1/FVC < 0,70,  
FEV1 < 30% wartości należnej lub FEV1 < 50% wartości należnej i przewlekła niewydolność oddechowa (kryterium badania gazometrycznego krwi).

Czy Wasze dziecko wkrótce rozpocznie lub rozpoczęło okres przedszkolny?

## Porozmawiaj z pediatrą o szczepieniu przeciwko ospie wietrznej!

Możecie podarować Waszemu dziecku dzieciństwo bez powikłań.



**g**Orażczka  
**wy**Sypka  
**P**owikłania  
**pt**Acz

### Czy wiesz, że ospa nie zawsze ma łagodny przebieg?

Najpoważniejsze powikłania ospy wietrznej to\*:

- powikłania neurologiczne
- wtórne zakażenia bakteryjne skóry
- wirusowe zapalenie płuc

\* ref. Magdzik W., Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i praktyka, wydanie VI, a-medica press, Bielsko-Biała 2007, s. 221-224, Wysocki J, Kędziora M., Profilaktyka ospy wietrznej, Ordynator Leków Vol. 5 nr 11-12 (49-50) 2005

VAR08/07/02

# Aktualności:

### Serwis informacyjny dla mieszkańców Bemowa

SZPZLO Warszawa Bemowo stara się docierać do swoich pacjentów z informacją na temat świadczonych usług medycznych. Od niedawna mieszkańcy dzielnicy mogą dowiedzieć się o aktualnej ofercie dzięki komunikatom wyświetlanym na dachu przychodni przy ul. Czumy 1. Placówka ta wzbogaciła się bowiem o elektroniczne urządzenie do emisji tekstów m.in. właśnie na budynkach. Komunikaty wyświetlane są od strony ul. Powstańców Śląskich. Do końca września każdy potencjalny pacjent, nie wchodząc do przychodni, mógł zapoznać się z informacją o festynie prozdrowotnym a obecnie – o akcji szczepień przeciwko grypie.



### Rozbudowa bazy rehabilitacyjnej

W przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 prowadzona jest rozbudowa bazy rehabilitacyjnej. Już wkrótce, obok działających dotychczas kinezyterapii i fizykoterapii, uruchomiona zostanie także hydroterapia. Dzięki temu pacjenci będą mogli korzystać z zabiegów wodnych całego ciała oraz osobno z zabiegów hydroterapii na kończyny górne i dolne.

Przypominamy jednocześnie, że kompleksową rehabilitację, świadczoną m.in. pacjentom po urazach, zapewnia także przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 w ramach oddziału dziennego.

### Kolejny certyfikat dla naszego Zespołu

SZPZLO Warszawa Bemowo wdraża we wszystkich trzech działających w ramach zespołu przychodniach, tj. przy ul. Czumy, Powstańców Śląskich i Wrocławskiej, System Zarządzania Środowiskowego wg normy PN-EN ISO 14001:2005. Uznając, że ochrona środowiska naturalnego jest ważnym elementem misji ochrony zdrowia i życia człowieka, zespół podjął wiele trudnych działań, aby tego dokonać. Niektóre z nich, jak np. umieszczenie specjalnych pojemników do sortowania odpadów, możecie już Państwo sami zauważyć.

Informując o powyższym, zwracamy się do Państwa z prośbą o wspomaganie naszej misji chronienia środowiska przez:

- segregowanie odpadów do wystawionych pojemników zgodnie z ich opisami,
- wyłączanie zbędnego oświetlenia w pomieszczeniach wspólnie użytkowanych, np. w toaletach.

### Profilaktyka wad postawy dla uczniów

Pragniemy poinformować, że SZPZLO Warszawa Bemowo jest realizatorem Programu zdrowotnego w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy na terenie naszej dzielnicy. Są nim objęci wszyscy uczniowie klas IV bemowskich szkół podstawowych. Program finansuje m.st. Warszawa, a jego realizacja przewidziana jest na lata 2008-2010.

Jest to ważna informacja dla rodziców dzieci ze szkół podstawowych, do których już w niedługim czasie dotrą nasi specjaliści-ortopedzi. Prosimy o uważne przeanalizowanie wyników przeprowadzonych badań i zastosowanie się do zaleceń opracowanych przez lekarzy.



**Sam Hipokrates rzekł:** „lekarz musi mieć wielorakie umiejętności, lecz obowiązkowe jest rozcieranie... Może ono zwiększyć moc rozluźnionego stawu, albo rozluźnić staw zanadto zeszywniały”.

# Masaż relaksacyjny i odchudzający

Poradnie rehabilitacyjne SZPZLO Warszawa Bemowo:

- Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19,
- Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

oferują Państwu możliwość wykonania masaży relaksacyjnych i odchudzających (nie obowiązują skierowania).

## OFERUJEMY:

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Masaż relaksacyjny                       | 70 zł  |
| 2. Masaż odchudzający                       | 100 zł |
| 3. Masaż całkowity kręgosłupa               | 50 zł  |
| 4. Masaże częściowe: szyja i okolice barków | 30 zł  |
| 5. Masaż okolic lędźwiowo-krzyżowych        | 30 zł  |
| 6. Masaż stóp                               | 30 zł  |

Przy zakupie karnetu (5 zabiegów) **10% zniżki.**

Terminy i zapisy do ustalenia osobiście w poradniach lub telefonicznie pod numerami:

Poradnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

**022 664 84 04**

Poradnia przy ul. Wrocławskiej 19

**022 638 23 33 w.111**

**Gwarantujemy przyjemną atmosferę i wysoką jakość świadczonych usług.**

**Serdecznie zapraszamy!!!**

Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo

## Zapraszamy PANIE od 25 tygodnia ciąży

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach programu edukacji przedporodowej

### „SZKOŁA RODZENIA”

w Przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19  
Zajęcia dla jednej grupy odbywają się raz w tygodniu w godz. 17.00 - 19.00.

Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerem

tel.: (022) 664-44-00

lub (022) 665-23-03

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

## Zapraszamy PANIE w ciąży niepowikłanej

do udziału w programach „ZDROWIE, MAMA i JA”

Założeniem programu jest monitorowanie w sposób profesjonalny i usystematyzowany przebiegu ciąży i zapewnienie profilaktycznej opieki medycznej.

Zapraszamy do Poradni Ginek.-Położ. w przychodniach przy ul.:

**Wrocławskiej 19,**

(022) 638-23-33 wew. 222

**Czумы 1, (022) 665-40-50 wew. 33**

**Powstańców Śl. 19, (022) 665-37-07**

(022) 664-44-00 wew. 19

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

W roku 2008 zapraszamy wszystkich urodzonych w latach 1953, 1958, 1963, 1968, 1973

którzy nie mieli wykonywanych badań objętych Programem Profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat oraz nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia

### na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA

Badania prowadzone są we wszystkich naszych Przychodniach. W celu wykonania badania należy zgłosić się do gabinetu zabiegowego każdej Przychodni w godzinach: od poniedziałku do piątku w godzi 7.30 - 18.30.

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

## 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 „K” w przychodniach: ul. **Wrocławska 19, (022) 638-23-33,** ul. **Powstańców Śl. 19, (022) 665-37-07, 664-44-00,** ul. **Czумы 1, (022) 665-40-50**

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

## Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo, ul. Czумы 1

wykonuje odpłatnie:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe, 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.

Poradnia zaprasza w godzinach:

poniedziałek 7.30 - 15.30,

wtorek 7.30 - 19.00,

środa 7.30 - 19.00,

czwartek 7.30 - 15.30,

piątek 7.30 - 15.30.

tel.: (022) 425-95-06  
(022) 665-40-50, wew. 46

Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.



# NIE DAJ SIĘ GRYPIE!



Jesień to początek sezonu grypowego. Choroba ta bardzo szybko się rozprzestrzenia, a jej powikłania mogą okazać się groźne nie tylko dla zdrowia, ale nawet życia. Należą do nich m.in.: zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zakażenie meningokokowe, zaostrzenie przewlekłych chorób płuc: astmy i POChP, zapalenie mięśnia serca i osierdzia, zapalenie mózgu i opon mózgowych.

Szczepienie przeciw grypie jest szczególnie zalecane:

- zdrowym dzieciom w wieku od 6. do 23. miesiąca życia, u których odporność organizmu nie jest jeszcze wykształcona,
- osobom powyżej 65. roku życia,
- pacjentom cierpiącym na choroby przewlekłe, przede wszystkim układu oddechowego, krążenia, choroby nerek, nowotwory, cukrzycę i astmę,
- pracownikom zawodowo narażonym na infekcję wirusem grypy: m.in. służby zdrowia, służb publicznych, oświaty.

## SZPZŁO WARSZAWA BEMOWO, JAK CO ROKU, PROWADZI AKCJĘ PROFILAKTYCZNYCH SZCZEPIEŃ PRZECIWKO GRYPIE.

- OSOBY, KTÓRE UKOŃCZYŁY 65 LAT MOGĄ SIĘ ZASZCZEPIĆ BEZPŁATNIE.
- DLA POZOSTAŁYCH PACJENTÓW PRZYGOTOWALIŚMY PROMOCYJNĄ OFERTĘ OBEJMUJĄCĄ WIZYTĘ U LEKARZA, (KTÓRY ZADECYDUJE O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ) I SZCZEPIENIE – JEJ CENA TO 30 ZŁOTYCH.

Szczepienie można wykonać w każdej z trzech przychodni, których adresy znajdują się poniżej, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00.

Pamiętaj:

**JEDYNYM SPOSOBEM UNIKNIĘCIA ZAKAŻENIA WIRUSEM GRYPY I MOŻLIWYCH POWIKŁAŃ JEST PODDANIE SIĘ SZCZEPIENIU!**



### Przychodnia przy ul. Czumy 1

centrala: **022-665-40-50, 022-664-40-31, 022-664-58-91,**

rejestracja ogólna - Punkt Obsługi Pacjenta: **022-666-29-15**

rejestracja poradni specjalistycznych: **022-664-58-93**

rejestracja poradni dziecięcej: **022-666-10-14**

Poradnia Uzależnienia i Współzależnienia od

Alkoholu: **022-664-58-95**

RTG: **022-666-10-16**

Sekretariat: **022-665-19-24**

### Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

centrala: **022-638-23-33**

rejestracja ogólna - Punkt Obsługi Pacjenta:

**022-837-74-25**

rejestracja poradni dziecięcej:

**022-638-29-43**

rehabilitacja domowa:

**022-638-23-33 wew. 111**

Sekretariat: **022-837-13-14**

### Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

centrala: **022-664-44-00, 022-664-44-80, 022-664-44-54**

rejestracja ogólna - Punkt Obsługi Pacjenta: **022-665-23-03**

rejestracja poradni dziecięcej: **022-664-20-48**

sekretariat: **022-664-83-82**