

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 01/2009 (31)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

**Aktywna Szkoła Rodzenia
na Pradze Południe**

temat numeru:

**Oddawajmy krew –
ratujemy czyjeś życie!**

Ponadto:
Miód-pokarm bogów
Bilanse zdrowotne dzieci



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Wiosna 2009

Wesołych i ciepłych Świąt Wielkanocnych
oraz wszelkiej pomyślności i radości
w życiu prywatnym i zawodowym życzy

Dyrekcja SZPZLO
Warszawa Praga Południe



W numerze:

str



Aktywna Szkoła Rodzenia

Moment, w którym stajemy się rodzicami, zmienia całe życie. Poród i to, co potem, to „wielkie nieznanne”. Oczekiwanie na narodziny dziecka, to czas na przemyślenia, a także szansa zdobycia nowych doświadczeń – pomaga w tym Szkoła Rodzenia.

str

12

Krew potrzebna

Bez krwi żyć się nie da. Na stałe w naszych żyłach i tętnicach krąży około 5 litrów krwi. Czasami potrzeba jej dużo więcej - po wypadkach lub podczas planowych zabiegów chirurgicznych. Niestety w polskich ośrodkach krwiodawstwa wciąż jest za mało krwi. Oddawajmy ją!



16

str



Miód - pokarm bogów

Miód dla wielu osób to słodkie wspomnienie dzieciństwa. Znany jest człowiekowi od wieków. A o tym jak bardzo był ceniony już w starożytności świadczy jego nazwa -pokarm bogów.

Drodzy Czytelnicy,

Wiosna to okres, w którym więcej czasu możemy przeznaczyć na spacer i lepiej zatroszczyć się o własne zdrowie. Zachęcamy, aby w wolnej chwili sięgnęli Państwo po kolejny numer naszego kwartalnika. Przygotowaliśmy wiele ciekawych informacji, które pomogą przybliżyć naszym Czytelnikom tematykę zdrowotną. Polecamy artykuł numeru pt. „Krew potrzebna od zaraz”.

W cyklu „Warto Wiedzieć” przybliżymy Państwu istotę i znaczenie prowadzenia bilansów zdrowotnych u dwulatków i czterolatków. W „Dobrej diecie” polecamy miód. To bogactwo natury nie zawsze jest przez nas należycie doceniane, dlatego warto pogłębić wiedzę o miodzie. Jak w każdym numerze rozwiążemy problemy nurtujące naszych Czytelników odpowiadając na trudne pytania. Opowiemy Państwu też o historii Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych przy ul. Gruzzińskiej 6. W tym roku mija 40. rocznica działalności tej placówki. Od maja 2008 r. w ZLO ul. Ostrołęcka 4 działa Aktywna Szkoła Rodzenia. O tym jak prowadzimy zajęcia i co słychać w naszej szkole informujemy także wewnątrz numeru. W dalszej części „Gazety Pacjenta” na wiosenne popołudnie polecamy chwilę rozrywki przy kąciku na wesoło czy podczas rozwiązywania krzyżówki. Zapraszamy do lektury naszej Gazety.



Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

SZPZLO Warszawa
Praga Południe,
ul. Krypska 39,
04-082 Warszawa,

Redaguje Kolegium:

Marek Czajkowski
Magdalena Tenczyńska
- red nacz.

Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździejewska,
Bożena Pawłowska

Konsultacja Medyczna:

Małgorzata Stachurska-Turosz
Zdjęcia: Hemera Collection,
Digitouch, Istockphoto,PAP

DTP: Direktpoint.pl

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 0 22 810 78 49
tel.: 0 22 813 37 26

www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA:

**Za treść ogłoszeń
reklamodawców
Redakcja nie ponosi
odpowiedzialności.**

„Gazeta Pacjenta” jest bezpłatnym biuletynem informacyjnym, którego wydawcą jest Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe. Poruszane są w niej głównie sprawy dotyczące ochrony zdrowia oraz funkcjonowania placówek lecznictwa otwartego na terenie Pragi Południe. Rozprowadzana jest przede wszystkim przez przychodnie z terenu Pragi Południe, Urząd Dzielnicy, a także supermarkety. **Bezpośrednim odbiorcą** biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci z terenu dzielnicy Praga Południe. Proponujemy Państwu możliwość zamieszczenia ogłoszenia na łamach naszej gazety.

Reklamy:

1200 PLN - IV okładka
800 PLN - II i III okładka
1/1 strony - cena 500,00 PLN
1/2 strony - cena 250,00 PLN
1/4 strony - cena 120,00 PLN
1/8 strony - cena 60,00 PLN

Ceny nie zawierają podatku VAT
Rabaty przy wykupieniu reklam do kolejnych emisji

Wymiar strony: 198mm x 285mm
Cykl wydawniczy: kwartalnik
Objętość 24 strony
Nakład: 6000 egzemplarzy



40 - lecie

Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Gruzińskiej 6

mgr Olga Kochanowicz

Saska Kępa stanowi piękną część dzielnicy Praga – Południe. Tu właśnie przy ul. Gruzińskiej 6 w otoczeniu wielu domów, pośród uroczego ogrodu stoi jedno-piętrowa willa pamiętająca czasy sprzed drugiej wojny światowej, do której na początku maja 1969 roku „wprowadziła się” Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych, zajmując I piętro.

Kierownikiem Poradni została wówczas Pani dr Halina Sujecka - Szymkiewicz, która w tym charakterze pracowała aż do marca 2000 roku. Po kilkuletniej przerwie powróciła do pracy i pomaga potrzebującym do dziś. Przez 40 lat działalności Poradni przewinęło się tu kilkudziesięciu lekarzy psychiatrów m.in.: dr Irena Wierpsza, dr Maria Kluczek, dr Aleksandra Berezowska, dr Zofia Kuchnowska, dr Tadeusz Duda, dr Marian Tromski, dr Irena Pietruszewska, dr Zofia Bogdańska, dr Ewa Wątorska – Topik i wiele innych osób, przepraszamy, że nie wymieniamy wszystkich.

Obecnie Kierownikiem Poradni jest dr Ewa Janiszewska. Przez wiele minionych lat w naszej poradni pracowali m.in. psycholodzy: mgr Janina Sychowicz, mgr Renata Turowska, mgr Danuta Moczydlowska, mgr Mirosław Starodąb, mgr Anna Reniewicka, mgr Andrzej Pawłowski. Zespół pracowników Poradni stanowią również pielęgniarki. Pierwszą pielęgniarką przełożoną była Julia Tuliszko, po niej obowiązki przejęła Jadwiga Kaczyńska. Od roku 1990 do końca 2007 roku pielęgniarkami w Poradni kierowała mgr Olga Kochanowicz, która z tym miejscem związana była przez 27 lat. Obecnie pielęgniarką koordynującą jest mgr Danuta Pietrzak, z którą pracują dwie pielęgniarki: Stanisława Uhera i Agnieszka Kózka. Pracownikiem zespołu jest także pracownik socjalny, Hanna Dąbrowska oraz sekretarka medyczna, Wiesława Irek. Pani Wiesława jest osobą najdłużej pracującą w poradni - od 1973 roku.

Poradnia przez 40 lat działalności



osiągnęła niemały dorobek. Udzielono tu ponad 280 tys. porad lekarskich, przeprowadzono prawie 133 tys. porad psychologicznych. Pomocy udzielono ponad 201 tys. osobom / w tym ponad 27 tys. osobom po raz pierwszy. Nasi Lekarze w środowisku domowym odwiedzili ponad 11 tys. osób. Poradnia współpracuje ze szpitalami psychiatrycznymi, zespołami leczenia środowiskowego, oddziałami dziennymi, z których jeden znajduje się na parterze willi zajmowanej przez Poradnię. Oddział ten jest „dzieckiem” dr Haliny Szymkiewicz.

Ludzie pracujący w naszej Poradni starają się pomagać zgłaszającym się osobom, służąc im swoją wiedzą i ogromnym doświadczeniem, świadcząc usługi medyczne na wysokim poziomie. W opinii naszych podopiecznych Poradnia od wielu lat jest najlepiej postrzeganą poradnią tego typu w Warszawie.

W SKRÓCIE

Bezpłatna cytologia

Zapraszamy mieszkanki województwa mazowieckiego w wieku 25-59 lat do ZLO przy ul. Saskiej 61, na bezpłatne badania cytologiczne - w ramach realizowanego programu profilaktyki raka szyjki macicy (zapisy pod numerem telefonu 022 617 68 86). Program finansowany jest przez NFZ.

Warunkiem uczestnictwa jest posiadanie aktualnego ubezpieczenia oraz nieuczestniczenie w programie profilaktyki raka szyjki macicy w ciągu ostatnich 36 miesięcy, lub otrzymanie pisemnego wskazania lekarza do następnego badania za 12 miesięcy.

Krioterapia

Informujemy, że w naszych Poradniach ginekologiczno-położniczych w ZLO przy ul. Saskiej 61, Abrahama 16, Kickiego 24, w ramach umowy podpisanej z NFZ, na zlecenie lekarza wykonywane są zabiegi krioterapii. Ta metoda nazywana jest w skrócie „leczenie zimnem”. Krioterapia miejscowa polega

na przyłożeniu, przy pomocy specjalnego aplikatora, bardzo niskiej temperatury, którą stosuje się na miejsce zmienione chorobowo.



Pytania Czytelników

redaguje
mgr Jadwiga Goździejewska

Mam 60 lat. Poproszono mnie o wypełnienie deklaracji wyboru położnej. Czy w mojej sytuacji powinienam mieć położną?

Powinna pani, ponieważ położna zajmuje się nie tylko kobietą w ciąży, po porodzie i w czasie porodu oraz noworodkiem, ale także udziela kompleksowych świadczeń z zakresu pielęgnacyjnej opieki położniczo-gine-

kologicznej, profilaktyki i edukacji (np. okołomenopauzalnej) kobietom w różnym wieku: od małych dziewczynek począwszy, aż do kobiet w późnym wieku.

Czy lekarz „pierwszego kontaktu” ma prawo odmówić przepisywania mi leku, który systematycznie stosuję na jaskrę, zaleconego przez lekarza okulistę?

Lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej może kontynuować leczenie farmakologiczne u pacjenta, zastosowane przez lekarza specjalistę, pod warunkiem, że otrzyma wydaną przez tego specjalistę, imienną dla danego pacjenta, szczegółową informację o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, zalecanych lekach (w tym: o okresie ich stosowania i dawkowania) oraz o wyznaczonych wizytach kontrolnych. W przeciwnym razie lekarz ma prawo odmówić wystawienia recepty.



Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje
Magdalena Tenczyńska

Alarm w pediatrii

>> „Życie Warszawy” 14.03.2009 r.

Pediatrzy domagają się, aby w Ministerstwie Zdrowia powstał nowy departament – Matki i Dziecka. – Chcemy, aby zajął się opieką nad najmłodszymi od pierwszych chwil ich życia – mówią. Dane dotyczące stanu zdrowia polskich dzieci są alarmujące: 90 proc. z nich ma dolegliwości zdrowotne – podało Polskie Towarzystwo Pediatryczne. Głównymi problemami są: otyłość, nadwaga, cukrzyca, nadciśnienie oraz próchnica. Powodem jest m.in. brak systematycznie prowadzonych programów profilaktycznych oraz opieki medycznej w szkołach. Dlatego pediatrzy żądają, aby powstał kompleksowy program opieki pediatrycznej nad dziećmi i młodzieżą. Mógłby go opracować departament Matki i Dziecka w Ministerstwie Zdrowia.(...)

Znieczulenie przy porodzie

>> „PAP” 16.03.2009 r.

SLD pracuje nad projektem ustawy dającej prawo każdej kobiecie do skorzystania ze znieczulenia przy porodzie - poinformował szef klubu SLD Wojciech Olejniczak. - Idea ustawy, nad którą obecnie pracujemy, jest to aby każda kobieta podczas porodu miała prawo do skorzystania ze znieczulenia - powiedział Olejniczak. Według niego, obecnie obowiązująca procedura z tym związana jest zbyt skomplikowana i zbyt kosztowna. - Mamy do czynienia w tym obszarze z dużą bezradnością i należy to przeciąć - zaznaczył. Obecnie NFZ płaci za znieczulenie tych pacjentek tylko wtedy, gdy wymagają tego względy medyczne. Inaczej kobiety muszą zapłacić.

Bierzemy najwięcej L-4

>> „Polska” 16.03.2009 r.

Jesteśmy rekordzistami Europy, jeśli chodzi o czas spędzany na zwolnieniach lekarskich. Z raportu firmy doradztwa personalnego Sedlak & Sedlak, do którego dotarła „Polska”, wynika, że w ubiegłym roku statystyczny Polak spędził na chorobowym aż 23 dni, podczas gdy średnia w krajach Europy Zachodniej wynosi ledwie 5 dni. Co gorsza, liczba dni, które spędziliśmy na L-4, wzrosła w ciągu minionych kilkunastu miesięcy bardzo gwałtownie. - Jeszcze w 2007 roku. Polacy przebywali na zwolnieniach tylko 12 dni. Z czego to wynika? Polacy częściej niż inne narody zapadają na przewlekłe choroby, np. układu krążenia, nowotworowe, na które lekarze dają długotrwałe zwolnienia. - Statystyki winują też zwolnienia dla kobiet w ciąży. Polkom wydaje się, że należą im się one niezależnie od tego, czy czują się źle, czy nie.

AKTYWNA SZKOŁA NA PRADZE POŁUDNIE

mgr Renata Bańkowska, Ewa Baćmaga

Moment, w którym stajemy się rodzicami, zmienia całe życie. Poród i to, co potem, to „wielkie nieznane”. Oczekiwanie na narodziny dziecka to czas na przemyślenia, a także szansa zdobycia nowych doświadczeń – pomaga w tym Szkoła Rodzenia.

Ciąża to czas nadziei, fascynacji, ale i wielu pytań, które spędzają sen z powiek przyszłym rodzicom. Rozwiązaniem wielu problemów jest program Szkoły Rodzenia, który jest ukłonem w stronę młodych rodziców, pragnących świadomie uczestniczyć w narodzinach nowego członka rodziny. Zajęcia w szkole prowadzone są przez położne oraz lekarzy ginekologów-położników.

Praktyczne zajęcia

Program szkoły obejmuje cykl wykładów o rozwoju wewnątrzmacicznym dziecka, o przebiegu ciąży, porodu i porożu. Wprowadza w tajniki naturalnego karmienia, zawiera też praktyczną naukę opieki nad noworodkiem, jego kąpieli i pielęgnacji. W naszej szkole tych czynności uczy się obojga rodziców, a nawet z pewnym naciskiem na uaktywnienie ojców. Pewność ręki ojca, daje szansę aktywnego zaopiekowania się dzieckiem, a matce chwilę odprężenia.

Poza zajęciami teoretycznymi prowadzone są ćwiczenia na salach gimnastycznych. Są to ćwiczenia wzmacniające i rozciągające, ćwiczenia relaksacyjne oraz nauka oddychania tzw. torem brzuszny. Uczymy również przyszłych tatusiów technik masażu, tak bardzo przydatnego w czasie porodu. Dzięki ćwiczeniom następuje zwiększenie wydolności fizycznej przyszłej mamy, co świadczy o dobrym dostosowaniu jej organizmu do wysiłku jakim jest poród.

Przekazany przez fachowców dokładny opis przebiegu ciąży fizjologicznej, rodzajów i technik znieczulania i łagodzenia bólu, przebiegu porodu i jego poszczególnych etapów ma na celu przybliżenie kobiecie tego naturalnego procesu. Świadomość tego co będzie się działo z jej ciałem w tak ważnej chwili ma zapewnić jej komfort i poczucie bezpieczeństwa.

Przychodzą po wiedzę...

Bardzo duży nacisk nasi wykładowcy kładą na psychiczne przy-

gotowanie rodziców do nowej roli. Poruszane są między innymi kwestie emocji w czasie ciąży, roli osoby bliskiej podczas porodu, znaczenie kontaktu z dzieckiem bezpośrednio po porodzie, oraz fizyczne i psychiczne zagadnienia okresu porożu.

Dużo czasu poświęcamy również na zagadnienia związane z maluchem, który szczęśliwie pojawił się na świecie.

W Aktywnej Szkole Rodzenia rodzice dowiedzą się wszystkiego na temat potrzeb małego człowieka, jak powinna wyglądać „wyprowadka” dla dziecka, czego nie należy kupować, jakie rzeczy muszą się znaleźć w „torbie do szpitala”.

Z ankiet, które przeprowadzone zostały wśród naszych uczestniczek wynika iż, głównym powodem, dla którego przyszli rodzice zgłaszają się do szkoły rodzenia to potrzeba zdobycia odpowiedniej wiedzy. Uważają, że nic nie zastąpi spotkania z doświadczonymi osobami, które rozpraszają wszelkie wątpliwości, reagują na indy-

SKOŁA RODZENIA

AKTYWNA SZKOŁA RODZENIA ma swoją siedzibę w Przychodni przy ul. Ostrołęckiej 4 w nowych, przestronnych pomieszczeniach. Zajęcia odbywają na sali wykładowej oraz w dwóch, doskonale wyposażonych salach gimnastycznych (materace, drabinki, piłki dla mam oraz bardzo wygodne worki sako).

AKTYWNA SZKOŁA RODZENIA cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Kurs trwa 5 tygodni. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych. Szczegółowe informacje dotyczące **AKTYWNEJ SZKOŁY RODZENIA** można uzyskać w Porad-

niach ginekologiczno – położniczych w przychodniach przy ul. Saskiej 61, ul. Abrahama 16, ul. Kickiego 24.

Zapisy prowadzone są pod numerem telefonu: 022 – 810-78-49 od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00.

Zapraszamy wszystkich przyszłych rodziców do Naszej Szkoły Rodzenia.

Gwarantujemy uzyskanie wszechstronnej wiedzy na temat ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem. Program zdrowotny w zakresie edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia” jest finansowany ze środków m.st. Warszawy.

widualne potrzeby uczestników. W naszej szkole znajdziecie Państwo odpowiedzi na wiele nurtujących Was pytań, otrzymacie wsparcie i szansę wymiany doświadczeń w grupie innych osób znajdujących się w podobnej sytuacji życiowej. Co ciekawe uczestnicy kursu po zakończeniu nauki podtrzymują kontakty, zarówno ze sobą jak i z położną.

chcieli się podzielić między sobą doświadczeniami z porodu i pokazać swoje maluchy.

Spotkanie „po”...

27 października 2008 roku odbyło się spotkanie położnych z naszymi absolwentkami, które przyszły pochwalić się swoimi pociechami. Młode mamy bardzo

Grupa podczas spotkania



Profilaktyka zdrowia u dzieci:

Bilanse rozwoju dziecka: 2 latki, 4-latki, 6 latki



Bilanse zdrowia dziecka, to pogłębione i kompleksowe badania lekarskie, które służą systematycznej kontroli stanu zdrowia dziecka i jego rozwoju oraz wczesnemu wykrywaniu wszelkich nieprawidłowości zdrowotnych. Te specyficzne bilanse zdrowia wprowadzone zostały w Polsce w 1976 r. Przeprowadza je lekarz pediatra lub lekarz rodzinny.

Pierwszym badaniem bilansowym jest tzw. bilans „0” przeprowadzany w ciągu 4 dni od urodzenia. Kolejne badania bilansowe zaplanowane są w 2, 4, 6, 10, 14 i 18 roku życia.

Celami przyświecającymi bilansom zdrowia dziecka są:

- wczesne wykrywanie zaburzeń rozwoju
- określenie potrzeb zdrowotnych dziecka

- dostarczenie danych o częstotliwości występowania różnych zaburzeń wśród dzieci.

Dlatego też wartość bilansu zdrowia dziecka ma nie tylko znaczenie jednostkowe czyli indywidualne dla dalszego postępowania z dzieckiem, ale i znaczenie ogólne, gdyż pozwala ocenić zdrowotność określonej populacji dziecięcej np. osiedla, miasta; czy nawet całego kraju.

W celu ujednoczenia badania bilansowego opracowane są karty bilansu zdrowia ukierunkowane dla poszczególnych grup wiekowych i tak np. bilans sześciolatka ma na celu m.in. ocenę dojrzałości do nauki szkolnej, a bilans czternastolatka i osiemnastolatka związany jest z określeniem możliwości podjęcia dalszej nauki lub w przypadku 18-latka, przydatności do przyszłego zawodu.

2

**Kiedy dziecko kończy
2 lata...**

W czasie bilansu dwulatka przeprowadza się następujące pomiary i badania:

1. Pomiary: masy i długości ciała - w celu wykrywania zaburzeń rozwoju fizycznego w oparciu o tzw. siatkę centylową.
2. Orientacyjną ocenę rozwoju psychomotorycznego.
3. Orientacyjne badanie słuchu.
4. Test w kierunku wykrywania zezów.
5. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi.
6. Badanie pediatryczne podmiotowe i przedmiotowe, ze szczególnym uwzględnieniem tempa rozwoju fizycznego i psychomotorycznego oraz przebytych schorzeń.
7. Ocenę wykonania szczepień ochronnych zgodnie z kalendarzem szczepień.
8. Przeprowadzenie testu rozwoju reakcji słuchowych oraz ocenę rozwoju mowy.
9. Ocenę obecności czynników ryzyka uszkodzenia słuchu.

4

**Kiedy dziecko kończy
4 lata...**

W czasie bilansu czternastolatka przeprowadza się m.in. następujące pomiary i badania:

1. Pomiary: masy i długości ciała - w celu wykrywania zaburzeń rozwoju fizycznego w oparciu o tzw. siatkę centylową.
2. Orientacyjne wykrywanie zaburzeń ostrości wzroku i uszkodzeń słuchu.
3. Orientacyjne wykrywanie zaburzeń statyki ciała.
4. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi.
5. Badanie pediatryczne podmiotowe i przedmiotowe, w kierunku oceny rozwoju fizycznego, psychomotorycznego i społecznego.
6. Ocenę wykonania szczepień ochronnych zgodnie z kalendarzem szczepień.
7. Przeprowadzenie testu rozwoju reakcji słuchowych oraz ocena rozwoju mowy.
8. Ocenę obecności czynników ryzyka uszkodzenia słuchu.

6

**Kiedy dziecko kończy
6 lat..**

W czasie bilansu sześciolatka przeprowadza się szczegółowe badanie pediatryczne (podmiotowe i przedmiotowe) z naciskiem na:

1. Rozwój fizyczny- pomiar wysokości i masy ciała i określenie ich pozycji centylowej.
2. Wykrywanie zaburzeń ostrości wzroku i zezów oraz uszkodzeń słuchu (orientacyjne).
3. Narząd ruchu- wady postawy, zniekształcenia kończyn (np. płaskostopie).
4. Wady wymowy (orientacyjnie).
5. Lateralizację - sprawdza się, którą ręką chętniej posługuje się dziecko w trakcie wykonywania codziennych czynności.
6. Ciśnienie tętnicze krwi.
7. Zewnętrzne narządy płciowe, ze szczególnym uwzględnieniem wykrywania u chłopców takich wad, jak: - stulejka - zwężenie napletka,- spodziectwo- nieprawidłowe ujęcie cewki moczowej,- wnętrostwo- brak jąder w mosznie.
8. Rozwój psychoruchowy dziecka.
9. Wykonuje się szczepienia ochronne dziecka zgodnie z kalendarzem szczepień.

Badanie bilansowe dziecka kończy się wypełnieniem przez lekarza wniosku bilansowego, które podsumowuje wyniki badania.



Krew potrzebna

Bez krwi żyć się nie da. Na stałe w naszych żyłach i tętnicach krąży około 5 litrów krwi. Czasami potrzeba jej dużo więcej - po wypadkach lub podczas planowych zabiegów chirurgicznych. Niestety w polskich ośrodkach krwiodawstwa wciąż jest za mało krwi. Oddawajmy ją!



Magdalena Tenczyńska

Krew jest mieszaniną płynnego osocza oraz zawieszonych w nim krwinek. Wypełnia ona naczynia krwionośne w całym organizmie. Do funkcji krwi należy:

- przenoszenie tlenu, niezbędnego do życia każdej komórki organizmu, z płuc do wszystkich tkanek i narządów,
- przenoszenie dwutlenku węgla, powstającego jako uboczny produkt przemiany materii, z tkanek i narządów do płuc, w których zostaje wydalony z organizmu wraz z wydychanym powietrzem,
- przenoszenie substancji odżywczych, mikroelementów i witamin wchłoniętych w jelicie do wszystkich tkanek i narządów,
- obrona organizmu przed drobnoustrojami chorobotwórczymi,
- hamowanie krwawienia, do którego dochodzi np. po zranieniu.
- barwę krew zawdzięcza hemoglobinie.

od zaraz



Podstawowe składniki krwi:

- osocze - składnik płynny, stanowi około 55-60 proc. Oprócz wody, która jest głównym składnikiem osocza (90 proc), zawiera ono również związki organiczne i nieorganiczne, takie jak białka (albuminy, globuliny, fibrynogen), kwasy tłuszczowe, glukozę, witaminy i sole mineralne. Z osocza można wyodrębnić białka konieczne dla prawidłowego krzepnięcia krwi, a więc leczenia chorych na hemofilię i inne skazy krwotoczne.

W osoczu znajdują się elementy morfotyczne, spośród których każde spełnia określoną funkcję:

- krwinki czerwone - eryocyty – są najliczniejszymi składnikami spośród elementów morfotycznych krwi. Głównym składnikiem krwinek czerwonych jest hemoglobina, nadająca czerwone zabarwienie.

ODDAJEMY KREW!

Dawcą może być zdrowa osoba w wieku 18-65 lat, legitymująca się dokumentem ze zdjęciem i numerem PESEL stwierdzającym tożsamość wraz z adresem zamieszkania.

Kandydat na dawcę krwi lub dawca krwi powinien:

- W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki).
- Być wyspanym.
- Spożyć lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem).
- Wykluczyć z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: mleko, masło, kielbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka orzeszki ziemne i ciasta kremowe.
- Ograniczyć palenie papierosów.
- Nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest przeziębiony (katar) lub przyjmuje leki.
- Nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu !!!

Gdzie można oddać krew w Warszawie?

Regionalne Centrum Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa w Warszawie ul. Saska 63/75,
Rejestracja:

Tel.: 0-22 617-49-55.

<http://www.rckik-warszawa.com.pl>

Tylko 15 proc. populacji polskiej posiada grupę krwi **Rh ujemną**, dlatego często są niedobory w tych grupach. RCKiK zwraca się więc z gorącą prośbą do osób, które posiadają grupę krwi Rh ujemną o systematyczne uczestnictwo w krwiodawstwie.

Odkrycia grup krwi dokonał austriacki uczyony Karl Landsteiner w 1901 roku. Natomiast Ludwik Hirszfild wraz z Emilem von Dungernem stworzył podstawy nauki o grupach krwi, wprowadzając ich oznaczenie symbolami A, B, AB, i 0, co następnie w 1928 roku przyjęto na całym świecie.

Do prawidłowej produkcji krwinek czerwonych niezbędne są, oprócz odpowiednich składników budulcowych, hormony, witaminy, enzymy i żelazo. Wśród tych czynników szczególną rolę odgrywa witamina B 12. Erytrocyty transportują tlen z płuc do komórek i dwutlenek węgla, pochodzący z metabolizmu komórek,

- odwrotnym kierunku;
- krwinki białe - leukocyty - dzieli się na granulocyty, monocyty i limfocyty. Mają zdolności żerne i poruszania się. Różne rodzaje tworzą część układu odpornościowego i chronią organizm przed infekcjami;
- płytki krwi - trombocyty - są zbudowane z lipidów i białek,

poruszają się biernie wraz z krążącą krwią. Mają zdolności adhezji, czyli przylegania do ścian uszkodzonego naczynia krwionośnego i agregacji, czyli wzajemnego przylegania do siebie i tworzenia większych skupisk. Zlepione płytki krwi wydzielają wiele związków chemicznych o różnym sposobie działania,

W krwioobiegu dorosłego człowieka krąży ok. 5 - 6 l. krwi. Częstość, rodzaj i objętość pobrania ustala lekarz kierując się ogólnym stanem zdrowia dawcy.



ODLICZ KREW OD PODATKU!

Krwiodawcy mogą odliczyć od dochodu po 130 zł za liter oddanej krwi i osocza. Ulga nie może jednak przekroczyć 6 proc. dochodu podatnika. Ulga podatkowa przysługuje osobom, które w roku podatkowym oddały honorowo (nieodpłatnie) krew.

m. in. czynniki uczestniczące w procesie krzepnięcia krwi.

Pozostałe składniki krwi to:

- hormony,
- transportowane do komórek rozpuszczone gazy, substancje odżywcze (cukry, tłuszcze) i witaminy,
- produkty przemiany materii (np. mocznik, kwas moczowy), transportowane z komórek do układu wydalniczego.

Po co są grupy krwi?

Pomimo, że prawidłowe erythrocyty są z wyglądu identyczne u wszystkich ludzi, to różnią się między sobą w znacznym stopniu. Są na nich zawarte pewne charakterystyczne białka, które określa

się mianem antygenów grup krwi. Istnieje szereg układów grupowych krwi. Najważniejszymi jest układ grup głównych (A,B,0) i układ Rh. Ze względu na obecność lub brak substancji A i B na krwinkach czerwonych rozróżnia się cztery główne grupy krwi: grupa A (40 proc. ludności w Polsce, występuje substancja A), grupa B (12 proc., występuje substancja B), grupa AB (8 proc., występuje substancja A i B) oraz grupa 0 (40 proc., brak substancji A i B na krwinkach). Każda z tych grup może posiadać substancję z układu grupowego Rh - antygen D, daną osobę określa się wtedy jako Rh-dodatnią. Przeciwnie, u osoby Rh-ujemnej, substancja D nie występuje. Oznaczenie grup krwi ma podstawowe

znaczenie przy doborze krwi do przetoczeń wymaganych np. w trakcie wielu zabiegów operacyjnych lub podczas leczenia chorób krwi. W razie potrzeby podawać trzeba krew identyczną w zakresie przynajmniej tych dwóch układów, a więc osobie z grupą krwi A Rh+ należy podać krew A Rh+. Grupa krwi jest niezmienna w ciągu życia, jedynie sporadycznie, po przeprowadzeniu allogenicznego przeszczepu szpiku (od rodzeństwa lub dawcy niespokrewnionego), może dojść (choć nie musi) do zmiany grupy krwi u biorcy przeszczepu.

Brakuje krwi.. Oddaj krew potrzebującym!

W Polsce wciąż jest zbyt mało honorowych krwiodawców, krwi wciąż

brakuje, zwłaszcza tej z grupami RH-. Dlaczego warto oddawać krew? Nikt z nas nie ma i nie będzie miał pewności, że nie znajdzie się w sytuacji, w której będzie potrzebował krwi. A tę krew możemy dostać tylko od jednej osoby. Dlatego nie wahajmy się i jeśli tylko nie ma żadnych przeciwwskazań - oddajmy krew dla potrzebujących.

W krwioobiegu dorosłego człowieka krąży ok. 5 - 6 l. krwi. Częstość, rodzaj i objętość pobrania ustala lekarz kierując się ogólnym stanem zdrowia dawcy.

METODY ODDAWANIA KRWI

METODA KONWENCJONA

-LNA - dawca oddaje krew pełną w ilości 450 ml. Krew pełna może być pobrana nie częściej niż 6 razy od mężczyzny i 4 razy od kobiety w ciągu roku (tj., co 2 miesiące od mężczyzny, co 3 miesiące od kobiety). Przerwa po oddaniu krwi wynosi, co najmniej 8 tygodni.

METODA PLAZMAFEREZY AUTOMATYCZNEJ

- dawca oddaje tylko osocze

(plazmę) w ilości 600 ml. Osocze metodą automatycznej plazmaferazy można pobrać do 20 razy w ciągu roku (nie więcej niż 15 litrów). Przerwa po oddaniu osocza wynosi co najmniej 2 tygodnie.

METODA TROMBAFEREZY I LEUKAFEREZY

- dawca oddaje tylko wybrane elementy komórkowe krwi (płytki, krwinki białe) w odstępach nie krótszych niż 4 tygodnie. Zabiegi te można wykonać do 12 razy w ciągu roku, a przerwa między nimi wynosi co najmniej 4 tygodnie.

**Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne.
Krew pobiera się zawsze sprzętem
jednorazowego użytku!**

		Tabela zgodności grup krwi							
		DAWCA							
		O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
BIORCA	AB+	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
	AB-	TAK	TAK	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE
	A+	TAK	TAK	NIE	NIE	TAK	TAK	NIE	NIE
	A-	TAK	NIE	NIE	NIE	TAK	NIE	NIE	NIE
	B+	TAK	TAK	TAK	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE
	B-	TAK	TAK	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE
	O+	TAK	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE
	O-	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE

Krew grupy O- można przetoczyć każdej osobie. Chory mający grupę AB+ może otrzymać dowolną krew. Osoba posiadająca grupę krwi O- ma najmniejszą szansę, że przypadkowy człowiek może być dla niej dawcą.

Żółtaczka
to potencjalnie
śmiertelna
choroba⁽¹⁾

Zaszczep się!



przeciwno WZW A i WZW B

www.zoltytydzien.pl

1. Wiesław Magdzik "Wirusowe zapalenie wątroby typu B w Polsce do 2002 roku" str. 63-64

A close-up photograph of a wooden honey dipper with a spiral design, dripping golden honey into a glass jar. The background is a warm, blurred orange-brown color.

Miód

bursztynowe bogactwo

Miód dla wielu osób to słodkie wspomnienie dzieciństwa, szczególnie, gdy kojarzymy go z bajką o przesympatycznym misiu Kubusiu Puchatku. Znany jest człowiekowi od wieków. O tym jak bardzo był ceniony już w starożytności świadczy jego nazwa - pokarm bogów.

mgr Bożena Pawłowska

Od dawna uznawany był też za afrodyzjak i eliksir miłości. W starożytnej Grecji nowożeńcy, aby zapewnić sobie potomstwo zjadali się miodem tuż po zaślubinach. Stąd wzięła się nazwa miodowego miesiąca.

Miód to produkt łatwo przyswajalny i szybko trawiony przez organizm, zawiera wodę i cukry proste: glukozę i fruktozę, które przechodzą bezpośrednio do krwi. Poza tym jest cennym źródłem: enzymów, białka, kwasów organicznych tj. kwas glukonowy, jabłkowy, cytrynowy oraz soli mineralnych m.in.: wapnia, potasu, fosforu, żelaza. Poza tymi składnikami zawiera ok. 50 olejków eterycznych, witamin szczególnie z grupy B.

Dobry na choroby

Nasi przodkowie zauważyli, że ten cudowny dar natury jest nie tylko sycący, ale że poprawia krzepkość i pomaga w wielu przypadłościach. Stosowany był od dawna pomocniczo w chorobach serca, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, chorobach oczu oraz schorzeniach dermatologicznych. Miód wzmacnia odporność na choroby. Antibakteryjne działanie miodu wynika z istnienia kilku czynników m.in.: z działania nadtlenu wodoru i wysokości ciśnienia osmotycznego. Acetylocholina zawarta w miodzie obniża ciśnienie krwi, poprawia wydolność pracy mięśnia sercowego oraz wzmacnia siłę jego skurczu. Cholina wchodząca w skład miodu działa osłaniająco na wątrobę, zwiększa wytwarzanie żółci. Miód wspomaga pracę układu oddechowego, pobudza gruczoły znajdujące się w błonie śluzowej

dróg oddechowych do upłynnienia wydzieliny odkrztuszania śluzu na zewnątrz.

Miód polecany jest także jako produkt odtruwający po przedawkowaniu: kawy, papierosów czy alkoholu. Jego roztwór wodny, mała łyżeczka miodu rozpuszczona w szklance wody i odstawiona na 12 godzin, ma działanie pobudzające na produkcję hemoglobiny, ze względu na zawarte biokatalizatory. Jony metali zawarte w miodzie stymulują produkcję krwinek czerwonych i hemoglobiny.

Miód ceniony jest za właściwości regenerujące siły fizyczne i umysłowe. Dodaje energii - cukier w nim zawarty pobudza mózg do produkcji endorfin - hormonów szczęścia. Dowodem na to są miody pitne (najstarszy polski napój alkoholowy), które na staropolskim stole były nieodłącznym i ulubionym trunkiem królów.

Ciekawostki o miodzie:

- zawartość wody w miodzie wynosi 20 proc., zawarte w nim cukry i inne składniki krystalizują się, miód z dużą zawartością glukozy krystalizuje się szybciej. Aby upłynnić skrzystalizowany miód należy wstawić słoik do wody o temperaturze 40 stopni C,
- miód należy przechowywać w temperaturze 10 - 14 stopni C, w szafce, w szczelnie zakręconym słoiku. Wyższa temperatura przechowywania przyspiesza rozpad enzymów zawartych w nim,
- na wyprodukowanie 1 kg miodu pszczoła musi przysiąść na kwiatkach 4 miliony razy. W tym czasie pokonuje dro-

gę 90 tys. kilometrów. Pszczoła robotnica poprzez zawarte w ślinie enzymy rozkłada cukry złożone znajdujące się w nektarze do cukrów prostych,

- zastępując cukier miodem pamiętajmy, że miód posiada większą gęstość zatem łyżeczka miodu waży więcej niż łyżeczka cukru, 100 g miodu dostarcza 320 kcal, taka sama ilość cukru to - 399 kcal,
- właściwości antybiotyczne miodu wzrastają ok. 200 razy, gdy rozcieńczymy go w wodzie,
- miodu nie należy podawać dzieciom do 1 r. ż., może zawierać bakterie jadu kiełbasianego i powodować zatrucia pokarmowe u dzieci,
- zawarte w miodzie pyłki traw mogą uczulać.

Odmiany miodu

Istnieją różne odmiany miodu w zależności od tego z jakich kwiatów pszczoły zbierały nektar. Właściwości lecznicze i odżywcze miodu zależą także od: pory roku i pogody oraz warunków w jakich był zbierany i przechowywany.

Najpopularniejszym wśród miodów nektarowych jest miód wielokwiatowy. Pochodzi z nektaru wielu odmian kwiatów, o łagodnym słodkim smaku, zalecany pomocniczo w chorobach serca. Kolejnym jest miód akacjowy, wyróżnia się najjaśniejszą spośród barw miodowych oraz wolną krystalizacją, szczególnie polecany jest osobom z nadkwaśnością.

Inny jest miód rzepakowy prawie bezbarwny, o słabym aromacie i lekkiej goryczy, konsystencją zbliżony do masła. Bardzo szybko krystalizuje się, zawiera bardzo dużo

glukozy. Polecany w chorobach dróg żółciowych.

W przeziębieniach i kaszlu najchętniej sięgamy po miód lipowy – jest on płynny o intensywnym, ostrym a nawet piekącym smaku. Znane są także: miód wrzosowy o barwie od pomarańczowej do brunatnej, o mało słodkim smaku oraz miód gryczany najczęściej używany do produkcji miodów pitnych i pierników. Polecany w zapaleniu

Prosty przepis na ogórki z miodem

Składniki:

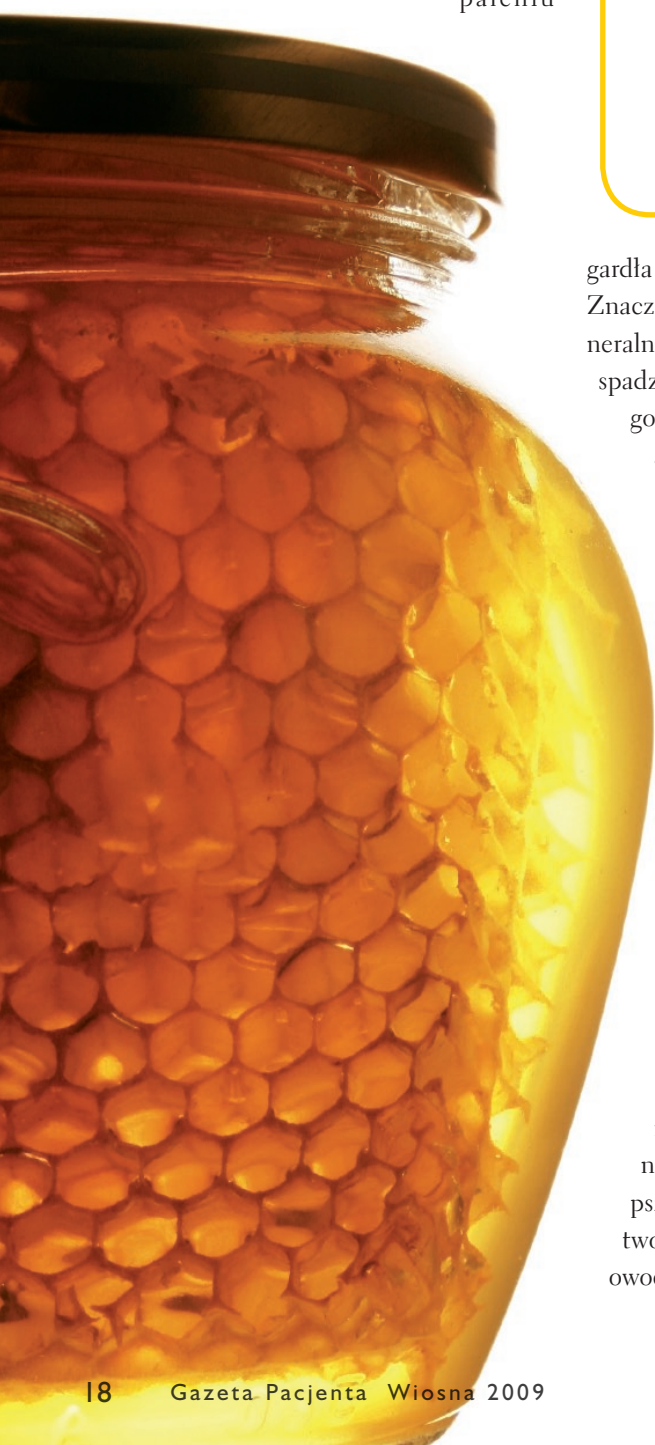
2 świeże ogórki,
2 łyżeczki białego sera,
2 łyżeczki miodu,
pieprz biały do smaku,

Sposób wykonania:

Odciąć obydwa końce ogórków, obrać je, prze-

kroić na pół a następnie wydrążyć łyżeczką. Wyłożyć ser w wgłębienie, połać miodem a następnie posypać pieprzem. Można udekorować zielenią.

Smacznego!



gardła i niedoborach żelaza. Znacznie bogatszym w związki mineralne i bukiet smakowy jest miód spadziowy. Pszczoły wytwarzają go nie z nektaru kwiatowego, ale ze spadzi. Spadz jest sokiem roślinnym wydalany jako kropelki miodowej rosy przez owady, np.: mszyce. Wyróżniamy miody ze spadzi iglastej – są gęste, brunatne a nawet czarne o korzennym aromacie oraz miody spadziowe liściaste o smaku łagodnym, ale cierpkim o barwie zielonej herbaty.

Warto też poznać dotychczas mało popularne ziołomiody. Chociaż są to produkty miodopodobne mają duże znaczenie lecznicze. Aby je wyprodukować pszczołom podaje się do przetworzenia ekstrakty ziół i soków owocowych. Najbardziej znanym

ziołomiódem jest ziołomiód gryczany -pobudza i wzmacnia pracę serca. Innym cenionym, wpływającym na przemianę materii i poprawę trawienia jest ziołomiód aloesowy.

Miodu używa się nie tylko w celach leczniczych ale także stosuje się go w kosmetyce. Wzbogaca on skórę w glikogen, odżywia, poprawia napięcie i ukrwienie skóry przez co staje się ona bardziej elastyczna i gładka. Miód hamuje rozwój wirusów, bakterii, grzybów, nadaje skórze naturalną wilgotność. Używany jest jako dodatek do kremów, maseczek czy kąpeli miodowych.

Od dawna miód króluje na stołach jako dodatek do przekąsek, dań głównych i deserów. Kraje Skandynawskie słyną z ryb podawanych na słodko z dodatkiem miodu. Rozważając zalety złotego bogactwa myślę, że dużo prawdy kryją słowa przysłowia „Kto miód pije ten długo i pięknie żyje”. Dlatego sięgajmy śmiało po miód.

Twoje zdrowie w dobrych rękach

www.badaniakliniczne.info.pl



Centrum Medyczne
Osteomed

www.osteomed.pl

PORADNIA **OSTEOPOROZY**

PRACOWNIA DENSYTOMETRII KOŚCI

Szanowni Państwo,

Centrum Medyczne **Osteomed**, zajmujące się od 1994 roku chorobami układu kostno-stawowego, zaprasza do swoich poradni w budynku Przychodni SZPZLO Praga Południe, ul. Saska 61.

Poradnia Osteoporozy

Pracownia Densytometrii Kości
wyposażona w duży aparat

Poradnia Chorób Metabolicznych



Centrum Medyczne Osteomed NZOZ

☎ 02 616 17 40

✉ saska@osteomed.pl

✉ info@osteomed.pl

www.osteomed.pl

Od teraz możesz wykonać badania i uzyskać poradę specjalisty w swojej okolicy. Mamy piętnastoletnie doświadczenie i pacjenci doceniają naszą opiekę.



NA WESOŁO



Przychodzi baba do lekarza i mówi:
- Panie doktorze, czy może mi pan zrobić EKG? Ostatnio bardzo mi pomogło!

Kobieta w widocznej ciąży przychodzi do lekarza i pyta:

- Panie doktorze, ja mam... to znaczy mój mąż chciałby wiedzieć...
- Rozumiem, rozumiem - przerywa jej lekarz. - Aż do bardzo zaawansowanej ciąży można bezpiecznie uprawiać seks.
- Nie, nie o to chodzi. On chciałby wiedzieć, czy wciąż mogę rąbać drewno.

- Mamo, dlaczego chirurdzy operują w maskach?
- Żeby ich pacjenci nie rozpoznali.

Do gabinetu psychiatry wchodzi mężczyzna z żoną, skarżąc się na jej apatię.

Lekarz porozmawiał z pacjentką, potem ją objął, pogłaskał i kilka razy pocałował.

Wreszcie zwraca się do obecnego przy tej scenie męża:

- Oto zabiegi, które są potrzebne pańskiej żonie. Powinny być stosowane przynajmniej co drugi dzień. No powiedzmy we wtorki, czwartki i soboty.

- Dobrze, we wtorki i czwartki mogę żonę do pana przyprowadzać, ale sobota wykluczona - gram z kolegami w karty!

Lekarz otworzył właśnie gabinet i czeka na pierwszego pacjenta. Nagle słycać stukanie do drzwi, po chwili wchodzi jakiś mężczyzna.

Pielęgniarka tłumaczy mu, że trzeba cierpliwie poczekać, ponieważ lekarz ma mnóstwo pacjentów.

W końcu lekarz każe wprowadzić mężczyznę, ale by zrobić na nim wrażenie, podnosi słuchawkę telefonu i zaczyna fantazjować:

- Naprawdę nie mogę pana przyjąć, jestem strasznie zapracowany. No... może w przyszłym miesiącu... Dobrze, proszę jeszcze zadzwonić.

Odkłada słuchawkę i udaje że dopiero w tej chwili zauważył faceta i pyta:

- Co pana do mnie sprowadza?
- Jestem z telekomunikacji. Przyśzedłem podłączyć telefon...

- W poczekalni oczekuje pacjent, który twierdzi, że odwiedził już wszystkich lekarzy w mieście - informuje siostra.

- A na co on się uskarża?
- Na tych lekarzy!

Przychodzi facet do lekarza laryngologa i mówi:

- Panie doktorze, wydaje mi się, że jestem ćmą.

- Ale to nie do mnie - wzrusza ramionami lekarz. - Trzeba było pójść do psychiatry.

- Może i trzeba było, ale poszedłem tam, gdzie się świeciło.

Przychodzi facet na badanie słuchu.

Lekarz zaczyna:

- Proszę powtarzać za mną - i szepcze półgłosem: - Sześćdziesiąt sześć.

- Trzydzieści trzy - mówi pacjent.

- No tak - notuje lekarz - 50 procent utraty słuchu.

Przychodzi garbaty do lekarza, a lekarz mówi:

- Co się pan tak skrada??

Mężczyzna przyszedł do szpitala:

- Proszę mnie wykastrować.
- Jest pan zupełnie pewien???
- Tak.

Po operacji budzi się i widzi zgromadzonych wokół lekarzy. Pyta się ich:

- I jak, operacja się udała?

- Udała się. Ale czemu pan tak postąpił???

- Niedawno ożeniłem się z ortodoksyjną Żydówką i wiecie,...

- To może chciał się pan obrzezać???

- A co ja powiedziałem?!

Panie doktorze na co jest ten lek który mi Pan przepisał?

- Na Bahamy, jeszcze tylko 73 recepty...

Jaka jest najszybsza droga do serca mężczyzny?

- Przez kłatkę piersiową, ostrym nożem.

	pisemne porozumienie stron	nie jeden w zakonie	np.: tancerz		w nim prezenty	atom o ujemnym ładunku elektrycznym		na czapce wojskowej	rodzaj pieczywa		zółty owoc
zagarnia władzę bezprawnie	5	2									
dodawany do makowca				wieloczynnościowy aparat dentystyczny			12			część Gruzji	
zakładany na bolące miejsce					8		do merdania u psa				
szal na kapeluszu							w niej pieniądze			1	
słowo wypowiedziane bez sensu					10			roślina na włókno			
	zgrubienie na ciele								nad kuchnią		
	wydzielina w uchu		3								
powód czegoś złego					nogi zajęcia						w nim powstaje mocz
					dwie sztuki razem						
jazda konno bez siodła						w kinie					4
przyrząd do skakania									inaczej o tenisistce Agnieszce Radwańskiej		
przyprawa nie tylko do ziemniaków					9		Edith pieśniarka francuska				
zwitek, rulon			graniczny				...do młodości	zółty, edamski lub morski			
				wieś k/Darłowa otoczone ciszą							
7				6							
imię żeńskie		ciąg dźwięków									
		modny kierunek			13						
								w drzewie			
moený napój alkoholowy											
opakowanie do przetworów	11										
zdrobniałe o Annie w nim drzewa owocowe											
mebel sklepowy											

Wpisz rozwiązanie krzyżówki w oznaczone pole i wyślij na karcie pocztowej na adres SZPZLO Warszawa Praga Południe 04-082 Warszawa ul. Krypska 39 z dopiskiem Krzyżówka lub e-mailem: gazetapacjenta@szpzlo.praga-pld.pl Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: 1 czerwca 2009

NAGRODY:

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy atrakcyjne nagrody: szklanki firmy BODUM.



Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: 04/2008
 „Pierwsza gwiazdka”
 Nagrody wylosowali:
 1. Zyta Łukaszewska
 2. Dariusz Borkowski
 3. Gabriel Zajdenc
 Po odbiór nagród zapraszamy do naszej siedziby ul. Krypska 39, pok. 102 od pon.- pt. w godz. 8.00-15.30

Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

**Uwaga!
Zmiany**

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlica i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno - położnicza, alergologiczna	centrala: 0 22 617 30 01 do 04 rejestracja ogólna: 0 22 617 67 33, 0 22 617 67 07 por. D: 0 22 617 67 34 por. K: 0 22 617 36 39 sekretariat: 0 22 617 14 95
2	Grochowska 339 (w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)
3	Ateńska 4	internistyczna		rejestracja: 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	geriatryczna, Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	rejestracja: 0 22 610 72 52 POD: 022 610 45 05
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna POZ przeniesiony z ul. Grochowskiej 339	neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna, Poradnia Leczenia Bólu	centrala: 0 22 810 80 78 0 22 810 20 42 do 43 por. D: 0 22 810 45 91 rejestracja: 0 22 810 33 73 sekretariat: 0 22 810 79 43 rejestracja pacjentów (ul. Gro- chowska): 0 22 810 15 04
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna NPL*	chirurgia ogólna, diabetologiczna kardiologiczna, urologiczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza,	centrala: 0 22 671 24 71, 0 22 671 24 17, 0 22 673 39 92 rejestracja: 0 22 673 81 66 por. D.: 0 22 671 24 63 por. K.: 0 22 671 23 08 sekretariat: 0 22 613 56 41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna		rejestracja: 022 813 27 11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna		rejestracja: 0 22 810 04 42 por. D.: 0 22 810 09 30
9	Paca 40	pediatryczna	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Hospicjum Długoletnie,	rejestracja: 0 22 810 21 11 PZP: 0 22 810 44 36 Hosp.: 0 22 813 41 15
10	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna, urazowo - ortopedyczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza, Poradnia Leczenia Bólu	centrala: 0 22 810 54 14 0 22 810 24 91, 0 22 810 25 95 rejestracja: 0 22 810 41 71 Sekretariat: 0 22 810 24 59
11	Gruzińska 6		Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych, Psychiatryczny Oddział Dzienny Terapeutyczno - Readaptacyjny	rejestracja PZP: 0 22 617 56 82 Oddział: 0 22 617 41 34
12	Korynicka 42/44	stomatologiczna		centrala: 0 22 810 20 42

* Nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska codziennie w godz. 18:00 - 8:00
sob.-niedz. i święta całodobowo Numer telefonu: na czas trwania remontu ul. Abrahama 16 0 22 671 22 56

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



ZAPRASZA KOBIETY W CIĄŻY NIEPOWIKŁANEJ
DO UDZIAŁU W PROGRAMIE

ZDROWIE MAMA I JA

OD 1 KWIETNIA 2008 r. DO 10 GRUDNIA 2009 r.
DO PORADNI GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZYCH

uL. ABRAHAMA 16 - tel. 0 22 671 - 23 - 08

uL. SASKA 61 - tel. 0 22 617 - 68 - 86, 617 - 36 - 39

uL. KICKIEGO 24 - tel. 0 22 810 - 67 - 75

PROGRAM JEST FINANSOWANY PRZEZ M.ST. WARSZAWA

**DOKUMENTAMI UPRAWNIAJĄCYMI DO UCZESTNICTWA
W PROGRAMIE SĄ:**

- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- indeks uczelni mającej swoją siedzibę na terenie m.st. Warszawy,
- dokument potwierdzający zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub pobycie w noclegowni, z którą Urząd m. st. Warszawy podpisał właściwą umowę.

W PROGRAMIE PRZEWIDZIANE SĄ:

- wizyta kwalifikacyjna
- I trymestr (0 – 13 Hbd) – 2 wizyty,
- II trymestr (14 – 26 Hbd) – 3 wizyty,
- III trymestr (27 – 39 Hbd) – 4 wizyty,
- IV opieka przedporodowa – 2 wizyty

ZAKRES ŚWIADCZEŃ:

- badanie i testy ciążowe,
- nadzór nad ciążą niepowikłaną,
- wczesne wykrywanie powikłań ciąży i nieprawidłowości płodu,
- profilaktyka infekcji wewnątrzmacicznych,
- przedporodowe badanie przesiewowe,
- promocja zdrowia,





Bezpłatne zajęcia w Szkole Rodzenia

Program szkoły obejmuje wykłady teoretyczne oraz zajęcia praktyczne z zakresu przygotowania do porodu oraz pielęgnacji noworodka. Zajęcia są prowadzone w ZLO ul. Ostrołęcka 4

ZAPISY POD NR TEL. 022 810 78 49

Uwaga!

Kobiety w ciąży, które są zainteresowane udziałem w Szkole Rodzenia, powinny posiadać zgodę lekarza prowadzącego ciążę na uczestnictwo w programie.

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- zameldowanie na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy
- nauka w szkole na terenie m.st. Warszawy – bez względu na typ placówki
- zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy
- pobyt w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE

