

Lecznictwo Otwarte

# Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 02/2008 (28)  
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

## TEMAT NUMERU

**NIE** - bezpieczne  
opalanie!

## Alergia

- sezonowy wróg  
Wywiad z lek. med  
Markiem Czajkowskim

„Pij mleko będziesz wielki”  
Jesteśmy za!

ABC Pacjenta - pobyt w szpitalu



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości  
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

**Lato 2008**

SAMODZIELNY ZESPÓŁ  
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW  
LECZNICTWA OTWARTEGO  
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



# BEZPŁATNE ZAJĘCIA W SZKOLE RODZENIA

PROGRAM SZKOŁY OBEJMUJE WYKŁADY  
TEORETYCZNE ORAZ ZAJĘCIA  
PRAKTYCZNE Z ZAKRESU PRZYGOTO-  
WANIA DO PORODU ORAZ PIĘLEGNACJI  
NOWORODKA.

ZAJĘCIA SĄ PROWADZONE  
W ZŁO UL. OSTROŁĘCKA 4

**ZAPISY POD NR TEL. 022 810 78 49**

**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

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

PROGRAM „SZKOŁA RODZENIA” FINANSOWANY JEST PRZEZ URZĄD MIASTA ST. WARSZAWY

# W numerze:

6  
str



## Pobyt w szpitalu

Szpital zobowiązany jest do udzielania świadczeń zgodnie z obowiązującym prawem, wskazaniami aktualnej wiedzy medycznej, zasadami etyki zawodowej oraz należytą starannością.



str 9

## NIE - bezpieczne opalanie

Zdrowe opalanie – czy to możliwe? Jak chronić skórę przed szkodliwym słońcem? W jakich godzinach się opalać? Uwaga na niebezpiecznego czerniaka – wciąż atakuje.

17  
str



## Mleko

Mleko jest znane, tanie i lekkostrawne. Stanowi cenne źródło składników odżywczych.

## Drodzy Czytelnicy,

Chciałabym jak zwykle zaprosić do lektury nowego numeru „Gazety Pacjenta”.

Zamieściliśmy w niej mnóstwo interesujących tematów. Możecie Państwo m.in. przeczytać relację z festynów promujących zdrowy styl życia, które odbyły się w czerwcu na terenie Parku Skaryszewskiego.

Takich spotkań, gdzie mieszkańcy mogą skorzystać z porad naszych lekarzy specjalistów na pewno będzie więcej, o czym będziemy informowali na bieżąco.

Tematem numeru będą problemy zdrowotne jakie najczęściej związane są z letnią porą roku czyli - jak bezpiecznie się opalać, by nie zaszkodzić swojemu zdrowiu. Na pewno warto również przeczytać wywiad dotyczący alergii.

Korzystając z okazji pragnę przypomnieć o nowych możliwościach jakie stworzyliśmy na terenie naszego Zespołu, mam na myśli otwartą w maju Szkołę Rodzenia.

To nasza propozycja dla Młodych Rodziców. Zajęcia odbywają się w wyremontowanych pomieszczeniach, które zostały specjalnie na ten cel wyposażone w nowy sprzęt - tak, by wszystkie wykłady i ćwiczenia, przewidziane w programie szkoły, mogły być przeprowadzone w nowoczesny i urozmaicony sposób. Szczegóły możecie Państwo przeczytać wewnątrz numeru.

Mam nadzieję, że artykuły zamieszczone w „Gazecie Pacjenta” będą dla Państwa jak zwykle miłą i przydatną lekturą, szczególnie podczas letniego wypoczynku.

Życzę udanych urlopów!

Dyrektor

*Małgorzata Stachurska - Turas.*



## Wydawca:

SZPZLO Warszawa  
Praga Południe,  
ul. Krypska 39,

04-082 Warszawa,

## Redaguje Kolegium:

Andrzej Barcik,

Magdalena Tenczyńska

- redaktor naczelna

Bożena Ziemiecka,

Jadwiga Goździejewska,

Bożena Pawłowska

## Konsultacja Medyczna:

Małgorzata Stachurska-Turas

Zdjęcia: Hemera Collection,

Digitouch, Istockphoto

DTP: Rojalstudio.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](http://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



SZPZLO NA FESTYNACH „BAW SIĘ ZDROWO NA SPORTOWO” I „PRASKI DZIEŃ OJCA”

# Profilaktyka dla rodziny



mgr Bożena Pawłowska

**Czerwiec w tym roku obfitował w wiele imprez prozdrowotnych. W Parku Skaryszewskim pogoda podczas festynów nie dopisała... Jednak mieszkańcy Pragi Południe nie zawiedli! Bawili się razem z nami.**

„Baw się zdrowo na sportowo” i „Praski Dzień Ojca” to czerwcowe festyny zorganizowane na terenie dzielnicy Praga - Południe. Nasz Zespół wraz z Urzędem m.st. Warszawy i Urzędem Dzielnicy Praga - Południe współuczestniczył w organizacji dwóch akcji plenerowych.

W letnią sobotę 14 czerwca b.r. w Parku Skaryszewskim braliśmy udział w festynie rodzinnym pod hasłem „Baw się zdrowo na sportowo”.

W naszym stoisku, uczestnikom festynu mierzyliśmy ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu i glukozy, a lekarze specjaliści udzielali porad z zakresu diabetologii i chirurgii naczyniowej. Udzielaliśmy informacji jak dbać i wzmacniać zdrowie, nasze i najbliższych. Każda osoba, któ-

ra zgłosiła się do nas otrzymała cenne materiały edukacyjne wraz z naszym kwartalnikiem „Gazeta Pacjenta”.

Już w kilka dni po festynie, 20 czerwca b.r. uczestniczyliśmy w kolejnej imprezie prozdrowotnej - dedykowanej szczególnie ojcom, którą zorganizowano także w Parku Skaryszewskim - pod nazwą „Praski Dzień Ojca”.

Tutaj osobom chętnym wykonywaliśmy pomiary ciśnienia tętniczego i udzielaliśmy porad zdrowotnych, wzbogaconych materiałami edukacyjnymi.

Warto nadmienić, że nasze stoiska cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników obydwu imprez - zwłaszcza, że pogoda w tych dniach niestety nie dopisała.



## Pytania Czytelników

mgr Jadwiga Goździejewska

### Leczę się w poradni specjalistycznej poza miejscem zamieszkania. Czy mogę skorzystać z bezpłatnych badań diagnostycznych w dowolnej placówce w miejscu zamieszkania?

Niestety, nie. Pacjent kierowany na badania diagnostyczne przez lekarza może je wykonać bezpłatnie jedynie w miejscu wskazanym przez lekarza. Dotyczy to zarówno badań zleconych przez lekarza poz., jak i lekarza specjalistę. Wynika to

z faktu, że diagnostyka jest częścią składową udzielanego świadczenia (porady, konsultacji), a lekarz ma obowiązek zapewnić możliwość wykonania badań i pokrywa ich koszty.

### Zmieniłam lekarza rodzinnego i przychodnię. Teraz mam problem z wydaniem historii choroby. Czy faktycznie nie mogę przenieść karty do nowej przychodni?

Pacjent (lub osoba upoważniona przez pacjenta/przedstawiciel ustawowy) ma prawo do otrzymania wyciągu, kopii lub odpisu dokumentacji medycznej dotyczącej pacjenta. Wydanie dokumentacji następuje na wniosek uprawnionego i za udostępnienie dokumentacji zakład opieki zdrowotnej pobiera opłatę. Podstawą wyliczenia odpłatności jest publikowana przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego wysokość miesięcznego wynagrodzenia w poprzednim kwartale. Wysokość obowiązujących stawek jest udostępniona w przychodniach.



## Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje  
Magdalena Tenczyńska

### Solec oddziałem św. Zofii

>> Życie Warszawy. 2.07.2008 r.

Szpital przy ul. Żelaznej w Warszawie będzie dzierżawił porodówkę na Solcu - zdecydowały władze miasta. Na oddziale mają pracować lekarze zatrudnieni w św. Zofii, a dotychczasowy personel przejmowanej ginekologii i położnictwa będzie miał możliwość podpisania umów o pracę z nowym pracodawcą. Takie rozwiązanie ma zażegnać kryzys, jaki od kilku miesięcy panuje w szpitalu na Powiślu. - Pieniądze z wykonywanych na oddziale świadczeń będą trafiały na konto św. Zofii. My z kolei będziemy płacili Solcowi za użytkowanie pomieszczeń - mówi Wojciech Puzyna, dyrektor szpitala przy Żelaznej. Dlaczego właśnie ten szpital przejmuje porodówkę? - Jest jednym z najlepszych w Warszawie - tłumaczy wiceprezydent Jarosław Kochaniak. Ale lekarze ze św. Zofii dodają, że ich szpital jest przeładowany, więc przydadzą się dodatkowe łóżka.

### Uważajmy na wakacjach

>> PAP. 6.07.2008 r.

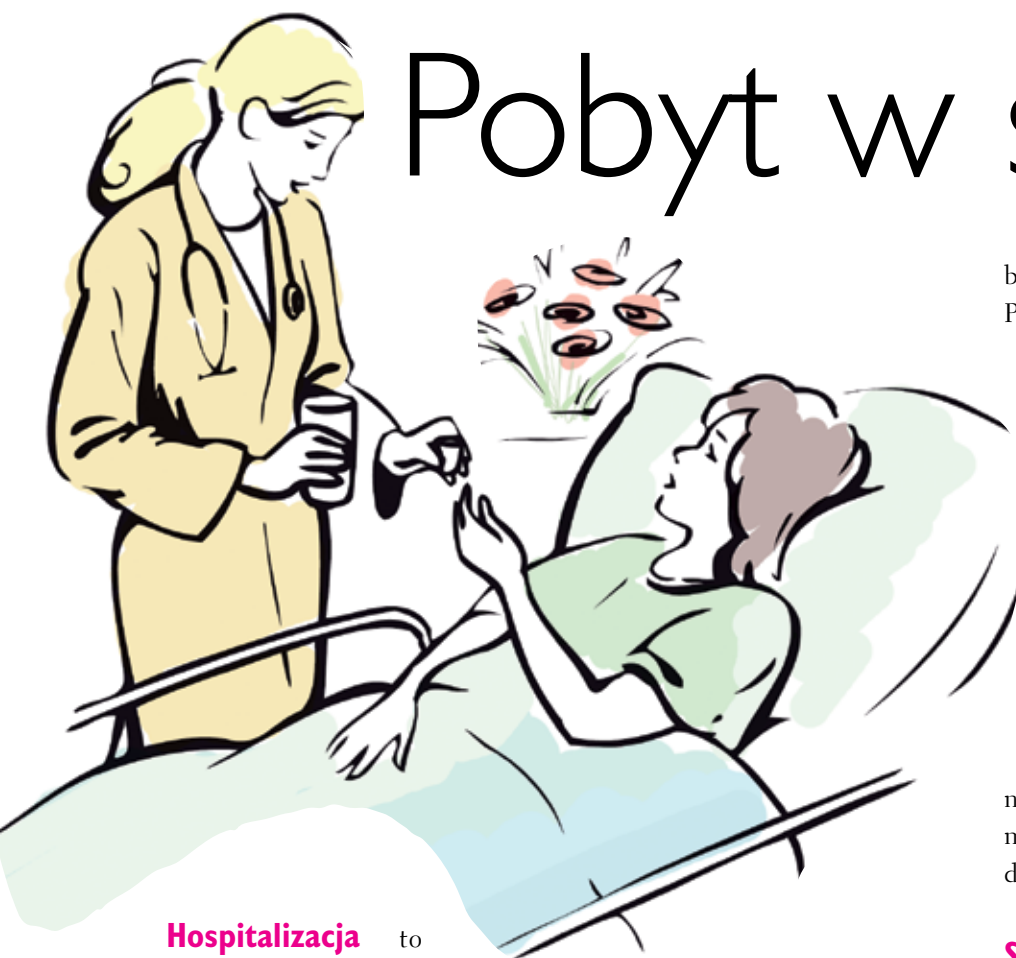
Zatrucia pokarmowe, zakażenia bakteriami przy kontakcie ze zwierzętami i owadami oraz choroby przenoszone drogą płciową - to najistotniejsze wakacyjne zagrożenia przed, którymi przestrzega Główny Inspektorat Sanitarny i apeluje o zachowywanie higieny. (...) Do najczęstszych chorób, których występowanie nasila się latem, należy salmonelloza. (...) Inną z chorób przed, którą przestrzega GIS jest jersinioza - występująca głównie u dzieci. (...) Groźna jest także bąblowica, powodowana przez larwy gatunku tasiemca, osiedlające się w narządach wewnętrznych. (...) GIS przypomina, że bliski kontakt z przyrodą sprzyja chorobom przenoszonym przez kleszcze. Warto więc zabezpieczyć się w środki odstraszające kleszcze, a udając się do lasu pamiętać o zabezpieczeniu skóry rąk i nóg. Po powrocie z lasu należy dokładnie obejrzeć całe ciało, aby mieć pewność, że jest wolne od kleszczy.

### Brakuje 120 litrów krwi

>> Życie Warszawy. 7.07.2008 r.

Operacje planowe opóźnione nawet o trzy tygodnie to skutek pustki w warszawskich bankach krwi. Lekarze i pacjenci apelują do honorowych dawców. W banku Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa było wczoraj tylko 180 litrów krwi. Tymczasem bezpieczny zapas dla stolicy to minimum 300 litrów. - Najbardziej potrzebne są grupy z ujemnym współczynnikiem Rh. Wszystko dlatego, że są one najrzadsze - mówi Marzena Przybysz z RCKiK. - Krwi brakuje w całym województwie. Nasza placówka nie jest wyjątkiem - przynajmniej Anna Sukmanowska, rzecznik szpitala przy ul. Banacha. (...) Podobny problem pojawia się w wakacje każdego roku. - Spora grupa honorowych dawców, przede wszystkim studenci, wyjeżdża na wakacje - tłumaczy Marzena Przybysz. - A przecież Warszawa potrzebuje dużo krwi.

# Pobyty w szpitalu



**Hospitalizacja** to całodobowe udzielanie świadczeń w trybie nagłym i planowym w zamkniętym zakładzie opieki zdrowotnej, obejmujące proces diagnostyczno-terapeutyczny od chwili przyjęcia pacjenta do momentu jego wypisu.

## Hospitalizacja obejmuje:

- kwalifikację do leczenia szpitalnego,
- badania diagnostyczne i terapię zleconą przez lekarza oraz profilaktykę,
- pielęgnację i rehabilitację, niezbędne w toku leczenia,
- jak również wszelkie świadczenia związane z pobytem pacjenta w oddziale szpitalnym, w tym usługę transportu sanitarnego.

Oprócz trybu planowej hospitalizacji, w której również mieści się leczenie „jednego dnia” czyli świadczenia o charakterze zabiegowym lub zachowawczym, kończące się wypisem w ciągu 24 godzin, szpitale realizują świadczenia w ramach całodobowej gotowości do udzielania świadczeń:

- w stanach zagrożenia życia w szpitalnych oddziałach ratunkowych (SOR),
- lub w stanach nagłych w Izbie Przyjść.

Jeżeli stan zdrowia pacjenta wymaga hospitalizacji, a zostały wyczerpane możliwości leczenia ambulatoryjnego, to skierowanie do leczenia szpitalnego w try-

bie planowanym wystawia: lekarz POZ/rodzinny lub lekarz specjalista. Ubezpieczony sam dokonuje wyboru szpitala spośród tych, które zawarły umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia (na terenie kraju).

Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, kierując pacjenta do leczenia szpitalnego, dołącza do skierowania wyniki badań diagnostycznych - zgodnie z rozpoznaniem schorzeniem, aktualną wiedzą i praktyką medyczną, umożliwiające potwierdzenie wstępnego rozpoznania.

## Szpital odpowiada za pacjenta

Jak wynika z obowiązujących przepisów, w przypadku zakwalifikowania pacjenta do oddziału szpitalnego, a w szczególności do planowego leczenia operacyjnego, wykonanie niezbędnych badań diagnostycznych leży po stronie szpitala.

Szpital zobowiązany jest do udzielania świadczeń zgodnie z obowiązującymi normami prawnymi, wskazaniem aktualnej wiedzy i praktyki medycznej, zasadami etyki zawodowej oraz należytą starannością. Szpital odpowiada też wobec pacjenta za jakość udzielonego świadczenia.

Świadczeniodawca zapewnia rejestrację pacjentów na podstawie zgłoszenia, a udziela je według kolejności zgłoszenia. Placówka usta-

Opracowała:  
mgr Jadwiga Goździejska

# – zasady leczenia

Nie trzeba posiadać skierowania od lekarza w przypadku, gdy hospitalizacja nastąpiła w związku z wypadkiem, urazem, nagłym zagrożeniem życia lub nagłym pogorszeniem stanu zdrowia, powodującym zagrożenie życia oraz świadczeniami związanymi z ciążą i porodem.

la kolejność udzielania świadczenia na podstawie zgłoszeń pacjentów, tworząc listę oczekujących. Wpisanie na listę jest równoznaczne z zobowiązaniem się do udzielenia danego świadczenia. Lista oczekujących ma być prowadzona w sposób zapewniający poszanowanie zasady sprawiedliwego, równego, niedyskryminującego i przejrzystego dostępu do świadczeń oraz zgodnie z kryterium medycznym.

Świadczenia powinny być udzielane w możliwie najkrótszym terminie. W stanach nagłych świadczenia udzielane są niezwłocznie np. w przypadku porodu.

## Rezygnujesz? Informuj

Świadczeniodawca jest zobowiązany do przyjęcia pacjenta w ustalonym terminie. W razie wystąpienia okoliczności, których nie można było przewidzieć w chwili ustalania terminu udzielenia świadczenia, a które uniemożliwiają jego zachowanie, świadczeniodawca w każdym

dostępny sposób informuje pacjenta o zmianie terminu. Zasada ta działa również w drugą stronę, czyli jeśli pacjent nie może stawić się w szpitalu, lub zrezygnował ze świadczeń, jest obowiązany niezwłocznie powiadomić o tym placówkę.

Ubezpieczony nie ponosi kosztów leczenia w szpitalu, a także kosztów pobytu i wyżywienia. Przebywający w szpitalu otrzymują bezpłatnie leki i wyroby medyczne, jeżeli są one konieczne do wykonania świadczenia czyli związane z przebiegiem hospitalizacji, których zażywanie wynika z przyczyny hospitalizacji.

W czasie trwania hospitalizacji pacjenta, lekarz POZ nie może wystawiać mu zleceń na środki pomocnicze i ortopedyczne (zwłaszcza na tzw. pieluchomajtki, czy pieluchy anatomiczne itp.) oraz ordynować leków, których konieczność zażywania wynika z przebiegu hospitalizacji, może natomiast przepisać leki, których

zażywanie nie wynika z przyczyny hospitalizacji.

Po zakończeniu leczenia szpitalnego, a także w przypadku udzielenia świadczenia w szpitalnym oddziale ratunkowym lub izbie przyjęć, szpital wydaje pacjentowi, stosownie do zaistniałej sytuacji, niezależnie od karty informacyjnej, następujące dokumenty:

- skierowania na świadczenia zalecone w karcie informacyjnej, w tym skierowanie do lekarzy specjalistów,
- informację dla lekarza POZ,
- recepty na leki i zlecenia na środki pomocnicze lub wyroby medyczne będące środkami ortopedycznymi zlecone w karcie informacyjnej,
- zlecenia na transport zgodnie z odrębnymi przepisami,
- zwolnienie lekarskie.

Warto wiedzieć, że każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego w trakcie prowadzonego leczenia (w przypadkach medycznie uzasadnionych) orzeka o czasowej niezdolności do pracy – wystawia zwolnienie lekarskie.

Podstawa prawna; ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych z 2004r. (Dz.U.210.poz.2135) z późn. zm. 2007r., Rozp. MZ z 2008r. (Dz.u.81 poz. 484) w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń zdrowotnych oraz Zarządzenie Prezesa NFZ nr 32/2008.

lek. med. Grażyna Lewicka

# Przyszłe mamy

Ciąża jest szczególnym okresem w życiu kobiety. Podczas niej w ciele matki dochodzi do zmiany równowagi biochemicznej organizmu związanej z przystosowaniem do potrzeb rozwijającego się dziecka. Wyniki badań mogą znacznie odbiegać od norm.

**D**latego właśnie wówczas obserwuje się wyraźne odchylenia wielu parametrów laboratoryjnych, od tzw. „wartości prawidłowych”. Są one wtedy uznane jako „zmiany oczekiwane” i nie budzą niepokoju.

Z drugiej strony jest to czas, kiedy zwiększa się ryzyko wystąpienia chorób, które nieleczone mogą stanowić zagrożenie dla matki i dziecka. Mowa tu o chorobach takich, jak: cukrzyca ciążowych, nadciśnienie, infekcje dróg moczowych oraz stany niedoborowe pierwiastków jak żelazo, wapń czy magnez.



sowując się do zwiększonych wymagań, reaguje zwiększonym poziomem trójglicerydów i cholesterolu. Podczas ciąży dochodzi także do wzrostu produkcji czynników krzepnięcia, a zmiany te mają zapewnić jak największą efektywność tych mechanizmów w okresie okołoporodowym.

## Falszywe OB

Zmienia się także zawartość (ilościowa i jakościowa) białek. Poziom białka całkowitego obniża się (głównie spowodowane jest to obniżeniem ilości albumin), ale jednocześnie obserwuje się wzrost poziomu tzw. „białek

ostrej fazy” (na przykład fibrynogenu) oraz białek transportowych. Fizjologiczny wzrost białek ostrej fazy powoduje, że badanie OB może dać zafałszowany obraz i do jego właściwej interpretacji konieczna jest ocena stanu klinicznego matki przez lekarza prowadzącego.

Dlatego niezwykle ważne jest, aby każda kobieta ciężarna pozostawała pod stałą opieką lekarza. Ze względu na opisane powyżej zmiany parametrów, w trakcie trwania ciąży konieczne jest także, by zalecone badania wykonywała w wyznaczonym przez niego terminie. Tylko wtedy będzie możliwość wczesnego wykrycia i odpowiedniej reakcji na ewentualne niepokojące zmiany.

## Ryzyko anemii

W ciągu całej ciąży następuje ciągły przyrost objętości osocza, co bezpośrednio wpływa na wartości oznaczeń większości związków i substancji mineralnych.

Obserwuje się obniżenie poziomu m.in. bilirubiny, glukozy, kreatyniny, mocznika, żelaza, magnezu, wapnia.

Na uwagę zasługuje zjawisko tzw. „fizjologicznej anemii związanej z ciążą”. Normalnym zjawiskiem wtedy jest obniżenie poziomu hematokrytu i hemoglobiny. Dodatkowo pojawia się wzrost liczby białych krwinek. Z drugiej strony organizm matki, dosto-



# NIE -bezpieczne opalanie

Zdrowe opalanie – czy to możliwe?  
Jak chronić skórę przed szkodliwym słońcem?  
W jakich godzinach się opalać? Uwaga na niebezpiecznego  
czerniaka – wciąż atakuje.

Tekst:  
Magdalena Tenczyńska



**L**ato w pełni. Okres wypoczynku i urlopów. Większość z nas wybiera się na krótszy lub dłuższy wypoczynek nad morze, jezioro czy w góry. I jak to typowo po polsku - przed urlopem życzymy sobie dużo słońca, pięknej opalenizny. Latem o to nietrudno. Ale owe „szczęście” ma drugie dno. Słońce wciąż bywa niebezpieczne. Zachowajmy umiar!

### **Pamiętajmy - lepiej zapobiegać, niż leczyć!**

Uwielbiamy słońce. Dla wielu z nas jedyną atrakcją wakacyjnego urlopowania jest opalanie. I „smażymy” się całymi dniami na plażach, nie do końca zdając sobie sprawę z niebezpieczeństwa jakie niosą za sobą promieniowanie słoneczne. Opalanie nie musi szkodzić, pod warunkiem, że zastosujemy się do kilku rad.

### **ZDROWE OPALANIE CZYLI ROZKŁAD DNIA PLAŻOWICZA!**

#### **Jak „zdrowo” się opalać?**

Najlepiej między 7.30 - 8.00 zjeść lekkie śniadanie. Ważne - gdy przyjmujemy zalecone przez lekarza leki np. antybiotyki lub leki hormonalne, zapomnijmy o opalaniu! Między 8.00 - 11.00 możemy się opalać. Ale pamiętajmy! Przez pierwsze dni opalamy się krótko, stopniowo wydłużając czas przebywania na słońcu. Co 2 - 3

godziny smarujemy skórę preparatami światło ochronnymi odpowiednimi do naszego fototypu.

Jak chronić skórę przed szkodliwym promieniowaniem? Im więcej kremu tym lepiej. W godz. 11.00 -15.00 absolutnie nie przebywamy w pełnym słońcu.



W cieniu drzew lub parasola możemy oddawać się błogiemu lenistwu, popijając chłodne płyny (uzupełniamy w ten sposób ewentualne ubytki wody w organizmie). Po godz. 15.00 możemy wrócić na plażę, pamiętając o zastosowaniu kolejnej porcji kremu ochronnego. Okres po godzinie 18, to czas który powinniśmy wykorzystać na zastosowanie preparatów po opa-

laniu, które znormalizują nawilżenie skóry oraz utrwala opaleniznę. W przypadku podrażnienia skóry po opalaniu (zaczerwienienie, pieczenie) bezwzględnie musimy pokryć skórę specjalnymi żelami lub emulsjami łagodzącymi i zapomnieć o opalaniu na kilka dni.

Z punktu widzenia dermatologii nie ma pojęcia „zdrowa opalenizna”. Warto podkreślić, że ciemne zabarwienie naszej skóry jest wynikiem mechanizmów obronnych naszej skóry przed negatywnym działaniem promieni słonecznych. W rzeczywistości ilość promieni słonecznych potrzebnych do syntezy witaminy D3 jest tak niewielka, że wystarczy kilkunastominutowy spacer, nawet w pochmurny dzień. A z punktu widzenia profilaktyki nowotworów skóry najgroźniejsze jest oparzenie skóry. Dwukrotne oparzenie skóry w okresie dziecięcym zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia czerniaka 10 krotnie!

#### **ZMIANY NA SKÓRZE**

Większość plamek, które mamy na skórze, to znamiona barwnikowe. Jeśli mają regularny kształt, jednolite zabarwienie lub najwyżej w dwóch odcieniach brązu, nie ma powodu do paniki. Ale warto im się przyglądać. Jeśli zauważymy, że „pieprzyk” zmienia kształt czy barwę lepiej od razu idźmy do lekarza!

Z punktu widzenia dermatologii nie ma pojęcia „zdrowa opalenizna”. Warto podkreślić, że ciemne zabarwienie naszej skóry jest wynikiem mechanizmów obronnych naszej skóry przed negatywnym działaniem promieni słonecznych.

### CO POWINNO NIEPOKOIĆ?

Plamy i znamiona asymetryczne, o krawędzi nieostrej, zamazanej, wyglądające jak wypukły kleks na skórze, w kilku kolorach - beżu, brązu, fioleto. Najbardziej niebezpieczne są plamy i guzki głęboko wrosnięte w skórę. Najwięcej nowotworów skóry pojawia się w miejscach nieosłanianych ubraniem: na twarzy, dekolcie, rękach. Ale czerniak nie zawsze jest czarny i może się pojawić także na podeszwie, pięcie, pod płytką paznokciową, a nawet na gałce ocznej. Dlatego wszelkie stwardnienia na skórze, nacieki zapalne, wrzodziejące guzy i trudno gojące się rany powinien obejrzeć lekarz.

### UWAGA: CZERNIAK!

Okres wakacyjny to najlepszy moment by przypomnieć o czer-

niaku, którego jedną z głównych przyczyn jest promieniowanie ultrafioletowe (UV) emitowane przez słońce. Czerniak jest jednym z najbardziej złośliwych nowotworów! Złośliwym to znaczy takim, który już w bardzo wczesnym okresie rozwoju daje odległe przerzuty do innych tkanek i narządów.

W 90 proc. przypadków występuje w skórze, ale sporadycznie może pojawiać się w gałce ocznej i błonach śluzowych. Statystyki pokazują, że ilość zachorowań, na całym świecie, ciągle wzrasta. I co przerażające - liczba nowych przypadków podwaja się co 10 – 15 lat. Najbardziej dramatycznym wynikiem tych wieloletnich obserwacji jest fakt, że ilość śmiertelnych przypadków wzrasta szybciej, niż w przypadku innych nowotworów złośliwych, szczególnie u mężczyzn.

Najważniejszą sprawą w profilaktyce i wczesnym wykrywaniu tego groźnego nowotworu jest wyodrębnienie grupy osób o tzw. podwyższonym ryzyku.

### JAK ZAPOBIEGAĆ?

Najważniejszym elementem profilaktyki jest ochrona przed szkodliwym działaniem ultrafioletu, czyli promieni słonecznych oraz tych emitowanych przez sztuczne źródła UV. Należy pamiętać, że sztuczne źródło promieniowania ultrafioletowego np. solarium, zwiększają statystycznie prawie dwukrotnie ryzyko zachorowania na czerniaka. Nie powinniśmy zapominać by szczególnie chronić dzieci przed oparzeniami słonecznymi oraz systematycznie stosowane kremy z filtrami przeciwsłonecznymi -

## Czerniak - kto jest szczególnie zagrożony?

- Osoby o jasnej karnacji, jasnych włosach, rude - są to osoby o tzw. fototypie I i II (patrz ramka str 14), tzn. tacy, których nieosłonięta skóra w kontakcie ze słońcem reaguje zawsze podrażnieniem, nawet oparzeniem; osoby te prawie w ogóle się nie opalają
- Osoby, które uległy poparzeniom słonecznym, szczególnie w dzieciństwie
- Osoby narażone na okazjonalną, np. urlopową silną ekspozycję na słońce
- Osoby, u których występuje, szczególnie rodzinnie, tzw. zespół znamion atypowych, czyli duża ilość znamion barwnikowych tzw. pieprzyków, ale o charakterystycznym wyglądzie – mają nieregularny brzeg, wielkość powyżej 1 cm, często są uwypuklone w części

środkowej. Zabarwienie tych zmian jest niejednolite od ciemno-brązowego po ciemno-różowe

- Osoby, u których w rodzinie wystąpiło zachorowanie na czerniaka
- Osoby o dużej ilości zwykłych znamion barwnikowych (powyżej 100), lub osoby u których na skórze występują pojedyncze, ale o bardzo znacznych rozmiarach zmiany barwnikowe.



Tak może wyglądać czerniak

## Lekarz radzi - warto pamiętać:

- ryzyko oparzenia słonecznego jest największe w czerwcu, lipcu i sierpniu
- woda, piasek, śnieg zwiększają intensywność promieni słonecznych, dzięki temu szybciej może dojść do oparzeń
- w środku lata słońce może spowodować oparzenie skóry nawet w pochmurny dzień. Dlatego powinniśmy stosować kremy z filtrami, nawet w mniej pogodne dni
- przebywanie w wodzie nie ochroni nas przed oparzeniem, promienie ultrafioletowe przenikają do kilkunastu metrów pod wodą

### Zatrważające dane:

- w Stanach Zjednoczonych najczęściej występującym nowotworem jest rak skóry (dotyczy on ludności białej)
- w krajach Północnej Europy o 6 proc. rocznie wzrasta ilość czerniaka. Przyczyny tego dramatycznego zjawiska upatruje się w zmianie sposobu letniego wypo-

czynku. Coraz więcej mieszkańców północy wypoczywa na południu, narażając się tym samym na silną ekspozycję promieniami ultrafioletowymi

- po 35. roku życia połowa ludzi ma liczne zmiany na skórze powstałe na skutek nadmiernego oddziaływania słońca lub solarium. Część tych zmian to stany przednowotworowe

### Solarium też niebezpieczne



Przyczyną tej choroby może być nie tylko opalenie się, ale również częste korzystanie z solarium. Z badań przeprowadzonych

na zwierzętach wynika, że to promieniowanie prowadzi do uszkodzenia (mutacji) DNA. A to oznacza początek nowotworu.

## Pamiętajmy, że poparzenia słoneczne przebyte w dzieciństwie mają bezpośredni wpływ na wzrost ryzyka zachorowania na czerniaka w wieku dojrzałym.

dobrej jakości i o wysokiej ochronie, SPF (tzw. Sun Protective Factor) powyżej 25.

Wyróżniamy dwa rodzaje filtrów zależnie od mechanizmu działania: Te pierwsze, tzw. fizyczne, jedynie odbijają promienie słoneczne i mają małą siłę działania ochronnego. Do nich należą np. tlenek cynku, tlenek tytanu, krzemionka, kaolin. Te drugie, tzw. chemiczne, pochłaniają energię promieniowania i są bardzo wydajne. Pochłaniają nawet do 97 proc. promieniowania słonecznego! Skupmy się zatem na tym optymalnym rozwiązaniu, czyli kosmetykach zawierających filtry chemiczne.

Każdy preparat kosmetyczny, mający na celu ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych musi posiadać odpowiednią „moc” działania ochronnego. Siła działania ochronnego przed promieniowaniem typu UVB (opisywany jest na opakowaniu jako właśnie SPF) waha się od 2 do 100. Skrót ten określa, ile razy dłużej możemy przebywać bezpiecznie, czyli bez oparzenia skóry, na słońcu. Wyjaśnię na przykładzie: pierwsze oznaki oparzenia (rumień) pojawiają się na naszej skórze po 15 minutach. Stosując krem ochronny oznaczony SPF 15 możemy, teoretycznie, przebywać bezpiecznie,

a więc bez oparzenia 15 razy dłużej. I tak – bardzo wysoka ochrona to faktor + 50, wysoka ochrona to faktor między 30 a 50, średnia to faktory 25, 20, 15, a niska ochrona to te między 2 a 10. Osoby o bardzo jasnej karnacji i fototypach 0, I, II (określ swój fototyp-patrz ramka str. 14) powinny stosować preparaty o wyższym SPF (25, 30, 50), aby uniknąć poparzenia słonecznego.

### DZIECI

Z powodu wrażliwej, młodej skóry dzieci są szczególnie narażone na poparzenia słoneczne. Powinniśmy zatem:



- w czasie największych upałów (od 11.00 do 15.00) do minimum ograniczyć pobyt naszych dzieci na powietrzu;  
 - zawsze, gdy maluchy są na słońcu powinny być chronione przed jego promieniowaniem: poprzez nakrycie głowy i koszulkę, (warto pamiętać też o okularach przeciwsłonecznych)  
 - stosować regularnie krem ochronny i nie zapominać posmarować dziecka przed wyjściem z domu i po każdym wytarciu się ręcznikiem (szczególnie po kąpielach);

- nawet w pochmurny dzień stosować kremy ochronne, promienie UVA przenikają bowiem przez chmury.

Ważna uwaga: nie zapominajmy o preparatach ochronnych specjalnie dla dzieci!!!

Na rynku są dostępne kremy przeznaczone dla najmłodszych, z myślą o ich delikatnej skórze. Często zastanawiamy się, czym kierować się podczas zakupu skutecznego preparatu ochronnego dla naszego malucha? Pomijając okres niemowlęcy (do 1 roku życia w ogóle nie wystawiamy dziecka na działanie słońca!), dobierając preparat należy kierować się prostą zasadą: im jaśniejsza skóra i włosy, tym wyższy filtr ochronny. Jednak, by zminimalizować ryzyko dobrania zbyt małej ochrony, najlepiej zdecydować się na spe-

cialne preparaty dla dzieci, które z reguły operują faktorem maksymalnym 40+, 50+ . Wówczas możemy być spokojni o skórę malucha, bo ryzyko oparzenia zostaje praktycznie wyeliminowane. Ale znamiona, które w miarę dojrzewania dziecka stopniowo będą pojawiać się na jego skórze, należy regularnie kontrolować z lekarzem dermatologiem. On powie nam jak często należy zgłaszać się z dzieckiem na wizytę kontrolną. Pamiętajmy, słońce może być bezpieczne, o ile my będziemy świadomi jak bezpiecznie z niego korzystać.

Pamiętajmy, że poparzenia słoneczne przebyte w dzieciństwie mają bezpośredni wpływ na wzrost ryzyka zachorowania na czerniaka w wieku dojrzałym (wykazano, że nawet niewielkiego stopnia oparzenie słoneczne u dziecka poniżej 12 roku życia zwiększa 3-4 krotnie ryzyko rozwoju czerniaka!).

Podsumowując – uważajmy na słońce. Korzystajmy z niego z umiarem, w pełni świadomie i rozważnie. A po powrocie z wakacji przyjrzyjmy się dokładnie swojej skórze.

# 7

## sposobów ochrony przed rakiem skóry

- **Dokładnie oglądaj swoją skórę po i przed opalaniem.**
- **Unikaj opalania w godzinach 11-15.**
- **Stosuj kosmetyki z odpowiednimi filtrami.**
- **Ograniczaj korzystanie z solarium.**
- **Chroń swoje dzieci przed słońcem.**
- **Znamiona, które Cię niepokoją, pokaż lekarzowi.**
- **7. Usuń chirurgicznie znamiona, jeśli tak radzi Ci lekarz.**

## SKUTKIEM OPALANIA MOGĄ BYĆ:

- oparzenia słoneczne - szczególnie te w dzieciństwie sprzyjają powstawaniu nowotworów skóry, zwłaszcza CZERNIAKA!
- przedwczesne starzenie skóry (promieniowanie UVB i UVA uszkadza naczynia krwionośne i kolagen)
- wystąpienie ciężkich schorzeń skóry i tkanki podskórnej

### Uwaga na leki!

- Pamiętajmy, że stosowanie leków (np. antybiotyków albo leków obniżających ciśnienie) oraz kosmetyków zawierających substancje zapachowe, zioła, barwniki, sprzyja negatywnym skutkom promieniowania ultrafioletowego!

Osoby o bardzo jasnej karnacji i fototypach 0, I, II powinny stosować preparaty o wyższym SPF (25, 30, 50), aby uniknąć poparzenia słonecznego.

Fototyp skóry	Skóra	Włosy, oczy	Reakcja na ekspozycję na słońce	Opalenizna	Środki ostrożności
0	Mlecznobiała, całkowity brak barwnika, brak piegów	Włosy białe, oczy czerwone	Zawsze ulega poparzeniom	W ogóle nie występuje	Bezwzględnie unikaj kąpiei słonecznych
I	Bardzo jasna, bladoróżowa często pokryta piegami	Włosy jasny blond lub rude Oczy niebieskie	Zawsze reakcja rumieniowa na nawet krótki kontakt ze słońcem, bardzo łatwo ulega poparzeniom	Nie występuje (brak pigmentacji)	Bezwzględnie unikaj kąpiei słonecznych
II	Jasna	Włosy blond do jasno brązowych Oczy niebieskie, zielone lub szare	Znaczna skłonność do oparzeń słonecznych, zaczerwienienia	Słabo widoczna o odcieniu brzoskwińowym	Korzystaj z umiarem z kąpiei słonecznych
III	Jasnobrązowa	Włosy ciemny blond lub brązowe	Sporadycznie ulega oparzeniom słonecznym	Widoczna, stopniowo pogłębiająca się o jasno brązowym odcieniu	Możesz korzystać z kąpiei słonecznych
IV	Brązowa, oliwkowa, śniada	Włosy ciemnobrązowe lub czarne	Brak skłonności do oparzeń słonecznych	Głęboka o brązowym odcieniu	Możesz korzystać z kąpiei słonecznych
V	Ciemno brązowa, rasa żółta, mieszkańcy państw Arabskich	Włosy ciemno brązowe lub czarne. oczy ciemne	Nigdy nie ulega poparzeniom	Słabo widoczna ze względu na naturalnie ciemne zabarwienie skóry	Możesz korzystać z kąpiei słonecznych

(źródło obcasy.pl, dziennik.pl, www.uwagaslonce.pl)

# Alergia

## - sezonowy wróg

Na alergię w Polsce cierpi dwa miliony dorosłych i ponad milion dzieci. Co jest ich przyczyną? Jakie są ich rodzaje i – przede wszystkim – jak je leczyć? Na te pytania odpowiada alergolog, lek. med Marek Czajkowski – kierownik przychodni przy ulicy Saskiej 61.

**Na początku porozmawiamy o alergiach pokarmowych. Panie doktorze, czym tak naprawdę jest alergia pokarmowa? Jak możemy ją rozpoznać u siebie lub u naszych najbliższych?**

Alergia pokarmowa to reakcja zapalna układu pokarmowego na kontakt z alergenem zawartym w spożywanych produktach. Dlatego najczęściej objawia się dolegliwościami przewodu pokarmowego: bólami brzucha, wzdęciami, biegunką, wymiotami. To jednak nie jedyne objawy, po których można rozpoznać ten rodzaj alergii. Często bowiem alergeny pokarmowe są też powodem występowania zmian na skórze, mogą też powodować katar, a nawet astmę.



**Co jest przyczyną tego rodzaju alergii? Jakie produkty mogą uczulać?**

Najczęstszymi alergenami pokarmowymi są białka. Są one zawarte w takich produktach jak mleko, mięso, jaja, ryby, skorupiaki, niektóre owoce i warzywa. Spożywanie tego rodzaju produktów może powodować alergię pokarmową.

**Jakim badaniom trzeba się poddać, żeby potwierdzić – lub wykluczyć – alergię pokarmową?**

Najczęściej lekarz zleca pacjentowi zrobienie testów skórnych. Dzięki nim można się dowiedzieć, na jaki alergen i w jakim stopniu pacjent jest uczulony. Oprócz tego wykonuje się oznacza-



### **Koty to częste źródło alergenów**

nie poziomu przeciwciał w surowicy krwi. W chorobach alergicznych występuje wzrost ich stężenia w surowicy krwi. Celem potwierdzenia wyników często wykonuje się tzw. próby prowokacyjne. Wykonuje się je po to, by wykazać związek pomiędzy spożytym produktem, a występującymi po nim, nieprzyjemnymi objawami. Są różne rodzaje prób prowokacyjnych. Jedną z nich jest np. wyeliminowanie na określony czas produktów podejrzewanych o wywoływanie objawów związanych z alergią pokarmową.

### **Czy alergię pokarmową można leczyć? W jaki sposób?**

Najczęściej stosuje się dietę eliminacyjną polegającą przede wszystkim na ograniczeniu lub wyeliminowaniu powodujących alergiczną reakcję organizmu produktów. Oprócz tego można zastosować leczenie farmakologiczne - w zależności od objawów. Najczęściej są to leki przeciwhistaminowe, które likwidują stan zapalny w jelitach i hamują reakcję alergiczną i probiotyki, czyli tzw. „dobre bakterie”. Można je kupić bez recepty w aptece, łagodzą one niektóre objawy, np. swędzenie skóry.

### **O alergiach pokarmowych wiemy już prawie wszystko. Przejdźmy więc do innego rodzaju alergii. Kiedy możemy podejrzewać, że jesteśmy na coś uczuleni. Jak więc rozpoznać alergię?**

Można podejrzewać alergię w wypadku występowania nawracającego kataru, świądu nosa, ataków kichania i zapalenia spojówek bez związku z infekcją, powtarzające się sezonowo lub w określonych sytuacjach, na przykład podczas zabawy z kotem.

Ale to nie jedyne objawy. Alergię

może też sugerować występowanie swędzących wysypek skórnych, bąbli pokrzywkowych lub ograniczonych, nagle pojawiających się obrzęków. Kolejnym objawem alergii może też być przewlekły kaszel, świszczący oddech czy wręcz duszność - szczególnie pojawiające się sezonowo, bez związku z infekcją.

U dzieci - nawracające infekcje dróg oddechowych mogą też sugerować ich alergiczne tło. Te same podejrzenie mogą powodować nawracające biegunki, wzdęcia i bóle brzucha bez gorączki. Pojawianie się krwi i śluzu w stolcu, szczególnie u małych dzieci, mogą być skutkiem alergii na pokarm.

### **Czy jesteśmy skazani na życie z alergią, czy można ją całkowicie wyleczyć?**

W dzisiejszych czasach zarówno możliwości diagnostyczne, jak i metody leczenia pozwalają w znacznym stopniu, a nawet całkowicie zniwelować objawy alergii. Kolejna dobra wiadomość jest taka, że niektóre alergię można bardzo skutecznie leczyć szczepionkami odczulającymi. Niestety, tego rodzaju terapia ma kilka minusów. Mianowicie, jest czasochłonna, dość kosztowna i - przede wszystkim - wymagająca od pacjenta dyscypliny leczenia.

Natomiast efekt jest najczęściej zadowalający i trwa przez około sześć lat. Przez ten czas większość pacjentów nie musi brać leków i czuje się całkowicie wyleczona.

### **Alergia to też choroba sezonowa. Kiedy jej objawy są najsilniejsze?**

Większość objawów uczulenia na

alergeny wziewne, czyli towarzyszące nam stale pyłki roślin czy pleśnie, nasila się sezonowo - w zależności od okresu pylenia roślin i rozwoju pleśni. Szczegółowe komunikaty dotyczące okresów i stężeń poszczególnych pyłków i pleśni można zobaczyć chociażby w prognozie pogody w telewizji, prasie czy internecie.

Warto wspomnieć, że np. alergia na roztocza kurzu domowego nasila się w okresie grzewczym czyli zimą. Z kolei alergia na ukąszenia owadów jest związana z okresami ich aktywności, czyli głównie teraz, latem.

Zdecydowanie - najgorszym okresem dla większości uczulonych jest późna wiosna i lato, kiedy w powietrzu występują pyłki drzew, traw, chwastów, pleśnie i są aktywne wszystkie owady.

### **Wracając do przykładu zabawy z kotem. Czy uczulenie na zwierzęcą sierść właściwie wyklucza możliwość posiadania zwierząt?**

Niestety - jedyną metodą walki z uczuleniem na alergeny zwierzęce jest unikanie z nimi kontaktu. Istnieje możliwość odczulania na sierść zwierząt. Jednak nawet po odczulaniu nie możemy mieć zwierzęcia w domu na stałe lub musimy się odczuwać przez całe życie. A i tak jest to kosztowne, jak wspomniałem czasochłonne i przede wszystkim - nie pozbawione objawów ubocznych.

### **I na koniec: czy alergia jest dziedziczna?**

Prawie zawsze tak. Sporadycznie zdarzają się sytuacje kiedy rodzice bez alergii mają dzieci z tą chorobą - najprawdopodobniej w czasie ciąży doszło do mutacji genów odpowiedzialnych za alergię.

**Dziękujemy za rozmowę.**



# Po prostu Mleko...

Mleko jest produktem powszechnym, tanim i lekkostrawnym. Stanowi cenne źródło składników odżywczych.

Tekst:  
mgr Bożena Pawłowska

**M**leko jest produktem popularnym na całym świecie. Na Wschodzie pije się mleko wielbłądzie, w Laponii pochodzące od renów, w Peru od lamy. Znanne są także inne rodzaje mleka m.in.: kozie, kobyłe, owcze oraz ośle. Ciekawostką jest, że np. w Mongolii z kobyłego mleka produkuje się napój alkoholowy o nazwie kumys.

Najbardziej popularne jest mleko krowie. Ze względu na zawartość tłuszczu mleko krowie możemy podzielić na:

- odtłuszczone (0,05 - 0,5 proc.),
- częściowo odtłuszczone (0,6 - 2 proc.),
- pełne (powyżej 2 proc.).

Ale tłuszcz zawarty w mleku jest łatwo trawiony, gdyż występuje w postaci zemułgowanej.

## Problemy z trawieniem mleka

Nie wszyscy ludzie mają zdolność trawienia mleka krowiego. Szacunkowo w Polsce mleko trawi ok. 70 – 80 proc. ludzi, ale w Chinach to tylko ok. 2 proc. populacji. Mleka na ogół, nie spożywa się w Chinach, Japonii czy wyspach Polinezji. Narody te w większości nie posiadają genetycznej możliwości przyswajania laktozy.

U tych osób po spożyciu mleka występują kłopoty z trawieniem. Przyczyną jest brak enzymu trawiennego, niezbędnego do rozbijania i trawienia cukru mlekowego zwanego laktozą. Laktoza ulega w przewodzie pokarmowym fermentacji, co wywołuje biegunkę.

Mleko kozie to dobry zamiennik mleka krowiego. Jest ono łatwostrawne i lepiej oddziałuje na błonę śluzową żołądka, dlatego często polecane jest osobom, które są uczulone na mleko krowie. Dobrze, że oprócz mleka na rynku spożywczym występują również napoje mleczne. Otrzymuje się je poprzez fermentację mleka. Napoje fermentowane, polecane są osobom, które nie tolerują cukru mlekowego - laktozy. Bakterie występujące w tych produktach rozkładają laktozę. **Do najbardziej znanych produktów mlecznych należą: jogurt, kefir czy maślanka.**

**Jogurt** - ten znakomity produkt, który przynosi orzeźwienie w upalne dni. W krajach śródziemnomorskich jest dodawany do wielu potraw. Jogurt ze względu na zawartość żywych kultur bakterii dba o prawidłową mikroflorę przewodu pokarmowego, chroni przed infekcjami i pobudza odporność. Polecany jest szczególnie jogurt niskotłuszczowy - 100 g to tylko 45 - 50 kcal.

Na rynku są dostępne jogurty typu

bio. Bakterie w nich zawarte przywracają równowagę w przewodzie pokarmowym. Jogurty te syntetyzują, niektóre witaminy z grupy B, zwiększają przyswajanie wapnia i magnezu, regulują funkcję jelit.

**Kefir** – jest najstarszym fermentowanym napojem mlecznym, pochodzącym z Kaukazu. Powstaje z mleka pasteryzowanego, w wyniku fermentacji kwasowo – alkoholowej po dodaniu zakwasu tzw. ziaren kefirowych. Ziarna kefirowe to bakterie paciorkowców mlekowych, bakterie pałeczek mlekowych oraz drożdży. Napój ten zawiera także dwutlenek węgla oraz 0,6 proc. alkoholu. Jest to napój najwyżej ceniony wśród wszystkich napojów fermentowanych. Wyróżniamy: kefir młody od 5 do 24 godzin, średni 2 - dniowy oraz mocny 3 – dniowy.

**Maślanka** – to produkt uzyskiwany podczas wyrobu masła. Składa się z 91 proc. wody, 0,1-1 proc. tłuszczu, laktozy, białka oraz soli mineralnych. Zawiera lecytynę, witaminy z grupy B oraz sole mineralne.

**Śmietana** – aby przedłużyć jej trwałość jest pasteryzowana. Może być gęsta, kremowa o dużej zawartości tłuszczu 30 – 36 proc. Inny rodzaj to śmietanka lekka o zawartości 12 proc. tłuszczu. Śmietanka używana jako dodatek do kawy. Wyjątek stanowi kwaśna śmietana, która zawiera ok. 60 proc. tłuszczu jest nietrwała, ale doskonała jako dodatek do deserów owocowych.

**Serwatka** – jest cieczą, która powstaje po ścięciu mleka. W swoim składzie zawiera wodę, laktozę, kwasu mlekowego, 0,3 proc. tłuszczu, sole mineralne. Jest wykorzystywana do

produkcji odżywek oraz koncentratów spożywczych.

**Creme fraiche** – to rozpowszechniony produkt szczególnie we Francji. Jest to śmietana zbierana z powierzchni kwaśnego mleka. Rzadko się warzy, dlatego dodawana jest do gorących potraw.

## Kilka faktów związanych z mlekiem:

- produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu 0,5 - 2 proc. zalecane są w profilaktyce otyłości i nadciśnienia tętniczego. Mleko o zawartości tłuszczu 3,2 proc. zalecane jest dzieciom i młodzieży w okresie wzrostu,
- mleka krowiego nie należy podawać dzieciom przed 6 miesiącem życia, bowiem może wywołać reakcje alergiczne. Przyczyną alergii jest inna zawartość białek niż w mleku matki. Poza tym mleko krowie posiada zbyt dużą ilość soli mineralnych co znacznie obciąża układ wydalniczy dziecka,
- mleko odtłuszczone zawiera tyle samo wapnia co tłuste, różnica polega na zmniejszonej kaloryczności i mniejszej zawartości witamin z grupy A, D i E,
- lody to produkt mleczny, 100 gramowa porcja, zawiera 150 – 160 g wapnia, ale lody to także cukier i tłuszcz, nie są więc polecane



osobom, które mają problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała,

- żywe kultury bakterii mlecznych zawarte w napojach mlecznych niszczą bakterie gnilne w jelicie, ograniczając powstawanie rakotwórczych toksyn,
- gorące mleko wypite późnym wieczorem ułatwia zasypianie,
- mleko tzw. „prosto z udoju” nie jest bezpieczne ze względu na możliwość zakażenia drobnoustrojami. Procesy pasteryzacji (podgrzanie mleka do temperatury ok. 72 - 90 stopni Celsjusza przez 2 - 25 sekund) i UHT (ogrzanie do temperatury 135 - 150 stopni Celsjusza przez 2 - 9 sekund) czynią ten produkt bezpiecznym, z dłuższą możliwością przechowywania, przy zachowanej wartości odżywczej,
- straty witamin w mleku zależą od temperatury ogrzewania: 10 proc. strat następuje przy pasteryzacji, a 20 proc. strat w procesie UHT,
- mleko po pasteryzacji przechowuje się

w temperaturze poniżej 10 stopni, mleko UHT może być przechowywane w warunkach chłodniczych do 6 miesięcy,

- pozostawione przez 2 godziny mleko w nasłonecznionym miejscu, traci połowę cennej witaminy B2,
- produkty mleczne powinny być kupowane w sklepach gdzie przechowywane są we właściwych warunkach. Produktów tych nie należy nabywać od przygodnych sprzedawców na targowiskach, ponieważ nie wiemy czy pojemniki, z których są sprzedawane nie są skażone mikrobiologicznie lub czy mleko było prawidłowo przechowywane oraz transportowane,
- kupując mleko lub napoje mleczne należy sprawdzić termin przydatności do spożycia, wygląd opakowania oraz czy nie jest uszkodzone bądź wybrzuszone,
- dokonując zakupu produktów w dużych sklepach, mleko i napoje mleczne zawsze należy wkładać do koszyka w ostatniej kolejności,
- transportując mleko i jego prze-

twory ze sklepu, szczególnie latem, dobrze jest umieszczać je w torbie termoizolacyjnej, która utrzymuje zimno przed ok. godziny.

### Codzienna dieta

Mleko to produkt najbardziej wartościowy w codziennej diecie człowieka, pokrywa dzienne zapotrzebowanie na wapń. Dzieci do 12 r. ż. oraz dorośli powinni pić 3 - 4 szklanki mleka dziennie, młodzież 4-5 szklanek, kobiety ciężarne i matki karmiące 5 - 6 szklanek.

Institut Żywności i Żywnienia zaleca codzienne spożycie co najmniej 2 pełnych szklanek mleka, tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1-2 plasterki sera. Mleko i produkty mleczne powinny stanowić 15 proc. naszej codziennej diety.

Spożycie mleka zapobiega osteoporozie. Aby zachować mocne i niepodatne na osteoporozę kości, powinniśmy spożywać co najmniej dwa razy dziennie przetwory mleczne. Dowodem na pozytywne znaczenie mleka dla naszego organizmu niech będzie hasło „Pij mleko będziesz wielki”.

**Mleko to dobre źródło wapnia, potrzebnego do prawidłowego rozwoju układu kostnego. Wapń zawarty w mleku krowim jest przyswajalny przez nasz organizm w 30 proc tj. np. trzykrotnie lepiej niż wapń pochodzący z produktów roślinnych.**

#### Zawartość wapnia w produktach spożywczych jest następująca:

- mleko tłuste 3,2 proc. 1 szkl. to 160 kcal. i 295 mg wapnia
- mleko 1,5 proc. 1 szkl. to 118 kcal. i 300 mg wapnia
- kefir (opak. 175 g), zawiera 180 mg wapnia
- jogurt (opak. 175 g), posiada 231 mg wapnia.

#### Poza wapniem mleko dostarcza nam:

- białko (zwane kazeiną),
- cukier mlekowy,
- witaminy z grupy B1, B2, B6 i B12 oraz A, D i E,
- tłuszcz oraz sole mineralne m.in.: magnez, potas, cynk, fosfor (niezbędny do gromadzenia wapnia w kościach).

Zdrowie i siły odzyskasz  
tylko w Krynicy- Zdroju

# Sanatorium Uzdrowskie Zgoda



### Nasz adres:

Sanatorium Uzdrowskie „Zgoda” Spółka z o.o.  
ul. Piłsudskiego 42, 33 - 380 Krynica-Zdrój  
REZERWACJE: tel./fax (018) 471 20 76,  
e-mail: s-zgoda@pro.onet.pl  
[www.zgoda-krynica.pl](http://www.zgoda-krynica.pl)  
Nr konta bankowego:  
PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

## Zapraszamy na wakacje!

Nr turnusu	terminy turnusów	cena turnusu brutto (PLN)	Cena osobodnia
1	12.01.2008 - 25.01.2008	1190	85
2	27.01.2008 - 09.02.2008	1190	85
3	11.02.2008 - 24.02.2008	1190	85
4	26.02.2008 - 10.03.2008	1078	77
5	27.03.2008 - 09.04.2008	980	70
6	11.04.2008 - 24.04.2008	980	70
7	26.04.2008 - 09.05.2008	1050	75
8	11.05.2008 - 24.05.2008	1092	78
9	26.05.2008 - 08.06.2008	1148	82
10	10.06.2008 - 23.06.2008	1190	85
11	25.06.2008 - 08.07.2008	1288	92
12	10.07.2008 - 23.07.2008	1288	92
13	25.07.2008 - 07.08.2008	1288	92
14	09.08.2008 - 22.08.2008	1330	95
15	25.08.2008 - 07.09.2008	1274	91
16	09.09.2008 - 22.09.2008	1260	90
17	24.09.2008 - 07.10.2008	1190	85
18	09.10.2008 - 22.10.2008	1120	80
19	24.10.2008 - 06.11.2008	980	70
20	08.11.2008 - 21.11.2008	980	70
21	23.11.2008 - 06.12.2008	980	70
22	07.12.2008 - 20.12.2008	1050	75
23	22.12.2008 - 04.01.2009	1372	98

## W CENIE 14 DNIOWEGO TURNUSU ZAPEWNIAMY:

Nocleg – 1-pokoje 1-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami,  
(TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),  
Całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,  
2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza,  
z zakresu: krioterapii, fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa,  
inhalacji, masażu uciskowego BOA mini+  
Gimnastykę indywidualną lub grupową,  
1 karnet na kurację pitną,  
Całodobową opiekę medyczną,  
Bogaty program kulturalno-rozrywkowy oraz wycieczkę lub ognisko,  
Ubezpieczenie NNW,  
Dla stałych klientów zniżki według regulaminu,  
Cena turnusu dla osoby niepełnosprawnej i opiekuna jest taka sama.

Do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,

Turnus rozpoczyna się śniadaniem w dniu  
przyjazdu, a kończy kolacją w dniu wyjazdu.  
Istnieje możliwość przyjazdu w dniu poprzedzającym  
turnus od godziny 1500 - nocleg jest bezpłatny.

numer wpisu do rejestru organizatorów turnusów rehabilitacyjnych:  
OR/12/0001/07 ważny do 01.01.2010, numer wpisu do rejestru ośrodków:  
OD/12/0008/06 ważny do 05.08.2009.



NA WESOŁO

Podczas wizyty w szpitalu psychiatrycznym gość zapytał dyrektora, jakie kryteria stosuje, aby zdecydować czy ktoś powinien zostać zamknięty w zakładzie czy nie.

Dyrektor odpowiedział:

- Napełniamy wannę, a potem dajemy tej osobie łyżeczkę do herbaty, kubek i wiadro i prosimy, aby opróżnił wannę.

- Aha, rozumiem - powiedział gość - normalna osoba użyje wiadra, bo jest większe niż łyżeczka czy kubek.

- Nie - powiedział dyrektor - normalna osoba pociągnęłaby za korek. Chce pan pokój z widokiem czy bez?

\*\*\*

W pogotowiu ratunkowym dzwoni telefon:

- Panie doktorze, proszę przyjechać, nasz 3-letni synek połknął korkociąg...

- Zaraz będę. A co państwo zrobili do tej pory?

- Butelkę otworzyliśmy śrubokrętem...

\*\*\*

Przychodzi facet do psychiatry i mówi:

- Panie doktorze, co noc śni mi się, że moja teściowa chodzi po domu z krokodylem na smyczy. Wie pan, jak to groźnie wygląda, te żółte oczy, te wielkie zębiska...

- To rzeczywiście wygląda strasznie.

- Tak, a krokodyl wygląda jeszcze groźniej.

\*\*\*

Ciężko chory pacjent pyta młodego lekarza:

doktorze, co ze mną będzie? - Tak szczerze, to nie daję Panu więcej jak 2 tygodnie... Spotykają się jednak po latach na ulicy, pacjent zaczepia swojego lekarza:

- Doktorze, nie dawał mi Pan żadnych szans, a jednak żyję.

- Bo widzi Pan, odpowiada lekarz, - jak ktoś tak bardzo chce żyć, to medycyna jest bezsilna...

# KRZYŻÓWKA PACJENTA

	niby lek	opera Verdiego			Centrum Sportu k/Władysław owa		mózg po łacinie		rodzaj wytrzymał ej cegły	rodzaj kielbasy	drogowe przy ulicy
lek na wszystko					9						
słodki alkohol							pierwitek o symb. O 2		1		
odtwa- rzczyz płyt				6							
długość angielska								publicz ność w teatrze			
stozkowe wglębienie											
	8		urządzenie do mieszania cieczy							10	
		Nie lubi nauki									drapieżne zwierzę
		10 lat		12							
z płynnej surówki żelaza							14	cecha charakterysty czna		ornament w kształcie kwiatu	
	Wew- nętrznie						bohater filmowy sklejenie				
	W okół szyl				4						
np. w zwyczaj											
tylna część tułowia konia	5		wielopoko- łeniowa rodzina								
znany aktor Hanuszkiewi- cz						amerykański raper	13				
dużo w nim drzew					srebrne monety z Sycylii	część koła rowerowego					3
gra w karty	rozstrzyga spory					zartobliwie o małym dziecku					
	kuje podkowy										
	11										
tak czy ....											
					2						
bez niej nie ma życia											
zaleta											
nazwa miesiąca	7										

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 mailem: gazetapacjenta@szpzlo.praga-pld.pl

Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: **30 września 2008**

## NAGRODY:

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody:

## Czajnik bezprzewodowy Tango



Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego 01 / 2008 (27)  
 „Z wiosną radośniej”  
**Nagrody wylosowali:**  
 1. Irena Malinowska  
 2. Małgorzata Madej  
 3. Zofia Leśniarek

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	14

# WYKAZ PLACÓWEK

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlicy 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	internistyczna stomatologiczna NPL*	Centrum Poradnictwa Rodzinnego i Seksuologii (porady odpłatne)	rejestracja: 0 22 810 15 04
3	Ateńska 4	internistyczna		rejestracja: 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	geriatryczna	rejestracja: 0 22 610 72 52
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna	neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna, Poradnia Leczenia Bólu	centrala: 0 22 810 80 78 0 22 810 20 42 0 22 810 20 43 por.D: 0 22 810 45 91 rejestracja: 0 22 810 33 73 sekretariat: 0 22 810 79 43
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna	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 Domowe, Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	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	Korytnicka 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: 0 22 810 84 15

# TELEOPIEKA JUŻ W POLSCE



**S**połeczeństwo polskie starzeje się równie szybko jak te w krajach Europy Zachodniej. W wysoko rozwiniętych krajach istnieje spójny i doskonale działający system opieki społecznej, pracujący w oparciu o bogaty i różnorodny rynek usługi świadczeń przeznaczonych specjalnie dla tej, coraz liczniejszej grupy społecznej.

Ludzie starsi, mieszkający samotnie, po usamodzielnieniu się ich dzieci, na emeryturze lub rencie w różnym stanie zdrowia - z czasem, stają się coraz mniej samodzielni i wymagają życzliwej uwagi, zrozumienia i opieki. Wiele osób odczuwa dyskomfort, a czasem nawet wręcz zagrożenie i lęk spowodowany: podeszłym wiekiem, przebytymi chorobami, trudnościami ze sprawnym poruszaniem się, zagrożeniami z powodu upadnięcia, zasłabnięcia, ataku serca, udaru mózgu czy też innymi formami postępującej niepełnosprawności, powodującymi trudności w codziennym życiu.

Odczucia te znacznie się potęgują kiedy w otoczeniu takiej osoby, z różnych przyczyn brakuje osób bliskich. Czy wtedy koniecznie trzeba zamieszkać w Domu Opieki? Podjęcie decyzji o przeniesieniu się do takiego miejsca oznacza drastyczną zmianę sposobu życia, jest ostatecznością, której ludzie w podeszłym wieku na wszelkie sposoby unikają. Skutecznym wyjściem z sytuacji jest bezprzewodowy system TELEOPIEKI,

czyli osobisty system bezpieczeństwa. System ten powiadamia o stanach zagrożenia i nagłych wypadkach. Powstał w oparciu o informację, że spora grupa osób w podeszłym wieku mogłaby dość dobrze funkcjonować we własnym domu, gdyby nie stany zagrożenia, których nie można przewidzieć gdyż występują nagle. A przecież wtedy zdrowie i życie takiej osoby jest uzależnione od dostarczenia natychmiastowej i kompleksowej pomocy.



## Jak działa system TELEOPIEKI?

Osoba, korzystająca z usługi TELEOPIEKI otrzymuje specjalne urządzenie, którego ważnym elementem jest noszony na przegubie ręki przycisk alarmowy. Lekki i wygodny w nosze-

niu, jest również wodoodporny, co umożliwia noszenie go nawet podczas zmywania naczyń lub kąpeli. Naciśnięcie tego guzika w chwilach zagrożenia życia lub zdrowia, spowoduje uaktywnienie całego systemu i natychmiastowe połączenie telefoniczne z całodobowym Centrum Alarmowym gdzie pełnią dyżury przeszkoleni Tele-Opiekunowie. Na podstawie krótkiej rozmowy Tele-Opiekun wzywa taką pomoc, której w danej chwili potrzebuje klient. Może to być karetka pogotowia, policja, straż pożarna, straż miejska. Po każdym alarmie zawiadamiani są również bliscy Klienta. Tele-Opiekun ma do dyspozycji program komputerowy, w którym znajduje się między innymi baza danych z informacjami umożliwiającymi udzielenie szybkiej i skutecznej pomocy, tj: dane osobowe i medyczne klienta, informacje kto udostępni klucz do mieszkania, jakie leki i substancje jest uczulony, kontakt do bliskich i sąsiadów itp. Takie informacje pozwalają Tele-Opiekunowi wezwać profesjonalną pomoc adekwatną do sytuacji bez trwania bezcennego czasu.

**Więcej informacji dotyczących TELEOPIEKI można znaleźć na stronie [www.sara-pomoc.pl](http://www.sara-pomoc.pl) lub uzyskać telefonicznie w firmie Care Center Sara: (022) 609 16 15.**

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 2008 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 PRZEWDZIANE 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.

