

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 02/2009 (32)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

temat numeru:

(Nie) bezpieczne wakacje

Szczepienia dla 40-latków

Grypy które wstrząsnęły światem

Ponadto:
Chleb nie musi tuczyć
Programy profilaktyczne



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Lato 2009



SZPZLO Warszawa Praga – Południe zaprasza w roku 2009 do wzięcia udziału w bezpłatnych badaniach wykonywanych w ramach następujących programów profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia:

Program profilaktyki raka szyjki macicy

Proponujemy bezpłatne badania cytologiczne, bez skierowania, dla kobiet w wieku 25-59 lat * zamieszkałych na terenie województwa mazowieckiego, które w okresie ostatnich 3 lat nie uczestniczyły w w/w programie lub otrzymały pisemne wskazanie lekarza do następnego wykonania badania za 12 miesięcy.

Zapraszamy do ZLO przy ul. Saskiej 61
tel. 0 22 617-68-86

Warunkiem uczestnictwa w programie jest posiadanie aktualnego dowodu ubezpieczenia.

Prosimy o przyniesienie ostatniego wyniku badania cytologicznego.

* przy określeniu wieku bierze się pod uwagę rok urodzenia

Program profilaktyki chorób układu krążenia

skierowany do osób: które w bieżącym roku kalendarzowym ukończyły 35,40,45,50 lub 55 lat, /rocznik 1974,1969,1964,1959,1954 /, mieszkańców Mazowsza, które w ciągu ostatnich 5 lat nie skorzystały z badań wykonywanych w ramach w/w programu, u których nie rozpoznano choroby układu krążenia. Wykonujemy w ramach programu, bez skierowań, bezpłatne badania: poziomu cholesterolu całkowitego, LDL, HDL, trójglicerydów, glukozy oraz pomiar ciśnienia tętniczego krwi i BMI, przeprowadzamy wywiad – ankietę zgodnie z Kartą Badania Profilaktycznego. Lekarz w ramach programu przeprowadza badanie przedmiotowe, ocenia czynniki ryzyka chorób układu krążenia oraz globalne ryzyko zagrożenia chorobami układu krążenia.

Zapraszamy pacjentów zadeklarowanych do lekarzy POZ w naszych placówkach:

ZLO przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61, ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3,
ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73, ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4,
ul. Grochowskiej 339 / placówka na czas remontu przeniesiona do ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4 /

Program profilaktyki gruźlicy

adresowany do osób dorosłych, które nie chorowały na gruźlicę, ale miały kontakt z osobami chorymi na gruźlicę; do osób bezdomnych, bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, uzależnionych od: tytoniu, alkoholu, narkotyków. Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do pielęgniarki środowiskowej - rodzinnej w następujących placówkach:

ZLO przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61, ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3,
ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73, ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4,
ul. Grochowskiej 339 /placówka na czas remontu przeniesiona do ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4 /

W numerze: 8 str



Grypy, które wstrząsnęły światem

Świńska grypa- tysiące chorych, ponad 100 zgonów. W ostatnich stu latach atakowały śmiertelnie trzy pandemie tej choroby. Ta niedawno ogłoszona jest czwartą.



(Nie) bezpieczne wakacje

Wakacje - lato, słońce, woda. Czekamy na ten czas wiele miesięcy. Wymarzony urlop spędzamy nad morzem, w górach czy na wsi. Niestety wakacje to też więcej wypadków na drodze, więcej tragedii nad wodą. Nasze bezpieczeństwo zależy głównie od nas.

Porozmawiajmy o pieczywie

Chleb zajmuje szczególne miejsce w kulturze wielu narodów, jest symbolem braterstwa i przyjaźni. Dobre pieczywo jest podstawą życia, ważnym i znanym od pokoleń składnikiem codziennej diety. Wielu z nas zadaje sobie pytanie... czy chleb tuczy?



Drodzy Czytelnicy,



Lato przed nami, wiele osób już zaplanowało lub dopiero rozpoczyna planowanie letniego wypoczynku. Niestety nie jesteśmy w stanie przewidzieć jaka pogoda będzie towarzyszyła tym wakacjom, ale mamy nadzieję, że będą przede wszystkim wakacje bezpieczne i niosące wiele niezapomnianych wspomnień.

By podczas tegorocznego wypoczynku nie spotkały nas letnie, przykre niespodzianki, warto by już dziś dobrze się do niego przygotować - bez względu na to czy lato będziemy spędzać w mieście czy poza nim, w otoczeniu pięknych zakątków przyrody. Dlatego też proponujemy naszym Czytelnikom, by zwrócili uwagę na to co należy zrobić, by bezpiecznie powrócić z wakacyjnych wojaży. Lekarz przypomina nam też o zagrożeniach mogących pokrzyżować wakacyjne plany i w związku z tym zaleca jakie szczepienia należy wykonać na długo przed zaplanowanym wyjazdem.

W aktualnym numerze naszego kwartalnika porozmawiamy także o pieczywie i jego walorach, odpowiemy na pytania: czy jeść pieczywo, jakie są jego rodzaje czy chleb rzeczywiście tuczy?

W dziale aktualności zachęcamy Państwa do skorzystania z prowadzonych w naszych przychodniach programów profilaktycznych. Może właśnie latem warto zająć się własnym zdrowiem. Proponujemy jak zawsze rozrywkę, humor i krzyżówkę.

Życzymy wszystkim Czytelnikom udanego letniego wypoczynku.
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:

Marek Czajkowski
Zdjęcia: fotofolio.pl,
istockphoto.com,

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 od kolejnych emisji

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





Uwaga! Zapraszamy na "Festyny Rodzinne" w przychodniach

20.06.09 ZLO przy ul Ostrołęcka 4 w godzinach 9.00-15.00 będą udzielane porady: kardiologa, urologa, dietetyka oraz będą wykonywane badania: EKG, pomiar cholesterolu, glukozy, ciśnienia tętniczego, tkanki tłuszczowej.

26.09.09 ZLO przy ul. Kickiego 24 w godzinach 9.00-15.00 będą udzielane porady: kardiologa, rehabilitanta, dietetyka oraz będzie można wykonać badania: EKG, pomiar cholesterolu, glukozy, ciśnienia tętniczego, tkanki tłuszczowej.

KOMUNIKAT DLA PACJENTÓW SZPZLO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE

W ZWIĄZKU Z WYSTĄPIENIEM PRZYPADKÓW ZAKAŻENIA WIRUSEM GRYPY ŚWIŃ TYPU A/H1N1

Zalecamy by:

w przypadku wystąpienia objawów infekcji gorączkowej (gorączka, katar, kaszel, bóle mięśniowe, ból gardła, itd.) u pacjentów, którzy jednocześnie:

- 1) w ciągu ostatnich 10-14 dni przebywali lub mieli bliski kontakt z osobami, które przybyli z Meksyku lub Ameryce Północnej,
- 2) mieli kontakt zawodowy z hodowlą, transportem lub przetwórstwem importowanych świń,

natychmiast skontaktowali się z lekarzem rodzinnym lub najbliższym oddziałem/szpitałem zakaźnym

W uzasadnionych przypadkach, lekarz POZ po ustaleniu dodatniego wywiadu epidemiologicznego (objawy grypy w ciągu 10 dni od możliwego kontaktu - pobytu na terenach występowania ognisk grypy świń lub kontaktu z osobą chorą na grypę świń) kieruje pacjenta do najbliższego oddziału zakaźnego, powiadamiając o tym właściwą stację sanitarno-epidemiologiczną.

Więcej informacji na stronach internetowych:

www.gis.gov.pl (zakładka „grypa”)

SZPZLO Warszawa Praga - Południe, ul. Krypska 39 pilnie zatrudni lekarzy specjalistów w zakresie:

- REHABILITACJI,
- GASTROENTEROLOGII,
- ALERGOLOGII DLA DOROSŁYCH,
- KARDIOLOGII,
- OKULISTYKI,
- OTOLARYNGOLOGII
- CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH,
- MEDYCYNY OGÓLNEJ,
- MEDYCYNY RODZINNEJ

Osoby zainteresowane naszym ogłoszeniem prosimy o kontakt z:
- Działem Kadr i Płac;
tel.: 022 810-54-38

oraz

- Biurem Promocji Zdrowia i Marketingu; tel.: 022 810-78-49
e-mail:
bziarkowska@szpzlo.praga-pld.pl

PRACA!





Pytania Czytelników

redaguje

mgr Jadwiga Goździejewska

Jakie dokumenty są podstawą do uzyskania Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego ?

W celu otrzymania karty z Narodowego Funduszu Zdrowia należy wypełnić wnioski o wydanie karty i przedstawić aktualny dowód ubezpieczenia. Osoby pracujące okazują aktualną legitymację ubezpieczeniową lub druk RMUA za ostatni miesiąc. Prowadzący działalność gospodarczą - dowód opłaty składki na ubezpieczenie zdrowotne za ostatni miesiąc, rolnicy - opłatę składki KRUS, emeryci/renciści - legitymację emeryta/rencisty, bezrobotni - aktualną legitymację ubezpieczeniową lub zaświadczenie z Urzędu Pracy. Ponadto, dla członka rodziny należy przedstawić

potwierdzenie zgłoszenia do ubezpieczenia - druk ZCZA lub aktualną legitymację ubezpieczeniową rodzinną.

Czy lekarz rodzinny postąpił właściwie odmawiając wydania dziecku zaświadczenia o zdolności do uprawiania sportu?

Takie orzeczenie lekarskie wydaje lekarz specjalista medycyny sportowej, lub w odniesieniu do niepełnosprawnych - lekarz rehabilitacji medycznej, po uprzednim przeprowadzeniu stosownych badań, których rodzaj jest określony w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 2004r. w sprawie zakresu koniecznych badań lekarskich oraz częstotliwości ich przeprowadzania

w stosunku do dzieci i młodzieży do ukończenia 21. roku życia(...) (Dz. U. Nr 282, poz. 2815)

Do poradni medycyny sportowej niezbędne jest skierowanie od lekarza poz, w którym lekarz, po dokonaniu oceny stanu zdrowia pacjenta, potwierdza rozpoznanie. W przypadku stwierdzonych odchyżeń od normy w stanie zdrowia, lekarz poz powinien do skierowania dołączyć wyniki aktualnych badań (z listy badań lekarza poz), potwierdzających występujące schorzenie. W przypadkach, kiedy pacjent jest zdrowy, nie ma konieczności załączania badań, jednak ocena stanu zdrowia musi wynikać z aktualnej dokumentacji medycznej, którą prowadzi opiekujący się nim lekarz poz.



Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje

Magdalena Tenczyńska

Szpital jej marzeń

>> „Dziennik” 10.05.2009r.

Szpital w Mielcu przeszedł chrzest bojowy - stwierdziła minister zdrowia. Ewa Kopacz odwiedziła placówkę, w której zdrowieje kobieta zarażona wirusem świńskiej grypy. Minister, która spotkała się z 58-latką, nie mogła się nachwalić i szpitala, i lekarzy. *-Zobaczyłam szpital kliniczny z moich marzeń w miasteczku powiatowym - wyznała. - Ja dzisiaj z całą odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że ta pacjentka miała szczęście trafiając do tego szpitala - mówiła minister, i dodała, że „ten szpital celujączo zdał sprawdzian w związku z pojawieniem się pierwszego potwierdzonego przypadku świńskiej grypy w Polsce.”*

Podkreśliła także, że obecnie Polska jest przygotowana na walkę nawet z epidemią grypy, a nie tylko z pojedynczymi jej przypadkami.

NFZ wycina specjalistów

>> „Metro” 28.05.2009 r.

Co najmniej 15 poradni specjalistycznych tylko na Mazowszu nie będzie przyjmować pacjentów, bo NFZ zastrzył wymagania wobec pracujących w nich lekarzy. Kilkanaście lat pracy to zdaniem Funduszu za mało, by dobrze leczyć chorych. Do ostatniej chwili dyrektorzy poradni specjalistycznych liczyli, że NFZ zmieni zdanie i wycofa się z pomysłu, by w poradniach pracować mogli jedynie lekarze danej dziedziny ze ściśle określonym stażem pracy. (...) - W lutym zaczęliśmy ostrzegać szpitale, że jeżeli nie dostosują się do naszych wymogów, zawiesimy kontrakt. Nie możemy dłużej tolerować pracy poradni, które nie zatrudniają specjalistów - mówi Agata Sochaczewska z mazowieckiego oddziału NFZ. Jak dowiedzieliśmy się w Funduszu, tylko na Mazowszu pracę musi wstrzymać ok. 15 poradni (z kilkuset). (...) Na przyjęcie do najbardziej obleganych poradni już teraz czeka się kilka miesięcy. Przez nowe zasady ten czas jeszcze się wydłuży.

Znikają dzieci

>> „Gazeta Wyborcza” 27.05.2009r.

Każdego dnia w Polsce znika jednaścioro dzieci - część zostaje porwana, część sama ucieka z domu. Żeby łatwiej było je odnaleźć specjalne porozumienie o współpracy podpisały Komenda Główna Policji i Fundacja Itaka, która od lat zajmuje się poszukiwaniem osób zaginionych (...) Policja prowadzi poszukiwania osób zaginionych oraz identyfikację osób o nieustalonej tożsamości i nieznanymi zwłok. Wymaga to zazwyczaj zapewnienia pomocy psychologicznej, prawnej i socjalnej rodzinom osób poszukiwanych. Pomoc taką oferuje Fundacja Itaka. Zawarcie porozumienia między Policją a Fundacją ma przyczynić się do usprawnienia i skutecznego działania poszukiwawczych. Jak mówi prezes organizacji, Wojciech Tochman, połączenie sił ułatwi pracę obu stronom. -Obie instytucje mają też wspólnie prowadzić akcje edukacyjne - prawie zawsze bowiem zaginięcie dziecka to efekt niewłaściwej opieki ze strony rodziców. (...) W ubiegłym roku zaginęło ponad 4 tysiące dzieci., z czego 2 proc. nie odnalazło się.

Dla podróżujących powyżej 40 roku

lek. med. Maria Pokorska-Lis

Każda osoba planująca wyjazd zagranicę powinna skorzystać z konsultacji lekarza, by uzyskać informację na temat aktualnej sytuacji epidemiologicznej w rejonie, do którego się udaje. Choroby WZW A i WZW B wciąż atakują – dlatego warto się zaszczepić!

Zródłem informacji dla turystów są stacje sanitarno-epidemiologiczne, strony internetowe Głównego Inspektora Sanitarnego, lekarze podstawowej opieki zdrowotnej, a najlepiej jest skorzystać z konsultacji w poradniach chorób tropikalnych dla osób wyjeżdżających. Ważne, by zgłosić się do nich na 6 do 8 tygodni (minimum 4 tygodnie) przed wyjazdem – ten okres jest niezbędny, aby zrealizować pełny cykl szczepień ochronnych. Lekarz udzieli też informacji na temat zasad postępowania i higieny w tropiku, profilaktyki malarii, poinformuje co powinno się znaleźć w apteczce podróżnej.

Groźne WZW A

Najczęstszą chorobą, na którą zapadają osoby mało odporne, podróżujące do krajów rozwijających się, jest wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A, zwane potocznie

„żółtaczką pokarmową”). Zakażenie przenoszone jest drogą pokarmową, poprzez skażoną żywność i wodę, stąd WZW A określa się jako „chorobę brudnych rąk”. Choruje na nią średnio 300 na 100 000 osób podróżujących, a w przypadku turystów przebywających w złych warunkach higienicznych, które sprzyjają zakażeniu, nawet 2000 na 100 000 osób. Ryzyko zachorowania jest znacznie wyższe niż w przypadku cholery i duru brzuszego. Regionami endemicznego występowania WZW A są szczególnie kraje Afryki, Azji Południowo-Wschodniej, Ameryki Południowej, popularne wśród polskich turystów kraje basenu Morza Śródziemnego i Karaiby. W 2008 roku zanotowano w Polsce niemal 400 proc. wzrost liczby zachorowań na WZW A w porównaniu do lat poprzednich. Chorowały głównie osoby po powrocie z podróży do Egiptu, które zakaziły się

np. podczas podróży statkiem po Nilu. Wobec poprawy warunków sanitarnych aktualnie w Polsce notuje się znacznie mniej zachorowań na WZW A, a tym samym wzrasta odsetek osób wrażliwych na zakażenie. I dlatego też w związku ze znacznym ryzykiem zakażenia podczas podróży, zaleca się szczepienie przeciwko WZW A turystom podróżującym do krajów endemicznych. Pacjentom podaje się dwie dawki szczepionki (uzupełniająca po 6-12 miesiącach od pierwszej). Ochronę mamy już w zasadzie po ok. 14 dniach od podania pierwszej dawki, a pełne szczepienie chroni przed zachorowaniem przynajmniej przez 25 lat, a prawdopodobnie przez całe życie.

...i WZW B

Wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B, zwane potocznie „żółtaczką wszczepienną”) przenoszone jest drogą krwiopochodną.



UWAGA!

Na ryzyko zakażenia narażeni są również turyści zatrzymujący się w luksusowych hotelach – np. w 2004 roku na wzw A zachorowało 219 turystów niemieckich po powrocie z hotelu **** w Egipcie.

Ryzyko zachorowania jest szczególnie wysokie w przypadku pobytu na terenach o wysokiej zapadalności u osób podejmujących ryzykowne zachowania (przygodne kontakty seksualne, zabiegi akupunktury, tatuaże, kolczykowanie) oraz u podróżnych korzystających z pomocy medycznej w przypadkowych ośrodkach zdrowia, stosujących niewłaściwie sterylizowany sprzęt medyczny wielorazowego użytku. Znaczny odsetek turystów przebywając na terenach o podwyższonym ryzyku zakażenia świadomie łamie zasady higieny lub nieświadomie naraża się na ryzyko zaka-

żenia. Szacuje się, że około 25 na 100 000 osób zachoruje na objawowe WZW B podczas miesięcznej podróży. Część polskiej populacji (głównie dzieci i młodzież) została zaszczepiona przeciwko WZW B. Wśród dorosłych nadal jest wiele osób wrażliwych na zakażenie. W tych przypadkach szczepienie przeciwko zakażeniu jest zalecane, w szczególności dla osób przygotowujących się do dłuższych podróży w rejony o wysokiej zapadalności na WZW B. Cykl szczepienia składa się z trzech dawek podanych w schemacie 0-1-6 miesięcy. W razie potrzeby (np. w przypadku wy-

jazdów typu „last minute”) istnieje możliwość wykonania przyspieszonego cyklu szczepień w schemacie 0, 7 dni, 21 dni z podaniem czwartej dawki po 12 miesiącach. Ten schemat zarejestrowany jest tylko dla jednego preparatu, wyłącznie dla dorosłych.

Osobom, które nie były szczepione przeciwko WZW A i B lekarze mogą zaproponować szczepionkę skojarzoną, która chroni jednocześnie przed obiema chorobami.

Świńska grypa,
tysiące chorych,
ponad 100 zgonów.
W ostatnich
stu latach atakowały
śmiertelnie trzy
pandemie tej
choroby, ta ogłoszona
niedawno jest czwartą.

Magdalena Tenczyńska

Grypy które wstrząsnęły światem

Grypę wywołują wirusy typu A, B i C. Typ A jest najgroźniejszy i prowadzi do najostrzejszych objawów. Jest to również najbardziej rozpowszechniony wirus grypy, wywołujący epidemie co 2-3 lata. Typ B daje podobne objawy, ale mają one łagodniejszy przebieg. Epidemie wybuchają co 4-5 lat. Typ C jest najłagodniejszym wirusem, który wywołuje objawy podobne do przeziębienia.

Co to takiego ta świńska grypa

Ta grypa to ostra infekcja układu oddechowego, spowodowana przez wirus grypy typu A, który posiada w swoim materiale genetycznym elementy wirusa, pochodzącego od świni, ptasiego oraz ludzkiego. Wirus ma zdolność przenoszenia się między ludźmi, dlatego został uznany przez WHO (Światową Organizację Zdrowia) za posiadający potencjał pandemiczny. Wirusy grypy biorą swoją nazwę od pierwszego zwierzęcia u którego zostały pierwszy raz wykryte. Ten szczególnie szczep został wykryty u świń w 1930 r. i z tego powodu został nazwany wirusem świńskiej grypy. Ponieważ wirusy grypy przechodzą

ciągle mutacje w chwili obecnej nawet nie wiadomo czy znaleziony u ludzi wirus może zarazić świnię. Jednak by nie mylić pojęć i nie siał paniki wśród ludzi, że grozi nam zarażenie się od świń WHO postanowiło zmienić nazwę świńskiej grypy na „grypę H5N1” – pochodzącą od wirusa, który ją wywołał.

Światowe grypy

W ostatnich stu latach świat walczył z trzema dużymi pandemiemi grypy, które powodowały śmierć milionów ludzi.

Pierwsza w ubiegłym stuleciu była pandemia grypy w latach 1918-1919, tzw. „grypa hiszpanka” - (H1N1), która spowodowała śmierć prawie 100 milionów ludzi. Była to jedna z największych pandemii w historii ludzkości - zachorowało wtedy ok. 500 mln ludzi, co stanowiło wówczas 1/3 populacji świata. Pandemia przetoczyła się w okresie 12 miesięcy w latach 1918-1919, w trzech osobnych falach, przez Europę, Azję, Afrykę i Amerykę Północną. Nie oszczędziła żadnej części świata, choć Australia, dzięki wprowadzeniu szczelnej blokady transportu morskiego ustrzegła się tej grypy aż do 1919 roku (kiedy nie była ona już tak zabójcza).

Wiosną 1918 roku wystąpiła pierwsza fala pandemii. Była ona bardzo zakaźna, ale nie powodowała znacznej śmiertelności. Druga fala, która rozpoczęła się we wrześniu 1918 roku, odznaczała się niezwykle wysoką śmiertelnością, trzecia miała miejsce w 1919 r. Śmierć chorych na „hiszpankę” była w większości spowodowana wirusowym krwotocznym zapaleniem płuc, które zabijało w ciągu kilku pierwszych dni choroby. W wypadkach kiedy pacjent przeżył pierwszą krytyczną fazę choroby, często przyczyną zgonu było bakteryjne zapalenie płuc. Naukowcy długo nie mogli odkryć jak to się dzieje, że ta grypa nie atakuje górnych dróg oddechowych, tylko schodzi niżej, na płuca. To dopiero odkryto niedawno, parę miesięcy temu, poznano wreszcie mechanizm działania wirusa H1N1. Okazało się, że winne są trzy geny (PA, PB1 i PB2), które otworzyły wirusowi drogę do płuc. To one sprawiły, że choroba zamiast atakować górne drogi oddechowe przerzucała się niżej, na płuca. Tam wirus żył i rozmnażał się - w efekcie chorzy umierali głównie na krwotoczne zapalenie płuc. Dzięki temu po tylu latach było możliwe poznanie powodu dlaczego podczas tamtej pandemii zmarło aż tyle ludzi.

Do tej pory na terenie Polski potwierdzono siedem przypadków (na dzień 16.06.2009) zakażenia wirusem grypy typu A/H1N1 u ludzi. W województwie podkarpackim, wielkopolskim, śląskim i dolnośląskim.

Objawy zakażenia świńską grypą są takie same jak w przypadku infekcji grypy sezonowej:

Są nimi:

- wysoka gorączka
- dreszcze
- bóle mięśniowe, oraz kostno-stawowe
- ból głowy
- ból gardła, oraz suchy kaszel
- uczucie wyczerpania i ogólnego rozbicia
- brak apetytu
- ból w okolicy ucha

Mogą wystąpić również:

- katar
- nudności
- biegunka lub wymioty

Czasami nawet:

- utrata przytomności
- dezorientacja

Grypa azjatycka i Hongkong

Kolejne pandemie grypy to azjatycki szczep grypy (H2N2) oraz szczep grypy Hongkong (H3N2). Grypa azjatycka wybuchła w Chinach w 1957, rozprzestrzeniła się do innych krajów i trwała do 1958. Była mieszańką genów grypy ludzkiej i ptasiej. Pochłonęła ok. 2 milionów ludzi. Po jej mutacji powstał wirus H3N2, który wywołał później grypę Hong-Kong (prawie 1 mln zgonów).

Ptasia grypa

W mediach parę lat temu głośno było o ptasiej grypie (H5N1). Ta ostra choroba zakaźna występująca powszechnie u ptaków wywołała międzynarodową panikę. Wirus nie stanowi dużego zagrożenia dla ludzi (pod warunkiem przestrzegania zasad higieny), jednak wywołał panikę wśród społeczeństwa, głównie z powodu podawania w mediach danych statystycznych takich informacji, że odbiór ich był jednoznaczny – zagrożenie jest ogromne. Tymczasem wirus tej grypy ginie w temperaturze 70°C. Zatem zwykle ugotowanie drobiu powodowało, że ewentualne zagrożenie całkowicie zniknęło. Mimo stwierdzenia już w 1997 r. prawdziwa epidemia ptactwa domowego wybuchła dopiero w 2003 r. m.in. w Kambodży, Chinach, Japonii. W roku tym zginęło od wirusa i lub zostało zabitych przez hodowców ok. 100 mln sztuk drobiu. W Polsce stwierdzono kilka przypadków ognisk ptasiej grypy (łabędzie, indyki). Ostatni przypadek stwierdzono w 2007 roku.

Grypa (świńska) raz jeszcze...

Grypa rozpoczyna się najczęściej gwałtownie i od początku towarzyszą jej ostre objawy. Nie należy jej mylić z przeziębieniem, które ma wiele podobnych objawów. Dla przeziębienia charakterystyczne jest stopniowe pojawianie się dolegliwości i nieżyt nosa, który nie jest typowym objawem i nie występuje u każdego pacjenta w przebiegu grypy. Okres najbardziej nasilonych objawów ostrej infekcji wirusowej górnego układu oddechowego trwa zwykle około 3–4 dni. Wydłużenie tego okresu jest wskazaniem do wizyty lekarskiej. Większość pacjentów, którzy zapadną na grypę, wraca do zdrowia w ciągu od jednego do dwóch tygodni.





Bezpieczne wakacje

Wakacje - lato, słońce, woda. Czekamy na ten czas wiele miesięcy. Wymarzony urlop spędzamy nad morzem, w górach czy na wsi. Niestety wakacje to też więcej wypadków na drodze, więcej tragedii nad wodą... Nasze bezpieczeństwo zależy głównie od nas – podpowiadamy jak sprawić, by wakacje były tylko przyjemnością!

Magdalena Tenczyńska



Statystyki są co roku zatrważające. Przez dwa miesiące wakacji choćby na drogach ginie mnóstwo ludzi. Nietrzeźwi kierowcy, brawura, nieodpowiedzialność. Podobnie jest podczas samego wypoczynku. Nad jeziorem czy nad morzem co roku w Polsce odnotowuje się wiele utonięć, zasłabnięć. Większości z tych tragedii naprawdę można uniknąć. Wystarczy odpowiednio przygotować się do letniego wypoczynku, sprawić by nasze wakacje były tylko dobrym wspomnieniem. Jak to zrobić? Zapraszamy do lektury...



WAŻNE TELEFONY

112 - telefon alarmowy służb ratowniczych -

(połączenie bezpłatne z każdego telefonu)

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

997 - telefon alarmowy Policji

601 100 100 - ogólnopolski telefon alarmowy nad wodą - WOPR

601 100 300 - ogólnopolski telefon alarmowy w górach - GOPR



Na drodze

Wakacje to niestety czas, wielu drogowych wypadków. Znacznie liczniejsze są też te z udziałem dzieci. Ze statystyk policyjnych wynika, iż właśnie te trzy wakacyjne miesiące - czerwiec, lipiec i sierpień są najbardziej tragiczne jeśli chodzi o zabitych i rannych w wieku 0-14 lat. Prawdopodobnie ta sytuacja występuje od wielu lat. Niepokojące jest także to, że mimo zmniejszenia ogólnej liczby wypadków z udziałem dzieci, liczba zabitych w wakacje w tych wypadkach nie zmniejsza się, a wręcz przeciwnie - rośnie. Dzieci giną na drogach zarówno w samochodach jak i potrącone

Więcej wyobraźni

Wypadki drogowe jednak powodują dorośli. Pośpiech, brawura, niekiedy obniżona koncentracja w połączeniu ze zwiększonym ruchem drogowym, trudnymi warunkami spowodowanymi np. przez upał lub deszcz, a często także alkohol - to mieszanka wybuchowa, doprowadzająca do tragicznych w skutkach wypadków. Policjanci są zgodni - czasem, by uniknąć wypadku wystarczy nieco wyobraźni i przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa na drodze. Oczywiście nie wolno zapominać o podstawowych zasadach przed wyruszeniem w podróż. Zanim wyjedziemy w drogę na wymarzony urlop, powinniśmy zawsze sprawdzić, czy mamy zapięte pasy, czy samochód jest sprawny technicznie. Warto wspomnieć też, że przed dłuższymi trasami, należy dokonać całościowego przeglądu pojazdu. I oczywiście pamiętajmy o ważnych dokumentach samochodu!

Bez alkoholu!

Podczas samej jazdy kierowca powinien być odporny na wszelkie pokusy zwiększenia prędkości ponad dozwoloną. Pamiętajmy, że w Polsce obowiązuje ograniczenie do 50 kilometrów na godzinę w terenie zabu-

dowanym - nawet w niewielkich wioskach. Przekroczenie tej prędkości naraża nie tylko na mandat i punkty karne, ale przede wszystkim zwiększa prawdopodobieństwo wypadku. Kierowcy zdają się zapominać, że prowadzenie samochodu wymaga nie tylko technicznych umiejętności, ale także trzeźwego myślenia, koncentracji i wyobraźni. Zważając na to, niezwykle ważne jest, by kierowca był wypoczęty, miał wygodne siedzenie, odpowiednią widoczność i w trakcie kierowania pojazdem... nie kłócił się ze współpasażerami. I najważniejsze, nie prowadził samochodu pod wpływem alkoholu. To niestety wciąż zbrodnia na polskich drogach. Mimo wielu akcji uświadamiających czym grozi prowadzenie auta pod wpływem alkoholu, mimo surowych konsekwencji karnych, policja ciągle zatrzymuje wielu nietrzeźwych kierowców. Wystarczy długi weekend, wystarczy kilka wakacyjnych dni i na polskich drogach pojawiają się kierowcy z promilami we krwi. To właśnie oni w znacznej większości powodują tragiczne w skutkach wypadki - wypadki, którym można by było zapobiec nie siadając za kierownicą w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub np. narkotyków.

Wypadki drogowe

W lipcu 2008 r. roku zatrzymano **15817** nietrzeźwych kierowców, to ponad 1800 więcej niż w analogicznym okresie w roku 2007 r.

przez różne pojazdy. Często przyczyną takich wypadków jest to, że dzieci na drodze są po prostu niewidoczne, zwłaszcza po zmroku. Niestety, ale w Polsce wciąż nie przyjęła się praktyka noszenia odbłaskowych opasek czy innych elementów, które pomagałyby dostrzec pieszego idącego np. nieoświetloną wiejską drogą.

Nad wodą

Lato to wprost wymarzony czas by spędzać go nad wodą. Jeździmy nad morze, jeziora, rzeki, kąpieliska. Niestety, brak wyobraźni, alkohol i niefrasobliwość mogą w wodzie stać się powodem tragedii – statystyki nie kłamią. Co roku odnotowuje się ok. 500 utonięć, z czego zdecydowana większość przypada właśnie na okres wakacji. Najwięcej osób tonie podczas wypoczynku nad rzekami i jeziorami – i niestety wiele z tych wypadków to skutek picia alkoholu chwilę przed kąpielą w rzece lub jeziorze.

Policja podkreśla, że najczęstszymi przyczynami utonięć są:

1. Brak umiejętności pływania.
2. Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich.
3. Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu równowagi i orientacji.
4. Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie.
5. Pływanie w miejscach zabronionych.

6. Skoki „na główkę” do wody w nieznanym miejscu.
7. Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych.
8. Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi.
9. Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaka lub łodzi.
10. Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających.
11. Pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami.

Tymczasem zasady bezpiecznej kąpeli nie są skomplikowane. Po pierwsze należy pływać tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Warto pamiętać, by nie wchodzić do wody rozgrzanym. Jeśli przed wejściem do wody długo przebywałeś na słońcu, to najpierw ochlap klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi. Lekkomyślne jest też bawienie się

w tzw. przytapienie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i niebezpieczne zachowania, np. agresję, rywalizację. Korzystający z uroków wody zapominają także, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło. Ale najważniejsze - Nigdy nie należy pływać po spożyciu alkoholu!

Uwaga na dzikie kąpieliska

Dla osób korzystających z uroków kąpeli wodnych najgroźniejsze są bakterie chorobotwórcze. Aby więc nie przytąpić wejścia do wody wysypką lub zatruciem pokarmowym, wybierajmy jedynie te kąpieliska zgłoszone do Inspekcji Sanitarnej. Tylko to da nam gwarancję, że woda jest bezpieczna dla kąpiących, a zarządca terenu zadba o porządek na terenie plaży.

Na podwórku i w domu

Podwórko to znakomite miejsce na zorganizowanie zabawy dla dziecka. Powinno być położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów. Warto uczulić dziecko by podczas zabawy na podwórku nie rozmawiało z obcymi i nie odpowiadało gdy ktoś obcy będzie wypytywał się o mieszkanie i rodziców. Dziecko powinno wiedzieć, że ma też zwracać uwagę na nieznanym kręcących się w pobliżu mieszkania. Bo przecież może to być włamywacz. Przekaż dziecku by w razie potrzeby zaalarmowało dorosłych. Mieszkanie jest wspianiałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.

Pamiętać trzeba jednak, że są rzeczy, których dziecko musi się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach. Są to:

1. gaz - można się nim zatruć lub spowodować wybuch
2. prąd elektryczny - może porazić dziecko
3. ogień - może spowodować
- pożar
4. woda - może zalać mieszkanie
5. ostre przedmioty - grożą zranieniem
6. lekarstwa - można się nimi zatruć

Dla Dziecka - Gdy obcy puka do Twoich drzwi...

Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź: kto to? Wyjrzyj przez okno lub spojrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: Nie Otwieraj Drzwi!!! Nie wierz obcemu, że jest urzędnikiem, panem z gazowni, listonoszem, hydraulikiem, kolegą rodziców. Jeżeli masz w domu telefon - wykorzystaj go - zadzwoń do rodziców lub na Policję. Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża - zaalarmuj sąsiadów! Wakacje to bardzo gorący okres nie tylko ze względu na pogodę. Więcej wypadków, utonięcia, zatrucia. Dzieci, jeśli nie wyjeżdżają

na wakacje, często skazane są na samodzielność – na koloniach, ale i w domu, na podwórku. Szkoła dopiero za dwa miesiące. Miejmy nadzieję, że wszyscy do swoich obowiązków po urloпах wrócimy cali, zdrowi i wypoczęci. Zróbmy wszystko, by nasze wakacje były bezpieczne – bez względu na to jak i gdzie je spędzimy!

Uwaga na mieszkanie podczas urlopu! Policja co roku odnotowuje ponad 140 tys. kradzieży z włamaniem.

Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższemu informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów - swoje i przyjaciół, Sprawdź dokładnie czy wszystkie okna są zamknięte. Czy wiesz, że w 2/3 włamań złodziej dostaje się do domu przez okno?

Zostaw znajomemu sąsiadowi klucze do mieszkania i poproś o:

- zapalanie codziennie chociaż na kilka minut światła w różnych pomieszczeniach;
- wyjmowanie ze skrzynki Twojej korespondencji.
- zbieranie ulotek reklamowych

Twoja pociecha jedzie sama na kolonie lub obóz. O jego bezpieczny powrót zadбай już przed wyjazdem – będziesz spokojniejszy!

Jeżeli dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek to należy :

1. dokładnie sprawdzić komu powierzamy opiekę nad dzieckiem,
2. ustalić jakie ta osoba ma przygotowanie i doświadczenie zawodowe,
3. uzyskać informacje jakie wrażenia wynieśli uczestnicy organizowanych przez nią poprzednich imprez,
4. ustalić dokładny adres przebywania dziecka, warunki socjalne i opieki medycznej,
5. precyzyjnie ustalić środki przewozowe. W razie wątpliwości co do stanu technicznego np. autobusu należy natychmiast powiadomić policję drogową lub najbliższy posterunek, komisariat policji,
6. dziecko wyposażyć w wykaz

zabrzanych przedmiotów. Najbardziej wartościowe należy oznaczyć (np. poprzez naszytanie inicjałów dziecka),

7. przekazać dziecku drobną kwotę pieniędzy oraz kartkę z dokładnym adresem domowym i numerami telefonów do domu, do pracy rodziców, (można włożyć do walizki gotowe, zaadresowane koperty z naklejonymi znaczkami).

Ważne jest też to by dziecko przed wyjazdem otrzymało odpowiednie instrukcje.

Przełącz swojemu dziecku następujące informacje:

- kąpać się tylko w miejscach odpowiednio organizowanych, oznakowanych i pod opieką dorosłych,
- nie wchodzić do wody wbrew zakazom ratownika, oraz w czasie kiedy wywieszona jest czerwona flaga,
- nie wchodzić do wody bezpośrednio po obfitym posiłku czy też dłuższym opalaniu,

Uwaga na brudne stołówki

Na urlopie często jemy w restauracjach i barach. Trzeba uważać by wraz ze wspomnieniami z udanego urlopu nie przywieźć także wirusowego zapalenia wątroby typu A, czyli żółtaczki pokarmowej. Starajmy się wystrzegać miejsc, gdzie jest brudno. Unikajmy także jedzenia w upały potraw przyrządzonych na bazie nieprzetworzonych jaj – ciast, tatarów, lodów, majonezów. Takie jedzenie może być skażone bakterią salmonelli.

- w czasie kąpieli nie krzycz i dla zabawy nie wzywaj pomocy jeśli faktycznie nie jest Ci potrzebna,
- przed wejściem do wody skorzystaj z natrysku, a jeśli go nie ma, to ochłódź całe ciało wodą,
- przed każdym pierwszym skokiem do wody sprawdź jej głębokość i w miarę możliwości dno.
- przy użytkowaniu sprzętu wodnego (kajak, rower wodny, skuter itp.) należy bezwzględnie zaopatrzyć się w kapok.

Dziecko na ... wakacjach



Na słońcu



Presja złocistej opalenizny po powrocie z wakacji od lat wygrywa ze zdrowym rozsądkiem. Dla wielu z nas urlop to nic innego jak „smażenie” się na słońcu niemal przez cały dzień. Niby wszyscy wiemy, że to szkodliwe... ale czego się nie robi by pięknie wyglądać? Jeśli już nie chcemy zrezygnować z przebywania na słońcu, pamiętajmy chociaż o kilku zasadach, które pozwolą uniknąć wielu nieprzyjemnych dolegliwości. Miejmy nadzieję, że i raka skóry, bo nie oszukujmy się – tym m.in. grozi długie i nieostrożne opalanie się.

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

Zachowaj umiar w korzystaniu z kąpeli słonecznych, Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV). Unikaj wysiłku w pełnym słońcu, chroń się w cieniu w godzinach od 11 do 14. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wol-

no wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi poparzenie słoneczne.

Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladeść skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości, a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

Sanepid ostrzega

Uwaga na kleszcze

- Las, ale coraz częściej także podmiejskie łąki to naturalne środowisko kleszczy. Niewielkie pajęczaki są odpowiedzialne za dwie groźne choroby: odkleszczowe wirusowe zapalenie opon mózgowych (KZM) i boreliozę. Przed pierwszą skutecznie uchroni nas szczepionka, dlatego z roku na rok rośnie zainteresowanie szczepieniami, zwłaszcza przed sezonem urlopowym. Niestety na boreliozę nie ma szczepionki, a jedynym skutecznym sposobem uniknięcia choroby jest chodzenie po lesie w ubraniu szczelnie zakrywającym ciało.

Uwaga na niemyte owoce

Podczas letniego wypoczynku zbieramy jagody, jeżyny czy maliny. Nie należy takich owoców jeść bezpośrednio z krzaczka. A to z powodu zagrożenia pasożytniczą chorobą bąblowicą. Wywołuje ją bąblowiec – tasiemiec, którego nosicielem są zwierzęta mięsożerne (lisy, ale także psy i koty). Jaja tasiemca wydalane są przez zwierzęta i mogą mieć kontakt z owocami runa leśnego. Larwy bąblowca mogą dostać się z niemytymi owocami do organizmu człowieka. Osiedlają się wówczas w narządach wewnętrznych (wątroba, nerki, śledziona, płuca) i powodują powstanie dużych torbieli.

Chleb nie musi tuczyć!

Porozmawiajmy o pieczywie

Chleb zajmuje szczególne miejsce w kulturze wielu narodów, jest symbolem braterstwa i przyjaźni. Dobre pieczywo jest podstawą życia, ważnym i znanym od pokoleń składnikiem codziennej diety. I wielu z nas zadaje sobie pytanie... czy chleb tuczy?

mgr Bożena Pawłowska

Chleb jest wypiekiem otrzymywanym z połączenia mąki różnego gatunku, wody oraz dodatków np.: drożdży, kwaśnego mleka, zakwasu czy proszku do pieczenia. Na skutek fermentacji wewnątrz masy wytwarza się dwutlenek węgla, który ją spulchnia. Skąd taki proces? Mąka używana do wyrobu pieczywa zawiera skrobię, która poprawia przyswajalność wypieku, a podczas pieczenia ziarenka skrobi pękają tworząc kleistą masę.

W pieczywie znajdują się też: 42-48 proc. wody, 4,5-8,3 proc. substancji białkowych, około 1 proc. – 7 proc. tłuszczu (w

ciemnym pieczywie jest 1,7 proc. tłuszczu, znacznie więcej zawierają go bułki i rogalce od 2-8 proc.), 45-49 proc. węglowodanów. Węglowodany znajdujące się w pieczywie

są dobrymi wypełniaczami żołądka i obniżają poziom cholesterolu. W pieczywie znajdują się ponadto:

witamins z grupy B, sole mineralne m.in.: potas, sód, wapń, mangan, magnez, żelazo, selen.

Dlaczego warto jeść pieczywo?

- skrobia zawarta w pieczywie stanowi podstawowe źródło energii,
- zawiera ono dużo błonnika od 0,2 do 1,5 proc., który chroni nasz orga-

nizm przed zaburzeniami jelitowymi. Zawartość błonnika w pieczywie jest tym mniejsza, im jest ono jaśniejsze.

- dzienne spożycie porcji chleba - ok. 250 g. dostarcza ok. 16 proc. białka, tj. 16-23 proc. dziennego zapotrzebowania,

- węglowodany i błonnik znajdujący się w pieczywie wymagają dłuższego przeżuwania, dlatego jemy wolniej i szybciej czujemy się najedzeni.

Ile kalorii ma pieczywo?

- grahamki 258 kcal/100 g, (ok. 3 kromki)
- kajzerki 296 kcal/100g,
- chleb żytni pełnoziarnisty 237

Nie unikajmy pieczywa, wykorzystujmy jego walory odżywcze. Zwracajmy także szczególną uwagę na to, z czym je zjadamy. Gruba warstwa masła czy tłustej wędliny, bądź dżemu wyrządzają naszemu organizmowi więcej złego niż sam chleb.

kcal/100 g,

- chleb staropolski 219 kcal/100g,
- pumpernikiel 252 kcal/100g,
- pszenny 249 kcal/100g,
- bułka maślana 329 kcal/100g,
- pieczywo chrupkie 325 kcal/100g,

Uwaga! Jeden platek pieczywa chrupkiego to 29 -30 kcal, dla porównania kromka chleba białego o grubości 1 cm zawiera 75 kcal, - w jednej kromce chrupkiego pieczywa znajduje się 10 g błonnika, zaś w trzech kromkach pieczywa tostowego jest ok.6 g błonnika.

Uwaga na gluten

Spożywanie pieczywa dla niektórych osób jest niebezpieczne. Dotyczy to osób (np. chorujących na celiakię), które nie tolerują glutenu (jednego z białek znajdujących się w ziarnie pszenicy, który zapewnia pieczywu strukturę gąbczastą i porowatą). Gluten, u tych osób powoduje uszkodzenie kosmków błony śluzowej jelita cienkiego i powoduje: zaburzenia wchłaniania składników odżywczych, zaburzenia trawienia z biegunką, ból brzucha, wzdęcia, zaburzenia gospodarki wodno - elektrolitowej.

Jakie znamy rodzaje pieczywa ?

Najpowszechniej spożywanym jest pieczywo białe (bulki, chleb pszenny, graham, rogałe, obwarzanki) - wypiekane z mąki otrzymanej

z wewnętrznej części ziarna pszennego, o małej zawartości chromu, zawiera 2 razy więcej wapnia niż pieczywo pełnoziarniste. Do pieczywa białego dodawane są tzw. polepszacze tj.: lecytyna, mąka sojowa, gluten, miód, mąka ziemniaczana.

Pieczywo białe ma niewielką wartość odżywczą i większą ilość kalorii od pieczywa ciemnego.

Najzdrowsze jest pieczywo z mąki razowej lub żytniej, zawiera nieusuniętą osłonkę ziarna, dużo błonnika, białka, witamin z grupy B i składników mineralnych.

Ciemne pieczywo (chleb żytni, razowy, sitkowy i pytlowy) - wypieka się z mąki pszennej pozbawionej pewnej części otrąb. Jego kolor nie zależy od ciemnej części ziarna, ale wynika z dodawania dodatków barwiących np.: karmelu.

Ostatnio coraz powszechniejsze staje się pieczywo pełnoziarniste z mąki otrzymanej z pełnego ziarna, zawiera 40 proc. żelaza więcej niż chleb jasny i trzy razy więcej cynku, ma znacznie wyższą zawartość fosforu, magnezu, zawiera witaminę E.

Coraz bardziej znany jest także chleb wysokobłonnikowy wytwarzany z mąki jasnej, z dodatkiem otrąb ryżowych czy nasion soi.

Pieczywo w Polsce i na świecie

W Polsce powszechne stają się różne rodzaje pieczywa, znane od dawna na świecie. Na Pomorzu popular-

ny jest chleb półżytni na zakwasie żurkowym, na Mazurach dominuje chleb baltonowski, na Mazowszu - pieczywo razowe, francuskie, włoskie, w Małopolsce - obwarzanki oraz chleb posypyany ziarnem np. kminkiem.

Na świecie spożywa się wiele gatunków pieczywa, które coraz częściej można znaleźć w naszych sklepach. W krajach północnych najbardziej rozpowszechniony jest chleb żytni, chociaż znany jest też wypiek chleba z mąki jęczmiennej i owsianej. Na obszarach gdzie rośnie kukurydza podstawowym składnikiem chleba jest mąka kukurydziana.

Oto inne najbardziej znane rodzaje pieczywa pochodzące z różnych stron świata:

- **bajgiel** –to wypiek mąki pełnoziarnistej, specjal wschodnioeuropejski i żydowski, o kształcie obwarzanka z dodatkiem drożdży, posypyany makiem lub kminkiem,
- **briche** - wywodzi się z Francji, to lekka drożdżowa bułka lub chleb o smaku pomiędzy ciastkiem a bułką, wypiekana z jasnej mąki masła i jaj, bardzo kaloryczna,
- **chapatti** - pochodzą z Indii, to płaskie placki chlebowe wypiekane z dodatkiem drożdży,
- **chleb sojowy** - jest pieczony z dodatkiem drożdży, zawiera mąkę mieszaną, słód jęczmiennej oraz 10 proc. ziaren soi,
- **chleb orkiszowy** - orkisz to

wysokowartościowy gatunek zboża, ma przyjemny, łagodny smak, długo zachowuje świeżość,

- **chleb z amarantusem** - znany w krajach Ameryki Południowej, ziarno zawiera wartościowe, przyswajalne białko, jedno i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, oraz składniki mineralne: zwłaszcza wapń i żelazo,
- **chleb tostowy** - zawiera ekstrakt słodowy, polepszacz i środek antypleśniowy, który przedłuża trwałość pieczywa do 2 tygodni,
- **chleb wileński** - wypiek ciemny, żytni z dodatkiem syropu ziemniaczanego i karmelu, ułatwia trawienie, przeciwdziała zatrzymaniu wody w organizmie,
- **ciabatta** - włoski, „gumiasty” chlebek pieczony z mąki jasnej lub ciemnej z dodatkiem oliwy i ziół,
- **croissant** - puszysty rogalik spożywany np. na śniadanie,

popularny we Francji,

- **graham** - wypiek z mąki pszennej z pełnego przemiału, delikatniejszy niż chleb razowy,
- **focaccia** - włoski chlebek z ciasta drożdżowego podobny do pizzy, w formie dużego placka z dodatkiem oliwy, czosnku, ziół, soli gruboziarnistej,
- **maca** - tradycyjny chleb żydowski podobny do opłatka, wypiekany z mąki pszennej,
- **muffin** - angielska okrągła bułka drożdżowa o łagodnie kwaśnym smaku i gumowatej skórce, może zawierać ser, czekoladę bądź owoce,
- **pitta** - chleb o płaskiej formie, znany na Bliskim Wschodzie, rozcinany tak, by tworzył kieszeń, którą wypełniana się różnym nadzieniem,
- **pumpernikiel** - ciemnobrązowy chleb o lekko kwaśnym smaku, pokrojony w cienkie kromki, wypiekany z mąki żytniej pełnego przemiału z dodatkiem cukru, syropu

ziemniaczanego lub buraczanego oraz margaryny. Ciasto na ten rodzaj wypieku jest parowane i pieczone przez wiele godzin, specjał kuchni westfalskiej,

- **tortilla** - placki pieczone na patelni, wywodzące się z Meksyku, wytwarzane z mąki kukurydzianej lub pszennej, bez drożdży, z dodatkiem soli oraz wody.

Najwłaściwszym wyborem jest spożywanie pieczywa mieszanego pszenno - żytniego, które zawiera bogactwo składników odżywczych. W jego składzie mąka pszenna stanowi 50 proc. Cenne są także wypieki z dodatkiem ziaren słonecznika, dyni, sezamu, lnu, soi, maku czy kminku. Dodatek nasion powoduje uzupełnienie pieczywa w nienasycone kwasy tłuszczowe.

I pamiętajmy, że nie każdy chleb tuczy! Mało tuczące i pod względem wartości odżywczych najzdrowsze jest pieczywo razowe. Zawiera ono błonnik i kwas mlekowy, które oczyszczają organizm z toksyn.

Przepis na chleb domowy

Skład: 1 kg mąki pszennej, 1 łyżka kminku, 1 łyżka masła, 1 łyżka cukru, 1 łyżka soli, 1 jajko, 7 dag drożdży, 7 łyżek płatków owsianych górskich (ale nie błyskawicznych), wody letniej, przegotowanej, tyle ile ciasto pochłonie.

Sposób przygotowania: Drożdże pokruszyć, posypać cukrem, postawić w ciepłe do wyrośnięcia. Potem dodać je do przesianej mąki, z płatkami owsianymi i kminkiem, sól rozpuścić w letniej wodzie i dodać je do ciasta. Po wyrobieniu ciasto powinno mieć konsystencję gęstej, lejącej śmietany. Na wysmarowaną masłem blachę wylać ciasto do wysokości 1/3 wysokości. Pozostawić do wyrośnięcia, przy-



kryte ściereczką. Wyrośnięte ciasto na powierzchni posmarować rozbitym jajkiem. Wyłożyć ciasto do piekarnika na średni ogień. Piec je do momentu uzyskania złotobrązowego koloru.

NA WESOŁO



Rozmawia dwóch psychologów:

- Wiesz, to dziwne - mówi pierwszy - wystarczy krzyknąć „aaaaa!” w bibliotece, a wszyscy się na ciebie gapią w milczeniu.
- A próbowałeś zrobić to samo w samolocie? - mówi drugi - wtedy wszyscy się przyłączają.

Dwaj starzy przyjaciele spotykają się po długim czasie.

- Co słycać? - pyta pierwszy.
- A, nic dobrego - odpowiada drugi
- Cierpię na moczenie nocne i nie wiem, co z tym zrobić.
- Wiesz co, tu niedaleko mieszka dobry psychoterapeuta. Spróbuj, może on znajdzie sposób.
- Przyjaciele spotykają się po kilku miesiącach.
- No i co, byłeś u tego psychoterapeuty?
- Byłem i jestem Ci bardzo wdzięczny.
- Już się nie moczysz?
- Moczę, ale teraz jestem z tego dumny!

Lekarz bada pacjenta i na koniec mówi mu:

- Mam dla pana dwie wiadomości - jedną dobrą, drugą złą. Którą pan chce usłyszeć jako pierwszą?
- Tę złą najpierw poproszę.
- Jest pan chory na Alzheimera.
- Boże! To jaka wiadomość może być tą dobrą w takiej sytuacji?
- Jutro pan o tym zapomni!

- Kilku chirurgów spotkało się na przerwie obiadowej. Rozmawiają o tym, kogo najbardziej lubią operować.
- Ja to bardzo lubię operować

księgowych. Wszystko w środku jest ponumerowane.

- Jeszcze łatwiejsi w obsłudze są bibliotekarze. Wszystko mają ułożone w porządku alfabetycznym - twierdzi drugi chirurg.

- Ja to lubię informatyków. Wszystkie narządy oznaczone odpowiednimi kolorami.

- A ja uważam, że najłatwiejsi do zoperowania są prawnicy. Nie mają serca, nie mają kręgosłupa, nie mają jaj, a głowę i d... można bez problemów zamienić miejscami.

Staruszka przychodzi do lekarza na badania kontrolne.

- No i jak się czujecie, babciu? - pyta lekarz.
- Znacznie lepiej, ale mam pytanie: czy mogę już zacząć wchodzić po schodach?
- Tak babciu.
- To chwala Bogu, bo to wchodzenie do mieszkania na trzecim piętrze po rynnie strasznie mnie męczyło....

Lekarz do żony pacjenta:

- Pani mąż potrzebuje teraz spokoju i ciszy.
- No właśnie panie doktorze!
- Powtarzam mu to samo sto razy dziennie!

Podsluchane pod drzwiami gabinetu lekarskiego:

Przychodzi hipochondryk do lekarza i mówi:

- Panie doktorze, żona mnie zdradza.
- No... bardzo mi przykro proszę Pana, ale co ja mogę na to poradzić? Dlaczego

Pan z tym przychodzi do mnie?

- No bo, widzi Pan, rogi mi nie rosną!
- Wie Pan, to tylko tak się mówi o tych rogach. To tylko taki żart, one tak naprawdę nie rosną.
- Uff... to dobrze, a ja już myślałem, że mam niedobór wapnia!

Pacjentka u proktologa. Lekarz pyta:

- No i co, czy pomogły pani te lekarstwa co przepisałem na hemoroidy?
- Ta pól na pól.
- Jak to?
- Te długie śliskie tabletki to jakoś połknęłam, ale ten krem, co mi pan przepisał, to nawet z chlebem zjeść nie mogłam.

Przychodzi baba do lekarza z mózgiem na dłoni i mówi:

- To się już w pale nie mieści!

Psycholog spotyka na klatce schodowej sąsiada. Ten mówi:

- Dzień dobry.
- Psycholog myśli: co on chciał przez to powiedzieć?

Przychodzi pacjent do stomatologa:

- Panie Doktorze mam takie żółte zęby, co by mi Pan doradził?
- Brązowy krawat.

	owoc dębu	owad z żądłem	część rośliny		złota lub srebrna opaska na głowę		kwiatostan zbóż, w którym są nasiona		nie biedna	konieczność zrobienia czegoś	wojsko na koniach
część przew. pokarmowego				13			1	nie przód, ani tył			
ktos smutny i przygnębiony					16						
inaczej porządek	12			koronowa wyspa						3	
		wielka ilość czegoś		dostarczenie towaru				6			
duży pies				przedza elastyczna	10						
odbywa podróże			7	głównóg z czarną cieczą wodny roztwór soli							
					2		przeszkadza w czymś	połysk, światło odbite	drapieznik podobny do psa		
barwa z komina							15				9
			najniższy głos męski		potocznie o osobie niepełnosprawnej						
balet Małgorzaty Potockiej							nie chciała Niemca		8		
	w nim pieniądże						badanie w kierunku zakazeń paciorkowcami			tytuł powieści L. Tyrmanda	tkanina do przykrycia
		zbiór składników czegoś									
współzawodniczy o coś		5						opłata na granicy Państwa			
prezentacja	gończy pies myśliwski	pień zwalonego drzewa		pozwolenie na coś			aktor Borys				
4					Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: 01/2009 „SZANUJ ZDROWIE” Nagrody wylosowali: Dariusz Borkowski, Warszawa Anna Zembrzuska, Warszawa Po odbiór nagród zapraszamy do naszej siedziby ul. Krypska 39, pok.102 od pon.- pt. w godz. 8.00-15.30 Nagrody należy odebrać w terminie 2 miesięcy od wyznaczonej daty nadsyłania rozwiązania krzyżówki.						
krzew kolczasty o kulistych owocach											
rzeka ,lewy dopływ Wisły											
		14									
podstawa czegoś	11										

Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

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: 20 sierpnia 2009

NAGRODY:

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody:

Czajnik bezprzewodowy Tango



**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



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



Mamo, Tato, Macie wybór!

Możecie wybrać szczepionki skojarzone - mniej bólu, mniej też

Schemat szczepień wg Programu Szczepień Ochronnych^{1,2}

Wiek	Szczepienie obowiązkowe (bezpłatne) i wybrane szczepienia zalecane (płatne)	Liczba wkłuć podczas I wizyty	PROGRAM na 5-tkę	PROGRAM na 6-tkę
Po urodzeniu	wzw B, gruźlica			
2. miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, wzw B, rotawirus* pneumokoki**		5 w 1 wzw B, rotawirus* pneumokoki**	6 w 1 rotawirus* pneumokoki**
3/4. miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, polio (IPV), rotawirus* pneumokoki**		5 w 1 rotawirus* pneumokoki**	6 w 1 rotawirus* pneumokoki**
5/6. miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, polio (IPV) pneumokoki**		5 w 1 pneumokoki**	6 w 1 pneumokoki**
7. miesiąc	wzw B		wzw B	wizyta szczepieniowa
13-14. miesiąc	odra, świnka, różyczka ospa wietrzna* pneumokoki**		3 w 1 ospa wietrzna* pneumokoki**	3 w 1 ospa wietrzna* pneumokoki**
16-18. miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib polio (IPV)		5 w 1	6 w 1
24. miesiąc (bilans dwulatk)	wzw A*		wzw A*	wzw A*
2,5-3 lata	wzw A*		wzw A*	wzw A*
Suma wkłuć		21	14 (7 mniej)	12 (aż 9 mniej)

 Szczepionka doustna

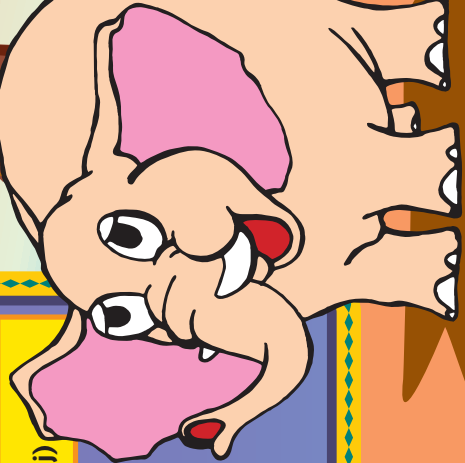
* Szczepienie zalecane (płatne)

Szczepionki oferowane w ramach poszczególnych programów:

3 w 1 – szczepionka skojarzona przeciwko odrze, śwince i różyczce **5 w 1 (DTPa + IPV + Hib)** – szczepionka skojarzona przeciwko: błonicy, tężcowi, krztuscowi (acelularna), polio, Hib **6 w 1 (DTPa + IPV + Hib + wzw B)** – szczepionka skojarzona przeciwko: błonicy, tężcowi, krztuscowi (acelularna), polio, Hib, wzw B **DTPa** – szczepionka skojarzona przeciwko: błonicy, tężcowi, krztuscowi (acelularna); **Hib** – Haemophilus influenzae typu b; **DTPw** – szczepionka skojarzona przeciwko błonicy, tężcowi, krztuscowi (pełnokomórkowa); **wzw B** – wirusowe zapalenie wątroby typu B; **wzw A** – wirusowe zapalenie wątroby typu A

Szczepionki skojarzone 5- i 6-składnikowe należy stosować zgodnie z zaleceniami producentów i dokumentami rejestracyjnymi^{3, 4}

1. Załącznik do Komunikatu Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 1 kwietnia 2009 r. 2. Podany schemat szczepień nie uwzględnia szczepień obowiązkowych przeciwko ospie wietrznej i przeciwko pneumokokom dla osób z grupy ryzyka. 3. Wysocki J., Czajka H., Ząpytaj Eksperta. Szczepienia ochronne. Medycyna Praktyczna-Pediatria 6/2006:114-9. 4. Wysocki J., Czajka H., Szczepienia w pytaniach i odpowiedziach, Wyd. II, Help-Med., Kraków 2008:19.



www.szczepienia.pl
www.PowstrzymajRotawirusy.pl
www.osprawietrzna.pl

Infolinia: **0 801 109 509**
 (opłata: jeden impuls według taryfy operatora)

