

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 03/2011 (40)

Wydawany przez SZPZŁO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

NASZE PRZYCHODNIE

**Przedstawiamy
ZŁO przy ulicy
Saskiej 61**

Ponadto:

- *Badania w chorobach tarczycy*
- *E jak Endokrynologia*
- *Szczepienia*

Zima 2011





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.: 22 810 78 49

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- zameldowanie na pobyt stały lub czasowy 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

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



Hospicjum Domowe

Zespół Hospicjum Domowego obejmuje wszechstronną opieką pacjentów zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą. Wspiera również ich bliskich. Podejmowane działania mają na celu zapobieganie cierpieniu, leczenie bólu i innych objawów choroby, a także udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta. W Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe realizuje się świadczenia zdrowotne w zakresie opie-

ki paliatywnej na terenie Dzielnicy Praga Południe. Żeby pacjent mógł być objęty opieką paliatywną i hospicyjną konieczne jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Pacjent, jego rodzina lub opiekun powinien wyrazić zgodę na piśmie.

Siedziba Hospicjum Domowego znajduje się w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4.

Wszelkie informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 20.00 na miejscu, lub dzwoniąc pod numery telefonów: 22 810-15-04; 22 810-20-42 do 43 wew. 33; 90

W numerze:



Przychodnia przy ulicy Saskiej 6 I

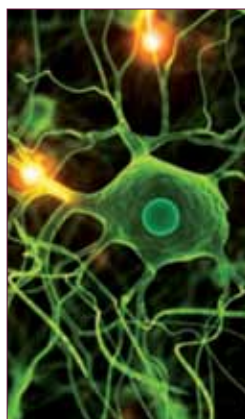
Przedstawiamy jedną z naszych największych placówek.

6 str.

10 str.

E jak Endokrynologia

Dziedzina medycyny, zajmująca się zaburzeniami hormonalnymi.



20 str.

Karnawał

Karnawał to okres zimowych bali, maskarad, pochodów, zabaw. Jego początek to dzień Trzech Króli czyli 6 stycznia.



Drodzy Czytelnicy,

Ostatnie miesiące były bardzo słoneczne, po deszczowym lecie mogliśmy się wreszcie nacieszyć piękną złotą jesienią. Przed nami krótkie zimowe wieczory, mamy nadzieję, że w wolnych chwilach sięgniecie Państwo po „Gazetę Pacjenta”. Jak zwykle przygotowaliśmy dla naszych Czytelników artykuły, w których będzie można znaleźć informacje, jak sobie radzić z niektórymi problemami zdrowotnymi, poznać lepiej placówki wchodzące w skład SZPZLO Warszawa Praga Południe. W aktualnym numerze przybliżymy Państwu ZLO przy ul. Saskiej 6 I.

Na początku mamy zaszczyt poinformować o tym, że nasz Zespół otrzymał brązową statuetkę w konkursie „Perły Medycyny” w kategorii „Publiczne Zakłady Lecznictwa Otwartego” szczególnie można znaleźć wewnątrz numeru.

W stałych rubrykach takich jak: Abecadło zdrowia wyjaśniamy pojęcie endokrynologia oraz problemy jakimi się ona zajmuje, zaś w dziale ABC Pacjenta znajdą Państwo informacje nt. zasad udzielania świadczeń w zakresie medycyny sportowej. W części „Warto wiedzieć” można znaleźć m.in. informacje dotyczące znaczenia szczepień w zapobieganiu chorobom zakaźnym. Cykl artykułów pn. „Tajemnice diagnostyki” zawiera artykuł „Badania laboratoryjne w chorobach autoimmunologicznych tarczycy” Jak zawsze na zakończenie numeru „Gazety Pacjenta” proponujemy rozrywkę: dobry humor i krzyżówkę.

Zimowe dni to czas szczególnych uroczystości, dlatego jak zwykle proponujemy artykuł z cyklu historia obyczajów i zachowań związanych z zabawami świątecznymi, tym razem ciekawostki dotyczące karnawału. Zapraszamy do lektury.

Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

lek. med. Grażyna Lewicka
Bożena Ziemińska,
Jadwiga Goździewicz,
Bożena Pawłowska

Konsultacja Medyczna:

lek. med. Grażyna Lewicka

Zdjęcia: fotolia.pl,
istockphoto.com

DTP: direktpoint.pl

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,

Fax: 22 810 62 37

tel.: 22 810 30 52

www.szpzo.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 leczenia otwartego na terenie Pragi Południe. Rozprowadzana jest przede wszystkim przez przychodnię z terenu Pragi Południe, Urząd Dzielnicy.

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: trzy razy w roku
Objętość 24 strony
Nakład: 2000 egzemplarzy



Drodzy Czytelnicy

*Życzymy spełnienia wszystkich marzeń, dużo zdrowia oraz
wiele satysfakcji w życiu rodzinnym i zawodowym.*

*Dyrektor Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa
Otwartego Warszawa Praga Południe oraz Redakcja „Gazety Pacjenta”*

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych zamieszczeniem swojej reklamy
w "Gazecie Pacjenta". Kontakt z Redakcją pod numerem telefonu 22 810 30 52.

PRACA!

**SZPZLO Warszawa Praga Południe
przy ul. Krypskiej 39
zatrudni lekarzy
ze specjalizacją:**

- CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH
- MEDYCYNY OGÓLNEJ
- MEDYCYNY RODZINNEJ

Zatrudnienie na umowę o pracę, wymiar etatu do uzgodnienia.

Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie swojego CV na adres e-mail: sekretariat2@szpzlo.praga-pld.pl,
lub prosimy o kontakt z Dyrektorem ds. Lecznictwa tel. 22 810-62-37; tel. kom. 602 348 300



SZPZLO Warszawa Praga Południe zdobywcą brązowej statuetki w konkursie „Perły Medycyny”

mgr Bożena Ziemiecka

29 października w warszawskim Hotelu Gromada rozdano nagrody piątej edycji ogólnopolskiego konkursu „Perły Medycyny”. Statuetki i dyplomy trafiły do najlepszych zakładów opieki zdrowotnej i firm działających na rynku medycznym. Konkurs stawia sobie za cel uhonorowanie tych zakładów opieki zdrowotnej oraz firm działających na rynku medycznym, które poprzez efektywne zarządzanie oraz przy udziale kompetentnego personelu świadczą usługi i oferują produkty na najwyższym poziomie.

Pragniemy poinformować, że w piątej edycji konkursu PERŁY MEDYCYNy w kategorii „Publiczne Zakłady Lecznictwa Otwartego” otrzymaliśmy III nagrodę - brązową statu-

etkę jako Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe.

Kapituła oceniała placówki pod względem: optymalizacji kosztów, metod i efektywności zarządzania, inwestycji w reorganizację i modernizację, podnoszenia kwalifikacji zespołu a także organizację pracy, która zapewnia sprawność funkcjonowania placówki medycznej pod względem leczniczym, administracyjnym i gospodarczym przy respektowaniu praw i obowiązków pacjenta.



Pytania Czytelników

Czy lekarz może wystawić receptę bez konieczności wizyty pacjenta w gabinecie ?

Obowiązujące przepisy nie wykluczają możliwości wystawiania recept lekarskich bez osobistego kontaktu z pacjentem, o ile taka potrzeba została zgłoszona i lekarz prowadzący pacjenta nie znajduje przeszkód natury medycznej do skorzystania z takiej formy wystawienia recepty. Za ordynację leków zawsze odpowiada lekarz. Lekarz POZ może kontynuować leczenie farmakologiczne pacjenta zastosowane wcześniej przez lekarza specjalistę w sytuacji, gdy ten przekazał mu pisemnie informację na temat rozpoznania, sposobu leczenia, rokowań, ordynowania leków, w tym okresu ich stosowania i dawkowania oraz wymaganych wizyt kontrolnych. Ponadto lekarz POZ może przepisać leki pacjentowi w przypadku schorzeń przewlekłych, w sytuacji gdy zachodzi potrzeba kontynuacji leczenia i w dokumentacji medycznej przez niego prowadzonej znajduje się odpowiednia informacja na ten temat. Lekarz wystawia taką receptę: na prośbę pacjenta chorującego przewlekłe i wnoszącego o powtórzenie leków już stosowanych i receptę odbiera sam pacjent lub osoba przez niego upoważniona.

Lekarz specjalista, u którego lecę się od kilku lat polecił, aby skierowanie na badanie USG jamy brzusznej wypisał mi lekarz rodzinny, lekarz POZ odmawia wypisania w/w skierowania?

Jeśli pacjent kierowany jest po raz pierwszy do specjalisty przez lekarza POZ, winien trafić do specjalisty z wynikami badań w kierunku ustalenia diagnozy, mieszczących się w kompetencji lekarza rodzinnego.

Jeśli pacjent znajduje się pod stałą opieką lekarza specjalisty i ów lekarz uznaje za zasadne, w celu potwierdzenia diagnozy czy sprawdzenia procesu leczenia, wykonać badanie diagnostyczne, to wówczas tenże lekarz wystawia skierowanie na stosowne badanie, bowiem on decyduje o postępowaniu diagnostycznym w procesie leczenia pacjenta do momentu przekazania go z powrotem pod opiekę lekarza rodzinnego.

redaguje

mgr Jadwiga Goździejewska

Przychodnia przy ul. Saskiej 61

fol. Bożena Pawłowska

To jedna z największych placówek należących do Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga – Południe, znana mieszkańcom Dzielnicy Praga – Południe od ponad 40 lat.

mgr Bożena Pawłowska

Usyтуowanie budynku przychodni w samym centrum Saskiej Kępy, łatwy dojazd autobusami komunikacji miejskiej (linii 111, 123, 147, 151, 407, 507, 509), a przede wszystkim usługi medyczne świadczone na wysokim poziomie sprawiają, że z placówki korzysta wiele tysięcy osób. Od 2 lat funkcję Kierownika ZLO pełni lek. med. Cezary Grabosz. Nadzór nad pracą personelu średniego w przychodni, od 11 lat sprawuje Pielęgniarka Koordynująca Pani Barbara Jabłońska.

W przychodni świadczone są usługi medyczne z zakresu: Podstawowej Opieki Zdrowotnej, w poradniach: internistycznej i dziecięcej. Pacjenci mogą korzystać także z ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, mając do dyspozycji następujące poradnie specjalistyczne: endokrynologiczną, gastroenterologiczną, dermatologiczną, gruźlicy i chorób płuc, alergologiczną dla dzieci oraz poradnię położniczo – ginekologiczną.

Punkt pobrań krwi w placówce czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 9.00.

W Zakładzie Lecznictwa Otwartego przy ul. Saskiej 61 wykonywane są badania diagnostyczne tj.: badania rentgenowskie, USG, endoskopowe: gastroskopia i kolonoskopia, a także spirometria, testy odczulające (w poradni alergologicznej dla dzieci), nieinwazyjne badanie poziomu bilirubiny przy pomocy bilirubimetru (w poradni dziecięcej).

Poradnie dermatologiczna i położniczo – ginekologiczna dysponują sprzętem do zabiegów kriochirurgii. Poza tym, w poradni cytodagnostycznej wykonuje się badania cytologiczne.

Od wielu lat w przychodni realizowane są programy profilaktyczne. W ubiegłym roku z programów profilaktycznych oraz akcji promocji zdrowia skorzystało 1229 osób.

Obecnie w poradni internistycznej, tak jak w pozostałych ZLO, prowadzone są 2 programy profilaktyczne: program profilaktyki gruźlicy – dla osób dorosłych, które miały kontakt z osobami chorymi

na gruźlicę oraz profilaktyki chorób układu krążenia – skierowany do osób w wieku 35,40,45,50,55 lat. W ramach tego programu wykonywane są bezpłatne: pomiary ciśnienia tętniczego krwi oraz badania laboratoryjne. W okresie jesienno – zimowym, co roku do tej przychodni, zgłasza się największa liczba osób 65 - letnich i starszych, które chętnie poddają się szczepieniu przeciwko grypie.

Pacjenci chętnie korzystają z usług tej przychodni, ponieważ pracuje w niej doświadczony personel. W poradni internistycznej zatrudnieni są lekarze i pielęgniarki z długoletnim stażem, pamiętający początki działalności przychodni, wśród nich są: lek. med. Donata Turowski, lek. med. Władysław Jakoniuk oraz personel pielęgniarski Panie: Hanna Kencka, Wanda Krulikowska, Ewa Szostak, Joanna Jakóbczak – Bok. Poza wymienionymi osobami zespół poradni internistycznej tworzą: lek. med. Jarosław Wesółowski, lek. med. Joanna Serwatko, lek. med. Maria Szafrąńska, lek. med. Marzena Drachal oraz pielęgniarki: Elżbieta

Chmiel, Urszula Szarlińska, Elżbieta Wróblewska, Małgorzata Lipska, Anna Nadarzyńska, Iwona Mitura.

W poradni dziecięcej małych pacjentów przyjmują: lek. med. Stanisław Golański, lek. med. Beata Kowalewska, lek. med. Grażyna Kuć, lek. med. Małgorzata Żurkowska. Opiekę pielęgniarską nad dziećmi w poradni sprawują pielęgniarki: Krystyna Ziółkowska, Maria Tarnik, Irena Przydanek, Anna Skiba.

W poradni położniczo – ginekologicznej

pracuje Pan Sławomir Zrajewski – lekarz specjalista ceniony przez pacjentki, długoletni pracownik placówki. Poza wymienionym lekarzem w poradni pracują lek. med. Marek Mazurek i lek. med. Mirosława Siemaszko – Pietrusiewicz oraz położne: Bogumiła Szymankiewicz, Jadwiga Wieteska, Bożena Nakonieczna.

Personel poradni cytodiagnostycznej stanowią lek. med. Piotr Brawura – Biskupski oraz położne: Barbara Kluźniak i Krystyna Zarzycka.



fot. Bożena Pawłowska

W pozostałych poradniach specjalistycznych, działających na terenie placówki, pacjentów przyjmują lekarze specjaliści oraz wykwalifikowany personel pielęgniarski.

W poradni gruźlicy i chorób płuc:

lek. med. Marek Czajkowski
lek. med. Romana Łobanowska – Maksymienko
lek. med. Zofia Kędziorek

pielęgniarki:

Maria Tomaszewska, Krystyna Kowalska

W poradni alergologicznej dla dzieci:

lek. med. Jolanta Czajkowska

pielęgniarka:

Irena Wysokowska

W poradni gastroenterologicznej:

lek. med. Krzysztof Kamiński
lek. med. Irena Słowińska
lek. med. Andrzej Bąk

badania endoskopowe:

lek. med. Łukasz Jałocha

pielęgniarki:

Krystyna Głębiowska, Elżbieta Komorowska

W poradni endokrynologicznej:

lek. med. Stanisław Golański
lek. med. Andrzej Kowalczyk

W poradni dermatologicznej:

dr n. med. Paweł Ruina
Prof. dr hab. n. med. Zbigniew Samochocki
lek. med. Renata Jeziorkowska

pielęgniarka:

Alicja Przewdzikowska

Zapraszamy do przychodni od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 20.00.

Kontakt telefoniczny:

Centrala Przychodni: 22 617-30-01 do 04

Rejestracja: 22 617-67-33; 617-67-07

Poradnia dziecięca: 22 617-67-34

Poradnia położniczo – ginekologiczna:

22 617-36-39; 617-68-86

Wywiad z Panią Barbarą Jabłońską – Pielęgniarką Koordynującą w ZLO przy ul. Saskiej 61



**Barbara
Jabłońska**

Pielęgniarka
Koordynująca
w ZLO ul. Saska 61

■ **G.P. Proszę opowiedzieć o początkach Pani pracy w naszym Zespole oraz pierwszych latach pracy w Przychodni przy ul. Saskiej 61.**

■ B.J. W naszym Zespole pracuję od 1 marca 1984r., w przychodni przy ul. Saskiej 61 od 01 stycznia 2000r. Pracę rozpoczęłam na stanowisku Pielęgniarki w Poradni Dziecięcej w Przychodni przy ul. Ostrołęckiej 4.

Doświadczenie, które zdobyłam w pracy z małymi pacjentami, a także przygotowanie merytoryczne zostało dostrzeżone przez moich przełożonych i powierzono mi funkcję Pielęgniarki Koordynującej Pion Pielęgniarstwa Pediatrycznego. Obowiązki te pełniłam od 1 sierpnia 1994r. do 31. grudnia 2007r.

Dzięki realizacji powierzonych mi zadań na tym stanowisku poznałam zasady funkcjonowania wielu naszych poradni dziecięcych, a istniejące wtedy potrzeby organizacyjne Zespołu spowodowały, że mogłam dzielić się swoim doświadczeniem z innymi pielęgniarkami i położnymi, owocem tej współpracy było m. innymi opracowanie i pilotażowe wdrożenie standardu wczesnego wykrywania wad słuchu u niemowląt. W trosce o prawidłowy rozwój małych dzieci od 1996r. do chwili obecnej pielęgniarki poradni dziecięcych prowadzą Program Karmienia Naturalnego u dzieci do 1 roku życia.

■ **G.P. Proszę opowiedzieć co symbolizują choinki zasadzone własnoręcznie przez Panią w ogródku przed budynkiem przychodni?**

■ B.J. Jak już wspomniałam, pracę na stanowisku Pielęgniarki Koordynującej rozpoczęłam w przychodni przy ul. Saskiej 61 od 01 stycznia 2000r. po wygranym konkursie wewnętrznym. Było to trudne, ale i mobilizujące kolejne doświadczenie w mojej pracy zawodowej, w tak dużej, specjalistycznej przychodni. Tak więc postanowiłam, że w każdą rocznicę tego ważnego dla mnie wydarzenia posadzę drzewko świerkowe, symbolizujące kolejny rok mojej pracy. Do tej pory udało mi się posadzić 12 drzewek. Są one dla mnie symbolem satysfakcji zawodowej, ale także radości i optymizmu.

■ **G.P. Jakie są Pani spostrzeżenia dotyczące zmian w podejściu personelu medycznego do pacjentów w ostatnich latach?**

■ B.J. Z uwagi na wzrastające wymagania i oczekiwania pacjentów korzystających ze świadczeń zdrowotnych, znajomość przepisów prawnych w ochronie zdrowia staje się codzienną koniecznością dla pracowników medycznych, a przede wszystkim dla pań sekretarek medycznych, które jako pierwsze komunikują się z pacjentem/ klientem. Zmiana w traktowaniu pacjenta jest zauważalna, ich potrzeby i problemy są rozpoznawane całościowo, by móc podejmować skuteczne działania. Stosowane w codziennej pracy metody i techniki komunikacji z pacjentem wymagają bieżącego monitorowania i doskonalenia.

■ **G.P. Co wspomina Pani najlepiej w swojej działalności zawodowej?**

■ B.J. W ciągu 42 – letniej pracy zawodowej najlepiej wspominam lata, kiedy pracowałam

z małymi dziećmi, gdzie starałam się wykorzystywać wszystkie swoje umiejętności, by udzielić małemu pacjentowi jak najwszechstronnej pomocy.

To doświadczenie ma niewątpliwie wpływ na obecnie wykonywane obowiązki Pielęgniarki Koordynującej tj. w nadzorowaniu i realizacji opieki przez moich współpracowników.

■ **G.P. Co przysparza pani najwięcej trudności w obecnie wykonywanej pracy?**

■ B.J. W wykonywaniu obowiązków w codziennej pracy zawodowej dużym utrudnieniem jest ciągle niewystarczająca ilość czasu przeznaczona na zaspokojenie oczekiwań personelu i pacjentów. Powodem tej sytuacji jest stale zwiększająca się biurokracja. Biorąc również pod uwagę fakt, jak odpowiedzialna i nie zawsze łatwa jest praca z pacjentami mogę jednak śmiało powiedzieć, że sprawia mi ogromną satysfakcję, jestem Pielęgniarką z wyboru i cenię swój zawód. Cieszy mnie bardzo to, że moje starania zostały zauważone, za wieloletnią pracę zawodową w 2006r. otrzymałam odznaczenie Ministra Zdrowia „Za zasługi w ochronie zdrowia”.

■ **G.P. Czego można życzyć Pani na dalsze lata pracy?**

■ B.J. Na kolejne, mam nadzieję, lata mojej pracy życzyłabym sobie i wszystkim pracownikom dobrej i efektywnej współpracy, a przychodni przy ul. Saskiej 61 oczekiwanego remontu i modernizacji wewnątrz budynku, co poprawi wizerunek i estetykę placówki, a także stworzy przyjazne warunki zarówno dla pracowników jak i przyjmowanych pacjentów.

Wywiad przeprowadziła redakcja Gazety Pacjenta.

Orzeczenie o zdolności do uprawiania sportu przez dzieci i młodzież

mgr Jadwiga Goździejska

W związku z napływającymi sygnałami, dotyczącymi trudności w otrzymaniu zaświadczenia o zdolności do uprawiania sportu, umożliwiającego uczestnictwo dzieci i młodzieży (o których mowa w poniższych przepisach) w zawodach sportowych, przypominam, że zasady udzielania świadczeń w zakresie medycyny sportowej zostały określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania danego sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21 roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21 a 23 rokiem życia (Dz.U.11.88.500), Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie kwalifikacji lekarzy uprawnionych do wydawania zawodnikom orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia oraz zakresu wymaganych badań lekarskich niezbędnych do uzyskania orzeczenia lekarskiego (Dz.U.11.88.502), Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 29 sierpnia 2009r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (Dz. U. 2009r., nr 139, poz. 1142) z późn. zm.

Przepisy określają zakres koniecznych badań lekarskich, częstotliwość i miejsce ich przeprowadzania oraz trybu orzekania o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21. roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21. a 23. rokiem życia.

Z ustawy o sporcie wynika, że każda osoba uczestnicząca w zorganizowanym współzawodnictwie sportowym podlega ogólnym badaniom lekarskim, bada-



niom specjalistycznym i diagnostycznym w zakresie niezbędnym do wydania orzeczenia lekarskiego o stanie zdrowia umożliwiającym bezpieczne uprawianie sportu. Dzieciom i młodzieży do ukończenia 21r.ż. oraz zawodnikom pomiędzy 21 a 23r.ż. świadczenie to przysługuje bezpłatnie w ramach gwarantowanych świadczeń zdrowotnych z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i jest refundowane przez NFZ. Orzeczenie wydaje lekarz specjalista w dziedzinie medycyny sportowej, a w odniesieniu do osób niepełnosprawnych- lekarz specjalista w dziedzinie rehabilitacji medycznej, który uprzednio przeprowadził badania. Warunkiem uzyskania bezpłatnych świadczeń w poradni medycyny sportowej jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, np. lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który jedynie sporządza bilans zdrowia, obejmujący swą treścią także kwalifikacje do zajęć wychowania fizycznego i sportu szkolnego.

Orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu wydaje się po przeprowadzeniu badań lekarskich: wstępnych (kwalifikujących do uprawiania danej dyscypliny - osobom ubiegającym się o orzeczenie lekarskie), okresowych (cyklicznie, osobom uprawiającym sport, na ogół co 2 lata) lub kontrolnych (po przebytej chorobie lub urazie, powodującym przerwę w uprawianiu sportu i uniemożliwiającym uczestniczenie w zajęciach sportowych).

W zależności od rodzaju uprawianego sportu osoba ubiegająca się o orzeczenie o stanie zdrowia wykonywane ma badania, które obejmują m.in.: pomiary antropometryczne, EKG, EEG, badanie ogólne moczu, morfologię, OB, badanie ortopedyczne, konsultację stomatologiczną, laryngologiczną, okulistyczną, neurologiczną, RTG kręgosłupa, badanie spirometryczne.

W Warszawie badania prowadzi Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej przy ul.Wawelskiej 5, nr tel do rejestracji: 22 592 93-40.

E jak endokrynologia

mgr Bożena Pawłowska

Endokrynologia jest dziedziną medycyny, która zajmuje się zaburzeniami hormonalnymi, inaczej mówiąc zaburzeniami działania gruczołów dokrewnych.

Rozwijając zagadnienie możemy powiedzieć, że endokrynologia bada biologiczne i chemiczne właściwości hormonów, ich związek z funkcjonowaniem organizmu, działanie receptorów hormonalnych w komórkach oraz drogi i mechanizmy działania hormonów na poziomie komórkowym.

Co to są hormony i gruczoły dokrewne?

Hormao - (ozn. gr. rzucam się na przód, pędzę) są to związki chemiczne, które mają za zadanie przenoszenie informacji, poprzez receptor, pomiędzy komórkami danego organizmu lub wewnątrz danej komórki. To od regulacji hormonalnej zależy intensywność pracy narządów oraz działanie mechanizmów zapewniających organizmowi stały skład środowiska wewnętrznego.

Hormony są produkowane, wprost do krwi, przez gruczoły dokrewne zw. gruczołami wydzielania wewnętrznego (brak im przewodów wyprowadzających). Stąd do tkanek i narządów wewnętrznych hormony transportowane są przez naczynia krwionośne.

W jaki sposób hormony docierają do odpowiedniego narządu?

Narządy na swojej powierzchni posiadają receptory, dzięki którym wychwytyują hormony krążące we krwi. Centralny układ nerwowy kontroluje pracę gruczołów dokrewnych. Wysyła do nich sygnał o zapotrzebowaniu na dany hormon.

Pionierami endokrynologii na świecie byli: R. J. Graves i K. A. Basedov. Opisali oni zaburzenia pracy tarczycy. W Polsce prekursorami endokrynologii byli O. Minkowski - przeszczepił trzustkę oraz N. Cybulski i W. Szymonowicz, którzy wyosobnili z nadnerczy – adrenalinę.

Jak działają gruczoły dokrewne?

Szyszynka – pełni funkcję zegara biologicznego. W ciągu dnia jest uśpiona, zaś pracę rozpoczyna po zmroku. Jest odpowiedzialna za wytwarzanie i wydzielanie noradrenaliny, serotoniny, melatoniny. Zaburzenia pracy tego gruczołu powodują zachwianie rytmu dobowego oraz zaburzenie pracy gonad. Podwzgórze – produkuje hormony

oddziałujące na przysadkę mózgową, a także wytwarza wazopresynę, która reguluje gospodarkę wodną, poprzez zmniejszenie ilości wody w moczu. Wynikiem niedoboru wazopresyny jest schorzenie zwane moczówką prostą charakteryzujące się nieprawidłowym zagęszczaniem moczu.

Przysadka mózgową – znajduje się na podstawie mózgu. Jest zwana „szefem układu hormonalnego” bowiem jest miejscem produkcji 6 hormonów: hormonu wzrostu (GH) - regulującego wzrost organizmu, prolaktyny (PRL) - pobudzającej wytwarzanie mleka oraz hormonów (ACTH, TSH, FSH, LH) wpływających na inne gruczoły dokrewne: jajniki, jądra, tarczycę, nadnercza. Skutkiem niedoboru wydzielania hormonu wzrostu jest karłowatość, zaś nadmiaru gigantyzm oraz akromegalia, charakteryzująca się nienaturalnym rozrostem kości.

Tarczycę – znajduje się na przednio-bocznej powierzchni szyi. Produkowane są tu hormony: tyroksyna (T3) i trójiodotyronina (T4). Utrzymują one właściwą temperaturę ciała, przemianę materii i prawidłową pracę układu sercowo – naczyniowego, mięśniowego i pokarmowego. Skutkiem zmniejszenia

szanej produkcji tych hormonów jest niedobór jodu w organizmie (jod jest składnikiem tyroksyny). U dzieci może prowadzić do niedorozwoju umysłowego, u dorosłych do obrzęku tarczycy (zw. wolem), poza tym: przerostu masy ciała, zmian w wyglądzie twarzy (nabłyszczona i amimiczna), wypadania włosów. Chorzy skarżą się na stałe uczucie chłodu, senność, suchotę i szorstkość skóry.

Nadmiar produkcji tych hormonów wiąże się z objawami nadczynności tarczycy: chudnięciem, stałym uczuciem ciepła, biegunką, nerwowością, kołataniem serca, przyspieszoną pracą serca, drżeniem rąk. Skóra jest cienka, wilgotna. W przypadku postaci nadczynności zw. chorobą Graves - Basedowa pojawia się wytrzeszcz oczu.

Przez tarczycę produkowana jest także kalcytonina, odpowiadająca za zmniejszenie stężenia wapnia we krwi, powodując przenikanie go do kości (zapobiega osteoporozie).

Przytarczycy - to małe gruczoły ulokowane najczęściej za tarczycą. Produkują one parahormon, który zapewnia równowagę wapniowo - fosforanową.

Trzustka - położona jest w nadbrzuszu po lewej stronie, produkuje insulinę. Dzięki niej do komórek organizmu przenika glukoza - źródło energii życiowej, a nadmiar cukru magazynowany jest w wątrobie. W trzustce wytwarzany jest także drugi hormon - glukagon. Podnosi on poziom cukru we krwi przez uruchamianie zapasów zgromadzonych w wątrobie. W trzustce wytwarzana jest m.in. somatostatyna - hamująca uwalnianie hormonów.

Zaburzenia wydzielania insuliny lub nieprawidłowa odpowiedź organizmu na insulinę skutkują pojawieniem się cukrzycy.

Nadnercza - wytwarzają kortyzol, aldosteron, androgeny, katecholaminy - hormony wpływające na poziom cukru we krwi, równowagę mikroelementów oraz reakcje na stres. Niedoczynność nadnerczy zwane jest chorobą Addisona przebiega

z osłabieniem, brązowym przebarwieniem skóry, brązowymi plamami na błonach śluzowych. Nadczynność kory nadnerczy zwana chorobą Cushinga objawia się m.in. zaokrągleniem i zaczerwienieniem twarzy, nagłym przyrostem masy ciała, pojawieniem się charakterystycznego grubego karku zw. byczym.

Grasica - jest to gruczoł tymczasowy, stopniowo zanika po okresie dojrzewania. Produkuje ona tyrozynę, która reguluje reakcje obronne organizmu.

Zaburzenia pracy grasicy lub jej brak skutkują zaburzeniami odporności organizmu.

Gonady

- jajniki u kobiet - wytwarzają estrogeny (odpowiedzialne za rozwój żeńskich cech płciowych oraz regulację żeńskiego cyklu płciowego),

- u mężczyzn androgeny np.: testosteron (warunkują wytwarzanie męskich cech płciowych oraz dojrzewanie plemników),

Zaburzenia pracy gonad objawiają się: zaburzeniem miesiączkowania, niepłodnością, występowaniem nadmiernego i nieprawidłowego owłosienia zw. hirsutyzmem.

Zarówno niedoczynność jak i nadczynność gruczołów dokrewnych, również z tym związany nadmiar jak i niedobór hormonów staje się przyczyną zachwiania równowagi zdrowego organizmu.

Jakie sygnały wymagają interwencji lekarza?

- niewielki wzrost u dzieci,
- powiększenie piersi u chłopców czy mężczyzn,
- nadmierne owłosienie, w miejscach gdzie nie powinno ono występować u kobiet lub łysienie,
- obniżenie tonu głosu,
- nagłe przytycie lub nagły spadek masy ciała,
- problemy ze snem,
- niepokój i nerwowość bez powodu,
- zaburzenia cyklu menstruacyjnego,

- nadmierna potliwość,
- zmiany w popędle seksualnym,
- uporczywy trądzik,

Specjalistą, który zajmuje się zagadnieniami związanymi z działaniem hormonów, leczeniem schorzeń: tarczycy, przysadki mózgowej, trzustki, gonad (jajników i jąder) czy nadnerczy jest endokrynolog.

Powyżej wymienione objawy powinny skłonić osobę, która je u siebie zaobserwowała by udała się do lekarza POZ, który jeśli będzie to konieczne, skieruje pacjenta do poradni endokrynologicznej. W naszym Zespole poradnia endokrynologiczna znajduje się w ZLO przy ul. Saskiej 61 nr. tel. 22 617-67-33

Centralne Laboratorium Analityczne w ZLO przy ul. Abrahama 16 wykonuje badania poziomu hormonów oraz inne badania analityczne. Więcej informacji o możliwości wykonania badań można uzyskać w rejestracji przychodni pod nr. tel. 22 673-81-66 lub kontaktując się z laboratorium nr. tel. 22 673-39-91.

Działaniami zapobiegawczymi, które można podjąć samodzielnie są:

- spożywanie soli jodowanej, ryb morskich, produktów zawierających wapń (mleko i jego przetwory) oraz warzyw zielonych i zbóż. Dobowe zapotrzebowanie na wapń pokrywają 3 szklanki mleka lub 3 plastry białego sera. Dostarczają one 1000 mg wapnia.
- oddychanie morskim powietrzem stanowiącym dobre, naturalne źródło jodu,
- wykonywanie wszystkich zaleconych badań (laboratoryjnych i obrazowych) zgodnie z zaleceniami lekarza.
- wykonywanie samobadania piersi przez kobiety raz w miesiącu.



KALENDARZ

2012

STYCZEŃ 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LUTY 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
////////	////////	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

MARZEC 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

KWIECIEŃ 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAJ 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
			3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

CZERWIEC 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LIPIEC 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SIERPIEŃ 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WRZESIEŃ 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

PAŹDZIERNIK 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LISTOPAD 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

GRUDZIEŃ 2012

PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Szczepienia, sposób na zapobieganie chorobom zakaźnym

Krystyna Ziółkowska

Szczepienia obowiązkowe są dla wszystkich zarówno ubezpieczonych jak i nieubezpieczonych. Finansowane są one ze środków publicznych (dotyczy to dzieci i młodzieży do 18 roku życia).

Szczepienia ochronne wspomagają zdrowy i szczęśliwy rozwój dziecka, oszczędzają mu dodatkowych wizyt u lekarza, a także chronią je przed pobytem w szpitalu. Rodzicom pozwalają cieszyć się prawidłowym rozwojem dziecka, oszczędzając im stresu psychicznego związanego z opieką nad chorym dzieckiem. Pomagają uniknąć przebywania na zwolnieniu, wydatków na leczenie a nawet niedogodności szpitalnych.

Szczepienie jest to wprowadzenie szczepionki do organizmu człowieka w celu wytworzenia czynnej odporności. Powinno być poprzedzone zebraniem wywiadu i kwa-

lifikacyjnym badaniem lekarskim wykonanym bezpośrednio przed szczepieniem. Pozwala to na ustalenie ewentualnych przeciwwskazań do szczepienia, które można podzielić na ogólne dotyczące wszystkich szczepionek oraz szczegółowe, dotyczące pewnych grup lub pojedynczych preparatów ze względu na specyfikę ich składu. Szczepienia powinny być odroczone ze względu na ostre stany chorobowe, okresy zaostrzeń chorób przewlekłych i ciężkie niepożądane odczyny poszczepienne po podaniu szczepionki. Najskuteczniejszą metodą profilaktyczną w zwalczaniu chorób zakaźnych są szczepienia ochronne, dzięki którym, można uzyskać długotrwałą ochronę przed zakażeniem, a w przypadku realizacji szczepień masowych można w odniesieniu do wielu chorób doprowadzić nie tylko do poprawy sytuacji epidemiologicznej, ale również do elimina-

cji zachorowań. Obowiązkowe szczepienia chronią przed takimi chorobami jak: błonica, tężec, krztusiec, gruźlica, choroba Heinego - Medina czyli polio, odra, świnka, różyczka, WZW typ. B.

Wszystkie szczepienia powinny być wykonywane w punkcie szczepień, którego pomieszczenia i urządzenia pod względem fachowym i sanitarnym są zgodne z obowiązkowymi przepisami. Każdy punkt szczepień musi być wyposażony w lodówkę przeznaczoną do przechowywania szczepionek z zapewnieniem prawidłowego monitoringu temperatury. Szczepionki są przechowywane i transportowane z zachowaniem łańcucha chłodniczego w temperaturze od +2 do +8 stopni Celsjusza.

W każdej poradni dziecięcej rodzice lub opiekunowie mogą zaszczepić swoje dziecko zgodnie z kalendarzem szczepień

REKLAMA

Gabinet Zdrowie rehabilitacja

Rok założenia 1996



**Masaże lecznicze (min. w chorobach kręgosłupa),
wyszczuplające, sportowe, akupresura stóp,
gimnastyka lecznicza**

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa

Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta

tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

Szczepienia obowiązkowe dzieci i młodzieży według wieku na rok 2011

Zgodnie z komunikatem Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 28 października 2010r.

Wiek	Szczepienie
1 rok życia	w ciągu 24 godzin po urodzeniu WZW typu B – domięśniowo (<i>pierwsza dawka</i>) gruźlicy – śródskórnie szczepionką BCG
	2 miesiąc życia (7–8 tydzień) WZW typu B – domięśniowo (<i>druga dawka</i>) błonicy, tężcowi, krztuścowi – podskórnie lub domięśniowo szczepionką DTP (<i>pierwsza dawka</i>), zakażeniom <i>Haemophilus influenzae</i> typu b – podskórnie lub domięśniowo (<i>pierwsza dawka</i>)
	Przełom 3 i 4 miesiąca życia (po 6–8 tygodniach od poprzedniego szczepienia) błonicy, tężcowi, krztuścowi – podskórnie lub domięśniowo szczepionką DTP (<i>druga dawka</i>) poliomyelitis – podskórnie lub domięśniowo szczepionką inaktywowaną IPV poliwalentną (<i>pierwsza dawka</i>) zakażeniom <i>Haemophilus influenzae</i> typu b – podskórnie lub domięśniowo (<i>druga dawka</i>)
	5–6 miesiąc życia (po 6–8 tyg. od poprzedniego szczepienia) błonicy, tężcowi, krztuścowi – podskórnie lub domięśniowo szczepionką DTP (<i>trzecia dawka</i>) poliomyelitis – podskórnie lub domięśniowo szczepionką inaktywowaną IPV poliwalentną (<i>druga dawka</i>) zakażeniom <i>Haemophilus influenzae</i> typu b – podskórnie lub domięśniowo (<i>trzecia dawka</i>)
	7 miesiąc życia WZW typu B – domięśniowo (<i>trzecia dawka</i>)
	13–14 miesiąc życia odrze, śwince, różyczce – podskórnie żywą szczepionką skojarzoną (<i>pierwsza dawka</i>) błonicy, tężcowi, krztuścowi – podskórnie lub domięśniowo szczepionką DTP (<i>czwarta dawka</i>)
2 rok życia	16–18 miesiąc życia poliomyelitis – podskórnie lub domięśniowo szczepionką IPV poliwalentną (<i>trzecia dawka</i>) zakażeniom <i>Haemophilus influenzae</i> typu b – podskórnie lub domięśniowo (<i>czwarta dawka</i>)
	Okres przedszkolny 6 rok życia błonicy, tężcowi, krztuścowi – domięśniowo szczepionką DTaP zawierającą bezkomórkowy komponent krztuśca poliomyelitis – pierwsza dawka przypominająca - szczepionka atenuowana OPV
Szkoła podstawowa	10 rok życia odrze, śwince, różyczce – podskórnie żywą szczepionką skojarzoną
	14 rok życia WZW typu B – domięśniowo trzykrotnie w cyklu 0-1-6 miesięcy /dotyczy osób, które nie były uprzednio szczepione podstawowo w ramach szczepień obowiązkowych lub zalecanych/ błonicy, tężcowi – podskórnie lub domięśniowo szczepionką Td
Szkoła ponadpodstawowa	19 rok życia lub ostatni rok nauki w szkole błonicy, tężcowi – podskórnie lub domięśniowo szczepionką Td. Trzecia dawka przypominająca nie powinna być podana wcześniej, niż po upływie 5 lat od ostatniej dawki szczepionki.

ochronnych (szczepienia obowiązkowe i zalecane). Dotyczy to niemowląt, dzieci starszych jak również dzieci szkolnych, ponieważ wszystkie szczepienia są wykonywane w swojej wybranej poradni dziecięcej.

Od września 2011r. wszystkie karty uodpornienia (szczepień) dzieci szkolnych znajdują się w wybranych przez rodziców poradniach dla dzieci. Każda z naszych poradni wykonuje szczepienia dla dzieci i młodzieży szkolnej w godzinach popołudniowych. Należy uprzednio zapisać się na szczepienie w swojej poradni. Wszelkiego rodzaju wątpliwości są wyjaśniane przez lekarza i pielęgniarkę.

Pamiętajmy, że zdrowie naszych dzieci tych małych i tych dużych jest

najważniejsze, a uśmiech często przez łzy jest najlepszą zapłatą.

Po szczepieniu mogą wystąpić niepożądane odczyny poszczepienne (NOP). Jeśli są one łagodne w postaci zaczerwienienia, bólesności w miejscu podania szczepionki lub niewielkiego obrzęku należy wtedy wykonać okład z sody w proporcji: jedna łyżeczka na pół szklanki wody układając nasączony gazik na bolące miejsce.

Ogólnym objawem może być podwyższona temperatura, uczucie rozbicia można wtedy podać łagodny środek przeciwbólowy. Lekkie objawy powinny ustąpić w ciągu doby.

Jeżeli po tych działaniach objawy nasilają się gwałtownie należy niezwłocznie przeprowadzić konsultację z lekarzem pediatrą.



fot. Bożena Pawłowska

Badania laboratoryjne w chorobach autoimmunologicznych tarczycy

Choroby tarczycy, w szczególności autoimmunologiczne należą do najczęściej występujących zaburzeń gruczołów wydzielania wewnętrznego w Polsce. Ze względu na możliwość pojawienia się w każdym wieku choroby, która nie zauważona może podstępnie niszczyć nasz organizm, warto znać podstawowe wiadomości. Tym bardziej, że w porę wykryty, nawet rak tarczycy jest uleczalny.

mgr Maria Gałęcka-Wolska

Gruczoł tarczowy jest zaangażowany w produkcję, magazynowanie i wydzielanie własnych hormonów trijodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4). Regulowany jest przez hormony podwzgórza (TRH) oraz przysadki (TSH-hormon tyreotropowy). Do tych procesów potrzebny jest m.in. jod. Organizm ludzki nie potrafi syntetyzować jodu- musi być on dostarczany z zewnątrz. Polska jest rejonem ubogim w jod. Niewystarczająca ilość jodu powoduje opóźnienie umysłowe, niedorozwój fizyczny, wole i niedoczynność tarczycy.

Jednak za dużo jodu może spowodować indukację nadczynności tarczycy, chorób autoimmunologicznych i nowotworów tarczycy.

Hormony tarczycy są odpowiedzialne za bardzo wiele procesów w organizmie człowieka: regulację wzrostu i rozwoju kości, pobudzanie dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego, regulację podstawowej przemiany materii

i temperatury, mają wpływ na przemianę białek i tłuszczów, na przemianę kreatyny w mięśniach szkieletowych, na gospodarkę wapnia, utrzymywanie prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej oraz na syntezę i wykorzystywanie witamin a także na procesy dojrzewania skóry.

Objawy zaburzeń czynności tarczycy są często, zwłaszcza w przypadku nieostrego przebiegu, przypisywane przemęczeniu wiekowi, stanom emocjonalnym, innym chorobom przewlekłym. **Choroby tarczycy mogą przebiegać z prawidłową czynnością, nadczynnością i niedoczynnością.**

W przypadku nadczynności (hipertyreozy) są to: chudnięcie pomimo zwiększonego apetytu, uczucie kołatania serca, wzmożone pragnienie, wzmożona pobudliwość emocjonalna, drżenie mięśniowe, biegunki, zaburzenia miesiączkowania.

W przypadku niedoczynności (hipotyreozy) są to: osłabienie, senność, spowolnienie psychoruchowe, nadwrażliwość na zimno, obrzęki, suchość skóry, wypadanie włosów, zaparcia, zaburzenia miesiączkowania.

Schorzenia tarczycy o podłożu autoimmunizacyjnym powodują uszkodzenie komórek gruczołu tarczowego w wyniku "mylnego" rozpoznawania własnych antygenów jako obce i produkcji przeciwciał niszczących- tzw. autoprzeciwciał, podobnie jak w zwalczaniu antygenów czynników

chorobotwórczych. Do chorób autoimmunologicznych tarczycy należą zapalenie tarczycy typu Hashimoto, choroba Gravesa, samoistny zanik tarczycy oraz poporodowe zapalenie tarczycy. Zdecydowanie najczęściej chorują dorosłe kobiety (trzy razy częściej niż mężczyźni) zdarzają się także przypadki chorób u dzieci.

Badaniami laboratoryjnymi „pierwszego rzutu” przy diagnozowaniu schorzeń tarczycy są obecnie TSH, fT4 (tzw. „wolny” T4), ewentualnie fT3 (tzw. „wolny T3).

Najczęstszą przyczyną obniżonego stężenia TSH w surowicy jest nadczynność tarczycy. Ale są też rzadsze przyczyny: głodzenie, współistnienie ciężkich chorób ogólnoustrojowych, wpływ niektórych leków.

Przyczyną podwyższonego stężenia TSH jest najczęściej niedoczynność tarczycy. Jednak niewielki, przemijający wzrost TSH występuje w okresach zdrowienia po ciężkich chorobach. Czasem gruczołki przysadki wydzielają TSH, ewentualnie występują zespoły oporności na hormony tarczycy.

Autoimmunizacyjne choroby tarczycy mogą przebiegać z czynnościowym pobudzeniem (niski poziom stężenia TSH i wysoki fT4) jak i zahamowaniem czynności wydzielniczej (wysoki poziom TSH i niski poziom fT4).



W chorobach autoimmunizacyjnych tarczycy istotną rolę odgrywają trzy antygeny, przeciw którym produkowane są swoiste przeciwciała. Tymi antygenami są tyreoperoksydaza (TPO), tyreoglobulina (Tg) oraz receptor dla TSH (TR). Obecność i poziom przeciwciał przeciw tyreoperoksydazie (TPOAb), przeciwciał przeciwko tyreoglobulinie (TgAb) oraz przeciwciał przeciwko receptorowi TSH (TRAb) łącznie z innymi badaniami diagnostycznymi - np. USG (a także scyntyografią, biopsją) a przede wszystkim stanem klinicznym i wywiadem rodzinnym, pomagają lekarzowi specjalście (endokrynologowi) ustalić rozpoznanie i wdrożyć odpowiednie leczenie. **Wyniki badań powinien interpretować lekarz prowadzący.**

Niektóre ze znanych lekarzom i diagnostom laboratoryjnym faktów pomogą zainteresowanym pacjentom, aby oparli się pokusie do wysnuwania pochopnych wniosków dotyczących wyników badań laboratoryj-

nych. Wymienione przeciwciała nie zawsze (choć są to przypadki rzadkie) występują w chorobie autoimmunizacyjnej tarczycy - czasem są to rzadkie autoprzeciwciała, praktycznie nie wykonywane w rutynowej diagnostyce. Część osób zdrowych posiada autoprzeciwciała - nie mają zaburzeń czynności tarczycy i brak jest uchwytanych zmian w gruczole tarczycy w przeprowadzonych innych badaniach.

Wskazana jest natomiast aktywność pacjenta w zebraniu wywiadu - zarówno współistniejących chorób u pacjenta, zwłaszcza chorób z autoimmunoagresji (cukrzyca, niedokrwistość z niedoboru Wit.B12, choroby reumatyczne - zwłaszcza toczeń), przebytych poronień, niepłodności i aktualnej ciąży, jak i chorób w rodzinie, zwłaszcza krewnych pierwszego stopnia. Cięża ma dla interpretacji wyników badań i wdrożenia odpowiedniej diagnostyki i ewentualnego leczenia podwójne znaczenie: zakre-

sy wartości prawidłowych są odmienne, ale przede wszystkim zarówno hormony matki mogą wpływać na organizm płodu, jak również wytworzone przez jej organizm przeciwciała co może powodować uszkodzenie płodu, niedorozwój umysłowy i fizyczny dziecka a nawet jego śmierć. Przy czym, matka może nie zauważyć u siebie niepokojących objawów. Często zdarza się, że matka z niedoczynnością tarczycy rodzi zdrowe dziecko, jednak głównie na obszarach głębokiego niedoboru jodu.

Zwiększone ryzyko chorób tarczycy występuje u osób ze schorzeniami autoimmunologicznymi, u osób posiadających krewnych (zwłaszcza pierwszego stopnia) z chorobami tarczycy, u osób z przebytymi zabiegami operacyjnymi lub naświetlaniem okolicy szyi, u kobiet po 50r.ż, u zgłaszających się do placówek geriatrycznych, u dorosłych z nowo rozpoznaną dyslipidemią.

REKLAMA



DM-500 IHB

automatyczny aparat do pomiaru ciśnienia krwi i pulsu na ramieniu

- Pamięć 60 pomiarów
- Średni wynik z ostatnich 3 pomiarów
- Symbol nieregularnej pracy serca IHB
- Łatwy w użyciu mankiety na ramię M-22cm-32cm



Diagnosis Sp. z o.o.,
ul. Sienkiewicza 82, 15-005 Białystok
Bezpłatna infolinia: 800 70 30 11

www.diagnosis.pl



Informacja o Stowarzyszeniu „Wspólne Podwórko”



Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko” powstało w 2004r. na warszawskiej Pradze Południe jako wspólna inicjatywa pracowników Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej oraz Szkoły Podstawowej Nr 255, którzy widzieli ogromną potrzebę podjęcia usystematyzowanych działań w środowisku lokalnym, skierowanych przede wszystkim do dzieci i młodzieży oraz rodzin w trudnej sytuacji życiowej.

Aleksandra Wilkin-Day

Prezes Stowarzyszenia "Wspólne Podwórko"

Stowarzyszenie zostało wpisane do Krajowego Rejestru Sądowego w dniu 2.09.2004r. pod numerem KRS 0000209533. Od października 2009r. posiadamy status organizacji pożytku publicznego.

Stowarzyszenie działa na rzecz szeroko rozumianego rozwoju dzieci i młodzieży i ich środowiska społecznego, realizując następujące cele pożytku publicznego:

a) wyrównywanie szans dzieci i młodzieży, szczególnie z rodzin o trudnej sytuacji życiowej;

b) wspomaganie rozwoju i integracji wspólnot oraz społeczności lokalnych, ze szczególnym uwzględnieniem mniejszości narodowych;

c) przeciwdziałanie patologiom społecznym;

d) prowadzenie działalności edukacyjnej skierowanej do dzieci, młodzieży, rodziców oraz osób pracujących z tymi grupami;

e) promocja i organizacja wolontariatu;

f) ochrona i promocja zdrowia;

g) aktywizacja zawodowa młodzieży

i dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem rodziców, którzy w związku z wychowywaniem dzieci znaleźli się poza rynkiem pracy.

Jesteśmy organizacją non-profit, co oznacza, że wszelkie otrzymane przez nas środki są przeznaczane na realizację celów statutowych.

Nasza działalność finansowana jest z następujących źródeł: dotacje (Urząd m.st. Warszawy, Wojewoda Mazowiecki, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, środki unijne w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego), darowizny od firm i osób prywatnych, wpływy z 1% podatku.

Nasza oferta dla mieszkańców Dzielnicy Praga Południe

Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko” swoją ofertę kieruje do mieszkańców Warszawy i okolicznych miejscowości, przede wszystkim jednak zapraszamy do nas dzieci, młodzież i dorosłych z Pragi Południe – jesteśmy bowiem związani z tą dzielnicą od początku: tu od 7 lat działamy i najlepiej znamy problemy jej mieszkańców. W naszym nowym, świeżo wyremontowanym lokalu przy ul. Chrzanowskiego 13 na Grochowie proponujemy Państwu kompleksową pomoc



i wsparcie w ramach następujących programów:

Świetlica socjoterapeutyczna dla dzieci w wieku 6-13 lat

Świetlica działa nieprzerwanie od 2005 roku (do października 2011r. mieściła się przy ul. Grochowskiej 309/317 b). Nasi podopieczni pochodzą z rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, borykających się z licznymi problemami. W świetlicy oferujemy im pomoc w odrabianiu lekcji, możliwość ciekawego spędzenia czasu i rozwijania zainteresowań, zajęcia socjoterapeutyczne, relaksacyjne i indywidualne rozmowy z wychowawcami oraz smaczny podwieczorek. W naszej pracy korzystamy z metody społeczności terapeutycznej. Podstawową ofertę placówki uzupełniamy zajęciami specjalistycznymi, prowadzonymi przez psychologa, reedukatora, czy logopedę. Staramy się także pracować z rodzicami naszych podopiecznych oraz współpracować z innymi instytucjami, takimi jak szkoła czy OPS, aby razem skuteczniej pomagać rodzinom. Do tej pory naszą pomocą objęliśmy ponad 80 dzieci.

Letnie obozy socjoterapeutyczne

Letnie wyjazdy dla podopiecznych naszej świetlicy są bardzo ważnym elementem całorocznej pracy i nagrodą dla dzieci za regularne przychodzenie do placówki, przestrzeganie zasad i pracę nad własnymi trudnościami. Dla wielu dzieci jest to jedyna możliwość wyjazdu z Warszawy podczas wakacji. Do tej pory zorganizowaliśmy siedem wyjazdów letnich.

Zajęcia edukacyjne dla dzieci

Oprócz całorocznej oferty naszej świetlicy, Stowarzyszenie proponuje również cykl zajęć dla dzieci i młodzieży, rozbudzających ich ciekawość poznawczą i wyobraźnię, rozwijających różne umiejętności i talenty. Do tej pory zrealizowaliśmy m.in. międzynarodowe warsztaty artystyczne z udziałem dzieci romskich i polskich ze Słowacji oraz

z Pragi Południe, warsztaty fotograficzne, filmowe i teatralne. Aktualnie realizujemy projekt „Wspinaczka intelektualna”- edukacyjny program zajęć i gier rozwijających zdolności umysłowe.

Bezpłatne poradnictwo psychologiczne i prawne dla osób w trudnej sytuacji życiowej

Od X 2010r. prowadzimy bezpłatne poradnictwo psychologiczne i prawne oraz warsztaty dla osób dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej i zmagających się z takimi sytuacjami, jak przemoc, problemy wychowawcze, problemy rodzinne. Od XI 2011 prowadzimy, jako partner m.st. Warszawa, poradnię rodzinną i młodzieżową w ramach programu „Blok, podwórko, kamienice – ożywiły się dzielnice” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Proponujemy następujące formy wsparcia psychologicznego i prawnego:

- Poradnictwo psychologiczne
- Poradnictwo dotyczące uzależnień
- Porady prawne
- Psychoterapia indywidualna dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- Terapia małżeństw i par
- Warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców
- Trening umiejętności społecznej dla dzieci z trudnościami w kontaktach społecznych, zaburzeniami zachowania i nadpobudliwością psychoruchową
- Grupa wsparcia z elementami psychoedukacji dla rodzin i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi.

Klub Młodego Rodzica

Oferta klubu skierowana jest przede wszystkim do młodych rodziców, poniżej 25 roku życia. Klub jest miejscem, w którym będą mogli oni podzielić się doświadczeniami i wątpliwościami związanymi z trudną rolą rodzica, zdobyć nową wiedzę i umiejętności, uzyskać pomoc specjalistów, a także po prostu spędzić czas w towarzystwie innych

rodziców. Oferujemy opiekę nad dziećmi w czasie spotkań klubu. Klub Młodego Rodzica jest elementem Poradni rodzinnej i młodzieżowej, prowadzonej w ramach programu „Blok, podwórko, kamienice – ożywiły się dzielnice” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Programy stażu i wolontariatu

Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko” od początku swojego istnienia przywiązuje dużą wagę do promowania idei wolontariatu i umożliwiania młodym ludziom zdobycia doświadczenia i rozwijania umiejętności pracy z dziećmi i młodzieżą. Zapraszamy do współpracy z nami studentów, uczniów gimnazjów i liceów, a także pracowników firm, którzy chcieliby poświęcić odrobinę swojego czasu naszym podopiecznym w ramach wolontariatu pracowniczego.

Kontakt

Stowarzyszenie
„Wspólne Podwórko”

ul. Chodakowska 19/31, 03-815
Warszawa, tel. 604 44 24 33,

e-mail:
stowarzyszenie@wspol-
nepodworko.org.pl
(biuro, zarząd)

strona internetowa:
www.wspolnepodworko.org.pl

Świetlica socjoterapeutyczna oraz
poradnia rodzinna i młodzieżowa:
ul. Chrzanowskiego 13 lok.
U3, 04-392 Warszawa

Świetlica: tel. 664 17 17 21, e-mail:
swietlica@wspolnepodworko.org.pl
Poradnia: tel. 792 22 26 26, e-mail:
poradnia@wspolnepodworko.org.pl

Karnawał!



Karnawał to okres zimowych bali, maskarad, pochodów, zabaw. Jego początek to dzień Trzech Króli czyli 6 stycznia, jednak wiele osób uważa, że rozpoczyna go Nowy Rok. Bardziej jednoznacznie można określić koniec karnawału, gdyż wypada on w Środę Popielcową.

mgr Bożena Ziemiecka

Nazwa karnawał, pochodzi od włoskiego carne vale, słowo to zostało zaczerpnięte z łaciny, oznaczało pożegnanie mięsa (carne mięso + valere obowiązywać, być ważnym, królować) lub "carne" - mięso + "vale" - żegnaj). Inna etymologia tego określenia, każe szukać źródeł w nazwie wozu, który uczestniczył w procesji świątecznej ku czci bogini Izdy a później Dionizosa w starożytnym Rzymie (z łacińskiego car-nus navalis wóz w kształcie okrętu).

Jednak najwięcej zwolenników ma teoria, że karnawał wywodzi się z kultów płodności i z kultów agrarnych. Od wieków utrzymywało się przekonanie, że im wyższe będą skoki podczas tańca i zabaw, tym wyżej będzie rosło zboże. W wielu krajach europejskich, zwłaszcza na wsiach tańczono dookoła ogniska.

Karnawał w krajach śródziemnomorskich obchodzono hucznie już w średniowieczu. Najbardziej znany był karnawał w Wenecji, a od XVIII w. - w Rzymie.

Po staropolsku zwany jest zapustami. Pierwsze źródłowe wzmianki o karnawale polskim i związanych z nim zwyczajach pochodzą z początku XVII wieku. Był to czas polowań, tańców i swawoli. Niezależnie od stanu jadło się tłusto, dużo i tego popijano. Do ulubionych staropolskich rozrywek należały kuligi, prowadzone przez wodzirejów, odbywające się przy blasku pochodni, muzyce i dzwonieniu jan-czarów, koni w ozdobnych uprzężach. Najhuczniej i najweselej obchodzono ostatni tydzień karnawału, rozpoczynający się od tłustego czwartku, zwane-go też zapustnym, combrowym a także mięsopustem, ostatkami, kusymi dniami lub kusakami czyli diabelskimi dniami.

Po wsi chodzili wówczas przebrańcy i zamaskowane postacie. Na wózku lub sankach obwożono Bachusa, przebranego chłopca lub lalkę ze słomy, z garnkiem, do którego zbierano datki na piwo i gorzałkę. Na Górnym Śląsku kobiety tańczyły z intencją „na wysoki len i konopie”, tańce miały spowodować bujny wzrost tych roślin, mężczyźni tańczyli „na owies, pszenicę i kłapocze (ziemniaki)”. W kusy wtorek odbywało się „wkupne do bab” czyli uroczyste wprowadzenie nowo zaślubionych panien do grona mężatek. Innym obrzędem był podkociołek czyli wieczorna zabawa taneczna w karczmie, gdzie na beczce ustawiano figurkę koziołka, a niezamężne panny przed tańcem z kawalerem, musiały rzucić pieniądze na talerz umieszczony właśnie pod owym koziołkiem, wierząc, że taki okup zapewni im zamażpójście.

Na Kaszubach w zapusty jedzono dużo tłustych dań, bardzo popularne były placki ziemniaczane. Jedzono wiele, jakby chciano zaspokoić głód przed zbliżającym się postem. Ludzie bardzo biedni starali się w tym dniu zjeść choć trochę mięsa wierząc w to, że kto w zapusty nie je mięsa, tego komary przez lato zjedzą.



W tym czasie smażono też pączki, faworki i bliny. Kaszubskie zwyczaje zapustne są bardzo wesołe i swawolne. Do dzisiaj zachował się zwyczaj chodzenia w zapusty przebierańców. Spotkać można wśród nich postacie z kolędowania: niedźwiedzia, konia, bociana, cygana, czy żandarma. Bawią się zarówno starzy jak i młodzi. Zgodnie ze zwyczajem, we wtorek zapustny piecze się wyjątkowe ciasto, tzw. "popielnik". Ciasto to piecze się z reszty ciasta po pùrclach zòpùstnëch. Na Kaszubach bardzo przestrzega się dni postnych, dlatego też we wtorek zapustny dokładnie myje się wszystkie patelnie i garnki, w których było przygotowywane na zapusty mięso. Dawniej na czas postu patelnie wieszano

na płocie lub na kominie. Głównym pożywieniem Kaszubów w czasie postu były krëpe, bûlwe i ślëdze. Ślëdzie były stosunkowo tanie, więc gospodarze mogli sobie pozwolić na zakup całej beczki ślëdzi, które spożywano w czasie postu. Zapusty, to czas w którym na Kaszubach odwiedzało się dalekich krewnych. Rodziny zbierały się i w kilka sań wyruszano na wspólne odwiedziny bliskich. Kaszubskie zwyczaje karnawałowe są bardzo urozmaicone, a wiele z nich przetrwało do dziś.

Karnawał to także nieodłączny element dzieciństwa. Już od grudnia dzieci żyją myślą o niedługo mającym nastąpić balu. Zabawy karnawałowe goszczą z powodzeniem już w przedszkolach, a im wyżej w stopniu edukacji poprzez szkołę

podstawową, gimnazjum i kończąc na szkołach ponad gimnazjalnych, te zabawy są coraz bardziej wystawne i ciekawe. Zwłaszcza dla młodszych dzieci jest to wspaniała forma zabawy, wiele konkursów i zajęć w czasie trwania tego balu to wspaniałe przeżycie dla naszych najmłodszych. Nieodłącznym elementem takich wydarzeń są odpowiednie stroje. Wokół tego istnieje prawdziwa otoczka tajemniczości i niecierpliwości. Dzieci starają się nie zdradzać przed swoimi rówieśnikami w co będą przebrane i w jaki sposób, a już na pewno nie zdradzają szczegółów swoich strojów karnawałowych. Młodzież bawi się w bardziej tradycyjny sposób. Jeżeli nie obowiązuje konwencja balu przebierańców, zakłada się stroje wieczorowe, lub bardziej oficjalny strój.

NA WESOŁO



- Przychodzi kobieta do apteki:
- Macie jakiś naprawdę skuteczny środek na odchudzanie?
- Tak. Plastry.
- A gdzie się je przykleja?
- Na usta.

- Dlaczego tak mało kobiet gra w piłkę nożną?
- Bo nie tak łatwo znaleźć 11 kobiet, które chciałyby wystąpić w takich samych kostiumach.

Przychodzi pacjentka do gabinetu i mówi:
Mam ząbki jak perelki – białe i każdym dziurka!

Panie doktorze, 5 lat temu poradził mi pan znakomity sposób na reumatyzm – unikać wilgoci. Jestem wyleczony!

- Znakomicie! A co Panu teraz dolega?

- Nic. Chciałbym zapytać, czy mogę się już wykąpać?...

Przychodzi mężczyzna do lekarza:

- Panie doktorze, ugryzł mnie pies.

- A był wściekły?

- No, zadowolony to on nie był.

Lekarz sporządza listę schorzeń Pani Ziuty:

- zawroty głowy, bezsenność, podwójne widzenie, bóle głowy, utrata apetytu, gorące poty, utrata uwagi, utrata libido.
- Ile Pani ma lat?
- W zeszłym tygodniu skończyłam trzydzieści.
- Doktor dopisuje do listy:
- utrata pamięci.
- Diagnoza: Syndrom menopauzy.



KRZYŻÓWKA PACJENTA													
	wyprawa	dużo ich w pasiece	ściśly post muzułmański	jednostka oporu elektrycznego	żart		zalesiona partia Tatr	angielski szlachcic	rodzaj gorzkiego alkoholu		wirus występujący w Afryce	symbol chemiczny niklu	niszczycielskie fale morskie
Parlament Europejski						9							
dzielnice biedoty				2		22				powtórzenie utworu			20
miejsce pobytu turysty												przystosowanie oka do różnych odległości	
rodzaj małpy							3						
						pogodne beztróskie życie				13			
bardzo szybki ruch				bardzo słodki płyn									
żywica do lwyrobu mis				zewnątrzny wygląd przedmiotu		ani zimno, ani gorąco					1		17
dno niewielkiego pojemnika					4	kotlety z mięsa lub ryby	azjatycki przysmak z mielonych ryb						
dawniej odbierała poród										jedzie po nim pociąg			
										dobra wskazówka			
szlak komunikacyjny	wyścig jachtów	prawnik broniący oskarżonego	grupa ludzi	rozpuszczanie skał przez wodę	8							10	
						imię żeńskie pokrewne imieniu Klara							ewidencja gruntów i budynków
										7			
						jesienny kwiat ogrodowy					nowowyrabna osoba na urząd		
przemoc , bezprawie													
miejsowość we Włoszech			11				19	używanie siły przeciwko innej osobie	gęsta papka tor na Służewcu				
trudni się tkactwem										część stołu wyspa na Morzu Karaibskim			14
niejedna w szkielecie								15			powstaje podczas zrycia na maszynie	rasa psa	
					inaczej krzew roślinność na pustyni	masa do mocowania szyb	12				5		
	miasto na Litwie									18			
	wzór, ideał												
			21					zawody lekko-atletyczne	16				
6								niekastrowany koń					
miejsce wypasu zwierząt						Achillesa							

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22				

Po wypełnieniu krzyżówki liczby od 1 do 22 utworzą hasło

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	NUMERY TELEFONÓW	
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlica i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno-położnicza, alergologiczna dla dzieci	Centrala: Rejestracja ogólna: Por. D: Por. K: Sekretariat:	22 617-30-01 do 04 22 617-67-33, 22 617-67-07 22 617-67-34 22 617-36-39 22 617-14-95
2	Grochowska 339	internistyczna pediatryczna	rehabilitacji, ginekologiczno-położnicza stomatologiczna	Rejestracja: Por. D: Stomatologia:	22 870-43-83 22 810-21-11 22 870-15-80
3	Ateńska 4	internistyczna	-	Rejestracja:	22 617-32-96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	Rejestracja: POD:	22 610-72-52 22 610-45-05
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna	neurologiczna okulistyczna otolaryngologiczna leczenia bólu Hospicjum Domowe	Centrala: Por. D: Rejestracja: Sekretariat: Bakteriologia: Hospicjum Domowe:	22 810-20-42 do 43 Por. D: 22 810-45-91 22 810-45-91 22 810-33-73 22 810-79-43 22 813-09-45 22 810-15-04 22 810-20-42 do 43 wew. 33, 90
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna*	chirurgia ogólna diabetologiczna kardiologiczna urologiczna rehabilitacji ginekologiczno-położnicza	Centrala: Rejestracja: Por. D: Por. K: Sekretariat:	22 671-24-71 22 671-24-17 22 673-39-92 22 673-81-66 22 671-24-63 22 671-23-08 22 613-56-41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna	-	Rejestracja:	22 813-27-11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna	-	Rejestracja: Por. D:	22 810-04-42 22 810-09-30
9	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna urazowo - ortopedyczna ginekologiczno-położnicza leczenia bólu Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży	Centrala: Rejestracja: Sekretariat: PZP:	22 810-54-14 22 810-24-91 22 810-25-95 22 810-41-71 22 810-24-59 22 810-44-36
10	Gruzińska 6	-	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych Oddział Dzienny Psychiatryczny	Rejestracja PZP: Oddział:	22 617-56-82 22 617-41-34
11	Korytnicka 42/44	-	stomatologiczna	Centrala:	22 810-20-42

UWAGA

Od 1 marca 2011 r. nastąpiły zmiany. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej Zespołu: www.szpzo.praga-pld.pl

* Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna czynna codziennie w godz. 18:00 - 8:00, sob.-niedz. i święta całodobowo.

Adres i numer telefonu: ZLO ul. Abrahama 16, tel: 22 671 22 56.

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Program profilaktyki raka szyjki macicy

Proponujemy bezpłatne badania cytologiczne, 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 od lekarza do wykonania badania za 12 miesięcy.

**Zapraszamy do ZLO
przy ul. Saskiej 61
tel.: 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

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program skierowany jest do osób, które: w bieżącym roku kalendarzowym ukończyły 35,40,45,50 lub 55 lat i w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystały z badań wykonywanych w ramach w/w. programu oraz nie miały wcześniej rozpoznanej choroby układu krążenia.

W pakiecie badań znajdują się: pomiary ciśnienia tętniczego krwi, badanie poziomu cholesterolu całkowitego, HDL, LDL, trójglicerydów, glukozy oraz określenie BMI. Lekarz poz przeprowadza wywiad na podstawie ankiety zgodnej z Kartą Badania Profilaktycznego oraz ocenia czynniki ryzyka zagrożenia chorobami układu krążenia.

Zapraszamy pacjentów zadeklarowanych do lekarzy poz w naszych placówkach:
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

Program profilaktyki gruźlicy

Adresowany jest do osób dorosłych, które nie chorowały na gruźlicę, ale miały kontakt z osobami chorymi na to schorzenie; do osób bezdomnych, bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, uzależnionych od: tytoniu, alkoholu, narkotyków. Warunkiem uczestnictwa w w/w programie jest wypełnienie pisemnego oświadczenia, że w ciągu ostatnich 24 miesięcy uczestnik programu nie podlegał badaniu ankietowemu pielęgniarstwa poz w ramach profilaktyki gruźlicy (także u innych świadczeniodawców).

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do pielęgniarek środowiskowych - rodzinnych w następujących przychodniach:
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