

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 03/2007 (25)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

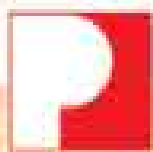
temat numeru:

Problemy z żołądkiem

Nie lekceważmy ich
str. 8

Ponadto:

Lekarz radzi - Jak sobie radzić z bólem
Kwiaty i rośliny - wpływają na nasze
samopoczucie



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Jesień 2007

Poradnia Geriatryczna

ZLO ul. Zamieniecka 73
tel. rejestracja 022 610-72-52
w godz. 8.00 - 20.00



Poradnia zajmuje się profilaktyką i leczeniem chorób występujących u osób w starszym wieku. Jej celem jest zachowanie maksymalnej sprawności i samodzielności pacjenta. Promuje zdrowy styl życia, zapobieganie chorobom oraz niedopuszczenie do wystąpienia powikłań.

Leczenie w Poradni jest bezpłatne w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Uwaga: Wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia

Zapraszamy do Poradni Stomatologicznych

W Zakładach Lecznictwa Otwartego:

ul. Korytnicka 42/44
nr. tel. centrala
022 810-20-42

nr. tel. informacja
022 810-41-71

ul. Grochowska 339
nr. tel. rejestracja 022 810-15-04

Świadczenia stomatologiczne udzielane są w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.



PORADNIA LECZENIA BÓLU



ZLO ul. Ostrołęcka 4

telefon do rejestracji 022 810-33-73
w godz. 8.00 - 20.00

Zadania poradni obejmują diagnostykę i leczenie przewlekłych zespołów bólowych.

Leczenie w Poradni jest bezpłatne w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

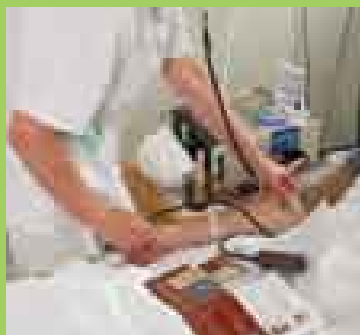
Pacjent zgłasza się do poradni leczenia bólu ze skierowaniem od lekarza ubezpieczenia.

**SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE**

HOSPICJUM DOMOWE

Zespół HOSPICJUM DOMOWEGO
obejmuje wszechstronną opieką pacjentów w zaawansowanej chorobie nowotworowej oraz udziela wsparcia ich bliskim. Celem opieki jest poprawa jakości życia chorych i ich rodzin.

w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe realizuje świadczenia zdrowotne w zakresie opieki paliatywnej na terenie dzielnicy Praga Południe



**Siedziba HOSPICJUM
DOMOWEGO:**

ZLO ul. Paca 40
Wszelkie informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 20.00 pod nr tel.: 0 22 813 41 15 lub 0 606 754 735

W numerze:



Problemy z żołądkiem

To jeden z najczęstszych powodów z jakimi zgłaszamy się do lekarza. Bóle, zgaga, niestrawność – mogą nie brzmieć groźnie, ale nieleczone mają poważne konsekwencje.

str 12



Jest wiele rodzajów bólu - znamy i ten ostry, krótkotrwały, który zwykle dobrze poddaje się leczeniu oraz ten przewlekły trwający nawet kilka lat, trudny do leczenia. Z takim bólem warto właśnie zgłosić się do Poradni Leczenia Bólu.



Lubimy rośliny

Zachwycają kształtem, przyciągają naszą uwagę kolorami. Wywołują różne emocje i skojarzenia. Ich kolory wpływają na nasz nastrój, pobudzają, inne uspokajają.

18 str

Drodzy Czytelnicy,



Skończyły się wakacje - jesteśmy wypoczęci, pełni energii, lato za nami. Dookoła jest kolorowo i jesienią. Jak zwykle chciałabym zaprosić Naszych Czytelników do lektury najnowszej „Gazety Pacjenta”.

W naszym kwartalniku znajdziecie Państwo wiele informacji ułatwiających korzystanie ze świadczeń medycznych, jak również artykuły, w których specjaliści z różnych dziedzin odpowiedzą m.in. jak radzić sobie z bólem. Dowiedzą się Państwo również o wpływie roślin i kwiatów na nasze zdrowie. Tematem głównym jesiennego numeru są choroby przewodu pokarmowego, a zwłaszcza żołądka.

Korzystając z okazji chciałabym poinformować, że nasz Zespół podpisał umowę z Urzędem m.st. Warszawa na realizację programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób powyżej 65. roku życia. Szczepienia są bezpłatne.

Zapraszam do naszych przychodni.

Z wyrazami szacunku,
Dyrektor

Małgorzata Stachurska-Turoś

Wydawca:

SZPZLO Warszawa
Praga Południe,
ul. Krypska 39,
04-082 Warszawa,
Redaguje Kolegium:
Andrzej Barcik,
Magdalena Tenczyńska
- red nac.

Bożena Ziemińska,
Jadwiga Goździewicz,
Bożena Pawłowska
Konsultacja Medyczna:
Małgorzata Stachurska-Turoś
Zdjęcia: Hemera Collection,
Digitouch, Istockphoto
DTP: Rojalstudio.pl

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:
ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 0 22 810 78 49
tel.: 0 22 813 37 26
www.szpzlo.praga-pld.pl

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



Badania laboratoryjne

O czynnikach wpływających na badanie

lek. med. Grażyna Lewicka

Na wynik badania laboratoryjnego mają wpływ m.in. czynniki pojawiające się w fazie przed wykonaniem badania tzw. czynniki przedanalizyczne. Dzielą się one na dwie grupy.

Pierwsza grupa to czynniki niebiologiczne takie jak:

- Sposób pobrania materiału do badania;
- Jego przechowywanie;
- Rodzaj transportu;
- Identyfikacja próbki.

Wszyscy pracownicy uczestniczący w tych czynnościach zwracają coraz baczniejszą uwagę na to co robią, gdyż ważne jest by żadne dodatkowe czynniki nie miały wpływu na wynik badania.

Drugą grupę stanowią czynniki biologiczne takie jak:

- Wiek,
- Rasa,
- Płeć,
- Aktywność fizyczna,
- Dieta,
- Spożywanie alkoholu,
- Ciąża,
- Stosowane leczenie osoby badanej.

W związku z wyżej wymienionymi czynnikami stosuje się różne środki pozwalające zminimalizować ich wpływ na wynik badania.

Dla części badań (tych, dla których szeroko znana jest zależność od wieku) ustalane są wartości referencyjne dla odpowiednich grup



wiekowych. Dotyczy to między innymi takich badań jak morfologia, fosforany, fosfataza alkaliczna, immunoglobuliny.

Niestety czynnikiem, który często jest lekceważony jest dieta. I tak np. duża ilość warzyw, szczególnie latem, jest bogatym źródłem witaminy K, która działa przeciwnie niż stosowane często leki przeciwkrzepliwe. Dawka leków, która jest skuteczna przy średnim dostarczaniu tej witaminy, może być niewystarczająca przy jej nadmiarze w diecie i może doprowadzić do zwiększonego ryzyka zakrzepów.

Coraz częściej przyjmujemy także preparaty zawierające żelazo (np. mieszanki wielowitaminowe). Powodują one zawyżenie poziomu żelaza. Dlatego badanie w surowicy krwi powinno się odbyć, po co najmniej trzech dniach bez ich przyjmowania.

CDN...



Pytania Czytelników

mgr Jadwiga Goździejewska

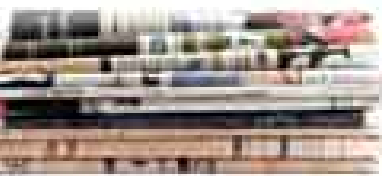
Czy pielęgniarka ma obowiązek wykonywania zastrzyków w domu chorego?

Do zakresu zadań pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej należy m.in. podawanie leków różnymi drogami i technikami. Świadczenia te, w zależności od stanu zdrowia pacjenta, mogą być realizowane zarówno w gabinecie zabiegowym przychodni, jak i w domu chorego. Pielęgniarka ma obowiązek je wykonać w sytuacji zlecenia wystawionego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, na którym widnieje wyraźna adnotacja - iniekcje w domu chorego. W innych przypadkach świadczenia pielęgniarskie pacjent zabezpieczony ma w przychodni (do której należy) od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 18.00. Natomiast po godzinach pracy przychodni oraz w dni ustawowo wolne od pracy opiekę nad pacjentem zabezpiecza nocna i świąteczna opieka medyczna, która swym zakresem obejmuje m.in. iniekcje wykonywane w domu pacjenta, na podstawie zlecenia lekarza ubezpieczenia

zdrowotnego (patrz strona 6).

Czy ubezpieczonemu pacjentowi przysługuje refundacja kosztów okularów?

Podstawą, by pacjentowi zostały zrefundowane szkła okularowe jest zlecenie wystawione przez lekarza okulistę. Taki dokument należy dostarczyć do Narodowego Funduszu Zdrowia celem potwierdzenia. Następnie można się udać do jednego z zakładów optycznych posiadającego umowę z NFZ - wykaz zakładów optycznych pacjent dostaje od lekarza przy potwierdzaniu zleceń. Kwota refundacji zależy od parametrów szkieł a nie od ich ceny i waha się od 4,20 zł. za sztukę do 35 zł. za sztukę (w przypadku szkieł dwuogniskowych). Należy nadmienić, że oprawki do szkieł nie są refundowane przez



Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje
Magdalena Tenczyńska

Manna z nieba?

>> **Dziennik Bałtycki 13.09.2007 r.**

Koniec limitów na porody i ratowanie zawałowców. Lepsze plomby, na które stać będzie każdego pacjenta. Tomografia komputerowa, czy rezonans nawet na skierowanie od lekarza rodzinnego. Od obietnic składanych przez prezesa NFZ Andrzeja Sośnierza dostać można zawrotu głowy. To, czy ta manna spadnie z nieba, okaże się na początku października.(...) Wreszcie lekarz z naszej przychodni będzie mógł pacjenta skierować na badania, jakie uzna za stosowne i nic nie będą go one kosztować. Nie tylko na hormony tarczycy, ale nawet na tomografię komputerową i rezonans magnetyczny. Płacić za nie będzie NFZ. Do tej pory skierowanie na droższe badania mógł wystawić tylko specjalista. Aby się do niego dostać, pacjent potrzebował przynajmniej kilka miesięcy.

Byli pacjenci fundatorami

>> **Życie Warszawy 17.09.2007 r.**

W sali warszawskiego Centrum Onkologii, gdzie chorzy na chłoniaka przyjmują chemioterapię, staną telewizor plazmowy, konsola do gier, nowe łóżka. Pieniądze na to włożyli byli pacjenci oddziału. Wierzą, że nie wrócą już do szpitala na Ursynowie. Taką nadzieję ma Arthur Masny. Dziś po tym energicznym czterdziestoparolatku nie widać, że jeszcze dwa lata temu walczył z chłoniakiem. O chorobie nie do końca zapominał, prezesuje stowarzyszeniu Sowie Oczy, skupiającym chorych na chłoniaki. Stowarzyszenie zabrało się za odnowienie sali wlewów kliniki nowotworów układu chłonnego w Centrum Onkologii. Zostaną kupione pompy infuzyjne, sprzęt do monitorowania stanu zdrowia chorego, fotele, łóżka, parawany. A także telewizor i konsole do gier, żeby zabić nudę i strach.

Brakuje lekarzy-geriatrów!

>> **Rzeczpospolita 20.09.2007 r.**

W całym kraju pracuje zaledwie 170 geriatrów. A tracą na tym pacjenci, których zwykli medycy nie umieją leczyć. Traci też budżet NFZ. Lekarze uważają, że każdy po 75. roku życia powinien choć raz w roku przebadać się u lekarza geriatry. Problem w tym, że w kraju brakuje specjalistów. W warszawskich szpitalach nie ma ani jednego oddziału geriatrycznego. Jeden lekarz geriatry przypada na 100 tysięcy mieszkańców. To dziesięć razy mniej, niż potrzeba. W Szwecji na 100 tys. ludzi przypada 40 lekarzy tej specjalności. (...) - Ludzi starszych jest coraz więcej. Musimy promować tę dziedzinę medycyny tak, jak kiedyś promowano pediatrię. A o ile ze starością trzeba się pogodzić, o tyle choroby należy leczyć - dodaje.

Nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska

W ramach świadczeń Podstawowej Opieki Zdrowotnej działa nocna i świąteczna pomoc lekarska i pielęgniarska. Pacjent może z niej korzystać **ambulatoryjnie**, czyli w przychodni lub wezwać pomoc medyczną do domu (gdy niemożliwy jest samodzielny przyjazd do ambulatorium). Świadczenia udzielane są w formie porad, przez lekarza lub pielęgniarkę - w przypadku nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia. Świadczenia te związane są z potrzebą zachowania ciągłości leczenia.

Nocna i świąteczna **wyjazdowa** opieka lekarska i pielęgniarska. Co to znaczy?

Gdy po godzinie 18, w soboty, niedziele i święta zachorujemy i nie będziemy mogli przyjść do dyżurującego lekarza, możemy zadzwonić i poprosić o przyjazd lekarza lub pielęgniarki do domu.

Pielęgniarska opieka wyjazdowa zapewnia np. zastrzyki, zmianę opatrunków itp.

w warunkach domowych. Osoby uprawnione korzystają z tej pomocy bezpłatnie i bez skierowania w przychodni lub gabinecie wskazanym przez lekarza pierwszego kontaktu, do którego są zapisani.

Nocna i świąteczna ambulatoryjna i wyjazdowa opieka lekarska i pielę-

gniarska – świadczona jest codziennie, od godziny 18-tej. Kiedy przychodnie kończą pracę, rozpoczyna się praca dyżuru nocnej pomocy, a kończy się o godzinie 8:00 następnego dnia. W soboty i niedziele, w dni świąteczne i inne dni ustawowo wolne od pracy pomoc udzielana jest 24 h. O adres, pod którym udzielana jest pomoc oraz nr telefonu można dowiedzieć się w rejestracji przychodni, gdzie przyjmuje nasz lekarz pierwszego kontaktu lub na tablicach ogłoszeń wewnątrz budynku i na drzwiach przychodni.

Zakres świadczeń nocnej i świątecznej ambulatoryjnej i wyjazdowej opieki lekarskiej i pielęgniarskiej obejmuje:

- świadczenia udzielane w warunkach ambulatoryjnych lub

elektrycznym, porodu oraz dolegliwości związanych z ciążą; (w tych przypadkach pomocy udziela pogotowie ratunkowe)

- świadczenia udzielane w gabinecie lub w domu przez pielęgniarkę, zlecane podopiecznym przez lekarzy działających w ramach umowy z NFZ, wynikające z potrzeby zachowania ciągłości leczenia i pielęgnacji.

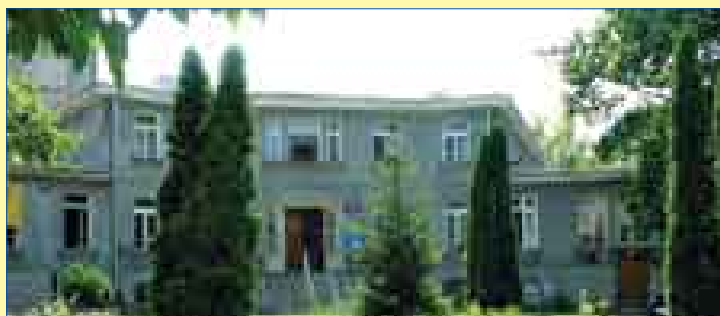
W ramach nocnej i świątecznej ambulatoryjnej i wyjazdowej opieki lekarz i pielęgniarka są zobowiązani do:

- zapewnienia pacjentowi niezbędnej pomocy medycznej;
- zapewnienia pacjentowi ciągłości leczenia, w przypadkach wymagających dalszego postępowania,

poprzez wskazanie ośrodków i miejsc, w których leczenie może być kontynuowane; orzekania i opiniowania o stanie zdrowia w uzasadnionych przypadkach; zapewnienia pacjentowi ciągłości pielęgnacji i pielęgniarskich zabiegów leczniczych.

Zawsze, kiedy wydaje nam się, że nasze lub czyjeś życie jest zagrożone, należy bezwzględnie telefonować pod numer alarmowy pogotowia 999.

Numery telefonów do przychodni, gdzie udzielana jest pomoc warto mieć przy sobie, aby w razie potrzeby można go było szybko odnaleźć.



Na ul. Grochowskiej 339 udzielana jest nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska

w domu, z wyłączeniem stanów bezpośredniego zagrożenia życia, w szczególności sytuacji: utraty przytomności, upadków z wysokości, złamań, nagłych zaburzeń świadomości, urazów wypadkowych, nagłej duszności, porażenia prądem



Jesień życia = złote lata

Magdalena Tenczyńska

Młodość, entuzjazm, energia...ale potem lata mijają i przychodzi starość. Bywa, że nas przeraża. Boimy się choroby, samotności i w podeszłym wieku nie chcemy być ciężarem dla naszych bliskich. Obalmy ten mit. Jesień życia nie musi być szara i smutna!

Zyście jest piękne. Jesteśmy młodzi, energiczni, pełni planów na przyszłość – możemy przenosić góry. Chwytałyśmy każdy dzień, jesteśmy zdrowi, szczęśliwi. Chwilo trwaj. I gdyby tak zatrzymać czas...? Niestety - na wszystko jest w życiu czas. Na słodkie dzieciństwo, na energiczną młodość, ale potem przychodzi starość. Niech będzie pogodna. Starość jest naturalnym etapem naszego życia. Co prawda, trudno przewidzieć jaka będzie – czy spokojna czy burzliwa? Czy osiągną nas choroby? Czy będziemy samotni? Te w duchu zadawane pytania przerażają nas. Ale przecież to my mamy największy wpływ na to jacy będziemy w tzw. jesieni życia. Starość też może być piękna. Powinniśmy wierzyć w to, że nasza jesień życia to nasze złote lata. Wreszcie wolni od stresów i obowiązków związanych z pracą zawodową. Wreszcie jest czas by się odprężyć, zająć się swoim hobby, robić wszystko na co kiedyś nie było czasu. Dopiero po latach przecież nieoceniona jest nasza mądrość i doświadczenie życiowe, bo nabywamy je z biegiem lat. Ta mądrość życiowa może pomóc w rozwiązywaniu codziennych problemów. Może

pomóc naszym dzieciom, wnukom czy prawnukom.

A jak do późnych lat zatrzymać energię? Bardzo ważne jest by dbać o siebie – prawidłowe odżywianie, aktywny tryb życia, (ale nie forsowny), systematyczne wizyty u lekarzy (np. w naszej Poradni Geriatrycznej). Niestety większość dolegliwości, które dotyka nas w podeszłym wieku to choroby przewlekłe. Dlaczego aktywny tryb życia? Ruch to czynnik, który zdecydowanie spowalnia proces starzenia się. Codzienne wykonywanie prostych ćwiczeń gimnastycznych, przez 15-30 minut, pozwala utrzymać sprawność fizyczną lub nawet ją zwiększyć, także u osób po 65. roku życia. A bycie aktywnym, oprócz poprawy sprawności, zwiększa także pewność siebie. Osoby, które dbają o kondycję zwykle nie boją się wyruszyć na spacer lub pojechać tramwajem czy autobusem. Dzięki temu utrzymują kontakty ze znajomymi i mogą cieszyć się dobrym samopoczuciem. No i najważniejsza sprawa – nastawienie do życia. Nie od dziś wiadomo, że optymistom żyje się lepiej, skupiają wokół siebie wielu przyjaciół i mimo

przeciwności losu zawsze potrafią

się uśmiechać i wierzyć, że będzie lepiej. Bądźmy zatem aktywni i pogodni! Aktywność sprawia, że czujemy się lepiej, a pogoda ducha pomaga zyskać nam przychylność i wsparcie innych, a dzięki temu nie jesteśmy samotni.



Już v

Niestety z pozoru niewinne objawy takie jak zgaga czy niestrawność czasem mogą być sygnałem poważniejszych dolegliwości. Najczęstsze schorzenia związane z przewodem pokarmowym to: choroba refluksowa, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy i nowotwór żołądka. Przyjrzyjmy się bliżej tym chorobom.

Choroba refluksowa przełyku

Refluks żołądkowo-przełykowy, czyli zarzucanie zawartości żołądka do przełyku, sporadycznie występuje u każdego człowieka. O chorobie refluksowej mówimy wtedy, gdy występują dalsze dolegliwości lub powikłania. Istotą tej choroby jest zapalenie błony śluzowej przełyku wywołane przewlekłym zarzucaniem (refluksem) do przełyku kwaśnej treści żołądkowej. Według danych epidemiologicznych nawet 7 proc. dorosłych osób regularnie cierpi z powodu objawów refluksu. Choroba ta dotyczy aż 40 proc. populacji na świecie. Objawy tej choroby obniżają jakość życia i zdolność do pracy, nawet bardziej niż uporczywy ból głowy, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. W związku z tak dużym rozpowszechnieniem się tej choroby oraz wciąż

w porządku mój żołądku

Problemy z żołądkiem to jeden z najczęstszych powodów z jakimi zgłaszamy się do lekarza. Bóle, zgaga, niestrawność – mogą nie brzmieć groźnie, ale nieleczone mają poważne konsekwencje. Zadbajmy o swój żołądek!

Magdalena Tenczyńska

odnotowywanym wzrostem zachorowań przypadła jej nazwa „choroby społecznej XXI wieku”. Nie można jej zupełnie wyleczyć, a u sporej ilości osób dolegliwości powracają i wymagają leczenia farmakologicznego, bądź operacyjnego.

Dodatkowy wpływ na rozwój tej

choroby mogą mieć inne czynniki, m.in.:

- Spożywanie pokarmów obniżających ciśnienie dolnego zwieracza przełyku np.: czekolady, potraw tłustych lub smażonych, picie mięty;
- Jedzenie pokarmów drażniących błonę śluzową przełyku

np. owoców cytrusowych, potraw pikantnych;

- Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu;
- Otyłość;
- Cięża.

Zgaga jest najbardziej typowym objawem choroby refluksowej

Zobacz co warto uwzględnić w codziennej diecie:

Produkty wskazane:	Należy unikać:
• Mleko, sery śmietankowe, jajka; • Pieczywo pszenne z białej mąki; • Słaba herbata, bawarka, rozcieńczony sok; • Drób i cielęcina; • Ryby chude – np. dorsz z wody lub w galarecie; • Warzywa -najlepiej gotowane i przetarte (marchew, buraki, ziemniaki, kalafior); • Owoce tylko dojrzałe; wskazane pieczone lub gotowane jabłka; • Desery galaretki owocowe i kisiele, budynie, biszkopty i ciasto drożdżowe;	• Ciężkostrawnych potraw; • Smażonych, tłustych mięs i ryb; • Surowych warzyw zawierających dużo błonnika (np. kapusty, ogórków); • Surowych kwaśnych i suszonych owoców (np. fig, rodzynek, a także marmolady); • Ostro przypraw - pieprzu, octu, chrzanu, musztardy, cebuli, ostro marynat; • Picia mocnej herbaty i kawy, gazowanych napojów oraz alkoholu.

przełyku. Cierpi z jej powodu około 80 proc. chorych. Wielu z nich odczuwa również kwaśność lub gorycz w jamie ustnej, odbijania (zwykle kwaśne), bolesne połykanie, nudności i wymioty. Mniej typowymi objawami choroby refluksowej, które sprawiają wiele trudności diagnostycznych, są objawy pozaprzelykowe, np: bóle w klatce piersiowej, chrypka, napadowy kaszel (nocny), bóle gardła i zapalenie dziąseł.

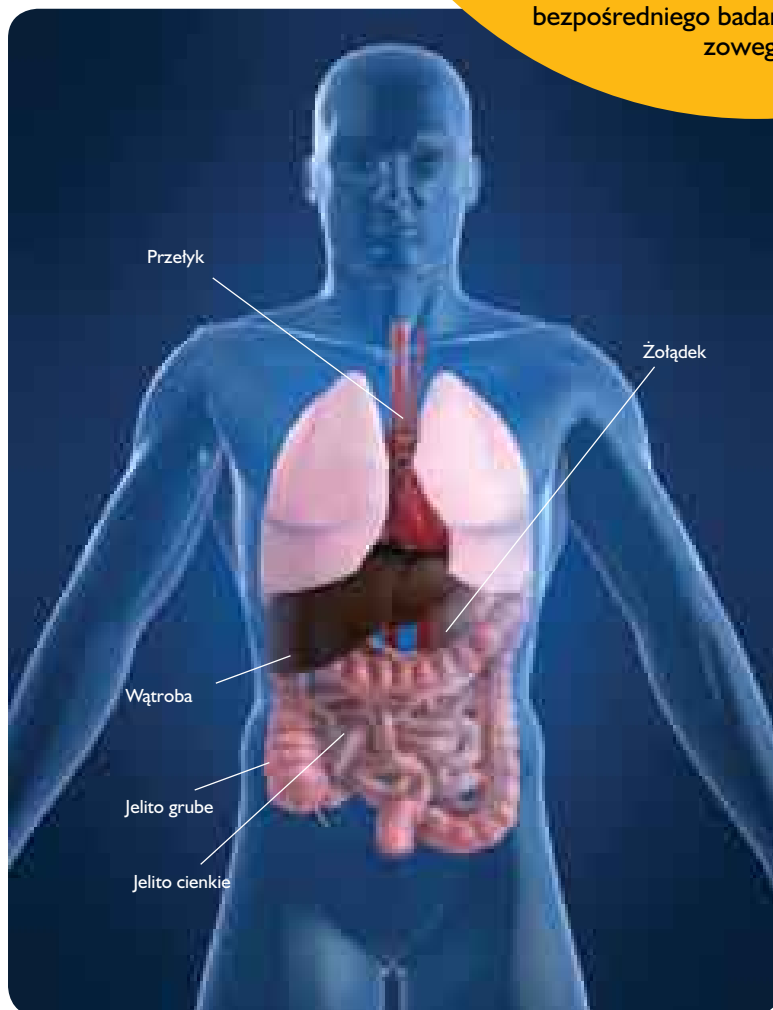
Zgaga i bóle nasilają się zwykle po posiłku, jak również w pozycji leżącej oraz trwają nawet do dwóch godzin. Chorzy odczuwają wyraźną ulgę po przyjęciu postawy pionowej lub zażyciu

O gastrokopii

Gastroskopia jest najczęściej wykonywanym badaniem związanym z chorobami żołądka. To badanie endoskopowe, które pozwala na dokładną ocenę górnego odcinka przewodu pokarmowego. Polega na oglądaniu przełyku, żołądka i dwunastnicy.

Podczas gastrokopii wprowadza się giętki aparat (gastroskop) przez jamę ustną. Przed wprowadzeniem endoskopu gardło znieczula się 10 proc. roztworem lidokainy. Gastroskopia jest badaniem krótkotrwałym, trwającym około 5-10 minut i mimo, że należy do procedur inwazyjnych ingerujących w jamy ciała jest badaniem stosunkowo bezpiecznym. Powikłania zdarzają się bardzo rzadko.

Gastroskopia pozwala na dokładną ocenę błony śluzowej górnego odcinka przewodu pokarmowego, podczas badania lekarze zwracają także uwagę na treść płynną znajdującą się w jego świetle oraz ruchomość ścian przełyku, żołądka i dwunastnicy. Endoskopia umożliwia pobranie materiału do badania histopatologicznego, cytologicznego, wykonanie posiewów oraz ocenę obecności bakterii *Helicobacter pylori* za pomocą bezpośredniego badania (tzw. testu urazowego).



środków zobojętniających kwas żołądkowy.

Choroba wrzodowa żołądka

Czasem bóle w nadbrzuszu czy zgaga mogą świadczyć o chorobie wrzodowej. Ból pojawia się zwykle 1-3 godziny po posiłku, a ustępuje po spożyciu pokarmu lub zażyciu leków zobojętniających kwas solny. Często bóle występują w nocy lub nad ranem. Nawracają co kilka miesięcy – szczególnie nasilenie dolegliwości następuje wiosną i jesienią.

Popularne wrzody to nic innego jak ubytki na ścianach żołądka czy dwunastnicy. Najczęstszą przyczyną wrzodów żołądka i dwunastnicy jest bakteria *Helicobacter pylori*. (patrz ramka str. 11).

W leczeniu główną rolę odgrywa właściwa dieta, zaprzestanie palenia papierosów, unikanie niektórych leków, a także leczenie zakażenia *Helicobacter Pylorii* i stosowanie specjalnych blokerów.

Helicobacter pylori

Bakteria ta zagnieźdża się w błonie śluzowej żołądka. Zakażenie nią następuje na drodze pokarmowej, najczęściej poprzez spożywanie pokarmu brudnymi rękami (brak higieny). Do infekcji dochodzi najczęściej we wczesnym dzieciństwie. Zakażenie tą bakterią jest niezwykle rozpowszechnione i dotyka niemal wszystkich ludzi w krajach rozwijających się i około 30 proc. populacji w krajach wysokorozwiniętych, co daje szacunkową liczbę ponad 2 miliardy zainfekowanych. W Polsce najprawdopodobniej ponad 60 proc. osób jest zakażonych *Helicobacter pylori*. Zakaże-

nie to jest prawdopodobnie najczęstszą infekcją bakteryjną na świecie.

Wykrywanie *Helicobacter Pylori* następuje poprzez:

- Testy biochemiczne z wycinkiem błony śluzowej żołądka
- Badanie histopatologiczne pobranego wycinka błony śluzowej żołądka
- Test oddechowy - oznaczenie składu izotopowego węgla w wydychanym dwutlenku węgla $^{13}C/^{12}C$
- Badanie krwi - testy immunologiczne.

Najczęstsze badania związane z przewodem pokarmowym:

- Endoskopia (gastroskopia) i pobranie wycinka do badania mikroskopowego,
- Badanie RTG górnego odcinka przewodu pokarmowego z barytem,
- Kolonoskopia,
- RTG jamy brzusznej,
- USG,
- Tomografia.

Nowotwór żołądka

Rak często rozwija się w okolicy wrzodu żołądka. Narażeni są na niego osoby stosujące „ciężkostrawną” dietę, palacze i osoby nadużywające alkoholu, osoby z *Helicobacter Pylori*.

We wczesnym stadium rozwoju, rak żołądka nie daje żadnych objawów, potem następuje utrata apetytu i chudnięcie. Wraz z postępowaniem choroby, objawy stają się coraz bardziej wyraźne: pieczenie, ból brzucha po jedzeniu, utrata apetytu, częste oddawanie

gazów, odbijanie nawet po małych ilościach spożytego pokarmu, biegunka, zaparcia, nudności, wymioty, uczucie rozbicia i ciągłego zmęczenia, krwiste wymioty, stolce z domieszką krwi. Wykryty we wczesnej fazie nowotwór żołądka pozwala na zastosowanie leczenia chemioterapią i radioterapią oraz leczenia chirurgicznego polegającego na usunięciu całego lub części zaatakowanego organu. Niestety większość przypadków raka żołądka diagnozowanych jest jednak za późno - kiedy chory nie ma właściwie żadnych szans na le-

czenie, a terapia zmniejsza objawy i przedłuża życie, nie likwidując przyczyny. Zatem nie pozwólmy na to i reagujmy wcześniej na wszelkie dolegliwości związane z naszym żołądkiem. By móc sobie powiedzieć tak jak w popularnej reklamie – „już w porządku mój żołądek”.

Bibliografia – materiały z: Medycyna Gabiniec, Resmedica, Wikipedia, Medserwis, Endomedia.

Jak sobie radzić z bólem?



Lek. med. Dorota Puciato

Ból to bardzo nieprzyjemne doznanie i poznał go przecież każdy z nas. Z pewnością gdyby tylko można było tak...to chętnie chcielibyśmy uniknąć bólu w przyszłości. Nie ma takiej możliwości, ale z bólem można sobie radzić.

Znanych jest wiele rodzajów bólu - znamy i ten ostry, krótkotrwały, który zwykle dobrze poddaje się leczeniu oraz ten przewlekły trwający nawet kilka lat, trudny do leczenia. Z przewlekłym

bólem pacjenci mają często problemy. To np.: ból kręgosłupa, ból stawów biodrowych i kolanowych, ból po amputacji kończyn. Ból ten wymaga stosowania specyficznych leków przeciwbólowych (nieдоступnych bez recepty). Z takim bólem

warto właśnie zgłosić się do Poradni Leczenia Bólu. Bo oprócz leczenia farmakologicznego stosuje się dodatkowe leczenie np. blokadami nerwów obwodowych, podaje się także dostawowo i okołostawowo leki przeciwbólowe, stosuje się też

zabiegi TENS (Przezskóma elektryczna stymulacja nerwów), które znacznie zmniejszają odczuwanie bólu, a i pacjenci bardzo je lubią. Każdy z pacjentów ma indywidualnie dobrane leczenie, w zależności od współistniejących chorób. W niektórych przypadkach koniecz-

a co więcej - nie daje ulgi i powoduje frustracje u chorych. W efekcie znacznie utrudniamy tym lekarzowi podjęcie prawidłowego leczenia.

W Poradniach Leczenia Bólu, które prowadzę, staram się angażować pacjentów w ich własne leczenie. Zależy mi na tym, by oni w znacznym stopniu wspomagali leczenie. Bo tu nie tylko wysiłek lekarza ma znaczenie, ale przede wszystkim pacjenta, który jest zdecydowany, by sobie pomóc.

I tak np. nie zgadzam się na nadwagę u pacjentów - korygujemy diety, a niektórzy korzystają z porad dietetyka. Dobieramy ćwiczenia rehabilitacyjne, które chory wykonuje w domu; na każdej wizycie kontrolujemy wagę ciała.

Ciężko jest wymagać od lekarza pierwszego kontaktu by zajmował się też szczegółowo leczeniem bólu - ma na swojej głowie i tak wiele schorzeń u pacjentów. Dlatego właśnie powstały Poradnie Leczenia Bólu. Pracują w nich specjaliści (zwykle anestezjologowie), którzy bólem zajmują się od lat. Poradnie cieszą się dużą popularnością, co jest dowodem, że problem leczenia bólu dotyczy coraz więcej osób.

Są chorzy, u których ból znosimy całkowicie, ale niektórzy wymagają leczenia dłuższego, wielospecjalistycznego. Nikogo jednak nie zostawiamy bez pomocy!

Znaczną grupę pacjentów stanowią chorzy z przewlekłymi bólami głowy. Można takie bóle leczyć z pełnym powodzeniem. Często współpracujemy wtedy z lekarzami-neurologami. Także ból nowotworowy to bardzo istotna część naszej działalności. Pomagamy chorym walczyć z chorobą nowotworową jak tylko możemy. Tacy pacjenci są zawsze u nas przyjmowani poza wszelką kolejnością.

Mamy chorych w różnych stadiach tej choroby - są i tacy, którzy są czynni zawodowo mimo przyjmowania silnych leków przeciwbólowych. W tej chwili już nie mówi się - „To musi boleć!”.

Wiemy, że nieleczony ból sieje spustoszenie w organizmie, niszczy naszą psychikę, znacznie pogarszając jakość życia. Należy jednak pamiętać, że leczyć ból ma lekarz!

Leczenie nie może polegać na eksperymentowaniu i dobieraniu sobie coraz to nowych środków przeciwbólowych. W ten sposób można jedynie doprowadzić do nasilenia dolegliwości bólowych (np. w bólach głowy). Z

każdym bólem można zgłosić się do Poradni Leczenia Bólu, nie należy się zastanawiać czy ten rodzaj bólu się nadaje do leczenia, czy nie. Lekarz zdecyduje co dalej. Do Poradni Leczenia Bólu należy mieć skierowanie (nie spotkałam się z problemem uzyskania takiego skierowania od lekarzy różnych specjalności). Staramy się by pacjenci leczeni w takich poradniach mieli większe poczucie bezpieczeństwa. Chorzy mają telefon kontaktowy do lekarza prowadzącego i na bieżąco mogą kontaktować się z nim w przypadku wątpliwości. Serdecznie zachęcam wszystkich potrzebujących do korzystania z takiej pomocy!

Aby prawidłowo leczyć ból trzeba dobrze znać specyfikę leków przeciwbólowych, wiedzieć jakie leki można ze sobą łączyć i w jakim typie bólu je stosować. Należy bowiem pamiętać, że:

- **Istnieje wiele rodzajów bólu,**
- **Odczuwamy ból w różnym stopniu,**
- **Mamy różną wrażliwość na ból.**

Trzeba to zawsze uwzględniać w ustaleniu leczenia przeciwbólowego.

ny jest także psycholog. Indywidualny dobór leczenia to niezmiennie ważny element leczenia bólu przewlekłego. Bo bywa, że długo trwający ból prowadzi do znacznego obniżenia jakości życia pacjentów. Często wywołuje depresję i inne problemy. A przeoczenie takiego faktu może powodować niepowodzenia w leczeniu przeciwbólowym.

Bardzo ważne jest, by leczenie bólu rozpocząć możliwie szybko. Dzięki temu, my lekarze, osiągamy lepsze efekty leczenia. Nie można czekać, ale też nie powinno się na własną rękę przyjmować i zmieniać leków przeciwbólowych. To powoduje zwykle występowanie objawów ubocznych,

PORADNIA LECZENIA BÓLU

ZŁO ul. Ostrołęcka 4

telefon do rejestracji
022 810-33-73
w godz. 8.00 - 20.00

Zadania poradni obejmują diagnostykę i leczenie przewlekłych zespołów bólowych.

Leczenie w Poradni jest bezpłatne w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Inwestycji nigdy dość

Z Pawłem Lechem (PO), warszawskim radnym, członkiem Komisji Zdrowia Rady m. st. Warszawy i Przewodniczącym Rady Społecznej SZPZLO Warszawa Praga Południe rozmawia Magdalena Tenczyńska

Jest Pan radnym Warszawy, szefem w Komisji Rewizyjnej w Radzie Warszawy, członkiem m.in. Komisji Zdrowia, Sportu. Sporo tych aktywności. Ale o Pradze Południe Pan nie zapomina. Od wielu lat jest Pan w Radzie Społecznej naszego SZPZLO. Czy to dlatego, że jest Pan związany tak mocno z Pragą Południe?

Urodziłem się na Pradze Południe, wychowałem. Wiele lat mieszkalem na ulicy Majdańskiej, potem na Gocławiu. Zawsze leczyłem się w SZPZLO Praga Południe – zresztą nie tylko ja, ale i moja rodzina. Jestem członkiem Rady Społecznej Szpitala Grochowskiego, ale przede wszystkim od prawie 10 lat jestem w Radzie Społecznej Waszej placówki. Większość z tych 10 lat byłem jej przewodniczącym i jestem nim dalej. Śmiało zatem można powiedzieć, że znam tę jednostkę od podszewki. Wszystkie potrzeby, bolączki, ale także plany rozwoju na najbliższe lata, bo takie właśnie tematy poruszamy na spotkaniach Rady Społecznej.





Przychodnia przy ulicy Abrahama 16 będzie nadal modernizowana

Niedawno było posiedzenie Rady Społecznej. Proszę w takim razie powiedzieć o czym dyskutowaliście Państwo w połowie września?

Głównym tematem było zatwierdzenie zmian w planie finansowym, w tym w inwestycjach. Jak wiadomo od lat dostajemy dotacje od władz stolicy dla ZLO Praga Południe. W tym roku także nie zabrakło pieniędzy na rozwój przychodni. W 2007 roku SZPZLO Warszawa Praga Południe dostanie ponad 2,8 mln zł, co jest najwyższą kwotą w ciągu ostatnich lat.

Które z naszych placówek zostaną wyremontowane?

Bo chyba głównie budynki wymagają modernizacji...

Wymogi Unii Europejskiej są w tej chwili bardzo konkretne i wszelkie placówki muszą tak modernizować swoje oddziały, by było to zgodne z tymi wymaganiami. I dlatego główny nacisk jest skierowany na modernizację pomieszczeń. I te przejdą przychodnie przy ul.: Abrahama 16, Grochowskiej 339, Kickiego 24, Korynickiej 42/44, Ostrołęckiej 4, Saskiej 61.

A co ze Szpitalem Grochowskim? Czy on też dostanie jakieś dotacje od Miasta?

Tak. Szpital Grochowski także. Będzie to suma ponad 1,8 mln zł na remonty i inwestycje. Chcę jeszcze zaznaczyć, że dotacje od miasta, w tym roku i następnych także, obejmą nie tylko koszty modernizacji budynków i pomieszczeń, ale także wyposażenie placówek w nowoczesny sprzęt medyczny. Kwota ta przekroczy w 2007 roku 1,7 mln złotych.

Na Radzie Społecznej czy Komisji Zdrowia porusza się także kwestie finansów Zakładów Opieki Zdrowotnej. Jak wygląda nasza sytuacja na tle innych jednostek?

Ogólnie sytuacja placówek lecznictwa otwartego jest z roku na rok coraz cięższa. Nie wiadomo czemu, ale od kilku lat Narodowy Fundusz Zdrowia przyjął taką strategię, która w lepszym położeniu stawia szpitale czyli lecznictwo zamknięte, a w gorszej lecznictwo otwarte – czyli przychodnie, takie jak choćby SZPZLO Warszawa Praga Południe.

Przez lata, to szpitale się zadłużały, gdyż dostawały za mało pieniędzy za poszczególne procedury. Teraz te zadłużenie wyraźnie zostało zahamowane, co widać choćby na przykładzie Szpitala Grochowskiego. Obecnie, to lecznictwo ot-

warte jest w trudniejszej sytuacji, gdyż nie dostaje tyle pieniędzy ile powinno.

Pieniądzy w systemie jest co roku więcej, dzięki wyższej składce na ubezpieczenie zdrowotne, jednak koszty funkcjonowania przychodni są z reguły większe, niż to co wypłaca NFZ. Ale na szczęście – dzięki dobremu zarządzaniu przychodnie na Pradze Południe generują niewielkie straty, co jest nie lada wyczynem na tle innych. Sytuacja finansowa jest przyzwoita. Choć wiadomo, że byłoby lepiej gdyby praskie ZLO lepiej zarabiali na sobie. Ale „piłka” jest po stronie NFZ.

Raz po raz słyszy się, że placówki wytaczają procesy Funduszowi o zapłatę choćby za nadwykonania? Czy naprawdę trzeba iść do sądu za każdym razem by odzyskać pieniądze za wykonane usługi?

Na to wygląda. Wcześniej są jeszcze negocjacje z NFZ. Oczywiście w sprawie pieniędzy. Jeśli nie uda się przekonać NFZ podczas negocjacji, że te pieniądze się należą, pozostaje jedynie droga prawna. A w sądzie trzeba udowodnić, że środki się nam należą. Nie wszystkim się udaje. SZPZLO Praga Południe już odzyskało część pieniędzy, za które NFZ nie chciał początkowo zapłacić.

A czy już są plany na 2008 rok jeśli chodzi o inwestycje w praskich przychodniach?

W tej chwili w Urzędzie m. st. Warszawy trwają rozmowy nad ustalaniem budżetu na nowy rok i wtedy będzie wiadomo ile pieniędzy możemy przeznaczyć na nowe inwestycje. W tym roku sytuacja jest wyjątkowa, bo „grube pieniądze” pójda także na przygotowania do Euro 2012, które ma się odbyć w Polsce. Tak czy inaczej – na pewno także i na „zdrowie” coś przeznaczymy. Jak co roku.



Od 30 lat tylko dla dzieci

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” w warszawskim Międzylesiu jest największym i najnowocześniejszym specjalistycznym szpitalem pediatricznym w Polsce. W tym roku szpital obchodzi 30-lecie. I wciąż do placówki przyjeżdżają dzieci z całej Polski.

Oto niektóre z osiągnięć szpitala:

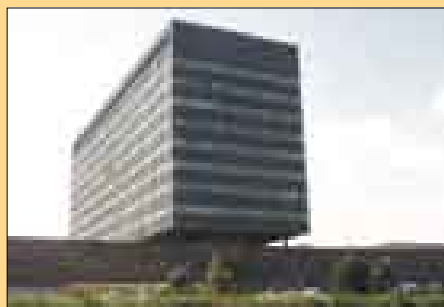
- Jako pierwszy i jedyny ośrodek w Polsce CZD stosuje nowe metody leczenia w dziedzinie przeszczepiania narządów: przeszczepy rodzinne wątroby, jednoczasowe przeszczepy wątroby i nerki pacjentom z niewydolnością obu tych narządów, jednoczasowy przeszczep wątroby, jelita cienkiego, dwunastnicy i trzustki;
- Klinika Chirurgii Dziecięcej i Transplantacji Narządów jest jedynym ośrodkiem w Polsce, w którym wykonuje się transplantacje narządów u dzieci (wątroby, nerek, jelita) i należy w tej dziedzinie do największych ośrodków transplantacji u dzieci w Europie;
- W lipcu 2001 po raz pierwszy w Polsce u dziecka zastosowano tzw. „sztuczną wątrobę”, czyli aparaturę do tzw. dializy wątrobowej wspomagający jednocześnie czynność niewydolnej wątroby i nerki;
- Wynikiem wspólnej inicjatywy pracowników Poradni Audiologicznej i Fundacji Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy jest wdrożenie w Polsce, w roku 2002 Programu Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków. Jako jeden z nielicznych krajów w świecie, Polska może poszczycić się programem, który obejmuje badanie przesiewowe (badanie przechodzi 99,8 proc. populacji noworodków), pełną diagnostykę uszkodzeń słuchu i wczesną interwencję;

Centrum Zdrowia Dziecka

www.czd.pl

Al. Dzieci Polskich 20

04-730 Warszawa



Centrala 022 815 70 00

Informacja (dla pacjentów poradni)

022 815 77 64

Rejestracja (pacjenci „pierwszorazowi”)

022 815 71 01

Izba Przyjęć

022 815 73 37

022 815 73 33

Dojazd autobusami:

125, 147, 525

Centrum Zdrowia Dziecka w liczbach - ciekawostki

Dzieci leczonych w szpitalu ok.

16 – 18 tysięcy rocznie

(hospitalizacje)

Zużycie mydła – **1 890 kg/rocznie**

Ilość łóżek – **573**

Kuchnia: **173 tysiące** posiłków rocznie

Pralnia – ok. **960 kg** prania dziennie, 334 771 kilogramów rocznie

Biblioteka – **21 tysięcy** wypożyczeń dla pacjentów w ciągu roku

Zabiegi operacyjne – **3 470** (w 2001 roku)

- Klinika Kardiologii wszczepia rocznie największą liczbę stymulatorów serca u dzieci i jest jedynym ośrodkiem kardiologii dziecięcej w Polsce wykonującym tę procedurę u noworodków i niemowląt;
- Klinika Kardiologii jest też pierwszym pediatrycznym ośrodkiem w Polsce, w którym u dzieci i niemowląt wykonywane są inwazyjne badania elektrofizjologiczne i ablacja prądem. W Klinice po raz pierwszy w Polsce wykonano implantację kardiowertera-defibrylatora u niemowlęcia;
- W Klinice Onkologii opracowano i wprowadzono w całej Polsce komputerową bazę danych dotyczą-



cych diagnostyki i leczenia nowotworów ośrodkowego układu nerwowego, która jest unikalna w skali europejskiej;

- Klinika Kardiologii jest miejscem powstania Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która w ciągu ostatnich 13 lat wyposażyła w nowoczesny sprzęt medyczny, o wartości około 50 mln USD, ponad 600 oddziałów pediatrycznych w Polsce;
- Według danych europejskich; w Klinice Kardiologii wykonywana jest największa ilość w Europie u dzieci z czynnościową pojedynczą komorą (serca jednokomorowe)
- W Klinice Pediatrii stworzono jedyny w Polsce ośrodek zajmujący się przewlekłym żywieniem pozajelitowym, w tym także żywieniem pozajelitowym w warunkach domowych;
- Zakład Patologii prowadzi unikalne w skali światowej archiwum serc autopsyjnych oraz materiału biopsyjnego rzadkich chorób wieku rozwojowego;
- Jako jedyny w Polsce Zakład Genetyki Medycznej dysponuje kompleksową diagnostyką przed- i pourodzeniową zespołu Smitha, Lemlego i Opita.



Kwiaty

Cała prawda o roślinach i kolorach

Lubimy rośliny, bo zachwycają nie tylko kształtem czy zapachem, ale przyciągają naszą uwagę kolorami. Wywołują różne emocje i skojarzenia. Ich kolory wpływają na nasz nastrój, pobudzają, inne uspokajają. Jakimi roślinami warto się otaczać?

Kolory kwiatów mają różną symbolikę i tak np.:

 Biel - biała roślina mówi nam „zobacz jaka jestem wspaniała”;

 Pomarańczowy - to kolor ciepła kojarzony z żywotnością, szczęściem, symbolizuje dążenie do celu, dodaje optymizmu. Kolor ten dobrze wpływa na trawienie i pomaga zasnąć;

 Żółty - symbolizuje potrzebę kontaktu z innymi, to barwa tworzenia i miłości, zwraca na siebie uwagę, zachęcając „porozmawiaj ze mną”. Żółty, to kolor polecany osobom nadwrażliwym;

 Zielony - kolor przyrody i zrównoważonej siły, przynosi relaks

i odprężenie, jest związany z potrzebą osiągnięcia równowagi wewnętrznej, dobrze wpływa na wzrok, wycisza;

 Niebieski - to kolor osób twórczych i kreatywnych - mówi „jestem twórczy, chcę być mądry”, łagodzi wzburzone myśli;

 Czerwony - działa pobudzająco, przyspiesza rytm serca, dodaje energii i ciepła, poprawia przemianę materii, podnosi ciśnienie krwi.

 Fioletowy - symbolizuje wolność i przestrzeń oraz duchowość, łagodzi bezsenność, polecany jest osobom zmęczonym.

Rośliny ozdobne, poza pięknym kolorem, posiadają jeszcze inne zalety. Ich obecność zmusza nas do

zastanowienia się i zatrzymania na chwilę, co odrywa nas od codziennej gonitwy. Domowe rośliny oczyszczają powietrze dostarczając tlen. Rośliny pochłaniają dwutlenek węgla wydychany przez człowieka, a w zamian oddają mu życiodajny tlen. A przecież gdy jesteśmy dotlenieni stajemy się pogodniejsi i mniej zestresowani. Niestety przedmioty znajdujące się w mieszkaniu np. grzejniki czy lakierowane podłogi wpływają niekorzystnie na nasz organizm, wytwarzają bowiem dodatnie ładunki elektryczne. Za to rośliny posiadają w większości ujemny ładunek promieniowania, a więc korzystny dla człowieka. Obniżają one choćby ciśnienie krwi, przyspieszają oczyszczanie dróg oddechowych. Do roślin, które mają

takie właściwości należą paprocie i geranium (a ta łagodzi także ból głowy i poprawia koncentrację uwagi).

Pamiętajmy, że rośliny do wzrostu potrzebują: światła, powietrza, ziemi, składników odżywczych, odpowiedniej temperatury i pielęgnacji. Przynosząc do domu nową roślinę musimy pamiętać o jej wymaganiach i naszych warunkach mieszkaniowych. Znajomość jej upodobań umożliwi zaspokojenie jej potrzeb, a ona na pewno odwdzieczy się pięknym wyglądem i zapachem.

Nie zapominajmy, że kwiaty to istoty żywe, które czekają na zainteresowanie i wymagają naszej opieki. Kształtują także zmysł estetyczny, wzbogacają wnętrza naszych mieszkań. Mogą pod wpływem światła tworzyć na sufitach wspaniałe motywy.

Rośliny tłumią hałas, poprawiają jakość powietrza w pomieszczeniu, podwyższają wilgotność, absorbują kurz.

Jednak hodując rośliny ozdobne

w naszym mieszkaniu powinniśmy być czujni szczególnie wtedy, gdy mamy małe dzieci. Istnieją gatunki roślin ozdobnych, które mogą okazać się niebezpieczne. Niektóre mogą uczulać, a zjedzone ich części mogą powodować zatrucia. Najniebezpieczniejsze, to rośliny, które powodują zakłócenia pracy serca. Spożycie kwiatów, liści czy pędów oleandra, konwalii majowej może okazać się dla człowieka śmiertelne. Niebezpieczne są: difenbachia, anturium, filodendron, monstera, ponieważ zawierają w swoim składzie rafidy, czyli nierozpuszczalne szczawiany wapnia. Działają one drażniąco na błony śluzowe i skórę, powodują ból, pieczenie,

łzawienie. Zjedzenie liści może spowodować zatrucie. Sok tych roślin powoduje pieczenie warg i języka, obrzęk jamy ustnej i gardła.

Innymi trującymi roślinami są: znana wszystkim gwiazda

Podczas pielęgnacji niebezpiecznych roślin pamiętajmy by:

- nie obłamywać ich części by nie wypływał sok,
- przy zabiegach pielęgnacyjnych, podczas przycinania gałązek używać rękawic, a po zabiegu umyć ręce,
- przestrzegać dzieci przy zjadaniem jakichkolwiek części roślin,
- ustawiać kwiaty w miejscu niedostępnym dla dzieci.

betlejemska. Jej liście i lodygi mają trujący sok. Kolejnymi pięknymi, ale niebezpiecznymi roślinami zdobiącymi nasze mieszkania są m.in.: azalia, begonia, bluszcz, cyneraria, datura, dracena, głośnia, grubosz, hiacynt, hortensja, klawia, krotan, fikus, cyklamen, narcyz, pierwiosnek, psianka, szczawik, trzmielina, tulipan, wilczomlec.

Rośliny o silnym zapachu jak: pelargonia, begonia, hiacynt mogą wywoływać reakcje alergiczne.

Pamiętajmy jednak, by nie pozbywać się roślin z naszego otoczenia, bo czynią one więcej dobrego niż złego. Jeśli będziemy prawidłowo je pielęgnować odwdziczą się swoim urokiem i zapachem. A my dzięki nim staniemy się lepsi i wrażliwsi.

W otoczeniu ludzi pogodnych, lubiących przyrodę, kwiaty lepiej rosną



*Zdrowie i siły odzyskasz
tylko w Krynicy- Zdroju*

Sanatorium Uzdrowiskowe Zgoda



Nasz adres:

Sanatorium Uzdrowiskowe „Zgoda” Spółka z o.o.
ul. Piłsudskiego 42, 33 - 380 Krynica-Zdrój
REZERWACJE: tel./fax (018) 471 20 76,
e-mail: s-zgoda@pro.onet.pl
www.krynica.com.pl/zgoda

Nr konta bankowego:
PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

Nr turnusu terminy turnusów 2007 cena turnusu brutto (PLN) Cena osobodnia

1	14.01.2007 - 27.01.2007	1120	80
2	28.01.2007 - 10.02.2007	1120	80
3	12.02.207 - 25.02.2007	1120	80
4	27.02.2007 - 12.03.2007	1022	73
5	14.03.2007 - 27.03.2007	910	65
6	29.03.2007 - 11.04.2007	910	65
7	13.04.2007 - 26.04.2007	910	65
8	28.04.2007 - 11.05.2007	980	70
9	13.05.2007 - 26.05.2007	1008	72
10	29.05.2007 - 11.06.2007	1022	73
11	13.06.2007 - 26.06.2007	1064	76
12	28.06.2007 - 11.07.2007	1148	82
13	13.07.2007 - 26.07.2007	1148	82
14	28.07.2007 - 10.08.2007	1148	82
15	12.08.2007 - 25.08.2007	1190	85
16	28.08.2007 - 10.09.2007	1148	82
17	12.09.2007 - 25.09.2007	1050	75
18	27.09.2007 - 10.10.2007	1022	73
19	12.10.2007 - 25.10.2007	980	70
20	03.11.2007 - 16.11.2007	938	67
21	18.11.2007 - 01.12.2007	938	67
22	03.12.2007 - 16.12.2007	938	67
23	20.12.2007 - 02.01.2008	1232	88

W CENIE 14 DNIOWEGO TURNUSU ZAPEWNIAMY:

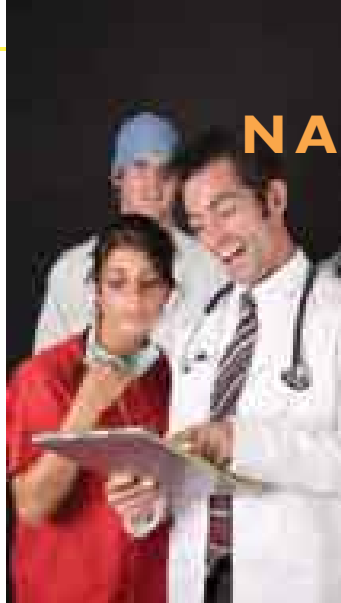
Nocleg –*pokoje 1-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami,
(TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),
Całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,
2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza,
z zakresu: krioterapii, fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa,
inhalacji, masażu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

Do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,

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

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

NA WESOŁO



Psychiatra do krymina-
listy:

- Ja opowiem panu baj-
kę, a Pan ją dokończy.
- Dziadek i babka posa-
dzili rzepkę...
Kryminalista kończy:
- A Rzepka odsiedział
swoje i załatwił,
i dziadka i babkę.

Mężczyznę rannego w wypadku samochodowym prze-
wieziono do szpitala. Lekarz po pobieżnym przebadaniu
i założeniu opatrunku oświadczył pacjentowi, że jutro
będzie mógł wrócić do domu. Nazajutrz rano lekarz
wpada do sali i woła:

- Dopiero dziś przeczytałem w gazecie opis tego strasz-
nego wypadku. Musi pan u nas poleżeć co najmniej
2 tygodnie!

Przed operacją lekarz uspokaja pacjenta:

- Proszę się nie bać, ja już to robiłem 100 razy.
W końcu musi się udać...

Lekarz do pacjenta: - Na szczęście przybył pan do mnie
w samą porę.

Pacjent: - A czy jest tak źle?

Lekarz: - Nie, ale za kilka dni wyzdrowiałby pan i bez
lekarstw.

Przed salą porodową siedzi kilku mężczyzn.
W pewnej chwili wychodzi pielęgniarka i mówi do
jednego z nich:

- Gratuluję, ma pan trojaczki!
- To pewnie dlatego, że żona w ciąży czytała „Trzech
Muszkieterów”.

Za jakiś czas znów przychodzi pielęgniarka i do następ-
nego mówi:

- Gratuluję ma pan siedmioraczki!
- To pewnie dlatego, że żona w ciąży czytała „Siedmiu
Wspaniałych”.

Nagle zrywa się kolejny mężczyzna i krzyczy:

- O Boże!!! A moja czytała „Dywizjon 303”!!!

W środku nocy pielęgniarka w szpitalu budzi pacjenta.

- Co się stało? - pyta zaspany chory.

- Zapomniał pan wziąć ...tabletki na sen.

KRZYŻÓWKA PACJENTA

	zastępuje kogoś	roślina zielna		wszechmoc			graficzny symbol firmy	prąd elektryczny	ocena	samica ryby z dojrzałą ikrą	jednorazowe wydanie płyty
radość									9		
zapach											13
miejsce w teatrze		11				podkolanówki bez stóp					
naczynie ogniowate											
szybki ruch				2						7	
			przykra sytuacja				12				
					rodzaj literacki						
odrobina					cukierek lub kwiat					Narodowość	imię żeńskie
					podnośnik				8		
						muzyczny zespół romski Don....	wartość pieniężna				3
	miasto siedziby ONZ									nazwa ryby	
	zespole					1					
symbol krzemu			szybki bieg konia								6
archipelag śródziemno morski			miasto podkarpackie								
			chroni środowisko								
							trop				
element stroju panny młodej		mały skorupiak pomaga chodzić									
				4							
uręczystość kształt stroju											
		14									
	radziecki wywiad zagraniczny										
znak zodiaku											5

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: 02 / 2007 (24)

„PLAŻOWANIE”

Nagrody wylosowali:
1.Mieczysław Iwaniuk, Warszawa
2.Lucyna Bauer, Warszawa
3.Marek Skorek, Warszawa

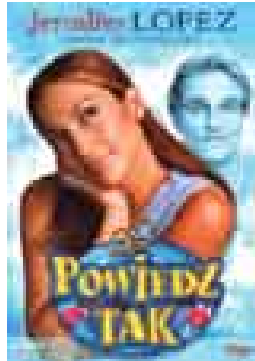
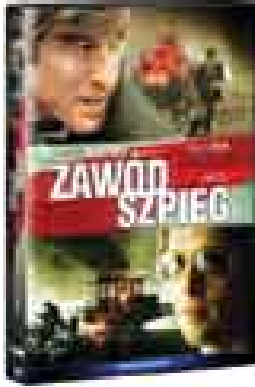
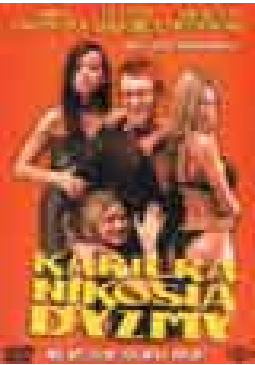
Po odbiór nagród zapraszamy do naszej siedziby
ul. Krypska 39, pok.102 od pon.- pt. w godz. 8.00-15.30

Wpisz rozwiązanie krzyżówki w oznaczone pole i wyślij na karcie pocztowej na adres SZPZO Warszawa Praga Południe 04-082 Warszawa ul. Krypska 39 z dopiskiem Krzyżówka.

Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: **30 listopada 2007**

NAGRODY:

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody - filmy DVD.



Rozwiązanie:

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

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
I	Saska 6 I	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	internistyczna stomatologiczna	Centrum Poradnictwa Rodzinnego i Seksuologii (porady odpłatne)	rejestracja: 0 22 810 15 04
3	Ateńska 4	internistyczna		rejestracja: 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	geriatryczna	rejestracja: 0 22 610 72 52
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna	neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna, Poradnia Leczenia Bólu	centrala: 0 22 810 80 78 0 22 810 20 42 0 22 810 20 43 por.D: 0 22 810 45 91 rejestracja: 0 22 810 33 73 sekretariat: 0 22 810 79 43
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna	chirurgia ogólna, diabetologiczna kardiologiczna, urologiczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza,	centrala: 0 22 671 24 71, 0 22 671 24 17, 0 22 673 39 92 rejestracja: 0 22 673 81 66 por. D.: 0 22 671 24 63 por. K.: 0 22 671 23 08 sekretariat: 0 22 613 56 41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna		rejestracja: 022 813 27 11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna		rejestracja: 0 22 810 04 42 por. D.: 0 22 810 09 30
9	Paca 40	pediatryczna	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Hospicjum Domowe, Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	rejestracja: 0 22 810 21 11 PZP: 0 22 810 44 36 Hosp.: 0 22 813 41 15
10	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna, urazowo - ortopedyczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza, proktologiczna (porady odpłatne)	centrala: 0 22 810 54 14 0 22 810 24 91, 0 22 810 25 95 rejestracja: 0 22 810 41 71 Sekretariat: 0 22 810 24 59
11	Gruzińska 6		Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych, Psychiatryczny Oddział Dzienny Terapeutyczno - Readaptacyjny	rejestracja PZP: 0 22 617 56 82 Oddział: 0 22 617 41 34
12	Korytnicka 42/44	stomatologiczna		centrala: 0 22 810 20 42

* Nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska codziennie w godz. 18:00 - 8:00
sob.-niedz. i święta całodobowo Numer telefonu: 0 22 810 84 15

zapraszają Mieszkańców Warszawy,
powyżej **65 roku życia** (urodzeni do 1942 roku)
do udziału w programie
szczepień ochronnych przeciwko grypie.

Szczepienia wykonywane są bezpłatnie
w przychodniach naszego Zespołu
od 25 września do 14 grudnia 2007 r.
szczepionką VAXIGRIP, po uprzednim zakwalifikowa-
niu przez lekarza pierwszego kontaktu

Na szczepienia zapraszamy od poniedziałku
do piątku w godzinach 8.00-19.30

Program finansuje Urząd m.st. Warszawy
Serdecznie zapraszamy
Dyrekcja

1.ZLO ul. Abrahama 16	tel. 671-24-71
2.ZLO ul. Ateńska 4	tel. 617-32-96
3.ZLO ul. Grochowska 339	tel. 810-15-04
4.ZLO ul. Kickiego 24	tel. 810-41-71
5.ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 810-33-73
6.ZLO ul. Ostrzycka 2/4	tel. 813-27-11
7.ZLO ul. Saska 61	tel. 617-67-33
8.ZLO ul. Sygietyńskiego 3	tel. 810-04-42
9.ZLO ul. Zamieniecka 73	tel. 610-72-52



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe w trosce o
zdrowie pacjentów od stycznia do grudnia 2007 r. realizuje program:

Profilaktyka chorób układu krążenia

Program adresowany
jest do osób w wieku
35-55 lat (rocznik 1952-
1972) zadeklarowanych
wnaszymZespole,które
miały w okresie ostatnich
36 miesięcy wykony-
wanych badań wymieni-
onych w pakiecie. Kry-
terium wykluczającym
są również rozpoznane
choroby układu krążenia.

W pakiecie badań znajdują się:

- Pomiar ciśnienia tętniczego
- Pomiary obwodów pasa i ramienia
- Oznaczenie wskaźnika należynej masy ciała (BMI)
- Zbadanie poziomu cholesterolu, trójglicerydów, glukozy
- Konsultacja lekarska z określeniem ryzyka zagrożenia
chorobami układu krążenia połączona z edukacją.

**Program będzie
realizowany
w 9 przychodniach:**

ZLO ul. Abrahama 16	tel. 0 22 673 - 81 - 66
ZLO ul. Saska 61	tel. 0 22 617 - 67 - 33
ZLO ul. Kickiego 24	tel. 0 22 810 - 41 - 71
ZLO ul. Grochowska 339	tel. 0 22 810 - 15 - 04
ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 0 22 810 - 33 - 73
ZLO ul. Sygietyńskiego 3	tel. 0 22 810 - 04 - 42
ZLO ul. Zamieniecka 73	tel. 0 22 610 - 72 - 52
ZLO ul. Ateńska 4	tel. 0 22 617 - 32 - 96
ZLO ul. Ostrzycka 2/4	tel. 0 22 813 - 27 - 11

**Szczegółowych informacji udzielają
lekarze pierwszego kontaktu,
pielęgniarki, sekretarki medyczne.**

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



ZAPRASZA KOBIETY W CIĄŻY NIEPOWIKŁANEJ DO UDZIAŁU W PROGRAMIE

ZDROWIE MAMA I JA

KTÓRY JEST REALIZOWANY

OD 7 LUTEGO 2006 r. DO 16 GRUDNIA 2007 r.

W PORADNIACH GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZYCH

uŁ. ABRAHAMA 16 - tel. 0 22 673 - 81 - 66

uŁ. SASKA 61 - tel. 0 22 617 - 36 - 39

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

**PROGRAM JEST FINANSOWANY PRZEZ M.ST. WARSZAWA
DOKUMENTAMI UPRAWNIAJĄCYMI DO UCZESTNICTWA
W PROGRAMIE SĄ:**

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

W PROGRAMIE PRZEWIDZIANE SĄ :

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

ZAKRES ŚWIADCZEŃ:

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

