

Lecznictwo Otwarte

# Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 03/2008 (29)  
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

**ABC Grzybiarza**

**Pogoda -**  
jak wpływa na nasze zdrowie

**Ubezpieczenie  
zdrowotne**

**TEMAT  
NUMERU:**

**Serce!  
Dbajmy  
o nie!**

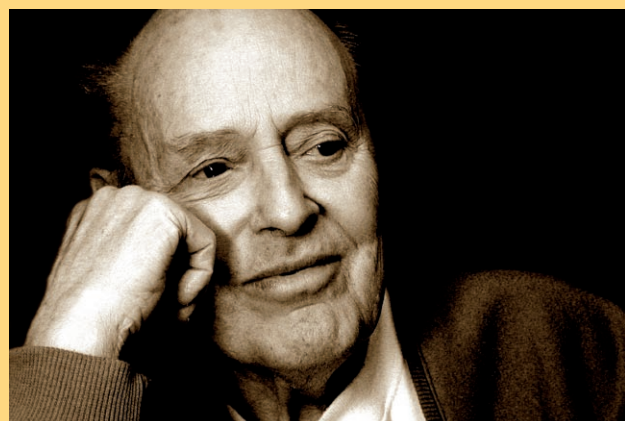


Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości  
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

**Jesień 2008**



# SZCZEPIENIA!!!



## Zapraszamy do placówek:

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. ZLO ul. Abrahama 16      | tel. 0 22 671 24 71 |
| 2. ZLO ul. Ateńska 4        | tel. 022 617 32 96  |
| 3. ZLO ul. Grochowska 339   | tel. 022 810 15 04  |
| 4. ZLO ul. Kickiego 24      | tel. 022 810 41 71  |
| 5. ZLO ul. Ostrołęcka 4     | tel. 0 22 810 33 73 |
| 6. ZLO ul. Ostrzycka 2/4    | tel. 0 22 813 27 11 |
| 7. ZLO ul. Saska 61         | tel. 022 617 67 33  |
| 8. ZLO ul. Sygietyńskiego 3 | tel. 0 22 810 04 42 |
| 9. ZLO ul. Zamieniecka 73   | tel. 0 22 610 72 52 |

Zapraszają Mieszkańców Warszawy od 65 roku życia (urodzeni do 1943 roku)

do udziału w programie **szczepień ochronnych przeciwko grypie.**

Szczepienia wykonywane są **bezpłatnie** w przychodniach naszego Zespołu od września do 10 grudnia 2008 r. szczepionką FLUARIX, po uprzednim zakwalifikowaniu przez lekarza pierwszego kontaktu.

Na szczepienia zapraszamy **od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-19.00.**  
Program finansuje Urząd m.st. Warszawy. Serdecznie zapraszamy

## 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 się 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



## 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



## W numerze:

6 str



### Ubezpieczenie zdrowotne

W związku z napływającymi w ostatnim okresie sygnałami z NFZ, że w placówkach leczenia są pacjenci nieuprawnieni do bezpłatnego leczenia, przypominamy zasady obowiązujące w tym zakresie.

### Dbajmy o serce

Problemy kardiologiczne coraz częściej dotyczą już nie tylko osób starszych. A nadciśnienie tętnicze to najczęstsza choroba układu krążenia i zarazem najczęstsza przyczyna choroby niedokrwiennej serca i udarów mózgu.

9 str



16 str

### Grzyby

Grzyby w naszym kraju są zawsze chętnie zbierane ze względu na walory smakowe i zapachowe. W polskich lasach rośnie wiele gatunków, wśród których są grzyby jadalne, niejadalne i trujące. Bądźmy ostrożni!

### Wydawca:

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

### Redaguje Kolegium:

Andrzej Barcik,  
Magdalena Tenczyńska  
- redaktor naczelna  
Bożena Ziemięcka,  
Jadwiga Goździejewska,  
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](http://www.szpzlo.praga-pld.pl)

### UWAGA:

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

### Drodzy Czytelnicy,

Korzystając z okazji, przekazania Państwu kolejnego numeru naszego kwartalnika pragnę przybliżyć najnowsze wydarzenia związane z ZLO przy ul. Grochowskiej 339.

W wyniku wieloletnich starań Dyrekcji Zespołu oraz dzięki wsparciu lokalnej społeczności, władz i Radnych dzielnicy Praga Południe, a przede wszystkim Urzędowi Miasta St. Warszawy udało się uzyskać środki na kompleksową modernizację przychodni, które zostały przekazane Zespołowi w formie dotacji. Mam nadzieję, iż pod koniec przyszłego roku, będziemy mogli wspólnie powitać nową szatę naszej południowo-praskiej perły. W związku z czasowym wyłączeniem placówki z użytkowania, proszę wszystkich naszych pacjentów o wyrozumiałość i cierpliwość wobec przejściowych niedogodności, tak byśmy mogli sprawnie i w przyjaznej atmosferze sfinalizować nasze marzenie. Tym samym pragnę podziękować wszystkim tym osobom, które wspierały nasze starania w drodze do pozyskania środków finansowych na nasz wspólny cel, a w szczególności Panu Pawłowi Lechowi - Przewodniczącemu naszej Rady Społecznej.

Jednocześnie mam nadzieję, że artykuły zamieszczone w tym numerze „Gazety Pacjenta” będą dla Państwa jak zwykle miłą i przydatną lekturą. Gorąco polecam np. artykuł „Dbajmy o serce” oraz „Wpływ pogody na zdrowie”.

Serdecznie zapraszam do lektury naszego pisma.  
Dyrektor

*Małgorzata Stachurska-Turoś*

### Reklamy:

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

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

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





## Ważne dla Pacjentów – Grochowska 339

**W naszym ZLO przy ul. Grochowskiej 339 rozpoczęto roboty budowlane w zakresie przebudowy i modernizacji wraz z dostosowaniem obiektu dla potrzeb osób niepełnosprawnych**



W związku z podjętym zadaniem wprowadzono na czas trwania remontu następujące zmiany organizacyjne w Zespole:

Od **23.09.2008** r. świadczenia w rodzaju POZ z ZLO ul. Grochowska 339 będą udzielane pacjentom w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4. tel.: 022 810 80 78, 022 810 20 42 lub 43

Od **25.09.2008** r. świadczenia w rodzaju

Nocnej Pomocy Lekarskiej i Pielęgniarskiej, Ambulatoryjnej i Wyjazdowej będą udzielane pacjentom w ZLO przy ul. Abrahama 16 - tel.: 022 671 22 56

Od **26.09.2008** r. świadczenia w rodzaju Leczenie Stomatologiczne z ZLO ul. Grochowska 339 będą udzielane pacjentom w ZLO przy ul. Korytnickiej 42/44 – tel.: 022 810 70 35

## Promocja zdrowia w szkołach

**W tym roku szkolnym NZOZ „Centrum Medycyny Szkolnej” ponownie realizuje programy promocji zdrowia „Zdrowy uczeń”.**

Program - w zakresie zapobiegania chorobom i urazom - obejmuje ponad 19 tys. dzieci i młodzieży ze wszystkich szkół na terenie Dzielnicy Praga Południe. Realizuje go 37 pielęgniarek i 14 lekarzy. Pielęgniarki i lekarze zatrudnieni w NZOZ „Centrum Medycyny Szkolnej” realizują tematy:

1. Higiena i wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka
2. Profilaktyka chorób zakaźnych
3. Racjonalne i nieracjonalne odżywianie
4. Profilaktyka uzależnień
5. Zapobieganie urazom
6. Piersi-uroda i zdrowie.

Program jest dotowany przez Biuro Polity-

ki Zdrowotnej Urzędu Miasta st. Warszawy -za pośrednictwem i przy pomocy Dyrekcji i Pracowników SZPZLO Warszawa Praga Południe. Dotychczasowe formy realizacji programu są wszechstronne. Były i są to plakaty, plansze, afisze, pogadanki, konkursy z nagrodami, festyny i filmy.

W poprzednim roku szkolnym w placówkach organizowane były również konkursy plastyczne i literackie o tematyce zdrowotnej. Najlepsze prace zostały nagrodzone. Np. w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii przy ul. Osowskiej najlepsza praca posłużyła do wykonania etykiety na koszulkach, które były nagrodami za udział w konkursie rysunkowym „Szkodliwy wpływ nikotyny na młody organizm”. Aby przekaz informacji dla dzieci i młodzieży był bardziej profesjonalny, ciekawy, interesujący i różnorodny dla personelu realizującego ten program organizowane są szkolenia i warsztaty.



## Pytania Czytelników

mgr Jadwiga Goździeewska

### Czy legitymacja studencka jest dokumentem ubezpieczenia?

Studenci do 26 r. ż., jeśli nie mają innego tytułu ubezpieczenia (np. z tytułu zatrudnienia) mogą korzystać z ubezpieczenia zdrowotnego rodziców, jako członkowie rodzin lub mogą być zgłoszeni do ubezpieczenia przez uczelnię w której się uczą. O to by uczelnia zgłosiła studenta do ubezpieczenia występuje sam zainteresowany, składając stosowne oświadczenie. Dokumentem potwierdzającym ubezpieczenie zdrowotne studenta jest np. zaświadczenie z uczelni o dokonaniu zgłoszenia, aktualizowanego

informacją o odprowadzanych składkach lub aktualnie poświadczona legitymacja ubezpieczeniowa dla członka rodziny. Prawo do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych studenta wygasa po czterech miesiącach od zakończenia nauki.

### Czy leczenie kanałowe zębów u osoby dorosłej jest płatne?

NFZ nie pokrywa kosztów leczenia kanałowego u pacjentów dorosłych (z wyjątkiem kobiet w ciąży i porożu) – jeżeli leczenie kanałowe dotyczy zębów przedtrzonowych (zęby 4 i 5) oraz zębów trzonowych (zęby 6, 7 i 8). Bez względu na

wiek i płeć pacjenta NFZ nie pokrywa kosztów leczenia kanałowego zębów z miazgą zgorzelinową posiadających trzy i więcej kanałów.

*(Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 listopada 2004 roku w sprawie wykazu gwarantowanych świadczeń lekarza dentystry i materiałów stomatologicznych oraz rodzaju dokumentu potwierdzającego uprawnienia do tych świadczeń ( Dz. U. 04.261.2601 ) z późniejszymi zmianami.)*



## Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje  
Magdalena Tenczyńska

### Kredyt na ratunek Szpitala Praskiego

>> Życie Warszawy - 3.10.2008 r.

Do 15 mln zł kredytu może zaciągnąć dyrektor praskiej placówki. Dzięki temu szpital spłaci część swoich wierzycieli i odzyska płynność finansową. Poręczenia pożyczki udzieli miasto. Po burzliwej dyskusji jednogłośnie zdecydowała o tym Rada Warszawy. Teraz dyrektor musi ogłosić przetarg, w którym wybierze bank jaki udzieli kredytu. Jeśli jednak nie uda się go wyłonić do 31 grudnia, szpital straci możliwość pożyczania pieniędzy - wynika to z ustawy o zamówieniach publicznych. Uchwała radnych dostała negatywną opinię skarbnika miasta. Jego zdaniem szpital nie będzie w stanie spłacić kolejnego zaciągniętego zobowiązania, więc kredyt za kilka lat obciąży budżet miasta. W tej chwili placówka ma ponad 30 mln zł długu i jest w trójce szpitali znajdujących się w najgorszej sytuacji finansowej w mieście. Jego sytuacja pogarsza się z dnia na dzień

### Lekarze, zostańcie z nami

>> Dziennik - 29.09.2008 r.

Co roku mury polskich uczelni medycznych opuszcza 2 tys. absolwentów. Emigruje zaś co najmniej tysiąc lekarzy. Zagraniczne firmy headhunterskie kuszą polskich medyków zarobkami, bezpłatnymi kursami językowymi, pomocą w znalezieniu mieszkania. Już wkrótce nie będzie miał nas kto leczyć. To właśnie dlatego „Dziennik” rozpoczyna akcję: „Lekarze, zostańcie z nami”. (...) - W polskich szpitalach niestety wciąż pokutuje przekonanie, że zatrudniając lekarza, robi mu się ogromną łaskę - mówi Paweł Jeziński, neurolog i założyciel fundacji „Nie biorę, chcę normalnie zarabiać.” A nie możemy sobie pozwolić na wypuszczanie lekarzy za granicę. Już teraz widać lukę pokoleniową. Brakuje młodych specjalistów. Jeśli w Polsce nie znajdą atrakcyjnej pracy, lada dzień nie będzie miał nas kto leczyć - dodaje.

### Poród nie musi boleć

>> Metro - 30.09.2008 r.

Ginekolodzy apelują do Ministerstwa Zdrowia o zniesienie opłat za znieczulenia pacjentek podczas porodów. Zdaniem lekarzy kobieta ma prawo do znieczulenia dlatego, że boi się bólu. Dzisiaj NFZ płaci za znieczulenie tych pacjentek tylko wtedy, gdy wymagają tego względy medyczne. Inaczej kobiety muszą zapłacić. W warszawskich szpitalach znieczulenie kosztuje od 400 do 700 zł. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zapowiada apel do ministra zdrowia, by zawsze płacił NFZ. Szpitali, w których za znieczulenie nie trzeba płacić, jest niewiele. Dopiero kiedy Ministerstwo Zdrowia przyjmie nowe standardy, jakie miałyby obowiązywać na polskich porodówkach, wtedy NFZ dostosuje do nich system rozliczania ze szpitalami. - Na razie obowiązuje taki system rozliczania porodów, w którym decyzję o znieczuleniu podejmuje lekarz - mówi Edyta Grabowska-Woźniak, rzecznik NFZ.

# UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE

W związku z napływającymi w ostatnim okresie sygnałami z NFZ, że świadczeniodawcy udzielają świadczeń zdrowotych pacjentom nieubezpieczonym i nie uprawnionym do bezpłatnego leczenia, istnieje konieczność przypomnienia zasad obowiązujących w tym zakresie.

Opracowała: mgr Jadwiga Goździewska

Zdarzają się przypadki, że pacjenci przyjmowani są w placówkach opieki zdrowotnej, w podstawowej opiece zdrowotnej zgodnie ze złożoną deklaracją wyboru lekarza, pielęgniarki, położnej lub skierowaniem do lekarza specjalisty i są leczeni, po czym okazuje się, że są to osoby nieubezpieczone. Zgodnie z obowiązującymi przepisami Narodowy Fundusz Zdrowia nie finansuje kosztów ich leczenia. Praktyka ta naraża świadczeniodawcę na straty finansowe. Aby zmniejszyć skalę opisanego zjawiska, pracownicy placówek medycznych są zobowiązani weryfikować prawo pacjenta do bezpłatnego leczenia poprzez sprawdzanie ważności dokumentu ubezpieczenia. Zgodnie z art. 50 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. (znowelizowanej w 2007r.) o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych obowiązuje zasada, że pacjent ubiegający się o udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej ma obowiązek przedstawić dowód ubezpieczenia lub dokument uprawniający do bezpłatnego leczenia.

## Zasady zgłaszania do ubezpieczenia zdrowotnego

1. Osoby objęte obowiązkowym ubezpieczeniem zdrowotnym zgłasza do ubezpieczenia podmiot zwany płatnikiem składki zdrowotnej. Przykładowo: dla pracowników - płatnikiem składki jest pracodawca, dla emerytów i rencistów - ZUS, dla rolników - KRUS, dla bezrobotnych - właściwy Urząd Pracy itd. Zgłoszenia do ubezpieczenia płatnik dokonuje poprzez wypełnienie i przesłanie do ZUS specjalnych druków zgłoszeniowych (np. ZUS ZUA, ZUS ZZA).
2. Osoba ubezpieczona, za którą jest odprowadzana składka zdrowotna, ma obowiązek zgłosić do ubezpieczenia (u swojego płatnika) członków swojej najbliższej rodziny, jeżeli nie są oni ubezpieczeni z własnego tytułu. Zgłoszenia dokonuje się poprzez wypełnienie druków dla członków rodziny, np. ZUS ZCZA, (za członka najbliższej rodziny uważa się np. nieubez-

piezonego współmałżonka oraz dziecko do ukończenia przez nie 18 lat, a jeżeli kształci się dalej - do ukończenia 26 lat, natomiast jeżeli jest niepełnosprawne w znacznym stopniu - bez ograniczenia wieku. Jeżeli oboje rodzice są ubezpieczeni, to dziecko zgłasza do ubezpieczenia tylko jedno z nich. Osoba pracująca lub student po 26. r. ż. nie może już być „dzieckiem” w rozumieniu ustawy.)

3. Dowodami ubezpieczenia mogą być wszelkie dokumenty potwierdzające ubezpieczenie zdrowotne i fakt odprowadzania składki: aktualnie potwierdzone legitymacje ubezpieczeniowe, odcinki emerytury lub renty, aktualnie potwierdzone kserokopie druków zgłoszeniowych, druki RMUA (miesięczny raport pracodawcy o odprowadzeniu składki), zaświadczenia od płatnika składek, bankowy dowód opłaty składki za ostatni miesiąc, Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) itp.

Przy okazji informuję, że przepisy ustawy o świadczeniach opieki

zdrowotnej umożliwiają korzystanie z bezpłatnych świadczeń zdrowotnych osobom nieubezpieczonym a uprawnionym:

1. po podpisaniu z Funduszem umowy dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego (art. 68 w/w ustawy),
2. poprzez uzyskanie od wójta (burmistrza) gminy decyzji przyznającej prawo do świadczeń osobom o niskich dochodach (art. 54 w/w ustawy),
3. leczenie na koszt budżetu państwa w przypadku dzieci do lat 18, kobiet w okresie ciąży, porodu i pójgu (art. 13 w/w

- ustawy),
4. leczenie na koszt budżetu państwa w przypadku osób posiadających Kartę Polaka oraz chorób psychicznych, narkomanii, alkoholizmu i chorób zakaźnych (art. 12 w/w ustawy). W przypadku zaplanowanych wizyt ambulatoryjnych (u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, lekarza specjalisty), dowód ubezpieczenia należy okazać przed uzyskaniem świadczenia. W razie nieokazania dokumentu, świadczenie powinno być udzielone na koszt pacjenta. W stanach nagłych i

leczeniu szpitalnym dokument potwierdzający ubezpieczenie może zostać przedstawiony w terminie późniejszym (nie później jednak niż 30 dni od dnia rozpoczęcia leczenia, o ile chory nadal przebywa w szpitalu) lub 7 dni od zakończenia udzielania świadczenia opieki zdrowotnej.

Prawo do świadczeń zdrowotnych ustaje po upływie 30 dni od dnia wygaśnięcia obowiązku ubezpieczenia (art. 67.ust.4 ustawy o świadczeniach zdrowotnych).





lek. med. Grażyna Lewicka

# Badania u osób starszych

Badanie badaniom nierówne. Inaczej wyglądają wyniki badań laboratoryjnych u dzieci, które rosną i rozwijają się, a zupełnie inaczej u ludzi starszych.

Takie zjawiska związane są z występowaniem większej ilości chorób w dorosłym życiu, pojawiającej się niepełnosprawności oraz z samym procesem starzenia. Część zmian w wynikach badań laboratoryjnych jest naturalna. Z wiekiem obserwuje się niewielki wzrost OB., czy podniesienie poziomu cholesterolu. Można też stwierdzić także zmiany w poziomie hormonów płciowych, związanych z menopauzą i andropauzą.

## Choroby przewlekłe

Jednakże większość nieprawidłowych wyników badań laboratoryjnych, związana jest z występowaniem różnych schorzeń ostrych i przewlekłych. Wpływ na to ma zmniejszona tolerancja na działanie różnych szkodliwych czynników.

Występujące schorzenia wymagają powtarzających się wizyt u lekarzy. Zlecane badania mają za zadanie wczesne wykrycie zmian chorobowych i odpowiednio efektywne ich leczenie. Dodatkowo pozwalają one ocenić wpływ zastosowanego leczenia. Na przykład, kontrolne badanie moczu, po leczeniu częstej infekcji dróg moczowych u kobiet.

Ważne jest także wykonywanie badań kontrolnych w czasie leczenia chorób przewlekłych, bo pozwala to na wczesne wykrycie spodziewanych powikłań. Nie bez znaczenia jest także wykrycie niepożądanych działań zastosowanych leków.

Cukrzyca związana z wiekiem. W wieku starszym często występują zaburzenia metabolizmu glukozy. Rozwijają się cukrzyca, związana z narastającą niewydolnością wewnątrzwydzielni-

czą trzustki. Zwykle jest to choroba postępująca i wymagająca częstych wizyt u lekarza, zmiany trybu życia oraz wykonywania, zgodnie z wymaganiami, oznaczeń glukozy we krwi i surowicy. Dodatkowo dla oceny ryzyka chorób układu krążenia, które często współistnieją z cukrzycą, oznaczany jest poziom lipidów tzw. lipidogram, z oceną „dobrego” (HDL) i „złego” (LDL) cholesterolu. Często też bada się wydolność nerek, oznaczając kreatyninę w surowicy i poziom mikroalbuminy w moczu. Dla oceny właściwej kontroli cukrzycy wykonuje się poziom hemoglobiny glikowanej.

Wspomniane choroby układu krążenia, wymagają często oznaczeń INR (dawniej używany wskaźnik protrombinowy). Istotne jest utrzymywanie tego wskaźnika w zaleconych przez lekarza granicach. Zbyt wysokie INR może oznaczać niebezpieczeństwo krwawienia, a zbyt niskie ryzyko zakrzepu.

Wiek starszy sprzyja też niestety występowaniu chorób nowotworowych. Wiedząc o tym, należy wykonywać także badania, które pomogą te schorzenia wykryć odpowiednio wcześniej. Do takich badań należy PSA czy kał na krew utajoną. Oczywiście samo badanie laboratoryjne nie stanowi o rozpoznaniu choroby nowotworowej. Niezbędne jest badanie lekarskie i inne badania np. obrazowe.

Bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie do badań oraz przestrzeganie zaleceń lekarza. Dzięki temu wykonywane badania będą wiarygodne, a lekarz otrzyma właściwą informację potrzebną do leczenia pacjenta.

CHOROBY KARDIOLOGICZNE – NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

# DBAJMY O SERCE!

Problemy kardiologiczne coraz częściej dotyczą już nie tylko osób starszych. A nadciśnienie tętnicze to najczęstsza choroba układu krążenia i zarazem najczęstsza przyczyna choroby niedokrwiennej serca i udarów mózgu.

Magdalena Tenczyńska

Choroby kardiologiczne są najbardziej rozpowszechnioną grupą schorzeń nie tylko wśród osób starszych. Przyczyny problemów sercowo - naczyniowych są różnorodne. Najbardziej rozpowszechnionymi schorzeniami kardiologicznymi są: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienności serca, zaburzenia rytmu serca czy niewydolność serca. Strategie leczenia tych schorzeń polegają na podawaniu leków obniżających ciśnienie tętnicze krwi, leków usprawniających pracę serca, działających antyarytmicznie czy zmieniających własności krwi.

## Nadciśnienie tętnicze

Mówi się, że co trzeci dorosły Polak ma nadciśnienie tętnicze, jednak wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że choruje. Niepokojące jest to, że wielu chorych, którzy wiedzą o podwyższonym ciśnieniu nie leczą się wcale lub leczą się nieskutecznie.

Podstawowym objawem jest podwyższenie się ciśnienia tętniczego krwi skurczowego (górnego) powyżej 139 mmHg lub/i rozkurczowego (dolnego) powyżej 89 mmHg. Podwyższenie ciśnienia może występować stale lub okresowo (potocznie zwane jest ciśnieniem

skaczącym).

Choroba może przez wiele lat rozwijać się skrycie, nie dając żadnych dolegliwości. Dlatego też należy okresowo badać sobie ciśnienie tętnicze! Pierwszymi objawami mogą być złe samopoczucie, osłabienie, uporczywe bóle głowy (zwłaszcza





w jej tylnej części) oraz krwawienia z nosa. W miarę upływu lat dochodzi do uszkodzenia różnych narządów co prowadzi do powikłań nadciśnienia.

**Można wyliczyć następujące dolegliwości, które mogą mieć związek z wystąpieniem nadciśnienia tętniczego:**

- niepokój i kołatanie serca,
- zawroty głowy,
- potliwość,
- okresowa bezsenność,
- bóle i zawroty głowy,
- obniżenie sprawności psychicznej i fizycznej,
- pieczenie i bóle za mostkiem,
- zadyszka przy wysiłkach.

W dalszej fazie dochodzi do zmian w sercu, naczyniach i oczach.

Najprostszym sposobem rozpoznania nadciśnienia jest jego pomiar. Jednorazowy pomiar ciśnienia, który

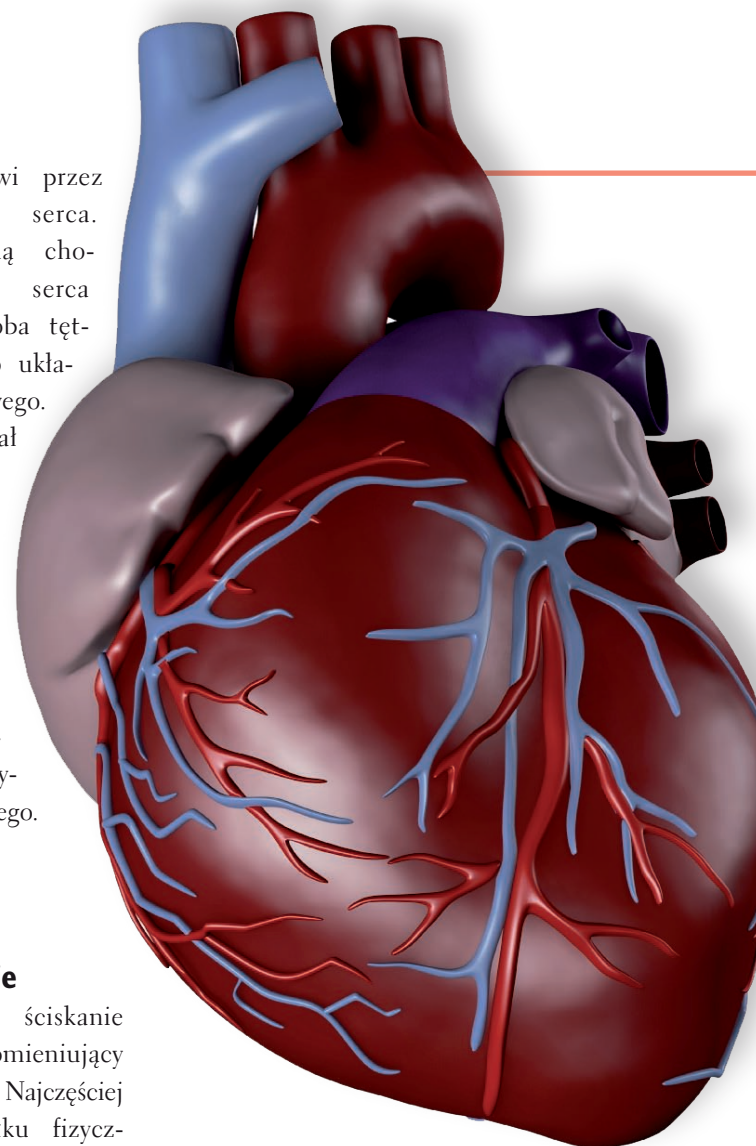
przekracza wartości prawidłowe nie upoważnia nas jednak do rozpoznania nadciśnienia. Nadciśnienie tętnicze diagnozuje się dopiero wtedy, gdy po kilku wizytach u lekarza pomiary ciśnienia tętniczego wykazują podwyższone wartości. Podczas pierwszej wizyty ciśnienie tętnicze powinno być mierzone i na lewym i na prawym ramieniu. Ryzyko wzrostu ciśnienia krwi zwiększa się wraz z wiekiem. Do 35. roku życia jest nim dotknięty prawie co dziesiąty człowiek, od 65. około jeden na czterech. Według normy przyjętej przez Światową Organizację Zdrowia w Polsce co czwarty mieszkaniec ma nadciśnienie i co czwarty ciśnienie graniczne. Tylko połowa z nich o tym wie. Spośród nich tylko 50 proc. będzie leczonych, a tylko połowa otrzyma dostateczne leczenie. Celem proponowanego leczenia farmakologicznego jest zapobieganie powikłaniom nadciśnienia i tym samym wydłużanie życia pacjentów. Podstawą opanowania objawów i powikłań choroby jest regularne przyjmowanie leków do końca życia.

### Choroba wieńcowa

To choroba charakteryzująca się napadami bólów umiejscowionych w okolicy serca lub mostka, występujących wskutek utrudnienia i zmniejszenia przepływu krwi przez naczynia wieńcowe serca. Najczęstszą przyczyną choroby niedokrwiennej serca jest miażdżycy, choroba tętnic, a zatem i całego układu sercowo-naczyniowego. W miażdżycy materiał tłuszczowy z krwi odkłada się w postaci blaszek w tętnicach. Blaszkę tę powiększają się zwięźając światło naczyń i niszcząc ich ścianę. Zwężenie światła naczyń wieńcowych spowalnia przepływ krwi płynącej do mięśnia sercowego.

### Objawy choroby wieńcowej i leczenie

Ból przypominający ściskanie klatki piersiowej, promieniujący do rąk, szyi i szczęki. Najczęściej objawia się po wysiłku fizycznym, stresie lub po obfitym posiłku. Ból ustępuje w spoczynku. Jak wygląda leczenie? Konieczna jest zmiana stylu życia: dieta, ruch i porzucenie nałogu palenia papierosów. Leczenie farmakologiczne: nitrały (nitrogliceryna), beta-adrenolityki oraz antagoniści wapnia – leki te oddziałują na pracę serca oraz tętnice wieńcowe. Jeżeli leczenie zachowawcze nie jest skuteczne stosuje się leczenie chirurgiczne: angioplastykę – rozszerzanie zwężonych tętnic wieńcowych (tzw. balonikowanie) oraz chirurgiczna operacja pomostowania (by-passy), tętnic poprzez wszczepianie protez naczyniowych lub fragmentów naczyń krwionośnych, omijających zwężone miejsce w tętnicy wieńcowej.



## SERCE - CIEKAWOSTKI

Serce noworodka zaraz po urodzeniu ma masę 20 gramów i bije z częstością ok. 120-160 uderzeń na minutę. Serce człowieka dorosłego waży niespełna pół kilograma i w warunkach prawidłowych w spoczynku wykonuje od 60 do 90 (średnio 72) uderzeń na minutę. W ciągu przeciętnego życia serce uderza 2,5 miliarda razy. W czasie jednego cyklu sercowego człowieka przez serce przetłaczana jest całkowita objętość krwi w krwioobiegu.

Serce zaczyna bić już 21 dnia od poczęcia. Krew krąży w nieskomplikowanym zamkniętym układzie naczyń, oddzielnym od krążenia matki.

mogą wystąpić bez uchwytnej przyczyny wywołującej.

### Bólom towarzyszy często:

- złe samopoczucie,
- nudności, wymioty,
- pocenie się, zasłabnięcie.

### Przyczyny:

Występuje w sytuacji, gdy dopływ krwi do określonej części serca zostaje całkowicie i trwale przerwany powodując obumieranie komórek mięśnia sercowego.

Dochodzi do tego najczęściej na skutek pęknięcia blaszki miażdżycowej i wytworzenia się zakrzepu, który zamyka światło naczynia wieńcowego.

Zawał serca może wystąpić zarówno u chorego ze stabilną lub niestabilną chorobą wieńcową, jak również u osoby, która nigdy wcześniej nie miała objawów choroby niedokrwiennej serca.

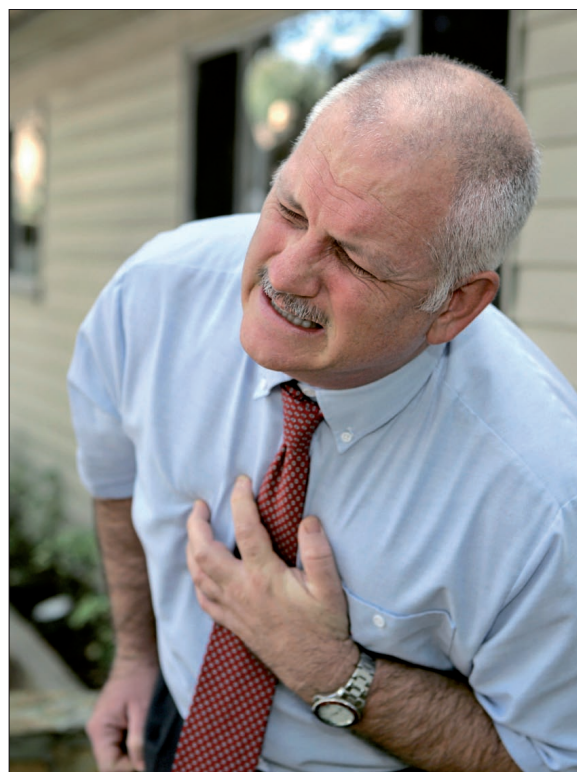
W leczeniu zawału serca największym zagrożeniem dla życia to okres, w którym pacjent jeszcze nie przybył do szpitala. W ciągu pierw-

szych 2 godzin od początku bólu zawałowego występuje około 50% wszystkich zgonów zawałowych. Większość chorych umiera z powodu migotania komór. Można by tych ludzi uratować, gdyby w momencie wystąpienia tej arytmii znajdowali się w szpitalu, czy choćby w karetce reanimacyjnej. Niezmiernie ważne jest, by nie zwlekać z wezwaniem pogotowia, gdy ból wieńcowy nie mija po 2-3 tabletkach nitrogliceryny. Ból trwający dłużej niż 20 minut nasuwa podejrzenie, iż jest objawem zawału.

Głównym sprawcą większości chorób kardiologicznych jest miażdżycy. Spośród wielu czynników prowadzących do jej rozwoju dużą rolę odgrywają zaburzenia lipidowe oraz cukrzyca. Stąd kardiologowie często sięgają po leki obniżające poziom cholesterolu, LDL i trójglicerydów we krwi, a zwiększające frakcję HDL, tzw. dobrego cholesterolu.

źródło:

wikipedia, Dbam o Zdrowie, medserwis.pl





# 10 przykazań w profilaktyce chorób serca

**Dieta** - dla dobrego stanu serca niezbędna jest zdrowa dieta obfitująca w produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, płatki, kasze), makarony lub ziemniaki, warzywa, owoce, ryby morskie, niskotłuszczowy nabiał i w ograniczonej ilości chude mięso (kurczak i indyk bez skóry, chuda wołowina, dziczyzna).

**Rzucenie palenia** - po pięciu latach od ostatniego wypalonego papierosa ryzyko rozwoju chorób serca u byłego palacza obniża się do poziomu dla osoby nigdy nie palącej!

**Ograniczenie alkoholu** - tylko niewielkie dawki alkoholu opóźniają rozwój miażdżycy, ponieważ podwyższają stężenie frakcji HDL cholesterolu czyli tzw. dobrego cholesterolu. Zbyt dużo alkoholu niweluje działanie ochronne grozi to rozwojem uzależnienia alkoholowego.

**Aktywny styl życia** - serce jest mięśniem i z tego względu potrzebuje regularnego treningu. Wysiłek fizyczny związany z rekreacją usprawnia pracę serca, poprawia przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, ułatwia zwalczanie zaburzeń lipidowych, reguluje ciśnienie krwi i zapobiega otyłości, a więc

działa anty-miażdżycowo. Cierpiąc na przewlekłe schorzenia należy wcześniej skonsultować się z lekarzem.

**Kontrola ciśnienia krwi** - najlepiej jest mierzyć ciśnienie krwi rutynowo podczas każdej wizyty u lekarza. Coraz częściej w aptekach pojawiają się aparaty do samodzielnego pomiaru ciśnienia krwi. Jeśli któraś z wartości pomiaru lub obie przekraczają 140/90 mm Hg, konieczna jest konsultacja lekarska.

**Kontrola cholesterolu** - podwyższony poziom cholesterolu i jego frakcji LDL sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Dlatego ważne jest okresowe sprawdzanie lipidogramu i jeśli wykazuje on nieprawidłowości konieczne staje się wprowadzenie zmian w codziennej diecie.

**Kontrola cukru** - w przebiegu cukrzycy dochodzi do zaburzeń gospodarki cholesterolowej oraz wielu innych, nie do końca poznanych zaburzeń metabolicznych, które ułatwiają rozwój miażdżycy tętnic.

**Kwas acetylosalicylowy** - bezpośrednią przyczyną zawału serca czy udaru mózgu jest często zakrzep powstający z płytek krwi

w miejscu uszkodzenia śródbłonna naczyniowego i uniemożliwiający przepływ krwi. Nieocenioną przysługę daje nam tutaj znany od ponad stu lat i dostępny bez recepty kwas acetylosalicylowy, który hamuje agregację płytek krwi, zmniejszając w ten sposób skłonność do zakrzepów.

**Nauka radzenia sobie ze stresem** - bez stresu nie byłoby życia, ponieważ to stres stymuluje nas do działania, poprzez wydzielane hormony: adrenalinę i hormony kory nadnerczy. Hormony te działają na układ krążenia przyspieszając rytm serca, podnosząc ciśnienie krwi i zwężając naczynia krwionośne. Im więcej stresów przeżywamy, tym bardziej nasze serce i naczynia są obciążone.

**Program profilaktyki chorób układu krążenia** - osoby które w danym roku kalendarzowym są w wieku 35, 40, 45, 50 lub 55 lat mogą skorzystać z bezpłatnego „Programu profilaktyki chorób układu krążenia NFZ”. Program ten umożliwia określenie indywidualnego zagrożenia chorobami układu krążenia i wdrożenie odpowiedniego postępowania profilaktycznego.



mgr Bożena Pawłowska

Aura pogodowa, która nas otacza nie jest nam zupełnie obojętna. Gwałtowność zmian klimatycznych i zanieczyszczenie środowiska działa na nas niekorzystnie – np. powoduje wzrost liczby osób nadwrażliwych na pogodę.

**C**iągłe przebywanie w pomieszczeniach klimatyzowanych lub centralnie ogrzewanych powoduje, że nasze mechanizmy przystosowawcze ulegają uśpieniu.

W Polsce ok. 70 proc. kobiet i ok. 50 proc. mężczyzn wykazuje wrażliwość na zmiany pogody. Osoby

te, to tzw. „żywe barometry” lub meteoropaci. Na zmieniającą się pogodę reagują:

- złym samopoczuciem,
- pogorszeniem nastroju czy zmniejszoną sprawnością psychofizyczną.

Najczęściej powtarzającymi się objawami jakie odczuwają meteoropaci są:

- senność lub bezsenność, osłabienie, apatia, zmniejszenie apetytu, mniejsza wydolność fizyczna, odczuwanie zmęczenia, bóle głowy i bóle pourazowe czy bóle fantomowe u osób po amputacjach.

Objawy te pojawiają się jako zwiastuny zmian pogodowych (nawet do 48 godzin przed ich pojawieniem się).

Szczególnie wrażliwe na zmiany pogody są także:

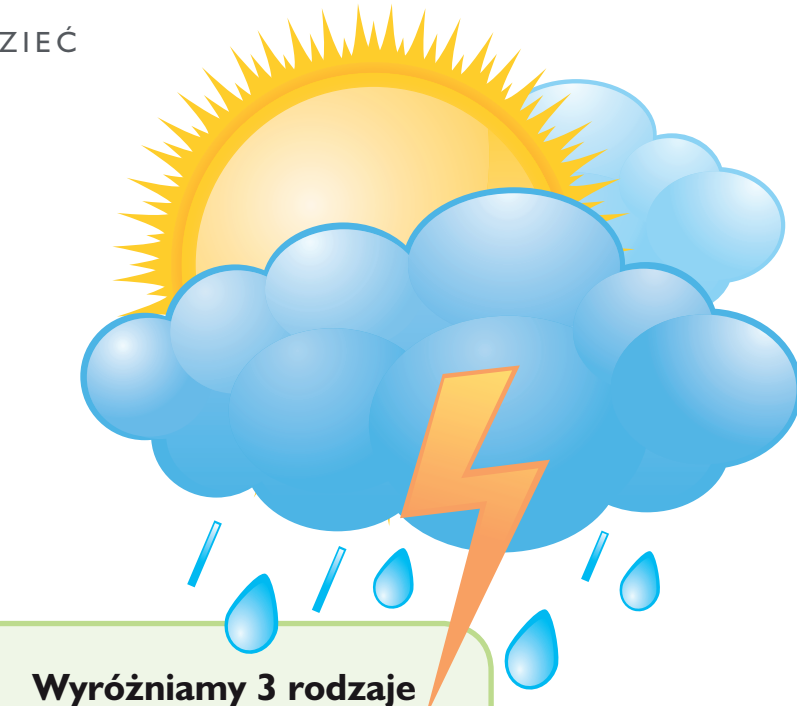
- osoby po operacjach i urazach,
- poddane długotrwałemu działaniu stresu,
- osoby prowadzące niehigieniczny tryb życia,
- przeciążeni pracą,
- osoby starsze.

### Jak to się dzieje, że reagujemy na zmiany pogody?

Każdy z nas ma indywidualną wrażliwość na zmiany pogodowe.

Zmienna aura oddziałuje na nasz organizm, powodując zmiany hormonalne. Ta informacja dociera do mózgu, nasz organizm aby przystosować się do zmiany produkuje zwiększoną ilość adrenaliny, wtedy kurczą się naczynia krwionośne, wzrasta wartość tętna i podnosi się ciśnienie tętnicze krwi.

Podrażnione zakończenia nerwowe - w wyniku nagłych zmian pogody - mogą powodować ból. Kiedy zmienia się temperatura powietrza kości i mięśnie, które mają różną strukturę, nierównomiernie rozszerzają się i kurczą. Mogą powodować dolegliwości bólowe w zmienionych chorobowo mięśniach lub stawach. Słoneczna pogoda nastraja dodatnio, ponieważ wzrasta poziom endorfin (substancji szczęścia). Wówczas stajemy się pogodni, czujemy się też silniejsi. Światło pobudza receptory w siatkówce, synchronizuje pracę zegara biologicznego, który czuwa nad przebiegiem wielu procesów zachodzących w naszym organizmie. m.in. na rytm wydzielania hormonów, pobudzenie pracy układu odpornościowego. Pod wpływem promieni sło-



### Wyróżniamy 3 rodzaje meteoropatii:

**1. typ W** – to osoby wrażliwe na ciepły front pogodowy, dobrze czują się podczas chłódów i wietrznej pogody, dla nich zalecany jest odpoczynek w górach,

**2. typ K** – to tzw. osoby ciepłolubne, sprzyja im słoneczna pogoda,

**3. typ G** – to grupa najliczniejsza tzw. typ mieszany dotkliwie odczuwają nagłe zmiany temperatury i ciśnienia,

necznych rozszerzają się naczynia krwionośne, więcej krwi dociera do tkanek, przez co poprawia się natlenienie organizmu, a organizm łatwiej spala kalorie. Sprawniejsza przemiana materii powoduje oczyszczenie organizmu z toksyn.

Jednak upalna aura, powyżej 30 stopni Celsjusza, jest niekorzystna dla osób z nadciśnieniem oraz osób starszych. Taka pogoda utrudnia oddawanie ciepła przez układ oddechowy i skórę. W upalne, parne dni wzrasta liczba zgonów z powodów kardiologicznych o ok.30 proc.

Wiele osób reaguje też na burze. **Powodują one u niektórych osób:** lęk, niepokój, czy zaburzenia koncentracji. Osoby odczuwające lęk przed burzą przez wiele godzin

nie są w stanie wykonywać codziennych czynności, a w tym czasie nie śpią.

### Niż = szalejące wirusy

Zmiana frontu atmosferycznego czy nadejście wiatru halnego wiąże się z odczuwaniem rozdrażnienia czy niepokoju. Co ciekawe, udowodniono, że w czasie wiania halnego wzrasta liczba samobójstw, rozbojów i wypadków drogowych. Ten ciepły i suchy wiatr niesie ze sobą ocieplenie i spadek wilgotności co, u niektórych osób zaostrza depresję. Suchy wiatr niosący kurz i pyłki roślin przed nadchodzącym frontem atmosferycznym wzmacnia natomiast symptomy astmy.

Zimne powietrze zwiększa odczuwanie bólu głowy, mięśni czy stawów, nasila dolegliwości związane z chorobami układu krążenia czy cukrzycy. Długie zimowe dni powodują zwiększenie wydzielania melatoniny, spowolnienie reakcji. Sprawiają, że częściej ogarnia nas senność. Brak słońca powoduje odczuwanie obniżonego nastroju czy zachowań depresyjnych. W czasie niżu maleje odporność organizmu, wirusy wykazują większą

Pamiętajmy, że pogoda ma znacznie większy wpływ na nasze zdrowie niż myślimy, tylko od nas zależy w jakim stopniu się do niej przystosujemy.

aktywność. Większą zachorowalność na grypę obserwuje się przy nagłym spadku ciśnienia i nadejściu chłodu. Nagły spadek temperatury i wzrost ciśnienia powodują skurcz naczyń krwionośnych, co nie jest obojętne dla osób ze schorzeniami układu krążenia. Podczas przechodzenia chłodnych frontów dochodzi do zmian fizykochemicznych we krwi, wzrasta jej lepkość, skraca się czas krzepnięcia. Te zmiany w obrazie krwi w połączeniu ze zmianami miażdżycowymi w naczyniach krwionośnych mogą zwiększać ilość zawałów serca.

### Morze koi nerwy

Od lat klimat jest wykorzystywany do leczenia wielu zaburzeń i schorzeń. Czyste i wilgotne, chłodne powietrze zawierające cząsteczki jodu bardzo korzystnie wpływa na błony śluzowe, powoduje wzrost pojemności życiowej płuc. Szum morza koi nerwy. Kąpiel w chłodnej wodzie hartuje organizm i pobudza krążenie. Morskie powietrze polecane jest alergikom, bowiem

jest ono wolne od alergizujących pyłków. Z dobrodziejstwa morskiego powietrza powinny korzystać też osoby z niedoczynnością tarczycy oraz osoby z chorobami układu oddechowego i chorobami skóry. W tym klimacie niskociśnieniowcy czują się dobrze.

### Mazury nie dla alergików

Odpoczynek nad morzem nie jest polecany osobom z nadciśnieniem czy nadczynnością tarczycy. Tym osobom zalecane są niziny np.: Mazury.

Osoby, które często przeziębają się powinny spędzać wolny czas na przestrzeniach leśnych szczególnie iglastych. Tu wydzielają się związki o działaniu bakteriobójczym i przeciwzapalnym.

Klimat mazurski nie jest zalecany alergikom (jest tu dużo pyłków) oraz osobom z chorobami reumatycznymi, że względu na dużą wilgotność.

Dla osób ze schorzeniami układu oddechowego polecany jest klimat górski. Podczas wędrówek wzmac-

niają się stawy i mięśnie, zwiększa się pojemność płuc, pogłębia się oddech. Klimat ten polecany jest również osobom, które mają anemię. Wysoko nad poziomem morza zwiększa się produkcja krwinek czerwonych. Klimat ten nie sprzyja osobom odczuwającym migreny i meteoropatom oraz pacjentom ze schorzeniami układu krążenia, ze względu na małą ilość tlenu i zmiany ciśnienia atmosferycznego.

Jeśli przyjmujemy jakieś medykamenty to pamiętajmy, że zmienne warunki pogodowe wpływają na farmakodynamikę leków. Jeśli zażywamy leki zmienna aura nie jest nam obojętna. Zmiany pogodowe w tym samym organizmie mogą wpływać na różne działanie leków. Gdy powietrze ociepla się leki w przewodzie pokarmowym wchłaniają się szybciej, gdy powietrze ochładza się ich wchłanianie jest wolniejsze np.: gdy jest chłodno przedłuża się działanie hipoglikemiczne insuliny.

### Co możemy zrobić aby dobrze znosić wahania aury pogodowej?

- ubierajmy się stosownie do pogody,
- zmieniajmy klimat w okresie wolnym
- odpoczywając regenerujemy nasz organizm,
- w czasie upałów stosujmy dietę niskokaloryczną z dużą ilością płynów w czasie mrozów należy stosować dietę z dużą ilością węglowodanów i tłuszczu,
- uprawiajmy ruch na świeżym powietrzu najlepiej 3 x 30 x 130 tzn.3 razy w tygodniu przez 30 minut w rytmie tętna 130 uderzeń na minutę (podobno życzliwość wzrasta wraz z przemierzonymi krokami ),
- hartujmy ciało, poprzez stosowanie naprzemiennie zimnych i ciepłych kąpiei (osoby chore po uprzedniej konsultacji z lekarzem),
- przeznaczajmy część czasu wolnego na rozwój własnych zainteresowań,
- chrońmy przyrodę,
- cieszymy się każdą chwilą nam daną,
- na co dzień bądźmy życzliwi dla siebie i innych



mgr Bożena Ziemiecka



# ABC ZBIERACZA GRZYBÓW

Grzyby w naszym kraju są zawsze chętnie zbierane ze względu na walory smakowe i zapachowe. W polskich lasach rośnie wiele gatunków, wśród których są grzyby jadalne, niejadalne i trujące. Aby uniknąć poważniejszych zagrożeń dla zdrowia i życia bądźmy ostrożni!

## Jak bezpiecznie zbierać grzyby:

- Zbieramy gatunki grzybów tylko dobrze znanych.
- Nie zbieramy grzybów bardzo młodych, starych, przejrzalnych, a także gatunków, których nie znamy.
- Zbieramy grzyby całe poprzez wykręcanie z podłoża. Zbieranie grzybów przez ułamanie trzonu lub obcięcie nożem dolnej jego części jest szkodliwe dla grzybni, a także utrudnia rozpoznanie wszystkich charakterystycznych cech grzyba, tak bardzo istotnych do określenia jego bezpieczeństwa dla zdrowia ludzi.
- Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków. W torebkach, siatkach i koszykach plastikowych grzyby łatwo ulegają zaparzeniu i zepsuciu. Nawet w jadalnych gatunkach grzybów mogą wtedy wytwarzać się substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia.
- Nie oceniamy grzybów nam nieznanymi na podstawie smaku, ponieważ niektóre śmiertelnie trujące grzyby mają łagodny, niewyróżniający się smak (np. muchomor sromotnikowy).
- Potrawy z grzybów należy spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu.

Czy Wasze dziecko wkrótce rozpocznie lub rozpoczęło okres przedszkolny?

## Porozmawiaj z pediatrą o szczepieniu przeciwko ospie wietrznej!

Możecie podarować Waszemu dziecku dzieciństwo bez powikłań.



**g**Orączka  
**wy**Sypka  
**P**owikłania  
**pł**Acz

### Czy wiesz, że ospa nie zawsze ma łagodny przebieg?

Najpoważniejsze powikłania ospy wietrznej to\*:

- powikłania neurologiczne
- wtórne zakażenia bakteryjne skóry
- wirusowe zapalenie płuc

\* ref. Magdziak W., Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i praktyka, wydanie VI, a-medica press, Bielsko-Biala 2007, s. 221-224, Wysocki J., Kędziora M., Profilaktyka ospy wietrznej, Ordynator Leków Vol. 5 nr 11-12 (49-50) 2005



## GRZYBY JADALNE WARTO POLECENIA

Większość grzybów to grzyby jadalne, ale jedynie niewielką ich część warto zbierać dla konsumpcji. Pozostałe należy zignorować z kilku powodów: bo nie mają nic interesującego w smaku, bo są drobne lub rzadko występują, lub zbyt łatwo o pomyłkę z trującymi gatunkami.

### PAMIĘTAJ:

W przypadku zatrucia grzybami należy pamiętać, że objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami i biegunką. W takich sytuacjach należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Należy wiedzieć, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie!

**Grzyby** zawierają niewiele substancji odżywczych, ale cenione są ze względu na ich własności smakowe. Spożywa się je bezpośrednio (duszone, smażone, gotowane w postaci zupy) lub marynowane. Można je także suszyć i solić. Należy pamiętać, że nawet jadalne gatunki grzybów, nieodpowiednio lub zbyt długo przechowywane, mogą być szkodliwe, to samo dotyczy zbyt starych lub „robaczywych” (opanowanych przez larwy owadów) owocników.

## NAJLEPSZE...



**Prawdziwek, borowik (Boletus edulis).** Niewątpliwie najbardziej poszukiwany i godny polecenia gatunek. Jego zaleta to przede wszystkim szlachetny aromat (zwłaszcza suszu). Wadą, niezbyt częste występowanie (trzeba znać miejsca) i duża liczba innych zbierających. Można przetwarzać, jak się komu podoba, ale z uwagi na cenę, najczęściej się go suszy i używa jako przyprawy.

**Pieprznik jadalny. Kurka (Cantharellus cibarius).** Znacznie częstszy i łatwiejszy do znalezienia od prawdziwka. Podstawowa zaleta to przyjemny aromat i smak. Najczęściej zjadany świeży, na gęsto i w sosach. Suszony wiele traci; marynowanie jest bardziej godnym polecenia sposobem konserwacji.



**Czubajka kania. Kania. Sowa (Macrolepiota procera).** Faworyt wśród kapeluszowych. Zaleta to bardzo przyjemny aromat i smak oraz częste występowanie i charakterystyczny wygląd - mimo to wiele osób boi się zbierać ten gatunek, gdyż podobna jest do innego trującego muchomora sromotnikowego.

**Mleczaj rydz. Rydz (Lactarius deliciosus).** W opinii wielu najlepszy grzyb jadalny. Rzeczywiście są smaczne, tradycyjnie są smażone na patelni na świeżym maśle. Rośnie wyłącznie pod sosnami.



**Gaska zielonka. Zielonka (Tricholoma equestre).** Ulubiony gatunek wielu. Rosną późną jesienią pod sosnami na glebach piaszczystych i ich zbieranie jest bardzo przyjemne. Mogą być przyrządzane na gęsto lub marynowane, mają ciekawą, lekko chrupiącą konsystencję.

## TEŻ DOBRE...

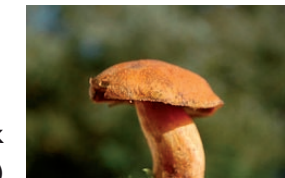


**Podgrzybek brunatny (Xerocomus badius).** Chyba najczęściej (ilościowo) zbierany grzyb naszych lasów. Nie ma tak przyjemnego i intensywnego aromatu jak prawdziwek, ale też jest smaczny. Zwykle przyrządzany na gęsto. Jest też jedzony marynowany i suszony.

**Podgrzybek zajączek (Xerocomus subtomentosus) i podgrzybek złotawy (Xerocomus chrysenteron)** i cała grupa gatunków wokół nich. Mniej chętnie zbierane, z uwagi na wrażliwość na pleśnienie i częste zaczerwienienie. Zwłaszcza podgrzybek złotopory (Xerocomus chrysenteron) cieszy się złą sławą z uwagi na swój charakterystyczny zapach i smak, przez wielu odbierany jako nieprzyjemny



**Koźlarze (Leccinum).** Bardzo chętnie zbierane, zwłaszcza czerwone koźlarze - koźlarz czerwony (Leccinum aurantiacum) związany z topolą osiką i koźlarz pomarańczowożółty (Leccinum versipelle) związany z brzozą.



**Maślaki (Suillus).** Chętnie zbierane. Bardziej cenione to maślak zwyczajny (Suillus luteus) pod sosnami, maślak żółty (Suillus grevillei) pod modrzewiami i o raczej suchym kapeluszu maślak pstry (Suillus variegatus). Z uwagi na dość lepki kapelusz do którego przyczepiają się elementy ściółki lub ziemia kłopotliwe w obróbce.

## UWAGA NA GRZYBY TRUJĄCE

Większość najbardziej niebezpiecznych grzybów to grzyby blaszkowe, które posiadają na spodniej stronie kapelusza blaszki (cienkie listewki). Najsmaczniejsze grzyby jadalne mają na spodniej stronie kapelusza rurki, tzn. warstwę ułożonych obok siebie rurerek, przypominającą gąbkę. Popularnie nazywamy je grzybami rurkowymi. W tej grupie nie spotyka się grzybów śmiertelnie trujących, Natomiast popularnie nazywany szatanem - goryczek żółciowy nie posiada właściwości trujących, jest jedynie bardzo gorzki i z tego powodu niejadalny.



Po lewej muchomor czerwony, poniżej z lewej muchor wiosenny oraz na dole bardzo groźny muchomor sromotnikowy (przez niedoświadczonego zbieracza może być pomyłony z Kanią).





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.zgoda-krynica.pl](http://www.zgoda-krynica.pl)  
Nr konta bankowego:  
PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

Zapraszamy na jesienne turnusy

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

## W CENIE 14 DNIOWEGO TURNUSU ZAPEWNIAMY:

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

Do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,

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

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



NA WESOŁO

Przychodzi kobieta do lekarza i mówi:

- Panie doktorze, mój mąż zachowuje się dziwnie. Codziennie rano wypija kawę, a następnie zjada filiżankę i zostawia uszko. Lekarz po chwili odpowiada:  
- A to dziwne, uszko jest przecież najsmaczniejsze.

\*\*\*

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 leków.

\*\*\*

- Panie doktorze, mam 80 lat i wciąż uganiam się za spódniczkami!  
- No to gratuluję panu!  
- Ale ja nie pamiętam już po co to robię...

\*\*\*

Przychodzi kobieta do lekarza

z córką i mówi do niej:  
- Stań Aniu prosto, żeby pan doktor zobaczył jaką jesteś krzywa.

\*\*\*

Lekarz do pacjenta:

- Ma pan zgagę?  
- Nie Panie doktorze, jestem kawalerem.

\*\*\*

Lekarz do żony pacjenta:

- Pani mąż potrzebuje teraz spokoju i ciszy.  
- No właśnie panie doktorze! Powtarzam mu to samo 100 razy dziennie!

# KRZYŻÓWKA PACJENTA

	najwyższy głos męski	kolorowa tasiemka na czapce	ilustrator	zabawa w poniedziałek wielkanocny				imię aktorki Hayword	..... Zeg rzyński	czysty dochód
walczy z bykiem									13	
pochodzenie wyrazów										
wzniesienie w Tatrach pod Kuźnicami					część meczu tenisowego			8		
narząd wzroku symbol chromu					dolna ścianka przedmiotu	wykonawca kar cielesnych				
12		jednorazowa ilość prania włożonego do pralki	9				osoba godna naślado wania	blysk		nazwa warzywa czarna....
wyraz twarzy		10			określenie obiektu w otoczeniu					
karmiony mlekiem matki	falszywe mniemanie do suszenia ziarna				produkuje windy do popisu			4		zarost pod nosem
				odgłos uderzenia wody						
tańcowała z nitką						choroba powodująca zmieszaniem a skóry				
		rodzaj szczepionki		stolica Anglii		w Czechach Morawski .....		15		
stolica polskiej piosenki						w książeczce bankowej			2	
nie razem					szczegóły czegoś					9
przedstawiciel subkultury młodzieżowej	naturaln włókno jedwabny zwój				wystąpienie rzeki z brzegów			16		
										7
										14
rodzaj drzewa liściastego										
instrument muzyczny										1
światłny										11

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego 02 / 2008 (28)

Lato z plecakiem

Nagrody wylosowali:  
Danuta Kończak,  
Stanisław Machałowski,  
Buczma Ryszard

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

Rozwiązanie:

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

Wpisz rozwiązanie krzyżówki w oznaczone pole i wyślij na kartce pocztowej na adres SZPZLO Warszawa Praga Południe 04-082 Warszawa ul. Krypska 39 z dopiskiem Krzyżówka lub mailem: gazetapacjenta@szpzlo.praga-pld.pl

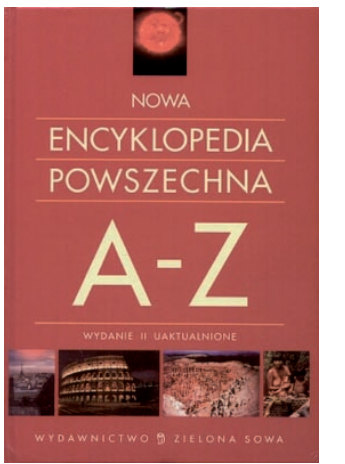
Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: **5 grudnia 2008**

## NAGRODY:

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody:

## Nowa Encyklopedia Powszechna A-Z

Wydawnictwo Zielona Sowa





**Uwaga!  
Zmiany**

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

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

## NOWA PORADNIA **OSTEOPOROZY** PRACOWNIA DENSYTOMETRII KOŚCI

Szanowni Państwo,

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

- **Poradnia Osteoporozy – NFZ**
- **Pracownia Densytometrii Kości** – wyposażona w duży aparat amerykańskiej firmy Hologic
- **Poradnia Endokrynologii Ginekologicznej**
- **Poradnia Metaboliczna**



**Poradnie rozpoczynają działalność od listopada 2008.**

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel.: 22 868 29 27.

**Centrum Medyczne Osteomed NZOZ**

[www.osteomed.pl](http://www.osteomed.pl)

✉ [osteomed@osteomed.pl](mailto:osteomed@osteomed.pl)

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

**Serdecznie zapraszamy od listopada 2008, ul. Saska 61 II piętro.**





SAMODZIELNY ZESPÓŁ  
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW  
LECZNICTWA OTWARTEGO  
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



ZAPRASZA KOBIETY W CIĄŻY NIEPOWIKŁANEJ  
DO UDZIAŁU W PROGRAMIE

# ZDROWIE MAMA I JA

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

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

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

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

**PROGRAM JEST FINANSOWANY PRZEZ M.ST. WARSZAWA**

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

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

**W PROGRAMIE PRZEWDZIANE SĄ :**

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

**ZAKRES ŚWIADCZEŃ:**

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

