

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 03/2009 (33)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

temat numeru:

Tarczycyca – ważna i niedoceniana

Ponadto:

Ryż - cenny produkt w kuchni
Powakacyjne problemy ze skórą



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Jesień 2009



Polska Federacja
Stowarzyszeń Chorych
na Astmę, Alergię i POChP



WOJSKOWY
INSTYTUT
MEDYCZNY

Centrum Edukacji w Chorobach Przewlekłych

astma cukrzyca
choroby serca POChP



Informujemy, że Wojskowy Instytut Medyczny i Polska Federacja Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP utworzyły Centrum Edukacji w Chorobach Wewnętrznych. Na terenie Instytutu będą się odbywały regularne szkolenia dla chorych przewlekle. Edukacją terapeutyczną obejmujemy chorych na astmę i POChP, choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca) a także pacjentów z cukrzycą. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu wg. harmonogramu aktualizowanego z miesięcznym wyprzedzeniem.

Zajęcia odbywają się w Sali odpraw w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. Koordynator szkoleń: pptk dr med. Piotr Dąbrowiecki, tel. 665-707-230

Projektowany schemat zajęć:

wtorek	- Astma i POChP
środa	- Cukrzyca
czwartek	- Nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca.



www.astma-alergia-pochp.pl www.wim.mil.pl

Centrum Edukacji w Chorobach Przewlekłych CECHW | WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY | ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa 44 | tel. +48 22 610 49 22

W numerze:



6 str.

Powakacyjne problemy ze skórą

Niezmiennie wyznacznikiem udanych wakacji bywa mocna opalenizna, a jak wiadomo słońce w nadmiarze szkodzi. Na wakacjach czyhają na nas też inne niebezpieczeństwa.

11 str.

Tarczycza – ważna i niedoceniana

Zaburzenia w funkcjonowaniu tarczycy negatywnie wpływają na zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Chorych na tarczycę przybywa z każdym rokiem.



17 str.

Cenny produkt w kuchni

Ryż stanowi podstawę wyżywienia. Dla mieszkańców Azji to symbol życia znaczy tyle, ile chleb dla Europejczyka.

Drodzy Czytelnicy,

Skończyły się wakacje, jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani. Słoneczne dni, którymi przywitała nas jesień sprawiają, że ze zdwojoną energią przystępujemy do pracy i codziennych zadań.

W numerze „Gazety Pacjenta”, który oddajemy w Państwa ręce jak zwykle pragniemy przybliżyć treści dotyczące zagadnień zdrowotnych jak również chcemy przekazać ciekawostki medyczne. Tym razem są one związane między innymi z zagadnieniami na temat: wpływu hormonu tarczycy na nasze zdrowie. Godny uwagi jest artykuł, w którym pragniemy przekazać jak ważne jest zwrócenie uwagi na wygląd naszej skóry po wakacjach, zwłaszcza, po intensywnym opalaniu się. Polecamy również artykuł z serii dobra dieta - tym razem będzie można dowiedzieć się wszystkiego na temat ryżu.

Życząc miłej lektury pragniemy przypomnieć, że w naszym Zespole w dalszym ciągu są realizowane programy profilaktyczne finansowane przez Biuro Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy oraz Narodowy Fundusz Zdrowia. Serdecznie zapraszamy do wzięcia w nich udziału, a szczególnie polecamy program bezpłatnych szczepień przeciw grypie dla osób w wieku 65 r.ż. i powyżej, który rozpocznie się już we wrześniu.

Z wyrazami szacunku
Redakcja Gazety Pacjenta



Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Marek Czajkowski
Magdalena Tenczyńska
- red nacz.

Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździejewska,
Bożena Pawłowska

Konsultacja Medyczna:
Marek Czajkowski

Zdjęcia: fotofolio.pl,
istockphoto.com,

DTP: Direktpoint.pl

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 0 22 810 78 49
tel.: 0 22 813 37 26

www.szplo.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. **Bezpłatnym odbiorcą** biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci z terenu dzielnicy Praga Południe. Proponujemy Państwu możliwość zamieszczenia ogłoszenia na łamach naszej gazety.

Reklamy:

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

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

Wymiar strony: 198mm x 285mm
Cykl wydawniczy: kwartalnik
Objętość 24 strony
Nakład: 5000 egzemplarzy



PRACA!



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

- REHABILITACJI,
- KARDIOLOGII,
- OKULISTYKI,
- OTOLARYNGOLOGII
- CHORÓB WEWNĘTRZNYCH,
- MEDYCYNIE OGÓLNEJ,
- MEDYCYNIE RODZINNEJ
- ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII
- NARZĄDU RUCHU

Osoby zainteresowane naszym
ogłoszeniem prosimy o kontakt z:
– Działem Kadr i Plac;
tel.: 022 810 54 38 oraz
– Biurem Promocji Zdrowia
i Marketingu; tel.: 022 810 78 49
e-mail: bziarkowska@szpzlo.praga-pld.pl

KOMUNIKAT DLA PACJENTÓW SZPZLO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE

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

Zalecamy by:

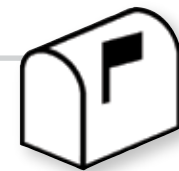
w przypadku wystąpienia objawów infekcji
gorączkowej (gorączka, katar, kaszel, bóle
mięśniowe, ból gardła, itd.) u pacjentów,
którzy jednocześnie:

1. w ciągu ostatnich 10 – 14 dni przebywali
lub mieli bliski kontakt z osobami,
które przybyły z Meksyku lub Ameryki Północnej,
2. mieli kontakt zawodowy z hodowlą, transportem
lub przetwórstwem importowanych świń,

**natychmiast skontaktowali się z lekarzem
rodzinnym lub najbliższym oddziałem /
szpitalem zakaźnym**

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

Więcej informacji na stronach internetowych:
www.gis.gov.pl (zakładka „grypa”)



Pytania Czytelników

redaguje

mgr Jadwiga Goździejewska

Jak długo jest ważne skierowanie do poradni specjalistycznej?

Nie ma określonych terminów ważności skierowań na leczenie w poradni specjalistycznej. Obowiązuje zasada, że skierowania są ważne do momentu ich realizacji lub tracą ważność w chwili, kiedy ustala przyczyna ich wystawienia. Ważność skierowania na objęcie opieką i leczeniem w poradni specjalistycznej uwarunkowana jest jedynie powodem skierowania (problemem zdrowotnym). Jeżeli jest on nadal aktualny, to skierowanie pozostaje ważne. Zgodnie z powyższym pacjent przewlekle chory, pozostający pod stałą opieką leka-

rza poradni specjalistycznej nie wymaga corocznego odnawiania ważności skierowania. Wystarczy jedno, pierwsze skierowanie pacjenta do objęcia go stałą opieką przez lekarza danej poradni.

Szpitalny Oddział Ratunkowy udzielił mi pomocy po urazie. Odmówiono mi wystawienia zwolnienia lekarskiego, odsyłając do lekarza pierwszego kontaktu. Czy to właściwe postępowanie?

Świadczenia w SOR udzielane są w trybie zagrożenia życia lub zdrowia, a w szczególności w razie wypadku, urazu,

zatrucia. Jednak, zgodnie z obowiązującymi przepisami, w tym Zarządzenia nr 93/DSOZ/2008 w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów w leczeniu szpitalnym, pobyt pacjenta w SOR jest traktowany jako hospitalizacja. W związku powyższym pacjent po zakończeniu leczenia (niezależnie od trybu udzielonego świadczenia) powinien otrzymać kartę informacyjną oraz w zależności od sytuacji i potrzeb pacjenta: informację dla lekarza POZ, recepty, zwolnienie lekarskie, skierowania do specjalisty oraz wyniki badań wykonanych w toku leczenia. Zatem SOR powinien wystawić zwolnienie lekarskie.

Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje

Magdalena Tenczyńska



Będą szukać narządów >> „Metro” 24.08.2009 r.

We wrześniu w szpitalach zaczynają się pojawiać pierwsi z ponad 200 koordynatorów pobierania narządów, którzy będą wyszukiwać pacjentów ze śmiercią mózgu, ale bijącym sercem. W kolejce po przeszczep czeka 2019 osób, w pierwszej połowie roku wykonano niespełna 700 operacji. (...) W Polsce przeszczepia się dwa do trzech razy mniej narządów na milion mieszkańców niż w Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Francji czy Włoszech. Mają to zmienić nowe przepisy, które zaczną obowiązywać we wrześniu. Ich autorzy wzięli za wzór Hiszpanię, która przoduje w liczbie transplantacji (ok. 4 tys. rocznie). W szpitalach pojawiają się „koordynatorzy przeszczepiania narządów”, czyli ponad 200 lekarzy i pielęgniarek przeszkolonych w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Mają oni np. wyszukiwać potencjalnych dawców wśród pacjentów ze śmiercią mózgu, rozmawiać z rodziną dawcy przed zabiegiem i po nim, zadbać by ciało zmarłego pacjenta po pobraniu narządów wyglądało tak samo jak przed zabiegiem.

Prywatne szpitale?

>> „Gazeta Stołeczna” 3.09.2009 r.

Stoccer, Szpital Bródnowski i Wojewódzkie Centrum Stomatologii w Warszawie od nowego roku mają być spółkami prawa handlowego. Jakie są plusy i minusy tego, że zaczynają nimi rządzić prezesi? Przejrzyjmy czarne scenariusze. Samorząd przejmuje długi szpitali. Spółka zacznie od zera - to, co zarobi, może inwestować w sprzęt lub remonty. Jednak jeśli będzie źle zarządzana, znów wpadnie w długi i może upaść. (...) Tereny Stocera w Konstancinie to tłusty kasek: kilka hektarów parku, pięć willi. Samorząd Mazowsza uspokaja, że do spółek zostaną wniesione tylko te nieruchomości, które są niezbędne do leczenia ludzi. Wille mają zostać w jego gestii. (...) Szpitale-spółki mogą brać pieniądze od pacjenta. Zamiast czekać pół roku na operację finansowaną przez NFZ, można zapłacić i mieć ją od razu. Spółka musi zarabiać. Prezesa może kusić, by na dochodowym oddziale wstawić 20 łóżek dla pacjentów prywatnych i tylko pięć dla ubezpieczonych. To oznaczałoby, że na zabieg finansowany przez Fundusz chory będzie czekał dwa razy dłużej.

Po kontrolach ZUS

>> „Rzeczpospolita” 3.09.2009 r.

Ponad 900 tys. zł oszczędności to skutek zintensyfikowania kontroli orzekania o zdrowiu i wykorzystywania zwolnień lekarskich. (...) Od 3 do 30 sierpnia przeprowadzono 21,5 tys. badań kontrolnych osób przebywających na zwolnieniach lekarskich pod kątem prawidłowości orzekania. W ich efekcie 2,8 tys. osób wydano decyzje wstrzymujące dalszą wypłatę zasiłku chorobowego. Oznacza to, że 13,2 proc. badanych uznano za zdolnych do pracy (w pierwszym półroczu wskaźnik ten wynosił 11,7 proc.). Absencję ograniczono o 13,8 tys. dni, a kwota wstrzymanych zasiłków osiągnęła 575,5 tys. zł. Oszczędności z tego tytułu są nieco wyższe niż przeciętnie w miesiącu w pierwszym półroczu przy porównywalnej liczbie kontroli. (...) ZUS obniża też o 25 proc. wysokość zasiłku chorobowego i opiekuńczego od ósmego dnia orzeczonej niezdolności do pracy do dnia dostarczenia zaświadczenia lekarskiego. (...) W sumie z tytułu cofniętych lub obniżonych świadczeń ZUS zaoszczędził ponad 9,5 mln zł.



Powakacyjne problemy ze skórą

Mimo, że lekarze ostrzegają o zgubnym wpływie słońca na naszą skórę, wciąż wyznacznikiem udanych wakacji bywa mocna opalenizna. Skutki promieniowania słonecznego mogą być poważne... ale nie tylko z tego powodu po urlopiach odwiedzamy dermatologów.

Magdalena Tenczyńska

Do dermatologa powinniśmy chodzić profilaktycznie, by działać prewencyjnie na wszelkie problemy ze skórą, włosami czy paznokciami. Niestety do lekarzy trafiamy zazwyczaj z poważnym problemem. I najczęściej po okresie wakacyjnym. W lecie nasza skóra narażona jest na wiele niebezpieczeństw - korzystamy w nadmiarze z kąpiele słonecznych (ryzyko czerniaka lub „zwykłe” wysuszenie skóry), z publicznych kąpielisk i basenów (grzybica stóp), a nasze dzieci jeżdżą na kolonie, gdzie także łatwo „złapać” choroby skóry.

Słońce

Słońce i wiatr oraz na przemian, suche i gorące powietrze, szczególnie w cieplejszych krajach, mogą źle wpływać na naszą skórę. Wiatr i promienie słoneczne sprawiają, że skóra staje się przesuszona i podrażniona. Pomimo ostrzeżeń dermatologów

o zgubnym wpływie promieniowania słonecznego na skórę, dla wielu osób opalenie się to podstawa wakacji. Owszem, opalona skóra wygląda atrakcyjnie i (pozornie) zdrowo. Jednak, gdy opalenizna zblednie, często zdarza się, że na skórze twarzy, dekoltu lub dłoni pozostają brzydkie przebarwienia. Szpecą one bardziej niż zmarszczki, ciężko je potem zamaskować makijażem, a jeszcze trudniej całkowicie usunąć ze skóry. Konsekwencją dłuższego przebywania na słońcu bywa też nieprzyjemne napięcie i swędzenie skóry. Czujemy, że stała się ona sucha, szorstka, mniej elastyczna i widzimy, że zaczyna się łuszczyć. Za elastyczność skóry odpowiada m.in. kolagen, i to właśnie jego brak sprawia, że miewamy uczucie jej ściągania się i twardnienia. Po lecie powinniśmy częściej używać balsamów pielęgnujących skórę. Warto ich także używać po skorzystaniu

z solarium. Złagodzą podrażnienia, a natłuszczona, odżywiona i gładka skóra zapewni poczucie komfortu i świeżości. Po okresie letnim koniecznie trzeba stosować kremy regenerujące okrywający skórę płaszcz lipidowy i zabezpieczające ją przed utratą wody. Jednym słowem – nawilżać! Warto także w codziennej pielęgnacji uwzględnić kosmetyki, które zawierają witaminę A. Przyspiesza ona regenerację skóry i zmniejsza jej przebarwienia.

Pieprzyki i znamiona

W przypadku pojawienia się pieprzyka lub znamienia u większości z nas uruchamia się alarm - szczególnie gdy ma to miejsce po okresie wakacyjnym, gdy byliśmy narażeni na promieniowanie (UV). I dobrze, bo żadnego takiego przypadku nie wolno lekceważyć. Po urlopie szczególnie nasza skóra narażona jest na

raka skóry, choćby tzw. czerniaka. Udowodniono, że znaczna część nowotworów skóry pojawia się w efekcie oparzeń słonecznych. Dlatego też warto jak najszybciej - jeśli mamy jakieś wątpliwości co do wyglądu znamienia - udać się do dermatologa. Podczas konsultacji lekarz oceni naszą zmianę na skórze specjalistycznym urządzeniem zwanym dermatoskopem. Po badaniu będzie on mógł także ocenić stopień ryzyka zmian na skórze, a także ostrzec przed dalszymi zmianami. Może również zalecić usunięcie znamienia, pieprzyka.

Dzieci na wakacjach

Bywa, że mile wspomnienia i zdjęcia to nie jedyne pamiątki przywiezione przez dziecko z wakacji. Niektóre, jak: grzybica, kurczaki, świerzb potrafią dać się nieźle we znaki. Na koloniach, z dala od domu, nawet najgrzeczniejszemu dziecku może się zdarzyć zjeść nieumyty owoc, wejść pod wspólny natrysk bez kłapek czy pożyczyc od kolegi jakiś przedmiot osobistego użytku. Na konsekwencje nie trzeba długo czekać. Jeśli jeden z uczestników kolonii lub obozu miał np. świerzb czy grzybicę, pod koniec turnusu większość dzieci jest nosicielami pasożytów lub ma problemy ze skórą. Dlatego po powrocie dziecka z wakacji dokładnie obejrzyj jego włosy, skórę i paznokcie.

Grzybica stóp

Wyjątkowo lubi ciepłe i wilgotne miejsca, szczególnie wspomniane natryski czy baseny. Na dodatek dzieci chętnie wymieniają się ręcznikami czy butami i potem to standard w takim momencie - pojawia się swędzenie pomiędzy palcami u stóp, potem pojawiają się drobne pęknięcia, pęcherzyki lub łuski, a skóra staje się

biaława. Zaniedbana choroba atakuje całe stopy, także i paznokcie, które stają się szarozółte, grubiej i wykruszają się. Niestety grzybica sama nie przejdzie, dlatego najlepiej od razu pójść do dermatologa. A odwlekanie wizyty może działać na niekorzyść naszej pociechy. Zaniedbaną grzybicę bowiem trudniej się leczy. Aby terapia była skuteczna, malec musi codziennie myć stopy, dokładnie je osuszać i nosić bawełniane skarpetki.

Świerzb

Niekiedy dziecko z obozu czy kolonii przywozi świerzb. To poważny problem skóry, którego nie można lekceważyć. Świerzb przenosi się przez kontakt, np. podanie ręki. Można go też „złapać” dotykając zabawek, ubrań, pościeli czy ręcznika chorego. Pasożyt wnika w naskórek i drąży w nim korytarze, które są widoczne gołym okiem. Świerzb zajmuje głównie przestrzenie między palcami rąk, pod pachami, pośladki, pachwiny. Wędrowka pasożyta wywołuje swędzenie, które nasila się po rozgrzaniu, np. kąpiele lub w łóżku. Niezbędna jest wizyta u lekarza gdyż świerzb jest bardzo zaraźliwy. Leczenie świerzb może potrwać krótko, ale jest bardzo absorbujące, bo musi się mu poddać cała rodzina. Oprócz zażywania leków, konieczne jest wygotowanie w 90 st. C wszystkich naczyń, sztućców, pościeli, pidżam i ubrań, a także wyszorowanie toalet. Jeśli wszyscy członkowie rodziny będą przestrzegali surowych zasad higienicznych, świerzb może zniknąć z domu nawet w ciągu pięciu dni. Reasumując - warto się przyjrzeć skórze całej rodziny, zwłaszcza po wakacjach. A jeśli mają Państwo jakiegokolwiek podejrzenia, że opisane problemy ze skórą dotyczą Was, zapraszamy do lekarzy SZPZLO Warszawa Praga-Południe.

Poradnia Dermatologiczna

Adres: ul. Saska 61,
nr. tel. 22 617-67-34
Wystarczy odpowiednia profilaktyka oraz wizyty u dermatologa – a nasza skóra pozostanie pod kontrolą!



NZOO Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza

CPR-L jest jedyną w Polsce placówką oferującą pacjentom z problemami wzrokowymi kompleksową rehabilitację widzenia.

mgr Izabella Kloch

Według danych GUS uszkodzeniami i chorobami narządu wzroku dotkniętych jest ok. 1,8 mln Polaków. Jest to trzecia, co do wielkości grupa osób niepełnosprawnych (po uszkodzeniach, chorobach narządu ruchu i chorobach układu krążenia). Liczba osób słabowidzących stale wzrasta w związku z postępowaniem medycyny i wydłużaniem się życia ludzi, maleje zaś liczba osób całkowicie niewidomych.

W przypadku wielu chorób np. jaskry, cukrzyca pacjenci zagrożeni są utratą wzroku. Według danych WHO jaskra w 15 proc. jest przyczyną wszystkich zarejestrowanych przypadków ślepoty. W Polsce przyjmuje się, że ok. 380 tys. osób traci wzrok w wyniku tej choroby każdego roku.

Do szeroko określonej grupy osób z dysfunkcją wzroku zalicza się:

- osoby ze słabowzrocznością głęboką,
- osoby z poczuciem światła i osoby z całkowitym zanikiem czynności wzrokowych,
- osoby niewidome (te, które urodziły się niewidome lub utraciły wzrok do 5 roku życia) i ociemniałe,



Adres:

ul. Karmelicka 26
(wejście od Miłej)
00-181, Warszawa
tel. 22 635 67 02,
tel./fax 22 635 67 33
e-mail: przychodniapzn@wp.pl
www.przychodniapzn.home.pl

- osoby słabowidzące – nadal wzrok pozostaje głównym źródłem poznania rzeczywistości.

Głównymi problemami, z którymi borykają się osoby z różnymi schorzeniami oczu, tracące wzrok lub słabowidzące to:

- utrudnienia w zdobywaniu informacji i samodzielności w wykonywaniu podstawowych czynności życia codziennego,
- trudności w kontaktach z ludźmi, ograniczenie samodzielności w poruszaniu się i podróżowaniu,
- niska samoocena czy skłonność do depresji.

Wszystkim tym osobom zapew-

niamy kompleksowe świadczenia zdrowotne w zakresie rehabilitacji widzenia.

NA CZYM POLEGA REHABILITACJA WIDZENIA W NASZEJ PRZYCHODNI?

Punktem wyjścia w procesie rehabilitacji nie jest deficyt, lecz to do czego człowiek niepełnosprawny lub zagrożony niepełnosprawnością jest zdolny i co powinien rozwijać.

Naszym głównym celem jest zapewnienie kompleksowej opieki rehabilitacyjnej osobom słabowidzącym, zagrożonym utratą wzroku i ociemniałym obejmującą kompleksową i wielospecjalistyczną opiekę diag-

nostyczno - terapeutyczną.

Wczesna interwencja w zakresie usprawnienia widzenia znacznie przyczynia się do spowolnienia skutków funkcjonalnych chorób oczu, co przekłada się na ograniczenie skutków niepełnosprawności w funkcjonowaniu codziennym, w życiu społecznym i zawodowym osób zagrożonych utratą wzroku.

W podejmowanych w naszej Przychodni działaniach rehabilitacyjnych wychodzimy z założenia, że stosowanie specjalnych metod stymulacji i treningu narządu wzroku oraz zastosowanie odpowiednich pomocy optycznych istotnie wpływa na poprawę wykorzystania wzroku nawet przez osoby ze znacznym jego upośledzeniem.

Rehabilitacja ma charakter zindywidualizowany ze względu na duże zróżnicowanie problemów osób z dysfunkcją narządu wzroku i jest procesem, w którym osoba z niepełnosprawnością niekiedy uczestniczy całe życie.

W rehabilitacji osób słabowidzących i niewidomych stosujemy podejście interdyscyplinarne. Polega ono na stałej współpracy specjalistów: okulisty, psychologa, rehabilitanta widzenia, instruktora o-

rientacji przestrzennej i czynności dnia codziennego, tyflop pedagoga, neurologa oraz diabetologa. Na miejscu wykonywana jest niezbędna diagnostyka oraz dobierane są specjalistyczne pomoce optyczne.

Dzięki zastosowaniu odpowiednich metod rehabilitacji pacjenci nabywają szereg umiejętności: świadomego wykorzystania resztek widzenia, samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym i zawodowym, bezpiecznego, samodzielnego poruszania się zarówno w otoczeniu częściowo znanym jak i nieznanym. Właściwie dobrane pomoce optyczne umożliwiają czytanie i oglądanie telewizji.

Wszystkie poradnie przychodni, która istnieje od 1991 r. oraz Dzielny Ośrodek Rehabilitacji są znakomicie wyposażone w niezbędny do diagnozowania i rehabilitacji sprzęt, urządzenia techniczne oraz aparaturę medyczną, m.in. w powiększalnik TV, symulator wad wzroku, zestaw specjalistycznych pomocy optycznych, sygnalizatory dźwiękowe, mówiące termometry i wagi, wykrywacze kolorów.

W naszych gabinetach okulistycznych znajdują się m.in. tonometry

bezdotykowe, perymetr komputerowy, polomierz komputerowy, lampy szczelinowe, tonometr aplanacyjny, wzierniki okulistyczne, refraktometry, retinalcamera.

Główne kierunki działalności CPR-L:

- rehabilitacja widzenia w Dzielnym Ośrodku Rehabilitacji Widzenia,
- diagnostyka i leczenie chorób oczu w Poradni Okulistycznej,
- rehabilitacja ruchowa w Poradni Rehabilitacyjnej,
- diagnostyka i leczenie schorzeń diabetologicznych w Poradni Diabetologicznej,
- terapia i poradnictwo psychologiczne w Poradni Psychologicznej,
- medycyna pracy,
- stomatologia.

Z usług w naszej przychodni korzystać mogą pacjenci z terenu całego kraju. Posiadamy CERTYFIKAT ISO 9001:2000 oraz mamy podpisane kontrakty z NFZ.

Osoby zainteresowane zapraszamy do naszej placówki od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 19.00.





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

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Program profilaktyki raka szyjki macicy

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

Zapraszamy do ZLO przy ul. Saskiej 61

tel.: 0 22 617 68 86

Warunkiem uczestnictwa w programie jest posiadanie aktualnego dowodu ubezpieczenia.

Prosimy o przyniesienie ostatniego wyniku badania cytologicznego.

* przy określeniu wieku bierze się pod uwagę rok urodzenia

Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program skierowany jest do osób, które: w bieżącym roku kalendarzowym ukończyły 35,40,45,50 lub 55 lat, (tzn. rocznik 1974,1969,1964,1959,1954), którzy w ciągu ostatnich 3 lat nie korzystali z badań wykonywanych w ramach ww. programu, i nie miały wcześniej rozpoznanej choroby układu krążenia.

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

Zapraszamy pacjentów zadeklarowanych do lekarzy POZ w naszych placówkach:

ZLO przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61, ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3,

ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73, ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4,

ul. Grochowskiej 339 (placówka na czas remontu przeniesiona do ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4)

Program profilaktyki gruźlicy

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

ZLO przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61, ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3,

ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73, ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4,

ul. Grochowskiej 339 (placówka na czas remontu przeniesiona do ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4).

Tarczycyca

– ważna i niedoceniana

To bardzo ważny, choć często niedoceniany element naszego organizmu. Wiadomo, że zaburzenia w funkcjonowaniu tarczycy negatywnie wpływają na zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Specjaliści oceniają, że problemy z tym gruczołem ma ponad 300 milionów ludzi na świecie... ale nawet 50 proc. o tym nie wie.

Magdalena Tenczyńska

Ten specyficzny gruczoł położony jest u podstawy szyi - kształtem przypomina motyla. Tarczycyca produkuje i wydziela do krwi trzy hormony: tyroksynę (oznaczaną symbolem T4), trijodotyroninę (T3) oraz kalcytoninę. Hormony te zapewniają prawidłowe działanie wszystkich tkanek i narządów. Jednym z ważnych pierwiastków, niezbędnym do syntezy hormonów tarczycy jest jod, dlatego jego odpowiednia podaż jest kluczowa dla właściwego funkcjonowania tego gruczołu.

W okresie życia płodowego i przez pierwsze dwa lata po urodzeniu hormony tarczycy wpływają na rozwój mózgu. Ich niedobór w okresie płodowym prowadzi do trwałego niedorozwoju umysłowego. Dodatkowo hormony tarczycy regulują proces wzrastania oraz dojrzewania płciowego. Przez całe życie stymulują one produkcję energii cieplnej, wpływają na procesy intelektualne

i nastrój, pracę serca, mięśni szkieletowych, jelit, a u kobiet – także jajników.

Istnieją dwa podstawowe typy zaburzeń czynności tarczycy – niedoczynność i nadczynność. Wśród innych często występujących nieprawidłowości dotyczących budowy i funkcji tego gruczołu znajdują się: wole obojętne, guzki tarczycy, zapalenia tarczycy, ze szczególnym uwzględnieniem autoimmunologicznej choroby Hashimoto, oraz rak tarczycy.

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

To jedno z najczęściej występujących zaburzeń czynności tego gruczołu. Pojawia się wtedy, gdy tarczycyca nie jest w stanie wyprodukować wystarczającej ilości hormonów T4 i T3. Ich niedostateczne stężenie we krwi spowalnia metabolizm organizmu, powodując często uczucie zimna, zmęczenie i depresję. Osoby cierpiące na niedoczynność tarczycy pomimo prawidłowego

odżywiania i aktywności fizycznej mogą również zauważyć zwiększenie wagi ciała, podwyższenie ciśnienia tętniczego i zwiększenie stężenia cholesterolu. Niedoczynność tarczycy występuje w postaci utajonej bądź tzw. pełnoobjawowej. Pełnoobjawowa niedoczynność tarczycy dotyczy 5-7 proc. dorosłych kobiet i 1 proc. mężczyzn. Z kolei jej utajona postać występuje nawet u 10 proc. ogólnej populacji. Co ciekawe aż pięciokrotnie częściej zapadają na nią kobiety niż mężczyźni.

Nasza poradnia

Osoby u których wystąpiły problemy z tarczycą zapraszamy do naszej Poradni Endokrynologicznej mieszczącej się w ZLO przy ul. Saskiej 61, tel.: 022 617 67 07 (konieczne jest skierowanie od lekarza POZ lub innego lekarza specjalisty).

Polscy endokrynolodzy szacują, że zaburzenia czynności tarczycy może mieć nawet 22 proc. mieszkańców Polski, przede wszystkim kobiet.

Niedoczynność można też stwierdzić u co piątej kobiety po 60. roku życia i co 6. mężczyzny, który skończył 74 lata.

Jakie są przyczyny niedoczynności tarczycy? Może być ona wynikiem m.in.:

- niedoboru jodu, który jest niezbędny do wytwarzania hormonów tarczycowych; to właśnie jego braki są najważniejszą przyczyną wrodzonej niedoczynności tarczycy. Niedobór jodu prowadzi również do powiększenia gruczołu tarczycowego czyli powstawania tzw. wola,
- autoimmunologicznego zapalenia tarczycy – choroby w wyniku, której układ odpornościowy organizmu atakuje tarczycę; jest to główna przyczyna nabytej niedoczynności tarczycy, występująca dużo częściej niż postać wrodzona, chirurgicznego usunięcia gruczołu tarczycowego,
- częściowego usunięcia gruczołu tarczycowego lub leczenia jodem radioaktywnym, które również może prowadzić do niedoczynności tarczycy,
- radioterapii okolicy głowy lub szyi, która może uszkodzić tarczycę i zaburzyć jej czynność,
- działania leków, które mogą wyzwolić niedoczynność tarczycy u osób z genetyczną po-

datnością do wystąpienia autoimmunologicznej choroby tarczycy,

- duża zawartość w diecie roślin wlotwórczych (kapusta, kalafior, rzepa),
- zanieczyszczenie środowiska.

Objawy niedoczynności tarczycy są różnorodne, często przypominają symptomy innych chorób co sprawia, że choroba może nie zostać rozpoznana. Szczególnie trudna do zdiagnozowania jest utajona niedoczynność tarczycy, ze względu na mało charakterystyczne objawy takie jak: osłabienie pamięci, zwolnione tempo myślenia, nastroje depresyjne, stan chronicznego zmęczenia, przybywanie na wadze, suchość skóry oraz marznięcie. Po części wynikają one ze wzrostu stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

Inne objawy niedoczynności to:

- zmęczenie/senność,
- wolna czynność akcji serca,
- zaparcia,
- zaburzenia miesiączkowania,
- niepłodność,
- bóle stawów lub mięśni,
- cienkie i łamliwe włosy lub paznokcie, wypadanie włosów,
- obrzęk twarzy, rąk i stóp,
- osłabienie libido.

Niedoczynność tarczycy jest niebezpieczna także dla przyszłych

mam. Ciężarne cierpiące na niedoczynność tarczycy często mają anemię i nadciśnienie tętnicze. Zwiększa się też u nich ryzyko poronienia, porodu przedwczesnego. Ponadto dziecko chorej na niedoczynność tarczycy kobiety, która podczas ciąży była niedostatecznie leczona lub w ogóle nie poddana terapii, może mieć niską wagę urodzeniową, a w późniejszym okresie życia gorzej się rozwijać.

NADCZYNNOŚĆ TARCZYCY

To zaburzenie czynności tego gruczołu, które rozwija się na skutek zwiększonej syntezy i uwalniania tyroksyny i trijodotyroniny, co prowadzi do ich podwyższonego stężenia we krwi. Zbyt duża ilość hormonów tarczycy w krwioobiegu przyspiesza metabolizm organizmu, powodując chudnięcie, nadmierną pobudliwość nerwową czy osłabienie siły mięśniowej. Na nadczynność tarczycy choruje około 2 proc. dorosłych w Polsce i jest to druga po cukrzycy najczęściej występująca choroba endokrynologiczna. Zapada na nią cztery razy więcej kobiet niż mężczyzn. Nadczynność tarczycy bardzo rzadko zdarza się u dzieci. U ponad 70 proc. chorych z nadczynnością tarczycy przyczyną nadmiernej produkcji hormonów tarczycy jest choroba genetyczna Gravesa-Basedowa. W drugiej kolejności za chorobę odpowiadają wole guzowate nadczynne. Nad-

czynność tarczycy może być wynikiem m.in: choroby genetycznej Gravesa-Basedowa, stopniowego powiększania się guzków tarczycy, których czynność może się nasilać (gruczolak autonomiczny), prowadząc do nadmiernej produkcji hormonów tarczycy.

Nadczynność tarczycy ma skłonność do występowania rodzinnego i najczęściej dotyczy młodych kobiet. Niewiele jednak wiadomo o tym, dlaczego na tę chorobę zapadają konkretne osoby.

Główne objawy nadczynności tarczycy:

- chudnięcie,
- nerwowość, rozdrażnienie, niepokój,
- przyspieszenie czynności serca,
- wytrzeszcz oczu typowy dla choroby Gravesa-Basedowa,
- drżenie rąk,
- uczucie osłabienia,
- częstsze oddawanie stolca lub biegunka,
- kłopoty ze snem,
- potliwość,
- wypadanie włosów,
- skąpe, rzadsze miesiączki.

WOLE OBOJĘTNE

To powiększenie tarczycy, któremu towarzyszy prawidłowe stężenie tyroksyny i trijodotyroniny we krwi. Szacuje się, że wole obojętne dotyka cztery razy więcej kobiet niż mężczyzn. Badania prowadzone w Polsce w 1996 roku pod auspicjami ICCIDD (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders) i Światowej Organizacji Zdrowia wykazały częstość występowania wola u dorosłych sięgającą 22 proc., u ciężarnych kobiet 35-60 proc. i u dzieci 35 proc. Wyniki te stały się przyczynkiem do wprowadzenia w 1997 roku w Polsce profilaktyki jo-



Jak zbadać tarczycę?

Stan tarczycy, a więc jej budowę i czynność hormonalną należy ocenić przede wszystkim badaniem lekarskim. W dalszej kolejności wyniki oceny klinicznej wymagają potwierdzenia przy pomocy obiektywnych badań laboratoryjnych i obrazowych.

Budowę i wielkość tarczycy precyzyjnie określa badanie USG, a czynność hormonalną poziom hormonów TSH, T4 i T3 i ich pochodnych we krwi.

W niektórych przypadkach wykonywane są inne badania dodatkowe, np. scyntygrafia tarczycy.

W rzadkich przypadkach zjawiska ucisku i nieprawidłowego położenia tarczycy bada się przy użyciu tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego.

W ocenie stężenia hormonów tarczycy krążących we krwi posługujemy się obecnie badaniem tzw. frakcji wolnej, niezwiązanej z białkami transportującymi fT4 (free-T4) i fT3 (free-T3).

Normy*

- Tyroksyna T4 4,2 - 11,6 ug /100 ml
- Wolna tyroksyna fT4 0,85 - 1,7 ng /100 ml
- Trijodotyronina T3 85 - 190 ng /100 ml
- Wolna trijodotyronina fT3 2.23 - 0.6 ng /100 ml
- Tyreotropina TSH 0.3 - 5.0 mU /l

* Wartości oznaczanych hormonów mogą się nieznacznie różnić w zależności od laboratorium dokonującego oceny. Każde laboratorium posiada ustalone zakresy stężeń, uznawane za wartości prawidłowe.

Pacjenci pytają, dr n. med. Sławomir Mikosiński, specjalista endokrynologii odpowiada:

Mam 23 lata i powiększoną nieco tarczycę, TSH oznaczył mi lekarz rodzinny – jest prawidłowe. Lekarz rodzinny powiedział mi, że ponieważ funkcja tarczycy jest w normie i nie wyczuwa guzków przy badaniu tarczycy nic nie należy z tym robić (a chciałam skierowanie do endokrynologa). Czy już mam być spokojna?

Podstawowe przesiewowe badanie tarczycy polega na badaniu jej czynności (TSH) oraz budowy (USG). Dopiero prawidłowe wyniki obu tych badań prawie zawsze wskazują na brak chorób gruczołu tarczowego.

Dzień dobry, mam pytanie, jakiś rok temu zauważono u mnie lekko podwyższone niż norma stężenie TSH czyli to niedoczynność? Mam też bardzo suchą skórę, brak koncentracji i ogólne złe samopoczucie – to może być przyczyna tej niedoczynności? słyszałam, że w leczeniu trzeba przyjmować hormony i moja koleżanka strasznie przytyła, czy tak jest zawsze?

Podwyższone stężenie TSH występuje w niedoczynności tarczycy. Leczenie polega na przyjmowaniu hormonów tarczycy, które zwiększają metabolizm i chorzy najczęściej chudną.

Miałam wykonane badanie USG tarczycy. Wynik jest następujący: Tarczyca o wymiarach: prawy płat 12,4x15,1x41mm; lewy płat 12,8x11x34mm. W obu płatach ogniska o obniżonej echogeniczności średnicy: płat prawy 7,2mm; płat lewy 6,5mm. Czy mam mieć powody do niepokoju?? Hormony mam w normie.

Na świecie obowiązuje zasada, że każde ognisko powyżej 1 cm w swoim największym wymiarze powinno się nakłuć. W Polsce biopsje wykonujemy, gdy zmiana przekracza 5mm. Ja osobiście wykonuję biopsję nawet wcześniej. Celem tego badania jest wykrycie choroby nowotworowej, a czym wcześniej tym lepiej.

dowej polegającej na obligatoryjnym jodowaniu soli kuchennej. Wśród przyczyn rozwoju wola obojętnego wymienia się m.in.:

- niedobór jodu - jest to zasadnicza przyczyna występowania tego zaburzenia,
- predyspozycje genetyczne,
- związki wolotwórcze zawarte w roślinach jadalnych i zanieczyszczeniach przemysłowych;
- leki hamujące syntezę hormonów tarczycy,
- odporność na hormony tarczycy.

Rozwojem wola zagrożone są szczególnie kobiety ciężarne i karmiące, bowiem w tym okresie wzrasta zapotrzebowanie na jod. W czasie ciąży produkcja hormonów tarczycy musi ulec zwiększeniu o ok. 50 proc., a ponadto jod matczynej przechodzi przez łożysko i w większej ilości tracony jest z moczem. W okresie laktacji natomiast jod przenika do pokarmu.

RAK TARCZYCY

To choroba rzadka i najczęściej występuje w postaci guza o twardej konsystencji, któremu towarzyszą chrypa i powiększone węzły chłonne szyi.

Nowotwór tarczycy stanowi zaledwie 1 proc. wszystkich złośliwych nowotworów. Wśród dzieci choroba ta obejmuje około 10 proc. wszystkich guzów złośliwych. Przyczyny raka tarczycy są niestety niejasne. Niektóre postaci tego nowotworu mogą mieć podłoże genetyczne i występować rodzinnie. Rozwojowi raka tarczycy sprzyja też przebycie przed 20 rokiem życia napromienianie tarczycy. Rak tarczycy nie powoduje zwykle zaburzeń czynności

tarczycy, nie prowadzi do jej niedoczynności bądź nadczynności.

Wśród objawów nasuwających podejrzenie nowotworu tego gruczołu znajdują się takie symptomy jak:

- obecność pojedynczych lub mnogich guzów tarczycy, zwłaszcza przy ich tendencji wzrostowej,
- chrypa wynikająca z podrażnienia strun głosowych,
- powiększone węzły chłonne szyi,
- duszność,
- zaburzenia połykania.

Raka tarczycy można wykryć w bardzo wczesnym stadium rozwoju dzięki badaniu USG i biopsji aspiracyjnej cienkoigłowej (BAC). Ostatecznie obecność nowotworu stwierdza się na podstawie analizy mikroskopowej wyciętych tkanek.

ZAPALENIA TARCZYCY

Stanowią zróżnicowaną grupę chorób, które objawiają się często: bólem szyi promieniującym do uszu i zuchwy, powiększeniem gruczołu tarczycowego oraz zaburzeniem jego czynności. Przyczyny zapalenia tarczycy mogą mieć rozmaite podłoże takie jak: infekcje bakteryjne bądź wirusowe, grzybicze, choroba autoimmunologiczna oraz urazy fizyczne. Najczęściej spotykanym rodzajem zapalenia tarczycy jest przewlekła choroba autoimmunologiczna Hashimoto. Choroba Hashimoto z jawną klinicznie niedoczynnością tarczycy dotyka ok. 1 proc. mieszkańców Polski. Jest ona najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy u kobiet w wieku rozrodczym – zarówno kobiet ciężarnych, jak również po rozwiązaniu. W pierwszym roku po urodzeniu dziecka nawet u 16 proc. matek może rozwinąć się poporodowe zapalenie tarczycy, które jest wariantem choroby Hashimoto. Chorobę charakteryzują wole o wzmożonej spoistości oraz powoli rozwijająca się niedoczynność tarczycy. Wśród rzadko występujących objawów choroby wymienia się: wytrzeszcz, obrzęk przedgoleniowy oraz bóle tarczycy.



Lekarze o tarczycy

prof. dr hab. n. med. Janusz Nauman, specjalista endokrynolog z Polskiego Towarzystwa Tyreologicznego.

Prawidłowe stężenie hormonów tarczycy u kobiety ciężarnej jest niezwykle ważne dla przyszłego rozwoju intelektualnego i motorycznego dziecka. Osiąga się to poprzez zapewnienie właściwej podaży jodu, który jest ważnym składnikiem hormonów tarczycowych. Najnowsze badania pokazują, że u dzieci, których matki otrzymywały jod w czasie ciąży i podczas karmienia iloraz inteligencji wzrastał nawet o 10 proc. Dlatego tak ważne jest zadbanie o prawidłową podaż jodu.

prof. dr hab. n. med. Andrzej Milewicz, prezes Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego.

Wczesne wykrycie i leczenie zaburzeń czynności tarczycy daje większości pacjentów szansę na normalne, zdrowe życie. Ludzie powinni wiedzieć, jakie są objawy zaburzeń czynności tarczycy, by mogli podjąć działania i uzyskać pomoc. Bez właściwego rozpoznania i leczenia pacjenci narażają swoje zdrowie.



Wśród grup osób z podwyższonym ryzykiem zachorowania na niedoczynność tarczycy znajdują się:

- kobiety w szczególności: ciężarne oraz te, które niedawno urodziły dziecko, lub są w okresie menopauzy,
- osoby z rodzinnym wywiadem autoimmunologicznego zapalenia tarczycy lub osoby cierpiące na inne choroby autoimmunologiczne, na przykład na cukrzycę typu 1,
- osoby powyżej 50. roku życia,
- osoby po operacji tarczycy,
- osoby z zespołem Downa lub Turnera,
- pacjenci leczeni jodem radioaktywnym,
- osoby narażone na napromienianie lub poddawane radioterapii okolicy szyi,
- osoby rasy białej i Azjaci są zagrożone większym ryzykiem niż inne populacje.



Centrum Medyczne
Osteomed
www.osteomed.pl

**Twoje zdrowie
w dobrych rękach**



Centrum Medyczne Osteomed NZOZ od 1994 roku prowadzi badania nad nowymi lekami stosowanymi w różnych chorobach.

Zapraszamy:

- Panie po 65 roku życia nieleczone na osteoporozę
- Panie po menopauzie (bez hormonalnej terapii zastępczej)
- Pacjentów z Reumatoidalnym Zapaleniem Stawów (RZS)
- Pacjentów ze zwyrodnieniami stawu kolanowego lub biodra
- Pacjentów z cukrzycą typu I lub II
- Pacjentów z bólami krzyża, rwą kulszową
- Pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP)

W ramach udziału w programie zapewniamy bezpłatne leki, badania oraz konsultacje lekarskie przez okres od 2 do 5 lat.

**NIE WYMAGAMY SKIEROWANIA OD LEKARZA POZ
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**

**ZABIERZ
KUPON**



UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ ŁATWY DOJAZD:

OCHOTA: ul. Białobrzaska 40A ☎ 022 822 97 55, 022 822 66 57
Autobus: 517, 523, 187, 408, 521 Tramwaj: 1, 7, 9, 25, 14, 35

OKĘCIE: Al. Krakowska 110/114 ☎ 022 825 51 86, 022 825 67 55
Autobus: 106, 124, 154, 177, 182, 301 Tramwaj: 7, 9, 35

SASKA KĘPA: ul. Saska 61 ☎ 022 616 17 40
Autobus: 111, 123, 151, 507, 509

WWW.OSTEOMED.PL

Cenny produkt w kuchni

Ryż stanowi podstawę wyżywienia. Dla mieszkańców Azji to symbol życia znaczy tyle, ile chleb dla Europejczyka. Jedzmy ryż, bo ma on wiele wartościowych składników!

mgr Bożena Pawłowska

Co powinniśmy wiedzieć o ryżu?

Ryż zaliczany jest do produktów łatwostrawnych, przez co polecany jest osobom z kłopotami trawiennymi. Co ponadto?

- skrobia ryżu brązowego jest powoli trawiona i wchłaniana, zapewnia to równomierne uwalnianie glukozy do krwi, co pomaga zachować wyrównany poziom glukozy we krwi u diabetyków,
- ziarno ryżu nie zawiera glutenu - białka znajdującego się w pszenicy, dlatego produkt ten polecany jest osobom uczulonym na gluten i chorującym na celiakię czyli nietolerancję glutenu.

Co można wytwarzać z ryżu?

Ryż może być używany nie tylko w celach kulinarnych. Odpady pochodzące z procesu polerowania ziaren wykorzystuje się na różne sposoby np.: jako karmę dla zwierząt. Otręby ryżowe używa się do produkcji oleju w celach przemysłowych. Pokruszone ziarna znajdują zastosowanie w przemyśle browarniczym oraz do produkcji skrobi i mączki ryżowej. Plewy stosuje się jako opał lub materiał do pakowania. Produkują z nich także nawozy. Słomę ryżową pokrywa się dachy. Jest ona także jednym ze składników używanych do produkcji: mat, odzieży, opakowań i mioteł. Ryż znalazł zastosowanie też w przemyśle: papierniczym, kosmetologii do wyrobu pudru. Używany jest do wyrobu przedmiotów wyplatanych czy kleju.

Powróćmy do kuchni. Na świecie znanych jest wiele przepisów, których składnikiem jest ryż. Włosi mają risotto, Hiszpanie - paellę, Polacy zaś ryżankę, pomidorową z ryżem czy na deser ryż z jabłkiem, cynamonem i śmietaną.

Odmiany ryżu

Produkt ten występuje w wielu rodzajach. Wyróżniamy spośród wielu odmian ryż:

- **długoziarnisty** – najpopularniejszy spośród wszystkich gatunków ryżu. Po ugotowaniu jest syplek, lepki i łatwo rozdziela się na poszczególne ziarenka. Doskonale do przygotowywania np.: sałatek, mięs, drobiu, pilawu.
- **krótkoziarnisty** – ma delikatniejszą strukturę niż rodzaj długoziarnisty, po ugotowaniu jest bardziej kleisty, doskonale nadaje się na risotto, do deserów, zapiekanki i sufletów. Ryż krótkoziarnisty pochłania mniejszą ilość wody niż długoziarnisty.
- **biały to ryż całkowicie wyluskany** – powstaje poprzez polerowanie ziarna. Podczas produkcji zeszlifowana zostaje bogata w białko srebrzysta błonka, zawierająca mniejsze ilości witaminy z grupy B. Gotujemy go przez 15-20 minut.
- **brązowy** – jest poddawany procesowi częściowego luskania, bez polerowania. Zawiera białko i niewielkie ilości tłuszczu. Kryje w sobie wszystkie cenne składniki m.in.: błonnik, węglowodany, minerały i witaminy. Ryż brązowy gotujemy dłużej niż biały - ok. 30 minut.

Poza wymienionymi już gatunkami ryżu wyróżniamy jeszcze:

- **ryż paraboliczny** – ziarno zachowuje pełne wartości odżywcze, jak w ryżu brązowym, ponieważ przed polerowaniem, pod ciśnieniem do jego środka wtłacza się witaminy i minerały znajdujące się uprzednio w srebrzystej otoczce.
- **ryż arborio** – odmiana popularna we Włoszech, doskonale do risotto. Ma krótkie ziarno, które po ugotowaniu skleja się a następnie kruszą. Ryż ten nadaje potrawie orzechowy smak i kremową konsystencję.



- **ryż basmati** – o specyficznym zapachu, znany w Indiach, jego ziarna nie skleja się podczas gotowania. Doskonale do sałatek i pilawu.
- **ryż błyskawiczny** – jest poddany specjalnemu procesowi produkcji, który skraca czas gotowania.
- **ryż japoński krótkoziarnisty** – charakterystyczną jego cechą jest polysk i właściwości lekko kleiste. Używany do produkcji octu ryżowego oraz jako dodatek do sushi.
- **ryż puddingowy zwany także budyniowym** – posiada krótkie ziarno i rozgotowuje się na papkę. Nadaje się do deserów, szczególnie do puddingów stąd pochodzi jego nazwa.
- **ryż tajski** – o lekkim smaku jaśminu, polecany do dań drobiowych lub ryb.
- **ryż dziki** – zwany owsem wodnym - to inaczej nasiona wodnej trawy pochodzącej z Ameryki Północnej. Zawiera więcej białka i witamin z grupy B niż ryż biały. Od innych odmian ryżu wyróżnia go to, że jest twardszy i bardziej orzechowy. Wartość energetyczna wynosi 248 kcal w 100 g produktu. W porównaniu z innymi gatunkami ryżu jest on niskokaloryczny. Ryż brązowy 100 g to 325 kcal, zaś biały to 347 kcal.

Co jeszcze powinniśmy wiedzieć?

- Ryż jest produktem bezpiecznym dla niemowląt odstawionych od piersi matki,
- Otręby ryżu brązowego zawierają kwas fitynowy, który wstrzymuje wchłanianie żelaza i wapnia w organizmie,
- W wielu kulturach ryż jest symbolem życia i płodności stąd zwyczaj obrzucania nim nowożeńców.

Co ciekawe dieta – stricte – ryżowa jest uboga w tiaminę – witaminę B1, która odgrywa istotną rolę

w przemianie węglowodanów – umożliwia prawidłowe spalanie glukozy. Przy niedoborze witaminy B1 wskutek niepełnego spalania glukozy gromadzi się w ustroju toksyczny kwas pirogronowy, który powoduje uszkodzenie nerwów i porażenie mięśni. Dochodzi do zapalenia nerwów, porażenia i zaników mięśni. Ponadto występują obrzęki kończyn, twarzy i tułowia, brak łaknienia i wybarwienia skóry oraz zaburzenia psychiczne. Są to objawy choroby beri-beri. Schorzenie to występuje u ludzi odżywiających się wyłącznie białym, luskanyim ryżem.

Jak przyrządzamy ryż gotowany?

Metodą gotowania w dużej ilości wody – do dużego garnka napełnionego wodą do 3/4 wysokości (woda lekko wrząca i osolona) dodajemy ryż. Ziarenka ryżu gotują się swobodnie nie skleione. Kiedy ryż jest miękki przelewamy go na sito i płuczemy wrzątkiem.

Metodą absorpcji – bierzemy 1 miarkę ryżu oraz 2,5 miarki zimnej wody, która zostaje wchłonięta podczas gotowania. Do smaku dodajemy szczyptę soli. Od momentu zagotowania mieszamy, gotujemy na wolnym ogniu 15 minut, potem odstawiamy na kolejkę 15 minut.

Metodą tradycyjną – przed gotowaniem ryż należy wypłukać trzy razy w zimnej najlepiej przegotowanej wodzie, następnie wsypać do garnka i zalać wodą

na wysokość 1/3 długości palca od powierzchni ryżu. Gotować 5-6 minut na małym ogniu ciągle mieszając.

Metoda naszych babć – zagotować 1 litr mleka lub wody, dodać 1 szklankę ryżu i gotować, mieszając ok. 10 minut, posolić do smaku. Następnie zawinąć dokładnie garnek z ryżem w gazety i wstawić to pod grubą, ciepłą koc (może być koldra) i trzymać przez całą godzinę.



Przepis na kotleciki ryżowe

Składniki: 2 szklanki ugotowanego ryżu, 2 jajka, 3 łyżki natki pietruszki, 1 szklanka tartego sera (może być sam ser żółty, lub z mozarellą), 3 łyżki masła, przyprawy do smaku - sól, pieprz, bułka tarta. Można dodać szczyptę kurkumy wówczas kotleciki uzyskają barwę żółtą.

Wykonanie: wszystkie składniki wymieszać, jeśli masa będzie zbyt rzadka można dodać trochę bułki tartej, doprawić do smaku, formować małe kotleciki i smażyć na złoty kolor. Posypać koperkiem lub podawać z sałatą.

NA WESOŁO



– Ten lekarz, którego mi poleciłeś to cudotwórca! Uleczył moją żonę w ciągu minuty!
– Tak? No sam nie myślałem, że jest taki dobry... A jak to zrobił?
– Powiedział jej, że wszystkie jej choroby to oznaka nadchodzącej starości...

Podsluchane pod drzwiami gabinetu lekarskiego:
Ojciec siedzi przy komputerze. Do pokoju wchodzi syn.
– Cześć tatusiu, wróciłem!
– Cześć synku, gdzie byłeś?
– W wojsku, tatusiu!

W szpitalu rozmawia dwóch pacjentów:
– Dlaczego do tej pory nie odwiedziła pana żona?
– Bo ona też leży w szpitalu.
– Tragedia rodzinna?
– Tak, ale to ona pierwsza zaczęła!

– Halo, mówi Kowalski. Panie doktorze, proszę natychmiast przyjechać, ponieważ moja żona ma ostry atak wyrostka robaczkowego!
– Spokojnie panie Kowalski. Dwa lata temu osobiście wyciąłem pańskiej żonie wyrostek robaczkowy. Czy słyszał pan kiedyś, aby człowiekowi po raz drugi pojawił się wyrostek?
– A czy pan słyszał doktorze, że u człowieka może się pojawić druga żona?

Przychodzi mężczyzna do psychiatry i mówi:
– Panie doktorze, ostatnio śnią mi się bohaterowie „Gwiezdných wojen”.
– A kiedy to się zaczęło?
– „Dawno, dawno temu, w odległej galaktyce...”

Mąż wybrał się z żoną do dentysty. W gabinecie pyta:
– A ile pan doktor bierze za usunięcie zęba?
– Ze znieczuleniem, czy bez?
– Bez!
– ... zł. Gratuluję jest pan bardzo dzielny! Mężczyzna zwraca się do żony:
– No kochanie, siadaj na fotelu...

Podsluchane pod gabinetem lekarskim. Chirurg na izbie przyjęć pyta pacjenta z urazem głowy:
– Co się stało?
– Żona rzuciła we mnie pomidorami.
– I od tych pomidorów taka rana??
– Tak. Pomidory były w puszcze.

Przez hall w szpitalu biegnie facet, który właśnie miał mieć operację.
– Co się stało?! - pytają go inni pacjenci.
– Słyszałem, jak pielęgniarka mówi: to bardzo prosta operacja, niech pan się nie martwi, jestem pewna, że wszystko będzie dobrze!
– Próbowała tylko pana uspokoić, co w tym złego?!!
– Ona nie mówiła do mnie. Mówiła do lekarza!!!

W szpitalu położniczym lekarz pyta pielęgniarkę:
– Czyżby to te czworaczki, które dziś przysły na świat, tak głośno płakały?
– Nie, panie doktorze, to ich ojciec!

Pacjent ustala szczegóły dotyczące operacji:
– A ile będzie kosztować narkoza?
– pyta.
– 1200 złotych – odpowiada anestezjolog.
– 1200 złotych za to, żeby mi się film urwał? Trochę za drogo, nie sądzi pan?
– Nie. Urwany film dostaje pan gratis. Opłata jest za to, żeby znowu zaczął się wyświetlać...

Ból w pana lewym kolanie to kwestia wieku – wyjaśnia pacjentowi lekarz.
– Ciekawe – denerwuje się pacjent – drugie kolano tak samo stare, a nie boli...

Trwają badania nad nowym lekarstwem. Pacjenci podzieleni na dwie grupy: ci co biorą i ci co dostają placebo. Pełna dyskrecja – nikt nic nie wie. Nagle do lekarza przychodzi jeden z pacjentów:
– Doktorze, zamieniliście mi lekarstwo!
Doktor pyta bardzo ostrożnie:
– A co Pana skłania do takiego twierdzenia?
– Prosta sprawa. Wcześniej jak wyrzucałem te pastylki do klopa to pływały. A teraz nagle zaczęły tonąć....

		biały byk, bóg egipski		potocznie o telefonie komórkowym		odblask pożaru	mały Antoni		taniec latyno-amerykański	narząd wzroku	znany polski dziennikarz
najstarsze jezioro Azji									część gamy do remi fa		
	roślina o bardzo gorzkim smaku					4			17		
substancja barwiąca				3					człowiecza dola		
	pokrywa ciało								suka z rodowodem	plaska ryba morska	kolor różowo-czerwono-fioletowy
żona Sokratesa	umocniony brzeg	rzeka w Rosji, dopływ Wolgi			znany z TV kucharz Karol		1				
ruch w bok					powitanie żydowskie						
					biał do gier		16				13
organizacja walcząca o niepodległość Baskonii					wielkie drzwi			ciepła tkanina			2
								podniebna podróż			7
12		Polka związana z Napoleonem									5
		prawdziwe imię Poli Nergi	robak jako przynęta do łowienia ryb		nie jeden na polu w żniwa			kamyk tamujący krwawienie po golieniu			
tytuł piosenki K. Krawczyka							8				11
								miasto w woj. lubelskim			
									15		
część układu oddechowego								długotrwały wzrost kursu na giełdzie			18
	funkcja trygonometryczna							w rowerze jeden z dwu			6
filmowy kapitan na tropie											
kawa zbożowa											
odchody ptaków morskich											
9		14									
w desce											10

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: 02/2009
„Kto pyta nie błądzi”
Nagrody wylosowali:
Magdalena Lisowska, Warszawa
Jolanta Dziwogo, Warszawa
Po odbiór nagród zapraszamy do naszej siedziby ul. Krypska 39, pok.102 od pon.- pt. w godz. 8.00-15.30 Nagrody należy odebrać w terminie 2 miesięcy od wyznaczonej daty nadsyłania rozwiązania krzyżówki.

Rozwiązanie:

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

Wpisz rozwiązanie krzyżówki w oznaczone pole i wyślij na adres SZPZLO Warszawa Praga Południe 04-082 Warszawa ul. Krypska 39 z dopiskiem Krzyżówka lub e-mailem: gazetapacjenta@szpzlo.praga-pld.pl Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: **20 listopada 2009**

NAGRODY:
Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy atrakcyjne nagrody: szklanki firmy BODUM oraz filmy dvd.

bodum®



**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 dla dzieci	centrala: 0 22 617 30 01 do 04 rejestracja ogólna: 0 22 617 67 33, 0 22 617 67 07 por. D: 0 22 617 67 34 por. K: 0 22 617 36 39 sekretariat: 0 22 617 14 95
2	Grochowska 339 (w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)
3	Ateńska 4	internistyczna		rejestracja: 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	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, okulistyka, otolaryngologiczna, 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, 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, tel: 0 22 671 22 56



Bezpłatne zajęcia w Szkole Rodzenia

Program szkoły obejmuje wykłady teoretyczne oraz zajęcia praktyczne z zakresu przygotowania do porodu oraz pielęgnacji noworodka. Zajęcia są prowadzone w ZLO ul. Ostrołęcka 4

ZAPISY POD NR TEL. 022 810 78 49

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

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- zameldowanie na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy
- nauka w szkole na terenie m.st. Warszawy – bez względu na typ placówki
- zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy
- pobyt w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



**ZAPRASZA KOBIETY W CIĄŻY NIEPOWIKŁANEJ
DO UDZIAŁU W PROGRAMIE**

ZDROWIE MAMA I JA

**OD 1 KWIETNIA 2008 r. DO 10 GRUDNIA 2009 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,

