

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 04/2007 (26)

Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

temat numeru:

Oczy

Dbajmy o
nasz wzrok

Wokół Świąt:

- Tradycje Świąt Bożego Narodzenia
- Dobra dieta:
Stop świątecznemu przejedzeniu
- Babcia i dziadek przy wigilijnym stole

Ponadto:
Dobrowolne
ubezpieczenie zdrowotne
ISO na Zgierskiej



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Zima 2007



Niech magiczna noc Wigilijnego Wieczoru
Przyniesie Ci spokój i radość.
Niech każda chwila Świąt Bożego Narodzenia
Żyje własnym pięknem,
A Nowy Rok obdaruje Ciebie
Pomyślnością i szczęściem.
Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia
Niech spełniają się wszystkie Twe marzenia.
życzą
kierownictwo i zespół SZPZŁO

W numerze:

8
str



Oczy - nasz skarb

Pracujemy przy komputerze, czytamy przy złym świetle, nie chronimy oczu przed słońcem. Skutki naszych zaniedbań mogą być groźne. Niestety choroby oczu pojawiają się także z wiekiem.



str | 4

Tradycje Świąt Bożego Narodzenia

Święta Bożego Narodzenia to dla Nas chyba najważniejsze i jednocześnie najbogatsze w tradycje ludowe święta. A tradycja tych świąt sięga ponad tysiąc lat wstecz.

18 str

Babcia i dziadek

Babcia i Dziadek – ciepli, serdeczni, kochający swoje wnuki jak mało kto! Trudno sobie wyobrazić, żeby zabrakło ich przy wigilijnym stole.



Drodzy Czytelnicy,

Dookoła jeszcze szaro i jesienią, w górach spadł pierwszy śnieg. Na ulicach coraz częściej widzimy Bożonarodzeniowe, świąteczne dekoracje. Nieubłagane zbliża się koniec roku, z nadzieją spoglądamy w przyszłość zadając sobie pytanie - jaki będzie ten kolejny Nowy Rok?



Mam nadzieję, że będzie czasem pełnym radości, pomysłów i realizacji nawet tych najszybszych marzeń.

Grudzień to nie tylko czas spotkań rodzinnych, ale również okazja do wręczenia swoim bliskim oraz znajomym prezentów i upominków.

Niech takim upominkiem od naszego Zespołu dla Państwa będzie: doposażenie w nowy sprzęt pracowni fizjoterapii w przychodniach przy ul. Kickiego 24 i Abrahama 16. W kończącym się 2007 roku zakupiono aparaty USG z nowoczesnymi głowicami, aparaty EKG do wszystkich przychodni. Do ZLO przy ul. Korytnickiej 42/44 zakupiliśmy nowoczesne unity stomatologiczne i pantomograf.

Dzięki temu mamy nadzieję, że będziemy służyć Państwu lepiej fachową radą i pomocą, a nowoczesny sprzęt diagnostyczny - medyczny umożliwi szybszą i lepszą diagnostykę. Zimowy numer „Gazety Pacjenta” to jak zawsze kopalnia wiedzy i porad jak żyć zdrowo i skutecznie bronić się przed chorobami. Korzystając z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz nadchodzącego Nowego 2008 Roku pragnę złożyć wszystkim Państwu oraz Waszym bliskim życzenia zdrowia, wiary w lepsze jutro oraz spełnienia wszelkich planów i marzeń.

Z wyrazami szacunku,
Dyrektor

Małgorzata Stachurska-Turoś

Wydawca:

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

Bożena Ziemięcka,
Jadwiga Goździewicz,
Bożena Pawłowska

Konsultacja Medyczna:

Małgorzata Stachurska-Turoś
Zdjęcia: Hemera Collection,
Digitouch, Istockphoto

DTP: Rojalstudio.pl

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

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

UWAGA:

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

„Gazeta Pacjenta” jest bezpłatnym biuletynem informacyjnym, którego wydawcą jest Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe. Poruszane są w niej głównie sprawy dotyczące ochrony zdrowia oraz funkcjonowania placówek lecznictwa otwartego na terenie Pragi Południe. Rozprowadzana jest przede wszystkim przez przychodnie z terenu Pragi Południe, Urząd Dzielnicy, a także supermarkety.

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

Reklamy:

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

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

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



Aktywność fizyczna wpływa na wyniki



W poprzednim numerze „Gazety Pacjenta” poruszyliśmy kwestię czynników wpływających na wynik badania. W tym numerze prezentujemy Państwu kolejne czynniki, które nie są bez znaczenia, gdy korzystamy z usług Laboratorium.

Krew

Ważnym czynnikiem biologicznym wpływającym na wyniki badań laboratoryjnych, jest wysiłek fizyczny. Jest on niewątpliwie korzystny dla naszego zdrowia i zalecany dla wszystkich. Z drugiej strony trzeba jednak pamiętać o jego wpływie na poziom parametrów laboratoryjnych. Nie bez znaczenia jest także skala tego wysiłku.

- Umiarkowany wysiłek fizyczny może powodować niewielki spadek poziomu cholesterolu, trójglicerydów, glukozy, a wzrost poziomu HDL,
- Intensywny wysiłek fizyczny natomiast, może powodować wzrost poziomu białka całkowitego, mocznika, kwasu moczowego i enzymów takich jak transaminazy czy kinaza kreatynowa.

Dla sportowców ćwiczących wyczynowo, brak po-

wysiłkowego wzrostu poziomu enzymów świadczyć może o świetnej formie i dobrym wytrenowaniu.

Mocz

Nie tylko badania krwi ulegają zmianie po wysiłku. Także i badanie moczu może być zafałszowane, jeśli poprzedniego dnia np. uprawialiśmy intensywnie sport. Po wysiłku możliwe jest pojawienie się białka w moczu, którego prawidłowo nie powinno tam być.

Oprócz samej intensywności aktywności fizycznej, istotny może być także jej rodzaj. Bardzo popularna i korzystna dla zdrowia jazda na rowerze, ma wpływ - oprócz wspomnianych już oznaczeń - również na poziom PSA u mężczyzn. Wynik może być fałszywie zawyżony nawet przez dwa tygodnie od rowerowej wycieczki!

Dlatego tak bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie się do badań laboratoryjnych. Pamiętajmy! Nie powinno się pobierać próbek do badań po forsownym wysiłku, jak również po nieprzespanej nocy. Może to powodować błędne wyniki i konieczność powtórzenia badań, a co za tym idzie opóźnić konieczną diagnozę.



Pytania Czytelników

mgr Jadwiga Goździeewska

Czy NFZ finansuje leczenie niepłodności?

Zasadniczo, niepłodność leczy się w trybie ambulatoryjnym (czyli w przychodniach). Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje świadczenia zdrowotne z tego zakresu, w ramach umów ze świadczeniodawcami tj. poradniami ginekologiczno-położniczymi i poradniami leczenia niepłodności. W tych miejscach NFZ finansuje zarówno wizyty lekarskie, jak i badania diagnostyczne zlecone przez lekarza z tej poradni. Katalog świadczeń pokrywanych z budżetu Funduszu zna lekarz. Proszę jednak pamiętać, że możliwa jest

sytuacja, kiedy pacjentka będzie musiała ponieść pewne koszty związane z dalszym leczeniem. Lekarz może, bowiem orzec, że konieczne będzie przeprowadzenie badań, które nie znajdują się w katalogu świadczeń NFZ (niezbędnych np. do zapłodnienia in vitro).

Czy jeśli w ostatnim roku korzystałam prywatnie z mammografii lub cytologii, to czy teraz mogę skorzystać z tych badań w ramach programów profilaktycznych?

Program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka piersi skierowa-

ny jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonywanego badania cytologicznego w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Jeśli kobieta korzystała z tych badań prywatnie (pokrywała ich koszty) może z nich teraz skorzystać w ramach programu profilaktycznego.

Na podst. materiałów – Biura Komunikacji Społecznej - Narodowego Funduszu Zdrowia



Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje
Magdalena Tenczyńska

Zarobki uzależnione od pacjentów

>> Metro. 4.12.2007 r.

Pacjenci decydują o tym, ile zarabiają lekarze. I to w „zwykłym” szpitalu. Bywa, że publiczna służba zdrowia nie budzi u nas pozytywnych skojarzeń. Narzekamy np. na przepełnione sale, przedpotopowy sprzęt i lekarzy. Medycy też narzekają - na za długi czas pracy i niskie zarobki. Strajki dopełniają obraz. Może być inaczej? Lekarze zadowoleni z pensji, pacjenci z opieki? Tak - przykładem jest szpital miejski w Bydgoszczy, gdzie wprowadzono nowy system zarządzania. Dyrekcja przekazała lekarzom i pielęgniarkom odpowiedzialność za funkcjonowanie poszczególnych oddziałów i ustaliła z nimi procent, jaki od zysków trafi na podwyżki. Kto je dostanie? - Wysokość zarobków jest uzależniona od jakości pracy i satysfakcji pacjenta - mówi dyrektor placówki, dr Krzysztof Motyl. Pacjenci w ankietach zadowolenia z pobytu i szpitalnej opieki zaznaczają, których medyków oceniają najlepiej.

Co trzecia kobieta w ciąży pije alkohol

>> PAP. 5.12. 2007 r.

Co trzecia kobieta w ciąży pije alkohol. Może to powodować u dzieci wystąpienie płodowego zespołu alkoholowego (FAS) lub zaburzenia rozwoju układu nerwowego - podkreślano na otwarciu wystawy „FAScynujące dzieciaki” w PKiN w Warszawie. Nieznane jest stężenie alkoholu, które decydowałoby o wystąpieniu płodowego zespołu alkoholowego, dlatego każda ilość alkoholu u kobiet w ciąży jest szkodliwa. Z przedstawionych danych wynika, że przed ciążą alkohol pije 66 proc. kobiet, podczas ciąży - co trzecia. Spożywanie dwóch lub więcej standardowych porcji alkoholu dziennie może mieć negatywny wpływ na rozwój płodu. Negatywne skutki picia alkoholu mogą występować u co setnego noworodka. W Polsce, co roku, rodzi się ok. 9 tys. dzieci cierpiących na zaburzenia rozwojowe spowodowane kontaktem z alkoholem w czasie okresu płodowego; w 10 proc., jest to FAS.

Złe ławki i fatalne wyniki

>> Rzeczpospolita. 4.12.2007 r.

Co czwarte dziecko już narzeka na bóle pleców - wynika z raportu sanepidu, do którego dotarła „Rzeczpospolita”. Sanepid sprawdził, w jakich warunkach uczą się dzieci.

Wyniki: fatalne. W szkołach nie ma mebli dostosowanych do wzrostu, dzieci za mało ćwiczą na WF. To przyczynia się do powstawania wad postawy. Lekarze potwierdzają, że dzieci ze skrzywieniem kręgosłupa trafia do nich coraz więcej: - Kiedyś było nie do pomyślenia, żeby krzywy kręgosłup miały sześć- i siedmioletki. Teraz ich wizyty są na porządku dziennym, a im wcześniej dzieci zaczynają chorować na kręgosłup, tym większe prawdopodobieństwo, że wada pogłębi się na tyle, że konieczna będzie operacja - mówi dr Anna Łukaszevska z Kliniki Rehabilitacji Centrum Zdrowia Dziecka.

Dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne

Przepisy dość jasno regulują, komu i co należy się w ramach tego ubezpieczenia. Bywa jednak, że mamy problemy, gdy chcemy się ubezpieczyć. Jak się do tego zabrać? Gdzie się udać? Jakie wnioski wypełnić? Ile to kosztuje? – odpowiadamy na łamach „Gazety Pacjenta”.

Magdalena Tenczyńska

Osoba ubiegająca się o objęcie dobrowolnym ubezpieczeniem zdrowotnym powinna przedstawić dokument tożsamości oraz dokument potwierdzający ostatni okres ubezpieczenia. Może to być np. zaświadczenie z zakładu pracy potwierdzające opłacanie składek na ubezpieczenie zdrowotne, potwierdzenie dowodu wpłaty ostatniej składki na ubezpieczenie zdrowotne z tytułu prowadzenia działalności pozarolniczej, zaświadczenie potwierdzające fakt ubezpieczenia z Urzędu Pracy itp. Ponadto należy wypełnić wniosek o objęcie dobrowolnym ubezpieczeniem zdrowotnym i podpisać dwa egzemplarze umowy. Umowa zawierana jest na czas nieokreślony.

W przypadku cudzoziemców, dobrowolnym ubezpieczeniem zdrowotnym mogą być objęci m.in.:

studenci i uczestnicy studiów doktoranckich, którzy studiują w Polsce oraz absolwenci, którzy odbywają w Polsce obowiązkowy staż,

członkowie zakonów, alumni wyższych seminariów duchownych i teologicznych, postulanci, nowicjusze i juniorzy nieposiadający obywatelstwa państwa członkowskiego UE, osoby odbywające staż adaptacyjny, odbywający kursy języka polskiego oraz

kursy przygotowawcze do podjęcia nauki w języku polskim, o których mowa w przepisach o szkolnictwie wyższym, nieposiadający obywatelstwa państwa członkowskiego UE.

Obowiązek zgłoszenia

Osoba, która zawarła umowę o dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne ma obowiązek zgłosić do ubezpieczenia członków rodziny niepodlegających obowiązkowi ubezpieczenia zdrowotnego z innego tytułu. Zgłoszenie do ubezpieczenia członków rodziny nie wiąże się z koniecznością odprowadzania dodatkowej składki. Obowiązek ten nie dotyczy cudzoziemców - studentów i uczestników studiów doktoranckich oraz absolwentów, którzy odbywają w Polsce obowiązkowy staż, a także członków zakonów, alumnów wyższych seminariów duchownych i teologicznych itd.

Członkami rodziny są następujące osoby:

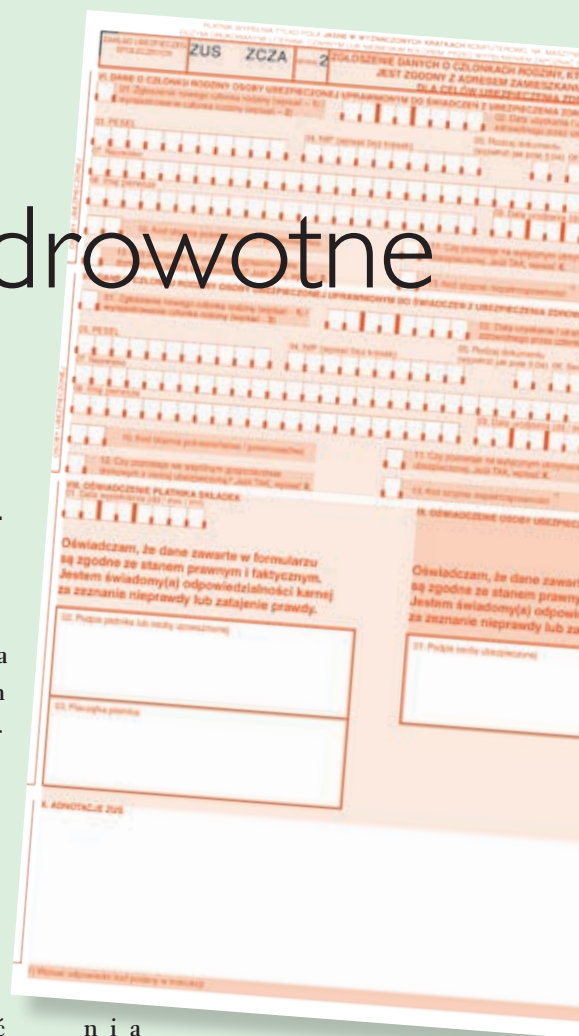
dziecko własne, dziecko drugiego małżonka, dziecko przysposobione, wnuk albo dziecko obce, dla którego ustanowiono opiekę albo dziecko obce w ramach rodziny zastępczej, do ukończe-

n i a

przez nie 18 lat, a jeżeli kształci się dalej - do ukończenia 26 lat, natomiast jeśli posiada orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub inne traktowane na równi - bez ograniczenia wieku; małżonek; wstępni pozostający z ubezpieczonym we wspólnym gospodarstwie domowym.

Objęcie ubezpieczeniem dobrowolnym uzależnione jest od wniesienia opłaty dodatkowej na rachunek Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Wysokość tej opłaty uzależniona jest od okresu, w którym osoba ubezpieczająca się dobrowolnie nie była objęta ubezpieczeniem zdrowotnym i wynosi:

20 proc. dochodów przyjętych jako podstawa wymiaru składki dla osoby, której przerwa w ubezpieczeniu zdrowotnym i opłacaniu składek wynosi nieprzerwanie od 3 miesięcy do roku;



50 proc. dochodów przyjętych jako podstawa wymiaru składki dla osoby, której przerwa w ubezpieczeniu zdrowotnym i opłacaniu składek wynosi nieprzerwanie powyżej roku do 2 lat;

100 proc. dochodów przyjętych jako podstawa wymiaru składki dla osoby, której przerwa w ubezpieczeniu zdrowotnym i opłacaniu składek wynosi nieprzerwanie powyżej 2 lat do 5 lat;

150 proc. dochodów przyjętych jako podstawa wymiaru składki dla osoby, której przerwa w ubezpieczeniu zdrowotnym i opłacaniu składek wynosi nieprzerwanie powyżej 5 lat do 10 lat;

200 proc. dochodów przyjętych jako podstawa wymiaru składki dla osoby, której przerwa w ubezpieczeniu zdrowotnym i opłacaniu składek wynosi nieprzerwanie powyżej 10 lat.

Opłata dodatkowa

Wnoszona jest przed podpisaniem umowy na numer konta oddziału wojewódzkiego NFZ podany na druku umowy. W uzasadnionych przypadkach, na wniosek osoby ubezpieczającej się dyrektor oddziału Funduszu może odstąpić od pobrania opłaty dodatkowej lub rozłożyć ją na raty miesięczne, jednak nie więcej niż na 12 rat. Opłata ta nie jest pobierana od cudzoziemców - studentów i uczestników studiów doktoranckich, absolwentów, którzy odbywają w Polsce obowiązkowy staż, od odbywających staż adaptacyjny, a także członków zakonów, alumnów wyższych seminariów duchownych i teologicznych itd. (patrz wyżej).

Po zawarciu umowy ubezpieczony powinien udać się do oddziału lub inspektoratu Zakładu Ubezpieczeń

Społecznych (ZUS), aby dokonać zgłoszenia do ubezpieczenia poprzez złożenie druku ZUS ZZA („Zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego”) oraz dla członków rodziny: ZUS ZCZA lub ZUS ZCNA „Zgłoszenie danych o członkach rodziny”. Druk ZUS ZCZA należy złożyć, jeżeli adres zamieszkania członka rodziny jest taki sam jak adres zamieszkania ubezpieczonego, zaś druk ZUS ZCNA wówczas, gdy adresy zamieszkania są różne. Należy pamiętać, że druk zgłoszenia do ZUS stanowi integralną część umowy. Ubezpieczony oraz członkowie jego rodziny zgłoszeni do ubezpieczenia na ww. drukach ZUS uzyskują prawo do świadczeń z ubezpieczenia zdrowotnego z dniem określonym w umowie.

Terminy opłat

Dowodem ubezpieczenia dla osoby, która podpisała umowę, jest egzemplarz umowy wraz z drukiem zgłoszenia do ZUS i dowodem opłacenia składki za ostatni miesiąc, zaś dla członków rodziny tej osoby - egzemplarz umowy, druk ZUS ZCZA lub ZUS ZCNA (wymienieni są tam członkowie rodziny) oraz dowód opłacenia przez osobę ubezpieczoną składki za ostatni miesiąc.

Składka za każdy miesiąc kalendarzowy opłacana jest w terminie do 15. dnia następnego miesiąca za miesiąc poprzedni (np. za lipiec do 15. sierpnia). Składki z tytułu dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego należy wpłacać na konto ZUS - rachunek ZUS z końcówką 52.

Osoby, dla których podstawę wymiaru składki stanowi przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw z poprzedniego kwartału wraz z wypłatami z zysku powinny pamiętać, że wysokość tego wynagrodzenia ulega zmianie co kwartał. Każ-

dorazowa zmiana podstawy wymiaru składki na ubezpieczenie zdrowotne podawana jest przez GUS (www.stat.gov.pl) do publicznej wiadomości po 15. dniu miesiąca rozpoczynającego kolejny kwartał. Informację o wysokości składki na ubezpieczenie zdrowotne można uzyskać w oddziale wojewódzkim Funduszu lub na stronach internetowych oddziału.

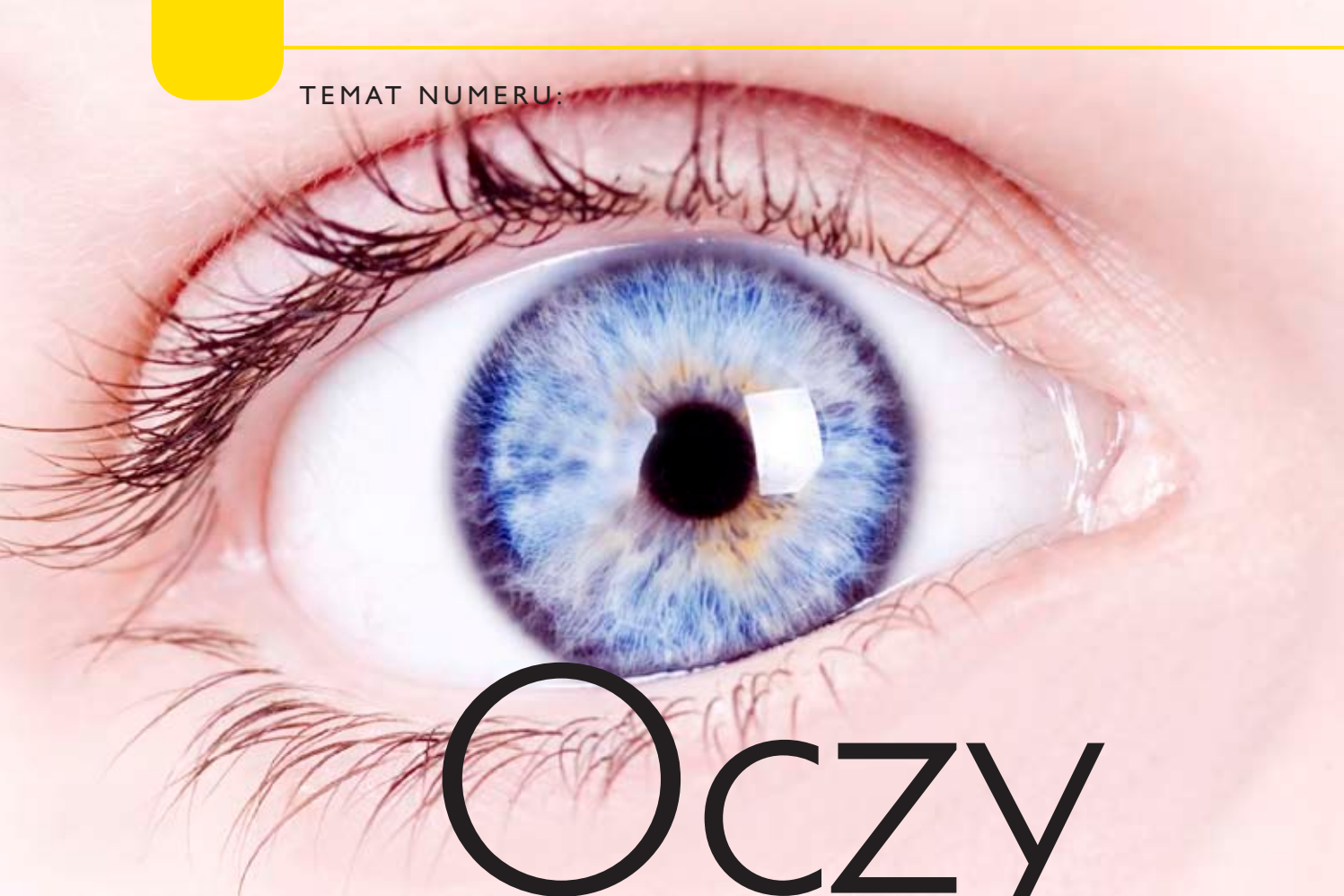
Należy pamiętać, iż wysokość składki na ubezpieczenie zdrowotne ulega zmianie co roku. Obecnie wynosi 9 proc. podstawy wymiaru składki,

Opłata dodatkowa - obowiązująca od 15 października 2007 roku

NFZ uzależnia objęcie ubezpieczeniem zdrowotnym osoby, które nie były ubezpieczone:

- w okresie od 3 miesięcy do roku od wniesienia opłaty dodatkowej w wysokości 578,21 zł
- w okresie powyżej 1 roku do 2 lat w wysokości 1 445,53 zł
- w okresie powyżej 2 lat do 5 lat w wysokości 2 891,06 zł
- w okresie powyżej 5 lat do 10 lat w wysokości 4 336,59 zł

zgodnie z art. 242 pkt 2 ww. ustawy. Umowa może zostać rozwiązana przez ubezpieczającego się w drodze pisemnego poinformowania NFZ o rezygnacji z dobrowolnego ubezpieczenia. Jednakże umowa nie może zostać rozwiązana z datą wsteczną. Ulega ona także rozwiązaniu po upływie miesiąca nieprzerwanej zaległości w opłacaniu składek. Rozwiązanie umowy lub jej wygaśnięcie nie powoduje anulowania obowiązku wpłacenia składek należnych za okres, w którym umowa obowiązywała.



Oczy — nasz skarb!

Pracujemy przy komputerze, czytamy przy złym świetle, nie chronimy oczu przed słońcem. Skutki naszych zaniedbań mogą być groźne. Niestety choroby oczu pojawiają się także z wiekiem. Ale pamiętajmy – wczesna diagnoza, szybsze leczenie!

Magdalena Tenczyńska

Nasze oczy przypominają niepozorną maszynę. Steruje „ona” naszym odbiorem świata, barwami, nasyceniem światła, a także ostrością. Wciąż jednak niewystarczająco dużo wiadomo o wrażliwej części oka, skupionej wokół nerwu wzrokowego – odpowiadającego za przesyłanie informacji o otoczeniu bezpośrednio do mózgu. A właśnie tam, w dnie oka, mieszczą się strategiczne dla naszego widzenia mikrostruktury, które umożliwiają odbiór obrazu i jego obróbkę nim zostanie on przesłany dalej. Szczególnie istot-

na jest plamka żółta – odpowiadająca za ostrość widzenia, wrażliwa na promienie ultrafioletowe oraz światło niebieskie. To właśnie zwyrodnienie plamki żółtej doprowadza rocznie do utraty wzroku 20 tysięcy Polaków! Na całym świecie liczba chorych sięga 25 milionów osób.

AMD – coraz „popularniejsza” choroba.

AMD to angielski skrót od Age-related Macular Degeneration i w tłumaczeniu oznacza zwyrodnienie plamki związane z wiekiem.

Chodzi tutaj o plamkę żółtą, która znajduje się w centralnej części siatkówki oka. Szacuje się, że w wieku 75 lat prawie 15 proc. osób ma cechy AMD. Najbardziej narażone na chorobę są osoby powyżej 50. roku życia jako, że ich zdolności regeneracyjne oka są niewielkie. Plamka żółta odpowiada za ostre widzenie i za rozpoznawanie kolorów. Jeśli ulega zmianom zwyrodnieniowym, to przestajemy rozpoznawać twarze, mamy duży kłopot z oglądaniem telewizji czy czytaniem, nie możemy już prowadzić samochodu. Nie wiadomo dokładnie, co jest

przyczyną choroby. Oprócz wieku duże znaczenie ma występowanie AMD wśród bliskich osób z rodziny oraz palenie papierosów. Choroba występuje w formie mniej zaawansowanej - tzw. suchej i bardziej zaawansowanej - tzw. mokrej. U wielu osób AMD zatrzyma się na tej pierwszej, łagodniejszej fazie.

AMD to nie tylko powody genetyczne i biologiczne. Rozwojowi choroby sprzyjają także zewnętrzne czynniki - brak ochrony oczu przed promieniowaniem słonecznym, palenie tytoniu, nadciśnienie i siedzący tryb życia, nadużywanie alkoholu, a przede wszystkim – uboga w składniki odżywcze i antyoksydanty dieta.

Dieta

To, co jemy i jaką dietę stosujemy ma ogromne znaczenie. Udowodniono, bowiem, że wiele substancji działa na nas wzmacniająco, opóźniając procesy starzenia się komórek, a nawet obniżając ryzyko wystąpienia niektórych schorzeń. Oko nie jest tu wyjątkiem – badania naukowe nad kilkoma substancjami potwierdziły, że obecne w pożywieniu antyoksydanty, luteina, astaksantyna, cynk oraz selen, a także substancje obecne w borówce czernicy korzystanie wpływają na funkcjonowanie plamki żółtej, chroniąc i regenerując jej strukturę. Dzięki temu można ustabilizować przebieg choroby, zapobiec jej rozwojowi.

Szpinak i brokuły

Cenne okazały się badania nad wpływem luteiny – żółtego barwnika występującego w wielu roślinach. Zmniejszają ryzyko rozwoju AMD. Amerykański badacz Seddon potwierdził, że spożywanie 6 mg luteiny pozytywnie wpływa na opóźnienie początków AMD i obniża znacząco późniejsze zachorowanie na tę chorobę. Już samo spożywanie szpinaku i brokułów, bogatych w

tę substancję, u 92 proc. badanych w innym eksperymencie, poprawiło ostrość widzenia. Były to bardzo istotne wyniki, bowiem luteina nie jest substancją syntetyzowaną w ludzkim organizmie, a jedynie obecną w naszych pokarmie. Podobny wpływ na oko ma astaksantyna – działa jak naturalna miotłeczka wymiatająca wolne rodniki i zapobiegająca odkładaniu się cholesterolu co w efekcie powoduje wapnienie ścianek naczynek krwionośnych. Borówka czernica – niepozorny krzew o cierpkich owocach – ma do zaoferowania dla oka aktywne substancje zwane antocyjanozydami, działające regenerująco na czerwień wzrokową – wykorzystywaną przez pręciki – część oka odpowiedzialną za widzenie o zmierzchu. Ponadto – antocyjanozydy wiążą się z kola-

genem – substancją nadającą elastyczność i uszczelniającą kruche naczynka krwionośne oka. Dzięki nim nie dochodzi do wylewu osocza krwi, a także do mikrowylewów i stanów zapalnych, a nasze oczy są lepiej ukrwione i odżywione. Ostatnie ze składników niezbędnych dla dobrego stanu naszych oczu to witaminy: A, C i E. Te antyoksydanty także usuwają wolne rodniki, działają odżywczo i nawilżająco na zewnętrzną powłokę oka, sprawiając, że nie ulega przesuszeniu i nie dochodzi do tak zwanego syndromu biurowego oka. Wreszcie – cynk i selen – mikroelementy wiążące aminokwasy i pomagające w działaniu enzymom, pełnią funkcję chroniącą komórki przed starzeniem. Nie tylko AMD grozi nam wraz z postępującym wiekiem.

To, co jemy i jaką dietę stosujemy ma ogromne znaczenie. Udowodniono, bowiem, że wiele substancji działa na nas wzmacniająco, opóźniając procesy starzenia się komórek, a nawet obniżając ryzyko wystąpienia niektórych schorzeń.



Zaćma

Jest chorobą także związaną przede wszystkim ze starzeniem się organizmu. Na skutek zmian w białkach soczewki oka dochodzi do jej zmętnienia. W rezultacie widzimy coraz gorzej. W nieleczonej zaćmie może nawet dojść do pełnej ślepoty, która jednak, na szczęście, po chirurgicznym zabiegu, jest odwracalna. Powodem powstania zaćmy może też być długotrwałe przyjmowanie niektórych leków, głównie sterydów, lub mechaniczny uraz oka. Leczenie zaćmy polega na usunięciu mętnej soczewki i w jej miejsce włożeniu sztucznej, która jest całkowicie przezroczysta. Zmętniałą soczewkę najpierw rozbija się ultradźwiękami (można też za pomocą lasera), a następnie wysysa. Jest to metoda fakoemulsyfikacji. Najnowszą jest rozbijanie soczewki wodą pod ciśnieniem i jednocześnie usuwanie rozdrobnionych cząstek. Dotychczasowe metody usunięcia zaćmy wymagały wykonania szerego na kilkanaście milimetrów

Szacuje się, że w wieku 75 lat prawie 15 proc. osób ma cechy AMD. Najbardziej narażone na są osoby powyżej 50. roku życia jako, że ich zdolności regeneracyjne oka są niewielkie.

cięcia w oku, dziś, dzięki mikrochirurgii, sztuczną soczewkę wkłada się przez otwór zaledwie 3-milimetrowy. Zabieg wykonuje się ambulatoryjnie, stosując tylko znieczulenie miejscowe w postaci zastrzyku lub podaje się jedynie krople do oczu i po 2–3 godzinach pacjent może wrócić do domu. Ważne jest jednak, by zaćmę usunąć wcześniej, nie dopuszczając do dużego stwardnienia soczewki. Nie ma na co czekać. Pacjent chory na zaćmę źle widzi, a zabieg przeprowadzony w zaawansowanym stanie choroby jest bardziej skomplikowany i trwa dłużej.

Jaskra

Jaskra to choroba, która prowadzi do nieodwracalnej utraty wzroku. Nie można jej całkowicie wyleczyć, ale dzięki nowoczesnej medycynie można sprawić, by zmiany uległy zahamowaniu lub postępowywały dużo wolniej. Schorzenie to, polega na uszkodzeniu i zaniku nerwu wzrokowego. Są dwa rodzaje jaskry – z otwartym i z zamkniętym kątem przesączania. W gałce ocznej wytwarzana jest ciecz wodnista, która wypływa z niej do krążenia ogólnego – w miejscu zwanym kątem przesącz-



Zapalenie spojówek

- To infekcja cienkiej przezroczystej błony pokrywającej twardówkę i wewnętrzną powierzchnię powiek. Jedno oko lub oczy stają się zaczerwienione i kleiste, ale widzenie nie jest upośledzone. Możliwe jest wrażenie piasku pod powiekami, lecz oczy nie bolą.
- Jeżeli twoje oko jest zaczerwienione, występuje ból lub zamglenie widzenia, co może być wynikiem noszenia soczewek kontaktowych, musisz skontaktować się z lekarzem.
- W celu leczenia zapalenia spojówek lekarz przepisuje krople lub maści antybiotykowe. Mogą one jednak zadziałać dopiero po kilku dniach. Jeżeli oczy są bardzo kleiste, można płukać je chłodną, przegotowaną wodą i przecierać wacikiem. Nie powinno się gazikiem do oka, ponieważ może to przenieść infekcję i pogorszyć stan miejscowy.
- Zapalenie spojówek jest chorobą bardzo zakaźną. Myj i susz ręce przed i po użyciu kropli oraz używaj oddzielnych ręczników i pościeli, aby zapobiec przenoszeniu infekcji na innych.
- Jeżeli twoje dziecko cierpi na zapalenie spojówek, nie powinno chodzić do szkoły ani pływać w basenie do chwili, poprawy stanu miejscowego.

czania. W przypadku jaskry dochodzi do zahamowania odpływu cieczy, która gromadzi się w oku, uciska na włókna nerwowe i prowadzi do zaniku nerwu wzrokowego. Objawy choroby są różne w zależności od budowy kąta przesączania. Większość chorych ma szeroki kąt przesączania. W tej postaci choroba przebiega wyjątkowo

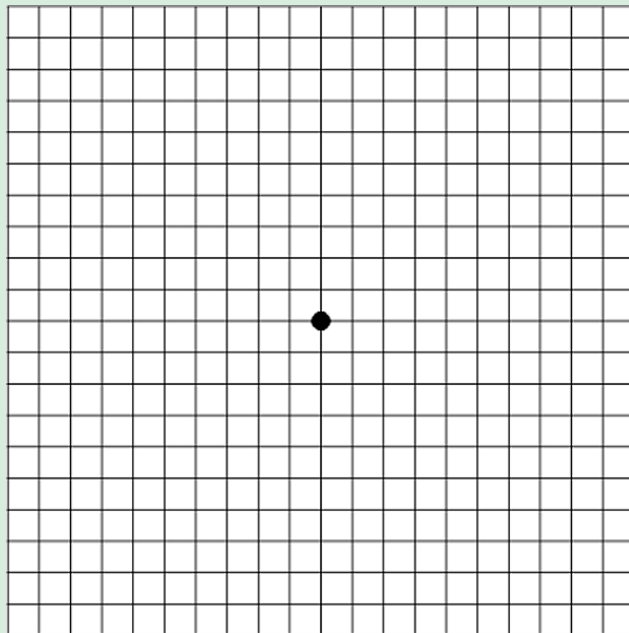
podstępnie, bo często nie daje żadnych objawów, jest bezbolesna, nie powoduje odczuwalnego pogorszenia się wzroku, ale nieleczone, po latach, doprowadza do całkowitego zniszczenia nerwu wzrokowego i nieodwracalnej ślepoty. W wąskim, zamykającym się kącie przesączania drogę odpływu cieczy blokuje tęczówka w momencie rozszerzania się źrenicy. Profilaktyka jak zawsze najważniejsza

Podsumowując! Pamiętajmy! Profilaktyka jest niezwykle ważna już od wczesnych lat, ponieważ choroby oczu zazwyczaj rozwijają się długo. Po 50. roku życia każdy z nas powinien poddać się badaniu okulistycznemu, aby określić stan zdrowia swoich oczu. Powinniśmy przestrzegać wszystkich wskazówek związanych z ochroną oczu przed czynnikami zewnętrznymi, dbać o dietę bogatą w składniki pomagające uchronić oczy przed zwyrodnieniem plamki żółtej.

Źródło:

Medigo.pl, retina forum, oko.info.pl

Test Amslera – czy masz AMD?



W celu prawidłowego użycia testu postępuj zgodnie z instrukcją:

1. Jeśli korzystasz z okularów do czytania - załóż je.
2. Zasłoń jedno oko, drugim patrz w centralny punkt siatki.
3. Koncentruj wzrok tylko i wyłącznie na środkowym punkcie.
4. Oceń czy wszystkie linie, które widzisz pozostają liniami prostymi, czy wszystkie kwadraty mają taki sam wymiar.
5. Wykonaj test dla każdego oka oddzielnie.

Jeśli widzisz krzywe linie, nierówne kwadraty, koniecznie zgłoś się do lekarza okulisty

Test – czy jesteś w grupie ryzyka zachorowania na jaskrę?

Przeczytaj poniższy test i odpowiedz na stawiane pytania. Jeśli odpowiedź na któreś z nich jest twierdząca zapisz liczbę punktów, która umieszczona jest przy tym pytaniu. Po przeczytaniu całości dodaj liczbę zapisanych punktów i sprawdź swój wynik poniżej.

- 20 pkt Ktoś w Twojej rodzinie jest lub był chory na jaskrę
- 15 pkt Skończyłeś 40 lat
- 15 pkt Masz niskie ciśnienie ogólne
- 10 pkt Masz zaburzenia gospodarki tłuszczowej (nadwagę)
- 5 pkt Masz podwyższony poziom cukru we krwi (cukrzyca)
- 5 pkt Cierpisz na jakąkolwiek chorobę naczyniową (głównie miażdżycę)
- 10 pkt Żyjesz w permanentnym stresie
- 10 pkt Miewasz częste bóle głowy
- 10 pkt Masz stale zimne ręce i stopy
- 15 pkt Jesteś krótkowidzem

mniej niż 35 - jesteś w grupie małego ryzyka, jednak zaleca się, badania kontrolne raz na dwa lata

od 35 do 50 - jesteś w grupie średniego ryzyka, zaleca się, badania kontrolne przynajmniej raz w roku

powyżej 50 - jesteś w grupie dużego ryzyka - zaleca się natychmiastową konsultację z lekarzem okulistą



7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
																				30

Lipiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	1	2	3	4	5	6							
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

Sierpień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
				1	2	3							
							4	5	6	7	8	9	10
							11	12	13	14	15	16	17
							18	19	20	21	22	23	24
							25	26	27	28	29	30	31

Wrzesień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
							1	2	3	4	5	6	7
							8	9	10	11	12	13	14
							15	16	17	18	19	20	21
							22	23	24	25	26	27	28
							29	30					

Październik

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4							
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

Listopad

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd

Grudzień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
							1	2	3	4	5	6	7
							8	9	10	11	12	13	14
							15	16	17	18	19	20	21
							22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31				

Tradycja Świąt Bożego Narodzenia

Magda Marianek

Święta Bożego Narodzenia to dla Nas chyba najważniejsze i jednocześnie najbogatsze w tradycje ludowe święta. A tradycja tych świąt sięga ponad tysiąc lat wstecz. Warto przypomnieć...jak to się wszystko zaczęło.

Boże Narodzenie to w tradycji chrześcijańskiej święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa.

To liturgiczne święto, stałe, przypadające na 25 grudnia (w niektórych Kościołach, świętujących wg kalendarza juliańskiego - 7 stycznia). Poprzedzone jest okresem czterotygodniowego oczekiwania (dokładnie czterech niedziel), zwanego Adwentem.

Dziś, Święta Bożego Narodzenia, to przede wszystkim okres wielkiej zadumy, refleksji i spokoju. Rodzinna atmosfera, śnieg, choinka, nikt się nigdzie nie spieszy a ludzie są dla siebie zdecydowanie bardziej mili. I tak to trwa już, od kilkuset lat....

Wigilia

Najwięcej zwyczajów ludowych wiąże się z ostatnim dniem Adwentu, czyli z Wigilią. Słowo „wigilia” pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czuwanie. Tradycja czuwania przed dniami świąt wywodzi się ze Starego Testamentu.. W izraelskich domach w wigilie szabat i innych świąt szykowano jedzenie i czyniono wszelkie przygotowania tak, aby święta mogły być wolne od pracy. W „naszych czasach” Święta Bożego Narodzenia zaczynają się od dnia poprzedzającego rocznicę narodzin Jezusa - Wigilii (wieczór 24 grudnia), zwanej w Polsce regionalnie Gwiazdką lub Godami. Po generalnych porządkach, gdy cały dom lśni już czystością przystępujemy do świątecznego przyozdabiania do-

mów.

Specy-

fiką wieczerzy

wigilijnej jest jej postny charakter, ustalony tradycją zestaw potraw, oraz poważny nastrój obowiązujący wszystkich biesiadników. Tradycyjna kolacja wigilijna w Polsce składa się z 12 potraw. Ich liczba symbolizuje liczbę apostołów. Wśród serwowanych potraw znajdują się m.in.: barszcz czerwony, pierogi z kapustą i grzybami, karp, śledź. Na deser serwuje się najczęściej kutię i kompot z suszonych owoców. Dobór potraw zależy najczęściej od danego regionu.



Posilek ten spożywa się najczęściej tylko w gronie rodzinnym. Na stole stawia się zazwyczaj jedno dodatkowe nakrycie.

Według współczesnej interpretacji miejsce to przeznaczone jest dla zabłąkanego wędrowca lub dla osób bliskich,

a l e w tym momencie nieobecnych. Nikt, bowiem tego dnia nikt nie powinien być samotny. Tradycja nakazuje zasiadać do uroczystej kolacji, zaraz po pojawieniu się na niebie pierwszej gwiazdki. To na pamiątkę gwiazdy prowadzącej Trzech Króli do stajenki.

Choinka

Jednym ze zwyczajów jest ubieranie bożonarodzeniowej choinki. Współczesna choinka, jak uczy Kościół, jest odwzorowaniem drzewa rajskiego: „drzewa życia”, biblijnego drzewa wiadomości dobra i zła, pod którym rozpoczęła się historia ludzkości. Jego tradycja sięga bardzo daleko. Świąteczne drzewko po raz pierwszy pojawiło się w XV w. w Niemczech. Choinkę wnosi się do domu w dniu, w którym wspominaliśmy pierwszych ludzi - Adama i Ewę. Jak mówi tradycja choinka powinna być odpowiednio przystrojona. Na choince, wśród iglastych gałązek wiją się łańcuchy - lekkie, słomkowe, bibułkowe, to pamiątka po wężu kusicielu. Mają one przypominać, że cały ludzki ród znajduje się w niewoli grzechu. Gwiazda

na szczycie drzewka symbolizuje gwiazdę betlejemską, która wiodła Trzech Króli do Dzieciątka Jezus. Tak ustrojona choinka powinna stać w domu właśnie do święta Trzech Króli, a więc do 6 stycznia.

Prezenty

Dzisiejsze wspaniałe prezenty gwiazdkowe są nowością zwyczajową. W XIX wieku tylko w niektórych częściach Polski obdarowywano dzieci drobnymi upominkami, które chowano w sianie. Czasem do prezentów należała również przybrana orzechami, cukierkami, jabłuszkami oraz świeczkami sosenka - pierwowzór współczesnej



Ciekawostki

Boże Narodzenie na świecie

Europa

W **Wielkiej Brytanii** praktycznie Wigilii się nie obchodzi. W pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia charakterystycznym daniem obiadowym jest pieczony indyk z borówkami, Wigilii nie ma również w **Holandii** i coraz częściej w **Belgii**, w **Danii** podczas Wigilii podaje się pieczoną kaczkę a na zakończenie ryż z migdałami, W **Austrii** na wigilijnym stole znajduje się karp lub kaczka, a w **Niemczech** kielbaski i sałatka kartoflana, W **Norwegii** Podczas Wigilii podaje się żeberka ze świni albo/i gotowane mięso

owcze. W **Belgii** św. Mikołaj odwiedza każdy dom dwa razy. Czwartego grudnia by sprawdzić zachowanie dzieci, szóstego grudnia z prezentami za dobre zachowanie lub różgami za złe. Wigilia jest dniem przeznaczonym na ceremonie religijne i przedstawienia upamiętniające narodziny Jezusa, **Grecja** - Święty Mikołaj jest bardzo ważny w Grecji. W świąteczny wieczór dzieci chodzą od domu do domu i zbierają słodczyce w zamian za śpiewanie kolęd. Na każdym stole znajdziemy Chleb Chrystusa, duże słodkie bochenki w różnych kształtach i z różnymi zdobieniami. Drzewka świąteczne nie są

w Grecji popularne.

Świat

Boliwijczycy w Wigilię święcą własnoręcznie wykonane figurki. Następnie trwa całonocna zabawa, W **Kolumbii** świętuje się już od 8 grudnia, przystrajając krzewy ozdobami i lampkami. Nie ma wieczerzy, ale po ostatniej mszy świętuje się przez całą noc, W **Kamerunie**, gdzie święta przypadają na okres wakacji i wzmożonych prac polowych, Wigilia jest dniem wolnym; pali się wówczas ogniska, czyta Biblię i śpiewa pieśni.

choinki. Ofiarodawcą tych podarunków był św. Mikołaj. Z zachowanych dokumentów wiadomo bardzo mało o tej postaci: żył na przełomie III i IV wieku w Azji Mniejszej i był biskupem Miry. Zasłynął z dobroci i dyskretnej filantropii. Reszta to już legenda. Ale pod choinką nadal umieszcza się prezenty dla rodziny i najbliższych. Najwięcej podarków dostają dzieci. Te ostatnie wierzą w Świętego Mikołaja, który wślizgując się przez komin, przynosi im upragnione upominki. Wystarczy być grzecznym, a Mikołaj podaruje nam wymarzoną lalkę, zdalnie sterowany samochód bądź najnowszy model hulajnogi. Dla niegrzecznych zostaje różga.

Oplatek

Wigilijny oplatek jest zwyczajem typowo polskim. Symbolizuje on powszechne pojednanie i braterstwo. Geneza opłatka jest kościelna, religijna. W Polsce zwyczaj ten należy obecnie do powszechnie znanych, chociaż pojawił się dość późno i upowszechnił się ostatecznie w pierwszych dziesięcioleciach XX wieku. Zwyczaj łamania się opłatkiem, nawiązuje on też do Ostatniej Wieczerzy poprzedzającej pojęcie Chrystusa i opisanego w Ewangeliach faktu dzielenia się chlebem Jezusa z uczniami. I w tym wypadku symboliczny gest oznacza wszechogarniającą miłość i braterstwo.

Kolędy

Nieodłączną częścią wieczoru wigilijnego było i jest wspólne śpiewanie kolęd. A tych mamy w polskiej tradycji bardzo dużo.

Najstarsze sięgają czasów średniowiecza. Ich wprowadzenie, a potem upowszechnienie zawdzięczamy prawdopodobnie franciszkanom. Oni też przynieśli do Polski zwyczaj budowy szopki. Autorstwo pierwszej szopki przypisuje się św. Franciszkowi z Asyżu. Wieczór wigilijny kończy pasterka. Msza odprawiana w kościołach dołącznie o północy. Zgodnie z tradycją upamiętnia ona przybycie do Betlejem pasterzy i złożenie przez nich hołdu nowo narodzonemu Mesjaszowi.

Dni następne

Dni świąteczne, które następują po Wigilii, nie wyróżniają się już w polskiej kulturze równie bogatą oprawą plastyczną i obrzędową. Zazwyczaj jest to czas odpoczynku, rodzinnych i towarzyskich spotkań.

Podsumowując - tradycje bożonarodzeniowe, takie jak choinka, kolędy i św. Mikołaj należą dziś do zwyczajów o zasięgu ponadnarodowym, praktykowanych w różnych częściach świata, nie tylko przez katolików. Ze zwyczajów typowo polskich pozostała nam kolacja wigilijna, opłatek i chyba jeszcze ta jedna, najważniejsza tradycja rodzinna, niepowtarzalna

atmosfera świąt Bożego Narodzenia, pełna wzajemnej bliskości, miłości i ciepła.



W czasie świąt Bożego Narodzenia, obfite, często tłuste potrawy wspólnie smakują, ale niestety cierpi na tym nasz żołądek. Nie jest on, bowiem przyzwyczajony do takich ilości jedzenia. Czy można uniknąć problemów z żołądkiem w trakcie Świąt? Oczywiście! Wystarczy przestrzegać kilku zasad!

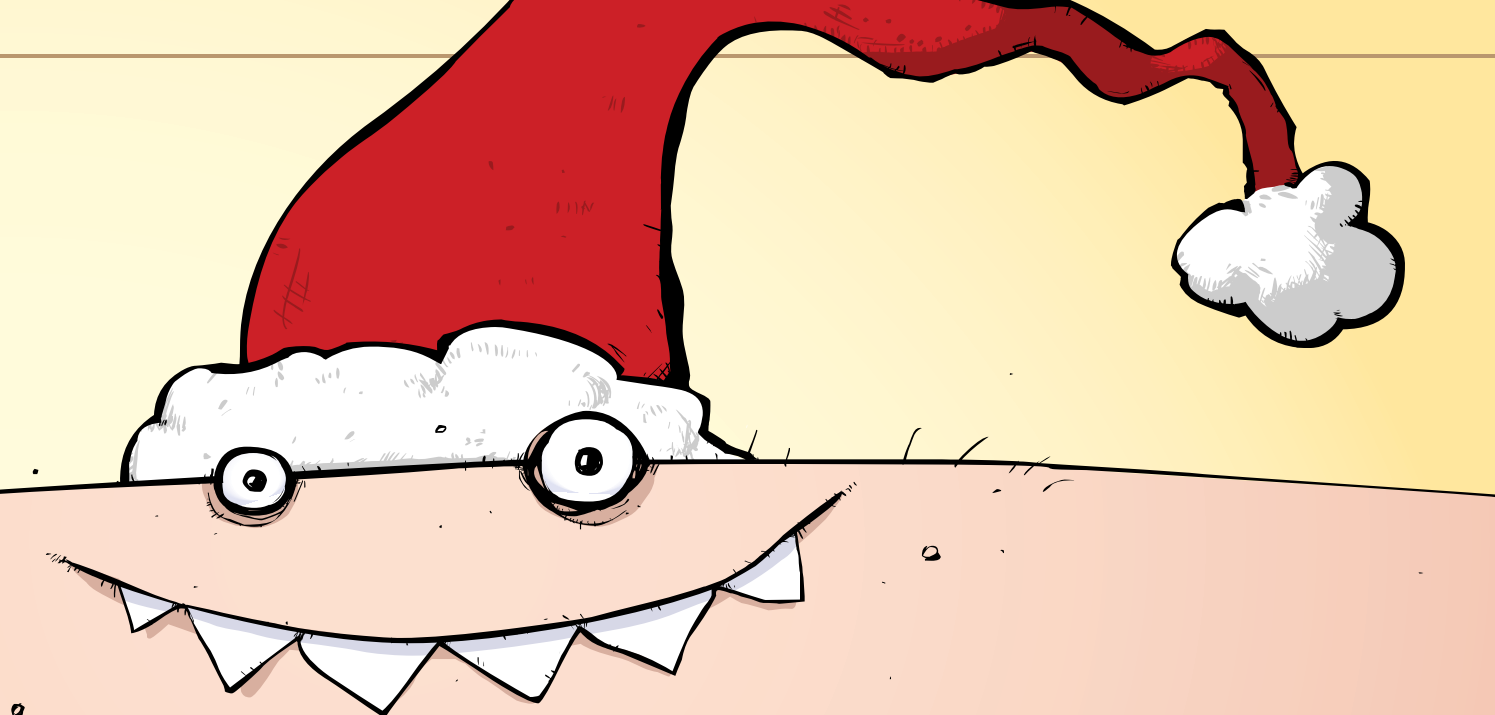
Zgaga i niestrawność to problemy żołądkowe związane z niezdrowym (np. wysilek fizyczny zaraz po jedzeniu), ale i statycznym trybem życia (sen niedługo po posiłku), nieodpowiednim odżywianiem (tłuste i szybko jedzone potrawy) i stosowaniem używek (alkohol, papierosy, ale również w dużych ilościach herbata czy kawa).

Zgaga i niestrawność dokucza nam wtedy, kiedy kwaśna treść żołądkowa dostaje się do przełyku, którego śluzówka nie jest do tego przystosowana i dlatego ulega uszkodzeniu. A Świąta to czas, w którym nawet najbardziej zagorzali zwolennicy wszelkich diet i zdrowego odżywiania robią sobie wakacje.

Nie rezygnujmy ze świątecznych przysmaków, ale jedzmy rozsądnie! Wówczas nie musimy się obawiać, zarówno nowych kilogramów, jak i kłopotów związanych z przejedzeniem.

Po pierwsze: Umiar

Świątecznych potraw należy kosztować z umiarem tak, aby nie wstawać od sto-



Skutki świątecznego przejedzenia

Magda Marianek

Święta to niewątpliwie czas rodzinnych spotkań przy suto zastawionym stole. Jest miło, rodzinie, a my tylko jemy, jemy, jemy... a potem? Niestety - mamy problemy ze zgarą i niestrawnością.

łu z uczuciem przejedzenia. Przed rozpoczęciem jedzenia można wypić jedną lub dwie szklanki niegazowanej wody, która wypełni żołądek i zmniejszy łaknienie. Próbujmy wszystkich przysmaków, ale nie bierzmy sobie dokładek. Pamiętajmy, że słodczy są źródłem pustych kalorii i zamiast drugiej porcji mazurka sięgnijmy np. po owoce. Od stołu powinniśmy wstać z uczuciem lekkiego niedosytu, choć w Święta jest to mało realne. Tyle, że lepiej poskromić trochę łakomstwo, niż zapłacić za nie później dolegliwościami i dietą.

Po drugie: Ruszajmy się

Świąteczny, rodzinny spacer naprawdę może pomóc: ruch usprawnia trawienie, a dotleniony

organizm łatwiej radzi sobie z nadmiarem kalorii. Jeżeli dopisze nam szczęście i spadnie śnieg, możemy zabrać dzieci na sanki czy łyżwy. To także doskonała okazja do urzędowania bitwy na śnieżki. To także z korzyścią dla naszego trawienia.

Po trzecie: Dieta

Starajmy się wstawiać od stołu z uczuciem lekkiego niedosytu. Ograniczmy też picie kawy i alkoholu. Jeśli „puściły nam hamulce” i zjedliśmy za dużo, następnego dnia powinniśmy dać odpocząć naszemu żołądkowi. Jedzmy potrawy lekkostrawne, najlepiej gotowane na parze lub pieczone, pijmy dużo wody mineralnej lub niskosłodzonych soków. Jeśli jednak mimo naszych starań dopadnie nas niestrawność, sięgnij-

my po mocną herbatkę z miętą.

Po czwarte: Apteka

Większość z nas ma w swoich apteczkach leki pomagające przy niestrawności i zgadze. Są skuteczne i działają bardzo szybko przynosząc ulgę. Równie pomocne w leczeniu niestrawności są znane od wielu lat zioła: mięta, rumianek, dziurawiec, koper włoski i mniszek. Mają one działanie rozkurczowe, moczopędne, a także lekko przeczyszczające. Napary z tych ziół można pić nawet kilka razy dziennie, po lub między posiłkami.

W ten czas jedzmy po prostu mniej, aby te Święta były naprawdę zdrowe! Czego Państwu i sobie życzę...

Rola Dziadków w rodzinie...



Babcia i Dziadek – ciepłi, serdeczni, kochający swoje wnuki jak mało kto! Trudno sobie wyobrazić, żeby zabrakło ich przy wigilijnym stole. A atmosfera świąt Bożego Narodzenia wyjątkowo wzmacnia rodzinne więzi i kontakty z „dziadkami”.

Małgorzata Gajewska, psycholog

Uczucie, którym na ogół dziadkowie darzą swoje wnuki można określić mianem „późnej miłości”. Przejawy czułości, serdeczna troski, przywiązanie, a nawet poświęcenie, do których zdolni są ludzie z najstarszego pokolenia w odniesieniu do dzieci – to budzi respekt. A wnuki również odwzajemniają tę miłość, co potwierdzają wyniki badań psychologicznych. Jak jest ta rola Dziadków?



Babcia

Najszyciej ze swojej roli zdaje sobie sprawę babcia. Współczesne babcie, to najczęściej kobiety często jeszcze pracujące zawodowo i w sile wieku. Dlatego teraz babcia nie poświęca się całkowicie opiece nad wnukami. Pomimo to bardzo je kocha i zawsze można liczyć na jej pomoc. Obecność babci zwiększa poczucie bezpieczeństwa w rodzinie, sprzyja powstawaniu atmosfery spokoju. Wiele sytuacji takich jak: organizacja czasu wolnego, wakacji, świąt, uroczystości rodzinnych, znacznie łatwiej można rozwiązać dzięki pomocy babci.

Ważnym aspektem obecności babci w rodzinie są bliskie i pozytywne jej kontakty z dziećmi, które umożliwiają zrozumienie psychiki, potrzeb i postaw ludzi starszych. To ważne szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy wydłuża się wiek życia ludzi starszych, a stosunek do nich - młodego pokolenia – często, jest niewłaściwy.

Dziadek

Wchodzenie w rolę dziadka odbywa się w sposób stopniowy i naturalny. Relacje oparte na wspólnych spacerach, wycieczkach, grach

i zabawach, czytaniu lektur, oglądaniu telewizji oraz rozmowach pozwalają na wzajemne poznawanie się. Z dziadkiem można wymienić informacje i poglądy, wysłuchać interesujących opowiadań. Zachowanie dziadka jest także dla dziecka źródłem informacji o sposobach postępowania w różnych sytuacjach. Silne związki emocjonalne, podtrzymywane i rozbudowywane przez wieloletni kontakt dziecka z dziadkiem, są bardzo ważne. To one wyznaczają także dziecięcą koncepcję rodziny, jakże ważną w późniejszych latach.

ISO na Zgierskiej

Warszawskie Centrum Odwykowe na Pradze Południe od 14 lat pomaga osobom uzależnionym i ich bliskim w walce z uzależnieniem. Teraz Centrum ma kolejny powód do dumy – certyfikat ISO 9001-2000!

Wdrożenie systemu zarządzania jakością i otrzymanie certyfikatu potwierdzającego zgodność funkcjonującego systemu zarządzania jakością, z wymaganiami normy ISO 9001-2000 nie było łatwe, ale udało się. A ośrodek, który od kilkunastu lat zajmuje się m.in. terapią osób uzależnionych od alkoholu i substancji psychoaktyw-

nych placówek przyjmowani są już w dniu zgłoszenia. Oprócz tego osoby zgłaszające się do Centrum objęte są wsparciem socjalnym i pomocą prawną.

Centrum Odwykowe SP ZOZ posiada akredytację Ministra Zdrowia na prowadzenie staży specjalistycznych w dziedzinie psychiatrii, w zakresie leczenia uzależnień oraz współpracuje z Akademią Medycz-

ną w Warszawie prowadząc zajęcia (seminaria i ćwiczenia) ze studentami IV roku Wydziału Ogólnolekarskiego (z uzależnień).

Na terenie placówek zakładu od lat odbywają się mitingi, spotykają się tu grupy samopomocowe: AA, A-HA, AN, AL.-ANON, działalność tych grup Centrum wspiera instytucjonalnie.



Centrum (w porozumieniu z Urzędem Miasta) realizuje program profilaktyki antynarkotykowej „**Bezpieczny Grochów**”. Program ten ma na celu pomoc osobom uzależnionym od narkotyków, zagrożonych narkomanią, oraz ograniczenie szkód zdrowotnych

i społecznych związanych z uzależnieniem. Program realizowany jest w okolicach Ronda Wiatraczna oraz Pl. Szembeka i w rejonach otaczających je ulic.

Praga Południe jest pierwszą stołeczną dzielnicą wdrażającą kompleksowy program profilaktyki antynarkotykowej.

nych oraz terapią osób współuzależnionych jest naszym sąsiadem – mieści się przy ulicy Zgierskiej na Pradze Południe. Po otrzymaniu ISO teraz Centrum będzie mogło efektywniej starać się wypełniać swoją misję – „Uzależnienie zawsze jest chorobą, którą można i należy leczyć!!!”.

Centrum Odwykowe Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej powstało w 1993 r. a dyrektorem Centrum jest Danuta Leśniewska. Ośrodek ten, to najstarsza i największa ambulatoryjna placówka ochrony zdrowia specjalizująca się w leczeniu uzależnień i współuzależnień od substancji i sytuacji zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, leki, hazard itp.).

W naszych placówkach leczenia są także pacjenci dotknięci krzyżowym uzależnieniem oraz z tzw. podwójnym rozpoznaniem. Wszyscy pacjenci zgłaszający się do



Centrum Odwykowe Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

04-092 Warszawa, ul. Zgierska 18A
tel./faks 0 22 870 03 77

Dyrektor: Danuta Leśniewska
www.centrumodwykowe.waw.pl

Dzienny Oddział Odwykowy przy ul. Zgierskiej 18a, tel. 0 22 813 27 65

Tu oferta terapeutyczna skierowana jest do wszystkich osób dorosłych, które zgłaszają problemy z alkoholem, lekami, hazardem, narkotykami.

Poradnia terapii uzależnień „Poradnia Odwykowa” przy ul. Zgierskiej 18a, tel. 0 22 813 27 65

Oferta skierowana jest do wszystkich osób dorosłych, które zgłaszają problemy z uzależnieniem i wyrażają zgodę na podjęcie leczenia odwykowego w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarnych.

Poradnia terapii współuzależnienia „Poradnia Rodzinna” przy ul. Zakopiańskiej 33, tel. 0 22 617 03 10

Ofertę kierujemy do:

- Małżonków i partnerów osób uzależnionych - osób współuzależnionych,
- Dorosłych Dzieci Alkoholików,
- Osób doświadczających przemocy w rodzinie obecnie i w przeszłości,
- Dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym,
- Par małżeńskich, (w których jest uzależnienie lub przemoc),
- Rodziców osób uzależnionych,
- Dorosłych i młodzieży w kryzysie osobistym.

*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

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

**Zapraszamy na ferie zimowe
2008 szczegóły na stronie**

Nr turnusu	terminy turnusów 2007	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 – "pokoje 1-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami,
(TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),
Całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,
2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza,
z zakresu: krioterapii, fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa,
inhalacji, masażu uciskowego BOA mini+
Gimnastykę indywidualną lub grupową,
1 karnet na kurację pitną,
Całodobową opiekę medyczną,
Bogaty program kulturalno-rozrywkowy oraz wycieczkę lub ognisko,
Ubezpieczenie 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



Lekarz do pacjenta:
- Czy stosował się pan do moich zaleceń i trzy razy dziennie popijał tabletki koniakiem?
- Tak.
- Jakoś nie widzę poprawy...
- Bo z tabletkami jestem dwa tygodnie do tyłu, a z koniakiem - dwa miesiące do przodu!

Gość przyszedł do lekarza na okresowe badania, po jakimś czasie wychodzi lekarz i mówi:
- Mam dobrą i złą wiadomość, OK mówi pacjent, to jaka jest ta zła wiadomość?
- No, więc ma pan AIDS, ale szybko pan zapomni o nim, bo ma pan też Alzheimer'a.

Rodząca kobieta została za późno zabrana do szpitala i poród odebrano w warunkach niemalże polowych - na szpitalnym parkingu. Poród się udał, jednak kobieta, pochlipując, powiedziała stojącej najbliżej pielęgniarkie, że nigdy w życiu nie było jeszcze jej tak wstyd. Pielęgniarka próbując ją pocieszyć, mówi:
- Niech się pani nie martwi, dwa lata temu mieliśmy tu kobietę, która musiała urodzić w szpitalnej windzie.
Na to pacjentka zanosì się jeszcze większym płaczem i mówi:
- To też byłam ja!!!

Pacjentka do lekarza:
- Panie doktorze, wciąż łykam te tabletki, które mi pan przepisał - mimo tego nie chudnę.
- A czy bierze je pani, tak jak kazałem osiem razy dziennie - pyta lekarz.
- Oczywiście. Jedną po każdym posiłku - odpowiada pacjentka.

Psychiatra rozmawia ze swoim kolegą.
- Mam świetnego pacjenta, on cierpi na rozdwojenie jaźni.
- I còż w tym świetnego? - pyta kolega po fachu.
- To, że obydwa ję płacę.

Przychodzi facet do dentysty.
- Panie doktorze wydaje mi się, że jestem ćmą.
- Rozumiem, moim zdaniem powinien pan pójść raczej do psychiatry.
- No tak, wiem, ale tylko u pana świeciło się światło.

KRZYŻÓWKA

PACJENTA

	wesołym mieszczku	słodki owoc		usypia przed zabiegiem			zbiornik na ciecz	w leczeniu nowotworów	dawna Rosja	marka motocykli	np. cytrynowy
obywatel Ameryki Północnej	17										
Gall					3						2
						sztuczna skóra	9				
organizacja międzynad											
imię żeńskie											
		4	stolica Estonii								14
					na choinke	16					
samochód ciężarowy	11				wielka stopa część wagi		6			inaczej nietrafiony strzał	nieznajomy
np. przestworzy						szybkie w biegu					
	niszczenie skał zbiorowość ludzi						13		po między plytkami		8
	10		sąsiaduje z Tajlandią		7						
cyklon tropikalny			góra bogów kraj azjatycki								
							imię męskie		1		
		wejście do portu reklama		12							
				15							
papier wartościowy trzecia w metrze		5									
											18
		słodkowodna ryba									
np. słoneczny											

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego
numeru: 03/2007

„Wiara czyni cuda”

Nagrody wylosowali:
1. Witold Kędziorek, Warszawa
2. Halina Bożyk, Warszawa
3. Krystyna Bortnowska, Warszawa

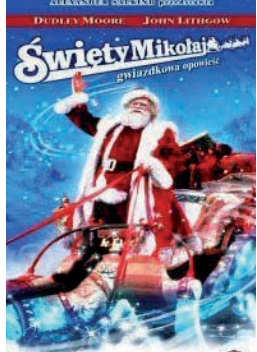
Po odbiór nagród zapraszamy do naszej siedziby
ul. Krypska 39, pok. 102 od pon.- pt. w godz. 8.00-15.30

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

Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: 29 lutego 2008

NAGRODY:

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody - filmy DVD.



Rozwiązanie:

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

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlica i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno - położnicza, alergologiczna	centrala: 0 22 617 30 01 do 04 rejestracja ogólna: 0 22 617 67 33, 0 22 617 67 07 por. D: 0 22 617 67 34 por. K: 0 22 617 36 39 sekretariat: 0 22 617 14 95
2	Grochowska 339	internistyczna stomatologiczna	Centrum Poradnictwa Rodzinnego i Seksuologii (porady odpłatne)	rejestracja: 0 22 810 15 04
3	Ateńska 4	internistyczna		rejestracja: 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	geriatryczna	rejestracja: 0 22 610 72 52
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna	neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna, Poradnia Leczenia Bólu	centrala: 0 22 810 80 78 0 22 810 20 42 0 22 810 20 43 por.D: 0 22 810 45 91 rejestracja: 0 22 810 33 73 sekretariat: 0 22 810 79 43
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna	chirurgia ogólna, diabetologiczna kardiologiczna, urologiczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza,	centrala: 0 22 671 24 71, 0 22 671 24 17, 0 22 673 39 92 rejestracja: 0 22 673 81 66 por. D.: 0 22 671 24 63 por. K.: 0 22 671 23 08 sekretariat: 0 22 613 56 41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna		rejestracja: 022 813 27 11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna		rejestracja: 0 22 810 04 42 por. D.: 0 22 810 09 30
9	Paca 40	pediatryczna	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Hospicjum Domowe, Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	rejestracja: 0 22 810 21 11 PZP: 0 22 810 44 36 Hosp.: 0 22 813 41 15
10	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna, urazowo - ortopedyczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza, proktologiczna (porady odpłatne)	centrala: 0 22 810 54 14 0 22 810 24 91, 0 22 810 25 95 rejestracja: 0 22 810 41 71 Sekretariat: 0 22 810 24 59
11	Gruzińska 6		Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych, Psychiatryczny Oddział Dzienny Terapeutyczno - Readaptacyjny	rejestracja PZP: 0 22 617 56 82 Oddział: 0 22 617 41 34
12	Korytnicka 42/44	stomatologiczna		centrala: 0 22 810 20 42

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

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

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE



HOSPICJUM DOMOWE



Zespół HOSPICJUM DOMOWEGO obejmuje wszechstronną opieką pacjentów w zaawansowanej chorobie nowotworowej oraz udziela wsparcia ich bliskim. Celem opieki jest poprawa jakości życia chorych i ich rodzin. W Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe realizuje świadczenia zdrowotne w zakresie opieki paliatywnej na terenie dzielnicy Praga Południe

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

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE



Zapraszamy do Poradni Stomatologicznych

W Zakładach Lecznictwa
Otwartego:

ul. Korytnicka 42/44
nr. tel. centrala
0 22 810-20-42

nr. tel. informacja
0 22 810-41-71

ul. Grochowska 339
nr. tel. rejestracja 0 22 810-15-04

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

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE



Poradnia leczenia bólu

ZLO ul. Ostrołęcka 4

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

Zadania poradni obejmują diagnostykę
i leczenie przewlekłych zespołów
bólowych.

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

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

