

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 04/2008 (30)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

**Rzuć palenie
na Nowy Rok**

temat numeru:

**Przeszczepom
powiedzmy TAK**

**Wigilia -
O tradycji dwunastu potraw**

**Ponadto:
Wigilia w innych krajach
Szczepienia dzieci**



Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości
Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Zima 2008

Niech magiczna moc 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.

zyczą
Dyrekcja SZPZLO
oraz redakcja Gazety Pacjenta



W numerze:



6
str

Nie daj się zwieść papierosom

Przed nami kolejny rok, a wraz z nim wiele osób palących będzie chciało w noworocznym postanowieniu zerwać z nałogiem palenia papierosów. Nie jest to łatwe. Ale warto spróbować.

str 9



Przeszczepom

powiedzmy TAK!

Wiedza Polaków o tym jaką wartość dla setek śmiertelnie chorych ma przeszczepienie narządu jest nadal mała. Sprzeciw na pobranie narządu wyrażany przez rodzinę zmarłego wciąż powoduje, że nie można uratować życia wielu chorym. Nie bójmy się tego tematu!



Magia wigilijnego wieczoru

Wigilia to szczególny wieczór w roku, w którym wyjątkowo ulegamy tradycji. Dbamy by na stole nie zabrakło 12 potraw. Zgodnie z przekonaniem w tym dniu niczego nie pożyczamy, ani nie kłócimy się, bo wszystko co wydarzy się w wigilię będzie miało wpływ na kolejny rok.

Drodzy Czytelnicy,



Okres Świąt Bożego Narodzenia oraz nadejście Nowego Roku to szczególna okazja do refleksji i składania życzeń.

W tym czasie każdy z Nas zadaje sobie pytanie - jaki będzie ten kolejny Nowy Rok ?

Myślę, że wiele zależy od nas samych. Mam nadzieję, że 2009 to będzie rok pełen radości, pomyślności i realizacji najskrytszych marzeń.

Drodzy Czytelnicy! W numerze „Gazety Pacjenta”, który oddajemy w Państwa ręce, pragnę zwrócić uwagę na artykuły, które pozwolą rozszerzyć wiedzę na temat zagadnień zdrowotnych jak również ciekawostek medycznych. Szczególnie polecam artykuł dotyczący przeszczepów. Polska transplantologia wciąż przeżywa kryzys. Nie bójmy się tego tematu.

Korzystając z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz nadchodzącego Nowego Roku 2009 pragnę złożyć wszystkim Państwu oraz Waszym bliskim życzenia zdrowia, wiary w lepsze jutro oraz realizację planów.

Niech MAGIA WIGILIJNEGO WIECZORU towarzyszy Nam przez cały 2009 rok.

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 Ziemiecka,
Jadwiga Goździejewska,
Bożena Pawłowska

Konsultacja Medyczna:

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



Festyny prozdrowotne dla rodzin na Pradze - Południe

mgr Bożena Pawłowska

Wbieżącym roku nasz Zespół był współorganizatorem dwóch festynów prozdrowotnych, które udało się przygotować dzięki współpracy z Biurem Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy.

W czerwcu w Parku Skaryszewskim i w październiku b.r. w ZLO przy ul. Abrahama 16 zorganizowaliśmy dwa Rodzinne Festyny Prozdrowotne, na które przybyło około 750 mieszkańców m.st. Warszawy. Z porad lekarzy specjalistów tj.: kardiolog, urolog, diabetolog, internista, pediatra, skorzystało ok. 100 osób. Poza tymi specjalistami fachowych porad udzielali także rehabilitant i dietetyk. W tym zakresie konsultacje przeprowadzono u ok. 50 osób.

Osoby uczestniczące w akcjach miały możliwość wykonania wielu badań profilaktycznych tj.: pomiar poziomu cholesterolu, glukozy, pomiar poziomu tkanki tłuszczowej i ciśnienia tętniczego krwi oraz oznaczenie należnej



masy ciała /skrót BMI/.

Dzięki przeprowadzonym akcjom wykonano 500 badań profilaktycznych. Kilkanaście osób skierowano na dalsze leczenie. Każdy z uczestników akcji otrzymał informacje na temat sposobu dbania o własne zdrowie, dowiedział się jak chronić swój organizm przed chorobami.

Dzieci zgłaszające się do przychodni w dniu akcji uczestniczyły w konkursie plastycznym pod hasłem „Dbajmy o zdrowie nie tylko jesienią”.

Najlepsze prace zostały nagrodzone wspaniałymi nagrodami i dyplomami. Akcje dotychczas zorganizowane cieszyły się dużym zainteresowaniem mieszkańców m. st. Warszawy. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku nasza propozycja akcji będzie jeszcze bardziej atrakcyjna i więcej osób zechce zadbować o zdrowie własne i swoich bliskich.



Pytania Czytelników

redaguje
mgr Jadwiga Goździejewska

Mam 25 lat, w tym roku skończyłam studia i rozpoczynam aplikację radcowską. Czy mogę w dalszym ciągu korzystać z ubezpieczenia zdrowotnego rodziców?

Ubezpieczony może być zgłoszony przez rodziców do 26. roku życia pod warunkiem, że „kształci się nadal”. Przez „kształcenie” rozumie się pobieranie nauki w szkole, szkole wyższej lub innej instytucji powołanej w celu kształcenia (w rozumieniu przepisów o szkolni-

ctwie). Odbywanie aplikacji nie odbywa się w tym trybie, nie jest więc uznawane za rodzaj kształcenia. Posiada Pani uprawnienia do korzystania ze świadczeń zdrowotnych przez 4 miesiące od daty ukończenia studiów, a następnie może skorzystać z ubezpieczenia dobrowolnego w NFZ lub zarejestrować się w Urzędzie Pracy.

Czy lekarz rodzinny może skierować ubezpieczonego na badanie typu tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny?

Tak może skierować, pod warunkiem, że w/w badania są niezbędne w celu prowadzenia przez niego leczenia. W innym przypadku kieruje do specjalisty a on kieruje pacjenta na w/w badania.

W obu przypadkach ani lekarz rodzinny ani specjalista nie ponoszą kosztów. Badania typu m.in.: rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa, gastroskopia, kolonoskopia są finansowane bezpośrednio przez NFZ na podstawie umów z placówkami wykonującymi te badania.



Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje
Magdalena Tenczyńska

"Testament życia" w Polsce?

>> „Rzeczpospolita” 1.II.2008 r.

Pomysł zespołu do spraw bioetyki. Nieuleczalnie chory pacjent będzie mógł zrezygnować z uporczywego leczenia. Swoją wolę musi jednak wcześniej wyrazić przez pełnomocnika lub w tzw. testamencie życia, który znalazłby się w specjalnej bazie internetowej dostępnej dla lekarzy. (...) - Jestem zaskoczona, bo i w naszej kulturze, i w związku z tym, że jesteśmy katolikami, coś takiego nie mieści się w normach moralnych - mówi Elżbieta Łukacijewska (PO). - Powiedzmy sobie szczerze - oczywiście, że to jest bierna eutanazja. Bierna eutanazja to jest zaprzestanie ratowania życia, kiedy nie ma już szans na życie odpowiedniej jakości - twierdzi Joanna Senyszyn, SLD. Propozycja zespołu daje jedynie szansę na wyrażenie swej woli i godną śmierć człowiekowi, który w sposób trwały jest już pozbawiony możliwości wyrażania woli, bo np. nie funkcjonuje jego mózg. - Lekarze stosują tzw. uporczywą terapię, choć nic ona już nie daje, bo boją się ją przerwać - twierdzi Jarosław Gowin (PO).

O szkodliwości leków dowiemy się szybciej

>> Gazeta Prawna 29.II.2008 r.

Lekarze, pielęgniarki, a także położne będą miały obowiązek informowania prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych o niepożądanym działaniu leków - informuje Gazeta Prawna. Każda osoba, która może podawać pacjentom lek, będzie musiała natychmiast zgłosić przypadek niepożądanego działania medykamentu jego producentowi lub bezpośrednio prezesowi Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. (...) Zmiana ustawy wynika z konieczności zapewnienia pacjentom większego bezpieczeństwa. Obecnie Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych dostaje zbyt mało zgłoszeń o takich przypadkach. Rocznie otrzymuje ich około 49 tys. Problem polega na tym, że z Polski tych zgłoszeń jest zaledwie około 1,2 tys., a pozostałe są przekazywane z innych państw Unii Europejskiej. Doktor Leszek Borkowski, prezes URPL, jest zdania, że w samej Polsce zgłoszeń o takich przypadkach powinno być zdecydowanie więcej - około 15 tys. rocznie.

Premier za In vitro

>> Rzeczpospolita 27.II.2008 r.

Zapłodnienia pozaustrojowe in vitro powinny być refundowane ze środków publicznych - powiedział premier Donald Tusk. Ma zwrócić się do minister zdrowia o oszacowanie kosztów refundacji. Metoda in vitro powinna być metodą uregulowaną, a więc legalną, prawną, a co za tym idzie powinna być dostępna dla tych, którzy nie mają innej możliwości zapobiegania skutkom bezpłodności - powiedział premier. - Te pary, które pragną mieć dzieci, a bez tej metody nie będą mogły mieć dzieci, powinny mieć równy, sprawiedliwy dostęp do tej metody. Stąd przyjmujemy jako zasadny postulat refundacji, w jakim stopniu - zobaczymy - dodał. (...) Donald Tusk ogłosił, że niedługo będą toczyć się w parlamencie prace nad ustawą na temat zapłodnienia metodą in vitro oraz zmianami w polskim prawie, koniecznymi do ratyfikacji konwencji. Premier podkreślił, że Polska jak najszybciej powinna ratyfikować konwencję i uregulować kwestie związane z in vitro.

NIE daj się zwieść papierosom

Przed nami kolejny rok, a wraz z nim wiele osób palących będzie chciało w noworocznym postanowieniu zerwać z nałogiem palenia papierosów. Nie jest to łatwe. Ale warto spróbować.

mgr Bożena Pawłowska

Nałogu palenia tytoniu napisano już bardzo dużo, powiedziano wiele słów, a mimo to każdego dnia wielu z nas, nie tylko młodych, sięga po raz pierwszy po papierosa. W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich dziewcząt i chłopców (do palenia tytoniu przyznaje się ok. 10 proc. 15-latków). Papierosy są rozpowszechnione w wielu krajach, w niektórych wręcz uzna-

ne za używkę akceptowaną społecznie. Co ciekawe, to jedyny, legalnie sprzedawany środek rakotwórczy na świecie.

Ten pozornie niewinny przedmiot uczynił wielu ludzi

„niewolnikami”, dlatego aby nie dać się łatwo zwieść dymkowi powinniśmy posiadać niezbędną, podstawową wiedzę o tym, z jakim niebezpieczeństwem mamy do czynienia.

- Rocznie na choroby odtytoniowe w Polsce umiera około 100 tys. Polaków
- Regularnie pali papierosy około 10 milionów Polaków, wypalając 100 mld. papierosów rocznie
- Nałogowo pali 44 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet
- Nie ma bezpiecznej ilości wypalanych papierosów - wypalenie 5 papierosów dziennie wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia.
- Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn



przedwczesnej umieralności w Polsce

- Wystąpienie około 25 proc. nowotworów u mężczyzn i 4 proc. u kobiet łączy się z paleniem tytoniu
- Palą coraz młodsze kobiety - najczęściej w wieku 30-49 lat. Niepokojącym sygnałem jest fakt, że pali 30 proc. kobiet w ciąży. Podczas ciąży do porzucenia nałogu palenia przyznaje się tylko 1/3 ciężarnych.

Dym tytoniowy pochodzi nie tylko z papierosów, ale jest także aerozolem pochodzącym z palenia: fajki, cygar czy cygaretek. Dym ten zawiera około 4 tysięcy substancji chemicznych o działaniu drażniącym, toksycznym, mutagennym, w tym 40 o działaniu rakotwórczym. Wśród nich są m.in.: kadm (substancja trująca), polon (pierwiastek promieniotwórczy), benzopiren (rakotwórczy).

Kolejną substancją zawartą w papierosie jest nikotyna. Powoduje ona

stała część utlenia się.

Inną szkodliwą substancją zawartą w dymie tytoniowym jest tlenek węgla zwany czadem. Jest on ogólnie toksyczny, ponieważ łączy się z hemoglobina wypiera tlen co powoduje niedotlenienie narządów wewnętrznych. Poza tym wzmacnia przenikanie cholesterolu przez naczynia krwionośne.

Temperatura żaru tytoniowego wynosi ok. 960 stopni Celsjusza, podczas zaciągania się wzrasta do ok. 1050 stopni Celsjusza. W tak wysokiej temperaturze substancje chemiczne ulegają przekształceniom i w postaci dymu tytoniowego, przedostają się do organizmu czynnych palaczy oraz osób przebywających w otoczeniu osób palących tytoń. Filtry nie zapobiegają skutecznie przedostaniu się tych groźnych związków. Faktem jest, że istnienie dwóch czynników tj. wysokiej temperatury i przekształconych substancji chemicznych znacznie zwiększa ryzyko powstania raka płuc. Członkowie rodzin osób palących są czterokrotnie częściej

• papierosy suche emitują dwa razy więcej nikotyny niż zawilgocone

• większość osób palących uważa, że papierosy „light” lub „ultra-light” są mniej szkodliwe. To mit, bowiem papierosy „light” zawierają tyle samo substancji szkodliwych, co zwykłe wyroby tytoniowe. A poza tym trzeba wypalić ich większe ilości, aby dostarczyć organizmowi „właściwą” dawkę nikotyny

• osoba biernie paląca pochłania 3/4 nikotyny zawartej w dymie tytoniowym, poza tym przyswaja, głównie inhalując, inne substancje m.in.: tlenek węgla, cyjanowodor czy benzen, które uwalnianie są do atmosfery z bocznym strumieniem dymu tytoniowego

• stężenia związków zawartych w bocznym strumieniu dymu tytoniowego są kilkakrotnie wyższe niż ich poziomy wydychane w głównym strumieniu.

Bierny palacz przebywając w zadymionym pomieszczeniu przez kilka godzin dziennie pochłania taką ilość dymu jaka jest równoznaczna z wypaleniem kilku papierosów dziennie

uzależnienie, w ciągu siedmiu sekund po zapaleniu papierosa przechodzi do mózgu. Poza tym kurczy naczynia krwionośne, zwiększa pobudliwość mięśnia sercowego, podnosi ciśnienie tętnicze krwi. Dawka 70 mg nikotyny jest dla człowieka dawką śmiertelną. Podczas palenia papierosów organizm palacza pochłania 8 -17 proc. nikotyny, pozostawiając

narażeni na ryzyko wystąpienia raka płuc.

Palący rodzice nie zawsze uświadamiają sobie fakt, iż dwukrotnie zwiększają ryzyko, że ich dziecko będzie paliło w przyszłości

Oto kilka ważnych informacji, o których powinniśmy wiedzieć:

Tlenku węgla jest 3 -5 razy więcej w strumieniu bocznym niż w strumieniu głównym, amoniaku 40 -170 razy więcej, cyjanowodoru 4 -10 razy, kadmu 4-7 razy, benzenu 10 razy

• bierny palacz przebywając w zadymionym pomieszczeniu przez kilka godzin dziennie po-

chłania taką ilość dymu jaka jest równoznaczna z wypaleniem kilku papierosów dziennie

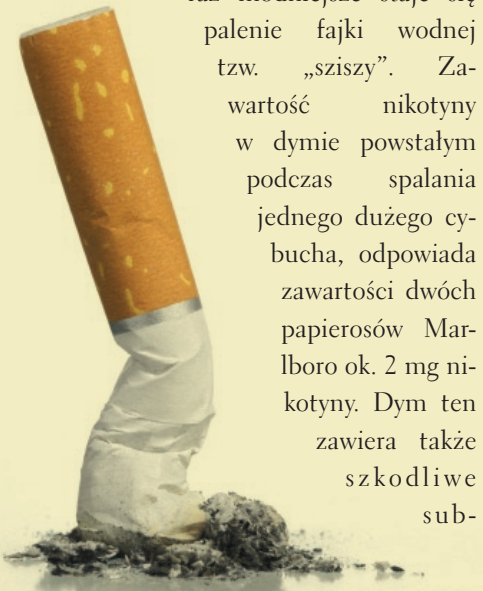
stancje chemiczne m.in. arszenik, chrom, nikiel, tlenek węgla i inne substancje smoliste.

Dzieci matek palących rodzą się z niższą wagą urodzeniową o 200-300 g., są one gorzej dotlenione. Pod wpływem palenia częściej dochodzi do upośledzenia rozwoju wewnątrzmacicznego płodu. Tak więc zwiększa się ryzyko urodzenia dziecka z wadami rozwojowymi. Palenie papierosów przez kobiety ciężarne jest przyczyną wielu powikłań m.in. krwawień z dróg rodnych czy przedwczesnego porodu.

Nie ma gotowej recepty jak rzucić palenie. Jest to droga żmudna i dla każdej osoby palącej indywidualna. Sposób rzucenia palenia jest uzależniony od wielu czynników m.in. od motywacji rzucającego palenie oraz od tego jakim typem palacza się jest.

- w ostatnich latach coraz modniejsze staje się palenie fajki wodnej tzw. „sziszy”. Zawartość nikotyny w dymie powstałym podczas spalania jednego dużego cybuchy, odpowiada zawartości dwóch papierosów Marlboro ok. 2 mg nikotyny. Dym ten zawiera także szkodliwe substancje.
- jeśli kilka osób pali fajkę wodną jednocześnie wzrasta możliwość zakażenia się chorobami tj.: opryszczka, gruźlica czy infekcje grzybicze (wtedy gdy fajka nie była czyszczona).

Skutki zdrowotne u biernego palacza są negatywne, tak jak u osób palących. U dzieci narażonych na bierne palenie wzrasta ryzyko wystąpienia częstszych przeziębień i chorób m.in.: zapalenia płuc i oskrzeli, astmy, zapalenia ucha środkowego. Poza tym dziecko przyjmuje od rodziców wzór palenia i akceptuje postawę palacza.



JAKI JEST POCZĄTEK DROGI PORZUCENIA PALENIA ?

Pierwszym krokiem jest ustalenie listy powodów, dla których chce się rzucić palenie, a także listy pozytywnych rzeczy, które wydarzą się w chwili zaprzestania palenia papierosów. Następnie należy:

- wybrać dzień, w którym zamierza się rzucić palenie i zaznaczyć go w kalendarzu,
- unikać miejsc i sytuacji, które zachęcają do zapalenia papierosa,
- w zasięgu dobrze mieć produkty zastępcze tj. ołówki, spinacz czy długopis, które zastąpią nawyk trzymania papierosa,
- można chrupać marchewkę lub inne przekąski w postaci owoców czy warzyw, pić dużo wody mineralnej i niegazowanej,
- poinformować o decyzji osoby bliskie i przyjaciół, którzy mogą wspierać pomocą w trudnych chwilach,
- zasięgnąć informacji o placówkach, profesjonalnie świadczących pomoc osobom, które chcą zerwać z nałogiem,
- skorzystać z pomocy bezpłatnej infolinii (Centrum Onkologii i Fundacji Promocji Zdrowia) telefonicznej poradni pomocy palącym 0 - 801-108 -108 czynnej od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 -19.00,
- można zacząć od wzięcia udziału w akcji profilaktycznej (Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada w trzeci czwartek listopada),

Rzucenie palenia w każdym momencie zmniejsza zagrożenia zdrowotne byłego palacza. Już po zgaszeniu ostatniego papierosa w ciągu 20 minut obniża się tętno, ciśnienie tętnicze powraca do normy.

Jeśli zależy nam na dobrym samopoczuciu i przeżyciu w dobrej kondycji długich lat egzekwujemy prawo do niepalenia w naszym otoczeniu.

Przeszczepom powiedzmy TAK!

Wiedza Polaków o tym jaką wartość dla setek śmiertelnie chorych ma przeszczepienie narządu jest nadal mała. Sprzeciw na pobranie narządu wyrażany przez rodzinę zmarłego wciąż powoduje, że nie można uratować życia wielu chorym. Nie bójmy się tego tematu!

Magdalena Tenczyńska

Sytuacja w polskiej transplantologii załamała się niemal dwa lata temu, kiedy to media obieży informację na temat rzekomej, przestępczej działalności Mirosława G., transplantologa jednego z warszawskich szpitali. Sytuacja do dziś nie jest jasna, toczą się sprawy sądowe, jednak wątpliwości te powodowały, że rodziny zmarłych masowo nie chciały godzić się na pobieranie narządów po śmierci bliskich.

Nie ma bowiem wątpliwości – ta metoda leczenia jest nie tylko potrzebna, ale i skuteczna – dla tysięcy chorych to jedyna szansa na zdrowie, a nawet życie. Wydaje się, że zrozumieli to też Polacy. Ministerstwo Zdrowia podało, że w przeszczepach wreszcie coś drgnęło, w samym październiku br. dokonano tyle operacji, co przez sześć miesięcy poprzedniego roku. Jednak wciąż ponad 1800 osób czeka w Polsce na przeszczep, aż 1400 cho-



rych oczekuje na nową nerkę. Mając sposobność... pomóżmy im...

Czemu służy przeszczepianie narządów?

Przeszczepianie narządów jest metodą ratowania życia osoby chorej, która potrzebuje zdrowego narządu, by żyć. Metoda ta polega na wszczepieniu biorcy narządu lub tkanek pochodzących od innego człowieka. Niektóre narządy np. nerka lub tkanki (szpik kostny) można pobierać od osób żywych pod warunkiem, że dawca wyrazi na to zgodę, a jego życie nie będzie narażone na niebezpieczeństwo. Jednak większość

narządów i tkanek do przeszczepienia pobiera się ze zwłok osób, które za życia nie wyraziły sprzeciwu na pobranie. Narządy można pobrać od osoby zmarłej, kiedy zostały już wyczerpane wszystkie możliwości jej leczenia i u której stwierdzono komisyjnie śmierć mózgową. Śmierć mózgową to prawdziwa śmierć człowieka. Ustanie krążenia krwi w mózgu powoduje nieodwracalne jego uszkodzenie i chociaż przy pomocy specjalnej aparatury można pewien czas utrzymać czynność serca i oddychania, stwarzających pozory życia, wiadomo już że człowiek nie żyje. U takich osób ko-

misja lekarska złożona z trzech lekarzy, po przeprowadzeniu serii badań orzeka śmierć mózgową w celu odłączenia od aparatury.

Przed odłączeniem aparatury lekarze rozpatrują możliwość pobrania niektórych narządów do przeszczepienia. Pozostaje wtedy tylko kilka godzin, aby upewnić się co do woli zmarłego dotyczącej oddania tkanek i narządów po śmierci (sprawdzenie

W praktyce jest niestety często tak, że rodzina po śmierci bliskiego zdecydowanie sprzeciwia się pobraniu narządów i lekarze – niejako z konieczności - respektują te decyzje.



w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów czy osoba ta nie zarejestrowała sprzeciwu na pobranie narządów po śmierci) i zorganizować przeszczepienie narządów.

Sprzeciw rodziny?

Według prawa każda osoba zmarła może być uważana za potencjalnego dawcę narządów, jeśli za życia nie wyraziła sprzeciwu. Lekarze, pod opieką których był zmarły, infor-

mują zwykle rodzinę o śmierci i zamiarze pobrania narządów do przeszczepienia, ale nie muszą prosić jej o wyrażenie na to zgody. Jeśli zmarły pozostawił pisemny zapis dotyczący jego woli odnośnie pobrania narzą-

dów po śmierci, lekarze respektują jego decyzję. Bliscy mogą jedynie potwierdzić opinię zmarłego na temat pobrania narządów, jeśli ją znają. W praktyce jest niestety często tak, że rodzina po śmierci bliskiego zdecydowanie sprzeciwia się pobraniu narządów i lekarze – niejako z konieczności - respektują te decyzje.

Po przeszczepie

Po udanym przeszczepieniu narządu pacjenci mogą prowadzić normalne życie, kontynuować naukę, podjąć pracę. Biorcy przeszczepu nerki zwalniają miejsce dializacyjne innym potrzebującym chorym. Nie bez znaczenia jest także fakt, że przeszczepienie nerek wymaga mniejszych nakładów finansowych niż dializoterapia.

A wyniki transplantacji narządów i tkanek w naszym kraju nie różnią się od wyników uzyskiwanych przez inne ośrodki europejskie.

Stanowisko Kościoła katolickiego w sprawie przeszczepiania narządów jest ogólnie pozytywne. Znacząca większość księży popiera tę formę leczenia.

Papież Jana Paweł II. Fragmenty z przemowy podczas XVIII Kongresu Międzynarodowego Towarzystwa Transplantacyjnego, Rzym, 29 sierpnia 2000:

„Transplantacja to duży krok naprzód w służbie nauki dla człowieka i obecnie wielu ludzi zawdzięcza swoje życie przeszczepionemu narządowi. Co więcej, technika transplantacji udowodniła, że jest znaczącym sposobem osiągnięcia głównego celu całej medycyny - służenia ludzkiemu życiu. Dlatego też w Liście Encykliki „*Evangelium Vitae*” sugerowałem, że jedną z dróg pielęgnowania prawdziwej kultury życia jest dawstwo narządów, wykonywane w sposób etycznie akceptowalny, z zamiarem oferowania szansy na zdrowie, a nawet życie, chorym, którzy czasem nie mają innej nadziei”.



Czy w Polsce istnieje ryzyko handlu narządami ?

Aby uniknąć takiego ryzyka, obowiązujące przepisy przewidują, że pobranie narządu i jego przeszczepienie może mieć miejsce jedynie w upoważnionych ośrodkach medycznych. Przeszczepianie jest skomplikowaną procedurą, angażującą tak wielu wysokiej klasy specjalistów, że pokątne przeszczepianie narządów jest praktycznie niemożliwe. Pobrane narządy rozdzielane są zgodnie z kryteriami medycznymi. Ich losy, od pobrania aż do przeszczepienia znajdują się pod kontrolą upoważnionych ośrodków.



Jak zakomunikować wolę o sprzeciwie lub zgodzie na pobranie narządów po śmierci ?

Zgodnie z ustawą z dnia 01 stycznia 2006 pobranie komórek, tkanek i narządów ze zwłok ludzkich można dokonać, jeżeli osoba zmarła nie wyraziła za życia sprzeciwu.

Sprzeciw należy zgłosić osobiście lub listownie w **Centralnym Rejestrze Sprzeciwów w Centrum Organizacyjno- Koordynacyjnym do**

spraw Transplantacji, (ul. Lindleya 4, 02-005 Warszawa) na formularzu, który można otrzymać w zakładach opieki zdrowotnej lub na stronie internetowej (www.poltransplant.org.pl). Osoba wyrażająca zgodę na oddanie po śmierci swoich tkanek i narządów może także nosić przy sobie własnoręcznie podpisane oświadczenie woli.

STYCZEŃ

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

LUTY

2 9 16 23
 3 10 17 24
 4 11 18 25
 5 12 19 26
 6 13 20 27
 7 14 21 28
1 8 15 22

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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

M AJ

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

CZERWIEC

1 8 15 22 29
 2 9 16 23 30
 3 10 17 24
 4 **11** 18 25
 5 12 19 26
 6 13 20 27
7 14 21 28

LIPIEC

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

SIERPIEŃ

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

WRZESIEŃ

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

PAŹDZIERNIK

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

LISTOPAD

2 9 16 23 30
 3 10 17 24
 4 **11** 18 25
 5 12 19 26
 6 13 20 27
 7 14 21 28
1 8 15 22 29

GRUDZIEŃ

7 14 21 28
 1 8 15 22 29
 2 9 16 23 30
 3 10 17 24 31
 4 11 18 **25**
 5 12 19 **26**
6 13 20 27



Szczepienia dzieci

– o czym warto wiedzieć?

CZYM JEST SZCZEPIONKA?

Szczepionka to preparat biologiczny, stosowany w celu uodpornienia organizmu. Ogólna zasada działania szczepionki polega na wprowadzeniu do organizmu antygeny, który jest rozpoznawany przez układ odpornościowy (immunologiczny). Dzięki temu w układzie odpornościowym powstają przeciwciała i komórki „pamięci immunologicznej”, które przy kolejnym kontakcie z wirusem lub bakterią chorobotwórczą szybko rozpoznają „wroga” i niszczą go, zapobiegając rozwojowi choroby.

TYPY SZCZEPIONEK

Wyróżniamy szczepionki pojedyncze – uodparniające przeciw jednej chorobie oraz szczepionki skojarzone – które chronią jednocześnie przed kilkoma chorobami. W jednej strzykawce może być nawet pięć szczepionek.

Dzięki szczepionkom skojarzonym dziecko zamiast kilku ukłuć, otrzymuje tylko jedno ukłucie, a co za

tym idzie unika bólu i stresu związanego ze szczepieniem.

DLACZEGO NALEŻY SZCZEPIĆ DZIECI?

Układ odpornościowy człowieka rozwija się wraz z wiekiem. Każdy noworodek po urodzeniu posiada tzw. odporność wrodzoną – są to m.in. naturalne przeciwciała, które zostały przekazane dziecku w okresie życia płodowego oraz w czasie karmienia piersią. Jednak przeciwciała te w sposób naturalny giną ok. 3-6 miesięcy i wówczas układ immunologiczny małego dziecka jest zbyt słaby, aby bronić się przed wirusami i bakteriami. Ponadto choroby zakaźne (bakteryjne i wirusowe) szczególnie łatwo rozwijają się u najmłodszych dzieci. Niektóre z chorób mają ciężki przebieg z powikłaniami, a nawet prowadzą do zgonu. Jedynie szczepienia są w stanie uchronić dziecko przed chorobami zakaźnymi zagrożającymi jego zdrowiu i życiu. Wielu chorobom można zapobiec, podając szczepionkę tak szybko po urodzeniu dziecka, jak to jest możliwe. Dzięki postępowi biologii molekularnej i inżynierii genetycznej opracowuje się szczepionki coraz bezpieczniejsze i skuteczne nawet u najmłodszych dzieci.

Według zaleceń Programu Szczepień Ochronnych, niemowlę powinno otrzymać 3-4 iniekcje w czasie jednej wizyty. Aby złagodzić nieprzyjemne doznania dziecka związane z iniekcją stosuje się szczepionki skojarzone, czyli takie, które chronią przed kilkoma chorobami np. błonią, tężcem, krztuścem, polio oraz zakażeniami wywołanymi przez bakterie *Haemophilus influenzae* typu b.

CO TO JEST SZCZEPIONKA SKOJARZONA?

Szczepionki skojarzone są preparatami nowej generacji. Ich stosowanie pozwala znacznie ograniczyć liczbę wykonywanych wkłuć, oszczędza dziecku bólu i łez, a młodym rodzicom niepotrzebny stres. Zmniejszenie liczby wkłuć jest szczególnie istotne w przypadku niemowląt, ponieważ w pierwszym roku życia otrzymują one najwięcej szczepień. Co istotne, stosowanie szczepionek skojarzonych wzmacnia odpowiedź immunologiczną i ostateczną odporność organizmu, ograniczając zarazem ilość substancji dodatkowych, w których rozpuszczona jest szczepionka. Dzięki stosowaniu szczepionek skojarzonych zmniejsza się ryzyko wystąpienia niepożądanych objawów poszczepiennych, związanych z kilkoma wkłuciami.

CZY SZCZEPIONKI SKOJARZONE SĄ BEZPIECZNE?

Dziś naukowcy opracowują coraz doskonalsze i bardziej skuteczne szczepionki, które chronią przed ponad pięcioma chorobami. Szczepionki skojarzone są powszechnie stosowane w krajach Unii Europejskiej i w USA. Szczepionki skojarzone to preparaty nowej generacji, które nie obciążają zbyt układu odpornościowego, chronią naraz przed kilkoma chorobami. Są one

dobrze przebadane i nie wywołują poważniejszych reakcji poszczepiennych. Oszczędzają dzieciom cierpienia i łez. Jedna szczepionka skojarzona może chronić nawet przed pięcioma chorobami.

ILE KOSZTUJE SZCZEPIENIE?

Szczepienia podstawowe są bezpłatne. Te zalecane niestety płatne. Jeśli nas na to stać to warto przyrzeć się ofercie szczepionek i wybrać wspólnie z zaufanym pediatrą taką, która

jest najlepsza dla dziecka – nowoczesną i bezpieczną. W Polsce dostępna jest szczepionka skojarzona, która chroni jednocześnie przed ponad pięcioma chorobami: błonią, tężcem, krztuścem, polio oraz zakażeniami wywołanymi przez bakterie *Haemophilus influenzae* typu b. Koszt jednej dawki tej szczepionki to ok. 130-150 PLN, można ją kupić w aptece na receptę lub w punkcie szczepień.

Schemat szczepień wg Programu Szczepień Ochronnych (Komunikat GIS z dnia 27 marca 2007 r.)			Alternatywny kalendarz szczepień 2 miesiąc - 3 rok życia z wykorzystaniem płatnych szczepionek zalecanych		
Wiek	Szczepienie obowiązkowe (bezpłatne) i wybrane szczepienia zalecane (płatne)	Liczba wkłuć podczas 1 wizyty	PROGRAM EKONOMICZNY	PROGRAM STANDARDOWY	PROGRAM KOMPLEKSOWY
Po urodzeniu	wzw B, Gruźlica				
2 miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (szczepionka pełnokomórkowa) Hib, wzw B Rotawirus*	///	4 w 1 (DTPa+Hib) wzw B Rotawirus* (szczepionka doustna)	5 w 1 wzw B Rotawirus* (szczepionka doustna)	6 w 1 Rotawirus* (szczepionka doustna)
3/4 miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (szczepionka pełnokomórkowa) Hib, Polio (IPV) Rotawirus*	///	4 w 1 (DTPa+Hib) polio Rotawirus* (szczepionka doustna)	5 w 1 Rotawirus* (szczepionka doustna)	6 w 1 Rotawirus* (szczepionka doustna)
5 miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (szczepionka pełnokomórkowa) Hib Polio (IPV)	///	4 w 1 (DTPa+Hib) polio	5 w 1	6 w 1
6/7 miesięcy	wzw B	/	wzw B	wzw B	
13-14 miesiąc	Odra, Świnka Różyczka Ospa wietrzna*	///	3 w 1 (odra + świnka + różyczka) ospa wietrzna*	3 w 1 (odra + świnka + różyczka) ospa wietrzna*	3 w 1 (odra + świnka + różyczka) ospa wietrzna*
16-18 miesiąc	błonica, tężec, krztusiec (szczepionka pełnokomórkowa) Hib Polio (IPV)	///	4 w 1 (DTPa+Hib) polio	5 w 1	6 w 1
24 miesiąc (bilans dwulatk)	wzw A*	/	wzw A*	wzw A*	wzw A*
2,5-3 lat	wzw A*	/	wzw A*	wzw A*	wzw A*
	Suma wkłuć	17	13	10	8

* Szczepienie zalecane (płatne)
 Szczepionki oferowane w ramach poszczególnych pakietów: ekonomicznego, standardowego, kompleksowego
 3 w 1 – szczepionka skojarzona przeciwko odrze, śwince i różyczce
 4 w 1 (DTPa + Hib) – szczepionki przeciwko błonicy, tężcowi i krztuścowi (acelularna) oraz Hib, które można podać w jednej iniekcji, ale wyłącznie, gdy wykorzystuje się szczepionki firmy GlaxoSmithKline
 5 w 1 (DTPa + IPV + Hib) – szczepionka skojarzona przeciwko: błonicy, tężcowi, krztuścowi, polio, Hib
 6 w 1 (DTPa + IPV + Hib + wzw B) – szczepionka skojarzona przeciwko: błonicy, tężcowi, krztuścowi, polio, Hib, wzw B
 DTPa – szczepionka skojarzona przeciwko: błonicy, tężcowi, krztuścowi, acelularna; Hib - *Haemophilus influenzae* typu b;
 wzw B - wirusowe zapalenie wątroby typu B; wzw A - wirusowe zapalenie wątroby typu A
 Zarejestrowane i dostępne na rynku polskim szczepionki mogą być stosowane w realizacji szczepień obowiązkowych i zalecanych.
 Należy stosować je zgodnie ze wskazaniami i zaleceniami producenta.

Magia wigilijnego wieczoru

Wigilia to szczególny wieczór w roku, w którym wyjątkowo ulegamy tradycji. Dbamy, by na stole nie zabrakło 12 potraw. Zgodnie z przekonaniem w tym dniu niczego nie pożyczamy, ani nie kłócimy się, bo wszystko co wydarzy się w wigilię będzie miało wpływ na kolejny rok.

mgr Bożena Pawłowska

Kichnięcie w dzień wigilijny oznaczało w przeszłości zdrowie przez cały rok. Dawniej wierzono, że jeśli tego dnia przyjdzie pierwszy do domu mężczyzna to będziemy mieli szczęście, jeśli pierwsza przyjdzie kobieta to czeka nas niepowodzenie.

Wiele osób uważa, że w Wigilię potrawy smakują inaczej. Potrawy wigilijne w przeszłości przygotowywano z dodatkiem rzepy wierząc, że to uchroni przed bólem. Przed wieczerzą spożywano jabłka, które chroniły przed chorobami gardła oraz czosnek, który zapobiegał bólowi zębów. Kolacja wigilijna zwana była „postnikiem”, „pośnikiem”, „kolendą”, „Pańską Wieczerzą”. Z czasem przyjęła się nazwa „wigilia” od słowa łać. „vigiliare” - czuwać. Składała się dawniej tylko z postnych potraw. Ilość przygotowywanych potraw wigilijnych na przestrzeni lat była różna. Nieparzysta liczba potraw miała zapewniać urodzaj i dobrą pracę w kolejnym roku. Wskazane było skosztowanie każdej z potraw, aby nie zabrakło którejś z nich podczas

następnej wieczerzy.

Wiele pań domu na tę świąteczną kolację przygotowuje biały obrus, a pod nim sianko – symbol miejsca narodzenia Chrystusa i siano w żłóbku oraz 12 potraw świątecznych - symbolizujących 12 apostołów.

W przeszłości w domach magnatów podawano 13 potraw, w dworach szlacheckich – 11 dań. U mieszczan na wigilijnym stole królowało 9 przysmaków wigilijnych na cześć 9 chórów anielskich, a w domach chłopskich przygotowywano 7 potraw – co symbolizowało 7 dni tygodnia.

Na stole wigilijnym nie mogło zabraknąć przede wszystkim opłatka - symbolu wybaczenia innym, pojednania i życzenia wszelkiej pomyślności.

Dzielenie się nim jest najważniejszym momentem wieczerzy. Dawniej na Kresach Lwowskich i Podhalu opłatek smarowano miodem.

Wiktuały podawane dawniej na stół wigilijny uwzględniały płody rolne pochodzące z pól, lasów oraz rzek i jezior.

- z lasu pochodziły - grzyby, miód,

- z pola, sadu i ogrodu – kasze, zboża, jarzyny, owoce, olej
- z rzek, jezior – ryby.

Na stole tego wieczora pojawia się taka różnorodność dań, m.in.:

- zupy: barszcz czerwony z uszkami (barszcz to ulubiona polewka Polaków nazwany jest także polską zupą narodową), grzybowa czy migdałowa,
- ryby: - karp w galarecie i smażony, w sosie szarym w karmelu, żółty z dodatkiem szafranu, białe z dodatkiem chrzanu, śledź w oleju,
- pierogi z kapustą i grzybami, kapusta: z grzybami, z grochem,
- kluski z makiem, kompot z suszu, kasza jagłana, piernik, jabłka i orzechy, sliwki suszone.

W Polsce zniesiono obowiązek postu wigilijnego w 2003 roku.

Obecnie wieczerza wigilijna ma odmienny charakter niż jeszcze kilkanaście lat temu. Na naszych stołach pojawiają się owoce morza, losoś, owoce południowe. Czasem przywołujemy wspomnienia z dzieciństwa jak to nasze babcie, mamy czy ciocie przygotowywały specjalne wigilijne. Niejednokrotnie smak i rodzaj tych potraw rozpamiętujemy jako legendę rodzinną. Choć czasy się zmieniają, nadal w wielu domach według tradycji w Wigilię zjadamy orzechy jako symbol mądrości oraz pozostawiamy w portfelu łuskę wigilijnego karpia na znak pomyślności w finansach.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Na wigilijnym stole w regionach...

W różnych rejonach Polski kolację wigilijną przygotowuje się nieco inaczej. Według tradycji w różnych regionach podawano na wieczerzę inne miejscowe przysmaki:

- **W Małopolsce** - zupa wodzianka - na czosnku i wodzie z dodatkiem masła i bułki lub barszcz sliwkowy z ziemniakami,
- **Na Mazowszu** - placki pszenne i kaszę jagłaną z olejem,
- **W Wielkopolskim** - siemieniotkę- zupę z konopii z dodatkiem cebuli i kaszy jaglanej, kluski z sokiem z kapusty kiszzonej, kluski z faryną (z ciemnym cukrem lub miodem),
- **Na Podlasiu** - potrawy z olejem lnianym, kisiel z mąki owsianej, kapuśniak z suszonymi sliwkami,
- **W Zamojskim** - gołąbki z kaszą gryczaną,
- **Na Podhalu** - kluski z ziemniaków polane miodem, klóty czyli kapusta z ziemniakami, bób, groch i kolacze z mąki razowej,
- **Na Śląsku** przygotowuje się 15 potraw m.in. - moczka - tj. piernik zamoczony w wodzie z dodatkiem migdałów, orzechów, rodzynek, podawany na zimno lub ciepło, oraz makówki - mak zalany gotującym mlekiem z dodatkiem masła i cukru, w którym moczy się bułkę.
- **We Wschodniej Polsce** - bliny z rybą lub na słodko z cukrem i śmietaną, i kutię. Zawarta w kuttii pszenica - symbolizuje życie, miód - oznacza czystość i walkę ze złymi mocami, a mak - uspokojenie.
- Inaczej wieczerzę wigilijną przygotowywano na **Warmii i Mazurach** tam nie przestrzegano postu podawano gęś pieczoną i kielbasę.

Boże Narodzenie w innych krajach

Wigilia w Polsce to chyba najbardziej rodzinne święto. Kojarzy nam się z zapachem ciasta, choinką, mnóstwem miłości, chwilą zadumy... czy tak jest w innych krajach?

Hiszpania

Czas Świąt Bożego Narodzenia rozpoczyna się w Hiszpanii tradycyjnym losowaniem wielkiej loterii świątecznej 22 grudnia. Wtedy także rozpoczynają się ferie zimowe w szkołach. Wigilię, zwaną Nochebuena świętuje się w domu razem z rodziną. Około godz. 22 wszyscy zbierają się wokół stołu przy uroczystej kolacji. Dania różnią się w zależności od regionu - w środkowej Hiszpanii jest to pieczone prosię lub jagnięcina, na południu, w Andaluzji - najczęściej indyk, a na wybrzeżu - owoce morza i ryby. Na deser nie może zabraknąć „Cava” - hiszpańskiego szampana, migdałowego słodkiego deseru przypominającego chałwę - „turrón”, świątecznych ciasteczek - „polvorones”, marcepana ani orzechów. Po kolacji wiele osób udaje się do kościoła na mszę o północy, która w Hiszpanii nazywa się „misa del gallo”, czyli „msza kogucia”. Nazwa wią-

że kogut jako pierwszy zaanonsował światu swoim pianiem narodziny Jezusa. W Hiszpanii istnieje tradycja choinki i świętego Mikołaja, ale bardziej popularna jest szopka. Ustawia się je w domach, na wystawach sklepowych, w kościołach i na ulicach.

Australia

Święta Bożego Narodzenia wypadają w Australii w środku lata i są obchodzone niezwykle oryginalnie - na plaży! 25 grudnia australijskie rodziny zbierają się nad brzegiem oceanu przy wspólnym grillu. Wszyscy wymieniają się prezentami, śmieją się i żartują, zażywają także kąpieli, grają w plażowe gry oraz w krykieta. Dodatkową, związaną ze świętami, atrakcją dla małych Australijczyków, jest to, że wtedy zaczynają się letnie wakacje! Podstawę świątecznej dekoracji stanowi roślina zwana australijskim krzaczkiem, którą przyozdabia się tradycyjnymi girlandami, pełniąc funkcję podobną do naszej choinki. Jednakże australijski Święty Mikołaj wygląda zupełnie inaczej, niż ten, jakiego znają dzieci na innych kontynentach. Jest bowiem ubrany w strój... pletwonurka i zdarza się, że przybywa na desce windsurfingowej. W Australii inaczej wygląda także świąteczna kolacja - jest zazwyczaj dostosowana do pogody! Tradycyjna świąteczna kolacja może być nieco za ciężka przy letnim upale. Wiele osób wybiera zatem coś z owoców morza lub szynkę

na zimno, indyka oraz salatkę. Na zakończenie podawany jest znakomity deser, który smakuje najlepiej z truskawkami, granatem i bitą śmietaną. Szczególną świąteczną tradycją w Australii jest „Koledowanie przy świecach”, zapoczątkowane w 1937 roku. W przedświąteczny wieczór tysiące ludzi wychodzi z domów i rozkłada na ziemi koce, by zasiąść i śpiewać wspólnie z innymi koledy.

Norwegia

Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia rozpoczynają się już podczas Adwentu, kiedy to Norwegowie zaczynają generalne porządki oraz pieczenie swoich ulubionych ciasteczek. A musi ich być przynajmniej siedem rodzajów! Dzieci w tym czasie odliczają w swoich Kalendarzach Adwentowych dni pozostałe do świąt. Zazwyczaj mają 2 kalendarze - kupiony w sklepie, w którym kryją się czekoladki, oraz zrobiony własnoręcznie w domu. W tym kalendarzu dzieci znajdują drobne prezenty. Po dokonaniu ostatnich zakupów, około godziny 16-tej Norwegowie wybierają się do kościoła na uroczystą mszę. Po powrocie rodziny zasiadają do świątecznego posiłku, którego głównym daniem jest pinnekjrtt - solone jagnięce żeberka. Później cała rodzina tańczy przy choince i śpiewa tradycyjne norweskie koledy. W dniu następnym, zaraz po pobudce, dzieci rozpakowują prezenty, które w nocy zostawił dla nich norweski Święty Mikołaj czyli Julenisse. Norweski Mikołaj bardziej przypomina elfa lub gнома i lubi plątać figle. W Wigilię należy go poczęstować dużą porcją owsianki, wtedy będzie grzeczny.



Centrum Medyczne
Osteomed
www.osteomed.pl



Czy męczyzna może chorować na osteoporozę?

Dr n. med. Andrzej Sawicki
Naczelny Konsultant Centrum Medycznego Osteomed
www.osteomed.pl
Polska Fundacja Osteoporozy

Osteoporoza (zrzesztotnienie kości) to choroba polegająca na osłabieniu kości. Charakteryzuje się niską masą i upośledzoną architekturą kości co z kolei prowadzi do ich osłabienia i większej podatności na złamania. Typowe złamania dla osteoporozy to złamania kości przedramienia po 50 r. ż., kręgosłupa po 55 r. ż., biodra po 60 r.ż.

WBREW POWSZECHNYM PRZEKONANIOM OSTEOPOROZA NIE DOTYCZY TYLKO I WYŁĄCZNIE KOBIET W OKRESIE PRZEKWITANIA, ALE TAKŻE MĘCZYZN co potwierdzają wyniki najnowszych badań. Osteoporoza ma różne przyczyny, najczęstsze u mężczyzn to małe spożycie mleka i produktów mlecznych, niedobór witaminy D - bo jest za mało słońca w naszym klimacie, brak aktywności fizycznej, stosowanie niektórych leków, nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu. Wszystkie wymienione czynniki ryzyka bardziej zagrażają szczupłym mężczyznom. Zjawiskiem o dużym znaczeniu w rozwoju osteoporozy u mężczyzn jest andropauza, czyli męskie przekwitanie i związany z tym spadek poziomu testosteronu wywierającego działanie ochronne na kości.

Jak samemu rozpoznać osteoporozę?

Choroba często rozwija się bezobjawowo i wykrywa się ją przypadkowo, kiedy dojdzie do złamania np. podczas upadku na równej drodze i podparcie się ręką spowoduje złamanie nadgarstka, albo też upadek na biodro doprowadzi do złamania szyjki kości udowej. To, że cierpimy na osteoporozę można rozpoznać m.in. **przez bóle krzyża, zmniejszenie wzrostu, zaokrąglone plecy czy wyraźne zgarbioną sylwetkę.**

Czy jest Pan narażony na osteoporozę? JEDNOMINUTOWY TEST OSTEOPOROZY

- Jesteś mężczyzną po 50 roku życia
- Jesteś szczupłej budowy ciała lub masz nadwagę
- Miałeś kiedykolwiek złamanie kości
- Jeżeli wzrost obniżył się o więcej niż 3 cm
- Palisz papierosy lub nadużywałeś alkoholu
- Twoja matka lub ojciec ulegli złamaniu biodra (lub mieli inne złamania)

Jeżeli zaznaczył Pan dwa lub więcej kwadraciki może być Pan narażony na ryzyko rozwoju osteoporozy.

Badania densytometryczne (gęstości kości)

Do wykrycia osteoporozy we wczesnym stadium rozwoju służy DENSYTOMETRIA umożliwiająca precyzyjne określenie aktualnego stanu kości oraz kontrolę postępów leczenia. „Złotym standardem” rozpoznawania osteoporozy jest badanie densytometryczne kręgosłupa i kości udowej tzw. badanie duże. (Badanie densytometryczne powinno się zalecać mężczyznom w wieku powyżej 50 lat, u których w wywiadach rodzinnych występuje osteoporoza, utrata wzrostu, złamania kostne z powodu nadmiernej kruchości kości. Uzasadnione wydaje się badanie gęstości kości u wszystkich mężczyzn powyżej 65 roku życia.) Jak najwcześniejsze wykrycie zmian, pozwala na zastosowanie odpowiedniego leczenia, powstrzymanie rozwoju choroby i niedopuszczenie do złamań. Po złamaniu biodra powyżej 30% mężczyzn umiera w ciągu jednego roku z powodu powikłań.

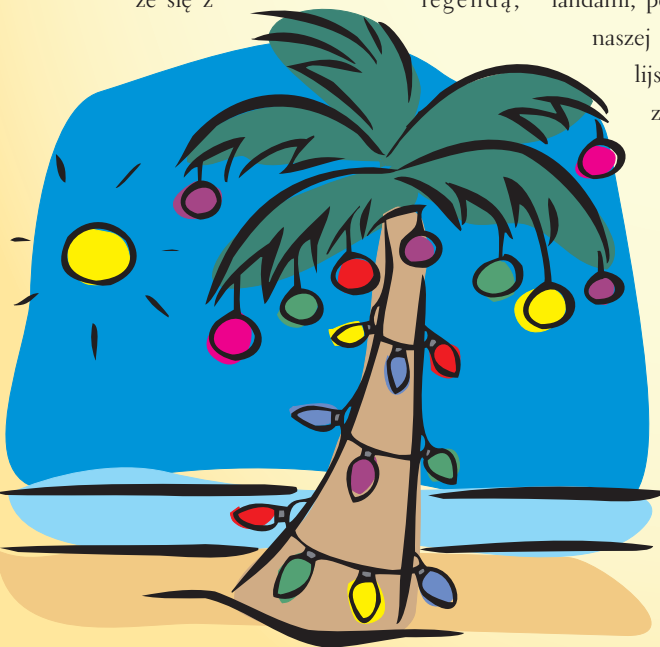
Dla osób po 65 roku życia badanie gęstości kości w cenie ~~75~~ → 30 PLN

ul. Saska 61, tel.: 022 616 0185

ul. Białobrzaska 40a, tel.: 022 822 9755, 022 822 6657

Serdecznie zapraszamy do naszych poradni.

osteomed@osteomed.pl



NA WESOŁO



Lekarz mówi do pacjenta - Nie wolno panu palić papierosów, pić alkoholu i kawy. Musi pan stosować surową dietę: żadnych tłustych potraw, skrobi, ani węglowodanów. Ze względu na chore serce musi pan zaprzestać uprawiania seksu i sportu.
No, a co najważniejsze: więcej radości z życia, mój drogi, więcej radości...

Kolejka w aptece.
Pierwszy klient podchodzi do okienka, daje receptę, aptekarz mówi mu:
- 320 złotych proszę.
Drugi podchodzi, daje receptę, aptekarz mówi mu:
- 340 złotych.
Trzeci podchodzi, aptekarz mówi mu:
- 390 złotych.
Czwarty facet w kolejce się lekko podnerwował i mówi:
- Panie mgr, wszyscy idziemy od tego

samego lekarza, wszyscy mamy taki sam lek na recepcie, dlaczego jedni płacą mniej, a inni więcej? Mgr odpowiada:
- No wie pan, mamy taki kod z lekarzem, taką umowę...
Facet się zdenerwował i mówi:
- Panie, niech pan nam powie co to za lek, dlaczego ma inną cenę? Na recepcie było napisane : CC NWCMJDMCC CC.
Klienci zaczęli nerwowo naciskać na aptekarza, bardzo chcieli żeby im przeczytał co to oznacza, co to za lekarstwo...
W końcu aptekarz pod wpływem nacisku zaczął czytać z rumieńcami na twarzy:
- Cześć Czesiek, Nie Wiem Co Mu Jest, Daj Mu Co Chcesz, Cześć Czesiek.

Lekarz pił przez cały weekend. Do roboty poszedł, łeb mu pęka, najchętniej nie widziałby żadnego pacjenta, a tu wchodzi

taki jeden.
- Panie doktorze, jak tam moje wyniki? Zdenerwowany lekarz:
- Ma pan raka!
- Jak to raka? Przecież wcześniej mówił pan, że to tylko kamienie!
- Kamienie, kamienie! A pod każdym kamieniem rak!

Kolega opowiada koledze:
- Byłem u lekarza i poprosiłem o syrop od kaszlu, a on dał mi nie wiem czemu środek na rozwolnienie.
- Zażyłeś ten środek?
- Zażyłem.
- I co, kaszlesz?
- Nie mam odwagi.

	w bajce wraz z Muchomorkiem	nagroda filmowa		nadzór policyjny			grymas twarzy		sidło na zwierzyńcu	bohaterka i tytuł opery Verdiego	
wypłata żołnierza					potajemne młócenie	7					firma produkująca dawniej sprzęt audio
mówienie o kimś z przeszłości			1								3
samica ryby z dojrzałą ikrą	11					13					
układ programów tv									16	wykonuje karę	8
Złoty przysmak											
				otacza obraz mieszkalne					przodek z linii ojca	potocznie dzień handlu	rzeczywiście
		sztuka miłosna ... amandi	14	układ o nieagresji			inaczej ognisko				
	oskrzezo...				czyn przeciw prawu						narząd układu moczowego
					przecina drzewo			2			
maszyna strzelnicza									o smaku rybnym do picia		
... na inteligencje	6						las w Tatrach	4			
				kupon na zakupy							
		instrument muzyczny		znana dziennikarka autorka książki Oni			nazwisko piosenkarki Joanna				10
							część splacanego zadłużenia				12
				żeglarskie				9			
miasto Kopernika i piernika	część Słowacji			kamień						znak zodiaku	15
				iluzja							
przeciwnostwo zalety	5										
podłoże hodowlane dla bakterii											

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: 03/2008

„Jesienne wieczory”

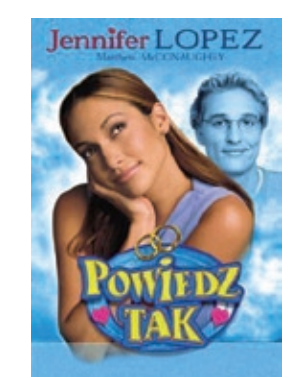
Nagrody wylosowali:

1. Kamila Łukaszewicz
2. Bożenna Szczurowska
3. Ewelina Malczyk

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 lub e-mailem: gazetapacjenta@szpzlo.praga-pld.pl Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem: 29 lutego 2009

NAGRODY:
Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody - filmy DVD.



Partia Demokratyczna

życzy Państwu Radosnych Świąt Bożego Narodzenia

Wojciech Ozdżeński
Wiceprzewodniczący Rady Dzielnicy Praga Południe

Stanisław Faliński
Szef Regionu Mazowieckiego

Agnieszka Kuncewicz
Radna M. St. Warszawy

Piotr Obacz
Sekretarz Koła Praga Południe

pragapoludnie@demokracyi.pl

**Uwaga!
Zmiany**

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlica i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno - położnicza, alergologiczna Centrum Poradnictwa Rodzinnego i Seksuologii (porady odpłatne)	centrala: 0 22 617 30 01 do 04 rejestracja ogólna: 0 22 617 67 33, 0 22 617 67 07 por. D: 0 22 617 67 34 por. K: 0 22 617 36 39 sekretariat: 0 22 617 14 95 CPRiS: 022 617 67 33
2	Grochowska 339 (w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)	(w trakcie remontu)
3	Ateńska 4	internistyczna		rejestracja: 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	geriatryczna, Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	rejestracja: 0 22 610 72 52 POD: 022 610 45 05
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna POZ przeniesiony z ul. Grochowskiej 339	neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna, Poradnia Leczenia Bólu	centrala: 0 22 810 80 78 0 22 810 20 42 do 43 por.D: 0 22 810 45 91 rejestracja: 0 22 810 33 73 sekretariat: 0 22 810 79 43 rejestracja pacjentów (ul. Grochowska): 0 22 810 15 04
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna NPL*	chirurgia ogólna, diabetologiczna kardiologiczna, urologiczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza,	centrala: 0 22 671 24 71, 0 22 671 24 17, 0 22 673 39 92 rejestracja: 0 22 673 81 66 por. D.: 0 22 671 24 63 por. K.: 0 22 671 23 08 sekretariat: 0 22 613 56 41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna		rejestracja: 022 813 27 11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna		rejestracja: 0 22 810 04 42 por. D.: 0 22 810 09 30
9	Paca 40	pediatryczna	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Hospicjum Domowe,	rejestracja: 0 22 810 21 11 PZP: 0 22 810 44 36 Hosp.: 0 22 813 41 15
10	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna, urazowo - ortopedyczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza, Poradnia Leczenia Bólu	centrala: 0 22 810 54 14 0 22 810 24 91, 0 22 810 25 95 rejestracja: 0 22 810 41 71 Sekretariat: 0 22 810 24 59
11	Gruzińska 6		Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych, Psychiatryczny Oddział Dzienny Terapeutyczno - Readaptacyjny	rejestracja PZP: 0 22 617 56 82 Oddział: 0 22 617 41 34
12	Korytnicka 42/44	stomatologiczna		centrala: 0 22 810 20 42

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

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:**

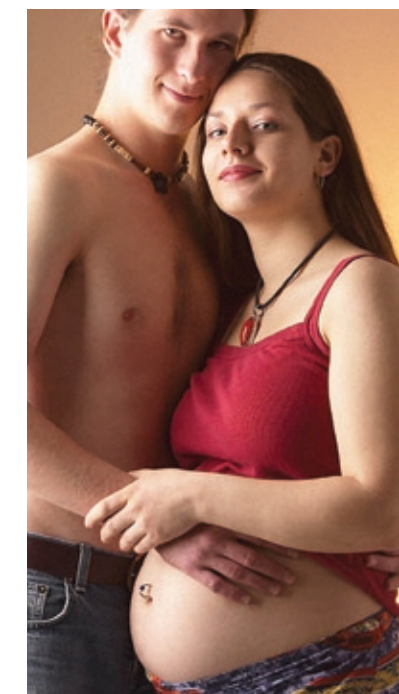
- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- indeks uczelni mającej swoją siedzibę na terenie m.st. Warszawy,
- dokument potwierdzający zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub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

W PROGRAMIE PRZEWIDZIANE SĄ:

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

ZAKRES ŚWIADCZEŃ:

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





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

