

LATO 2013

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 02/2013 (45)

Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

Pracownicy Zakładu
Lecznictwa Otwartego
przy ul. Kickiego 24

W numerze:

- Leczenie
uzdrowiskowe
- Niedokrwistość
- Immunologia



Programy Profilaktyczne

Program profilaktyki raka szyjki macicy

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

Zapraszamy do ZLO:

przy ul. Saskiej 61
tel.: 22 617 68 86, 22 617 36 39
przy ul. Grochowskiej 339
tel.: 22 810 50 07

Warunkiem uczestnictwa w programie jest posiadanie aktualnego dowodu ubezpieczenia. Prosimy o przyniesienie ostatniego wyniku badania cytologicznego.

* przy określeniu wieku bierze się pod uwagę rok urodzenia

Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program skierowany jest do osób, które: w bieżącym roku kalendarzowym ukończyły 35,40,45,50 lub 55 lat i w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystały z badań wykonywanych w ramach w/w. programu oraz nie miały wcześniej rozpoznanej choroby układu krążenia.

W pakiecie badań znajdują się:

pomiary ciśnienia tętniczego krwi, badanie poziomu cholesterolu całkowitego, HDL, LDL, trójglicerydów, glukozy oraz określenie BMI. Lekarz poz przeprowadza wywiad na podstawie ankiety zgodnej z Kartą Badania Profilaktycznego oraz ocenia czynniki ryzyka zagrożenia chorobami układu krążenia.

Zapraszamy pacjentów zadeklarowanych do lekarzy poz w naszych placówkach:

przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61,
ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3,
ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73,
ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4,
ul. Grochowskiej 339

Program profilaktyki gruźlicy

Adresowany jest do osób dorosłych, które nie chorowały na gruźlicę, ale miały kontakt z osobami chorymi na to schorzenie; do osób bezdomnych, bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, uzależnionych od: tytoniu, alkoholu, narkotyków.

Warunkiem uczestnictwa w w/w programie jest wypełnienie pisemnego oświadczenia, że w ciągu ostatnich 24 miesięcy uczestnik programu nie podlegał badaniu ankietowemu pielęgniarki poz w ramach profilaktyki gruźlicy (także u innych świadczeniodawców).

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do pielęgniarek środowiskowych - rodzinnych w następujących przychodniach:

przy ul. Abrahama 16, ul. Saskiej 61,
ul. Kickiego 24, ul. Sygietyńskiego 3,
ul. Ateńskiej 4, ul. Zamienieckiej 73,
ul. Ostrołęckiej 4, ul. Ostrzyckiej 2/4,
ul. Grochowskiej 339

W numerze:

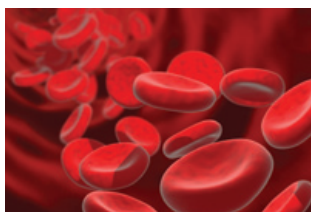


Leczenie uzdrowiskowe

7 str.

15 str.

Niedokrwistości
niedoborowe



"I" jak immunologia

18 str.

20 str.

Co z tymi zębami - część 3



Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy w Państwa ręce kolejny, letni numer naszego biuletynu „Gazeta Pacjenta”.

Lato to zapewne czas wypoczynku, ale może także okazja, aby zająć się podbudowaniem własnego zdrowia. Osoby poszukujące relaksu mają do dyspozycji wiele hoteli i ośrodków o charakterze wypoczynkowym.

Z roku na rok popularność zyskują także farmy urody oraz liczne ośrodki spa. Nazwa spa pochodzi od łacińskiego powiedzenia sanus per aqua czyli „zdrowie przez wodę”.

My zachęcamy naszych Czytelników do odwiedzenia miejscowości uzdrowiskowych, których mamy w Polsce ponad czterdzieści. Przed udaniem się na leczenie uzdrowiskowe powinniśmy zasięgnąć wiedzy jak na taki wyjazd właściwie należy się przygotować. Dlatego w artykule pt. „Leczenie uzdrowiskowe” wyjaśniamy m.in. jak uzyskać skierowanie na leczenie uzdrowiskowe, kto może skorzystać z tego rodzaju leczenia, dokąd udać się na leczenie określonych dolegliwości.

W cyklu pt. „Nasze przychodnie” piszemy o Zakładach Lecznictwa Otwartego znajdujących się w strukturach SZPZLO Warszawa Praga Południe. Tym razem nasi Czytelnicy przeczytają o przychodni znajdującej się przy ul. Kickiego 24. Mamy nadzieję, że skorzystacie Państwo także z ciekawych porad specjalistów m.in.: na temat niedokrwistości, chorób przyzębia i profilaktyki raka piersi.

12-go maja pielęgniarki i położne obchodziły Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej. To coroczne święto zostało ustanowione przez Międzynarodową Radę Pielęgniarek, na Kongresie w Meksyku w 1973 roku. Jest to ważna data w kalendarzu. Tego dnia bowiem, przypada rocznica urodzin Florence Nightingale, prekursorki nowoczesnego pielęgniarstwa. Z tej okazji także nasi pracownicy otrzymali nagrody i wyróżnienia. O tym wydarzeniu informujemy wewnątrz numeru. Naszym Czytelnikom życzymy udanych i zdrowych wakacji oraz dobrej lektury.

Redakcja Gazety Pacjenta

Wydawca:

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

Redaguje Kolegium:

Bożena Ziemińska,
Jadwiga Goździewicz,
Bożena Pawłowska
Zdjęcia: fotolia.pl,
istockphoto.com,
Bożena Pawłowska

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 22 810 62 37
tel.: 22 810 30 52

www.szpzo.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 nasze przychodnie. **Bezpośrednim odbiorcą** biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci korzystający ze świadczeń zdrowotnych w naszym Zespole. 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: trzy razy w roku
Objętość 24 strony
Nakład: 2000 egzemplarzy



Na zdjęciu druga osoba
od prawej: Położna Koordynująca Elżbieta Wójcik



Relacja z obchodów **Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej** zorganizowanego w Sali Kongresowej.

Na zdjęciu od lewej:
Dyrektor SZPZLO Warszawa
Praga Południe Ewa Łagodźka,
Pielęgniarka Koordynująca
Barbara Jabłońska, Położna
Rodzinna Ewa Baćmaga,
Pielęgniarka Koordynująca
Bożenna Jąłocha oraz
Pielęgniarka Naczelna
Zespołu Maria Bogusz.



mgr Maria Szydłowska

W dniu 14 maja 2013 roku w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki odbyła się uroczysta gala z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej. Uroczystość rozpoczęła Przewodnicząca Okręgowej Rady WOIPiP Pani Ewa Przesławska. Część oficjalną poprowadził prezenter Krzysztof Ibisz. Chór WOIPiP wykonał hymn Pielęgniarek, a następnie piosenkę A. Rosiewiczza pod tytułem „Powiedz mi”. Odznaczenia „Za zasługi dla ochrony zdrowia” wręczył zasłużonym

pielęgniarkom i położnym wiceminister zdrowia Cezary Rzemek. Z naszego Zespołu odznaczeniem tym uhonorowana została Pani Elżbieta Wójcik, Położna Koordynująca z ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4, pełniąca również funkcję Pełnomocnika Dyrektora ds. Jakości. Dyrektor Zespołu Ewa Łagodźka ponadto wyróżniła następujące osoby: Panią Barbarę Jabłońską - Pielęgniarkę Koordynującą z ZLO przy ul. Saskiej 61, Panią Bożennę Jąłocha - Pielęgniarkę Koordynującą z ZLO przy ul. Zamienieckiej 73 oraz Panią Ewę

Baćmaga - Położną Rodzinną z ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4. Uhonorowane osoby są wieloletnimi pracownikami naszego Zespołu. Cechuje je ogromne zaangażowanie w pracę zawodową, profesjonalizm i pełna oddania praca na rzecz naszych pacjentów. Cieszą się uznaniem ze strony przełożonych, jak również szacunkiem wśród współpracowników. Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy. Uroczystość zakończył występ Roberta Janowskiego z zespołem „Jaka to melodia”.

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 przy ul. Ostrołęckiej 4. Zapisy pod nr tel.: 22 810 78 49

W programie mogą uczestniczyć kobiety spełniające jeden z poniższych warunków:

- zameldowanie na pobyt stały lub czasowy 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

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

Praca!

SZPZLO Warszawa Praga Południe przy ul. Krypskiej 39

Pilnie zatrudni:

Zatrudni lekarzy ze specjalizacją:

- Reumatologii,
- Psychiatrii dla dorosłych, dla dzieci i młodzieży,
- Otolaryngologii

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Działem Marketingu tel. 22 810 78 49
e-mail: bziarkowska@szpzlo.praga-pld.pl

oraz Lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej ze specjalizacją w zakresie:

- Chorób wewnętrznych, medycyny ogólnej lub medycyny rodzinnej,

Zainteresowane osoby prosimy o kontakt z sekretariatem Dyrektora SZPZLO Warszawa Praga Południe telefon: 22 810-06-04 lub e-mail: sekretariat1@szpzlo.praga-pld.pl





Pytania Czytelników

Redaguje zespół Gazety Pacjenta

Co powinnam zrobić w sytuacji, gdy otrzymałam informację w przychodni, że NFZ nie potwierdza moich uprawnień do świadczeń, a wiem że mam do nich prawo i jestem ubezpieczona?

Jeżeli NFZ nie potwierdził uprawnień, a jest Pani przekonana, że ma do nich prawo, to można je potwierdzić poprzez:

- przedstawienie dokumentu potwierdzającego prawo do świadczeń,
- złożenie pisemnego oświadczenia o przysługującym prawie do świadczeń,

i okazanie dowodu osobistego, paszportu, prawa jazdy albo legitymacji szkolnej w przypadku osoby, która nie ukończyła 18. roku życia. Jeśli sytuacja się powtórzy, powinna Pani jak najszybciej zverifyfikować swoje ubezpieczenie u płatnika składek.

Co zapewnia posiadanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego w czasie pobytu w krajach Unii Europejskiej?

Karta zapewnia świadczenia zdrowotne w ramach ubezpieczenia w sytuacji nagłego pogorszenia stanu zdrowia na zasadach kraju, w którym są udzielane. Należy pamiętać, że w większości państw Unii Europejskiej obowiązuje udział własny pacjenta, a niektóre świadczenia są w pełni płatne. Jeśli znajdziemy się w sytuacji, gdy nie posiadamy karty, to za płatną udzieloną pomoc medyczną otrzymamy rachunek. Po powrocie do kraju z opłaconym rachunkiem należy zwrócić do NFZ o zwrot kosztów.

Co to jest Zintegrowany Informator Pacjenta (skrót ZIP)?

Jest to ogólnopolski serwis internetowy, w którym każdy pacjent znajdzie wszelkie informacje o leczeniu w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego w NFZ. System ten został uruchomiony od 1 lipca b.r. Dzięki ZIP możemy sprawdzić m.in., w których szpitalach i przychodniach możemy leczyć się bezpłatnie w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego, jak dojechać do tych placówek i w jakich godzinach pracują. A także uzyskać informacje na temat praw pacjenta, zasad korzystania z opieki medycznej w ramach ubezpieczenia w Polsce i za granicą. Gdy założymy osobiste konto – czyli otrzymamy indywidualny login i hasło – dostęp do informacji rozszerzy się. W tym celu należy udać się do właściwego Oddziału NFZ, wypełnić wniosek o założenie osobistego konta w ZIP, podpisać wniosek, przedstawić dokument tożsamości (dowód osobisty lub paszport). Dzięki uzyskanemu dostępowi do osobistego konta ZIP możemy dowiedzieć się o: naszym aktualnym statusie ubezpieczenia w (e WUS), etapie realizacji skierowania do sanatorium, które złożone zostało w NFZ, miejscu gdzie złożyliśmy deklarację wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej, wystawionych receptach i kwotach jakie NFZ dopłacił do wykupionych przez nas leków jak również świadczeniach zdrowotnych, które zostały nam udzielone i sfinansowane przez NFZ. Jest to system bezpieczny pod warunkiem, że danych służących do logowania w ZIP nie udostępnimy osobom trzecim. Informacje o leczeniu pojawiają się w serwisie po upływie 24 godzin, są aktualizowane raz na dobę.

REKLAMA



GABINET ZDROWIE

REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

Rok założenia 1996

Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta

tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa

Zapraszam na moją stronę: www.twarowski.net

Leczenie uzdrowiskowe

Uzdrowisko jest wydzielonym obszarem o szczególnych właściwościach klimatycznych, gdzie wykorzystuje się i chroni znajdujące się na jego terenie, naturalne surowce lecznicze. W tej strefie prowadzone jest lecnictwo uzdrowiskowe.



mgr Bożena Pawłowska

W Polsce leczenie uzdrowiskowe ma długą historię. Już w epoce średniowiecza znane były uzdrowiska Cieplice - Zdrój i Łądek - Zdrój. Słynęły one z kąpeli leczniczych. W polskich uzdrowiskach ulgi w dolegliwościach szukało wiele znanych osobistości. W Busku - Zdroju kuracje odbywała królowa Jadwiga, w Dusznikach bywali: król Jan Kazimierz i Fryderyk Chopin, w Cieplicach kuracji zażywała Marysieńka Sobieska. Nałęczów upodobał sobie Stefan Żeromski i Bolesław Prus. W naszym kraju obecnie istnieje 45

miejsowości posiadających właściwości uzdrowiska.

Leczenie uzdrowiskowe jest jednym z elementów systemu ochrony zdrowia i może stanowić kontynuację leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego pacjenta. Jest ono prowadzone, przy wykorzystaniu warunków naturalnych takich jak: surowce naturalne (wody, gazy lecznicze, borowina) i właściwości lecznicze mikroklimatu. Celem udzielanych świadczeń jest szeroko pojęta profilaktyka, leczenie schorzeń przewlekłych czy też realizowanie działań o charakterze rehabilitacyjnym.

Sposób prowadzenia leczenia uzdrowiskowego reguluje Ustawa o lecznictwie uzdrowiskowym, uzdrowiskach oraz gminach uzdrowiskowych z dnia 28 lipca 2005 r. (Dz.U.2005 nr.167, poz. 1399 z późn. zm.). Zgodnie z ustawą pacjent w ramach lecznictwa uzdrowiskowego może skorzystać z następujących zakładów lecznictwa uzdrowiskowego: szpitala uzdrowiskowego, sanatorium uzdrowiskowego, sanatorium i szpitala uzdrowiskowego dla dzieci, zakładu przyrodoleczniczego, sanatorium i szpitala w podziemnych wyrobiskach górniczych, przychodni uzdrowiskowej.

Czas trwania leczenia

uzdrowiskowego:

- pobyt w szpitalu uzdrowiskowym odbywany przez osobę dorosłą trwa 21 dni, zaś dla dziecka 27 dni i jest bezpłatny, osoba zatrudniona na czas leczenia otrzymuje w tym czasie zwolnienie lekarskie,
- pobyt w sanatorium uzdrowiskowym trwa 21 dni i jest częściowo odpłatny, osoba pracująca pobyt w sanatorium realizuje w ramach urlopu wypoczynkowego,
- pobyt w szpitalu uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej trwa 28 dni, jest bezpłatny i odbywa się w ramach zwolnienia lekarskiego,
- pobyt w sanatorium uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej

uzdrowiskowym zależy od instytucji kierującej pacjenta na kurację, od wybranej formy leczenia, terminu wyjazdu a także standardu pokoju.

Kwota ta określona jest w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia uzdrowiskowego¹.

Kosztów związanych z wyżywieniem i zakwaterowaniem w uzdrowiskach nie ponoszą dzieci i młodzież, które:

- nie ukończyły 18 r.ż. uczą się i nie ukończyły 26 r.ż., są niepełnosprawne, są uprawnione do renty rodzinnej.

Osoby w/w powinny posiadać ważną legitymację szkolną, studencką lub orzeczenie o niepełnosprawności.

Skierowania na leczenie

uzdrowiskowe

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe może być zweryfikowane przez jedną z wymienionych instytucji: NFZ (ten rodzaj skierowania został omówiony w bieżącym artykule), ZUS, KRUS i PFRON. Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego tzn. taki, który posiada aktualnie podpisaną umowę z NFZ na świadczenie swoich usług lub pracuje w placówce, która ma taką umowę. Wzór skierowania na leczenie uzdrowiskowe określa Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie kierowania na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową². Lekarz lub sam pacjent (pocztą lub osobiście) dostarcza skierowanie, do właściwego, ze względu na miejsce zamieszkania konkretnego pacjenta, Wojewódzkiego Oddziału NFZ. W/w skierowanie należy umieścić w zamkniętej kopercie, z napisem „Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe”.

Skierowanie powinno zawierać pieczęć świadczeniodawcy (placówki ochrony zdrowia) wraz z numerem umowy z NFZ oraz podpis i imienną pieczęć lekarza. Do skierowania dla osoby dorosłej należy dołączyć aktualne wyniki następujących badań: morfologia, OB, Rtg płuc z opisem, badanie ogólne moczu, EKG. Dla dziecka: morfologia, OB, badanie ogólne moczu, kału na obecność pasożytów, a także kserokopię karty szczepień. Skierowanie jest rozpatrywane przez Fundusz, nie później niż 30 dni od daty wpływu dokumentu do oddziału NFZ. O kolejności rozpatrywania skierowań na leczenie uzdrowiskowe decyduje data ich wpływu do NFZ. Każde skierowanie wpisywane jest na listę oczekujących, zgodnie z terminem wpływu. O nadanym numerze (miejscu w kolejce) kuracjusz zostaje powiadomiony pisemnie. W trakcie oczekiwania na wyznaczenie



trwa 28 dni, jest odpłatny częściowo, odbywa się w ramach urlopu wypoczynkowego,

- uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dzieci i dorosłych trwa od 6 do 18 dni. Pacjent kierowany na ten rodzaj leczenia ponosi we własnym zakresie koszty pobytu (zakwaterowania i wyżywienia), zaś koszty zabiegów są po stronie NFZ.

Odpłatność

Wysokość opłat związanych z leczeniem

NFZ nie pokrywa kosztów:

- dojazdów do uzdrowiska,
- dodatkowych opłat np.: opłat klimatycznych (opłaty te nie dotyczą osób przebywających na uzdrowiskowym leczeniu szpitalnym),
- zabiegów niezwiązanych z chorobą podstawową, będącą przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe,
- pobytu rodzica czy opiekuna dziecka.

terminu turnusu osoba zainteresowana może sprawdzić swój numer w kolejce, korzystając z przeglądarki skierowań dostępnej pod adresem: <https://skierowania.nfz.gov.pl> - wpisując numer skierowania nadany przez wojewódzki oddział NFZ. Potwierdzenie terminu wyjazdu do uzdrowiska powinno być dostarczone pacjentowi nie później niż 14 dni przed planowanym terminem rozpoczęcia leczenia uzdrowiskowego.

Co należy zabrać ze sobą udając się na leczenie uzdrowiskowe?

- potwierdzone przez jedną z instytucji (oddział NFZ, ZUS lub KRUS, PFRON) skierowanie na leczenie,
- dowód tożsamości,
- aktualny dowód ubezpieczenia zdrowotnego (np.: emeryci , renciści – odcinek renty, emerytury; bezrobotni – zaświadczenie z urzędu pracy),
- dokumentację medyczną m.in. wyniki badań diagnostycznych, konsultację lekarską, karty informacyjne leczenia szpitalnego,
- legitymację (szkolną, studencką, emeryta) uprawniającą np. do ulgowych przejazdów,
- leki stale przyjmowane na cały turnus.

Kto może skorzystać z leczenia uzdrowiskowego?

Z kuracji uzdrowiskowych mogą korzystać osoby ubezpieczone: dzieci powyżej 3 r.ż. (wg opinii Krajowego Konsultanta w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej dopiero tym wiekiem układ nerwowy i odpornościowy jest w stanie w pełni skorzystać z kuracji), młodzież ucząca się do 26 r.ż. a także dorośli w tym emeryci i renciści.

Mapa polskich uzdrowisk



Polecamy trzy ciekawe naszym zdaniem uzdrowiska w Polsce

1. Ciechocinek Kotlina Toruńsko-Bydgoska www.ciechocinek.pl



Uzdrowisko nad Wisłą między Toruniem a Włocławkiem. Solankami ciepłymi leczy się choroby układu krążenia, dróg oddechowych, reumatyzm, nerwice i choroby kobiece.

Na przełomie XVIII i XIX wieku, aby produkować sól metodą opracowaną przez Stanisława Staszica, wybudowano największe w Europie tężnie. Blisko 7 tysięcy wbitych w ziemię dębowych pali podtrzymuje kratownicę ze świerkowych i sosnowych żerdzi wypełnioną tartarnią – po niej spływa solanka.

W II Rzeczypospolitej Ciechocinek przekształcono w miasto-ogród, zdobiąc parki i skwery dywanami oraz zegarem

z kwiatów. Miał tu rezydencję prezydent Ignacy Mościcki.

W centrum znajduje się fontanna zwana Grzybkiem. Jest nie tylko ozdobą – kryje głęboki na 414 metrów odwiert solanki, z którego woda pompowana jest do ustawionych w podkowę tężni. Fontanna pełni także funkcję naturalnego inhalatorium, gdyż wzbogaca powietrze w działające leczniczo cząsteczki jodu.

2. Busko Zdrój. Wyżyna Miechowska/ Góry Świętokrzyskie www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl



W miasteczku panuje bardzo ciepły i suchy klimat, mimo że sąsiaduje z podmokłymi terenami dorzecza Nidy. Leczy

się tu choroby reumatyczne, dermatologiczne i stany pourazowe narządów ruchu (często leczą się sportowcy).

Unikalne na skalę europejską siarczano-słone wody mineralne są największym bogactwem uzdrowiska. Doktor Winterfeld udowodnił przydatność miejscowych wód w leczeniu reumatyzmu. Gdy w 1808 roku opublikował wyniki swoich prac, przy wielu domach zaczęły powstawać małe komórki z wannami na wynajem.

Kurował się tu m.in. generał Feliks Rzewuski, późniejszy dzierżawca miejscowych dóbr pokościelnych. Za jego sprawą rozpoczęto budowę zakładów leczniczych pod kierunkiem Henryka Marconiego. Wzniesiony przez niego zakład kąpielowy pełni dziś funkcję sanatorium i nosi jego imię.

W parku znajduje się 4,5 tysiąca rzadkich odmian drzew i krzewów. Park kryje też wzniesioną „dla zachowania równowagi leczenia ciała i ducha kuracjuszy” neogotycką kaplicę św. Anny z 1888 roku.

Dojazd : z Kielc – 47 km;



3. Nałęczów/Płaskowyż Nałęczowski

www.uzdrowisko-naleczow.com.pl

Położony nad Bochatnicą Nałęczów znany jest z pobytu w pierwszej połowie XX wieku wielkich polskich literatów i poetów. Bywali tu: Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, Stanisław Witkiewicz, Jan Lechoń, Ewa Szelburg-Zarembina, Kazimiera Iłłakowiczówna i Stefan Żeromski. „Tu kuruje się serce, nerwy, poprawia samopoczucie”.

Do jednego z pięciu tutejszych sanatoriów przyjeżdżają pacjenci po transplantacji serca. Nową atrakcją jest jaskinia solna – pierwsza w Polsce komora klimatyczno-inhalacyjna. Prowadzi się w niej terapię, symulując warunki zbliżone do naturalnych.

Dojazd : z Lublina – 26 km;

Jakie są przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego ?

Należą do nich: ostre i przewlekłe schorzenia zakaźne (np.: czynna gruźlica, choroby pasożytnicze i weneryczne), ogniska zapalne (np.: ropne zapalenie migdałów, grzybice skóry, ropnie okołozębowe), choroby wymagające leczenia operacyjnego (np.: kamica nerkowa czy pęcherzyka żółciowego, krwawienia z przewodu pokarmowego), ostre i przewlekłe choroby kardiologiczne związane z zaburzeniami rytmu serca oraz nadciśnieniem tętniczym III stopnia, pełnoobjawowa niewydolność krążenia lub oddechowa, ciężka skaza krwotoczna, niewydolność wątroby, nerek, żółtaczka, choroby psychiczne, zespół psychoorganiczny, otępienie starcze, zniedołężnienie, zaburzenia osobowości, uzależnienia, padaczka z częstymi napadami, czynna choroba nowotworowa, upośledzenie umysłowe w stopniu znacznym i głębokim, ciąża i okres karmienia piersią.

Osoby z orzeczoną znaczną stopniem niepełnosprawności, upośledzeniem umysłowym, epilepsją oraz cierpiące na choroby psychiczne mogą ubiegać się o wyjazd na turnus rehabilitacyjny dofinansowany przez PFRON.

Jakie schorzenia leczy się w uzdrowiskach ?

- choroby i alergie układu oddechowego m.in.: Kołobrzeg, Krynica – Zdrój, Międzyzdroje, Szczawnica, Świeradów – Zdrój, Ustronie Morskie, Wieliczka,
- choroby układu pokarmowego i alergie m.in.: Długopole – Zdrój, Iwonicz – Zdrój,
- choroby układu wydalania wewnętrznego m.in.: Konstancin, Supraśl,
- choroby i alergie skóry m.in.:

Kołobrzeg, Iwonicz – Zdrój, Świnoujście,

- choroby układu narządu ruchu m.in.: Augustów, Goczałkowice – Zdrój, Jastrzębie – Zdrój, Kamień Pomorski, Wieniec – Zdrój, Połczyn – Zdrój, Solec – Zdrój
- choroby reumatyczne m.in.: Cieplice – Zdrój, Gołdap, Muszyna, Ustroń, Inowrocław,
- choroby układu krążenia m.in.: Nałęczów, Rabka – Zdrój, Świnoujście, Ustka,
- choroby układu nerwowego m.in.: Dąbki, Horyniec – Zdrój, Jurata, Konstancin,
- choroby urazy i stany pooperacyjne gąbki ocznej m.in.: Cieplice – Zdrój, Sianożęty,
- choroby kobiece i niepłodność m.in.: Goczałkowice – Zdrój, Iwonicz – Zdrój,
- stany po żółtaczce zakaźnej: Długopole – Zdrój,
- stan po chorobie nowotworowej narządów rodnych m.in.: Ustroń, Łeba, Sarbinowo
- rehabilitacja po chorobach nowotworowych piersi i mastektomii m.in.: Aleksandrów Kujawski, Dąbki, Gdynia, Zakopane, Polańczyk, Sianożęty, Wilkasy, Wisła.

Jak często można korzystać z leczenia uzdrowiskowego?

Dla osób dorosłych zalecane jest korzystanie z leczenia uzdrowiskowego nie częściej niż raz na 18 miesięcy (wyjątek stanowią pracownicy zakładów, które stosowały w produkcji azbest, zatrudnieni w tych zakładach w dniu 28 września 1997 r. lub przed tą datą. ta grupa osób uprawniona jest do korzystania z leczenia uzdrowiskowego raz w roku).

1. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 sierpnia 2012 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego (Dz.U. z 2012 r. poz. 971).
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 7 lipca 2011 r. w sprawie kierowania na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową (Dz.U.2011 nr 142 poz. 835).

ZLO ul. Kickiego 24

Od połowy roku 2011 cyklicznie przekazujemy Państwu informacje dotyczące Zakładów Lecznictwa Otwartego, które wchodzi w skład struktury organizacyjnej naszego Zespołu. Kolejnym z nich jest Zakład Lecznictwa Otwartego przy ul. Kickiego 24.

mgr Bożena Ziemiańska

W Zakładzie Lecznictwa Otwartego przy ul. Kickiego 24, funkcjonują:

podstawowa i specjalistyczna opieka zdrowotna. Pacjenci mogą korzystać z usług w godzinach 7.00-20.00

Kierownikiem Przychodni jest lek. med. Klara Marecka – Pisarczyk natomiast Pielęgniarką Koordynującą jest Pani Krystyna Sitek. Pracownicy zatrudnieni w tej przychodni są z nią związani od wielu lat, mają ogromne doświadczenie zawodowe. Dbają o miłą atmosferę w miejscu pracy co jest bardzo ważne, gdyż

Pielęgniarka Koordynująca Pani Krystyna Sitek



w dobrym klimacie łatwiej wykonywać nawet najtrudniejsze zadania.

Z podstawowej opieki zdrowotnej w tej placówce korzysta 9 241 tysięcy pacjentów, do dyspozycji któ-

Rejestracja



rych pozostaje: 4 lekarzy, 8 pielęgniarek, 3 położne, 3 techników rtg. oraz 9 sekretarek medycznych. W ramach opieki specjalistycznej funkcjonują poradnie: poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, ortopedyczna, ginekologiczno-położnicza oraz reumatologiczna.

Na szczególną uwagę zasługuje poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, która została przeniesiona w 2010 r. z ZLO przy ul. Paca 40 do wyremontowanych nowych pomieszczeń. Poradnię wyposażono w nowy sprzęt oraz zabawki dla najmłodszych. Usytuowanie PZP w wyodrębnionej części przychodni zapewnia komfort podczas udzielania porad i korzystania z terapii.

Cieszy się ona dużym zainteresowaniem



Zespół pracowników Biura Rejestru Usług Medycznych

Podczas akcji badań profilaktycznych...



Gabinet lekarski w PZP dla dzieci i młodzieży



ze strony pacjentów tym bardziej, że jest jedną z nielicznych placówek tego typu na terenie Warszawy.

Pacjenci chętnie korzystają również z usług poradni ortopedycznej, w której zatrudniamy kilku doświadczonych lekarzy specjalistów oraz zabezpieczamy szybką diagnostykę m.in. dzięki funkcjonowaniu w przychodni pracowni radiologicznej. Dobrą dostępność zapewniamy także w poradni ginekologiczno-położniczej, w której pracuje dwóch lekarzy i zespół położnych.

Do dyspozycji pacjentów jest także przestronny i dobrze wyposażony gabinet zabiegowy z możliwością wykonania badania Ekg oraz punkt pobrań.

W budynku ZLO przy ul. Kickiego 24 mieści się również Biuro Rejestru Usług Medycznych. Jego podstawowym zadaniem jest przetwarzanie i analiza zgromadzonych danych niezbędnych do rozliczeń umów zawartych z NFZ. Kierownikiem Biura jest Pani mgr Stanisława Gajda.

Ważnym elementem działalności naszego Zespołu są realizowane programy profilaktyczne finansowane przez NFZ oraz m.st. Warszawa. Mając na uwadze zdrowie pacjentów na terenie poszczególnych przychodni są organizowane akcje badań

ZLO przy ul. Kickiego 24

Kontakt telefoniczny:

Centrala:

22 810-54-14

22 810-24-91

22 810-25-95

Rejestracja: 22 810-41-71

PZP dla dzieci i młodzieży

22 810-44-36

Poradnia Ginekologiczno –

Położnicza 22 810-67-75.

profilaktycznych, które finansujemy ze środków własnych. Ostatnio taka akcja została przeprowadzona w dniu 12.06.2013 r. właśnie na terenie ZLO przy ul. Kickiego 24. Pacjenci mogli skorzystać z pomiarów: poziomu glukozy we krwi, pomiaru ciśnienia tętniczego, a także porad z zakresu zdrowego stylu życia. Tego dnia w akcji wzięło udział 107 osób, wykonaliśmy 196 badań, z czego wyników nieprawidłowych było aż 16,8 %. Pacjenci z wynikami odbiegającymi od normy zostali skierowani do dalszej diagnostyki. W związku z dużym zainteresowaniem podobne akcje będą kontynuowane w innych ZLO.

Warto podkreślić, że budynek przychodni przy ul. Kickiego 24 spełnia wszelkie wymogi dla tego typu obiektów i jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych (windy, podjazdy, toalety). Estetycznym wyglądem i przyjaznym klimatem zachęca pacjentów do korzystania z oferowanych usług.

Pracownicy ZLO przy ul. Kickiego 24





BADAM SIĘ WIĘC MAM PEWNOŚĆ !!!

Program
finansowany
ze środków
Ministerstwa
Zdrowia

Małgorzata Rejent, St. Pielęgniarka ds. Profilaktyki.

Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjne programy
Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Raka Szyjki Macicy

**Kto jest objęty Programem i kto
może wykonać bezpłatną mam-
mografię?**

Z bezpłatnych badań mam-
mograficznych w ramach
Populacyjnego Programu
Wczesnego Wykrywania

Raka Piersi, który realizowany jest
w ramach Narodowego Programu
Zwalczania Chorób Nowotworowych,
mogą skorzystać Polki między 50 a 69
rokiem życia, które w ciągu 2 ostat-
nich lat nie miały wykonanego badania
mammograficznego w ramach ubez-
pieczenia w NFZ. Każda kobieta znaj-

dująca się w grupie objętej progra-
mem profilaktycznym sama powin-
na zgłosić się na badanie, nawet
bez zaproszenia czy skierowania.
Bezpłatne badania mammograficzne
świadczą zakłady opieki zdrowotnej
w całej Polsce, które podpisały umowę
z NFZ na realizację Populacyjnego

BADAM SIĘ WIĘC MAM PEWNOŚĆ !!!

Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Badania przesiewowe (skryningowe) raka piersi wykonuje się u kobiet bez objawów choroby w celu wykrycia małych, niewyczuwalnych zmian.

Co to jest mammografia i jakie daje korzyści

Mammografia jest rentgenowskim badaniem piersi i obecnie najlepszym sposobem wykrywania raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W badaniu tym wykorzystuje się promienie rentgenowskie żeby zobaczyć wewnętrzną budowę piersi. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi. Niektóre kobiety odczuwają ból w czasie badania, ale dla większości jest to jedynie krótkotrwałe

uczucie dyskomfortu. Ucisk stosowany w czasie mammografii nie uszkadza piersi – jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości, a ponadto pozwala na obniżenie dawki promieniowania rentgenowskiego. Mammografia pozwala na uwidocznienie małych zmian rakowych, zanim staną się wyczuwalne przez lekarza lub samą kobiet, a w tej fazie mogą być wyleczone niemal w 100 procentach.

Czy konieczne jest regularne powtarzanie mammografii?

Pierwsza mammografia służy jako punkt odniesienia. Regularne wykonywanie pozwala upewnić się, że tkanka pozostaje niezmienną.

Świadomość stanu Twoich piersi łącznie

z regularnie wykonywaną mammografią to najlepsza metoda na wczesne wykrycie raka piersi.

Jakie jest postępowanie w przypadku nieprawidłowego wyniku mammografii?

Niektóre kobiety są wzywane ponownie, ponieważ wykonana mammografia sugeruje potrzebę przeprowadzenia dodatkowych badań. Nie każdy nieprawidłowy wynik mammografii oznacza zmianę nowotworową. U większości kobiet dodatkowe badania wykazą, że nie ma powodów do obaw i wtedy kolejne badanie powinno być przeprowadzone za dwa lata.

Jeśli niepokoi Cię cokolwiek związanego z Twoimi piersiami skontaktuj się ze swoim lekarzem, który w razie potrzeby skieruje Cię do specjalisty.



Przydatne adresy www:
www.profilaktykapiersi.pl
www.bezplatnamammografia.pl
www.mz.gov.pl

Niedokrwistości niedoborowe

Niedokrwistość z niedoboru żelaza(Fe)
i niedokrwistości megaloblastyczne

mgr Katarzyna Sikorska - diagnosta laboratoryjny

Niedokrwistości dotyczą ponad 1/3 światowej populacji niezależnie od wieku, z czego około połowa niedokrwistości spowodowana jest niedoborem żelaza, a około 20 wynika z niedoboru witaminy B₁₂ i kwasu foliowego. Niedokrwistości niedoborowe stanowią grupę niedokrwistości będących skutkiem braku jednego lub kilku składników niezbędnych do prawidłowego wytwarzania krwinek czerwonych. Najczęściej dochodzi do braku żelaza (Fe), witaminy B₁₂, kwasu foliowego, rzadziej do braku witaminy E i miedzi. Podanie brakującego składnika powoduje powrót do zdrowia.

Niedokrwistością (anemią) nazywamy stan, w którym występuje obniżenie hemoglobiny (Hb) lub liczby krwinek czerwonych (RBC) poniżej wartości referencyjnych. Zakres wartości referencyjnych

podawany jest na wyniku obok każdego oznaczanego parametru. Badaniem potwierdzającym obniżenie hemoglobiny (Hb) i liczby krwinek czerwonych (RBC) jest morfologia krwi obwodowej. Do badania pobieramy krew żylną. W celu zapewnienia poprawnej interpretacji wyników, zaleca się pobranie krwi w godzinach rannych (7:00-10:00) i na czczo, tzn. nie należy przyjmować posiłku po kolacji do rana oraz płynów rano, przed pobraniem krwi. Na podstawie morfologii krwi możemy również ocenić wskaźniki czerwonych krwinek (MCV, MCH, MCHC) i RDW. MCV jest to średnia objętość krwinki czerwonej. Parametr ten pozwala na ocenę wielkości krwinki czerwonej. MCH jest to średnia masa hemoglobiny w krwince czerwonej i MCHC jest to średnie stężenie hemoglobiny w krwince czerwonej. Parametry te pozwalają na ocenę ilości hemoglobiny w

krwince czerwonej. RDW ocenia różnice w wielkości krwinek czerwonych. Zarówno w niedokrwistości z niedoboru Fe, jak i w niedokrwistościach megaloblastycznych RDW jest podwyższone, co świadczy o obecności krwinek czerwonych o różnej wielkości. Ocena wskaźników czerwonych krwinek pozwala na odróżnienie niedokrwistości z niedoboru żelaza od niedokrwistości megaloblastycznych. Jeżeli w morfologii krwi obwodowej stwierdzamy obniżenie wskaźników czerwonych krwinek (MCV, MCH, MCHC) to możemy wstępnie stwierdzić niedokrwistość z niedoboru żelaza. Jeżeli natomiast jest wzrost wskaźników czerwonych krwinek (MCV, MCH) to możemy wstępnie podejrzewać niedokrwistość megaloblastyczną. Jest to cenna informacja dla lekarza, dzięki której może szybko podjąć odpowiednie kroki diagnostyczne.



Niedokrwistość z niedoboru żelaza (Fe)

Niedokrwistość z niedoboru żelaza to bardzo częsty problem zdrowotny, szczególnie u niemowląt i kobiet w wieku rozrodczym. Niedokrwistość ta spowodowana jest niedoborem żelaza w organizmie. Niedobór żelaza prowadzi do defektu syntezy hemoglobiny. Niedobór hemoglobiny prowadzi do zaburzenia dojrzewania krwinek czerwonych i w konsekwencji do obniżenia ich liczby poniżej wartości referencyjnych. Żelazo dostarczane jest do organizmu w pokarmach pochodzenia zwierzęcego (np. mięso wołowe, wątroba cielęca, ryby) jak również pochodzenia roślinnego (np. soja, zboża, sałata, kukurydza, czarna fasola, ziemniaki, owoce, warzywa). Należy jednak pamiętać, że żelazo obecne w produktach zwierzęcych jest łatwiej przyswajalne dla człowieka niż

w produktach roślinnych. Jest to najczęściej spotykany niedobór pokarmowy na świecie, spowodowany nieprawidłowym odżywianiem (brak lub niedostateczna ilość żelaza w diecie). W okresie ciąży i laktacji oraz w okresie wzrostu występuje zwiększone zapotrzebowanie na żelazo. Dlatego też ważne jest, żeby w okresach zwiększonego zapotrzebowania dostarczyć do organizmu odpowiednią ilość żelaza w pożywieniu lub w preparatach zawierających żelazo. Poza niewłaściwym odżywianiem przyczyną niedoboru żelaza może być zaburzone wchłanianie z przewodu pokarmowego, czego przyczyną jest resekcja żołądka, jelita cienkiego, uporczywe biegunki, zapalenie jelita. Do niedoboru żelaza mogą doprowadzić różnego rodzaju stany chorobowe związane ze zwiększoną utratą krwi. Przewlekłe krwawienia powodują spadek zasobów żelaza w organizmie. Krwawienia mogą

być z przewodu pokarmowego (np. choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nowotwory jelit, żylaki przełyku i odbytu), z układu moczowego (np. kamica, zmiany zapalne, nowotwory), z dróg rodnych (np. mięśniaki macicy, nowotwory). Dużą ilość żelaza tracimy również podczas obfitych miesiączek.

Niedokrwistości megaloblastyczne

Niedokrwistości te spowodowane są niedoborem witaminy B_{12} lub/i kwasu foliowego w organizmie. Wit. B_{12} i kw. foliowy dostarczane są do organizmu wraz z pokarmem. Głównym źródłem wit. B_{12} są: ryby, mięso, drób, jajka, mleko i jego przetwory. W witaminę B_{12} i kw. foliowy wzbogacane są płatki śniadaniowe. Źródłem kw. foliowego są: szpinak, sałata, kapusta, brokuły, kalafior, brukselka, drożdże, pomidory, fasola, pomarańcze, banany. Niedobór wit. B_{12} i kw. foliowego prowadzi do zaburzenia dojrzewania jąder komórkowych i do nieefektywnego wytwarzania krwinek czerwonych. Następstwem tego jest obecność dużych krwinek czerwonych zwanych makrocytami. Zgromadzone zapasy wit. B_{12} wystarczają na 2-5 lat, natomiast zapasy kw. foliowego na 3-4 miesiące. Dlatego też szybciej ujawnia się niedokrwistość z niedoboru kw. foliowego. W naszej strefie geograficznej najczęstszą przyczyną niedokrwistości megaloblastycznej jest niedobór wit. B_{12} , spowodowany złym wchłanianiem. Wit. B_{12} łączy się w żołądku z czynnikiem wewnętrznym (IF), który jest wytwarzany przez komórki żołądka. Tworzy z nim stabilny kompleks ($IF-B_{12}$), umożliwiający wchłonięcie wit. B_{12} . Jeżeli dojdzie do zaburzenia wydzielania tego czynnika lub organizm wytworzy przeciwciała przeciw temu czynnikowi lub przeciw komórkom żołądka odpowiedzialnym za syntezę tego czynnika spowoduje to zaburzenie wchłaniania wit. B_{12} . Przyczyną niedokrwistości megaloblastycznej może być również niedobór wit. B_{12} i/lub kw. foliowego



Niedokrwistością (anemią) nazywamy stan, w którym występuje obniżenie hemoglobiny (Hb) lub liczby krwinek czerwonych (RBC) poniżej wartości referencyjnych."

w pokarmach. Prawidłowa podaż kw. foliowego jest szczególnie istotna u kobiet w ciąży. W celu profilaktyki wad płodu zaleca się przyjmowanie kw. foliowego przez okres poczynający od trzech miesięcy przed planowaną ciążą i w ciąży.

Objawy niedokrwistości

Krwinki czerwone odpowiedzialne są za przenoszenie tlenu z płuc do tkanek i dwutlenku węgla z tkanek do płuc. Dlatego też, objawy kliniczne niedokrwistości zależą od stopnia niedotlenienia tkanek, a przede wszystkim ośrodkowego układu nerwowego i serca. Występuje osłabienie,

łatwe męczenie się, bóle i zawroty głowy, omdlenia, pogorszenie pamięci, depresja lub rozdrażnienie, kołatanie serca, bóle wieńcowe. Przy niedokrwistości z niedoboru Fe występuje charakterystyczna błądź skóry (alabastrowa błądź), natomiast niedokrwistości megaloblastycznej towarzyszy błądź skóry z odcieniem żółtawo-brązowym. Prostym i skutecznym sposobem chroniącym organizm przed wystąpieniem niedokrwistości niedoborowych jest prawidłowa dieta, bogata w pokarmy mięsne, owoce i warzywa. W przypadku pojawienia się objawów niedokrwistości należy zgłosić się

do lekarza rodzinnego. Niedokrwistości te nie zawsze są spowodowane niedoborem pokarmowym. Mogą towarzyszyć różnym stanom chorobowym, które uniemożliwiają prawidłowe wchłanianie żelaza, kw. foliowego i wit. B₁₂.

Bibliografia:

Podstawy hematologii. (red. A. Dmoszyńska, T. Robak). Wydawnictwo Czelej, Lublin, 2003.
Badania laboratoryjne w hematologii. (red. B. Mariańska, J. Fabijańska-Mitek, J. Windyga). Wydawnictwo Lekarskie, PZWL, Warszawa 2003.
Warsztaty dla diagnostów laboratoryjnych – 16-18.04.2010 r. Łódź.



Hospicjum Domowe

Zespół Hospicjum Domowego obejmuje wszechstronną opiekę pacjentów zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą. Wspiera również ich bliskich. Podejmowane działania mają na celu zapobieganie cierpieniu, leczenie bólu i innych objawów choroby, a także udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta. W Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe realizuje się świadczenia zdrowotne w zakresie opieki paliatywnej na terenie Dzielnicy Praga Południe. Żeby pacjent mógł być objęty opieką paliatywną i hospicyjną konieczne jest uzyskanie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Pacjent, jego rodzina lub opiekun powinien wyrazić zgodę na piśmie. **Siedziba Hospicjum Domowego znajduje się w ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4.** Wszelkie informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 20.00 na miejscu, lub dzwoniąc pod numery telefonów: 22 810-15-04; 22 810-20-42 do 43 wew. 33; 90

"I" jak immunologia

Immunologia jest nauką z pogranicza biologii i medycyny. Nazwa immunologia pochodzi od łacińskiego słowa - immunitas, oznaczającego uwolnienie od: obciążeń, niebezpieczeństw lub zachorowania na chorobę zakaźną.

mgr Bożena Pawłowska

Nauka ta rozpoczęła swój rozwój w II połowie XIX wieku. Początkowo zajmowała się badaniem zjawisk odpornościowych w chorobach zakaźnych, ich zapobieganiem i leczeniem. Początki immunologii wiążą się z osobą Ludwika Pasteura, który jako pierwszy wyprodukował szczepionkę przeciwko wściekliźnie. Za okres intensywnego rozwoju tej dziedziny uznaje się lata 50-te XX wieku. Wtedy to, nazwano poszczególne elementy układu immunologicznego oraz wyjaśniono sposób jego funkcjonowania. Najprościej pojęcie immunologii można wyjaśnić mówiąc, że jest to nauka o sposobach reagowania organizmu na działanie czynników chorobotwórczych. Obecność antygenów - obcych ciał, którymi mogą być m.in.: toksyny, substancje trujące, bakterie czy wirusy, wywołują w organizmie reakcję w postaci odpowiedzi immunologicznej, która polega na wytwarzaniu przeciwciał (specyficznego rodzaju białek).

Jak funkcjonuje układ immunologiczny (odpornościowy)?

Na układ odpornościowy składają się centralne i obwodowe narządy limfatyczne takie jak: grasica, szpik kostny, limfatyczne węzły chłonne, migdałki, grudki limfatyczne rozsiane po całym organizmie oraz tkanka limfatyczna związana z błonami śluzowymi.

Układ ten tworzą także zespoły komórek o różnorodnych funkcjach, którymi są: limfocyty - produkujące przeciwciała oraz makrofagi - pochłaniające i usuwające substancje toksyczne z organizmu. Prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy:

- precyzyjnie rozpoznaje elementy własnego organizmu i odróżniania je od innych ciał obcych (grzybów, pasożytów, drobnoustrojów i obcogatunkowych białek), - posiada zdolność szybkiego uczenia się i zapamiętywania informacji o zniszczonym intruzie.

Ponowny kontakt z czynnikiem zakaźnym powoduje wytworzenie przeciwciał zwalczających i niszczących dokładnie ten czynnik. Po zakończeniu choroby ilość tych przeciwciał wraca do normy, ale ich produkcja utrzymuje się nadal. Jeżeli nie chorujemy i cieszymy się zdrowiem, oznacza to, że nasz system odporności działa prawidłowo. Przebycie infekcji świadczy o tym, że nasz organizm sprawnie rozpoznał przeciwnika i go zniszczył, wydalil toksyny, których ilość wzrasta w czasie choroby i pozbył się resztek uszkodzonych komórek. Praca układu odpornościowego opiera się na: odporności naturalnej, z którą przychodzimy na świat, oraz nabytej odpowiedzi immunologicznej - wykształconej w kontakcie z zarazkami. Układ odpornościowy pełni rolę strażnika



i chroni człowieka przed groźnymi infekcjami poprzez m.in. produkcję przeciwciał. Przeciwciała są specjalnego rodzaju białkami, które potrafią rozpoznawać oraz niszczyć wirusy i bakterie. Każda komórka ludzkiego organizmu na swojej powierzchni posiada pewne specyficzne białka (tzw. antygeny zgodności tkankowej), które są rozpoznawane przez układ odpornościowy jako antygeny należące do komórek własnego organizmu, dzięki czemu system obronny nie atakuje tych komórek i nie wytwarza przeciwko nim przeciwciał. Zjawisko to nosi nazwę tolerancji immunologicznej na własne antygeny.

Co to są choroby autoimmunologiczne i jak dochodzi do ich powstania?

Zdarza się, że układ immunologiczny zwraca się przeciwko własnemu organizmowi.



Czasami układ immunologiczny zwraca się przeciwko własnemu organizmowi. Produkuje wówczas autoprzeciwciała - są to przeciwciała atakujące własne narządy i tkanki, wtedy dochodzi do powstania chorób autoimmunologicznych."



Wówczas produkuje autoprzeciwciała - są to przeciwciała atakujące własne narządy i tkanki, wtedy dochodzi do powstania chorób autoimmunologicznych. W przypadku tych chorób białe ciała krwi uznają niektóre komórki własnego organizmu za obce, co prowadzi do niszczenia własnych tkanek (autoagresji). Narząd, który układ obronny uznawazwroganiemaszansobrony,gdyż zostaje oznakowany przez przeciwciała jako wróg i regularnie jest bombardowany kompleksami immunologicznymi. Komórki organizmu np.: makrofagi czy limfocyty zaczynają wtedy atakować te własne i oznakowane wcześniej tkanki narządu niszcząc go. Przykładem takich tkanek są stawy w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Autoprzeciwciała wywołują w nich chroniczne zapalenie z trwałymi uszkodzeniami. Gdy białe ciała krwi zaatakują jelito grube, dochodzi do powstania wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Kiedy celem ataku stają się osłonki

mielinowe zakończeń komórek nerwowych dochodzi do stwardnienia rozsianego. Choroby autoimmunologiczne są stale rosnącą grupą schorzeń. Obecnie uznaje się, że istnieje około 40 chorób autoimmunologicznych m.in. cukrzyca typu I, choroby dotyczące tkanki łącznej (toczeń rumieniowaty, reumatoidalne zapalenie stawów), schorzenia jelit (chorobę Leśniowskiego-Crohna), tarczycy (chorobę Hashimoto, chorobę Gravesa Basedowa), neurologiczne (stwardnienie rozsiane), choroby skóry (bielactwo nabyte, łuszczyca).

Początkowo osłabienie funkcji systemu odpornościowego może objawiać się: złym samopoczuciem, utratą energii i związanym z tym zespołem przewlekłego zmęczenia, nadmierną potliwością, bólem głowy, rozdrażnieniem, zaburzeniami snu i innymi symptomami np.: bólem stawów, zaburzeniami żołądkowo - jelitowymi, pojawieniem się skłonności do infekcji). Jeśli ten stan przedłuża się należy skontaktować się z lekarzem.

Istnieje wiele teorii mających na celu wyjaśnienie przyczyn chorób z autoagresji. Jedna z nich sugeruje, że przypuszczalnym powodem mogą być wirusy np. zapalenia mięśnia sercowego, grypy, zapalenia płuc, wietrznej ospy, zapalenia wątroby, zapalenia opon mózgowych, mononukleozy. Uważa się, że wirusy te pozostając w organizmie w formie utajonej, są w stanie spowodować zmiany w komórkach organizmu, nadać im cechy antygenów i w ten sposób wywołać reakcję autoimmunologiczną, czyli inwazję białych ciałek krwi, które zaczynają traktować te zmienione przez wirusy komórki jak potencjalnego intruza i doprowadzają do ich zniszczenia. Inni

uważają, że czynnikami sprzyjającymi powstawaniu chorób z autoagresji są m.in.: geny, wiek (autoprzeciwciała są częściej spotykane u osób starszych), płeć (częstsze występowanie u kobiet niż u mężczyzn), podawanie niektórych leków, urazy, promieniowanie ultrafioletowe czy silny stres.

Pokrewne pojęcia związane z immunologią:

Dział medycyny zajmujący się schorzeniami wynikającymi z zaburzenia mechanizmów odpornościowych ich rozpoznaniem i leczeniem nosi nazwę immunologii klinicznej. Specjalista zajmujący się tą nauką to immunolog. Diagnostyka on i leczy niedobory nabytej odporności spowodowane przez wirusy lub przewlekłe schorzenia. Współpracuje także z lekarzami innych specjalności konsultując pacjentów z chorobami reumatoidalnymi, tkanki łącznej, jelit, ze schorzeniami dermatologicznymi, endokrynologicznymi. Poza tym immunolog opiekuje się także pacjentami po przeszczepach, by nie dopuścić do odrzucenia narządów.

Podsumowując, immunologia to bardzo interesująca a zarazem skomplikowana dziedzina medycyny, która budzi ogromne nadzieje na przyszłość. Jak intensywnie się rozwija w ostatnich latach dowodzą ostatnie osiągnięcia naukowe. Laureatami Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii w 2011 r. zostali: Amerykanin Bruce Beutler, Francuz Jules Hoffmann oraz pochodzący z Kanady Ralph Steinman (USA) za odkrycia dotyczące funkcjonowania układu odpornościowego.

Co z tymi zębami!

CZEŚĆ 3

W poprzednich artykułach pisałam o tym jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej. W bieżącym artykule przybliżę Państwu schorzenia, których nie należy bagatelizować.

Grażyna Masalska - Chmielewska
Lekarz Stomatolog



Podczas wizyty u stomatologa pacjenci bardzo często skarżą się na problemy z przyzębiem. Jest to problem, który dotyczy bardzo dużej grupy osób, często jest on bagatelizowany co w rezultacie nieuchronnie prowadzi do utraty zębów.

Co to jest przyzębie?

Jak wskazuje nazwa przyzębie są to tkanki otaczające ząb. W skład niego wchodzi zarówno dziąsła otulające szyjkę zęba, jak również śluzówka pokrywająca szczęki oraz kość, w której tkwią korzenie zębów. Zdrowe przyzębie charakteryzuje się tym, że błony śluzowe są różowe, nie bolesne, nie krwawią, na zdjęciu RTG nie stwierdza się zaników kości a w badaniach wewnątrz ustnych brak złożeń czyli kamienia i płytki bakteryjnej.

Dla pacjentów z chorobami przyzębia najbardziej charakterystyczne są obrzęki,

zaczzerwienienie, bolesność i krwawienia dziąseł. Jeśli stan taki trwa długo osłabia on cały aparat utrzymujący zęby w kościach szczęk, zęby zaczynają się ruszać, przemieszczać, pochylać i w końcowym etapie wypadają.

Jeżeli pacjent stwierdza u siebie w/w objawy powinien zgłosić się na wizytę do lekarza stomatologa, który rozpocznie leczenie bądź zleci diagnostykę. Najlepszą profilaktyką chorób przyzębia jest korekta wad zgryzu, leczenie próchnicy zębów, regularne usuwanie kamienia nazębnego oraz prawidłowa higiena jamy ustnej.

Musimy sobie uświadomić, że choroby przyzębia najczęściej rozwijają się powoli i sami sobie na nie „pracujemy” nie dbając o swoje zęby i zaniedbując higienę jamy ustnej. Istnieją jednak choroby tkanek otaczających ząb, które mają inne podłoże niż wymienione.

Schorzenia przyzębia

Agresywne zapalenie przyzębia często atakuje młode osoby bez wad zgryzu, próchnicy zębów oraz z prawidłowymi nawykami higienicznymi. Powód takiego zapalenia przyzębia jest nie do końca znany. Często wspomina się o zaburzeniach immunologicznych i skłonnościach genetycznych.

Charakterystyczna dla osób z agresywnym zapaleniem przyzębia jest niewielka skłonność do próchnicy zębów – co spowodowane jest występowaniem u nich w ślinie bakterii odpowiedzialnych za „atakowanie” przyzębia a nie tkanek zęba. Ten rodzaj schorzenia przyzębia można stwierdzić na podstawie dokładnego badania kieszonek dziąsłowych oraz obrazu RTG kości szczęk.

Chorobą najczęściej występującą u pacjentów jest przewlekłe zapalenie przyzębia, jest ono powolne, równomierne i niestety nieodwracalne. Wraz z wiekiem

u wszystkich osób dochodzi do powolnego cofania się dziąseł i kości wokół zębów. Jest to proces fizjologiczny i jeśli nie towarzyszą mu objawy zapalne (zaczerwienienie, obrzęk i krwawienie) nie leczy się takiego stanu.

Nowoczesna periodontologia

to dziedzina stomatologii zajmująca się leczeniem zaburzeń błony śluzowej jamy ustnej i przyzębia. Daje wiele możliwości leczenia, ale musimy zdać sobie sprawę, że utraconej kości nic nie jest w stanie w pełni odbudować. Nawet przy bardzo zaawansowanych metodach diagnostycznych – badanie bakterii bytujących w zakamarkach dziąseł, celowanej antybiotykoterapii oraz skomplikowanych zabiegach chirurgicznych często polegających na głębokim czyszczeniu korzeni zębów (kiretaż) oraz przeszczepach dziąseł i kości nie doprowadzimy do całkowitego powrotu przyzębia do stanu początkowego.

Odpowiednim leczeniem można zanik przyzębia spowolnić lub zahamować, ale nie cofnąć. Specjalistyczne leczenie chorób przyzębia musi odbywać się pod kontrolą lekarza stomatologa – specjalisty błon śluzowych czyli periodotologa. Pacjenci często pytają czy sami mogą sobie pomóc, przy dolegliwościach związanych z krwawie-



niem, bolesnością i obrzękiem dziąseł. Otóż tak... najważniejsze jest odpowiednie systematyczne szczotkowanie zębów. Należy robić to miękką szczoteczką bez zbytniego nacisku wykonując ruchy tak, jakbyśmy chcieli „naciągnąć” dziąsła na zęby. Często osoby z krwawiącymi zębami unikają dotykania szczoteczką dziąseł. Jest to duży błąd. Dziąsła krwawią między innymi dlatego, że są pokryte nalotem i nie-masowane. Jeśli zaczniemy systematycznie szczotkować (nie za mocno) zarówno zęby jak i dziąsła to zapewniam, że w niedługim czasie krwawienie ustanie.

Na rynku obecnie jest dużo produktów skierowanych do osób z chorobami przyzębia są to pasty do zębów (np. Lacalut, Meridol, Parodontax), płyny do płukania jamy ustnej, (np. Meridol, Elgydium) oraz preparaty doustne (np. z koenzymem Q10, witaminą B₆ i magnezem). Musimy sobie jednak uświadomić, że nie wyleczą one nam schorzenia przyzębia, mogą tylko złagodzić jego objawy i spowolnić procesy zapalne. W przypadku chorób przyzębia kolejny raz sprawdza się stara maksyma, że lepiej zapobiegać niż leczyć.



SZANOWNI PACJENCI!

ZAPRASZAMY DO PORADNI STOMATOLOGICZNEJ w ZLO przy ul. GROCHOWSKIEJ 339

Zapisy prowadzone są osobiście lub telefonicznie:

nr tel. 22 870-15-80

od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00-18.00

piątek w godz. od 8.00 do 14.00

Krótkie terminy oczekiwania na wizytę.

ŚWIADCZENIA ZDROWOTNE UDZIELANE SĄ W RAMACH UMOWY ZAWARTEJ Z NFZ

NA WESOŁO



Mówi dziadek do wnuka:
- Wnusi jak nazywa się ten Niemiec ,
który wszystko mi chowa ?
- Alzheimer, dziadku.

XXXXXX

Policjant zatrzymuje mężczyznę:
- Dowody proszę.
- Ale ja przecież nie umiem pływać !

XXXXXX

Do sklepu mięsnego przychodzi klient
i pyta ekspedientkę:
- Czy jest mielone ?
- Mielim - odpowiada ekspedientka.
- To ja poczekam.
- Nie trzeba mielim wczoraj.

XXXXXX

Baco, gdzieście się nauczyli tak drzewo
rąbać ?
- Na Saharze.
- E, Baco kłamiecie, przecież Sahara to
pustynia.
- No ,teraz to już pustynia.

XXXXXX

Rozmawiają dwie gaździny o swoich
dzieciach. Jedna z nich się chwali:
- A mój Jasiek to teraz studiuje w takim
uniwersytecie, co to się tak jako nazywo:
ugryź- nie ugryź!...
- użarł – nie nie użarł...
A! już wiem UJOT.

XXXXXX

Synek rozmawia z mamą:
- Kup mi małpkę – proszę !
- A czym ty ją będziesz karmił synku?
- Kup mi taką z ZOO, ich
nie wolno karmić.

XXXXXX

Przywożą faceta z wypadku, przychodzi
do niego lekarz i stawia obok łóżka
zegarek, zamiast przystąpić do operacji.
- Panie doktorze, dlaczego pan nie
operuje? -pyta pielęgniarka.
- Czas leczy rany - odpowiada
zadowolony lekarz.

XXXXXX

Kowalski dowiadyuje się, że pierwsza
wizyta u prywatnego lekarza kosztuje 50
zł, a każda następna 25 zł. Zeby trochę
zaoszczędzić, wchodząc do gabinetu
zachowuje się jak stary bywalec i mówi:
-Panie doktorze, to znowu ja.
Lekarz pośpiesznie bada, inkasuje 25
złotych i mówi:
-Nic nowego,proszę
przyjmować te same leki.

XXXXXX

W pociągu wielki tłok, pasażerowie stoją
na korytarzach. Nagle słychać głos z
oddalonego przedziału:
- Lekarza! czy jest tutaj jakiś lekarz?!
Z końca wagonu, przez tłok przeciska
się lekarz, po dotarciu na miejsce słyszy
pytanie:
- Choroba gardła na sześć liter?

XXXXXX

XXXXXX

Góry. Malarz maluje pejzaż. Podchodzi
baca, patrzy jak artysta wiernie kopiuje
widok i mówi:
- Cholera, ile to się człowiek musi
namęczyć, jak nie ma aparatu.

XXXXXX

W wagoniku kolejki na Kasprowy turysta
konwersuje z góralem:
- Baco, a co by było, gdyby ta lina się
urwała?
- A to by było.... trzeci raz
w tym tygodniu..

XXXXXX

Rozmawia dwóch psychologów:
- Wiesz, to dziwne - mówi pierwszy
- wystarczy krzyknąć "aaaaaa!" w
bibliotece, a wszyscy się na ciebie gapią
w milczeniu.
- A próbowałeś zrobić to samo w
samolocie? - mówi drugi - wtedy
wszyscy się przyłączają.

XXXXXX

Muszę pani powiedzieć coś przykrego
- mówi lekarz - pani stan jest
beznadziejny. Czy chciałaby się pani
przed śmiercią z kimś zobaczyć?
- Tak, z lepszym lekarzem!

XXXXXX

Głoszenie



Sprzedam po okazyjnej cenie sprzęt do rehabilitacji - **Viofor JPS system** jest to urządzenie firmy Med&Life wykorzystujące do terapii i profilaktyki pole magnetyczne małej częstotliwości.

Jest skutecznym sprzymierzeńcem w walce z bólem kręgosłupa, bólem kolan czy bioder. Terapia ta wykorzystywana jest w leczeniu zmian zwyrodnieniowych układu stawowo-kostnego oraz układu krążenia. Magnetostymulacja to remedium na zaburzenia nerwicowe, migreny i zaburzenia snu, przyspiesza rekonwalescencję po operacjach, kontuzjach, udarach i inwazyjnych zabiegach. Wspomaga leczenie chorób metabolicznych - otyłości i cukrzycy.

Telefon kontaktowy: 22 610-31-95 oraz telefon komórkowy: 691-746-475.

KRZYŻÓWKA													
miasto Konstantyna Wielkiego	chroni kość od zewnątrz	duże zwierzę z Azji lub Afryki	niebieski bohater z bajki dla dzieci	egzamina- cyjny lub ciążowy	względy okazywane komuś	materiał nakładany na coś	zona syna		cesarz rzymski w latach 54-68	pies gończy, myśliwski	oprowadza grupę turystyczną		identyfikator użytkownika w komputerze
	47		24				45	5			23		21
ciało niebieskie mniejsze niż planeta				22			Apolonia Chalupiec ps.Pola....			42			2
inaczej niemowlę				6			spójnik używany do łączenia zdań lub wyrażen				38	bracia z powieści F. Dostojewskiego	
ubranie przydzielone żołnierzowi			4				w nim buty ucznia				18		
prawdziwa... krytyki się nie boi	20			legendarny podróżnik i uwodziciel z XVIII w.					9				
			7		17		zaszczyt			27			pierwiastek odkryty przez M.Curie - Szkłodowska
dziurkowany wzór syn Adama i Ewy		29					przykre uczucie lub niespełnione plany	25	prawidłowe działanie organizmu	wrodzona zdolność do czegoś uszkodzenie			
	3			pojazd wiozący trumnę					46		30		8
	jeden z elementów całości			35			lekarski lub dziennikarski polecenie w wojsku	33				43	
coś splątanego w kulę	podmokła łąka		miasto nad jez.Drwęckim kwitną w maju						1				inaczej zadowolenie, dobre samopoczucie
				imię ros. pisarza Dostoje - wskiego				13			sprzęt do jazdy, zamocowany na butach		11
		ustawienie zębów względem siebie						10	wieś nad rzeką Liwiec zarodek		14		
używana do produkcji kaszy gruczanej		12				podhalański rzeźbiarz przeszkadza baletnicy						setna część złotego	
ptak drapieżny, padlinożerca		zwycięzczyń konkursu piękności		inaczej stragan				31		zielony stwór np. filmowy Shrek	41		
			kolor medalu olimpijskiego										
hamowanie opon chodzenie bez obuwia				37	dziupla z gniazdem dla pszczół					Janek z Czterech Pancernych			
		19		inaczej medyka- menty				15	jedna ze struktur oso- bowości		34	28	
	inaczej świerk				39				jednorazowa porcja np.leku				16
zawiera skorupkę, białko i żółtko	32				określona wartość towaru	44				towarowy lub pieniężny	40		

[illegible]

Wykaz Placówek

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	NUMERY TELEFONÓW	
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlica i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno-położnicza, alergologiczna dla dzieci	Centrala: Rejestracja ogólna: Por. D: Por. gin-pol: Sekretariat:	22 617-30-01 do 04 22 617-67-33, 22 617-67-07 22 617-67-34 22 617-36-39 22 617-14-95
2	Grochowska 339	internistyczna pediatryczna	rehabilitacji, ginekologiczno-położnicza stomatologiczna	Rejestracja: Por. D: Stomatologia: Por. gin-pol:	22 870-43-83 22 810-21-11 22 870-15-80 22 810-50-07
3	Ateńska 4	internistyczna	-	Rejestracja:	22 617-32-96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	Rejestracja: POD:	22 610-72-52 22 610-45-05
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna	neurologiczna okulistyczna otolaryngologiczna leczenia bólu Hospicjum Domowe	Centrala: Por. D: Rejestracja: Sekretariat: Bakteriologia: Hospicjum Domowe:	22 810-20-42 do 43 22 810-45-91 22 810-33-73 22 810-79-43 22 813-09-45 22 810-15-04 22 810-20-42 do 43 wew. 33, 90
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna*	chirurgia ogólna diabetologiczna kardiologiczna urologiczna rehabilitacji ginekologiczno-położnicza	Centrala: Rejestracja: Por. D: Por. gin-pol: Sekretariat:	22 671-24-71 22 671-24-17 22 673-39-92 22 673-81-66 22 671-24-63 22 671-23-08 22 613-56-41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna	-	Rejestracja:	22 813-27-11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna	-	Rejestracja: Por. D:	22 810-04-42 22 810-09-30
9	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna urazowo - ortopedyczna ginekologiczno-położnicza Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży	Centrala: Rejestracja: Sekretariat: PZP: Por. gin-pol:	22 810-54-14 22 810-24-91 22 810-25-95 22 810-41-71 22 810-24-59 22 810-44-36 22 810-67-75
10	Gruzińska 6	-	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych Oddział Dzienny Psychiatryczny	Rejestracja PZP: Oddział:	22 617-56-82 22 617-41-34
11	Korytnicka 42/44	-	stomatologiczna	Centrala:	22 810-20-42

UWAGA

* Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna czynna codziennie w godz. 18:00 - 8:00, sob.-niedz. i święta całodobowo.

Adres i numer telefonu: ZLO ul. Abrahama 16, tel: 22 671 22 56.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej Zespołu: www.szpzo.praga-pld.pl