

ZIMA 2013

Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Nr 03/2013 (46)

Wydawany przez SZPZŁO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903



W numerze:

- Choroby infekcyjne
- Czym jest Jatrogenia?
- Porfirie - jak diagnozować chorobę?



Wesołych Świąt



*Wesołych Świąt Bożego Narodzenia,
chwili wytchnienia od codziennych trosk spełnienia marzeń oraz
sukcesów w nadchodzącym Nowym 2014 roku*

Życzy

*Dyrektor SZPZLO Warszawa Praga Południe
wraz z Redakcją Gazety Pacjenta*

W numerze:



Pierścionek
Medycyny
2013

4
str.

7
str.

Choroby infekcyjne



Herbata czy Kawa?

||
str.

18
str.

"J" jak Jatrogenia



Drodzy Czytelnicy,

Polecamy Państwu jesienno - zimowy, a zarazem świąteczny numer biuletynu Gazety Pacjenta. Mijający rok dla naszego Zespołu możemy uznać za udany, bowiem został ukończony remont poradni rehabilitacji w ZLO przy ul. Abrahama 16. Zachęcamy Państwa do skorzystania z naszej bazy zabiegowej w wyremontowanych salach gimnastycznych oraz innych gabinetach poradni. Mamy nadzieję, że osoby korzystające z zabiegów w nowo wyremontowanej poradni rehabilitacji będą miały większy komfort i łatwiejszą możliwość skorzystania z zabiegów. Więcej informacji na temat remontu poradni i przychodni przy ul. Abrahama 16 zamieściliśmy wewnątrz numeru.

Kolejnym powodem do zadowolenia jest to, że w listopadzie b.r. podczas uroczystej Gali zorganizowanej w Hotelu Gromada nasz Zespół został uhonorowany II nagrodą w kategorii Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego w VII edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Pierścionek Medycyny”. Relację z otrzymania tego wyróżnienia zamieściliśmy w dziale aktualności.

Poza tym, w aktualnym numerze Gazety Pacjenta nie zabraknie porad o tematyce zdrowotnej m.in. informacji o ważnej dla zdrowia witaminie D3, a także o schorzeniu zwanym porfirią. Okres jesienno – zimowy to czas obfitujący w zwiększoną zapadalność na choroby infekcyjne, poradzimy jak zmniejszyć ryzyko zachorowania. Jak zawsze odpowiemy na pytania Czytelników. W cyklu warto wiedzieć mogą Państwo przeczytać o właściwościach dwóch popularnych napojów kawy i herbaty. Odpowiadając na liczne prośby stałych Czytelników zamieściliśmy w biuletynie kalendarz na 2014 rok.

Korzystając z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz nadchodzącego Nowego 2014 Roku pragniemy złożyć wszystkim Państwu oraz Waszym bliskim życzenia zdrowia, wiary w lepsze jutro oraz spełnienia wszelkich planów i marzeń.

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

Redakcja

„Gazety Pacjenta”:

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

www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA:

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

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

Bezpośrednim odbiorcą biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci z terenu dzielnicy Warszawa 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: trzy razy w roku
Objętość 24 strony
Nakład: 2000 egzemplarzy



W imieniu Pani Dyrektor Ewy Łagodkiej wyróżnienie odebrała Pielęgniarka Naczelna Maria Bogusz.

Perty Medycyny 2013

dla naszego Zespołu!

Dyrektor Ewa Łagodcka z dyplomem i statuetką.

mgr Maria Bogusz

23 listopada, podczas Wielkiej Gali w Warszawie decyzyjną Kapitułę i Organizatorów Ogólnopolskiego Konkursu Medycznego „Perty Medycyny 2013” przyznano wyróżnienia i nagrody dla zakładów opieki zdrowotnej oraz firm działających na rynku medycznym.

Konkurs „Perty Medycyny”, realizowany w ramach Narodowego Programu Promocji Polska Przedsiębiorczość 2020 stawia sobie za cel wyróżnienie tych placówek medycznych, które poprzez

efektywne zarządzanie, przy udziale kompetentnych pracowników świadczą usługi i oferują produkty na wysokim poziomie.

Z ogromną przyjemnością informujemy, że w tegorocznej - VII edycji konkursu, Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe zajął II miejsce w kategorii Publiczne Zakłady Lecznictwa Otwartego. To prestiżowe dla naszego Zespołu wyróżnienie w postaci dyplomu oraz srebrną statuetkę „Perty Medycyny” w imieniu Pani Dyrektor Ewy Łagodkiej

odebrała Pielęgniarka Naczelna Pani Maria Bogusz.

„Perta Medycyny” to szczególne uznanie dla trudnej i odpowiedzialnej pracy wszystkich pracowników i kierownictwa Zespołu. Nagroda ta wpisuje się w tradycję doceniania starań naszego Zespołu, dążącego do zapewnienia naszym pacjentom, najwyższego poziomu jakościowych świadczonych usług zdrowotnych.

Dyrektor Zespołu gratuluje i dziękuje wszystkim Pracownikom.

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.: 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 lekarza prowadzącego ciążę na uczestnictwo w programie.

PRACA!

SZPZLO Warszawa Praga Południe przy ul. Krypskiej 39
Pilnie zatrudni:

lekarzy ze specjalizacją:

- psychiatrii dla dorosłych, dla dzieci i młodzieży,
- alergologii dziecięcej,

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

lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej ze specjalizacją zakresie:

- chorób wewnętrznych lub medycyny rodzinnej.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z sekretarzem Dyrektora SZPZLO Warszawa Praga Południe
tel.: 22 810 06 04 lub e-mail : sekrariat1@szpzlo.praga-pld.pl





Pytania Czytelników

redaguje mgr Jadwiga Goździewska

Nie pracuję, nie uczę się, czy mogę korzystać z bezpłatnych świadczeń zdrowotnych?

W przypadku jeśli nie mamy innego tytułu do ubezpieczenia, istnieje możliwość zawarcia umowy dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego z oddziałem NFZ. Należy jednak spełnić warunek o niepodleganiu ubezpieczeniu zdrowotnemu w żadnym z krajów Unii Europejskiej oraz o braku podstaw do takiego ubezpieczenia (np. jako członek rodziny osoby ubezpieczonej, jako pracownik lub osoba zgłoszona do Urzędu Pracy jako poszukująca pracy).

Wszelkich formalności związanych z zawarciem w/w umowy należy dopełnić w oddziale NFZ, właściwym ze względu na miejsce zamieszkania (nie zawsze tożsamym z adresem zameldowania). W celu zawarcia umowy dobrowolnej należy wypełnić wniosek o objęcie ubezpieczeniem oraz dostarczyć dowód osobisty i dokument potwierdzający ostatni okres podlegania ubezpieczeniu zdrowotnemu.

Jak długo ważność zachowują zlecenia na zaopatrzenie ortopedyczne i środki pomocnicze?

Zlecenia na wszystkie refundowane przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze są ważne przez 30 dni od daty wystawienia zlecenia przez lekarza. Zlecenie na środki pomocnicze przysługujące comiesięcznie jest ważne do końca miesiąca, na który zostało wystawione, nie dłużej jednak niż 30 dni. W tym czasie należy dokonać jego potwierdzenia do refundacji w NFZ i jego realizacji. W przypadku wprowadzenia zlecenia do kolejki okres ważności zlecenia wydłużony zostaje o czas oczekiwania w kolejce.

Zaopatrzenie comiesięczne realizowane jest na bieżąco i nie dotyczy go ewentualne kolejki. Pacjent może być zaopatrzony jednorazowo w tego typu środki pomocnicze na okres nie dłuższy niż trzy kolejne miesiące.

Czy mam prawo żądać od lekarza pierwszego kontaktu zlecenia na badania profilaktyczne?

Wyjaśniam, że obecnie obowiązek zlecenia badań profilaktycznych funkcjonuje głównie w medycynie pracy (dotyczy profilaktycznych badań lekarskich dla celów przewidzianych w Kodeksie pracy) i medycynie sportu.

Nie ma standardów medycznych nakazujących wykonanie zdrowej osobie typowych badań profilaktycznych diagnostycznych, związanych z ogólnym przeglądem stanu zdrowia czy możliwością wczesnego wykrycia chorób. Lekarz poz jest zobowiązany kierować pacjenta na badania diagnostyczne, zgodne ze swoimi kompetencjami, jeżeli w wyniku porady tego lekarza, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta stwierdza taką konieczność.

W obowiązujących przepisach, a w szczególności Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej określony został zakres świadczeń opieki zdrowotnej związanej z profilaktyką w zapobieganiu i wczesnym wykrywaniu chorób. NFZ finansuje wprawdzie programy profilaktyczne, ale skierowane są one do określonej populacji osób (czynnikiem decydującym jest płeć i wiek).

Obecnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego funkcjonują m.in:

- program profilaktyki raka szyjki macicy,
- program profilaktyki raka piersi,
- program badań prenatalnych,
- program profilaktyki chorób odżywczych.

Lekarze poz realizują program profilaktyczny: zapobieganie chorobom układu krążenia, zaś pielęgniarki poz program: profilaktyka gruźlicy. Jak wynika z doniesień medialnych, NFZ zamierza wprowadzić kompleksową (bezpłatną dla osób ubezpieczonych) cykliczną diagnostykę w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. Miejmy nadzieję, że wkrótce będziemy mogli korzystać z tej formy opieki zdrowotnej.

REKLAMA



GABINET ZDROWIE

REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

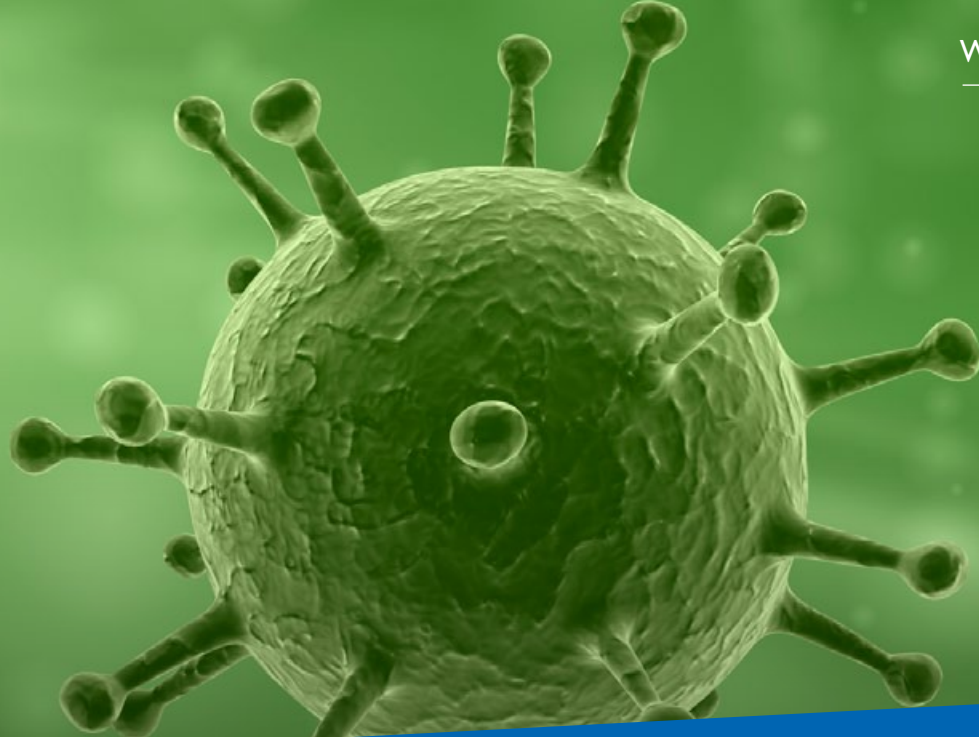
Rok założenia 1996

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



Choroby infekcyjne

– zapobieganie

Choroby infekcyjne to inaczej choroby zakaźne, towarzyszą ludziom od setek tysięcy lat, świadczą o tym opisy z czasów Hipokratesa, egipskie rysunki z grobowców oraz zmiany znajdowane na mumiach. Uwcześni ludzie nie zdawali sobie sprawy z tego, co je powoduje. Przyczyny upatrywano w położeniu ciał niebieskich, rzuceniu uroku lub czaru i konszachtach z demonami, nie odosobniony był pogląd jakoby były one karą za grzechy. Leczeniem zajmowali się „mądrzy” stosując zioła, były to głównie rośliny parzące, gorzkie i kłujące aby w ten sposób wypędzić złego ducha i usunąć chorobę. Choremu podawano również środki przeczyszczające, napotne oraz stosowano upusty krwi.

lek med. Katarzyna Bartłomiejczyk

Ludzie od wieków starali się unikać chorób zakaźnych poprzez ucieczki z obszarów objętych zarazą i kwarantannę, co w praktyce oznaczało izolację obszarów lub miast i pozostawienie chorych samym sobie. W XVIII wieku pojawiły się pierwsze próby szczepienia.

Dotyczyły one ospy prawdziwej, która w tamtym okresie zbierała żniwo w całej Europie i Ameryce. Po pierwszych próbach, zwieńczonych sukcesem, zaczęto szukać sposobu na zapobieganie innym chorobom zakaźnym i tak jeszcze w XIX wieku udało się opracować

szczepionki przeciwko wściekliźnie, tężcowi, dżumie i cholercie. Kolejne lata przyniosły szybki rozwój wakcynologii (dziedzina medycyny zajmująca się szczepieniami ochronnymi) a w efekcie wprowadzenie kalendarza szczepień, mającego na celu ochronę całej populacji przed



epidemiami. Wiek XX – ty przyniósł miłowy krok w leczeniu zakażeń – A. Fleming i współpracownicy odkryli penicylinę, co dawało duże nadzieje na całkowite ich wyeliminowanie. Kolejne lata zweryfikowały ten pogląd. Aktualnie dużym problemem jest narastająca lekooporność patogenów (czynniki chorobotwórcze), oraz pojawianie się nowych schorzeń, wywołanych przez nieznane lub nie rozpoznane patogeny.

Szerzenie się zakażenia w zbiorowisku ludzkim jest nazywane procesem lub łańcuchem epidemicznym. Składa się on z trzech elementów zwanych ogniwami. Pierwszy to źródło zakażenia może to być: organizm, miejsce lub materia nieożywiona. Drugi to: mechanizmy szerzenia się zarazka. Trzecim ogniwem jest wrażliwość człowieka na zakażenie. Przerwanie jednego z tych ogniw prowadzi do eliminacji nowych zachorowań.

Źródłem zakażenia może być chory człowiek, nosiciel choroby, lub materia nieożywiona np.: przedmioty, klamki w miejscach publicznych, poręcze w autobusach na powierzchni, której bytuje patogen. Same zakażenia mogą przenosić się kilkoma drogami:

- Droga pokarmowa (fekalno-oralna) to głównie zakażenia i zatrucia pokarmowe oraz biegunki dziecięce a w przeszłości dury i cholera. Źródłem zakażenia jest głównie człowiek, skażona woda lub pokarm, ale też przedmioty. Najczęstszą przyczyną zakażeń pokarmowych jest brak higieny osobistej i nie mycie rąk po skorzystaniu z toalety. Na dłoniach zostają bakterie kałowe z grupy *Enterococcus*, które bardzo łatwo są przenoszone na przedmioty czy pokarmy. W przeszłości dochodziło do skażenia wody i upraw poprzez odprowadzanie ścieków komunalnych i przemysłowych

bezpośrednio do rzek. Woda taka była niejednokrotnie używana do nawadniania upraw. Aktualnie w Polsce buduje się coraz więcej oczyszczalni ścieków i tego typu sytuacje zdarzają się coraz rzadziej.

- Droga kropelkowa to zakażenia przenoszone przez powietrze. Nie jest to jednak znane ze średniowiecza „morowe powietrze”, chodzi tu o inhalację zarazków obecnych w powietrzu, poprzez kichanie i kaszel osób zarażonych. Gdy przebywamy w zamkniętym pomieszczeniu sklepie, poczcie, autobusie to wszyscy oddychamy tym samym powietrzem i tu okazuje się, że stare, babcine „zasłaniaj usta jak kichasz” ma rację bytu. Zarazki „wystrzeliwane” w trakcie kichania mogą osiągać prędkość 160 km/h i być przenoszone na odległość 3 m, a przy kaszlu ok. 100 km/h.
- Droga związana z naruszeniem ciągłości tkanek częściej określana jako droga krwi. Źródłem zakażenia jest krew, zakażone tkanki lub narzędzia, na których występuje patogen. Jest to droga zakażenia, która zyskała duże znaczenie w drugiej połowie XX wieku. Chodzi tu głównie o wirusowe zapalenie wątroby i AIDS. Przerwanie tej drogi zakażenia polega na dokładnym badaniu dawców krwi i narządów, oraz badaniu samej krwi i narządów. Do zakażeń drogą krwi zaliczamy także tzw. zakażenie wertykalne czyli przeniesione z matki na płód, do czego dochodzi głównie podczas porodu, ale także podczas ciąży w wyniku jej patologii. Dlatego, tak ważne jest badanie kobiet w ciąży, gdyż w większości przypadków można znacznie zmniejszyć ryzyko zakażenia dziecka.
- Droga kontaktowa to zakażenie w wyniku bezpośredniego kontaktu

z zakażonym. W przeszłości była najczęstszą przyczyną rozprzestrzeniania się zakażeń. Współcześnie przybiera formę ścisłego kontaktu między ludźmi, w tym także kontaktu seksualnego.

- Ostatnią drogą szerzenia się zakażeń to przenosiciele (wektory) są to stawonogi a wśród nich głównie owady. Zdarza się że patogeny mogą być przenoszone pośrednio przez ssaki np. szczur przenoszący pchły zakażone dżumą lub zwierzęta przenoszące zainfekowane kleszcze.

Trzecim ogniwem łańcucha epidemiologicznego jest osobnicza wrażliwość na zakażenie. Zjawisko to jest związane z układem odpornościowym człowieka. Nasz układ odpornościowy jest żywą „tkanką”, która podlega oddziaływaniom ze środowiska zewnętrznego. Po każdym kontakcie z patogenem, uruchamiane są mechanizmy mające na celu zwalczanie lub zapobieganie rozwojowi zakażenia oraz wytworzenie „komórek pamięci” na przyszłość. Zjawisko to jest wykorzystywane w szczepieniach ochronnych.

Zapobieganie i zwalczanie chorób zakaźnych polega na przerywaniu łańcucha epidemicznego poprzez wyeliminowanie jednego z jego elementów: unieszkodliwieniu źródła, przerywaniu drogi szerzenia lub uodpornieniu na zakażenie.

Do najczęstszych technik likwidacji źródła należy izolacja chorych, w warunkach domowych lub szpitalnych. W związku z występowaniem nosicielstwa, często bezobjawowego, duże znaczenie mają badania przesiewowe u osób mogących stanowić zagrożenie dla populacji. Osoby takie, nie mogą być zatrudnione na stanowiskach sprzyjających szerzeniu patogenu, ani być dawcami krwi lub narządów. Czasami źródłem zakażenia mogą być zwierzęta, wtedy mówimy o tzw. chorobach odzwierzęcych.



Zapobieganie i zwalczanie chorób zakaźnych polega na przerwaniu łańcucha epidemicznego poprzez wyeliminowanie jednego z jego elementów: unieszkodliwieniu źródła, przerwaniu drogi szerzenia lub uodpornieniu na zakażenie.

W takich przypadkach bardzo rzadko stosuje się leczenie i izolację, znacznie częściej praktykowany jest ubój sanitarny pojedynczych sztuk lub całych stad.

Przecięcie drogi szerzenia się zakażenia zależy w dużym stopniu od jego rodzaju. W przypadku drogi pokarmowej polega na dostarczeniu dobrej, nieskażonej wody i żywności oraz na prawidłowym odprowadzaniu nieczystości. Likwidacja zakażeń przenoszonych drogą powietrzną to głównie przestrzeganie zasad higieny – zasłanianie nosa i ust przy kichaniu, kaszlu a nawet głośnym mówieniu.

Droga naruszenia ciągłości tkanek to działania medyczne jak i niemedyce (kosmetyczno-fryzjerskie i tatuaże), należy tu przestrzegać stosowania jednorazowego sprzętu.

Do zabiegów mających na celu przerwanie drogi zakażeń przenoszonych przez przenosieli należą zabiegi deratyzacji i dezynsekcji oraz odpowiednie zabezpieczenie zakładów produkujących żywność, jak również zabezpieczenie odpadów komunalnych.

Trzecim ogniwem jest odporność, która podnosi się poprzez szczepienia ochronne. Dla uzyskania odpowiedniego stopnia uodpornienia konieczna jest realizacja odpowiednich schematów szczepienia, co znajduje odbicie w kalendarzu szczepień. Zalicza się do nich szczepienie podstawowe (szczepienie pierwotne i dawka uzupełniająca) oraz podawane co kilka lat dawki przypominające.



W przypadku wyszczepienia dużej części populacji, przeciwko chorobie zakaźnej, w której źródłem zakażenia jest człowiek, dochodzi do ochrony nie tylko tych którzy zostali zaszczepieni ale też ochrony osób nieuodpornionych, zjawisko to nazywa się odpornością gromadną lub środowiskową. Aktualnie jesteśmy w okresie zwiększonych zachorowań na grypę i tzw. przeziębień.

Przeziębienie jest chorobą wirusową, związaną z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych. Źródłem zakażenia są chorzy ludzie. Choroba ustępuje samoistnie, po 10 dniach, suchy męczący kaszel może utrzymywać się nawet do 2 miesięcy, co związane jest z odbudową nabłonka dróg oddechowych. Grypa jest ostrą chorobą układu oddechowego wywołaną przez wirusa grypy. Wyróżniamy grypę

sezonową czyli zachorowania w okresie epidemicznym (październik - kwiecień) wywołane typowymi dla ludzi wirusami grypy oraz pandemię czyli zachorowania występujące co kilkanaście, kilkadziesiąt lat, mające zasięg światowy, wywołane wirusami nietypowymi dla ludzi lub podtypami np. hiszpanka.

W obu tych ostrych chorobach postępowanie jest podobne. Obie przenoszą się drogą kropelkową i dlatego tak ważne jest przerwanie szerzenia się zakażeń, poprzez zachowanie zasad higieny osobistej oraz szczepienie ochronne.

Choroby zakaźne występują w naszym środowisku przez cały rok, nasilając się sezonowo, dlatego tak ważne jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny.

ZLO ul. Abrahama 16

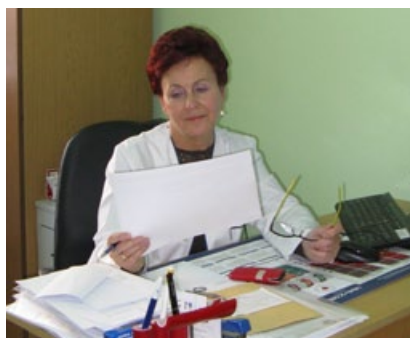
mgr Urszula Malinowska

W 1989 r. w centralnym punkcie osiedla Godław powstała jedna z największych i najnowocześniejszych placówek służby zdrowia – przychodnia przy ul. Abrahama 16.

Obecnie pełniącym obowiązki kierownika przychodni jest lek. med. Bolesław Stelmaski. Niemal od początku działalności placówki funkcję Pielęgniarki Koordynującej pełni mgr Urszula Malinowska. Chcąc sprostać potrzebom zdrowotnym mieszkańców Dzielnicy Warszawa Praga Południe, poza działalnością podstawowej opieki zdrowotnej funkcjonują tu następujące poradnie specjalistyczne: chirurgii ogólnej, diabetologiczna, kardiologiczna, położniczo – ginekologiczna, urologiczna i rehabilitacji leczniczej. Oferujemy w nich fachową pomoc profesjonalnie przygotowanej kadry medycznej a także nowoczesny sprzęt diagnostyczny. Na terenie przychodni znajduje się Centralne Laboratorium Analityczne, wyposażone w nowoczesny sprzęt laboratoryjny, w którym zatrudniony jest doświadczony personel. Kierownikiem Centralnego Laboratorium Analitycznego jest mgr Urszula Nowak – Koczocik.

Wychodząc naprzeciw potrzebom pacjen-

Pielęgniarka koordynująca mgr Urszula Malinowska



p.o. kierownika lek. med. Bolesław Stelmaski



tów zostały utworzone na terenie przychodni trzy punkty pobrań: dla dorosłych i dzieci, chorych na cukrzycę oraz dla kobiet ciężarnych. Dzięki tym zmianom w funkcjonowaniu przychodni mogliśmy poprawić komfort świadczonych usług diagnostycznych w tych miejscach, a także zmniejszyć czas oczekiwania pacjentów.

W strukturze przychodni ma swoją siedzibę Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna, której pracownicy świadczą usługi zdrowotne w dni powszednie od 18.00 – 8.00 oraz w soboty, niedziele i święta od 8.00 do 8.00 dnia następnego.

Funkcję kierownika tej jednostki pełni lek. med. Marek Bachański a Pielęgniarką Koordynującą jest mgr Dorota Kubik.

Dużym przedsięwzięciem zrealizowanym

na przełomie ostatnich kilku lat w placówce był montaż windy dla pacjentów, przebudowa i przystosowanie toalet dla osób niepełnosprawnych oraz remont dwóch kondygnacji z rozbudową rejestracji stanowiącej wizytówkę całej przychodni.

W listopadzie b.r. ze środków finansowych Urzędu Miasta Stołecznego Warszawa został przeprowadzony remont w pomieszczeniach, w których swoją siedzibę ma poradnia rehabilitacji leczniczej. W ramach modernizacji zostały wykonane następujące prace: wymiana posadzek, renowacja parkietów w dwóch salach gimnastycznych, wymiana opraw oświetleniowych wraz z osprzętem, wymiana drzwi i pomalowanie pomieszczeń. Została także przeprowadzona reorganizacja gabinetów, której celem było zwiększenie liczby stanowisk dla osób rehabilitowanych a tym samym podwyższenie standardu udzielania świadczeń. Mamy nadzieję, że nasze działania spotkają się z przychylnym odbiorem ze strony pacjentów.

Na szczególne uznanie zasługują wszyscy pracownicy placówki, którzy bardzo angażują się w codzienną pracę przychodni budując przyjazny dla pacjentów jej wizerunek. Zapraszamy do naszej przychodni.



Rejestracja w ZLO przy ul. Abrahama 16

Herbata



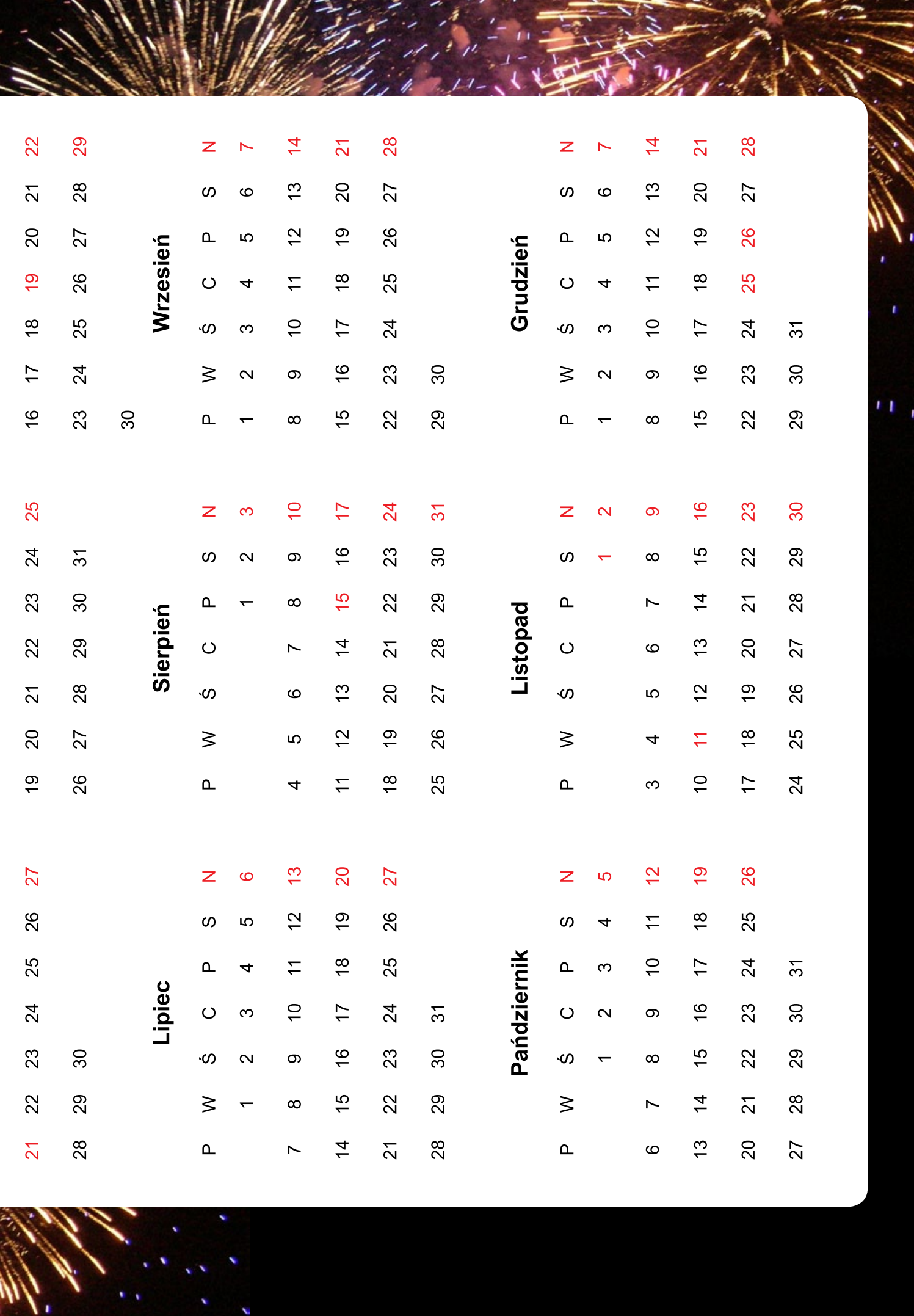
Kawa ?

mgr Bożena Pawłowska

Kawa i herbata to dwa najpopularniejsze napoje świata. Polska zajmuje trzecie miejsce w Europie w spożyciu herbaty. Przeciętny Polak spożywa jej ok. 1 kg rocznie. Kolejny popularny napój to kawa – największe jej ilości w roku, wypijają mieszkańcy Skandynawii ok. 12 kg. Polacy konsumują ok. 3 kg kawy na rok.



Kwiecień							Maj							Czerwiec						
P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15



21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
																		30

Lipiec

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

Sierpień

Wrzesień

Październik

Listopad

Grudzień

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



Kawa czy herbata? co mamy wybrać? - te pytania zadajemy sobie dość często. W artykule spróbuję wyjaśnić jakie właściwości mają obydwa popularne napoje, co nam szkodzi w związku z ich spożywaniem, a co służy naszemu zdrowiu?

Picie herbaty daje nam: odprężenie, gasi pragnienie i orzeźwia. Występuje w niej wiele cennych składników m.in.: teina, substancja podobna do kofeiny, o działaniu pobudzającym i wzmacniającym koncentrację. Teina tym się różni od kofeiny, że nie działa tak gwałtownie i nie ma niekorzystnego wpływu na serce i układ krążenia. Poza tym, w herbacie znajdują się: garbniki - tanina, która osłabia działanie teiny. Wspomniane garbniki mają działanie przeciwbakteryjne i wspomagają leczenie infekcji żołądkowych. Kolejnym składnikiem herbaty są polifenole (flawonoidy) - związki organiczne spowalniające procesy starzenia i będące przeciwutleniaczami (zapobiegającymi nowotworom i chorobom sercowo - naczyniowym). Polifenole mają także działanie przeciwzapalne oraz uszczelniające ściany naczyń krwionośnych. Najwięcej tych związków zawiera herbata biała i zielona. W herbacie znajdują się także minerały m. in: wapń, żelazo, potas, sód, cynk i fluor, witaminy A, B₁, B₂, C, E, K oraz teanina - aminokwas, obniżający ciśnienie krwi, działający uspokajająco. Najwięcej teaniny zawiera herbata czerwona.

Jak działa herbata?

Stymuluje układ krążenia, poprawia funkcje

naczyniowe i obniża poziom złego cholesterolu. Poza tym, fluor w niej zawarty chroni zęby przed próchnicą. Herbaty, szczególnie czarna i zielona, korzystnie wpływają na układ pokarmowy zmniejszając skutki niestrawności, wykazują działanie bakteriobójcze z tego powodu łagodzą przebieg zatruc pokarmowych. Herbata ma działanie łagodzące na skórę. Napary herbaciane korzystnie oddziałują na nerki i drogi moczowe, mogą być wykorzystywane jako łagodny środek moczopędny.

Jakie ilości herbaty są zalecane i jak czas jej zaparzania wpływa na nasz organizm?

„Swoją herbatę pij bez pośpiechu i z szacunkiem, jak gdyby była to oś wokół której obraca się cały świat – powoli, miarowo, bez pędu ku przyszłości. Żyj tą właśnie chwilą, bo tylko ta chwila jest życiem”. (Thich Nhat Hanh, wietnamski mnich buddyjski). Zaleca się picie herbaty w ilości nie więcej niż 4 kubki dziennie (ok. 1 litra). Lepiej pić herbatę liściastą niż w postaci torebek. Herbata ekspresowa zawiera cząstki liści i pył herbaciany nie posiada tak doskonałego aromatu i pełnego bukietu składników jaki mają suszone liście herbaciane.

Ważny jest czas parzenia herbaty. W ciągu 2 minut uwalnia się najwięcej korzystnych polifenoli. Herbata krótko parzona 2-3 minuty ma działanie pobudzające, dzięki uwalnianej teinie. Parzona dłużej ok. 5-8 minut wpływa kojąco i odpręża. To działanie spowodowane jest przez garbniki - taninę, która neutralizuje teinę i nadaje napojowi gorzkawo - cierpki smak.

Dlaczego nie poleca się pić herbaty do posiłku?

Herbata rozcieńcza soki żołądkowe i zaburza trawienie. Czarna herbata zwalnia przyswajanie żelaza, blokuje wapń, magnez i cynk. Dlatego zaleca się picie herbaty na godzinę przed posiłkiem lub 2 godziny po posiłku.

Co się dzieje, gdy pijemy herbatę w nadmiarze?

Większe ilości przyjmowanej herbaty nie są korzystne dla organizmu. Wypijanie nadmiernych ilości herbaty powoduje:

- gorsze przyswajanie żelaza przez organizm (ryzyko anemii i zażółcenie zębów),
- garbniki mogą podrażniać błonę śluzową żołądka, zniszczyć witaminę B₁ i zaburzyć wchłanianie składników pokarmowych,
- mocna herbata wypita przed snem może spowodować bezsenność,
- zawarte w herbacie szczawiany sprzyjają powstaniu kamicy nerkowej,
- picie herbaty mocnej więcej niż 1 łyżeczka na szklankę wody może powodować bóle głowy oraz zaburzenia rytmu serca.

Co zawiera ziarno kawy?

Ziarno kawy składa się z: 35-40% węglowodanów, 10-17% tłuszczu, 8% związków białkowych, 5 - 10% polifenoli, 1-2,5% kofeiny, garbników, składników mineralnych oraz ok. 700 związków aromatycznych. Po wypiciu kawy stężenie kofeiny wzrasta i utrzymuje się od 2 do 4 godzin. Pobudzające działanie kofeiny trwa krócej u kobiet, bowiem jest



ona szybciej usuwana z ich organizmu (ok. 30% szybciej niż u mężczyzn).

Dla porównania podaję ilości kofeiny zawarte w różnych napojach:

- filiżanka kawy robusta 330 mg
- filiżanka kawy arabica 175 - 185 mg
- filiżanka kawy rozpuszczalnej 95 mg
- filiżanka czarnej kawy 80 - 120 mg
- filiżanka espresso 60 mg
- szklanka herbaty 45 - 65 mg
- puszka cola coli 45 mg

Jak kawa wpływa na organizm ?

Spożycie do 500 mg kofeiny dziennie tj. nie więcej niż 4 filiżanki kawy nie ma szkodliwego wpływu na organizm.

Kawa pita w umiarkowanych ilościach dzięki kofeinie pobudza organizm, przyspiesza akcję serca i na krótko podnosi ciśnienie tętnicze krwi.

Kofeina w mózgu blokuje receptory sygnalizujące potrzebę snu, zwiększa sprawność myślenia, znosi zmęczenie psychiczne i fizyczne. Kawa staje się szczególnie cenna, gdy jesteśmy wyczerpani bądź, gdy musimy zachować przytomność umysłu. Regularne picie kawy stymuluje naczynia krwionośne w mózgu, dzięki temu do komórek mózgowych dociera więcej tlenu. Kofeina zawarta w kawie korzystnie wpływa na osoby z astmą. Powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych oskrzeli, dzięki czemu organizm staje się lepiej dotleniony. Kawa (niesłodzona) zmniejsza ryzyko cukrzycy typu II. Przeciwtłuszczeniowe w niej zawarte wpływają korzystnie na metabolizm cukru w organizmie. Poza tym kawa przyspiesza metabolizm, tym samym zwiększa tempo przemiany lipidów, pomaga zapo-

biegać zmęczeniu mięśni. Ma ona działanie moczopędne, dzięki temu usuwane są z organizmu szkodliwe substancje wraz z moczem. Kawa potęguje i przyspiesza działanie środków przeciwbólowych. W ostatnich latach zmieniły się poglądy na temat szkodliwego działania kawy na organizm.

Spożycie kawy w umiarkowanych ilościach, o odpowiedniej porze nie wiąże się z wysokim poziomem cholesterolu, nie ma także związku ze wzrostem ryzyka udaru mózgu chorób serca. Wypicie codziennie 3 do 4 filiżanek kawy dziennie o 1/3 zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia. Kofeina zawarta w kawie, ma działanie przeciwzapalne i utleniające, to chroni naczynia krwionośne przed miażdżycą.

Co się dzieje gdy kawę pijemy w nadmiarze ?

Spożycie dużej ilości kawy (kofeina w dawce 1000 mg staje się trującą) może wywołać uczucie nerwowości, niepokoju, rozdrażnienia, bezsenności. Kawa powoduje zwiększone wydzielanie kwasu solnego w żołądku, dlatego pita na czczo nasila dolegliwości bólowe u osób z wrzodami żołądka. Kawa nie jest zalecana osobom, które mają refluks żołądkowo – przełykowy. Kofeina zawarta w niej zmniejsza napięcie dolnego zwieracza przełyku, co sprzyja zarzucaniu treści żołądkowej do tej części przewodu pokarmowego. Nadmiar kofeiny może podrażniać jelita i powoduje zaburzenia rytmu serca. Dlatego u osób z nadciśnieniem, arytmia serca, jaskrą lub nieżytem żołądka, kobiet ciężarnych i karmiących picie kawy nie jest wskazane.

Co jeszcze warto wiedzieć o kawie:

- kawa nie uzależnia, ale jest ona napojem do którego się przyzwyczajamy,
- kawa pita z mlekiem 1,5 – 2% nie podrażnia błony śluzowej żołądka,
- czarna kawa bez dodatków nie jest kaloryczna 100 g to 2 kcal, zaś kawa z dodatkami potrafi być bombą kaloryczną, np.: po dodaniu mleka skondensowanego to już 200 kcal,
- aby uzyskać to, co w kawie najcenniejsze należy ją zaparzyć w ekspresie ciśnieniowym.

Na zakończenie jeszcze przytoczę dwa cytaty o kawie:

„Kawa jest złotem prostego człowieka – jak każde złoto obdarza wszystkich poczuciem luksusu i szlachetności”.
(Abd – Al – Kadir - algierski przywódca).

Adam Mickiewicz w Panu Tadeuszu o kawie pisał „... ma czarność węgla, przejrzystość bursztynu, zapach mokki i gęstość miodnego płynu ...”.

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie – czy wybrać kawę czy herbatę? Obydwa napoje mają zalety, jeśli pijemy je o odpowiedniej porze i nie przesadzamy z ich ilością.

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 pielęgniarstwa 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

Czy wiesz czym są Porfirie?

Porfirie są schorzeniami występującymi rzadko. Są bardzo złożoną pod względem klinicznym i laboratoryjnym chorobą, która przysparza często nawet doświadczonym lekarzom trudności w kwestii diagnozy. Sprawia to, że albo w ogóle nie zostają zdiagnozowane, bądź też zostają zdiagnozowane zbyt rzadko lub bardzo późno.

mgr Katarzyna Sikorska, diagnosta laboratoryjny

Porfirie to grupa chorób metabolicznych. Są one spowodowane obniżoną aktywnością poszczególnych enzymów, które biorą udział w biosyntezie hemu. Hem jest niezbędny do syntezy hemoglobiny. Niedobór hemoglobiny prowadzi do zaburzenia dojrzewania krwinek czerwonych. Hem jest również składową wielu enzymów obecnych w organizmie. Porfirie w większości mają podłoże genetyczne. Każdy enzym szlaku biosyntezy hemu kodowany jest przez inny gen. Mutacje (zmiany) w tych genach prowadzą do zmiany struktury enzymu i obniżenia jego aktywności. Powstaje wówczas blok enzymatyczny, w wyniku którego dochodzi do wytwarzania i gromadzenia się w organizmie produktów pośrednich przemiany hemu w postaci porfiry, co jest przyczyną wystąpienia objawów choroby. Porfirie możemy podzielić na ostre i nie-ostre.

Do ostrych zaliczamy:

- ostrą przerywaną porfirię
- porfirię mieszaną
- dziedziczną koproporfirię
- porfirię z niedoboru dehydratazy kwasu delta - aminolewulinowego

Do nieostrych porfirii zaliczamy:

- porfirię skórną późną
- protoporfirię erytropoetyczną
- wrodzoną porfirię erytropoetyczną

Ostre porfirie są schorzeniami dziedzicznymi, a ryzyko odziedziczenia zmutowanego

(zmienionego) genu przez potomstwo, zarówno płci żeńskiej jak i męskiej wynosi 50%. Nie u każdej osoby, która jest nosicielem defektywnego genu musi wystąpić atak ostrej porfirii. U większości nosicieli tego zmutowanego genu, w ciągu ich życia nie występuje ani jeden atak ostrej porfirii. W Europie w przybliżeniu jedna osoba na 75 000 mieszkańców cierpi na ataki ostrej porfirii. Objawy ataku ostrej porfirii są bardzo niespecyficzne. Zazwyczaj zaczynają się od silnych bólów brzucha. Pojawiają się nudności, wymioty oraz zaparcia. U niektórych chorych występują zaburzenia świadomości, drętwienia, drgawki i porażenia kończyn. Porażenie mięśni oddechowych może stanowić zagrożenie dla życia chorego. Większość pacjentów całkowicie odzyskuje siły po ostrym ataku, a niedowłady kończyn ustępują po trwającej kilka miesięcy rehabilitacji. Ataki ostrych porfirii mogą być wywoływane przez niektóre leki, chemikalia (farby, lakiery, kleje), alkohol, infekcje, kuracje odchudzające. W przypadku, gdy atak ostrej porfirii nie zostanie rozpoznany lub będzie nieprawidłowo leczony może mieć skutek śmiertelny. Ataki nie występują przed okresem dojrzewania i w starszym wieku. Występują głównie pomiędzy drugą a czwartą dekadą życia. Kobiety w wieku rozrodczym są bardziej narażone na wystąpienie ostrego ataku. Rozpoznanie ostrego ataku i zidentyfikowanie typu porfirii opiera się na bada-

niach biochemicznych, enzymatycznych i genetycznych. Badania biochemiczne polegają na oznaczeniu stężenia wydalanych z moczem i kałem porfiry. Potwierdzeniem tej wstępnej diagnozy są badania enzymatyczne polegające na zbadaniu aktywności odpowiedniego enzymu, wykonywane z krwi pobranej na heparynę. Ostatecznym potwierdzeniem diagnozy są badania genetyczne. W przypadku porfirii stężenie wydalanych z moczem i kałem porfiry jest wielokrotnie zwiększone, natomiast aktywność enzymatyczna enzymów będzie obniżona.

Badania w kierunku porfirii należy wykonać wówczas, gdy u pacjenta występują powtarzające się bóle brzucha, które nie wynikają z żadnej innej jednostki chorobowej, nieuzasadnione nudności, czy też niedowłady. Jest to ważne badanie, gdyż istnieje ryzyko, że lekarz postawi niewłaściwą diagnozę i ewentualnie przepisze leki, które mogą zaostrzyć atak lub skieruje niepotrzebnie na operację (np. laparotomię zwiadowczą). Powszechnie używane do znieczulenia leki, nie tylko wywołują ataki ostrej porfirii, ale mogą ją wydłużać.

W przypadku zdiagnozowania u pacjenta porfirii, badanie należy przeprowadzić również członkom jego rodziny.

Źródło artykułu:

Kurs w ramach specjalizacji z laboratoryjnej diagnostyki medycznej. 21-25.01. 2013 r.

"J" jak jatrogen

Termin jatrogenia pochodzi z języka greckiego i oznacza „iatros” – lekarz, „genesis” – pochodzący. Inaczej mówiąc jatrogenia oznacza dolegliwości jakie pacjent odczuwa na skutek autosugestii. Wiążą się one z wypowiedziami lub zachowaniem personelu medycznego, które mogą szkodliwie wpływać na stan fizyczny lub psychiczny pacjenta. Dolegliwości związane z jatrogenią objawiają się poczuciem zagrożenia czy lęku, co bezpośrednio rzutuje na powstanie objawów somatycznych m.in.: odczuwanie dolegliwości bólowych, czy zaburzeń snu.

mgr Bożena Pawłowska

Czynnikami, które mogą przyczyniać się do powstania dolegliwości o charakterze jatrogenicznym są m.in.:

- Przekaz i odbieranie informacji: Przykładem tu może być niewystarczający zakres podawanych informacji, czy brak informowania chorego o jego stanie zdrowia i zaordynowanym leczeniu, a także mówienie do pacjenta niezrozumiałymi sformułowaniami. Można tutaj wymienić także wzajemne porozumiewanie się personelu medycznego fachowymi zwrotami czy szeptanie w obecności pacjenta, bądź używanie słów, które pacjent może odbierać jako straszenie.
- Nieprawidłowa postawa wobec chorego: W tej grupie czynników wpływ na

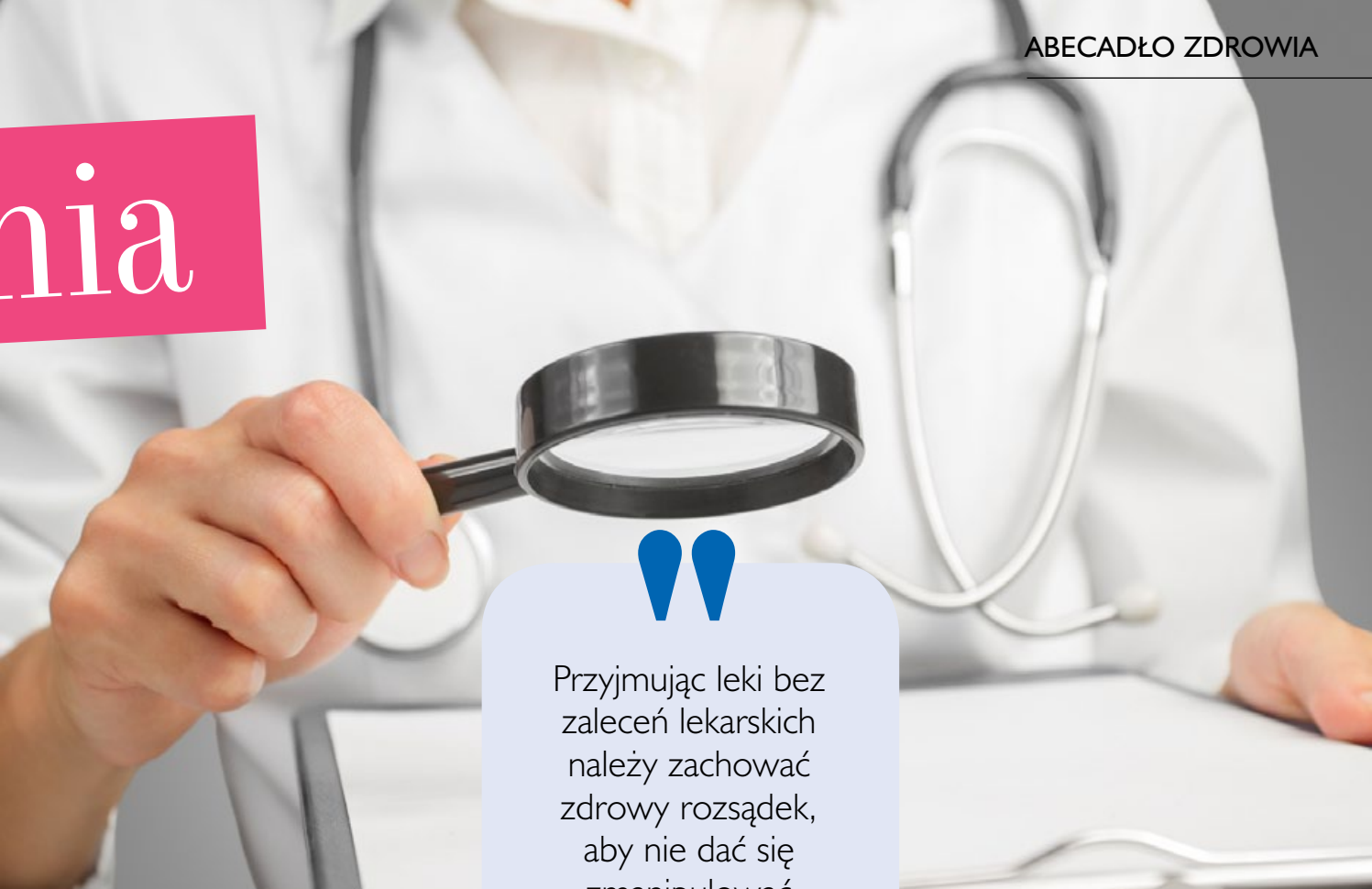
powstanie dolegliwości jatrogennych ma stwarzanie poczucia dużego dystansu pomiędzy personelem a pacjentem oraz lekceważenie potrzeb pacjenta, (w szczególności potrzeby bezpieczeństwa czy zachowania intymności chorego).

- Nieprawidłowe postępowanie personelu medycznego podczas procesu leczenia:

W tym miejscu można by przytoczyć sytuację, gdy lekceważona jest potrzeba przygotowania pacjenta pod względem psychicznym do czekających go badań diagnostycznych czy zabiegów. Może to być nieuzasadnione stosowanie leków. Te zdarzenia mogą wywoływać lęk u pacjentów.



nia



Przyjmując leki bez zaleceń lekarskich należy zachować zdrowy rozsądek, aby nie dać się zmanipulować reklamie.

W sytuacji, gdy pacjent powinien być hospitalizowany twarde przestrzeganie bezdusznych zasad pracy oddziału, chaos i głośnie zachowywanie się personelu szpitala mogą spowodować u przebywających w oddziale pacjentów m.in.: niepokój, poczucie zmęczenia, zaburzenia snu.

Wyróżniamy następujące postacie jatrogenii:

- instytucjonalną – związaną z niewłaściwie realizowanym leczeniem lub nieprawidłowo prowadzoną opieką medyczną np.: gdy pacjent w podeszłym wieku, trudno adoptujący się do nowych warunków zostaje przeniesiony do innej placówki medycznej i jest badany pobieżnie, a personel nie poświęca mu należytej uwagi. Wówczas u tego pacjenta mogą pojawić się zaburzenie łaknienia, chudnięcie co z kolei może prowadzić do odwodnienia

połączonego z zaburzeniem poziomu elektrolitów, także niedocukrzenia oraz pogorszenia się sprawności psychicznej (z sennością czy nasileniem objawów otępienia).

- lekową – wynikającą z niewłaściwego stosowania się pacjentów do zaleceń lekarskich (np.: mylenie nazw leków przez osoby starsze, zapominanie o przyjęciu dawki leku, lub przyjęcie za dużej dawki medykamentu (z powodu otępienia czy niedowidzenia), lub przyjmowaniem bez ograniczeń leków przeciwbólowych czy preparatów ziołowych bez recepty. Preparaty te mogą osłabiać bądź nasilać działanie leków zaordynowanych przez lekarza (np.: preparaty, które w swoim składzie zawierają dziurawiec hamują działanie leków

nasercowych i antydepresyjnych, zaś preparaty żel - szenia hamują działanie leków odwadniających).

Wpływ na powstawanie tego typu jatrogenii ma także reklama leków bez recepty. Pacjenci ze względu na łatwą dostępność do tych preparatów stosują je często, bez kontroli lekarza, co może prowadzić do powstania powikłań.

Nie wszystkich przyczyn jatrogenii dla się uniknąć. Aby wyeliminować jatrogenię instytucjonalną i lekową konieczne jest wprowadzenie zmian podejścia pracowników medycznych do pacjenta, pokonanie barier w komunikacji interpersonalnej poprzez ciągłe edukowanie się w tym kierunku, dostosowanie systemu pracy placówek ochrony zdrowia do potrzeb pacjentów poprzez wprowadzanie procedur medycznych. Przyjmując leki bez zaleceń lekarskich należy zachować zdrowy rozsądek, aby nie dać się zmanipulować reklamie.



Witamina D₃. Co nowego o niej wiemy?

W ostatnim czasie w literaturze medycznej pojawiło się wiele doniesień naukowych poruszających interesujący problem głębokiego niedoboru witaminy D₃ u dorosłych.

dr n. med. Justyna Swarowska Knap

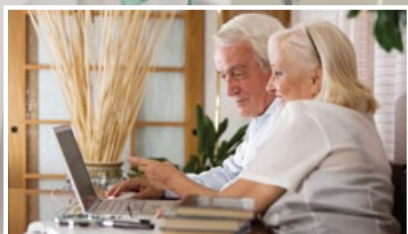
Wiadomo powszechnie, że przyczyną krzywicy u dzieci jest niedobór witaminy D₃. Wszystkie mamy podają swoim nowo narodzonym pociechom krople z wit D₃ już od 3 tygodnia życia. U dzieci urodzonych z prawidłową wagą i karmionych piersią, w naszym klimacie dawką profilaktyczną wit D₃ jest dawka 400 jed-

nostek międzynarodowych. W ostatnim czasie w literaturze medycznej pojawiło się wiele doniesień naukowych poruszających interesujący problem głębokiego niedoboru witaminy D₃ u dorosłych.

Na podstawie badań przeprowadzonych w populacji polskiej według różnych autorów znaczny lub średni niedobór witaminy D₃ stwierdzono u 30% młodzieży i aż u 70%

młodych kobiet, jeszcze większy odsetek ludzi z niedoborem wit. D₃ stwierdza się wśród pacjentów klinik reumatologicznych przyjmujących przewlekłe glikokortykosteroidy (ponad 90%). Prawidłowe stężenie wit D₃ dla dorosłych powinno być wyższe niż 30 ng/ml.

Główne przyczyny niedoboru wit D₃ to obniżenie syntezy wit D₃ w skórze –



Hospicjum Domowe

Zespół Hospicjum Domowego obejmuje wszechstronną opieką 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



Podstawowym źródłem witaminy D₃ jest jej synteza w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych. Dopiero na drugim miejscu znaczenie ma dostarczanie witaminy z pokarmem.

„moda na nieopalanie”, używanie filtrów UVB do zabezpieczania skóry przed słońcem, zanieczyszczenie powietrza, szczególnie w dużych miastach, a w naszej szerokości geograficznej znaczny stopień zachmurzenia przez większą część roku.

Tymczasem podstawowym źródłem witaminy D₃ jest jej synteza w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych. Dopiero na drugim miejscu znaczenie ma dostarczanie witaminy z pokarmem.

Ilość witaminy D₃, produkowana w skórze z prowitaminy pod wpływem promieni nadfioletowych światła słonecznego jest na ogół w naszym klimacie niewystarczająca, szczególnie w dużych miastach. W naszej szerokości geograficznej synteza skórna zachodzi od kwietnia do września, przy zapewnieniu minimum 15-minutowej ekspozycji na słońce 18% powierzchni ciała (odsłonięte przedramiona i częściowo nogi) w godzinach 10–15, bez stosowania filtrów ochronnych. Natomiast od października do marca synteza skórna praktycznie nie zachodzi. Ciemniejsza skóra wymaga większej ekspozycji na słońce, by sprostać zapotrzebowaniu organizmu na witaminę D.

Witamina D₃ występuje w niewielu pokarmach: najwięcej w tłustych rybach (makreła, łosoś, sardynki) oraz tranie, mniej w jajach, czy wątróbce. Ostatnio coraz częściej dysponujemy również produktami, które są sztucznie wzbogacane w wit D₃ np. kaszki dla dzieci, jogurty, serki, mleko, płatki śniadaniowe, chleb.

Coraz częściej lekarze różnych specjalności podkreślają znaczenie witaminy D₃ dla naszego zdrowia. Badania ostatnich lat zwracają uwagę, że ma ona wpływ nie

tylko na gospodarkę wapniowo-fosforową, wodno-elektrolitową i hormonalną, ale także wpływa na proces różnicowania się komórek należących do układu immunologicznego, co wydaje się mieć ścisły związek z etiopatogenezą niektórych chorób autoimmunologicznych, nowotworowych i alergicznych.

Obecnie uważa się, iż witamina D₃ redukuje ryzyko nawet 17 rodzajów nowotworów. Dotyczy to m.in. raka pęcherza moczowego, piersi, okrężnicy, przełyku, żołądka, jajników, prostaty, odbytu, nerki, macicy oraz chłoniaków. Prawdopodobnie wit D₃ obniża także ryzyko infekcji wirusowych. W badaniach nad cukrzycą typu I wykazano, że prawidłowy poziom witaminy D₃ u matki i dziecka obniża ryzyko zachorowania na ten rodzaj cukrzycy. Prawidłowe stężenie wit D₃ w organizmie matki jest szczególnie ważne w drugim trymestrze ciąży, kiedy następuje intensywny rozwój trzustki u dziecka. Kobiety w ciąży i karmiące powinny otrzymywać min. 800 – 1000 jed./dobę. Wit D₃ ponadto wpływa na ilość wchłanianego wapnia z przewodu pokarmowego. Przy odpowiedniej ilości tej witaminy w organizmie pula wchłanianego wapnia spożywanego w pokarmach wynosi od 30% do 80%, natomiast przy niskim poziomie witaminy D₃ zmniejsza się 10–15%. Niedobór zarówno witaminy D₃ jak i wapnia prowadzi u dzieci do krzywicy, a u dorosłych do osteoporozy i osteomalacji. Według Międzynarodowej Fundacji Osteoporozy choroba ta staje się bardziej powszechnym problemem, niż częste choroby przewlekłe, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów, astma oskrzelowa oraz

związana z nadciśnieniem niewydolność serca.

Na osteoporozę najczęściej chorują kobiety po 55 roku. Rozpoznaje się ją u 30% pań po menopauzie. Niemal połowa dotkniętych chorobą kobiet dozna w przyszłości groźnych, związanych z osteoporozą złamań. Bardzo często u chorych z niedoborem wit D₃ rozpoznaje się fibromialgię, która charakteryzuje się przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz występowaniem tzw. punktów tkliwych, czyli miejsc ciała o nadmiernej wrażliwości na ucisk. Chorzy na fibromialgię, poza bólem, odczuwają wiele innych dolegliwości, takich jak zmęczenie, uczucie sztywności ciała, zaburzenia snu i nastroju. Dolegliwości te są uciążliwe, znacznie pogarszają funkcjonowanie w pracy i życiu prywatnym.

Aktualne polskie wytyczne dotyczące profilaktyki niedoboru wit D₃ u dorosłych zalecają, że podaż witaminy D z żywności i/lub preparatów farmaceutycznych powinna wynosić 800–1000 IU/24 h w okresie od października do marca, a także w miesiącach letnich, jeżeli nie jest zapewniona wystarczająca synteza skórna witaminy D. U osób po 65. roku życia ze względu na obniżoną syntezę skórą oraz udowodnione działanie zapobiegające złamaniom i upadkom zaleca się suplementację wit. D₃ w dawce 800–1000 jed./dobę przez cały rok. W ciężkich niedoborach wit. D₃ dopuszcza się znacznie wyższe dawki lecznicze (nawet 7000 jed./dobę), które jednak powinny być stosowane pod ścisłą kontrolą lekarską. Zaleca się wówczas monitorowanie stężenia wit. D₃ w surowicy co 3 miesiące.

NA WESOŁO



Telefon na informację PKP:

- Jak długo jedzie pociąg z Warszawy do Gdańska ?
- Chwileczkę....
- Dziękuję.....

xxxxxx

Nauczyciel biologii pyta ucznia:

- Po czym poznasz drzewo kasztanowca ?
- Po rosnących na nim kasztanach.
- A jeśli kasztanów jeszcze nie będzie ?
- Poczekam...

xxxxxx

- Jaka jest różnica między wczasami w górach a wczasami nad morzem?
- W górach ceny są wysokie, a nad morzem – słone.

xxxxxx

Pani pyta Jasia:

- Wymień mi znanych Polaków.
- Boniek, Dejna, Lato, Dudek...
- A nic ci nie mówią nazwiska: Sienkiewicz, Mickiewicz, Słowacki ?
- Nic, musieli chyba grać w III lidze.

xxxxxx

Na lekcji biologii pani pyta ucznia:

- Co wiesz o jaskółkach ?
- To bardzo mądre ptaki, odlatują gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny.

xxxxxx

Lekcja polskiego.

- Jasiu, jaki to będzie przypadek, jak powiesz „ lubię nauczycieli ” ?
- Bardzo rzadki, panie profesorze.

xxxxxx

Jaś wita ciocię, która przyjechała w odwiedziny na Święta:

- Dzień dobry ciociu! Ale tata się ucieszy!
- A to dlaczego kochanie?
- Bo przed chwilą powiedział, że tylko ciebie nam brakuje do szczęścia !

xxxxxx

Żona do męża przed wyjściem na plażę:

- Chciałabym założyć coś, co zadziwi wszystkich!
- Może tyżwy.

xxxxxx

Do apteki wpada błądy, drżący chłopiec:

- Czy ma Pani jakieś środki przeciwbólowe?
- A co boli Cię chłopcze?
- Jeszcze nic, ale ojciec właśnie ogląda moje świadectwo.

xxxxxx



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

KRZYŻÓWKA

drewniany chłopski dom	wspina się w Himalajach	minerał używany w jubilerstwie	ktoś niekompe- tentny			krwawa zemsta mafii		ordynarny człowiek	enzym powodujący rozpad mocznika	nakrycie głowy biskupa	ostra przyprawa	koczownik, wędrowiec	
	26			35	słodki, mączny deser rodzaj drzewa		9		24		42		
wieża stożkowa jeden ze zmysłów					25				27				obchodzi imieniny 21 listopada
21				18		dwóch śpiewaków			2				19
jednostka ciśnienia			14		36					5		43	
używany do pokrycia dachu						prze- świadczenie rehabilitantka "od zęza"		48					46
	4	kobieta manifesta- cyjnie religijna			8						kobieta, której mąż umarł		
linia łącząca pkty wartości ciśnienia na mapie	47							niebieski barwnik	siarkowy lub azotowy Zamyka butelkę				6
rodzaj trującego grzyba		23							3	plastikowa rurka umieszczona w zyle	40	biały padający zimą	
kolorowa na niebie	22						cecha tego co nowe	11					
niemy ptak							używane do palenia w piecu lub kominku			20			
			39										
	miasto w woj. kujawsko - pomorskim		autor wiersza " Loko- motywa "	32	znany polski kabaret z lat 70 - 80 tych	7			17			37	początek czegoś
uczeń lub student		45		15	osoba będąca symbolem czegoś		ruch wykonywany przy chodzeniu				tańczyła z nitką		
wraz z imieniem	34								grupa drużyn rozmowa dwóch osób	1			12
bakterie wywołujące np.: zapalenie płuc		potocznie codzienne wyżywienie				16	rasa psa kwiatostan traw i zbóż					ryba z Bałtyku	
31				10								38	
błędny lub czaszkowy przeciwień- stwo dnia			29		ilość np.: gazet w jedno- razowym wydruku			44					
odcinek czasu w dziejach Ziemii	28					los przypada- jący komuś					skrót strontu - pierwiastka chemicznego	13	30
500 arkuszy papieru					gęsta pasta japońska ze sfermento- wanej soi					wyciśnięty z cytryny			
strumień światła z jednego miejsca			33	41			zebrać się w sobie to potocznie wziąć się w						

Rozwiązanie krzyżówki: Po wypełnieniu krzyżówki liczby od 1 do 48 utworzą hasło.

[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. K: 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:	22 870-43-83 22 810-21-11 22 870-15-80
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: Hospicjum Domowe:	22 810-20-42 do 43 Por. D: 22 810-45-91 22 810-45-91 22 810-33-73 22 810-79-43 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. K: 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:	22 810-54-14 22 810-24-91 22 810-25-95 22 810-41-71 22 810-24-59 22 810-44-36
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