

zdrowie i rodzina

4/2020

BIULETYN PROJEKTU „ZDROWIE - MAMA I JA”

NOWA PORADNIA urologiczna

▶ 3

PIES I KOT

w domu

▶ 8-9

*Kosmetyki
też mogą szkodzić*

▶ 10-11

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

▶ 4-6



Szanowni Państwo,

Zdrowia, zdrowia i jeszcze raz zdrowia chciałabym życzyć Państwu z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku. Zdrowie jest najcenniejszym dobrem, choć na co dzień, żyjąc w pośpiechu, często o nim zapominamy. Czas jest jednak wyjątkowy i codzienne statystki liczby osób, które zachorowały na koronawirusa, nieubłaganie przypominają nam o tym, że dbania o zdrowie i zdrowy tryb życia nie możemy odkładać na boczny plan. Pandemia pokazała nam wszystkim, że powinno być ono dla nas priorytetem.

Święta są dla nas czasem szczególnym, radosnym i spędzonym w rodzinnym gronie. W tym roku bardzo Państwa proszę, abyśmy spędzali je w jak najmniejszym gronie. Po to, aby w każde następne święta już nikt z nas nie musiał się zastanawiać, kogo zaprosić. Mimo tego trudnego czasu, z całego serca życzę, aby magia świąt przyniosła wszystkim Państwu dużo spokoju i odpoczynku od codzienności, a nadchodzący Nowy Rok nie wystawiał już naszego zdrowia na tak wiele prób.

Serdecznie zapraszam Państwa także do lektury naszego najnowszego wydania biuletynu. Podpowiadamy w nim, jak wzmocnić naszą odporność oraz dlaczego warto postawić na wybór naturalnych kosmetyków. Przypominamy, jak groźne mogą być choroby odzwierzęce takie jak m.in. toksoplazmoza, a także przedstawiamy Państwu naszą nową ofertę w dziedzinie urologii.

Życzę miłej lektury.

Violetta Karwalska,
Dyrektor SPMZOZ w Słupsku

W numerze:

Nowa poradnia urologiczna

str. 3

Twoja odporność zależy od ciebie

str. 4-6

Jedzmy smacznie i zdrowo

str. 7

Pies i kot - czym można się od nich zarazić

str. 8-9

Jak kupować kosmetyki

str. 10-11

Stereotypy w naszym życiu

str. 12-13

Poznaj przychodnię przy ul. Władysława Łokietka 6

str. 14-15

WYDAWCA

Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku,
ul. J. Tuwima 37, tel. 59 847 45 00
www.spmzoz-slupsk.pl, e-mail: sekretariat@spmzoz-slupsk.pl

REDAKCJA

koordynator projektu „Zdrowie – Mama i Ja”

Justyna Ziętara

tel. 59 847 45 09, e-mail: j.zietara@spmzoz-slupsk.pl

Skład komputerowy, druk i opracowanie tekstów:

AGM Consulting & Design

www.agmconsulting.pl

Zdjęcie na okładce:

Pixabay

NAKŁAD

1000 egzemplarzy



NOWA PORADNIA UROLOGICZNA

GODZINY PRACY PORADNI

lek. med. Marek Piliszcuk

specjalista ginekolog-położnik

wtorki 15.00-17.00

lek. med. James Weli-Wegbe

specjalista urolog

czwartki 15.00-17.00

rejestracja osobista w poradni
przy ul. Władysława Łokietka 6,
przez formularz e-rejestracji
lub telefoniczna **571 226 101**

Osoby, które mają problem z nietrzymaniem moczu, mogą już leczyć się w nowej poradni specjalistycznej, działającej w Samodzielnym Publicznym Miejskim Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Słupsku. Specjaliści z zakresu urologii i ginekologii przeprowadzają w niej także zabiegi z zakresu medycyny estetycznej okolic intymnych oraz zajmują się innymi problemami urologiczno-ginekologicznymi.

Nietrzymanie moczu to problem, który może się pojawić w każdym wieku zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. W zależności od stopnia zaawansowania nietrzymania moczu, możliwe są do zastosowania procedury prewencyjne, takie jak: fizjoterapia czy zabiegi małoinwazyjne, ale też procedury chirurgiczne stosowane, gdy problem jest już zaawansowany. - Nasz zespół specjalistów będzie dobierał terapie w sposób indywidualny - wyjaśnia Marek Piliszcuk, specjalista ginekolog-położnik. - Wbrew pozorom nietrzymanie moczu dotyka nie tylko osoby starsze, ale również kobiety przed pięćdziesiątym rokiem życia, kobiety po porodzie, czy osoby cierpiące na różnorakie schorzenia. Specjaliści z SPMZOZ będą w stanie zapewnić takim pacjentom kompleksową opiekę. - W zakresie świadczeń urologicznych proponujemy diagnostykę i opiekę pooperacyjną chorób układu moczowo-płciowego mężczyzn i moczowego kobiet m.in. z grupy chorób nowotworowych, kamicy układu moczowego, czy też zaburzeń czynnościowych układu moczowego - dodaje James Weli-Wegbe, specjalista urolog. - W zakresie diagnostyki wykonywane będzie między innymi badanie uroflowmetryczne, urodynamiczne, cystoskopia lub USG układu moczowego, jąder i prostaty.

Drugim zakresem oferowanych usług będą zabiegi ginekologii estetycznej z wykorzystaniem lasera CO₂ oraz HIFU, stosowane w przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu, rewitalizacji poporodowej oraz zespołu rozluźnienia pochwy. - Każdy zabieg będzie poprzedzała wizyta konsultacyjna, podczas której lekarz przeprowadzi wywiad i wykona badanie ginekologiczne - tłumaczy Marek Piliszcuk. - Leczenie laserem CO₂ i HIFU jest nieinwazyjne, bezbolesne i nie powoduje wyłączenia z czynności codziennych i pracy zawodowej. Dzięki zabiegowi następuje przebudowa kolagenu tkanki pochwy. Docho-

dzi do rewitalizacji miejsc intymnych, zwężenia średnicy pochwy, a także poprawy jej elastyczności i nawilżenia. Dopełnieniem stosowanego leczenia będą świadczenia i porady fizjoterapeuty dna miednicy.

Wszystkie świadczenia urologiczno-ginekologiczne będą wykonywane przez wykwalifikowany i posiadający duże doświadczenie zespół lekarzy ginekologii, położnictwa, urologii oraz fizjoterapeutkę, specjalizujących się w tej dziedzinie. Jak podkreślają specjaliści - nietrzymanie moczu nie jest jednostką chorobową, jednak daje zarówno pacjentowi jak i lekarzowi znak, że w organizmie postępują pewne procesy, uniemożliwiające zachowanie pełnej świadomości pracy pęcherza.

Poradnia rozpoczęła pracę w listopadzie w budynku Przychodni Rejonowej przy ul. Władysława Łokietka 6. Na razie zabiegi będą w pełni komercyjne. Dopiero gdy Narodowy Fundusz Zdrowia ogłosi nowy konkurs na świadczenia w tym zakresie i SPMZOZ uda się podpisać kontrakt na te świadczenia, zabiegi będą mogły być bezpłatne. - Obecnie w rejonie słupskim, pacjent z objawami nietrzymania moczu nie wie przez kogo ma być leczony, czy przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, czy przez lekarza ginekologa, czy też lekarza urologa lub fizjoterapeutę - wyjaśnia Marek Piliszcuk. - Poradnia świadczyć będzie kompleksowe usługi w tym zakresie, począwszy od postawienia trafnej diagnozy, przez skuteczne zabiegi a skończywszy na zabiegach fizjoterapeutycznych utrwalających efekty leczenia.

Rozszerzenie przez SPMZOZ oferty o ten kierunek działań jest efektem rosnącego zapotrzebowania pacjentów na takie świadczenia. Nietrzymanie moczu to powszechny problem społeczny. Ta wstydliva choroba w dużej mierze spowodowana wskutek wahań hormonalnych, jakich doświadczają kobiety w trakcie ciąży, porodu czy procesu starzenia, w tym klimakterium. Z kolei zabiegi ginekologii estetycznej zaspokajają zmieniające się potrzeby kobiet. Poprawiając ich poczucie własnej wartości pozytywnie wpływają na komfort psychiczny, jakość życia płciowego oraz więzi pomiędzy partnerami. Dyskomfort mogą wywoływać defekty wrodzone, nabyte po porodzie oraz te, których pojawianie się związane jest z wiekiem biologicznym. W wielu przypadkach eliminacja dyskomfortu konieczna jest nie tylko ze względów estetyczno-psychicznych, ale też medycznych.

Szczegóły na temat świadczeń oferowanych przez poradnię znaleźć można na: www.spmzoz-slupsk.pl

TWOJA OD ZALEŻY

Odporność organizmu w dużej mierze zależy od nas samych. W jej zwiększeniu pomóc może sposób, w jaki się odżywiamy oraz styl naszego życia. Gdy to nie wystarcza, przydatne mogą być suplementy diety.

Na sprawność mechanizmów odpornościowych organizmu wpływ ma wiele czynników m.in. uwarunkowania genetyczne, wiek, stan zdrowia, poziom stresu i wspomniane już styl życia i sposób odżywiania się. O ile na część z nich nie mamy żadnego wpływu lub wpływ ten mamy ograniczony, to jednak od nas zależy czy żyjemy zdrowo. Żyjąc zdrowo zwiększamy możliwości immunologiczne naszego organizmu. Tak więc to co jemy, wpływa na to jak radzimy sobie z ewentualnymi chorobami. Szczególnie istotne jest dostarczanie do organizmu wielonasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3 i n-6, minerałów,

witamin i przeciwutleniaczy, gdyż oddziałują one na barierę jelitową błon śluzowych, aktywność komórek obronnych oraz odpowiedź zapalną.

Na straży odporności organizmu stoi układ odpornościowy, w którego wchodzi śledziona, grasi-ca, szpik kostny, węzły chłonne, skóra, błony śluzowe, leukocyty znajdujące się we krwi oraz niektóre bakterie znajdujące się w przewodzie pokarmowym. To ich rolą jest zwalczanie niebezpiecznych wirusów, drobnoustrojów i bakterii. By jednak działał w pełni efektywnie, konieczne jest nasze zaangażowanie. Na poziom ochrony immunologicznej mają bowiem wpływ takie czynniki jak zmęczenie, stres, brak snu, alkohol i nikotyna, temperatura pomieszczeń w jakich przebywamy, gdyż przegrzewanie organizmu prowadzi do spadku odporności. Do tego dochodzi jeszcze zbilansowana dieta bogata w odpowiednie składniki. Witaminy i minerały zawarte w pożywieniu nie dostarczają co prawda energii ani materiału budulcowego, ale są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

SPRAWDŹ POZIOM WITAMINY D3

Niedobór witaminy D w miesiącach zimowych występuje u 75 – 85 proc. mieszkańców naszej szerokości geograficznej, jeśli chcesz wiedzieć, czy twój organizm posiada odpowiednie zasoby tej witaminy, wystarczy wykonać proste badanie krwi.

Badanie nie wymaga specjalnego przygotowania, można wykonać je o dowolnej porze dnia, nie trzeba być na czczo, nie trzeba też odstawić przyjmowanych leków, a nawet suplementowanej witaminy D.

Badanie takie można wykonać w laboratorium SPMZOZ w Słupsku przy ul. Tuwima 37, a jego cena to 50 zł.

Witaminy na wzmocnienie

Witamina A nie tylko ma wpływ na jakość widzenia, ale także chroni przed nowotworami, pomaga w gojeniu ran, działa korzystnie na serce i funkcje rozrodcze oraz poprawia odporność organizmu przyczyniając się do utrzymania ciągłości błon śluzowych przewodu pokarmowego, oddechowego i moczowo-płciowego. Niedobór witaminy A prowadzi do zaburzenia funkcji układu odpornościowego, co prowadzić może do zwiększonej zachorowalności na choroby zakaźne, a nawet większej śmiertelności. W witaminę A bogate są przede wszystkim produkty pochodzenia zwierzęcego zawierające retinol m.in. podroby, jaja, masło, sery dojrzewające, niektóre gatunki ryb morskich. Z kolei prowitaminę A, nazywaną też beta-karotenem, która dopiero w organizmie człowieka przekształca się w witaminę zawierają warzywa takie jak marchew, szpinak, boćwina, natka pietruszki i czerwona papryka. Jest ona także obecna w brzoskwiniach i morelach.

Korzystnie na układ odpornościowy działa

PORNOSĆ OD CIEBIE

witamina B5, która mobilizuje układ immunologiczny do walki z infekcjami i B6 odpowiadająca za prawidłowy przebieg procesów odpornościowych. Witaminę B5 znaleźć można w drożdżach, mięsie, roślinach strączkowych i zielonych warzywach liściastych. Z kolei B6 występuje dodatkowo jeszcze w rybach, jajach, papryce, pieczywie, mleku, serach i bananach.

Inną ważną witaminą jest witamina C, którą dostarczyć do organizmu możemy jedząc cytrusy, natkę pietruszki, kapustę, pomidory, paprykę, kalafior, brokuły czy czarną porzeczkę. Zmniejsza ona przepuszczalność naczyń krwionośnych włosowatych i wzmacnia ich ściany, co zwiększa odporność błon śluzowych na zakażenia. Chroni też organizm przed działaniem wolnych rodników i innych toksyn.

Specyficzną witaminą jest witamina D, która chociaż powszechnie zaliczana jest do grupy witamin, to z uwagi na wysoką aktywność biologiczną ma cechy hormonu. Zdecydowana jej większość – 80 proc. pochodzi z procesów, które zachodzą w skórze, gdyż to promieniowanie UVB jest największym źródłem witaminy D3. Z uwagi na fakt, w jakiej strefie klimatycznej żyjemy jesteśmy bardzo często narażeni na jej niedobory w organizmie, a tylko w 20 proc. witamina D dostarczana jest wraz z pożywieniem. Najbogatsze w nią są ryby morskie takie jak makrela, łosoś, śledź oraz oleje rybne. Mniejsze jej ilości znajdują się w drobiu, podrobach i produktach mlecznych. Najmniej zasobne w witaminę D są warzywa, nie oznacza to jednak, że ich spożywanie nie ma wpływu na zawartość witaminy D w organizmie. Liczne badania naukowe wskazują, że właściwa zawartość witaminy D w organizmie ma wpływ na układ odpornościowy, wspierając go w walce z ostrymi i przewlekłymi stanami zapalnymi oraz zakażeniami wirusowymi, bakteryjnymi i grzybicznymi.

Witamina D wzmacnia naturalne bariery fizjologiczne np. błony śluzowe układu oddechowego poprzez utrzymanie ich szczelności, stymuluje komórkową odpowiedź odpornościową poprzez zmniejszenie produkcji cząsteczek prozapalnych oraz zwiększenie produkcji cząsteczek przeciwzapalnych, a także wspomaga produkcję przeciwciał. Jej brak powoduje



Fot. PIXABAY

upośledzenie równowagi fizjologicznej organizmu, co może prowadzić do rozwoju wielu schorzeń m.in. nowotworowych, autoimmunologicznych i chorób infekcyjnych i ogólnego osłabienia odporności. Jedną z oznak niedoboru są bóle mięśniowe i częste infekcje wirusowe. Aby sprawdzić poziom witaminy D, wystarczy wykonać proste badanie krwi.

Bardzo duży wpływ na układ odpornościowy ma też witamina E, która hamuje proces starzenia się komórek, działa też silnie przeciwutleniająco i chroni organizm przed szkodliwymi substancjami. Jej źródłem są nasiona słonecznika, kielki pszenicy, soja, szpinak, brukselka, gruboziarniste pieczywo, orzechy laskowe, olej słonecznikowy i rzepakowy.

Nie powinniśmy zapominać także o znajdującej się w pieczywie, kaszach, ryżu, mięsie, a także w owocach i warzywach witaminie H, zwalczającej dzięki swym właściwościom przeciwutleniającym obce substancje i usuwającej wolne rodniki z organizmu oraz o działającej antybakteryjnie witaminie K, która występuje chociażby w zielonych warzywach liściastych, zielonej herbacie oraz w wątrobie, serach, jajach i maśle.

dokończenie na str. 6

Minerały na odporność

Wpływ na odporność organizmu ma także selen, który chroni lipidy błon komórkowych przed utlenieniem, a także poprawia aktywność komórek układu immunologicznego. W selen bogate są produkty o dużej zawartości białka m.in. podroby, owoce morza, ryby, nabiał oraz produkty zbożowe. Zdecydowanie mniej selenu zawierają rośliny z wyjątkiem czosnku oraz roślin strączkowych.

Z kolei cynk oddziałuje na poziom odporności wrodzonej organizmu i pobudza komórki do walki z patogenami. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek największe jest w okresie dziecięcym i młodości. Optymalne spożycie cynku zmniejsza ryzyko zapadalności na infekcje. Cynk w dużych ilościach dostępny jest ciemnym pieczywie, serach podpuszczkowych, kaszy gryczanej, mięsie i wątrobie.

Należy pamiętać też o odpowiednim poziomie żelaza, które zapobiega przemęczeniu. Jego niedobór zwiększa ryzyko infekcji, zakażeń, a także obniża czynność bakteriobójczą. Źródłem tego pierwiastka są głównie mięso zwłaszcza wątroba i nerki, a także natka pietruszki, nasiona roślin strączkowych, jaja, pieczywo razowe. Niewielkie ilości żelaza dostarczają mleko i jego przetwory oraz ziemniaki i inne rośliny.

Nie powinniśmy zapominać także o magnezie, który zawarty jest m.in. w czekoladzie, kakao, kaszy gryczanej, bananach, migdałach, figach i orzechach, a działa przeciwstresowo.

Probiotyki i prebiotyki dla ochrony

Warto pamiętać też o dostarczaniu do organizmu naturalnych probiotyków i prebiotyków, które korzystnie działają na florę mikrobakteryjną w jelitach, gdyż to tam właśnie na skutek niezrównoważenia flory bakteryjnej powstaje wiele chorób zapalnych. Spożywanie więc jogurtów, kefirów, serów, kwaśnego mleka i kiszonek pobudza naturalne mechanizmy odpornościowe organizmu. Z kolei jedzenie pora, czosnku, cebuli, fasoli czy bananów lub topinamburu stanowią pożywkę dla pożytecznych bakterii, które wpływają na poprawę stanu zdrowia.

Dietę warto wzbogacić też o produkty o działaniu antybakteryjnym, przeciwzapalnym i antywirusowym: miód, czosnek, imbir, rozmaryn, kurkuma, cynamon, goździki, cytrusy, ziarna kakaowca, zielona i czerwona herbata oraz ciemne owoce jagodowe.

Bibliografia:

E. Dymarska, A. Grochowalska, H. Krauss, *Wpływ sposobu odżywiania na układ odpornościowy. Immunomodulacyjne działanie kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy*, „Nowiny Lekarskie” nr 3(82)/2013, s. 222-231.

A. Kęska, *Aktywność fizyczna a odporność organizmu* – materiały Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, marzec 2018.



Fot. PIXABAY

RUCH NA ZDROWIE

Wpływ na poziom odporności ma też aktywność fizyczna. Według licznych badań regularna aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności zmniejsza ryzyko występowania chorób. Godzina lub dwie nieforsujących zbytnio ćwiczeń dziennie potrafi zmniejszyć ryzyko pojawienia się infekcji górnych dróg oddechowych nawet o jedną trzecią, a codzienny 40-minutowy intensywny spacer powoduje ograniczenie absencji w szkole czy w pracy, spowodowanych przeziębieniem czy grypą aż o połowę.

Dzieje się tak m.in. dlatego, że wysiłek zwiększa liczbę i aktywność makrofagów, czyli komórek stanowiących element pierwszej linii obrony przed antygenami, poprawiając ich skuteczność w zwalczaniu bakterii i wirusów oraz zwiększa aktywność krwinek białych, które stanowią drugą linię obrony organizmu, zmniejszając ryzyko zakażeń i chorób autoimmunologicznych. Wyniki niektórych badań naukowych sugerują, że sam wzrost temperatury będący wynikiem pracy mięśni działa hamująco na rozwój bakterii. Efekt ten ustępuje po kilku godzinach, ale regularne ćwiczenie wydłuża czas jego trwania.

Pamiętać jednak należy, że zbyt intensywne ćwiczenia, podobnie jak ich brak mogą przyczynić się do spadku odporności organizmu. Z punktu widzenia pobudzania odporności organizmu najlepiej stosować codziennie wysiłek o umiarkowanej intensywności przez minimum 40 minut, pamiętając by nie doprowadzić do przemęczenia. Osoby, które z różnych względów nie podejmują aktywności fizycznej powinny pamiętać, że na zwiększenie odporności wpływ ma nawet samo przebywanie na świeżym powietrzu, także w chłodniejsze dni.

Jedzmy smacznie i zdrowo

Cukinia to wymarzone warzywo dla tych, którzy chcą dbać o linię. Jest niskokaloryczna i zawiera wiele witamin i składników mineralnych m.in. witaminę C i kwas foliowy, a także wapń, magnez, fosfor, potas i wiele więcej. Na dodatek sto gramów surowej to jedynie 16 kcal i 3,1 g węglowodanów.

Sałatka z cukinii

Składniki:

- 4-5 młodych, małych cukinii startych na grubych oczkach
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez prasę,
- 2-3 dymki ze szczypiorem,
- 4-5 łyżek oliwy,
- łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny,
- parę listków mięty
- szczypta soli i 0,5 łyżeczki pieprzu

Sposób wykonania:

W słoiku wymieszać lub zblendować olej z cytryną lub octem z czosnkiem i przyprawami. Resztę składników wymieszać w misce i polać sosem. Danie posypać świeżą miętą.



Fot. PIXABAY

Leczo z cukinii

Składniki:

- 2 papryki czerwone,
- 2 duże lub 4-5 małych cukinii,
- 2-3 cebule,
- 4-5 łyżek oliwy,
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego
- mięso z piersi indyka, bez skóry
- pomidory z puszki,
- pieprz mielony do smaku,
- łyżeczka świeżej bazyli

Sposób wykonania:

Cukinię pokroić w plastry, paprykę pokroić w ćwiartki i cebulę. Kawalki mięsa podsmażyć delikatnie na patelni bez tłuszczu. Dodać warzywa i dusić (z dodatkiem wody i oleju) na małym ogniu do miękkości. Przyprawić do smaku.



Fot. PIXABAY



Fot. PIXABAY

PIES I KOT

czym można się od nich zarazić

Pies i kot w domu to doskonali towarzysze zabaw naszych dzieci. Musimy jednak pamiętać, że ich obecność może być przyczyną wielu groźnych chorób. Tymczasem wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy z istnienia toksoplazmozy, toksokarozy, czy choroby kociego pazura.

Choroby odzwierzęce to grupa chorób o charakterze zakaźnym lub pasożytniczym, które przenoszą się na człowieka w wyniku kontaktu ze zwierzęciem lub produktami pochodzenia zwierzęcego. Rzadziej, ale też się zdarza, przenoszą się drogą powietrzną. Tak więc równie dobrze można się nimi zarazić podczas spaceru po parku, podwórkowej piaskownicy jak i w domu. I wcale nie trzeba zostać ugryzionym – jak myślą niektórzy – aby zachorować. Zresztą zagrożenie wścieklizną, którą można się zarazić właśnie m.in. poprzez ugryzienie, w przypadku zwierząt domowych zostało już praktycznie wyeliminowane w związku z wprowadzeniem obowiązkowych szczepień. Oczywiście nadal trzeba uważać na zwierzęta bezpańskie i w przypadku kontaktu nawet tylko z ich śliną, powinniśmy udać się do lekarza. Tym bardziej, że objawy wścieklizny pojawiają się dopiero po kilku tygodniach, a wtedy może już być za późno na skuteczne podanie szczepionki. Warto pamiętać, że na tę chorobę nie ma lekarstwa i prowadzi ona do śmierci w wyniku porażenia układu oddechowego.

Uwaga na glisty

Wścieklizna to niestety, nie jedyna choroba, jaką możemy zakazić się od psa czy kota. Bardzo niebezpieczna jest także toksokaroza, czyli zarażenie glistami psimi lub kocimi. Ich jaja obecne są w piasku, czy w ziemi, gdzie dostają się wraz z kałem

zwierząt, m.in. dlatego dzieci należy trzymać z dala od kociej kuwety. Znaleźć je można też na nieumytych warzywach, rosnących w zanieczyszczonej ziemi. Bardzo łatwo przenieść je do organizmu, dotykając ust brudnymi od ziemi rękami. Gdy jaja już dostaną się do organizmu człowieka, wędrują przez przewód pokarmowy do krwi, z którą najczęściej docierają do wątroby, ale zdarza się także, że trafiają do oka czy nawet mózgu. By jednak zarazić się toksokarozą do organizmu musiałaby dostać się duża ilość larw lub jaj. U nas zdarza się to stosunkowo rzadko. Badania wskazują, że w Europie 2 proc. wszystkich dzieci ma kontakt z glistami, w innych regionach świata odsetek ten jest nawet kilkadziesiąt razy większy.

Choroba najczęściej przebiega bezobjawowo, chociaż czasem mogą wystąpić brak apetytu, podwyższona temperatura, kaszel, osłabienie, a nawet drgawki. W niektórych przypadkach, zwłaszcza u małych dzieci może przybrać jednak ostrzejszą formę, której towarzyszą także powiększenie wątroby, wysypka pokrzywkowa, powiększenie węzłów chłonnych oraz kaszel i duszności przypominające astmę, zdarzają się nawet przypadki zapalenia mięśnia sercowego, mózgu oraz stawów. By tego uniknąć, zawsze należy myć ręce po kontakcie z psem czy kotem, regularnie odrobaczać zwierzęta i pilnować, by nie wchodziły do piaskownicy.

Ostrożnie z kuwetami

Poprzez kontakt z odchodami kotów można zarazić się też toksoplazmozą – jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób pasożytniczych. Szacuje się, że jej nosicielem jest nawet połowa ludności. Na szczęście nie każdy zakażony na nią choruje, a jeśli już się pojawi, najczęściej przebiega bezobjawowo i jest niegroźna dla osób zdrowych. Bardzo niebezpieczna jest jednak dla kobiet w ciąży i osób przewlekle chorych. W przypadku kotów najłatwiej zarazić się tą chorobą przy sprzątanii kuwety i związanym z tym kontakcie z ich odchodami. By uniknąć przeniesienia rękami do ust pierwotniaków znajdujących się w kale czy piasku, zawsze po sprzątanii należy umyć ręce albo używać do sprzątanii jednorazowych rękawic.

Do zakażenia pierwotniakami wywołującymi toksoplazmozę najczęściej dochodzi jednak drogą pokarmową przez spożycie zakażonego mięsa świń czy drobiu oraz nieumytych owoców i warzyw zanieczyszczonych kocimi odchodami. Dlatego też deski, na których krojono surowe mięso lub owoce i warzywa należy myć przy użyciu detergentów. U osób zdrowych toksoplazmoza może przebiegać bezobjawowo, jej postać objawowa występuje rzadko i związana jest z powiększeniem węzłów chłonnych, bólami mięśni, osłabieniem, bólem głowy i stanem podgorączkowym. Zdecydowanie poważniejsze konsekwencje i przebieg ma zakażenie osób chorych np. na nowotwory. W tym przypadku rozwinąć się może zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego czy zapalenie mózgu. Może też prowadzić do utraty wzroku.

U kobiet w ciąży choroba przebiega bezobjawowo, rzadko wystąpić mogą objawy podobne do przeziębienia. Jest jednak bardzo groźna. W przypadku, gdy do zakażenia dojdzie w pierwszym trymestrze ciąży może to prowadzić do poronienia, w drugim trymestrze do wodogłowia lub zapalenia śródczaszkowego, a u dzieci zakażonych w trzecim trymestrze zazwyczaj nie ma objawów widocznych tuż po urodzeniu. W okresie niemowlęcym lub później mogą pojawić się za to opóźnienie rozwoju psychoruchowego, czy jaskra. Na szczęście przebycie przed ciążą zakażenia pierwotniakami wywołującymi toksoplazmozę daje wystarczającą odporność i tylko w przypadku bardzo dużego braku odporności może dojść do zarażenia płodu. Z resztą ryzyko jego zarażenia poprzez łożysko w pierwszym trymestrze, co miałyby najdalej idące konsekwencje, wynosi około 10 proc. Z kolei, jeśli matka zachoruje na toksoplazmozę w ostatnich tygodniach przed porodem, jest niemal pewne, że dziecko też zostanie zarażone.

By zabezpieczyć się w okresie ciąży przed zarażeniem od swojego kota, należy unikać czyszczenia kuwety, nie spać razem z nim, nie pozwalać mu przebywać w pobliżu jedzenia oraz w miejscach, gdzie się je przygotowuje, a po zabawie z nim koniecznie myć

ręce. Kuwetę zresztą należy czyścić od razu po tym jak kot się załatwi, gdyż jaja toksoplazmozy potrzebują około dwóch dni w temperaturze pokojowej, by stać się inwazyjne dla człowieka. Warto też pamiętać, że kot, który nie wychodzi, nie poluje i nie je surowego mięsa nie jest zagrożeniem.

Niebezpieczne zadrapania

Kot może być przyczyną jeszcze jednej choroby – choroby kociego pazura, która jest chorobą bakteryjną przenoszoną przez młode koty. Zdarza się też, jednak zdecydowanie rzadziej, że można się nią zarazić od psów i królików czy wiewiórek. Zazwyczaj ma łagodny przebieg, jej objawem w pierwszej kolejności jest zmiana skóra w miejscu zadrapania w postaci grudki, pęcherzyka lub owrzodzenia. Później dochodzi do powiększenia węzłów chłonnych w najbliższej okolicy. Objawom tym mogą towarzyszyć bóle głowy, brzucha, zmęczenie, gorączka czy ból gardła. Zwykle choroba mija w ciągu około dziesięciu dni (maksymalnie w ciągu sześciu miesięcy) niezależnie od tego, czy prowadzono leczenie antybiotykowe.

Groźniejsze mogą być powikłania do których należą: zapalenie wsierdza, zapalenie mózgu czy zapalenie siatkówki i nerwu wzrokowego, które może grozić ślepotą. Nosicielem bakterii, wywołujących chorobę kociego pazura, jest około połowa zdrowych kotów. W Polsce choroba ta najczęściej występuje jesienią i zimą, zwłaszcza w okresie od września do stycznia. By uchronić się przed nią, warto unikać zadrapań oraz stosować na kotach środki przeciw pchłom, gdyż to one przenoszą chorobę między kotami.



Marta Malinowska

lekarz weterynarii z Gabinetu Weterynaryjnego Centrum Zdrowia i Behawioryzmu Zwierząt Zoovet Anny Wnuk oraz nauczycielka Technikum Weterynarii w ZSI w Słupsku

- Kontakt ze zwierzętami lub ich wydalnikami bez zachowania zasad higieny może skutkować pojawieniem się chorób odzwierzęcych u ludzi. Warto znać typowe objawy tych chorób oraz ich źródło. Właściciele zdrowych, zadbanych zwierząt, które są regularnie badane, szczepione i odrobaczane, nie powinni czuć się zagrożeni. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek niepokojących objawów u swoich pupili powinniśmy udać się do lekarza weterynarii, który po badaniu wdroży leczenie. Należy pamiętać, że przebywanie ze zwierzętami jest dobre dla naszego zdrowia psychicznego, dlatego nie pozbawiajmy się tej przyjemności.



Fot. PIXABAY

Jak kupować KOSMETYKI

Będiesz piękna, zdrowa i będziesz wyglądała młodziej – tak reklamy telewizyjne zachęcają do zakupu coraz to nowszych kosmetyków. Ilość reklam, którymi jesteśmy atakowani każdego dnia sprawia, że nie wiadomo co wybrać. Tymczasem warto być rozważnym, gdyż nie każdy reklamowany kosmetyk jest zdrowy.

Bio, eco, organic, natural – napisy takie znaleźć możemy na coraz większej liczbie kosmetyków. Sam napis nie oznacza jednak, że dany kosmetyk w rzeczywistości jest produktem naturalnym i zdrowym. Dzieje się tak dlatego, że określenia te umieszczane są na opakowaniach dość dowolnie, gdyż nie ma jasnych uregulowań prawnych, które definiowałyby czym tak naprawdę jest naturalny kosmetyk. Przepisy mówią co prawda, że powinien on się składać w przynajmniej 95 proc. z substancji naturalnych, jednak to nieokreślone 5 proc. może sprawić, że produkt

traci swoje dobroczynne działanie, np. gdy będzie zawierał syntetyczne i szkodliwe konserwanty. Według wytycznych – a więc nie jest to obowiązujące prawo - Komitetu Ekspertów Produktów Kosmetycznych przy Komitecie Zdrowia Publicznego Rady Europy za produkty naturalne powinniśmy uważać tylko te, które skomponowane zostały z surowców pochodzenia roślinnego, mineralnego oraz w dwóch wypadkach zwierzęcego tj. lanoliny i wosku pszczelego przy użyciu wyłącznie fizycznych metod produkcji, a więc destylacji, tłoczenia, ekstrakcji i suszenia.

Czytajmy etykiety

Jednym z popularniejszych sposobów na zgłębienie wiedzy na temat jakości kosmetyków jest poznanie opinii ich użytkowników. Można to sprawdzić na licznych forach internetowych czy grupach dyskusyjnych w mediach społecznościowych. Szukając tam informacji musimy być jednak szczególnie ostrożni, by nie stać się ofiarą marketingu szeptanego, który jest coraz powszechniejszą formą promocji z uwagi na fakt, że opinie innych osób wydają się wiarygodne. Pamiętać jednak trzeba, że autorami tych wpisów wcale nie są konsumenci, a pracownicy agencji reklamowych, którzy w ten sposób próbują wykreować odpowiedni wizerunek produktu. Zdecydowanie lepszym sposobem na sprawdzenie czy dany kosmetyk jest bezpieczny jest rozszyfrowanie jego etykiety. Zadanie to nie należy do najłatwiejszych, ale w ten sposób możemy sprawdzić czy ma w swoim składzie substancje, na których nam szczególnie zależy oraz czy nie zawiera najbardziej znanych substancji, które z naturalnością i zdrowiem mają niewiele wspólnego.

Skład produktów kosmetycznych na etykietach zapisywany jest według międzynarodowego standardu INCI. Używa się w nim anglojęzycznych nazw substancji chemicznych oraz łacińskich nazw składników roślinnych i zwierzęcych. Na etykiecie są one uszeregowane pod względem ich zawartości. Jedynie substancje, które stanowią mniej niż jeden procent składu produktu mogą być nieuporządkowane, ale wymienione na końcu składu produktu. Tak więc im dalej na liście znajdują się poszczególne składniki, tym wykorzystano je w mniejszej ilości. Jeśli interesującą nas substancję użyto w śladowej ilości, to jej wpływ na działanie kosmetyku najprawdopodobniej także jest minimalny. O jakości kosmetyku może świadczyć także długość listy składników. Najlepsze są zwykle te, których skład ogranicza się tylko do kilku substancji, szczególną ostrożność powinniśmy zaś zachować, gdy lista składników jest długa i zawiera składniki, o których nic nie wiemy. Najczęściej są to wypełniacze, konserwanty czy barwniki. Takie kosmetyki wcale nie muszą mieć dobroczynnego wpływu na naszą skórę, co więcej mogą nawet powodować reakcje alergiczne.

Naturalne znaczy zdrowsze

Coraz większa świadomość konsumencka powoduje, że chętniej sięgamy po kosmetyki naturalne, które bazują na doskonale znanych od pokoleń składnikach roślinnych takich jak aloes, algi, kora dębu, czy olejach kokosowym, macadamia czy z czarnuszki oraz zawierających witaminy. Jeśli więc zależy nam na znalezieniu kosmetyków, które nie będą szkodliwe szerokim łukiem warto omijać te, w których składzie znajdują się drażniące skórę SLS

95 proc.

składników pochodzenia roślinnego, mineralnego lub zwierzęcego powinny zawierać kosmetyki naturalne.

i SLES, czyli detergenty stosowane m.in. w mydłach, szamponach i innych kosmetykach do higieny osobistej. Są dość powszechnie stosowane ze względu na swoje właściwości pieniące, prowadzą jednak do przesuszenia skóry czy włosów czy niszczenia warstwy ochronnej skóry oraz powstawania łupieżu.

Z kolei parabeny dodawane do kosmetyków, by przedłużyć ich trwałość oraz sztuczne barwniki i aromaty powodują reakcje alergiczne. Coraz częściej pojawiają się też informacje, że parabeny mogą mieć wpływ na uszkodzenie płodu, zaburzać gospodarkę hormonalną, pogarszać odporność układu immunologicznego i nerwowego. Składnikiem dodawanym w celu przedłużenia trwałości kosmetyków jest wciąż formaldehyd – trujący gaz podrażniający drogi oddechowe i oczy. Lista niepożądanych składników jest jednak dłuższa. Szczególnie niebezpiecznym składnikiem, który sprzyja powstawaniu chorób nowotworowych oraz może prowadzić do problemów neurologicznych jest aluminium dodawane do pudrów, szminek i antyperspirantów. Warto unikać też parafiny, dodawanej do kosmetyków, które mają nawilżać skórę. Nawilżenie w tym wypadku jest jedynie pozorne, gdyż substancja ta działa jedynie powierzchniowo, nie wnikać w głąb skóry, ma za to działanie zaskórnikotwórcze, powodujące powstawanie niedoskonałości na skórze.

Naturalne kosmetyki nie powinny zawierać też tzw. pegów, czyli syntetycznych emulgatorów, rozpuszczalników i środków zwiększających lepkość i poprawiających konsystencję produktów, które są mieszaniną związków chemicznych. Nie dość, że osłabiają naturalną powłokę ochronną skóry, wywołują stany zapalne, zatykają pory, powodują świąd i pokrzywkę, to wedle niektórych źródeł niektóre z ich składników mogą mieć działanie rakotwórcze. W fachowej literaturze znaleźć czasem można też opinie przekonujące, iż nie należy bać się pegów. Pewne jest jednak, że nie powinny one jednak znajdować się w składzie kosmetyków, które chcą uchodzić za naturalne. Tak jak nie powinny tam znajdować się tam substancje ropopochodne i to nie tylko wspomniana już parafina, ale też wazelina, czy cerazyna.

Tak więc wybierając się do drogerii czy innego sklepu po kosmetyki, nie powinniśmy robić zakupów w pośpiechu i dokładnie czytać etykiety produktów, chcemy przecież dzięki nim poprawić wygląd i kondycję naszej skóry czy włosów, a nie narobić so-

STEREOTYPY w naszym życiu

Rozmowa z Krystyną Mazurkiewicz z Poradni Planowania Rodziny Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku.

- Wiele osób ciągle uważa, że kobiety nie nadają się na stanowiska kierownicze, a niektórzy nawet iż są mniej inteligentne niż mężczyźni. Skąd się biorą takie krzywdzące dla kobiet stereotypy, przecież płeć w żadnym stopniu nie ma wpływu na inteligencję czy predyspozycje do pełnienia określonych funkcji zawodowych.

- Niestety, rzeczywiście takie poglądy jeszcze można spotkać. Potwierdzają to jedne z ostatnich badań opinii publicznej. Ponad 80 proc. biorących w nich udział osób, potwierdziło, że ciągle w świadomości społecznej istnieją nieprawdziwe wyobrażenia na temat kobiet. Do tych popularniejszych stereotypów należą między innymi, stereotyp kobiety gospodyni domowej, stereotyp słabej płci czy właśnie te wspomniane. Aż 18 proc. ankietowanych osób zetknęło się z opinią, że kobiety nie nadają się do pełnienia funkcji kierowniczych, a 6 proc., że panie są mniej inteligentniejsze od mężczyzn.

- Czym tak naprawdę są stereotypy, skąd się biorą?

- Stereotyp to konstrukcja myślowa zawierająca uproszczoną definicję rzeczy, człowieka, zdarzenia czy sytuacji. Tworzenie stereotypów jest spontaniczną ludzką skłonnością i takiemu upraszczaniu przekazu podlegają wszelkie ludzkie wyobrażenia o otaczających ich świecie, zarówno przyrody, jak i społeczeństwa. Ma to związek między innymi z takimi sposobami porządkowania rzeczywistości, jak kategoryzacja, generalizacja czy schemat poznawczy. Bardzo często oparte są na niepełnej wiedzy oraz fałszywych przekonaniach o świecie, utrwalone są przez tradycję i trudno podlegają zmianom, a w szczególności odrzuceniu. Życie codzienne, nasze wzajemne relacje, są naszpikowane stereotypami. Ponieważ stereotyp jest traktowany jako pewnik, toteż jest przyjmowany jak coś stuprocentowo prawdziwego, oczywistego i z powodzeniem funkcjonuje w społeczeństwie.

- Stereotypy mogą być jednak nie tylko krzywdzące, ale i niebezpieczne...



- To prawda. Mogą prowadzić do narastania uprzedzeń wobec danej grupy, w skrajnych przypadkach mamy do czynienia z negatywną postawą, niechęcią lub dyskryminowaniem. Dotyczy to zwłaszcza stereotypu etnicznego – odnoszącego się swoją treścią do innych narodów lub mniejszości narodowych. Może być albo zbyt dużym uproszczeniem reprezentacji typowych cech członków grupy etnicznej lub fałszywym twierdzeniem powtarzanych wiele razy i przyjętym przez wielu ludzi za ogólną prawdę. Stereotypy etniczne mogą mieć oparcie w rzeczywistości w odniesieniu do masy statystycznej, ale zastosowane wobec jednostek są niedokładne, karykaturalne i obraźliwe. Mogą stanowić podstawę dyskryminacji i rasizmu.

- Są też podstawą stygmatyzacji, co może pchać niektórych do zachowywania się właśnie w określony zgodny ze stereotypem sposób, skoro już postrzegani są właśnie tak a nie inaczej i ponoszą tego konsekwencje...

- Naznaczanie, czyli nadawanie określeń w kategoriach zachowania jednostkom, grupom społecznym czy kategoriom społecznym w wyniku czego przyjmują one nadane im cechy i zaczynają działać zgodnie z przypisanymi im etykietami. Proces naznaczania

społecznego, czyli tzw. przypięcie komuś etykiety odbywa się zawsze przy określaniu negatywnej grupy odniesienia, np. określanie kogoś, kto złamał prawo, mianem kryminalisty. Rzeczywiście może tu dochodzić nawet do takich sytuacji, jak ta wspomniana. Konsekwencje stygmatyzacji mają jednak szerszy wymiar. Nazywanie osoby cierpiącej na zaburzenia psychiczne czy korzystającej ze specjalistycznej pomocy psychiatrycznej wariatem lub świrem, na pewno nie pomaga jej w radzeniu sobie z chorobą, a może tylko to utrudnić.

- Stereotypy są jednak silnie zakorzenione w naszej kulturze.

- Stereotypy to ważny element kultury. To one mówią nam, że Niemcy są zorganizowani, Włosi hałaśliwi i rodzinni, a Hiszpanie mają w żyłach gorącą krew. Oczywiście stereotypy, podobnie jak inne ogólne sądy o grupach społecznych, są zazwyczaj mylne, jednak ich główną rolą jest ułatwianie ludziom zrozumienia i klasyfikowania otaczającego ich świata, bazując na

„Stereotypy, podobnie jak inne ogólne sądy o grupach społecznych, są zazwyczaj mylne, jednak ich główną rolą jest ułatwianie ludziom zrozumienia i klasyfikowania otaczającego ich świata, bazując na małej ilości danych”.

małej ilości danych. Dlatego też na co dzień często się nimi posługujemy m.in. w celu manipulacji innymi. Na stereotypach opierają się chociażby reklamy, które mają przecież charakter perswazyjny. Ich celem jest skłonienie nas do nabycia lub korzystania z określonych towarów czy usług albo popierania określonych spraw i idei. Myśląc stereotypami wpadamy w zastawiane na nas pułapki i dajemy się nabrać na hasła, że jesteśmy wyjątkowi, nasze dzieci też takie są, że jesteśmy warte kolejnego kosmetyku czy innego reklamowanego produktu. Innym razem podążamy za idolami czy „znanymi lekarzami”, którzy mówią, że gdy będziemy podążać ich śladem, będziemy piękni czy zdrowi.

- W jaki sposób w naszych głowach powstają stereotypy?

- Mechanizm tworzenia się stereotypów w ludzkiej świadomości to model sieci skojarzeniowej, zapisanej w mózgu w postaci schematów, które możemy

podzielić na kilka kategorii: cechy definiujące, cechy charakterystyczne i egzemplarze. Cechy definiujące to takie, które determinują przynależność do danej grupy. Na przykład: aby zostać zaliczonym do grupy: Polacy, należy być urodzonym w Polsce, mówić po polsku, mieć polski paszport. Tymczasem ktoś, kto urodził się w Polsce, zna język polski, a nawet ma polski paszport, nie musi być wcale Polakiem. Kolejną kategorią są cechy charakterystyczne. Nie definiują one kategorii, ale są ściśle z nią związane. Są to najważniejsze elementy stereotypowe. Przykładowymi cechami charakterystycznymi dla stereotypu Polaka będą określenia: dużo pije, pieniacz, religijny i patriotą. Pamiętać jednak musimy, że takie cechy mogą mieć przedstawiciele wielu narodowości, a z drugiej strony nie każdy Polak posiada właśnie te cechy, co więcej niektórzy mogą nie mieć żadnej z niej. Ostatnia z kategorii, czyli egzemplarze to członkowie kategorii, z którymi osoba budująca stereotyp zetknęła się w swoim życiu. Mogą to być ludzie spotykani osobiście, ale także postacie telewizyjne, muzycy, postacie historyczne, bohaterowie literaccy. Przykładami takich postaci dla sieci stereotypowej Polaka będą: Mikołaj Kopernik, Fryderyk Chopin, Jan Paweł II, Adam Małysz, Robert Lewandowski. Nie każdy Polak jest jednak wielkim uczonym, muzykiem, sportowcem lub świętym. Stereotypy powstają więc w oparciu o przesłanki, a nie o fakty oraz przez rozciągnięcie cech znanych nam osób na całą populację. Jest to pewnego rodzaju uogólnienie.

- Zaczęliśmy poważnie od dyskryminacji, ale czy stereotypy mają tylko negatywny charakter?

- Na szczęście stereotypy mogą również być powodem właściwych, a nawet pożądanых zachowań. Takim przykładem mogą być święta. Począwszy od tych indywidualnych takich jak: imieniny, urodziny, rocznice i inne uroczystości rodzinne, towarzyskie, kiedy to zatrzymujemy się na chwilę w tym codziennym biegu i spotykamy się z bliskimi, staramy się o uśmiech, życzliwość, miłą atmosferę w trakcie spotkania. Poprzez święta narodowe czy międzynarodowe mniej czy bardziej poważne - takie, jak: Dzień Kobiet, Walentynki, rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego, Dzień Niepodległości.... Święta te pobudzają nas do refleksji nad historią własnego kraju, czy nad rolą kobiety w życiu rodziny. Aż w końcu najważniejsze dla większości święta: Wielkanoc i Boże Narodzenie. One to zazwyczaj wprowadzają w nasze życie najwięcej dobrych uczuć i emocji, godzą zwaśnionych, przypominają o bliskich, których nieraz zaniedbujemy na co dzień. Dają nam często szansę na kolejne życiowe próby. Odrzucmy więc to, co złe w stereotypach, a sięgajmy po to, co dobre.

- Dziękuję za rozmowę.

NASZE PRZYCHODNIE

**PRZYCHODNIA
REJONOWA
PRZY
UL. WŁADYSŁAWA ŁOKIETKA 6**



Poradnie podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci i dorosłych, specjalistyczna poradnia ginekologiczno-położnicza oraz otwarta niedawno poradnia urologiczna – wszystko to czeka na pacjentów w Przychodni Rejonowej przy ul. Władysława Łokietka.

Przychodnia w swojej obecnej siedzibie działa już od dziesięciu lat. Wcześniej funkcjonowała w znajdującym się nieopodal, parterowym tymczasowym obiekcie przy ul. Banacha, który lata świetności już dawno miał za sobą. Powstała z połączenia jeszcze dwóch innych przychodni dziecięcych, znajdujących się wcześniej przy ul. Szczecińskiej i ul. Łokietka (mały barak). Obecnie mieści się w nowoczesnym, przestronnym zaprojektowanym specjalnie na jej potrzeby obiekcie, który został wyposażony w najnowocześniejszy sprzęt medyczny. W połączeniu z wysokimi kwalifikacjami zatrudnionego w przychodni personelu lekarskiego i pielęgniarskiego gwarantuje to wysoką jakość opieki. Potwierdzają to certyfikat akredytacyjny oraz certyfikaty jakości ISO przyznane dla Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku.

Z przychodni korzystają głównie mieszkańcy Zatorza, jednak nie brakuje też pacjentów z innych

części Słupska a także z gminy Słupsk. Ośmioma tysiącami dorosłych opiekuje się w niej pięciu lekarzy i osiem pielęgniarek. Nad 3,5 tys. najmłodszych pacjentów opiekę sprawuje trzech lekarzy i pięć pielęgniarek. W dwóch poradniach dla kobiet świadczeń udziela trzech lekarzy ginekologów – położników oraz trzy położne.

W listopadzie uruchomiono w przychodni także nowoczesnie wyposażoną poradnię urologiczną. Na razie korzystanie z niej jest pełnopłatne, gdyż placówka nie ma jeszcze podpisanego kontraktu na te świadczenia z Narodowym Funduszem Zdrowia. Zamierza jednak o taki kontrakt wystąpić – pozwoliłoby to na refundowanie tych świadczeń. Zatrudnieni w poradni specjaliści ginekologii i położnictwa oraz urologii zajmują się głównie leczeniem nietrzymania moczu oraz zabiegami ginekologii estetycznej.

Przychodnią przy ul. Władysława Łokietka 6 kieruje lekarz Agnieszka Nowak, a pracę zespołu pielęgniarek i położnych nadzoruje pielęgniarka Agnieszka Szewczyk – przełożona przychodni. Przychodnia pracuje zgodnie z reżimem sanitarnym oraz przestrzega zasad i wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Personel medyczny co kilka tygodni szkoli się z zakresu stosowania wewnętrznych procedur postępowania. – Nasza placówka jest otwarta na pacjentów. Osoby wymagające przyjęć w gabinecie, zawsze badane są osobiście – mówi kierownik przychodni. – Poza stałym staramy się ułatwić kontakt telefoniczny, dlatego uruchomiliśmy dodatkowe linie telefoniczne, a także zatrudniliśmy kolejną rejestratorkę medyczną. Do przychodni zarejestrować się również można poprzez formularz e-rejestracji na stronie www.spmzoz-slupsk.pl.

Agnieszka Nowak kierownikiem przychodni jest od lutego 2018 r. Specjalizację z chorób wewnętrznych ukończyła w 2005 r. w Akademii Medycznej w Poznaniu. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w szpitalu na oddziale chorób wewnętrznych oraz oddziale nefrologicznym i dializ. Z SPMZOZ związała się w 2017 r. pracując w przychodni przy ul. J. Tuwima 37 jako lekarz rodzinny. Prywatnie jest wielką pasjonatką podróży.



Poradnia dziecięca

godziny pracy: poniedziałek-środa od 7.30 do 18.00,
czwartek, piątek od 7.30 do 14.30

- Rejestracja telefoniczna
poniedziałek-środa w godz. 8.00 - 18.00,
czwartek, piątek 8.00-15.05
tel. 59 843-31-64 lub 59 844-97-20

- Rejestracja osobista
poniedziałek-środa w godz. 7.30 - 18.00,
czwartek, piątek 7.30-15.05

lekarze: Ewa Hryniewicz, Barbara Machatek, Joanna Jankowska-Folusiak

Poradnia pielęgniarek środowiskowych dla dzieci

tel. 59 844-97-46



Poradnia dla dorosłych

godziny pracy: poniedziałek-czwartek od 7.30 do 18.00,
piątek od 7.30 do 15.05

- Rejestracja telefoniczna
poniedziałek-piątek w godz. 8.00 - 18.00
tel. 59 844-97-30/31 oraz 782 013 399

- Rejestracja osobista
poniedziałek-piątek w godz. 7.30 - 18.00

lekarze: Marcin Adamiuk, Agnieszka Nowak, Lidia Kopkowska, Mirosława Turczańska,
Maria Szachowska-Surmacz

Poradnia pielęgniarek środowiskowych

tel. 59 844-97-32



Poradnia ginekologiczno-położnicza

godziny pracy: poniedziałek 8.00 - 14.50, wtorek 8.00 - 15.00,
środa 8.00 - 18.00, czwartek 8.00 - 15.00,
piątek 08.00 - 14.35

- Rejestracja osobista i telefoniczna

lekarze: Andeła Siedmiogrodzka, Sławomir Kaliński tel. 59 844-97-41

poniedziałek 11.50 - 14.50, wtorek 8.00 - 10.00,
środa 8.00 - 12.00, czwartek 8.00 - 13.20, piątek 10.00 - 14.35

lekarz: Jacek Święch tel. 59 844-97-44

poniedziałek 8.00 - 11.50, wtorek 8.00 - 15.00, środa 11.30 - 18.00,
czwartek 8.00 - 15.00, piątek 8.00 - 14.00



Poradnia urologiczna

godziny pracy: wtorki i czwartki 15.00 - 17.00

- Rejestracja osobista i telefoniczna
w godzinach pracy poradni
tel. 571-226-101

lekarze: Marek Piliszczuk - ginekolog położnik (przyjmuje we wtorki)
James Weli-Wegbe - urolog (przyjmuje w czwartki)



Przychodnia Rejonowa w Słupsku

ul. Westerplatte 1

www.spmzoz-slupsk.pl



Poradnia Promocji Zdrowia „Zdrowe życie – dobre życie”

tel. 59 844 76 16, e-mail: promocjazdrowia@spmzoz-slupsk.pl



Poradnia Planowania Rodziny „Planowanie rodziny odpowiedzialnym rodzicielstwem”

tel. 59 844 76 21, e-mail: rodzina@spmzoz-slupsk.pl



Szkoła Rodzenia „Jakość narodzin – jakość życia”

tel. 59 844 76 21, e-mail: szkolarodzenia@spmzoz-slupsk.pl



Poradnia laktacyjna „Karmienie piersią najlepsze dla matki i dziecka”

tel. 59 844 76 06, e-mail: latkacja@spmzoz-slupsk.pl

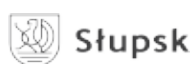


Poradnia preluksacyjna „Profilaktyka rozwojowej dysplazji stawów biodrowych u niemowląt”

tel. 59 844 76 07, e-mail: bioderka@spmzoz-slupsk.pl

Projekt „Zdrowie - Mama i Ja” realizowany jest przez Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku.

Projekt finansowany jest przez Miasto Słupsk



[facebook.com/
jakoscnarodzin](https://facebook.com/jakoscnarodzin)