

# Twój lekarz

## Centrum Medyczne Puławska

22 marca rusza XIII edycja akcji szczepień „Żółty Tydzień”

### Żółtaczka groźniejsza niż AIDS

Niepokojąco szybko wzrasta liczba osób nieodpornych na wirus zapalenia wątroby (WZW) typu A, tzw. żółtaczki pokarmowej. Od 1990 do 1999 roku odsetek nieodpornych wśród osób do 30. roku życia wzrósł z 42 do ponad 70%. Z kolei wirus żółtaczki typu B (wszczepiennej) jest bardzo zakaźny, dlatego co piąta osoba nie wie, gdzie została zakażona. Głównym źródłem zakażenia tym wirusem są placówki służby zdrowia, w większości oddziały niezabiegowe. WZW grożą

każdemu z nas, ale by być w pełni bezpiecznym wystarczy się zaszczepić – 3 dawki szczepionki skutecznie chronią przed obydwoma zakażeniami.

Obecnie ponad 90% dzieci do 15. roku życia nie ma przeciwciał chroniących przed zakażeniem WZW typu A. Najwyższą zachorowalność notuje się u dzieci pomiędzy 5 a 14. rokiem życia. 2/3 osób w wieku do 30 lat nie obroni się przed wirusem. Specjaliści przestrzegają, że wraz z wiekiem przebieg choroby jest coraz cięższy, a jego konsekwen-

cje mogą być trwałe – włącznie z poważnym i nieodwracalnym uszkodzeniem wątroby. Blisko 40% zakażonych powyżej 40. roku życia wymaga natychmiastowej hospitalizacji. Szacuje się, że na świecie na WZW typu A zapada rocznie ok. 1,2-1,4 mln osób, jednak rzeczywista liczba przypadków może być nawet 3-10 razy większa. Zakazić się wirusem zapalenia wątroby typu A jest bardzo łatwo, ponieważ przenosi się on drogą pokarmową. A zatem wystarczy umyć ręce czy owoce w zakażonej wodzie, czy zjeść pożywienie przygotowane przez osobę nie przestrzegającą zasad higieny, a o takie zachowania nie trudno szczególnie w okresie wakacyjnych wyjazdów.

Leczenie WZW typu A jest bardzo uciążliwe i długotrwałe. Choroba często wymaga hospitalizacji i stosowania kilkumiesięcznej diety, a co za tym idzie długotrwałej przerwy w pracy. WZW typu A może prowadzić do aplazji szpiku (choroba układu krwiotwórczego),

*dalszy ciąg na str. 4*



#### W naszym Centrum przyjmują lekarze następujących specjalności:

- ✓ Alergolog
- ✓ Chirurg
- ✓ Dermatolog
- ✓ Diabetolog
- ✓ Dietetyk
- ✓ Endokrynolog
- ✓ Ginekolog-położnik
- ✓ Interniści
- ✓ Kardiolog
- ✓ Laryngolog
- ✓ Neurolog
- ✓ Okulista
- ✓ Onkolog
- ✓ Ortopeda
- ✓ Pediatra
- ✓ Psychiatra
- ✓ Psycholog
- ✓ Psychoterapeuta
- ✓ Pulmonolog
- ✓ Radiolog
- ✓ Urolog
- ✓ Wenerolog
- ✓ Lekarze medycyny pracy
- ✓ Lekarze uprawnieni do badań do broni
- ✓ Lekarze uprawnieni do badań kierowców
- ✓ Lekarz uprawniony do badań w tropiku

#### Nasze Centrum współpracuje z

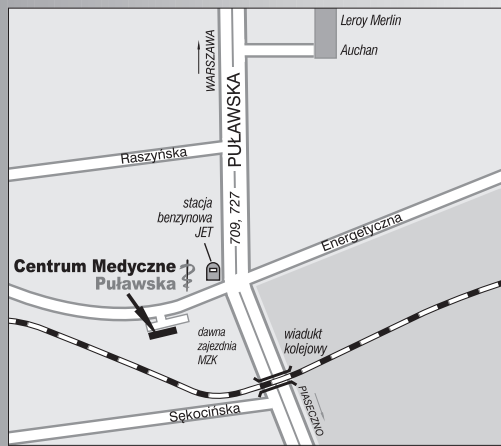


Osoby posiadające karty MEDICOVER uprawnione są do bezpłatnego korzystania z wybranych usług naszej przychodni.



### Jak do nas dojechać?

Centrum Medyczne Puławska Sp. z o.o.  
05-500 Piaseczno, ul. Puławska 33  
(budynek dawnej dyrekcji MZK w Piasecznie, wejście od ul. Energetycznej)  
tel. 715-31-21, tel./fax 715-30-70  
e-mail: info@cmpulawska.com.pl  
www.cmpulawska.com.pl  
Dojazd autobusami 709 i 727 (przystanek ul. Energetyczna)



## Aktualne promocje

Akcja **ŻÓŁTEGO TYGODNIA**  
promocja cenowa szczepień przeciw żółtaczce  
**CENOWY ZAWRÓT GŁOWY**  
akcja do wyczerpania zapasów!!!

**BEZPŁATNE** badania spirometryczne dla wszystkich cierpiących na astmę i inne choroby układu oddechowego jak i dla wszystkich pacjentów skarżących się na duszność. Dodatkowo bezpłatna konsultacja specjalistyczna z oceną wydolności układu oddechowego. Dla pacjentów chorych na astmę i inne choroby układu oddechowego – w miesiącach wiosennych (marzec, kwiecień, maj) **ZNIŻKA** na konsultacji specjalisty chorób płuc (PULMONOLOGA) – 25%!!!  
**BEZPŁATNA SZKOŁA ASTMY**  
dla naszych pacjentów!!!  
→ o tym szerzej w środku gazety

**BEZPŁATNE!!!**  
**konsultacje UROLOGA**  
dla wszystkich mężczyzn z **ZABURZENIAMI WZWODU** w MARCU i KWIETNIU.  
Wizyty odbywają się w trakcie normalnych godzin przyjęć **UROLOGA**, pacjenci pozostają zatem anonimowi!  
→ o tym szerzej w środku gazety

**BEZPŁATNE** badania **cholesterolu** u osób powyżej 35 roku życia – badania codziennie w godzinach 9.00 – 12.00.  
Oprócz badania **bezpłatna konsultacja specjalistyczna!!!**  
(ocena czynników chorób serca, w tym głównie wystąpienia zawału serca)

Usługi medyczne na najwyższym poziomie

# Blisko Ciebie...

## Po pierwsze Siedziba

Centrum Medyczne Puławska to młoda firma, która za siedzibę wybrała sobie budynek dawnej zajezdni MZK w Piasecznie przy dawnej pętli autobusowej. Lokalizację tę wybraliśmy celowo. Po pierwsze wyrosiliśmy z zaprzyjaźnionych prywatnych gabinetów lekarskich, które już od kilku lat znajdowały się w tej lokalizacji. Pacjenci, którzy trafiali do naszych lekarzy zanim powstało Centrum, przyzwyczaili się do tego miejsca. Nieco na uboczu, z dala od miejskiego szumu, a jednocześnie tak blisko – zaledwie 250 metrów od ulicy Puławskiej. Duży, przestronny parking, z łatwością zdolny pomieścić nawet 80-100 samochodów to niewątpliwie również jedna z naszych zalet. Początkowo część gabinetów znajdowała się na II piętrze budynku, pozostała na parterze. Mając na uwadze dobro i wygodę naszych pacjentów, w kwietniu ubiegłego roku całkowicie przeniesiliśmy się na parter. Wynajęliśmy dodatkową powierzchnię i wykonaliśmy kapitalny remont wnętrza.



## I jej wnętrze...

Obecnie Centrum Medyczne Puławska to 10 dużych 18-36 metrowych gabinetów, przestronne, klimatyzowane korytarze, sala konferencyjno-szkoleniowa, salon optyczny, sala rehabilitacyjno-fizjoterapeutyczna, pracownia badań psychotechnicznych dla kierowców, gabinet zabiegowy oraz pomieszczenia administracyjne i socjalne. Łącznie ponad 400 m<sup>2</sup>. Bardzo chcieliśmy, aby pomimo tworzenia przychodni, zachować swój własny styl, styl przynoszący na myśl domowe ciepło i spokój. Pomogła nam w tym nasza przyjaciółka – artystka Joanna Szymańska. To dzięki niej, obecnie Centrum posiada wykończoną w drewnie, na środku przychodni w akwarium pływają rybki. To również dzięki niej, uruchomiliśmy w Centrum galerię dzieł sztuki. Obecnie można

u nas obejrzeć wystawę prac znanej warszawskiej malarki Marii Janigi. Galeria CMP nie ogranicza się jednak tylko do oglądania. Wszystkie wystawione prace można również kupić. Galeria będzie miała charakter rotacyjny. W określonych odstępach czasu będziemy zmieniać wystawiane prace, już teraz przygotowujemy się do dużej wystawy czarno-białych zdjęć zdolnego, młodego człowieka. Chcemy oddać naszą galerię w użytkowanie nie tylko naszym i cenionym, ale również tym, którzy znani staną się dopiero być może w przyszłości.

## Pracownicy

Początkowo Centrum tworzyła mała garstka lekarzy. W wyniku poszerzania naszej oferty oraz na życzenie naszych pacjentów stale rozbudowywaaliśmy bazę lekarsko-diagnostyczną. Obecnie zatrudniamy ponad 20 doskonałych specjalistów prawie ze wszystkich dziedzin medycyny od internistów, lekarzy ogólnych poprzez wszystkich specjalistów na psychologach i dietetyku i specjalistach fizjoterapii skończywszy (ich pełna lista poniżej). Zatrudniamy również lekarzy medycyny pracy, lekarzy uprawnionych do badań kierowców, lekarzy uprawnionych do badań do wydania pozwolenia na broń. Nasi lekarze wywodzą się z najlepszych warszawskich szpitali i klinik (Centrum Onkologii, Instytut Kardiologii, STOCER, Centrum Zdrowia Dziecka, Instytut Psychiatrii i Neurologii, CSK WAM, CSK przy ul. Banacha, CMKP, SP Kliniczny Szpital Okulistyczny i inne). Co ważne, współpracują ze sobą. Nie jesteśmy i nie chcemy być dla siebie anonimowi.

Wiedzę i doświadczenie naszych lekarzy doskonale uzupełnia zaplecze diagnostyczne – w pełni wyposażony gabinet okulistyczny (komputerowe badanie pola widzenia, tonometria aplanacyjna, lampa szczelinowa, drobny sprzęt okulistyczny – wszystkie aparaty najnowszej generacji) wraz z ciemnią, pracownia badań słuchu, jedna z najnowocześniejszych w Polsce pracowni badań psychotechnicznych, pracownia USG, pracownia badań spirometrycznych, salon optyczny, laboratorium analityczne na miejscu, gabinet zabiegowy, EKG i w końcu nowoczesnie wyposażona sala rehabilitacyjno-fizjoterapeutyczna. Wciąż rozbudowujemy i posze-



rzamy wachlarz oferowanych usług. Dzięki bogatej ofercie lekarsko-diagnostycznej zaufamy nam również inne firmy. Należy do nich m.in. Medicovert, którego pacjenci mogą bezpłatnie korzystać z naszych usług. Dzięki temu nie muszą jeździć do Warszawy. Lekarze są tak blisko...

## Promocja Zdrowia

Już od dawna wiadomo: Lepiej zapobiegać niż leczyć! Promocja zdrowia to ważny zakres działalności Centrum Medycznego Puławska. Poświęcamy jej bardzo dużo uwagi. W 2003 roku zorganizowaliśmy dwa duże, cieszące się uznaniem i popularnością święta medyczne – Obchody Światowego Dnia Rzucania Palenia oraz Obchody Światowego Dnia Cukrzycy, w trakcie których przeszło 400 osób miało możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji lekarzy specjalistów. Przeprowadzaliśmy również szereg mniejszych akcji jak bezpłatne badania pamięci, pozwalające na wczesne wykrycie choroby Alzheimera, bezpłatne badania w kierunku przerostu prostaty i raka prostaty i in.

Nie zamierzamy jednak spocząć na laurach. Już planujemy nowe akcje. Za chwilę rusza **ŻÓŁTY TYDZIEŃ** – ogólnopolska akcja szczepień przeciwko żółtaczce. Ubiegłoroczna akcja cieszyła się ogromną popularnością – tylko w naszym Centrum zaszczepiliśmy przeszło 500 osób. W czasie akcji ceny szczepień są nawet o połowę tańsze niż w aptece. Koszt usługi medycznej, tj. konsultacji lekarskiej oraz podania szczepionki to jedyne 25 zł (ceny szczepionek podane są na ostatniej stronie naszej gazetki). W naszej ofercie mamy również szczepienia przeciwko kleszczowemu zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych. Wszyscy, którzy planują spędzić urlop podczas nadchodzących wakacji w otoczeniu lasu, z daleka od miasta, a w szczególności na Mazurach, powinni już teraz rozpocząć szczepienia.

Uczestniczymy również w innej ogólnopolskiej akcji – badaniu POLSCREEN, w ramach którego wykonujemy **BEZPŁATNIE BADANIA CHOLESTEROLU** dla osób powyżej 35 roku życia. Badaniu towarzyszy konsultacja specjalistyczna, pozwalająca na wczesne wykrycie czynników ryzyka choroby wieńcowej i wystąpienia zawału serca. Kilka minut wystarczy, aby zmienić tok myślenia, zwolnić tempo, przejść na właściwą dietę, schudnąć, rzucić palenie. Eliminacja czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego nie należy do spraw łatwych – dużo zależy od samych pacjentów. Mamy jednak dla nich specjalne programy, realizowane w ramach naszej Poradni Antytytoniowej oraz Szkoły Odchudzania (czytaj dalej).

Nie mniej ciekawą propozycją jest nasza **AKCJA „ODDYCHAM SWOBODNIE”**. Wszyscy czasem odczuwamy



 <p><b>Alergolog, pulmonolog, pediatra</b> <b>Dr Leszek Ochowik</b> Stale miejsce pracy: Centrum Zdrowia Dziecka Zakres działań: konsultacje dzieci i dorosłych, testy alergiczne, odczulanie Ceny: konsultacja 60 zł Testy alergiczne: 5 zł za punkt Odczulanie: telefon</p>	 <p><b>Chirurg</b> <b>Dr Adam Zieliński</b> Miejsce pracy: Szpital Kliniczny Warszawa, ul. Banacha 1A, Klinika Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej i Transplantacyjnej AM Zakres Działal: Konsultacja chirurgiczna, konsultacje naczyniowe, drobne zabiegi chirurgiczne Cena konsultacji: 60 zł Zabiegi chirurgiczne: telefon</p>	 <p><b>Dermatolog, wenerolog</b> <b>Dr Hanna Owsińska</b> Stale miejsce pracy: CM Puławska Zakres Działal: Konsultacje dermatologiczne, krioterapia (usuwanie zmian i znamion ciemnym azotem), peeling dermatologiczny, dermatologia estetyczna Cena konsultacji: 60 zł; krioterapia: 60-90 zł Inne: telefon</p>	 <p><b>Diabetolog</b> <b>Dr Anna Dolak-Staś</b> Stale miejsce pracy: Kierownik Poradni Diabetologicznej na ulicy Abrahamowa w Warszawie Zakres działań: konsultacje diabetologiczne Cena konsultacji: 60 zł</p>	 <p><b>Dietetyk</b> <b>Dr Kinga Chyba</b> Stale miejsce pracy: Zakres dietetyki i programy otyłości Cena konsultacji: grupowa</p>
 <p><b>Endokrynolog</b> <b>Dr Maria Łazicka-Frelik</b> Stale miejsce pracy: Szpital CMKP im. Orłowskiego, Warszawa, ul. Czerniakowska 231 Klinika Medycyny Rodzinnej i Chorób Wewnętrznych Zakres działań: konsultacje endokrynologiczne Cena konsultacji: 60 zł</p>	 <p><b>Ginekolog-polożnik</b> <b>Dr Izabela Ziłkowska-Sota</b> Stale miejsce pracy: Centrum Onkologii, Klinika Nowotworów Narządów Płciowych Kobięcych Zakres działań: konsultacje ginekologiczne i położnicze, badania, cytologia, posiewy Cena konsultacji: 60 zł; cytologia: 30 zł; pobranie posiewu z szyjki macicy: 30 zł</p>	 <p><b>Internista, lekarz medycyny lotniczej</b> <b>Dr Katarzyna Paszłównicz</b> Stale miejsce pracy: CM Puławska Zakres działań: konsultacje internistyczne, badania do pracy, badania do książek, san-epid, przepisanie recepty, 15 zł; wydanie zaświadczenia o stanie zdrowia: 50 zł</p>	 <p><b>Internista, lekarz medycyny pracy, badania do bronii</b> <b>Dr Maria Szymańska</b> Stale miejsce pracy: CM Puławska Zakres działań: konsultacje internistyczne, badania do pracy, badania do książek, san-epid, badania do bronii Cena konsultacji: 50 zł; badanie do pracy: 50 zł; przepisanie recepty: 15 zł; wydanie zaświadczenia o stanie zdrowia: 50 zł; badanie do bronii: 100 zł</p>	 <p><b>Internista</b> <b>Dr Magdalena</b> Stale miejsce pracy: Zakres dietetyki i programy otyłości Cena konsultacji: grupowa</p>
 <p><b>Okulista, kontaktolog</b> <b>Dr Marek Rostkowski</b> Stale miejsce pracy: Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Szpital Okulistyczny, Klinika II WL AM w Warszawie Zakres działań: konsultacje okulistyczne, badania do pracy, tonometria aplanacyjna, pole widzenia, usunięcie ciała obcego z oka, dobór soczewek kontaktowych, dobór okularów Cena konsultacji: 60 zł; badanie do pracy: 50 zł; usunięcie ciała obcego: 100 zł</p>	 <p><b>Okulista</b> <b>Dr Daria Malinwo</b> Stale m. pracy: CSK WAM W-wa, ul. Szaserów Zakres działań: konsultacje okulistyczne, badania do pracy, tonometria aplanacyjna (diagnostyka jaskry), pole widzenia, usunięcie ciała obcego z oka, dobór okularów Cena konsultacji: 60 zł; badanie do pracy: 50 zł; usunięcie ciała obcego: 100 zł</p>	 <p><b>Onkolog</b> <b>Dr Joanna Jofska</b> Stale miejsce pracy: Centrum Onkologii, Warszawa, ul. Roentgenowa Członek Polskiej Unii Onkologii Zakres działań: konsultacje onkologiczne, profilaktyka, diagnostyka i leczenie nowotworów Cena konsultacji: 60 zł</p>	 <p><b>Ortopeda, traumatolog</b> <b>Dr Krzysztof Jagodziński</b> Stale miejsce pracy: Specjalistyczne Centrum Rehabilitacji i Leczenia Schorzeń Narządu Ruchu im. prof. Mariana Weissa Zakres działań: konsultacje ortopedyczne, konsultacje z zakresu medycyny sportowej Cena konsultacji: 60 zł</p>	 <p><b>Psychiatra</b> <b>Dr Andrzej K</b> Stale miejsce pracy: Zakres dietetyki i programy otyłości Cena konsultacji: grupowa</p>

zmęczenie. Jeżeli jednak jest ono zbyt częste, jeżeli bez zadyszki nie możemy przebiec kilkudziesięciu metrów warto zastanowić się dlaczego? Przyczyną mogą być poważne choroby układu oddechowego – przewlekła obturacyjna choroba płuc, do której rozwoju z czasem dochodzi niemal u każdego palacza papierosów czy astma. Dla tych wszystkich, którzy odczuwają duszność, zmęczenie, dla wszystkich pacjentów cierpiących na astmę i inne choroby układu oddechowego oferujemy bezpłatne badania spirometryczne, czyli badania wydolności układu oddechowego. Badaniom tym towarzyszy konsultacja specjalistyczna z wyjaśnieniem wyniku badania oraz wydaniem zaleceń lekarskich. Wszystkim tym chorym w miesiącach wiosennych oferujemy również 25%-ową zniżkę na konsultacje alergologiczne i pulmonologiczne, a także na testy alergiczne. Specjalnie dla pacjentów z astmą uruchamiamy również profesjonalną **SZKOŁĘ ASTMY**, czyli cykl bezpłatnych wykładów dla pacjentów poświęconych zagadnieniom astmy i alergii z szerokim omówieniem przyczyn tych chorób, metod diagnostyki, leczenia i profilaktyki. Dla uczestników szkoleń przygotowaliśmy również specjalne programy terapeutyczne i liczne promocje. W końcu będziecie Państwo mieli czas na swobodne zadawanie pytań i uzyskanie satysfakcjonujących i wyczerpujących odpowiedzi. Serdecznie zapraszamy.

Nie stroniśmy również od tematów trudnych, wstydlivych i kłopotliwych. Do nich z pewnością należą zaburzenia wzrodu u mężczyzn. W społeczeństwie nastawionym na sukces, trudności w życiu seksualnym nie są uważane za powód do dumy. W rzeczywistości to poważny problem natury medycznej, dotykający około 100 milionów mężczyzn na całym świecie. Do najważniejszych przyczyn należą choroby organiczne jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia krążeniowe, podwyższony poziom cholesterolu, depresje, przyczyny psychogenne i inne. Jeżeli zatem problem ten stał się także twoim udziałem, nie odkładaj go na później. Odważ się i zadzwoni. Numer infolinii: 0 801 66 00 99. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania oraz wskażą dogodny placówkę służby zdrowia, gdzie można uzyskać pomoc. Wychodząc naprzeciw, również w Centrum Medycznym Puławska organizujemy **AKCJĘ „ODWAŻ SIĘ...”** – bezpłatne badania i konsultacje urologiczne dla pacjentów z zaburzeniami wzrodu. Przyjęcia pacjentów odbywają się w czasie normalnych godzin przyjęć urologa, a zatem pacjenci pozostają anonimowi. Nikt nie musi wiedzieć, z jakim problemem przychodzisz do urologa. Akcja trwa w marcu i kwietniu. Informacje pod numerem telefonu: 715 31 21.

## Szkoła pierwszej pomocy

JAK CO RANO... BUDZIK. POBUDKA. SZYBKIE ŚNIADANIE. PRYSZNIC. SZYBCIEJ, SZYBCIEJ. JUŻ TAK PÓŹNO... SAMOCHÓD. ODSNIEŻANIE. I W DROGĘ. NARESZCIE. ZNOWU SIĘ SPÓŹNIĘ. W KOŃCU MNIE WYWAŁĄ Z ROBOTY. TYSIĄC MYŚLI. PRAWY PAS. LEWY PAS. CZERWONE ŚWIATŁO. NERWOWE STUKANIE W KIEROWNICĘ. ZIEŁONE. GAZ DO DECHY! HAMULEC. JAK PÓŹNO! ZNOWU CZERWONE... CICHY WARKOT SILNIKA. ZIEŁONE...I NAGLE...HUK, JAKIŚ TRZASK, JEK – CO TO BYŁO? RANY BOSKIE!!! CHYBA KOGOŚ POTRACIŁEM? HAMULEC. OTWIERAM DRZWI. WSZĘDZIE KREW. I CIAŁO, BEZ- WIEDNIE LEŻĄCE NA ULICY. I TE KRZYKI: „PANIE, COŚ PAN NAROBILI!”, „CZŁOWIEKA ZABIŁ!”

„WARIATI!”. PODBIEGASZ. SERCE WALI JAK MŁOTEM. RĘCE SIĘ TRZĘSĄ. NERWOWO WYCIERASZ POT Z CZOLEA, CHOĆ PRZECIEŻ ZIMNO. RZUCASZ BŁĄGALNE SPOJRZENIA. PRZECIEŻ NIE CHCIAŁEŚ... ODDYCHA? NIE WIADOMO. MA WYCZUWALNE TĘTNO? NIE WIADOMO. ŻYJE??? NIE WIADOMO. JAK TO SPRAWDZIĆ? NIE UMIEM, NIE UMIEM POMÓC. BOJĘ SIĘ. STOP.

## CZY POZWOLISZ NA BEZSENSOWNĄ ŚMIERĆ!!!

Czarny scenariusz. Jeden z najczarniejszych. Sytuacja nie do pozazdroszczenia. Brak czasu, ciągły pęd skutecznie uniemożliwia racjonalne działanie. W świecie pełnym zabawek mechanicznych nie trudno o tragiczny wypadek. Czasem to nasza wina. Czasem jesteśmy tylko przypadkowymi świadkami. Czasem również my możemy potrzebować pomocy!

Na polskich drogach rokrocznie ginie prawie 7000 osób!!! To jakby co roku spadało na ziemię 50-70 samolotów pasażerskich! Ile spośród tych osób można byłoby uratować, gdyby przed przyjazdem karetki każdemu z nich udzielona była fachowa pomoc przedmedyczna? Tego nie wiemy. A co jeśli pomocy będziesz potrzebował Ty? Warto się zatrzymać. Warto się zastanowić. Centrum Medyczne Puławska, dysponując przestronną salą konferencyjną, we współpracy z doświadczonymi lekarzami pogotowia ratunkowego i anestezyjologami organizuje szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy medycznej przedlekarzkiej. Zapisy prowadzone są pod numerem telefonu: 715 31 21. Szkolenia składają się z części teoretycznej, podczas której omawiane są poszczególne zagadnienia oraz z części praktycznej z ćwiczeniami na fantomie. Każdy z uczestników otrzymuje od nas w prezencie maseczkę ochronną, którą może od tej pory nosić stale przy sobie. Kurs kończy się wydaniem certyfikatu. Koszt szkolenia to 60 zł/ osoby. Czas trwania około 5-6 godzin.

Najwięcej wypadków powodują niepełni młodzi kierowcy. Z tego powodu osoby do końca 21 roku życia uzyskują 15% zniżki w naszej Szkole I Pomocy. Ci z Państwa, którzy zdecydowali się wykonać badania do prawa jazdy w naszym Centrum Medycznym uzyskują aż 30% zniżki.

## Odchudzanie w CMP

Nadwaga i otyłość stały się już chorobami cywilizacyjnymi. Problem stale przybiera na wadze. Ludzi ciężkich, otyłych jest coraz więcej. Brak ruchu, niewłaściwa dieta, czynniki genetyczne, przyzwyczajenia, zaburzenia depresyjne to najważniejsze przyczyny nadmiernych kilogramów odkładających się pod skórą. Nadwaga z kolei predysponuje do rozwoju poważnych chorób jak cukrzyca, nadciśnienie, zaburzenia lipidowe, choroby serca, obniżenie wydolności organizmu.

Każdy otyły nie raz próbował już różnych metod walki z chorobą. Drakońskie diety z poradników, internetu czy prasy przynosiły być może przejściowe efekty, jednak pojawiał się efekt JO-JO, efekt z odbicia, w wyniku którego po pewnym okresie niechciane kilogramy wracały jak bumerang, często atakowały jeszcze bardziej agresywnie. Centrum Medyczne Puławska opracowało nowe standardy leczenia otyłości. Pragniemy kompleksowego podejścia do każdego pacjenta. Oferujemy zarówno konsultacje lekarskie



(obliczenie wskaźnika masy ciała, obliczenie należącej masy ciała, pomiar ciśnienia krwi, stężenia glukozy we krwi, badanie fizykalne, zebranie wywiadów, zalecenia medyczne, ewentualna pomoc farmakologiczna – przepisanie odpowiednich leków), **konsultacje psychiatryczne** (psychoterapia, trening relaksacyjny z sugestią sytości, nauka pacjenta treningu relaksacyjnego celem ćwiczenia w domu (modyfikacja treningu autogennego Schultza), **konsultacje dietetyka** (opracowanie indywidualnej diety na potrzeby pacjenta, uwzględniającej możliwości techniczne (liczba członków rodziny, oddzielne gotowanie), możliwości finansowe, przyzwyczajenia i nawyki żywieniowe, zaburzenia metaboliczne a także zapotrzebowanie energetyczne), **fizjoterapię** (masaż relaksacyjny, inne) oraz **gimnastykę oddechującą** (ćwiczenia odbywają się w szkole niedaleko od naszego Centrum Medycznego, małe grupy, 2-3 x w tygodniu po 1 godzinie. Cena już od 10 zł/godz.).

Paweł Walicki, prezes

Jeśli chcą Państwo być na bieżąco informowani o wszystkich nowościach i promocjach w Centrum, lub jeśli mają Państwo dodatkowe pytania prosimy o wysłanie maila na adres:

[info@cmpulawska.com.pl](mailto:info@cmpulawska.com.pl)

Więcej informacji na naszych stronach internetowych:

[www.cmpulawska.com.pl](http://www.cmpulawska.com.pl),  
[www.badianoakresowe.pl](http://www.badianoakresowe.pl)



# Centrum Medyczne Puławska

**rk labis**  
sce pracy: CM Puławska  
alfat: konsultacje dietetyczne, odchudzania  
ulicaj: 60 zł  
terapia odchudzająca: 150 zł/m-c

**Internista, lekarz medycyny pracy, badania do bronii, badania dla kierowców, badania do pracy w tropiku**  
kierownik przychodni  
**Dr Lidia Walicka**  
Stale miejsce pracy: CM Puławska.  
Zakres działań: konsultacje internistyczne, badania do pracy, badania do tropiku, badania do kierowców, badania do wydania pozwolenia na bronii, **BADANIA KIEROWCÓW** (lekarz uprawnień)  
Cena konsultacji: 50 zł, badanie do pracy: 50 zł, przepisanie recepty: 15 zł, badanie do bronii: 100 zł, wydanie zaświadczenia o stanie zdrowia: 50 zł

**sta ena Grybowska-Błak**  
sce pracy: CM Puławska  
alfat: konsultacje internistyczne, nowe  
ulicaj: 50 zł, przepisanie recepty: 15 zł, świadczenia o stanie zdrowia: 50 zł, nowa: 120 zł

**Kardiolog**  
**Dr Sławomir Jasek**  
Stale miejsce pracy: Instytut Kardiologii, Warszawa, ul. Spartańska  
Zakres działań: konsultacje kardiologiczne  
Cena konsultacji: 70 zł

**Laryngolog, otorynolaryngolog**  
**Dr Zdzisław Pasula**  
Stale miejsce pracy: CM Puławska  
Zakres działań: konsultacje laryngologiczne, badania do pracy, tamponada nosa, usunięcie ciała obcych z nosa, ucha  
Cena konsultacji: 60-100 zł

**Neurolog**  
**Dr Wojciech Czapli**  
Stale miejsce pracy: Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, ul. Sobieskiego II  
Zakres działań: konsultacje neurologiczne, badania do pracy  
Cena konsultacji: 70 zł  
Badanie do pracy: 50 zł

**Okulista**  
**Dr Małgorzata Zaras**  
Stale miejsce pracy: Samodzielny Publiczny Kliniczny Szpital Okulistyczny, Klinika II WL AM w Warszawie  
Zakres działań: konsultacje okulistyczne, badania do pracy, tonometria aplazyczna, pole widzenia, usunięcie ciała obcego z oka, dobór okularów  
Cena konsultacji: 60 zł, badanie do pracy: 50 zł, usunięcie ciała obcego: 100 zł

**ltra Kochańczyk**  
sce pracy: CM Puławska  
alfat: Program odchudzania CMP  
ulicaj: 80-100 zł

**Psychiatra**  
**Dr Sławomir Fornal**  
Stale miejsce pracy: Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, ul. Sobieskiego, Klinika Chorób Afektywnych  
Zakres działań: konsultacje psychiatryczne (depresja, zaburzenia nastroju, zaburzenia snu, inne)  
Cena i konsultacji (50 minut): 100 zł  
Każda kolejna: 80 zł

**Psycholog, psychoterapeuta**  
**mgr Marzena Hachuleta-Trojanowska**  
Stale miejsce pracy: CM Puławska  
Zakres działań: konsultacje psychologiczne, doradztwo psychologiczne, pomoc w zdobywaniu pracy, pomoc w sytuacjach kryzysowych  
Cena 50-minutowej konsultacji: 80 zł

**Radiolog**  
**Dr Anna Garbaczewska**  
Stale miejsce pracy: Zakład Radiodiagnostyki, Centrum Onkologii Instytut, Warszawa, ul. Roentgenowa  
Zakres działań: diagnostyka USG: piersi, jamy brzusznej, tarczycy, zmian w skórze  
Cena badań USG: 60 zł

**Urolog**  
**Dr Grzegorz Piotrowicz**  
Stale miejsce pracy: Klinika Urologii, CSK WAM, Warszawa, ul. Szaserów  
Zakres działań: konsultacje urologiczne dla mężczyzn i kobiet, akcje profilaktyki zdrowotnej  
Cena konsultacji: 60 zł

## Żółta czka groźniejsza niż AIDS

dalszy ciąg ze str. 1

żółtaczkę cholestatycznej, nawrotów choroby, ostrej niewydolności nerek, zaburzeń hematologicznych, a nawet ostrej niewydolności wątroby prowadzącej do zgonu.

Jedną z najbardziej zakaźnych chorób wirusowych jest WZW typu B, tzw. żółtaczka wszczenienna. Wirus tego rodzaju zakaźny jest 50 do 100 razy bardziej zakaźny niż wirus HIV. Mimo dużych sukcesów w walce z żółtaczką typu B, w Polsce co roku notuje się ok. 2 tys. nowych zakażeń. W grupie ryzyka jest każdy, kto dotąd się nie zaszczepił. Każdy z nas może zostać zakażony podczas badań związanych z naruszeniem skóry (dializy, gastroskopie, iniekcje, zabiegi stomatologiczne), podczas wizyty w salonie fryzjerskim, u kosmetyczki, na siłowni czy w czasie wykonywania tatuażu. Szczególnie narażone na zakażenie są osoby często korzystające z usług służby zdrowia, a zatem osoby starsze oraz kobiety w wieku rozrodczym.

Jak wynika z badań przeprowadzonych pod kierunkiem prof. Janusza Cianciary, Kierownika Kliniki Hepatologii i Nabytych Niedoborów Immunologicznych, głównym źródłem zakażenia tym wirusem są placówki służby zdrowia (54% wszystkich zakażeń), przy czym dwukrotnie częściej do zakażenia dochodzi na oddziałach niezabiegowych (38% wszystkich zakażeń) niż zabiegowych. O tym, jak wiele jest miejsc, gdzie można się zakażać WZW typu B świadczy fakt, iż co piąta osoba nie potrafi wskazać, jak doszło do zakażenia. Dotyczy to szczególnie młodych ludzi w przedziałach wieku 16-20 lat (43% wszystkich zakażeń) oraz 21-40 lat (32%). Z kolei fakt, iż częściej zakażamy się tym wirusem na oddziałach niezabie-

gowych, świadczy o tym, że potencjalnie każdy z nas jest narażony na zachorowanie, ponieważ nigdy nie wiadomo, kiedy znajdziemy się w szpitalu.

Trzecią grupę potencjalnych zagrożeń (16%) stanowią oddziały zabiegowe oraz przygodne kontakty seksualne (bo wiem do zakażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią lub wydzielinami osoby zakażonej). Osoby zażywające narkotyki zakażone wirusem to tylko ok. 10% wszystkich hospitalizowanych z powodu WZW typu B. W grupie szczególnie narażonej na zakażenie tzw. żółtaczką wszczenienną są także osoby starsze. Według badań prof. Cianciary 93% zachorowań wśród osób powyżej 60. roku życia jest skutkiem kontaktów ze służbą zdrowia, przy czym 2/3 spośród tych osób zostało zakażonych na oddziałach niezabiegowych.

Od lat lekarze informują, że jedyną skuteczną i długotrwałą metodą zapobiegania WZW typu A i B są szczepienia ochronne. „Żółty Tydzień” to okazja do zaszczepienia się preparatami, które spełniają najwyższe światowe standardy bezpieczeństwa i skuteczności. Możemy zaszczepić się szczepionką skojarzoną uodporniającą na oba typy choroby (podaje się 3 dawki szczepionki w odstępie 1 miesiąca od dawki pierwszej i 6 miesięcy od pierwszego szczepienia), ewentualnie pojedynczymi szczepionkami przeciwko WZW typu A (2 dawki w odstępie 6-12 miesięcy) i WZW typu B (3 dawki).

Ideą akcji jest uświadamianie zagrożeń zdrowotnych związanych z wirusowym zapaleniem wątroby typu A i B (wzw typu A i B). Dostępnych jest blisko 1300 punktów szczepień w 300 miastach Polski. Państwa najbliższy punkt szczepień znajduje się w Centrum Medycznym Puławska.

## Żółty Tydzień

### MOŻESZ SIĘ OCHRONIĆ!!!

Zaszczep się już teraz!!!  
Skorzystaj z wielkiej promocji!!!

	Dorośli* (Adult)	Dzieci* (Junior)
Cena szczepionki przeciw WZW typu A	87	85
Cena szczepionki przeciw WZW typu B	32	24
Cena szczepionki skojarzonej przeciw WZW typu A + B	84	51

\* konsultacja lekarska przed szczepieniem i podanie szczepionki – jedynie 25 zł

**Gwarancja cen do wyczerpania zapasów**



### Salon optyczny

Centrum Medyczne Puławska

- ✓ wszystkie rodzaje szkieł: plastikowe, mineralne, z powłoką do komputera, progresywne, fotocromowe
- ✓ bogaty wybór opraw okularowych – ponad 1000 różnych modeli
- ✓ soczewki kontaktowe i płyny
- ✓ akcesoria okularowe: etui, ściereczki, łańcuszki, płyny

- ✓ dobór szkieł przez doskonałych okulistów w CMP lub z receptą z zewnątrz
- ✓ komputerowe badanie wzroku gratis\*
- ✓ z tą gazetką 10% zniżki
- ✓ umowy refundacyjne z zakładami pracy (DODATKOWE ZNIŻKI)

\* dla osób, które zakupią okulary. Pozostali pacjenci płacą jedynie 15 zł

### LABORATORIUM ANALITYCZNE

- ▶ PEŁNY ZAKRES BADAŃ
- ▶ MORFOLOGIA, BIOCHEMIA, KOAGULOLOGIA, IMMUNOLOGIA, MARKERY NOWOTWOROWE, HORMONY, BADANIA BAKTERIOLOGICZNE, BADANIA W KIERUNKU ALERGII
- ▶ PRZYSTĘPNE CENY
- ▶ DOGODNE TERMINY POBRAŃ KRWI
- ▶ SZYBKA REALIZACJA WYNIKÓW
- ▶ SPECJALNE PROMOCJE

O SZCZEGÓŁY PYTAJ: 715-31-21

### Badania dla kierowców

- rzetelne badania kierowców do wszystkich kategorii: A, B, C, D, E, T
- wszystkie konsultacje w czasie jednej wizyty
- pełne zaplecze sprzętowe i specjalistyczne
- badanie nymtometryczne (widzenie zmierzchowe, reakcja na olśnienie) dla kierowców amatorskich gratis
- każdy kierowca ma badanie cukru we krwi gratis
- 30% zniżki na szkolenia z 1 pomocy, prowadzone przez wykwalifikowanych lekarzy

- Badania na prawo jazdy
- Badania do przedłużenia prawa jazdy
- Badania do dawnego świadectwa kwalifikacji zgodnie z nowymi przepisami prawa
- Badania instruktorów, egzaminatorów
- Badania dla osób NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- Badania dla kierowców do pracy
- Zaświadczenia o niemożności jazdy w pasach



**JEDYNA NA NASZYM TERENIE PRACOWNIA BADAŃ PSYCHOTECHNICZNYCH DLA KIEROWCÓW**

### Medycyna pracy W trosce o pracownika...

- ✗ umowy z firmami na badania okresowe / opiekę profilaktyczną dla pracowników
- ✗ badania psychotechniczne na miejscu!!!
- ✗ płatność jednorazowa lub systemy abonamentowe
- ✗ możliwość dojazdu do zakładu pracy
- ✗ możliwość umów refundacyjnych na okulary

Szkolenia z pierwszej pomocy dla firm + zniżki na sprzęt pierwszej pomocy (apteczki, nosze i inne do zakładów pracy) Szkoły antytytoniowe dla firm

**Wszystko w czasie jednej wizyty!!!**

**Oszczędzasz swój czas i czas swojego pracownika, oszczędzasz pieniądze i nerwy!!!**

Zniżki na konsultacje i badania dla pracowników!!!

**Odpocznij! To my pilnujemy terminowości i rzetelności badań lekarskich**

## Szkoła Rodzenia CMP

- ☉ Poród w szpitalu czy poród w domu?
- ☉ Doskonale przygotowana kadra prowadząca – doświadczona położna ze szpitala Księżnej Anny Mazowieckiej (ul. Karowa) Ligia Klońska oraz promotorka ruchu szkół rodzenia w Polsce Ewa Nitecka
- ☉ Świetne warunki lokalowe (sala konferencyjna)
- ☉ Godziny zajęć dostosowane do grupy
- ☉ Przystępne ceny
- ☉ Liczne zniżki na konsultacje medyczne i badania, ubrania ciążowe, zabawki, laktatory i inne
- ☉ Doskonała zabawa i edukacja na najwyższym poziomie
- ☉ Program opieki nad kobietą ciężarną!!!



### Fizjoterapia na światowym poziomie

- bez kolejek
- blisko ciebie
- niskie ceny

Również w domu pacjenta (wybrane zabiegi!) – od 50 zł

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aquavibron 12 zł                           | <input type="checkbox"/> Jonoforeza 10 zł                   |
| <input type="checkbox"/> Diatronic (dd) 10 zł                       | <input type="checkbox"/> Lampa biotron 12 zł                |
| <input type="checkbox"/> Elektrostymulacja 10 zł                    | <input type="checkbox"/> Lampa sollux 6 zł                  |
| <input type="checkbox"/> Fonoforeza 10 zł                           | <input type="checkbox"/> Laserotronic – laseroterapia 12 zł |
| <input type="checkbox"/> Galwanizacja 10 zł                         | <input type="checkbox"/> Magnetronic – magnetoterapia 12 zł |
| <input type="checkbox"/> Interdynamic – prądy interferencyjne 10 zł | <input type="checkbox"/> Masaże lecznicze od 25 zł          |
| <input type="checkbox"/> Inhalacje 8 zł                             | <input type="checkbox"/> Masaże RELAKSACYJNE od 25 zł       |
|   | <input type="checkbox"/> Ultradźwięki 10 zł                 |

### Poradnia antytytoniowa Jak rzucić palenie w 10 DNI???

- \* badania diagnostyczne – czy jest już bardzo źle???
- \* proste, sprawdzone metody
- \* cykliczne konsultacje lekarskie
- \* system wczesnego monitorowania
- \* farmakoterapia
- \* poradnik dla pacjentów
- \* AKUPUNKTURA!!!
- \* masaże relaksacyjny, aerobicyzmu
- \* konsultacje dietetyczne
- \* wsparcie psychologiczne
- \* systemy motywacyjne!!!



**To trudne, ale możliwe!**