

PROGRAM PROFILAKTYKI PIERWOTNEJ CUKRZYCY

CELE PROGRAMU:

Głównym elem programu jest poprawa stanu zdrowia pacjentów zadeklarowanych do przychodnia Optima Medycyna SA uzyskana poprzez przeprowadzenie badań przesiewowych w kierunku wykrywania cukrzycy oraz działań edukacyjnych z zakresu diabetologii.

Cele szczegółowe:

- zwiększenie poziomu wykrywalności cukrzycy wśród pacjentów Optima Medycyna;
- zwiększenie poziomu świadomości na temat cukrzycy;
- zapobieganie i przeciwdziałanie niewłaściwemu postępowaniu w przypadku;
- rozpoznania cukrzycy;
- zmniejszenie częstości występowania powikłań cukrzycy;
- wzmocnienie zdrowego stylu życia poprzez walkę z nadwagą, promowanie zdrowego odżywiania się oraz regularnej aktywności fizycznej;
- wzrost upowszechnienia wśród społeczeństwa wiedzy na temat cukrzycy oraz czynników ryzyka;
- poprawa jakości życia pacjentów w zakresie chorób diabetologicznych.

Oczekiwane efekty:

- objęcie profilaktyką pierwotną w kierunku cukrzycy zadeklarowanych pacjentów;
- zmniejszenie liczby powikłań z powodu nieprawidłowego trybu życia, nawyków żywieniowych;
- zmiana nawyków żywieniowych, trybu życia i ograniczenie czynników ryzyka;
- zmniejszających ryzyko wystąpienia cukrzycy u uczestników programu;
- zwiększenie poziomu wiedzy na temat cukrzycy- wzrost świadomości dotyczącej profilaktyki tej choroby.

KRYTERIA WŁĄCZENIA DO PROGRAMU:

Program kierowany jest dla pacjentów mających aktywną deklarację wyboru lekarz i pielęgniarki POZ Optima Medycyna SA., bez rozpoznanej wcześniej cukrzycy z przeznaczeniem dla całych rodzin. Każda osoba spełniająca warunki włączenia do programu będzie mogła skorzystać z cyklu działań mających na celu wczesne wykrycie i profilaktykę cukrzycy.

PLAN PROGRAMU:

- Przekazanie podstawowych wiadomości o cukrzycy – istota cukrzycy
- Powikłania w cukrzycy
- Włączenie pacjenta do aktywnej współpracy w procesie samoopieki i samokontroli.
- Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem.
- Znaczenie wysiłku fizycznego w leczeniu cukrzycy.

PRZEBIEG PROGRAMU:

Częścią integralną każdej wizyty profilaktycznej stanowią pomiary: masa ciała, obwód talii, waga ciała, wzrost, BMI, pomiar ciśnienia tętniczego. Wyniki badania fizykalnego zostają odnotowane w dokumentacji medycznej pacjenta.

Cukrzyca: co to jest?

Cukrzyca to choroba metaboliczna związana z zaburzeniem przemiany węglowodanów w organizmie. Węglowodany są cukrami oraz nieodzownym składnikiem każdej diety. Najważniejszym z punktu widzenia fizjologii naszego ciała, jest glukoza. U zdrowego człowieka za prawidłową gospodarkę cukrami odpowiada przede wszystkim insulina. Jest to hormon wydzielany przez tzw. komórki β wysp Langerhansa trzustki. Insulina, działając na receptory znajdujące się w tkankach obwodowych naszego ciała, powoduje zwiększenie wychwytu glukozy z krwi przez organizm. Skutkiem jest spadek stężenia glukozy w krwiobiegu. Jednocześnie insulina hamuje transformację tłuszczów i białek do glukozy. W przypadku wystąpienia defektu wydzielania lub działania insuliny rozwija się cukrzyca. Rozróżniamy dwa typy cukrzycy: insulinozależną i insulinoniezależną.

Objawy cukrzycy to przede wszystkim:

- osłabienie, chudnięcie, zmniejszenie sprawności ruchowej;
- wzmożone łaknienie i nadmierne pocenie się w momentach, gdy rozchwiany poziom glukozy spada zbyt nisko (hipoglikemia);
- nadmierne pragnienie (polidypsja) połączone ze zwiększonym oddawaniem moczu (poliuria). Objawy te występują w wyniku zwiększenia poziomu glukozy we krwi (hiperglikemia);
- nocne skurcze łydek spowodowane zaburzeniami gospodarki jonowej;
- zaburzenia widzenia spowodowane zmienionym napięciem soczewki. Po wyregulowaniu cukrzycy ostrość widzenia wraca;
- świąd i ropne infekcje skóry (krocze, narządy płciowe), grzybica skóry i błon śluzowych.

Rodzaje cukrzycy i przyczyny cukrzycy:

- **Cukrzyca typu I** – potocznie nazywana cukrzycą insulinozależną. Występuje u mniej niż 10% przypadków. Początek choroby jest nagły. Pierwsze objawy występują u dzieci i młodzieży, jednak mogą się też pojawić w późniejszym okresie życia. Spowodowana jest przewlekłym procesem autoimmunizacyjnym. Organizm chorego wytwarza przeciwciała niszczące własne komórki β trzustki, zatem organizm atakuje sam siebie doprowadzając do wyniszczenia struktur trzustkowych. Cukrzyca tego typu prowadzi ostatecznie do bezwzględnej niedoboru insuliny. Niezbędna staje się podaż insuliny (stąd nazywana insulinozależną).
- **Cukrzyca typu II** – potocznie nazywana cukrzycą insulinoniezależną. Występuje u 90% przypadków. Największy odsetek zachorowań przypada pomiędzy 40-50 3 rokiem życia. Początek jest łagodny, choroba rozwija się długo. Zazwyczaj mamy tutaj do czynienia z rosnącą insulinoopornością (zmniejszeniem wrażliwości tkanek na insulinę oraz względnym niedoborem insuliny). Trzustka, produkuje insulinę, ale przy nasilającej się insulinooporności jej poziom jest niewystarczający, aby uzyskać fizjologiczny efekt. Wyspy trzustki ulegają uszkodzeniu i przestają produkować hormon. Leczenie insuliną, w przypadku cukrzycy typu drugiego, jest konieczne dopiero w zaawansowanej postaci choroby, gdy nastąpi degradacja komórek β narządu.
- **Cukrzyca ciężarnych** – jest to zaburzenie przemiany węglowodanów zaobserwowane u kobiety po raz pierwszy w okresie ciąży. W większości przypadków objawy cukrzycy samoistnie ustępują po porodzie. Przebyta cukrzyca u kobiet w ciąży zwiększa niemalże o połowę ryzyko wystąpienia cukrzycy ciężarnych w kolejnej ciąży oraz podnosi również o blisko połowę ryzyko rozwinięcia trwałej cukrzycy u matki. Powikłania cukrzycy ciężarnych mogą być groźne dla matki,

jak i dziecka. Charakterystyczne w takim przypadku jest znaczne zwiększenie urodzeniowej masy ciała takiego noworodka nawet do 4,5 kg. Hipoglikemia - stan, w którym stężenie glukozy we krwi spada poniżej 55mg/dl. Stan niedocukrzenia może być zagrożeniem życia. Dlatego niezbędne jest, aby wiedzieć jakie są objawy hipoglikemii i jak jej przeciwdziałać. Objawami hipoglikemii mogą być: osłabienie, niepokój, splątanie, poty, drżenia mięśni, przyśpieszona praca serca, w dalszym etapie - zaburzenia oddychania, zaburzenia krążenia, senność i śpiączka. Hipoglikemię może wywołać przedawkowanie leków przeciwcukrzycowych, znaczny wysiłek fizyczny czy spożycie alkoholu przez cukrzyka. W niewielkiej hipoglikemii należy podać choremu słodzony napój, np. colę, roztwór glukozy.

Przewlekłe powikłania cukrzycy:

- Gdy zmiany usytuowane są w drobnych naczyniach włosowatych, mówimy o mikroangiopatii. Zmiany obejmujące naczynia większe nazywane są makroangiopatiami. Dotyczą krążenia wieńcowego odżywiającego serce.
- Mikroangiopatia - może dotyczyć różnych narządów i prowadzić do:
 - nefropatii - uszkodzenia naczyń nerkowych, co z upływem czasu skutkuje skrajną niewydolnością nerek; retinopatii - uszkodzenia naczyń gałki ocznej i powodować ślepotę.
- Neuropatii - zaburzenia w mikrokrążeniu nerwów. Występuje u niemalże 50% chorych z przewlekłą cukrzycą. Najczęściej dotyczy dalszych części kończyn. Zaburzone jest odczuwanie temperatury (ciepło/zimno).
- Zespół stopy cukrzycowej - przewlekłe powikłanie cukrzycy, ma etiologię mikro i makroangiopatyczną. Najczęściej przybiera postać owrzodzeń powstałych na skutek drobnych urazów. W zaawansowanych przypadkach może skutkować amputacją stopy.

Model żywienia zakłada m. in. ograniczenie w diecie tłuszczów zwierzęcych (mięsa, serów) oraz zwiększenie spożycia węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego (produkty zbożowe, warzywa). Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne poleca wzorowanie się na niej zarówno dorosłym, jak i dzieciom. 4 Zasady żywienia: Codzienny ruch kluczem do zdrowia. Podstawą nowej piramidy żywieniowej jest regularna aktywność fizyczna. Codzienny ruch, czyli spacer, treningi, pływanie na basenie, jazda na rowerze itp., wzmacnia serce i układ krążenia, pozwala lepiej regulować glikemię i kontrolować wagę ciała, a także przeciwdziała zapadaniu na wiele chorób cywilizacyjnych. Zaleca się, aby na wysiłek fizyczny poświęcić codziennie minimum 30 minut.

Warzywa i owoce – bezcenne źródło witamin i składników mineralnych. Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin, składników mineralnych, a także wielu antyoksydantów i przede wszystkim cennego błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy nie tylko przyspiesza przemianę materii, ale również spowalnia wchłanianie węglowodanów z układu pokarmowego do krwi. Dzięki temu pozwala lepiej regulować glikemię po posiłku. Warzywa powinny być składnikiem wszystkich posiłków – należy je spożywać kilka razy dziennie. W wielu badaniach naukowych udowodniono, że uwzględnianie warzyw i owoców w codziennej diecie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy, chorób układu krążenia, a także nowotworów i wielu chorób cywilizacyjnych. Warzywa i owoce są najbardziej wartościowe w postaci surowej, jednak wiele witamin i składników prozdrowotnych zachowują także te ugotowane na parze. Należy również pamiętać, że owoce zawierają również dużo węglowodanów, głównie cukrów prostych, które znacząco podnoszą glikemię. Dobrze jest więc jeść je z rozsądkiem.

Pełnoziarniste produkty zbożowe nadal bezcenne w naszej diecie Pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy, dziki, gruba kasza i makaron ugotowane na półtwardo i jedzone codziennie (choć z umia-

rem) również mają bezcenny wpływ na nasze zdrowie. Węglowodany złożone, wolno podnoszące glikemię, błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B oraz żelazo, fosfor czy magnez to najważniejsze składniki pełnoziarnistych przetworów zbożowych. Jedzone z rozsądkiem, pełne zboża pozwalają zachować smukłą sylwetkę, a także przeciwdziałają chorobom układu pokarmowego oraz nowotworom. Pełnoziarniste produkty zbożowe zaleca się spożywać codziennie.

Tłuszcze – istotny składnik naszej diety. Tłuszcze do tej pory plasowały się poza piramidą, zalecano bowiem, aby spożywać je okazjonalnie. Badania naukowe pokazały jednak, że tłuszcze (w tym również nasycone kwasy tłuszczowe) to niezbędny składnik naszej diety. Są one budulcem narządów wewnętrznych, wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego, wspomagają trawienie, biorą udział w produkcji wielu hormonów i enzymów, a także ułatwiają przyswajanie witamin A, E, D i K. Dobre tłuszcze znajdziemy między innymi w rybach morskich, oliwie, oleju i orzechach. Zaleca się codzienne spożywanie dobrych tłuszczów nienasyconych.

Białko – ryby, jaja, mięso, orzechy i rośliny strączkowe. Ryby, jaja, chude mięso, orzechy oraz rośliny strączkowe to kolejne ważne składniki naszej diety, jednak zaleca się, aby spożywać je z umiarem. Obecnie zachęca się, aby spożywać więcej roślin strączkowych, ryb, jaj i orzechów, a mniej mięsa. Te produkty są źródłem pełnowartościowego białka, a mniejszej ilości tłuszczu i kalorii. Są one źródłem wielu składników przeciwdziałających chorobom układu krążenia, rozwojowi cukrzycy, nowotworom i chorobom układu nerwowego. Zaleca się, aby spożywać je 2-4 razy dziennie. Produkty mleczne: źródło wapnia i mocnych kości. Produkty mleczne to nie tylko źródło wapnia, ale również wspomagających naszą odporność bakterii probiotycznych, witaminy A, 5 i magnezu. Są bardzo ważnym składnikiem diety diabetyków, jednak zaleca się, aby były to produkty niskotłuszczowe: mleko, jogurty, kefir, maślanki i sery. Należy spożywać je 1-2 razy dziennie.

W nowej piramidzie żywieniowej uwzględniono również konieczność picia wody. Zaleca się minimum 1,5 l wody dziennie (6-8 szklanek). W obecnych zaleceniach uwzględniono również herbatę i kawę (1-2 filiżanki). Zawierają one bowiem cenne antyoksydanty, które korzystnie wpływają na organizm. Przeciwdziałają również chorobom cywilizacyjnym, takim jak cukrzyca i choroby układu krążenia, a także opóźniają proces starzenia się organizmu.

W diecie zaleca się również ograniczenie soli oraz cukru i innych słodkości (możemy spożywać je okazjonalnie). Do przyprawiania potraw poleca się natomiast naturalne zioła. Pamiętajmy, że im więcej ziół dodamy do potrawy, tym mniej soli będziemy musieli użyć. Zioła dodatkowo działają przeciwnowotworowo.

Nowa piramida żywieniowa to poparte wieloletnimi badaniami naukowymi zalecenia żywieniowe nie tylko dla diabetyków. Odżywiając się zgodnie z tymi zasadami, znacznie łatwiej uregulujemy glikemię oraz zadbamy o dobry stan zdrowia na długie lata. Wyśitek fizyczny w profilaktyce:

- Aktywność fizyczna stanowi niezbędny element profilaktyki i leczenia w niektórych schorzeniach a przede wszystkim w otyłości, nadciśnieniu, chorobach serca oraz w cukrzycy.
- Aktywność fizyczna ma szczególne znaczenie w profilaktyce cukrzycy typu 2. Znanym, potwierdzonym w badaniach fakt, że brak aktywności fizycznej sprzyja wystąpieniu cukrzycy typu 2, a osoby, które raz w tygodniu wykonują intensywne ćwiczenia fizyczne mają znacznie niższe ryzyko wystąpienia cukrzycy. U chorych na cukrzycę wysiłek fizyczny, dieta i stosowane leki stanowią podstawowe elementy skutecznego leczenia. Wyśitek fizyczny jest szczególnie ważny w cukrzycy typu 2, gdzie stosowany przynosi wyraźne efekty.

Zalecane formy aktywności fizycznej:

- Ćwiczenia na sali gimnastycznej lub na powietrzu;
- Pływanie;
- Jazda na rowerze (również stacjonarnym);
- Gry ruchowe;
- Nordic walking;
- Taniec;
- Bieganie.

W profilaktyce cukrzycy zwróć uwagę na:

- Większość chorych na cukrzycę cierpi też na otyłość. Jeśli będziesz utrzymywać odpowiednią do wieku i wzrostu wagę, zmniejszysz ryzyko zachorowania.
- Popytaj o rodzinne predyspozycje dotyczące cukrzycy. Jeśli w rodzinie choruje jedna lub więcej osób, ryzyko zachorowania u ciebie jest większe.
- Twoja aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Częsty ruch nie pozwoli ci za bardzo przybrać na wadze. Regularne ćwiczenia poprawiają ukrwienie i dotlenienie organizmu, co pozytywnie wpływa na zdrowie. Ten krok jest szczególnie ważny, jeśli masz genetyczne predyspozycje do cukrzycy.
- Zdrowa dieta jest niezbędna do odsunięcia od siebie ryzyka zachorowania na cukrzycę. Zbilansowana dieta powinna przede wszystkim zawierać jak najmniej tłuszczów i cukrów.
- Po 45. roku życia należy regularnie badać krew, a konkretnie poziom glukozy we krwi. Jeśli jesteś w grupie ryzyka - takie badania powinny zacząć się wcześniej.
- Cukrzyca pojawiająca się u dorosłych zazwyczaj atakuje ludzi z nadciśnieniem. Dlatego regularnie badaj ciśnienie.
- Zwiększ ilość owoców i warzyw w diecie. Zawierają one witaminy i minerały, a także tzw. flawonidy (barwniki i przeciwutleniacze). Flawonidy są uznawane za stymulatory produkcji insuliny. Oprócz tego blokują one proces łączenia się glukozy z białkami (glikację). Przy cukrzycy ten proces się nasila i powoduje starzenie się komórek.
- Palenie tytoniu jest jednym z czynników zwiększającym prawdopodobieństwo wystąpienia chorób naczyniowo-sercowych. Z tego względu zalecane jest zrezygnowanie z palenia wyrobów tytoniowych w profilaktyce cukrzycy

Aby uniknąć cukrzycy przestrzegaj:

- żywienie zgodnie z zasadami Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej;
- regularne przyjmowanie posiłków oraz odpowiednią ich ilość;
- odpowiednią kaloryczność posiłków zależną od prowadzonego trybu życia;
- dietę DASH;
- dietę śródziemnomorską;
- porównywalną liczbę przyjmowanych kcal każdego dnia;
- skład jakościowy diety (40-50% węglowodany, 30-35% tłuszcze, 15-20% białka);
- zmniejszenie siedzącego trybu życia;
- prawidłowej masy ciała.

Całościowa ocena wystąpienia ryzyka cukrzycy opiera się na analizie poszczególnych czynników, które w różnym stopniu sprzyjają jej wystąpieniu. Zgromadzone przez pielęgniarkę POZ dane pozwalają na określenie skali zagrożenia tą chorobą, zarówno poszczególnych osób, jak również rodzin i społeczności. Zdobyte informacje dotyczące aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, picia alkoholu, palenia tytoniu, pozwalają na planowanie oraz podejmowanie sprecyzowanych dzia-

łań, które mają na celu zmniejszenie istniejącego zagrożenia cukrzycą. Tym samym znajomość rodzin oraz kontakt z nimi pozwala pielęgniarki na uwzględnienie możliwości konkretnych osób w ograniczeniu czynników ryzyka.

CUKRZYCA U DZIECI I MŁODZIEŻY:

Przyczyny cukrzycy u dzieci:

Przyczyny jej powstawania są różne i zależą od typu. Najczęściej zdarza się u dzieci cukrzyca typu wynikająca z niszczenia komórek beta wysp trzustkowych. Zwykle pojawia się w wieku 7–15 lat. Schorzenie to prowadzi do całkowitego niedoboru insuliny i wymaga terapii do końca życia. Coraz częściej zdarza się u dzieci cukrzyca typu 2. Główną przyczyną jest szeroka dostępność wysokoprzetworzonej żywności i nieprawidłowa dieta u najmłodszych. Innym rodzajem schorzenia jest cukrzyca monogenowa, która występuje u 1–4% młodych ludzi. Ma zwykle łagodny przebieg i może pojawić się w wyniku przyjmowania glikokortykosteroidów. Jest jeszcze cukrzyca wtórna, która zdarza się w przebiegu mukowiscydozy, przewlekłego zapalenia trzustki, nadczynności gruczołów dokrewnych i po usunięciu trzustki.

Cukrzyca u małych dzieci, czyli bardzo rzadka przejściowa cukrzyca wieku noworodkowego zdarza się przy niskiej masie urodzeniowej w pierwszych 3 tygodniach życia.

Objawy cukrzycy u dzieci:

Proces prowadzący do pojawienia się dolegliwości związanych z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej może trwać bardzo długo i przebiegać podstępnie. Pierwszy objaw cukrzycy u dziecka to często utrata przytomności związana z wyczerpaniem zasobów insuliny i nagłą niewydolnością trzustki. Symptomy pojawiają się zwykle nagle i zalicza się do nich:

- zwiększone uczucie pragnienia;
- częstsze wizyty w toalecie;
- oddawanie moczu w nocy;
- wzmożone pragnienie;
- utrata masy ciała;
- narastające osłabienie;
- nieostre widzenie;
- zwiększone ryzyko zakażeń grzybiczych, szczególnie okolicy krocza;
- zakażenia skóry.

Co jeść, by uniknąć cukrzycy? Eksperci ostrzegają, żeby w ramach profilaktyki cukrzycy nie stawiać na modne i często nieracjonalne diety odchudzające, polecane przez znajomych, celebrytów czy dr Google'a. W tej dziedzinie najlepiej poradzić się lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka.

Zalecane są trzy różne diety, które dobrze nadają się do tego celu: po pierwsze żywienie zgodne z zasadami Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywienia i Żywności, po drugie dietę DASH, a po trzecie tradycyjną dietę śródziemnomorską. W diecie przeciwcukrzycowej warto zwrócić uwagę zwłaszcza na jakość spożywanych węglowodanów i wybierać produkty spożywcze o niskim indeksie glikemicznym (IG poniżej 55).

POWIKŁANIA CUKRZYCY U DZIECI

Nieleczona lub źle prowadzona cukrzyca u dzieci może spowodować groźne dla zdrowia i życia powikłania. Należy zapobiegać przypadkom hipoglikemii, czyli obniżeniu poziomu cukru we krwi. Na cukrzycę choruje się do końca życia. Z tego powodu powikłania cukrzycy u dzieci występują częściej. Obejmują niewydolność nerek, zwiększoną predyspozycję do chorób sercowo-naczyniowych, udaru mózgu, neuropatię, stopę cukrzycową i zaburzenia widzenia. Profilaktyka: w przypadku cukrzycy typu I brak jest możliwości zapobiegania rozwojowi choroby, gdyż ma ona podłoże autoimmunologiczne. Skuteczna profilaktyka cukrzycy typu II polega na:

- przestrzeganiu zdrowej diety;
- zwiększeniu aktywności fizycznej;
- unikaniu nadwagi, a szczególnie otyłości, która jest głównym czynnikiem
- predysponującym do wystąpienia cukrzycy;
- czynnym poszukiwaniu cukrzycy, gdyż ryzyko jej występowania rodzinnego wynosi 25%.

Systematyczna aktywność u dzieci i młodzieży wpływa korzystnie w profilaktyce cukrzycy. Warto zatem zachęcać swoje pociechy do: korzystania z basenu, gry w piłkę, jazdy na rowerze, biegania, zajęć typu fitness, taniec, tenis, trenowania np. Nordic walking, innych gier i zabaw wymagających od dzieci i młodzieży ruchu

REALIZATORZY PROGRAMU

Pielęgniarka, pielęgniarka środowiskowa.

CZAS TRWANIA PROGRAMU

Spotkania w ramach profilaktyki cukrzycy odbywać się będą w Poradniach Optima Medycyna co pół roku.

MIEJSCE REALIZACJI

Program realizowany jest we wszystkich jednostkach Optima Medycyna SA, czyli:

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raławice Śląskie;
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231 Lubrza.

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU W OPTIMA MEDYCYNIA SA

Spotkania w ramach profilaktyki cukrzycy odbywać się będą w Poradniach Optima Medycyna SA co pół roku.

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole: każdy czwartek miesiąca 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik: każdy czwartek miesiąca w godzinach 10.00 – 13.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa: każdy czwartek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raławice Śląskie: każdy piątek miesiąca w godzinach 8.00 – 11.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231, Lubrza: każdy piątek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.