

Z okazji
Międzynarodowego
Dnia Pielęgniarki i Położnej
wszystkim pielęgniarkom
i położnym
pracującym w naszym
szpitalu pragnę złożyć
życzenia pomyślności
i radości z wykonywanej
pracy oraz wyrazić
wdzięczność za trud
jaki wkładają w opiekę
nad pacjentami.

Wszystkim
pracownikom
naszego laboratorium,
z okazji
Międzynarodowego
Dnia Diagnosty
Laboratoryjnego
życzę sukcesów
w życiu prywatnym
i zawodowym.
Wykonujecie niezwykle
odpowiedzialną pracę,
za którą z całego serca
Wam dziękuję.

Kornelia Cieśla
Dyrektor Szpitala
Specjalistycznego
nr 2 w Bytomiu

KLINIKA

KWARTALNIK

SZPITALA

SPECJALISTYCZNEGO
W BYTOMIU

www.szpital2.bytom.pl

nr 193
czerwiec
2019

ISSN: 1897-9521

Nr 2

CZŁOWIEK, HIGIENA, ZDROWIE

Za nami kolejna konferencja z cyklu „Emocjonalna i Inteligentna Służba Zdrowia”. Tegoroczna edycja odbyła się 23 maja. Eksperti i zaproszeni goście poruszali tym razem tematykę profilaktyki i zdrowego trybu życia.



Konferencję otworzyła Kornelia Cieśla, Dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu

Konferencja tradycyjnie odbyła się na sali plenarnej Urzędu Miasta Bytomia. Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in.: **Barbara Dziuk** – Poseł na Sejm RP, **Małgorzata Wypych** – Poseł na Sejm RP, **Maciej Bartków** – Dyrektor Biura Poselskiego Posła na Sejm RP **Wojciecha Szaramy**, **Grzegorz Franusik** – asystent Senatora RP **Andrzeja Misiółka**, **Mariusz Wołosz** – Prezydent Bytomia, **Michał Bieda** – Wiceprezydent Bytomia, **Maria Kukawska** – Kierownik Działu Kontraktowania Świadczeń w POZ i Stomatologii reprezentująca Śląski Oddział Wojewódzki NFZ, **Magdalena Kałamarz** – przedstawiciel Wydziału Zdrowia Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego, **Magdalena Surus** – przedstawiciel Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Ślą-

skiego, **Joanna Wąsowska** – Dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu, **Zenon Przywara** – Dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 1 w Bytomiu, **Anna Janik** – Przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, **Mirosław Synowiec** – Komendant Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bytomiu, **Monika Nykiel** – Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Bytomiu, **Zbigniew Bryjak** – Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Bytomiu, **Aleksandra Prais** – Dyrektor Biura Promocji Miasta, **Jarosław Więclaw** – Naczelnik Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta, **Hilary Zawada** – Rzecznik Osób Niepełnosprawnych Urzędu Miasta, **Leonard Klabis** – Prezes Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Górnictwa, **Grzegorz Wacławek** – Pre-

Dokończenie na str. 4

PRESTIŻOWE WYRÓŻNIENIE NASZEGO LEKARZA

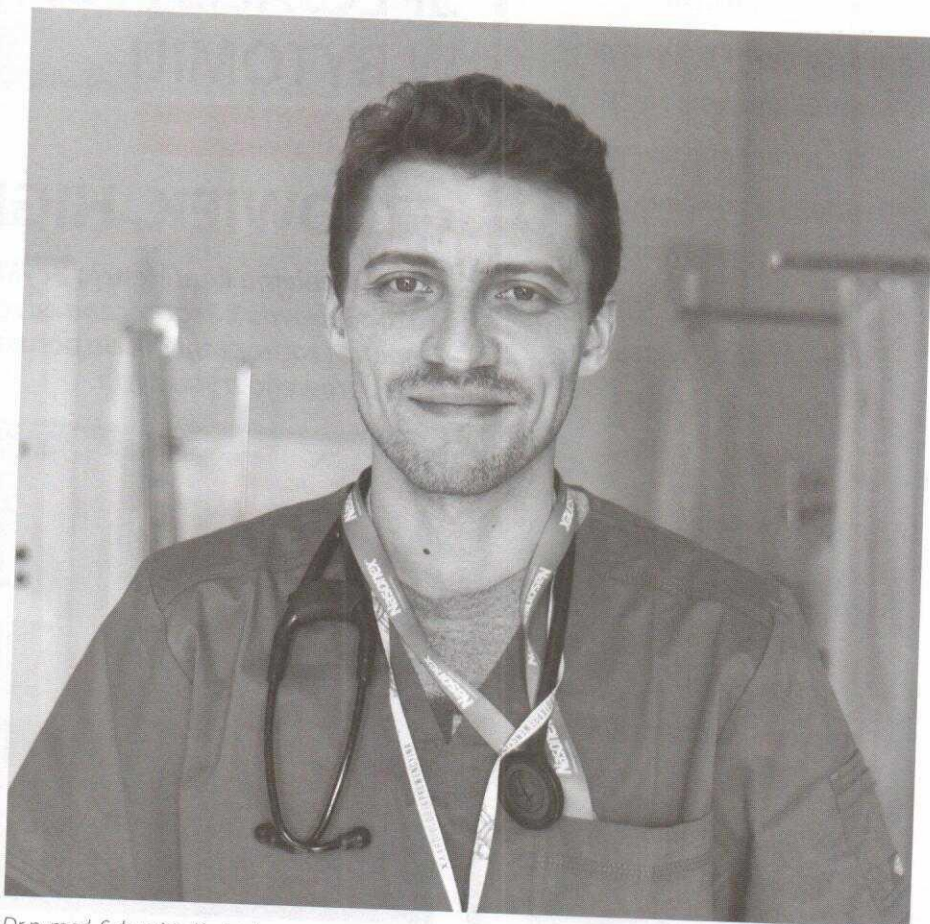
Dr n. med. Sebastian Kwiatek z Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej został laureatem prestiżowej nagrody „Złoty Otis 2019”. Otrzymał ją za osiągnięcia w dziedzinie medycyny fizykalnej.

„Złoty Otis” to nagroda przyznawana każdego roku dla ludzi medycyny oraz firm, które w znaczący sposób odciskają swoje piętno na kształtowaniu i postępie we współczesnej medycynie, w sferze naukowo-badawczej. Pośród tegorocznych laureatów tego prestiżowego wyróżnienia znalazł się m.in. dr n. med. **Sebastian Kwiatek**, na co dzień pracujący na Oddziale Klinicznym Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

– To dla mnie ogromny zaszczyt i radość. Jestem szczęśliwy, że mój trud, jaki wkładam w pracę naukową, został doceniony przez Kapitułę Złotych Otisów. Nagroda stanowi w pewnym stopniu ukoronowanie mojej dotychczasowej pracy badawczej – mówi dr n. med. Sebastian Kwiatek.

Nasz lekarz został doceniony za osiągnięcia w medycynie fizykalnej, w dziedzinie debiut naukowy roku. Nagrodę otrzymał za pracę nad systemem obrazowania endoskopowego, umożliwiającym ocenę stopnia złośliwości zmian nowotworowych i przednowotworowych przy użyciu światła laserowego.

– Badania prowadzone przez kilka lat dały efekt w postaci systemu, który wykorzystując analizę fizyczną i matematyczną widma światła emitowanego z tkanki nowotworowej, pozwala na uzyskanie szczegółowych informacji histopatologicznych. W praktyce znacząco poprawia to możliwości diagnostyczne tradycyjnych metod obrazowania endoskopowego – mówi. – Ta tematyka interesowała mnie od wielu lat. Już w trakcie studiów ciekawiła mnie diagnostyka endoskopowa, szczególnie w kontekście nowotworów. Bez endoskopii współczesna diagnostyka niemal nie istnieje. Badania endoskopowe wykonywane przez profesjonalny zespół wyposażony w nowoczesny sprzęt ma znaczący wpływ na rokowania dla pacjenta – dodaje.



Dr n. med. Sebastian Kwiatek

Jak sam przyznaje, jego sukces nie byłby możliwy, gdyby nie wielkie wsparcie przełożonych oraz koleżanek i kolegów z Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

– Chcę podziękować przede wszystkim mojemu pierwszemu szefowi prof. dr hab. n. med. h. c. multi **Aleksandrowi Sieronowi**, obecnemu szefowi prof. dr hab. n. med. **Grzegorzowi Cieślowskiemu**, mojemu opiekunowi naukowemu prof. dr hab. n. med. **Karolinie Sieroni** oraz każdemu członkowi zespołu, w którym pracuję. Nagroda, którą otrzymałem ja, jest tak naprawdę laurem dla całej naszej drużyny – mówi dr Kwiatek.

Warto zaznaczyć, że to nie pierwsze ważne wyróżnienie dr Sebastiana Kwiatka. W 2018 roku zajął drugie miejsce w wojewódzkim etapie plebiscytu Dziennika Zachodniego „Hipokrates”, w kategorii „Lekarz Rodzinny Roku”. W tegorocznej edycji, nasz lekarz został laureatem tego konkursu.

– Złoty Otis to nagroda w dziedzinie badań. Zwycięstwo w plebiscycie „Hipokratesa” to z kolei wyraz uznania ze strony pacjentów, którzy docenili moje poświęcenie i trud, jaki wkładam w pracę medyczną, jako lekarz rodzinny. Każde takie wyróżnienie jest dla mnie niezwykle cenne i mobilizujące do dalszej pracy – mówi.

(DW)

CZŁOWIEK, HIGIENA, ZDROWIE

Dokończenie ze str. 1

zes Zarządu Węgłokoks Kraj sp. z o.o., **Elżbieta Winczakiewicz** – Przewodnicząca Fundacji Ostoja Amazonki, prof. dr hab. n. med. **Anita Olejek** – Kierownik Oddziału Klinicznego Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu, Radni Miasta Bytomia, przedstawiciele MBU Broker, dyrektorzy bytomskich szkół średnich i gimnazjalnych, psychologowie, pedagodzy, członkowie Rady Społecznej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu, kierownicy klinik, ordynatorzy i pracownicy naszego szpitala, przedstawiciele związków zawodowych.

Konferencję otworzyła **Kornelia Cieśla**, dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

– Patrząc wstecz trzeba powiedzieć, że to już 10 lat, kiedy wspólnie organizujemy naszą konferencję. Jest nam niezwykle miło, że poprzez takie działania, szpital może kojarzyć się nie tylko z chorobami, ale przede wszystkim z ludźmi zdrowymi, którzy chcą o siebie zadbać w momencie, kiedy nie jest jeszcze na to za późno. Zdrowie jest bardzo cennym kapitałem, który warto pielęgnować. Dlatego takie akcje są niezwykle potrzebne. Dziękujemy dzisiejszym prelegentom za zaangażowanie w organizację i udział w konferencji. Myślę, że jej wymiar będzie równie inspirujący, jak każdego roku – mówiła.

Po niej głos zabrała Barbara Dziuk, Poseł na Sejm RP, od lat wspierająca nasz szpital w kwestii pozyskiwania sprzętu oraz zdobywania funduszy na prace budowlane i remontowe.

– Chciałam bardzo podziękować za wspólną współpracę ze szpitalem. Placówka ta kojarzy mi się z pracą u podstaw, dla dobra pacjenta, a przede wszystkim z otwarciem na wyzwania współczesnego świata. Choroby cywilizacyjne, które niestety stale się rozwijają, trzeba w jakiś sposób zahamować. Należy organizować tego typu spotkania. Pozwalają bowiem na wymianę myśli i spostrzeżeń na temat tych zagrożeń, których konsekwencją jest rozwój wielu schorzeń.

Kilka słów do zebranych skierował również Mariusz Wołosz, Prezydent Bytomia.

– Chciałbym państwu podziękować i pogratulować kolejnej konferencji. To bardzo ważne, żeby w dobie dzisiejszych problemów jakie napotykamy w służbie zdrowia, które często wiążą się z walką o codzienne przetrwanie i ciągłość świadczonych dla pacjentów usług, dostęp do służby zdrowia był zachowany. Wyrażam wielki podziw, że państwo znajdują chęć, czas i energię, aby rozmawiać o tematach, które niestety w dzisiejszych czasach bywają drugorzędne. O profilaktyce, źródłach i przyczynach chorób trzeba rozmawiać. Świadomość społeczeństwa wciąż jest bardzo niska, dlatego dzisiejsze spotkanie jest bardzo ważne.

Po krótkim wstępie rozpoczęła się część merytoryczna. Jako pierwsza, wykład zatytułowany „Higiena umysłu”, wygłosiła dyrektor Szpitala nr 2 Kornelia Cieśla.

– Pomyślałam, że jeżeli chcemy mówić o zdrowiu i higienie, to warto zacząć od głowy. Często mówimy, że wiele życiowych sytuacji, które nam się przytrafiają, swoje źródło ma właśnie w głowie. Kiedy chcemy przejść na dietę ważne jest, żeby przygotować się do tego przez odpowiednie myślenie. Inaczej nam to nie wyjdzie. Głowa jest podstawą naszych działań. To co myślimy, ma bardzo duży wpływ na nasze życie. Od tego jak postępujemy z naszym mózgiem zależy czy będziemy szczęśliwi i radośni. Wszystko zależy od nas. Warto więc zadbać o higienę umysłu, ponieważ wraz z naszym ciałem starzeje się także mózg.



Podczas tegorocznej edycji poruszano tematykę profilaktyki i zdrowego trybu życia

Następnie, głos zabrała prof. dr hab. n. med. Anita Olejek, kierownik Śląskiego Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu. Jej wykład „Samokontrola zdrowia i samobadanie. Poddawanie się badaniom profilaktycznym”, miał przede wszystkim przekonać zebranych, niezależnie od płci, że regularna kontrola własnego ciała może pozwolić na wczesne wykrycie groźnych chorób.

– Każdy z nas, kto doznał w życiu sytuacji, kiedy zdrowie było zagrożone wie, że to najważniejszy czynnik w naszym życiu, dzięki któremu możemy normalnie funkcjonować. Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie doceniamy, dopóki się nie wyczerpią. Nie zwracamy uwagi na to, że czas nam ucieka, a wraz z nim również zdrowie, które chcielibyśmy zachować jak najdłużej.

Głos zabrała także mgr inż. **Joanna Deląg-Osemka** z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu, która w swoim wykładzie „Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia” skupiła się na działaniach, które podejmuje Państwowa Inspekcja Sanitarna w zakresie przeciwdziałania paleniu tytoniu, nadużywaniu narkotyków czy leków niezlecanych przez lekarzy. O higienie jamy ustnej mówiła natomiast prof. dr hab. n. med.

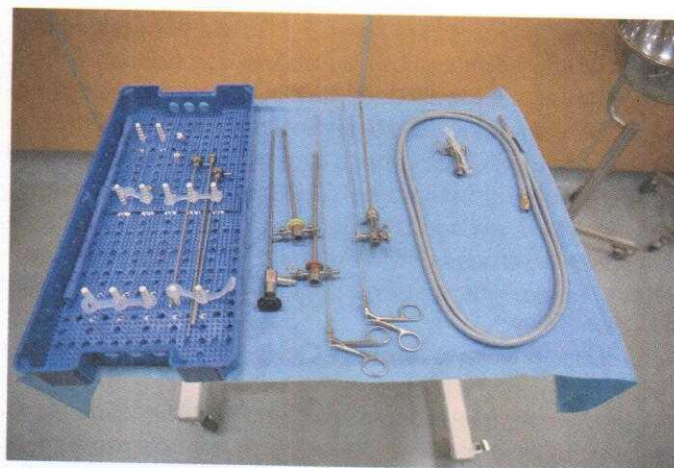
Iwona Niedzielska – specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej i stomatologii. Po krótkiej przerwie, temat roli muzyki w życiu człowieka poruszyła mgr **Agnieszka Babraj**, a mgr **Dorota Siebiata-Tomczyk** przybliżyła zagadnienia zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Odbył się także pokaz fitness dla młodzieży.

Wartym uwagi był panel dyskusyjny, w którym Barbara Dziuk – Poseł na Sejm RP, mgr inż. Joanna Deląg-Osemka z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu oraz prof. dr hab. n. med. Anita Olejek i prof. dr hab. n. med. **Anna Obuchowicz** ze Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu rozmawiały na temat roli, jaką profilaktyka odgrywa w życiu każdego człowieka.

Konferencji towarzyszył wernisaż prac pacjentek Katedry i Oddziału Klinicznego Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu i Studentek Uniwersytetu III Wieku w Bytomiu oraz występ młodzieży ze Szkoły Muzycznej z klasy prof. **Małgorzaty Grząbą**.

(ŁK)

NOWY SPRZĘT



Dzięki darowiźnie, jaką Szpitalowi Specjalistycznemu nr 2 w Bytomiu przekazała spółka Węglkoks Kraj, możliwy był zakup nowego sprzętu. Nowoczesny cystoskop i histeroskop oraz narzędzia endoskopowe trafiły na blok operacyjny Śląskiego Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu.

– Urządzenia, z których do tej pory korzy-

staliśmy byli już wiekowe i wysłużone. Zakup nowych był więc niezbędny. Sprzęt umożliwi lekarzom dokładną ocenę rodzaju oraz położenia zmiany w macicy i pęcherzu moczowym. W czasie procedur histeroskopii i cystoskopii lekarz jest w stanie ocenić zrosty, mięśniaki oraz guzy nowotworowe i przerzuty nawet bardzo małych rozmiarów. Dzięki specjalistycznym na-

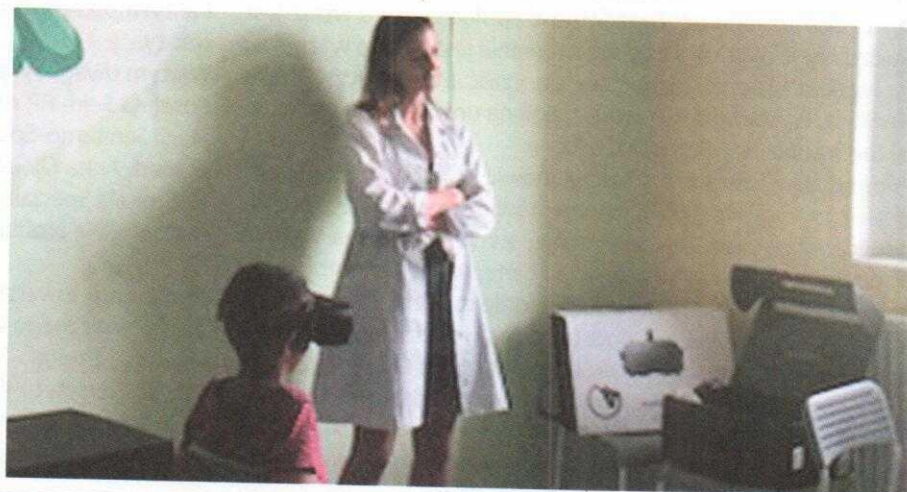
zędziom endoskopowym może je usunąć i przesłać do badania histopatologicznego – mówi **Katarzyna Wojna**, pielęgniarka oddziałowa Zintegrowanego Bloku Operacyjnego.

Sprzęt od dwóch tygodni wykorzystywany jest w Klinice Ginekologii i Położnictwa w Śląskim Centrum Ginekologii, Perinatologii i Chirurgii Płodu.

DZIEŃ DZIECKA W SZPITALU

Czy Dzień Dziecka spędzony w szpitalu musi być smutny? W żadnym wypadku!

W Szpitalu Specjalistycznym nr 2 w Bytomiu, 1 czerwca o uśmiechy na twarzach dzieci zadbali studenci kierunku lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Dla pacjentów Oddziału Pediatrycznego zorganizowali gry i zabawy z wykorzystaniem technologii Virtual Reality, co wywołało radość i uśmiech na twarzach dzieci, które chociaż na chwilę mogły zapomnieć o szpitalnej rzeczywistości.



MEGAMOC W NASZYM SZPITALU

W Śląskim Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu, 28 marca odbył się finał akcji „Uwalniamy MegaMoc”. W jej trakcie, pracownicy grupy Tauron odnowili pomieszczenia w pięciu szpitalach na terenie południowej Polski.



Finał akcji „Uwalniamy MegaMoc” odbył się 28 marca w naszym szpitalu

Wolontariusze grupy Tauron dotarli do placówek na Śląsku, Opolszczyźnie i w Małopolsce. Jednym z miejsc objętych akcją był Szpital Specjalistyczny nr 2 w Bytomiu. Ściany oddziału położniczego. Pojawiły się tam również barwne rysunki przedstawiające maskotkę Tauronu. – Bardzo się cieszę, że panie, które zdecydowały się na poród w naszym szpitalu, będą mogły przebywać w wyremontowanych, odnowionych i kolorowych pomieszczeniach. Radosne, ciepłe barwy istotnie wpływają na ich psychikę i nastrój – mówiła prof. dr hab. n. med. **Anita Olejek**, kierownik Śląskiego Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu.

Właśnie w bytomskiej placówce odbył się finał całej akcji, w którą zaangażowanych było ponad 50 wolontariuszy. – Nie zdajemy sobie sprawy jak wielkim szokiem dla dziecka jest przyjście na świat. Pamiętam jak wyglądało to w przypadku moich dzieci. Jeśli ten szok można choć trochę złagodzić dzięki otoczeniu, to naprawdę warto to zrobić – mówił **Filip Grzegorzczak**, prezes zarządu Tauron Polska Energia. Wolontariusze Tauronu dotarli do Szpitala nr 2 dzięki inicjatywie poseł **Barbary Dziuk**, która re-

gularnie wspiera naszą placówkę. – Jako pacjentka trzykrotnie rodziłam w tym szpitalu, zatem jest to dla mnie miejsce szczególne. Cieszę się, że mamy wokół ludzi dobrej woli, którzy są w stanie realizować bezinteresownie takie akcje – mówiła podczas finału akcji.



W ramach akcji odmalowano ściany korytarza oddziału położniczego

DIAMENTOWE CZEPKI

Podczas uroczystości Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki oraz Dnia Położnej obchodzonych w dniu 20 maja 2019 roku w Teatrze Rozrywki w Chorzowie pielęgniarki naszego szpitala: **Iwona Czaban, Mariola Klarecka, Teresa Orwat, Ewa Majda** zostały odznaczone Statuetką Diamentowy Czepek przyznaną członkom samorządu za upowszechnianie zasad etyki zawodowej, wzorowe wykonywanie obowiązków zawodowych oraz współdziałanie na rzecz integrowania środowiska pielęgniarek i położnych. W liście przesłanym do Dyrekcji naszej placówki mgr **Anna Janik** – przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Katowicach napisała: „pragnę pogratulować faktu, iż wśród pielęgniarek i położnych zatrudnienie znajdują tak wspaniałe osoby”. Wyróżnionym pielęgniarkom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów zawodowych.

ZAGRANICZNE UBEZPIECZENIE

Przed wakacyjnym wyjazdem za granicę warto pamiętać o wyrobieniu Europejskiej Karty Ubezpieczeń Zdrowotnych (EKUZ).

EKUZ jest potwierdzeniem naszego prawa do korzystania z niezbędnych świadczeń zdrowotnych na koszt NFZ w czasie pobytu na terenie innego kraju zrzeszonego w Unii Europejskiej lub Europejskim Stowarzyszeniu Wolnego Handlu. W razie nieszczęśliwego wypadku lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia karta jest niezbędna, żeby otrzymać bezpłatną pomoc medyczną. Trzeba jednak pamiętać, że EKUZ zapewnia nam leczenie wyłącznie w placówkach publicznej opieki zdrowotnej kraju, w którym przebywamy. W celu wyrobienia karty należy wejść na stronę www.ekuz.nfz.gov.pl. Tam dostępne są dwa rodzaje wniosków: na pobyt czasowy lub w związku z wykonywaniem pracy. Właściwy druk wypełniamy według podanego wzoru i dostarczamy do NFZ. Można to zrobić na cztery sposoby: zeskanować i przesłać pocztą elektroniczną do oddziału wojewódzkiego NFZ; wysłać pocztą lub faksem do oddziału lub delegatury; wysłać za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP; złożyć w oddziale lub delegaturze osobiście. EKUZ można odebrać jeszcze tego samego dnia, jeżeli dokumenty sami dostarczymy do oddziału. W przypadku skorzystania z poczty, kartę odbieramy do trzech dni roboczych. Można do tego upoważnić osobę trzecią, trzeba to jednak wcześniej zaznaczyć we wniosku. Wyrobienie karty jest bezpłatne, a otrzymać może ją każda osoba objęta ubezpieczeniem społecznym w Polsce. EKUZ nie ma limitów kosztów leczenia, więc nie trzeba się obawiać, że od pewnej kwoty, będziemy musieli sami płacić za opiekę. Nieistotny jest także powód pomocy medycznej – czy to wypadek komunikacyjny, w trakcie uprawiania sportów czy zaostrzenie objawów przewlekłej choroby – wszystkie koszty pokrywa EKUZ.

KLINIKA

REDAKCJA:

SZPITAL SPECJALISTYCZNY

Nr 2

Opracowanie i skład: Wydawnictwo KA s.c.
ul. Opolska 23c, 42-600 Tarnowskie Góry
tel. 32 39-000-39, www.kasc.pl

41-902 Bytom, ul. S. Batorego 15, tel. 32 786-14-00
Druk: Mikopol, tel. 32 289-82-75, nakład: 1000 egz.
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam.

Panu
dr. n. med. Tomaszowi Biniszkiwiczowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Dyrekcja, pracownicy oraz
prof. Grzegorz Cieślar
wraz z zespołem Oddziału Klinicznego
Chorób Wewnętrznych, Angiologii
i Medycyny Fizykalnej
Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu

Pani Krystynie Narolskiej

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
długoletniej pracownicy i naszej koleżanki

Barbary Kozak

wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim składa
Prof. Grzegorz Cieślar wraz z zespołem
Oddziału Klinicznego Chorób
Wewnętrznych, Angiologii
i Medycyny Fizykalnej
Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu



mgr Dorota Siebiata-Tomczyk
pedagog zdrowia
asystent i terapeuta

Jak sobie szkodzimy?

Na co dzień gonimy za pieniędzmi i osiągnięciami, przynosimy do domu również stres i trzymający za gardło strach, że coś pójdzie nie tak.

Stres krótkotrwały, chwilowy, przynosi wiele korzyści (np. odczuwany wówczas skok adrenaliny, jesteśmy zmobilizowani do działania i bardziej skoncentrowani), ale stres przewlekły – a to z nim mają do czynienia np. ofiary mobbingu w miejscu pracy – ma destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie.

Permanenty stres podnosi poziom kortyzolu – hormonu wytwarzanego przez korę nadnercza. Jego nadmiar we krwi objawia się m.in. otyłością centralną (pełna twarz, gruby kark, duży brzuch), częstym zmęczeniem, osłabieniem kończyn, spadkiem potencji u mężczyzn, zaburzeniami miesiączkowania u kobiet, trądzikiem. Osoby mające podwyższony poziom kortyzolu częściej chorują na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, osteoporozę, cierpią na zaburzenia neuropsychologiczne i psychiczne (np. depresję, zaburzenia snu i pamięci).

Coraz częściej mamy problemy ze snem: śpimy za krótko, budzimy się zmęczeni i niezregenerowani. Powodów może być wiele – stresująca praca, kłopoty osobiste, ale też nieleczona depresja czy niewykrzyte niedobory melatoniny. Brak snu wpływa na nas destrukcyjnie, zaburzając wszystkie procesy zachodzące w organizmie, potęgując stres, który przeżywamy, zaniżając nasze możliwości intelektualne i rujnując nasze życie osobiste. Osoba cierpiąca na niedobory snu łatwo może uzależnić się od tabletek nasennych – przyjmowanie coraz silniejszych środków może sprawić, że niemal niemożliwe stanie się zaśnięcie bez „wspomagacza”.

Gdy zalewają nas emocje, rozum jest odcinany. Racjonalne argumenty są wtedy na nic, ale można wówczas działać z poziomu fizjologii. Po prostu głęboko oddychajmy, to obniża tętno i ciśnienie, a poziom hormonów spada.

Mózg potrzebuje 30 minut, żeby się zrelaksować. Najlepiej znaleźć ten czas rano, gdy rusza produkcja kortyzolu. Można wypróbować trening relaksacji mięśni wg Jacobsona. Bazuje on na założeniu, że odprężenie psychiczne powinno naturalnie wynikać z odprężenia fizycznego. Warto też sięgnąć po zieloną herbatę, która jest bogata w L-teaninę. Aminokwas ten działa uspokajająco, zmniejsza stres i stabilizuje nastrój. Poza tym sama przerwa na herbatę zmniejsza uczucie niepokoju.

WIOSNA ZE ZDROWIEM

Kilkuset mieszkańców Bytomia skorzystało 7 czerwca z bezpłatnych badań lekarskich i profilaktycznych w Galerii Handlowej Agora.

Była to kolejna odsłona akcji „Wiosny ze zdrowiem”, organizowanej rok rocznie przez **Barbarę Dziuk** – poseł na Sejm RP oraz Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Bytomiu. W wydarzeniu aktywnie włączyli się też medycy ze Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

W czasie tegorocznej edycji, chętni mogli skorzystać z wielu badań, m.in.: pomiaru RR krwi, stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu, dopplerowskiego badania przepływu krwi w naczyniach tętniczych czy EKG. Lekarze specjaliści udzielali również porad z zakresu kardiologii, stomatologii, podologii czy radiologii. Obecni byli także przedstawiciele Bytomskiej Szkoły Świadomego Rodzicielstwa. Nie brakowało także innych atrakcji. Uczestnicy mogli spróbować swoich sił w poruszaniu się w alko- i narokoglach, czy skorzystać z porad kosmetycznych i profesjonalnego masażu. Odbyła się również wystawa florystyczna.

Podziękowania

Od lutego do kwietnia br. roku na zasłużoną emeryturę przeszło czterech pracowników naszego Szpitala: **Bogusława Suchocka** (portier), **Anna Pyplacz** (sprzątaczką), **Mariola Klarecka** (położną koordynującą), **Krystyna Pyclik** (starszą pielęgniarką). Pracownikom, którzy przeszli na emeryturę, składam serdecznie podziękowania za oddaną, wieloletnią pracę. Dziękuję za te piękne lata, poświęcenie i lojalność oraz trud włożony w spełnianie zawodowych obowiązków. Mam nadzieję, że nie zapomnę Państwo o nas i podobnie jak my wszyscy, będziecie dobrze wspominać spędzone tutaj chwile. Dziękując za współpracę, życzę dużo zdrowia, spełnienia marzeń, pomyślności i wielu radości w życiu osobistym

Kornelia Cieśla
dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu

Podziękowanie

Na ręce Pani Dyrektora składam serdeczne podziękowania za grzeczność, profesjonalne i obowiązkowe wykonywanie swojej pracy dla Pani Gabrieli Rek, która swoim podejściem do pacjenta zasługuje na szczególne wyróżnienie. Myślę, że są pracownicy Szpitala, którzy również wykonują swoje obowiązki zawodowe profesjonalnie, tak więc dziękuję za te wyjątkowe osoby.
Z poważaniem

Jadwiga Siemerowicz

SZPITAL SPECJALISTYCZNY NR 2 W BYTOMIU

Bytom ul. St. Batorego 15, tel. centrala 32 786-14-00

ODDZIAŁY

**Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych,
Angiologii i Medycyny Fizykalnej** Tel: 32 786-16-30
KIEROWNIK:

prof. zw. dr hab. n. med. **Grzegorz Cieślar**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Bożena Matula**

Dział Rehabilitacji Bl. 7

Tel: 32 786-15-98

KIEROWNIK: dr n. med. **Romualda Mucha**

**Oddział Kliniczny Ginekologii,
Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej**

Tel: 32 786-15-40

KIEROWNIK: prof. dr hab. n. med. **Anita Olejek**
P.O. POŁOŻNEJ ODDZIAŁ.: mgr **Barbara Zientarska**

Gabinet Terapeutyczny, Tel: 506 48-83-87

PEDAGOG ZDROWIA: mgr **Dorota Siebiata-Tomczyk**

Oddział Kliniczny Pediatrii

Tel: 32 786-14-98

ORDYNATOR: prof. dr hab. n. med. **Anna Obuchowicz**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Kuźma**

**Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej
i Chirurgii Endokrynologicznej**

Tel: 32 786-15-18

KIEROWNIK: prof. dr hab. n. med. **Jacek Gawrychowski**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Małgorzata Nabrdalik**

Oddział Położnictwa i Ginekologii

Tel: 32 786-14-83

ORDYNATOR: dr n. med. **Tadeusz Urban**
ODDZIAŁOWA POŁOŻNA: spec. **Beata Ferdyn**

Zintegrowany Blok Operacyjny Bl. 5A

Tel: 32 786-16-52

P.O. KIEROWNIK: dr n. med. **Piotr Stołtny**

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Katarzyna Wojna**

Oddział Anestezjologii

Tel: 32 786-15-94

KIEROWNIK: dr hab. n. med. **Ewa Podwińska**

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Sylvia Dąbrowska**

Oddział Noworodków Bl. 5A

Tel: 32 786-15-40

KIEROWNIK: dr n. med. **Helena Sławska**

POŁOŻNA ODDZIAŁOWA: **Beata Tobor**

Oddział Noworodków Bl. 3

Tel: 32 786-14-87

KIEROWNIK: lek. med. **Małgorzata Koba**

P.O. PIEŁĘGNIARKI ODDZIAŁ.: **Beata Starostecka**

Oddział Laryngologii Dzieci

Tel: 32 786-16-06

KIEROWNIK: dr n. med. **Małgorzata Gwóźdź-Jeziarska**

PIEŁĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA: **Małgorzata Pilawa**

Oddział Chirurgii Dzieci

Tel: 32 786-15-90

KIEROWNIK: lek. med. **Dariusz Majda**

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Edyta Zygmunt**

**Oddział Chirurgii Małoinwazyjnej i Zabiegów
Krótkoterminowych**

Tel: 32 786-15-90

ORDYNATOR: lek. med. **Jacek Boładź**

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Edyta Zygmunt**

PORADNIE

Poradnia Chirurgiczna – wew. 514

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna – wew. 566

Poradnia Gastrologiczna – wew. 405

Poradnia Położniczo-Ginekologiczna – wew. 479

Poradnia Medycyny Pracy – wew. 569

Poradnia Chorób Sutka – wew. 405

Poradnia Leczenia Niepłodności – wew. 536

Poradnia Chirurgiczna dla Dzieci – wew. 662

Poradnia Nefrologiczna i Leczenia

Nadciśnienia u Dzieci – wew. 662

Poradnia Onkologiczna – wew. 406

Poradnia Chirurgiczna Chorób Tarczycy – wew. 406

Poradnia Onkologii Ginekologicznej – wew. 410

Poradnia Patologii Ciąży – wew. 410

Poradnia Gastroenterologiczna dla Dzieci – wew. 662

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci – wew. 662

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci – wew. 573

Poradnia Dermatologiczna – wew. 569

Poradnia Patologii Noworodka – wew. 662

Poradnia Neurologii Dziecięcej

i Leczenia Padaczek – wew. 662

Poradnia Diabetologiczna – wew. 655

Poradnia Rehabilitacyjna – wew. 566

Poradnia Neurologiczna – wew. 405

Bytomska Szkoła Świadomego Rodzicielstwa – wew. 599

Poradnia Kardiologiczna – wew. 571

Poradnia Schorzeń Sromu – wew. 536

Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt – wew. 410

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci – wew. 571

Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci – wew. 569

**Poradnia Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej dla
Dzieci** – wew. 573

KIEROWNIK PORADNI SPECJALISTYCZNYCH:
dr n. med. **Leszek Jagodziński**

PIEŁĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA
mgr **Barbara Poźniak** wew. 591

Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków

Pomocniczych, Tel: 32 281-42-81, 32 281-42-82

P.O. KIEROWNIKA: mgr inż. **Joanna Pierścińska**
ul. Batorego 17