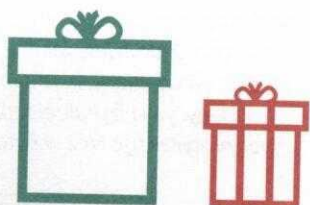




Z okazji
zbliżających się świąt
Bożego Narodzenia
wszystkim
Pracownikom
i Pacjentom naszego
Szpitala życzę dużo
zdrowia, radości
i pomyślności.
Niech przy świątecznym
stole nie zabraknie
nikomu ciepła
i rodzinnej atmosfery,
a Nowy 2020 Rok
będzie czasem spełnienia
najszybszych marzeń
osobistych i zawodowych

Kornelia Cieśla
Dyrektor Szpitala
Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu



KLINIKA

KWARTALNIK SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO W BYTOMIU

www.szpital2.bytom.pl

nr 194
grudzień
2019

ISSN: 1897-9521

Nr 2

VIII BYTOMSKI DZIEŃ WCZEŚNIAKA

MAŁI WOJOWNICY ŚWIĘTOWALI

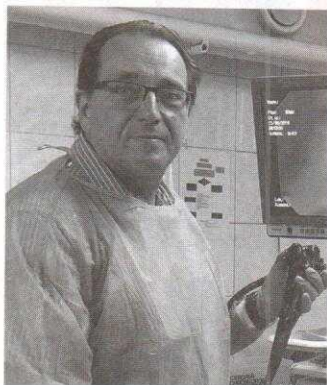
Co roku w Polsce przedwcześnie rodzi się 25 tys. dzieci. Aby zwrócić uwagę na problemy noworodków, które zbyt wcześnie przyszły na świat, 17 listopada obchodzony był Światowy Dzień Wcześniejaka. Bytomskie uroczystości odbyły się 18 listopada w Śląskim Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu.



Już po raz ósmy bytomski szpital włączył się w obchody Światowego Dnia Wcześniejaka. Nieprzypadkowo. To właśnie nasza placówka posiada III stopień referencyjności, dzięki czemu w Oddziale Klinicznym Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej rozwiązywanych jest wiele ciąż wysokiego ryzyka. Wiąże się to jednak z wysokim odsetkiem dzieci urodzonych przedwcześnie, którymi często przez wiele tygodni, a nawet miesięcy opiekuje się zespół neonatologów i pielęgniarów.

Bytomską uroczystość swoją obecnością zaszczytili m.in. **Izabela Domogała** – Członek Zarządu Województwa Śląskiego, **Barbara Dziuk** – Poseł na Sejm RP, **Michał Bieda** – wiceprezydent Bytomia, **Magdalena Kałamarz** – kierownik Wydziału Nadzoru nad System Opieki Zdrowotnej Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego, **Jolanta Wąsowska** – Dyrektor Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Bytomiu, **Hanna Dobrowolska** – członka Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Katowicach, **Anna Radwańska** – Dyrektor Biura Zarządu Spółki Węglukoks Kraj, **Leonard Klabis** – Prezes Zarządu SITG w Bytomiu.

Dokończenie na str. 4



DR N. MED. WOJCIECH LATOS KOLEJNYM DOCENTEM!

Dr hab. n. med. **Wojciech Latos** jest już piątym lekarzem, który uzyskał stopień naukowy doktora habilitowanego pracując w Oddziale Klinicznym Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej naszego Szpitala, kierowanym kolejno przez prof. **Jerzego Żmudzińskiego**, prof. **Aleksandra Sieronia** oraz prof. **Grzegorza Cieślara**. Świadczy to o dużym potencjale naukowym tego Oddziału, który dzięki życzliwości i zaangażowaniu Dyrekcji Szpitala, oprócz podstawowych zadań związanych z realizacją procedur diagnostyczno-leczniczych w zakresie chorób wewnętrznych, w tym zwłaszcza gastroenterologii, nieinwazyjnej diagnostyki i terapii kardiologicznej, diagnostyki i leczenia chorób naczyń, a także medycyny fizykalnej, prowadzi również szeroko zakrojoną działalność badawczą, ukierunkowaną głównie na zagadnienia terapii z wykorzystaniem metod medycyny fizykalnej, wczesnej diagnostyki i terapii nowotworów metodą fotodynamiczną, leczenia przewlekłych ran oraz terapeutycznego wykorzystania temperatur kriogenicznych w ramach krioterapii ogólnoustrojowej.

Docent Wojciech Latos ukończył studia na Wydziale Lekarskim Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, uzyskując w 1988 roku dyplom lekarza. W 1989 roku rozpoczął pracę w 106 Szpitalu Wojskowym z Przychodnią w Gliwicach, w którym uzyskał specjalizację w dziedzinie chorób wewnętrznych oraz gastroenterologii oraz przeszedł kolejne szczeble kariery zawodowej od młodszego asystenta do ordynatora Oddziału Gastrologicznego. W 2002 roku obronił z wyróżnieniem rozprawę doktorską pt. „Jakość życia chorych z zespołem jelita drażliwego” i uzyskał stopień naukowy doktora nauk medycznych. W tym samym roku został zatrudniony w Oddziale Klinicznym Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej naszego Szpitala. Obecnie pracuje w Poradni Gastrologicznej oraz pełni funkcję Zastępcy Kierownika Centralnej Pracowni Endoskopowej, koordynując aspekty merytoryczne działalności Pracowni.

Docent Wojciech Latos jest wybitnym gastroenterologiem bardzo wysoko cenionym i szanowanym zarówno przez pacjentów, jak i współpracowników oraz doświadczonym i utalentowanym endoskopistą zabiegowym, a także nauczycielem i mistrzem licznej grupy młodych gastrologów, spośród których 112 wprowadził w arkana badań endoskopowych w ramach prowadzonych od wielu lat i cieszących się doskonałą opinią praktycznych kursów endoskopowych.

Docent Wojciech Latos jest ponadto uznanym światowym autorytetem w zakresie diagnostyki autofluorescencyjnej oraz diagnostyki i terapii fotodynamicznej chorób przewodu pokarmowego. Niezależnie od działalności leczniczej docent Wojciech Latos prowadzi rozległą działalność naukowo-badawczą, ukierunkowaną głównie na eksperymentalne badania mechanizmów diagnostyki i terapii fotodynamicznej oraz ocenę przydatności klinicznej tej

metody w schorzeniach nienowotworowych oraz nowotworach przewodu pokarmowego.

Jego dotychczasowy dorobek naukowy obejmuje łącznie 57 artykułów w recenzowanych czasopismach naukowych i suplementach czasopism, o łącznym współczynniku oddziaływania „Impact factor” IF=56,815 i punktacji Komitetu Badań Naukowych oraz Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego KBN/MNiSW = 719. Ponadto jest autorem 1 monografii oraz 4 rozdziałów w książkach, a także 36 referatów i streszczeń zjazdowych, w tym 24 na konferencjach i zjazdach międzynarodowych. Aż 29 Jego prac było cytowanych łącznie przez autorów 210 artykułów naukowych, a wartość Indeksu Hirscha dla tych publikacji wynosi 9.

Docent Wojciech Latos uczestniczył dotychczas w realizacji siedmiu Międzynarodowych Wieloośrodkowych Badań Klinicznych, oceniających efektywność terapeutyczną i bezpieczeństwo stosowania nowych preparatów leczniczych stosowanych w leczeniu pacjentów z refluksem żołądkowo-przełykowym, chorobą Crohna oraz wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Był również wykonawcą w trzech grantach naukowo-badawczych Komitetu Badań Naukowych i Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego realizowanych we współpracy z Instytutem Techniki i Aparatury Medycznej w Zabrze, Polsko-Japońską Wyższą Szkołą Technik Komputerowych oraz Wydziałem Automatyki Politechniki Śląskiej w Gliwicach, a także w 13 projektach badawczych prowadzonych w ramach badań statutowych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, których tematyka obejmowała głównie ocenę mechanizmów działania terapeutycznego oraz zastosowań klinicznych diagnostyki autofluorescencyjnej i fotodynamicznej oraz terapii fotodynamicznej.

Za działalność naukowo-badawczą doc. Wojciech Latos był wielokrotnie wyróżniony Nagrodami Rektora Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach za szczególne osiągnięcia naukowe. W nielicznych chwilach wolnych od działalności medycznej i naukowej docent Wojciech Latos realizuje wspólnie z Rodziną i przyjaciółmi swoje życiowe pasje, do których należą m.in. egzotyczne podróże oraz aranzacja domu i ogrodu, w której to dziedzinie osiąga równie spektakularne sukcesy, jak w sferze zawodowej. Siłę do realizacji tak rozległych zainteresowań czerpie z uprawiania aktywności sportowej, uwzględniającej grę w tenisa, narciarstwo oraz bieganie rekreacyjne.

*Prof. dr hab. n. med. Grzegorz Cieślak
Kierownik Oddziału Klinicznego
Chorób Wewnętrznych, Angiologii
i Medycyny Fizykalnej Szpitala
Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu*

KOLEJNE OSIĄGNIĘCIE NASZEJ POŁOŻNEJ

Po sukcesie na polu zawodowym, jakim było zdobycie Certyfikatu Doradcy Laktacyjnego, przyszedł czas na sukces sportowy! Sandra Nowak, położna z Oddziału Noworodków Śląskiego Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu, zwyciężyła na prestiżowych zawodach w Karate Sinky-okushin, które odbyły się 28 września w Danii.



Międzynarodowy turniej „Danish Open” odbył się w Kopenhadze. **Sandra Nowak** wystartowała w kategorii do 60 kg, mimo iż z reguły występuje w zawodach do 55 kg.

– Do walk przygotowywałam się zgodnie z harmonogramem, który obowiązuje w moim klubie – TKS Karate Tarnowskie Góry. Dodatkowe jednostki treningowe, takie jak bieganie, siłownia czy basen, były spersonalizowane pod moje potrzeby – mówi Sandra Nowak.

Podczas duńskiego turnieju stoczyła dwie walki. W pierwszej zmierzyła się z reprezentantką Norwegii, którą знаła już z wcześniejszych konfrontacji.

– Dwukrotnie udało mi się z nią w przeszłości zwyciężyć po dogrywkach. Miałam plan na tę walkę, wiedziałam czego mogę się

po rywalce spodziewać, jednak wiem też, że nigdy nie wolno lekceważyć przeciwnika. Podeszłam w pełni skoncentrowana i po raz trzeci udało mi się ją pokonać, „tradycyjnie”, po dogrywce – mówi Sandra Nowak.

W finale, nasza położna, stanęła przed bardzo trudnym wyzwaniem, ponieważ na macie przyszło jej zmierzyć się z medalistką mistrzostw Europy, reprezentantką Węgier.

– To był bardzo trudny pojedynek, jednak czułam, że może się ułożyć po mojej myśli. Wiedziałam, że najważniejsze będzie tutaj pełne skupienie i pozytywne myślenie. Wszystko przebiegło tak, jak tego chciałam i po dwóch dogrywkach wygrałam ten pojedynek – mówi.

Zwycięstwo w turnieju pozwoliło naszej położnej zdobyć kolejne doświadczenia.

– Przede wszystkim wzrosła wiara we własne umiejętności. Zrozumiałam też, że mogę rywalizować w wyższej kategorii wagowej. Każde takie zawody, każda walka, nawet przegrana, to bezcenne doświadczenie, które procentuje. Oczywiście moim największym sukcesem nadal pozostaje wicemistrzostwo Europy z 2017 roku, jednak wygrana w tak prestiżowym turnieju, jak ten, który odbył się w Danii, również sprawiło mi mnóstwo radości – mówi.

Aktualnie, Sandra Nowak przygotowuje się do Pucharu Polski, który odbędzie się w połowie grudnia. Następnie weźmie udział w kwalifikacjach do mistrzostw świata i Europy.

Naszej położnej życzymy powodzenia w kolejnych walkach!

(DW)

ŚWIĄTECZNE ODWIEDZINY

Święty Mikołaj po raz kolejny nie zawiodł małych pacjentów Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu.

W piątek, 6 grudnia, na oddziałach zapanała radość i świąteczna atmosfera. Najpierw, na Oddziale Klinicznym Pediatrii, Oddziale Laryngologii Dzieci i Oddziale Chirurgii Dzieci, wizytę złożył św. Mikołaj z **Centrum Handlowego „Agora” w Bytomiu**, który rozdawał pluszowe maskotki.

Następnie, wraz z Mikołajem, małych pacjentów odwiedziła **Izabela Domogała** – Członek Zarządu Województwa Śląskiego. Towarzyszyła jej **Aleksandra Stokłosa** – artystka z Opery Śląskiej w Bytomiu, która wprowadziła dzieci w bożonarodzeniowy nastrój, śpiewając nie tylko najpiękniejsze polskie kolędy, ale i świąteczne piosenki znane z fil-



mów i bajek. Przy wręczaniu prezentów, pomogła Elsa (postać z filmu „Kraina Lodu”) oraz elfy.

Małych pacjentów nie zawiodły także wolontariuszki z Fundacji Dr. Clowna, które w kolorowych strojach, popisując się magicznymi sztuczkami, wywoływały uśmiech na twarzach dzieci. Przekazały również darowiznę na świetlicę oddziałową Oddziału Klinicznego Pediatrii, w postaci zabawek, książek i gier.

Na tym jednak, świąteczne odwiedziny w Szpitalu Nr 2 się nie skończyły.

W czwartek, 12 grudnia, słuchaczki kierunku „opiekunka dziecięca” Zespołu Policealnych Szkół Medyczno-Społecznych, przygotowały dla dzieci z Oddziału Klinicznego Pediatrii program artystyczny. Nie zabrakło także prezentów. Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom, które zaangażowały się w świąteczne odwiedziny na oddziałach naszego Szpitala. Dzięki wam, dzieci, choć na chwilę mogły zapomnieć o chorobie i poczuć prawdziwy, bożonarodzeniowy klimat.

MALI WOJOWNICY ŚWIĘTOWALI

Dokończenie ze str. 1

Spotkanie zainaugurował występ uczniów Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Fryderyka Chopina w Bytomiu z klasy prof. Małgorzaty Grząby. Dzieci wykonały m.in. „Hymn Wcześniaka”. Następnie głos zabrała **Kornelia Cieśla** – Dyrektor Szpitala Specjalistycznego Nr 2.

– Światowy Dzień Wcześniaka to wyjątkowe święto, w którym całą naszą uwagę kierujemy w stronę naszych najmniejszych pacjentów i ich rodziców, przechodzących trudne chwile. Mogą oni liczyć na pomoc i wsparcie wysokiej klasy specjalistów pracujących w naszym szpitalu, którzy dbają o to, by urodzone maleństwa mogły opuścić mury szpitala w pełnym zdrowiu – podkreślała. – Dzień Wcześniaka symbolizuje kolor fioletowy, będący znakiem trudów, jakie noworodki przechodzą od najwcześniejszych chwil życia. Jednocześnie jednak pozwala spojrzeć z nadzieją na przyszłość – zaznaczała.

Następnie głos zabrała dr n. med. **Jolanta Balicz** – specjalista neonatolog, która przygotowała wykład „Wcześniak jako pacjent XXI wieku”. W swoim wystąpieniu przedstawiła m.in. historię rozwoju neonatologii, jak też omówiła próby ratowania dzieci przedwcześnie urodzonych przed narodzinami współczesnej medycyny.

– Historia neonatologii zaczyna się w XIX wieku we Francji, wcześniej przedwcześnie urodzonymi opiekowano się tylko w domu. Zadanie to spoczywało na położnych i matkach. Przełomowym osiągnięciem było skonstruowanie pierwszego inkubatora, umożliwiającego opiekę nad noworodkami z małą masą ciała – mówiła dr n. med. Jolanta Balicz.

Z kolei dr n. med. **Helena Sławska** – ordynator Oddziału Noworodków bl. 5 zwracała uwagę, że na przestrzeni lat zmieniała się nie tylko jakość opieki, ale też myślenie o wcześniactwie.

– Wcześniak to dzielny pacjent, który ma siłę i potencjał. Naszym zadaniem jako neonatologów jest zwiększanie jego szans na przeżycie i prawidłowy rozwój – podkreślała.

Goście mieli również możliwość wysłuchania prelekcji na temat profilaktyki w czasie ciąży w kontekście zmniejszenia liczby porodów przedwczesnych, którą przedstawiła prof. dr hab. n. med. **Anita Olejek** – kierownik Oddziału Klinicznego Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej, Konsultant Wojewódzki w dziedzinie ginekologii i położnictwa.

W dalszej części spotkania dr n. hum. **Iwona Sosnowska-Wieczorek** z Fundacji In Corpore przedstawiła metody wczesnego wspomagania noworodka. Natomiast stomatolog dr **Anna Stępień** opowiadała, jak uchronić dzieci przed próchnicą. O wspomaganiu wcześniaków opowiedzieli z kolei **Izabela Rzeźnicka** i **Sławomir Morel** z Centrum Wcześniaka i Małego Dziecka.

Uczestnicy spotkania mogli też zobaczyć wystawę zdjęć „Wcześniak jako pacjent”. Przygotowano również pokaz bielizny dla kobiet w ciąży i w połoгу.

ŁK





Szpital Specjalistyczny Nr 2 w Bytomiu  **Śląskie.**
Jednostka ochrony zdrowia Samorządu Województwa Śląskiego



Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków Pomocniczych

41-902 BYTOM UL. STEFANA BATOREGO 15

TEL: (32) 281-42-81

281-42-82

389-71-06 biuro obsługi pacjenta

FAX : 281-65 -16

e-mail: zpo@szpital2.bytom.pl



**WYKONUJEMY INDYWIDUALNE ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE
WEDŁUG POBRANEJ MIARY, JAK:**

- ✓ Protezy kończyn dolnych
- ✓ Protezy kończyn górnych
- ✓ Ortezy kończyn dolnych i górnych dla dzieci i dorosłych
- ✓ Aparaty ortopedyczne kończyn dolnych i górnych dla dzieci i dorosłych
- ✓ Gorsety do leczenia bocznych skrzywień kręgosłupa typu Chêneau,
- ✓ Gorsety stabilizujące
- ✓ Wkładki korytkowe korygujące koślawość stóp
- ✓ Obuwie ortopedyczne



NFZ

ZAPRASZAMY W DNI ROBOCZE:
poniedziałek-piątek 7:00 - 15:00

BEZPIECZNA ZIMA

W tym roku, uczniowie w województwie śląskim, na ferie zimowe wyjadą jako pierwsi, od 13 do 26 stycznia. Wiele w tym czasie uda w góry, często także za granicę. Warto wtedy zaopatrzyć się w kartę EKUZ. Dzięki niej, w razie wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia, mamy prawo do bezpłatnej opieki medycznej na terenie kraju zrzeszonego w Unii Europejskiej lub Europejskim Stowarzyszeniu Wolnego Handlu.

Podczas zimowego szaleństwa, kiedy spędzamy aktywnie czas na stokach narciarskich lub górskich szlakach, nietrudno o wypadek. Europejska Karta Ubezpieczeń Zdrowotnych (EKUZ), potwierdza nasze prawo do korzystania ze świadczeń zdrowotnych na koszt Narodowego Funduszu Zdrowia w momencie, kiedy do wypadku dojdzie na terenie innego kraju. Także w przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia, posiadając kartę, mamy prawo do otrzymania bezpłatnej pomocy medycznej. EKUZ działa jednak wyłącznie w placówkach publicznej opieki zdrowotnej danego państwa.



Wyrobień karte nie sprawia wielu problemów, nie wymaga składania wielu wniosków, nie zabiera również czasu. Należy wejść na stronę internetową NFZ lub jednego z oddziałów wojewódzkich. Znajdziemy tam dwa rodzaje wniosków: dla osób planujących pobyt tymczasowy, na przykład turystyczny, a także dla wyjeżdżających za granicę do pracy. Odpowiedni formularz wypełniamy według zamieszczonego wzoru, a następnie dostarczamy do siedziby 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 lub złożyć w oddziale osobiście. Jeżeli decydujemy się na ostatnie rozwiązanie, EKUZ możemy odebrać jeszcze tego samego dnia. W przypadku skorzystania z pozostałych opcji, karta będzie gotowa do trzech dni roboczych. Do odbioru można upoważnić osobę trzecią, co trzeba jednak zaznaczyć we wniosku.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.nfz.gov.pl.

(DW)

REORGANIZACJA SZPITALA

Niedawno zakończył się remont wnętrza bloku 6. W związku z tym, zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, 6 grudnia przeniesiony tam został Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Endokrynologicznej.

Trwa remont bloku 7. W związku z pracami, Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej, zostanie przeniesiony na blok 4, do czasu zakończenia robót. Szczegóły dotyczące zakończonych remontów, a także planowanych inwestycji w 2020 roku, podamy w kolejnym wydaniu biuletynu „Klinika”.

(DW)

PODZIĘKOWANIA

Od września do października br. roku na zasłużoną emeryturę przeszło pięciu pracowników naszego Szpitala:

- Aniela Rзок (sprzątaczką)
- Ewa Tkocz (starsza pielęgniarka)
- Katarzyna Kalyta (starsza pielęgniarka)
- Irena Orlof (praczką)
- Róża Nowak (starszy technik analityki medycznej)

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

Ks. Waldemarowi Szczygiół

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

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.



mgr Dorota Siebiata-Tomczyk
pedagog zdrowia
asystent i terapeuta

Kortyzol a stres

Kortyzol jest hormonem sterydowym wytwarzanym z cholesterolu w korze nadnerczy. Reguluje pracę wielu narządów i układów, wpływa m.in. na przemianę metaboliczną węglowodanów (cukrów), białek i tłuszczów. Uwalniany jest pod wpływem stresu. Należy do hormonów wydzielanych przez nadnercza. Do jego zadań należy kontrola podstawowych funkcji, jak na przykład zwiększenie ilości cukru w mięśniach czy wyciszenie odpowiedzi zapalnej występującej w tym czasie. Uwalniany, gdy rzeczywiście jest potrzebny, jest niesamowicie ważny dla organizmu. Przykładowo, wyciszając proces zapalny, sprzyja walce z przedwczesnym starzeniem organizmu. Problem w tym, że nasz tryb życia powoduje, że kortyzol jest wydzielany niemal cały czas.

Poziom kortyzolu musi być bardzo wyważony. Zbyt niski rozwija zmęczenie nadnerczy (co powoduje starzenie), zbyt wysoki sprawia, że starzejemy się szybciej, ponieważ kortyzol ma silne właściwości uszkadzające skórę (uszkadza ją 10 razy szybciej niż inne tkanki).

Objawy wysokiego poziomu kortyzolu:

- zmęczenie,
- trudności ze wstawaniem rano z łóżka,
- zwiększona ilość zmarszczek,
- utrata entuzjazmu,
- niskie libido,
- słaba odporność,
- nagły przypływ energii późno w nocy,
- napady łaknienia cukru i kofeiny,
- cieńsza skóra,
- przybieranie na wadze, powiększanie się obwodu talii.

Najważniejszą metodą obniżenia stężenia kortyzolu jest zmniejszenie stresu. Pomoże to także utrzymać pod kontrolą masę ciała. U ludzi mających nadwagę, poziom kortyzolu jest większy, szczególnie u tych, u których tłuszcz umiejscowiony jest w okolicy talii. Pamiętajmy o dobrym spaniu: jedna źle przespana noc podnosi poziom kortyzolu. Pamiętajmy też o ruchu, który zmniejsza jego stężenie.

Ogólnopolski Dzień Transplantologii

PRZESZCZEPY RATUJĄ ŻYCIE

W Polsce przeszczepia się prawie trzy razy mniej narządów w porównaniu do potrzeb. 26 stycznia w naszym kraju obchodzony będzie Ogólnopolski Dzień Transplantologii, ustanowiony na pamiątkę przeprowadzenia w Polsce pierwszej pomyślnej transplantacji nerki, co miało miejsce właśnie 26 stycznia 1966 roku.

Pierwszego w kraju przeszczepu dokonali w I Klinice Chirurgii warszawskiej Akademii Medycznej profesorowie Jan Nielubowicz i Tadeusz Orłowski.

Współcześnie, dzień ten ma uświadamiać Polakom, że oddawanie narządów po śmierci może uratować czyjeś życie. Szacuje się, że narządy jednego dawcy mogą uratować lub przedłużyć życie nawet siedmiu osobom. Niestety wśród większości Polaków nadal pokutują negatywne stereotypy i opinie na temat transplantologii. Potwierdzają to statystyki. I chociaż w badaniach opinii publicznej chęć oddania swoich narządów po śmierci deklaruje 51% rodaków, to rocznie wykonuje się w polskich szpitalach tylko ok. 1,5 tys. operacji prze-

szczepiania narządów, co klasyfikuje Polskę na szarym końcu w Europie. Najczęściej przeszczepia się nerki, w dalszej kolejności – wątrobę, serce i trzustkę. Pierwszy udany przeszczep serca w naszym kraju przeprowadził w 1986 roku w Zabrze prof. Zbigniew Religa, wątroby – w 1987 roku w Szczecinie prof. Stanisław Zieliński, a trzustki – w 1988 roku w Warszawie prof. Jacek Szmidt. Natomiast pierwszą na świecie udaną transplantację nerki – a zarazem pierwszy przeszczep w historii transplantacji – przeprowadzili w 1954 roku w Bostonie dr Earnest Landstein, dr Charles Hufnagel i dr David Hume.

Warto wiedzieć, że narządy wykorzystywane w transplantologii pochodzą

głównie od dawców zmarłych. Jedynie nerki i fragmenty wątroby mogą być pobrane od żywych dawców, ale odsetek takich operacji jest stosunkowo niewielki. W Polsce narządy są pobierane od osób zmarłych dopiero wtedy, gdy komisja złożona z trzech lekarzy po dwukrotnym badaniu stwierdza zgon pacjenta. Według obowiązującego prawa narządy na przeszczep można pobrać od każdego zmarłego, jeśli za życia nie zastrzegł, że tego nie chce i nie zgłosił tego faktu w specjalnym rejestrze sprzeciwu. Pomimo to, lekarze rozmawiają z rodziną zmarłego, która bardzo często nie wyraża zgody na pobranie narządów. Dokumentem, który pozwala rozwiązać wątpliwości jest „oświadczenie woli”, które powinno nosić się stale przy sobie. Ważne jest również poinformowanie najbliższych o swojej decyzji.

(ŁK)

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 Cieślak**

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **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**

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Kuźma**

**Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej
i Chirurgii Endokrynologicznej**

Tel: 32 786-15-18

KIEROWNIK: prof. dr hab. n. med. **Jacek Gawrychowski**

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Małgorzata Nabrdalik**

Oddział Położnictwa i Ginekologii

Tel: 32 786-14-83

ORDYNATOR: dr n. med. **Tadeusz Urban**

ODDZIAŁOWA POŁOŻNA: mgr **Beata Ferdyn**

Zintegrowany Blok Operacyjny Bl. 5A

Tel: 32 786-16-52

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

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Katarzyna Wojna**

Oddział Anestezjologii

Tel: 32 786-15-94

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

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Sylwia Dąbrowska**

Oddział Noworodków Bl. 5A

Tel: 32 786-15-40

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

POŁOŻNA ODDZIAŁOWA: **Beata Tobor**

Oddział Noworodków Bl. 3

Tel: 32 786-14-87

KIEROWNIK: dr. **Klaudiusz Bober**

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Beata Starostecka**

Oddział Laryngologii Dzieci

Tel: 32 786-16-06

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

PIELĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA: **Małgorzata Pilawa**

Oddział Chirurgii Dzieci

Tel: 32 786-15-90

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

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Tubis**

Oddział Chirurgii Małoinwazyjnej i Zabiegów

Krótkoterminowych

Tel: 32 786-15-90

ORDYNATOR: lek. med. **Jacek Boładź**

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Tubis**

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. **Ryszard Mucha**

PIELĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA

mgr **Barbara Poźniak** wew. 591

Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków

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

KIEROWNIK: mgr inż. **Joanna Pierścieńska**

ul. Batorego 17