

KOBIETA – CUD PIĘKNA I WRAŻLIWOŚCI

Kobieta – to klasa, elegancja, wrażliwość, przebojowość, optymizm, wewnętrzna siła, świadomość swojego piękna, zmysłowość..., czyli indywidualny i niepowtarzalny CUD PIĘKNA i WRAŻLIWOŚCI.

Zaś kobiecość to jedność rozumu, duszy i ciała. Każdy człowiek inaczej postrzega piękno i tworzy inną jego definicję. Dla jednych będą to długie smukłe nogi i piękne kędzierzawe włosy, dla innych zaś inteligencja, serdeczność i charyzmatyczna osobowość. Od tysięcy lat ludzie zastanawiają się nad istotą prawdziwego piękna. Poeci, malarze czy rzeźbiarze od wieków pragną je uchwycić, utrwalić i wyrazić. Zmieniają się mody, kanony i wzorce urody. W dzisiejszych czasach to nie artyści, ale kolorowe magazyny, pokazy mody oraz filmy wyznaczają ideały. Wiele kobiet czuje się zagubionych, ponieważ nie sposób jest nadażyć za odrealnionym ideałem współczesnego piękna. Dlatego ważne jest, aby kobiety były świadome swej kobiecości, pewne i zadowolone z siebie, przepełnione samoakceptacją, a wówczas stają się pełne wewnętrznego magnetyzmu. Zaś najlepszym kosmetykiem dla kobiety i jej urody – jak zauważył już Rosalind Russell, jest radość życia.

Radość życia to nic innego, jak umiejętność opanowania sztuki życia, posiadanie talentu do odnajdywania w sobie szczęścia, radości i serdeczności pomimo stresów i żmudnej niejednokrotnie codzienności. To czerpanie z każdej chwili jak najwięcej, w myśl idei „carpe diem”. Życie jest zbyt krótkie, aby pozwolić sobie na marnowanie czasu, który otrzymaliśmy. Ważna jest umiejętność dostrzegania w każdej sytuacji dobrych aspektów danej chwili.

Kobieta pełna radości życia potrafi czuć swoją kobiecość. Wówczas dba o siebie dla samej siebie i własnego dobrego samopoczucia tryskając energią i magnetyzmem. Taka kobieta czuje pierwiastek kobiecego czaru i uroku, i co najważniejsze tryska nim wokół siebie, tworząc aureę piękna i subtelności. Kobieta czująca swoją kobiecość ma naturalny dar dbałości o swoje indywidualne piękno niekoniecznie tylko zewnętrzne, ale przede wszystkim urok wewnętrzny.

Dokończenie na str. 2

KLINIKA

MIESIĘCZNIK SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO W BYTOMIU

www.szpital2.bytom.pl

nr 186
marzec
2018

ISSN: 1897-9521

NASI PRACOWNICY W PLEBISCYCIE HIPPOKRATES 2017

Od 5 lutego w całym województwie trwało plebiscyt Hippokrates 2017 organizowany przez Dziennik Zachodni. Celem było wybranie najlepszych pracowników medycznych w poszczególnych miastach oraz w regionie.

Spośród pracowników Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu, świetnym rezultatem mogą pochwalić się trzy osoby. Największy sukces odniósł dr **Sebastian Kwiatek** z Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej. W pierwszym etapie plebiscytu został wybrany najlepszym lekarzem rodzinnym w Bytomiu. Dzięki temu wziął udział w głosowaniu wojewódzkim, w którym zajął drugie miejsce. **Edyta Zygmunt** – pielęgniarka oddziałowa chirurgii dzieci i chirurgii małoinwazyjnej w kategorii „pielęgniarka i położna” zdobyła drugie miejsce w Bytomiu. Podobną lokatę, w kategorii „pediatra roku” osiągnął dr **Jacek Zeckei**, na co dzień pracujący na Oddziale Klinicznym Pediatrii.

Dokończenie na str. 4

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych,
wszystkim pracownikom i pacjentom
naszego Szpitala
radosnych chwil
spędzonych w gronie rodziny i przyjaciół



życzy

Kornelia Cieśla
Dyrektor
Szpitala Specjalistycznego
nr 2 w Bytomiu

Kobieta – cud piękna i wrażliwości

Dokończenie ze str. 1

Potrafi robić to mimochodem, bez zbędnego wysiłku oczarowując swoją osobowością i energią wszystkich wokół. Warto doceniać i zauważać swój wewnętrzny i niepowtarzalny czar. To nie idealne kształty czy perfekcyjna sylwetka powinny stanowić wzorzec piękna dla kobiety, ale jej wewnętrzna siła, samoakceptacja, urok osobisty i magia subtelności. Atutami współczesnej kobiety – wzorca piękna, są samoakceptacja, optymizm, ciepło wewnętrzne, naturalność, inteligencja, klasa i indywidualizm.

Samoakceptacja to świadomość własnej wartości oraz znajomość swoich zalet, która sprawia, że kobiety są pewniejsze siebie w kontaktach interpersonalnych. To także poczucie spełnienia we wszystkich sferach życia: zawodowego, rodzinnego, towarzyskiego. Optymizm to pogoda ducha, radość buchająca z człowieka, ale również chęć do działania. Ciepło wewnętrzne to nic innego jak umiejętność wczuwania się w sytuację i emocje innych ludzi. Dzięki takiemu atutowi kobieta sprawia, że inni czują się przy niej niesamowicie i chcą z nią przebywać. Naturalność z kolei to nic innego jak swoboda i spontaniczność w taktownym zachowaniu. Kobiety, które nie mają kompleksów potrafią zachowywać się w sposób bardzo naturalny. Inteligencja - to mądrość i wiedza, a także poczucie humoru, umiejętność prowadzenia inspirującej rozmowy oraz umiejętność zachowania się w każdej sytuacji. Klasa - to delikatność, subtelność, takt, szyk i elegancja w zachowaniu. Indywidualizm - to umiejętność podkreślenia swoich atutów i cech osobistych, posiadanie pasji i jej realizowanie.

W kobiecym pięknie połączona jest własna atrakcyjność z pięknym wnętrzem, często oprawionym w wymienione wyżej atuty. Wygląd owszem kształtuje pierwsze wrażenie, jednak aby kobieta była postrzegana pozytywnie musi on być wzmocniony uśmiechem i urokliwą osobowością. Prawdziwa kobieta to ta, przy której mężczyzna może poczuć się prawdziwym mężczyzną. Prawdziwa kobieta szanuje mężczyznę. Dlatego, że może w nim znaleźć zalety. Prawdziwa kobieta docenia mężczyznę i uznaje jego znaczenie w swoim życiu. Prawdziwa kobieta nie wyobraża sobie życia bez mężczyzny. Ona może bez niego się obejść, jeżeli bardzo trzeba, aczkolwiek nie na długo! Prawdziwa kobieta nie wystawia ocen mężczyznom i nie przylepia im etykietek. Przecież nie znajdujemy się w szkole, a czyż prawdziwy mężczyzna marzy o tym, aby codziennie zdawać egzaminy? Prawdziwa kobieta wybiera sobie mężczyznę i oczarowuje go. To właśnie kobiecie zadanie, na przekór rozpowszechnionej opinii. Kobieta posiada niesamowitą intuicję, wiele jest w stanie wyczuć swoim kobiecym zmysłem wrażliwości. To jej dar od natury! Wystarczy z niego korzystać. Kobiecy zachwyt jest zdolny czynić prawdziwe cuda. Umiejętność znalezienia w swoim i nie tylko w swoim mężczyźnie tego, czym można się zachwycić – to jedna z zalet prawdziwej kobiety. Mężczyzna zaś, który czuje się prawdziwym mężczyzną znaczący, że ma u boku prawdziwą kobietę. Zatem prawdziwy mężczyźno – warto kupić symbolicznego kwiatka i pędzić czym sił w nogach lub mocy w kołach, aby docenić swoją urokliwą i niepowtarzalną piękność niekoniecznie tylko w Dniu Kobiet... Kobieto, Ty zaś zadaj pytanie swojemu mężczyźnie, czy przy Tobie czuje się prawdziwym mężczyzną, a potem DZIAŁAJ, DZIAŁAJ, DZIAŁAJ ...

Kornelia Cieśla
Dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu

Niechaj zabrzmie ALLELUJA

„Otrzyjcie już łzy, płaczący
Żale z serca wyzujcie,
Wszyscy w Chrystusa wierzący
Weselcie się, radujcie
Bo zmartwychwstał samowładnie
Jak przepowiedział dokładnie
ALLELUJA ALLELUJA, niechaj zabrzmie: ALLELUJA ...”
Fragment Pieśni Wielkanocnej

Drodzy Czytelnicy,

w tym roku dosyć wcześnie przeżywamy nadejście ŚWIĄT WIELKANOCNYCH, po czterdziestodniowym okresie pokuty i umartwienia, zasiądziemy w gronie bliskich osób do stołu wielkanocnego, by podzielić się radością, że warto ciągle żyć i pomagać innym we wzrastaniu do godziwej egzystencji.

Mroki i ciemności oświetla światło nieprzemijające, którym jest dla wierzących Chrystus. On to przeszedł czas cierpienia, opuszczenia przez najbliższych, zdrady... męki na krzyżu i śmierci, by nam ukazać wartość codziennego wzrastania do pełni człowieczeństwa. Wszystko, co czynimy drugiemu człowiekowi ma sens, o ile czynione jest z miłością. Każde dobro, wraca do nas.

Pomimo trudności, jakie napotykaemy w życiu, ma ono wartość, gdyż prowadzi nas do umierania dla siebie, a życia dla innych. Tak właśnie uczynił Jezus. Umarł za nas, ale i Zmartwychwstał, byśmy i my mieli życie wieczne.

Śpiewając: ALLELUJA, zanurzymy się w RADOŚCI, której przedsmak często mamy tu na ziemi, a pełnię będziemy przeżywać w NIEBIE.

Ks. Waldemar Szczygiół,
Kapelan szpitalny

Darowizna dla noworodków

Dzięki warszawskiej firmie Pelagros, na Oddział Noworodków w bloku 5 trafią nowe pieluchy. Mają zostać dostarczone do 30 czerwca.

Na oddział kierowany przez dr n. med. Helenę Sławską trafi 500 opakowań pieluch firmy Pampers w różnych rozmiarach – dla dzieci o wadze od 800g do 2300g. Całkowita wartość darowizny wynosi ponad 35.5 tys. zł. Oddział Noworodków w bloku 5 posiada trzeci stopień referencyjności. Leczone są tutaj noworodki o niskiej i skrajnie niskiej masie urodzeniowej.

(DW)

Opierajmy się na wiedzy medycznej

Mitów i przeinaczeń dotyczących szczepień ochronnych dla dzieci jest mnóstwo. Środowisko lekarskie stara się z nimi walczyć. Szczepienia, zwłaszcza wśród najmłodszych, są istotne dla ich zdrowia zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Najnowsze dokonane aktualizacje kalendarza szczepień ochronnych obejmują oczekiwane od wielu lat wprowadzenie szczepienia przeciwko pneumokokom do kalendarza szczepień obowiązkowych. Zmiana ta obejmuje niestety tylko dzieci, które urodziły się od 1 stycznia 2017 roku i nie można na podstawie tej nowelizacji uzupełnić tego szczepienia u starszych dzieci, pozostawiając jedynie możliwość odpłatnego szczepienia finansowanego przez rodziców. Oczekiwałem – jak zapewne wielu pediatrów, że będziemy szczepić dzieci najnowszą szczepionką 13-walentną (zabezpieczającą przed 13 rodzajami pneumokoków), która w jak najszerszy sposób zabezpiecza przed ciężkimi inwazyjnymi chorobami wywołanymi przez tę grupę bakterii (tj. zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, posocznica). Niestety z niezrozumiałych względów dla mnie i zapewne również dla pacjentów (co daje się odczuć w pracy w poradni dziecięcej) tak się nie stało. Szczepieniem przewidzianym w tym zakresie, finansowanym ze środków publicznych, jest szczepionka 10-walentna – również bardzo skuteczna, nowoczesna, zabezpieczająca przed 10 rodzajami pneumokoków, które mogą być przyczyną ciężkich zakażeń.

Realizowany program szczepień ochronnych składa się jak zawsze z dwóch części. Najważniejszą jest kalendarz szczepień obowiązkowych, który zakłada profilaktykę wirusowych i bakteryjnych chorób zakaźnych dla wszystkich dzieci od urodzenia do 19. roku życia i tym samym eliminowanie tychże chorób ze środowiska lub znaczne ograniczenie liczby zachorowań. Drugą, równie ważną częścią, jest kalendarz szczepień zalecanych. W tym przypadku rodzic w porozumieniu z prowadzącym pediatrą, biorąc pod uwagę zwłaszcza wielkość ryzyka zakażenia niektórymi patogenami, decyduje o zabezpieczeniu dziecka przeciwko niektórym innym chorobom zakaźnym, w stosunku do których jest możliwość profilaktyki szczepieniowej, a Ustawodawca nie przewidział takiej możliwości finansowanej ze środków publicznych. Odnosi się to na przykład do szczepienia przeciwko zakażeniom wirusowym (rotawirus, grypa, ospa wietrzna, odkleszczowe zapalenie mózgu, wirusowe zapalenie wątroby typu A) i bakteryjnym (meningokoki, a także pneumokoki – dla dzieci urodzonych przed 1 stycznia 2017 r.). Prawie w każdym przypadku wykonanie u dziecka cyklu szczepień zalecanych wiąże się z pokryciem kosztów kupna szczepionki przez rodzica. Wyjątkiem są nieliczne dzieci należące do tzw. grup ryzyka. W tych przypadkach można refundować na przykład szczepionkę przeciwko ospie wietrznej lub pneumokokom.

W najnowszym Programie Szczepień Ochronnych nie doszło do żadnych istotnych zmian jeśli chodzi o szczepienia w okresie noworodkowym. Zgodnie z obowiązującym kalendarzem obowiązkowych szczepień ochronnych pierwsze szczepienie jest wykonywane w oddziale noworodkowym – noworodek otrzymuje szczepienie przeciwko gruźlicy oraz wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B). Jako że łatwa jest droga zakażenia wirusami hepatotropowymi, czyli wywołującymi stan zapalny wątroby ze wszystkimi możliwymi powikłaniami, kluczowa jest profilaktyka WZW B niezwłocznie po urodzeniu.

Następne szczepienia są realizowane w ramach ambulatoryjnej

opieki zdrowotnej w poradni dziecięcej zgodnie z ustalonym schematem bez zbędnej zwłoki, nie odraczając wykonania poszczególnych szczepień, ani nie rozkładając szczepionek do podania na kilka odrębnych wizyt – jest to nierzadka praktyka, zupełnie nieopracowana i medycznie prawie zawsze (poza nielicznymi wyjątkami) nieuzasadniona.

Wszystkie preparaty szczepionek dostępne obecnie na rynku i wykorzystywane do szczepień są bezpieczne. Jak każdy lek, również szczepionka przechodzi wieloletnie badania i liczne testy zanim zostanie dopuszczona do obrotu. Analizując aktualny stan wiedzy medycznej, nie ma żadnych przesłanek, które wskazywałyby na szkodliwość szczepień w zakresie wywoływania jakiegokolwiek choroby, w tym indukowania przewlekłych chorób układu nerwowego. Nie ma wiarygodnych, medycznych dowodów naukowych, które by uzasadniały obawy rodziców, co do ewentualnych działań niepożądanych wynikających z wykonania jakiegokolwiek szczepienia u dziecka. Niestety informacje zamieszczane w różnych mediach, w tym zwłaszcza na forach internetowych – często dokonywane przez rodziców dzieci, co do rzekomych objawów niepożądanych lub na przykład chorób neurologicznych – nie mają obecnie żadnego uzasadnienia i wytłumaczenia medycznego. Przypominam, że znane są na przykład liczne czynniki ryzyka oraz objawy mózgowego porażenia dziecięcego, które rozwijają się w czasie i ich powiązanie z wykonawstwem szczepień ochronnych jest nieuprawnione.

Należy przypomnieć, że obserwowane objawy po wykonaniu szczepienia, tj. gorączka, niepokój, brak apetytu, apatia, obrzęk i zaczerwienienie skóry w miejscu podania szczepionki, są przejściowe, najczęściej krótkotrwałe i nie należą do powikłań, lecz są objawami związanymi z podaniem szczepionki jako specyficznej formy leku.

Niewłaściwa ocena powyższych objawów poszczepiennych, niezagrożających zdrowiu i życiu pacjentów, jest często z dziwnych powodów stronniczo interpretowana oraz powtarzana. Dokonuje się tego również w mediach, co wzbudza niepokój wśród rodziców. Często jest ona dokonywana przez osoby, które nie mają właściwych kwalifikacji i wiedzy medycznej w zakresie szczepień i pediatrii. Przestrzegam przed niesprawdzonymi informacjami podawanymi w mediach społecznościowych, a w szczególności na rozlicznych stronach internetowych i forach dla rodziców. Każdą wątpliwość warto przedyskutować z lekarzem.

Pozwolę sobie jeszcze podzielić się swoją obserwacją z pracy w szpitalu i w poradni.

Obserwuję w codziennej praktyce lekarskiej, że nie ma wśród pacjentów i przeciwników szczepień bojaźni przed podawanymi w ulotkach (powszechnie używanych i myślę nawet nadużywanych) lekach przeciwbólowych i przeciwgorączkowych) możliwościami wystąpienia statystycznie skrajnie minimalnego ryzyka ciężkich powikłań chorobowych lub zgonu. Leki te są przecież dostępne bez recepty i można je kupić nie tylko w aptekach. Natomiast takie ryzyko w powiązaniu z wykonaniem szczepienia jest potęgowane w sposób nieuzasadniony i powtarzane z niejasnych dla mnie pobudek.

Nabywanie odporności powinno być skuteczne, długotrwałe utrzymujące się, a proces dochodzenia do jej uzyskiwania powinien cechować się, jak najmniejszym ryzykiem powikłań ze strony potencjalnego chorego.

Dokończenie na str. 6



Dietetyczka
Cecylia Bełłot,
kierownik
Sekcji Żywienia

Suche warzywa strączkowe

Wartość odżywcza nasion roślin strączkowych – grochu, fasoli, soczewicy, jest podobna do wartości zbóż. Są bogatym źródłem białka o dużej wartości biologicznej, węglowodanów, witamin z grupy B oraz wapnia, fosforu i żelaza, głównie błonnika pokarmowego. Zaliczane są do produktów wysokoenergetycznych i trudno strawnych. Mogą zalegać długo w żołądku i działać wzdymająco. Z tego względu nie powinny być spożywane przez osoby cierpiące na zaburzenia trawienne, a także przez małe dzieci i osoby starsze.

Rośliny strączkowe wymagają przed ich gotowaniem moczenia najlepiej na noc i dosyć długiego gotowania, tak aby były dogotowane i miękkie. Potrawy z tych warzyw przyczyniają się do tego, że dłużej czujemy się najedzeni, mają właściwości sycące. Są także ważnym elementem diety osób niespożywających białka zwierzęcego – to dobra alternatywa dla wszystkich wegetarian. Aby nasz organizm dobrze i lekko trawił warzywa strączkowe (groch, fasolę, soczewicę), do ich gotowania i przyrządzania niezbędne są odpowiednie przyprawy i zioła: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber.

Pozycje obowiązkowe w zimowym menu to: grochówka i fasolka po bretońsku. Rozgrzewające danie jednogarnkowe skusi każdego, ale też bardzo odżywia.

Dieta bogata w rośliny strączkowe może zmniejszyć ryzyko miażdżycy i chorób serca. Nasiona strączkowe są zasadotwórcze i świetnie neutralizują zakwaszające działanie mięsa czy jajek. Spożywanie strączków może zastąpić wiele tradycyjnych dań, dodając im wartości odżywczych, a ujmując kalorii.

NASI PRACOWNICY W PLEBISCYCE HIPPOKRATES 2017

Dokończenie ze str. 1



DR SEBASTIAN KWIATEK,

lekarz z Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej:
– O plebiscycie dowiedziałem się przez Facebooka. Nominowała mnie jedna z pacjentek. W głosowaniu sms udało mi się przejść do etapu wojewódzkiego i zająć tam drugie miejsce. To fantastyczne uczucie zostać docenionym przez pacjentów i współpracowników. Nie ma chyba lepszej nagrody dla lekarza. Jestem ogromnie wdzięczny za każdy oddany na mnie głos. Jednak – ten świetny wynik to nie tylko moja zasługa, ale również całego zespołu, z którym mam zaszczyt współpracować – pielęgniarek, ratowników medycznych i lekarzy.



DR JACEK ZECKEL,

lekarz z Oddziału Klinicznego Pediatrii:
– O plebiscycie na najlepszych lekarzy, pielęgniarkę i położną organizowanym przez Dziennik Zachodni dowiedziałem się przypadkowo; w zasadzie tuż po jego zakończeniu. Fakt, że zostałem zgłoszony do tego konkursu i jak mnie informowano – zająłem drugie miejsce w Bytomiu, bardzo miłe mnie zaskoczył. Tym bardziej, że zgłoszeń najczęściej dokonywali pacjenci. Jest to dowód pewnego zaufania, którym rodzice mnie darzą. W pracy pediatrii ogromne znaczenie ma właściwa współpraca pomiędzy lekarzem i pacjentem, a jedną z kluczowych rzeczy warunkujących sukces medyczny jest osiągnięcie akceptacji działań diagnostyczno-terapeutycznych przez rodziców i dziecko. W obecnych czasach osiągnięcie tego stanu rzeczy jest dość trudne, dlatego wynik, który osiągnąłem powinien dopingować do dalszej pracy. Wszystkim, którzy przyczynili się do zgłoszenia mojej osoby do tego konkursu oraz tym, którzy oddawali głosy serdecznie dziękuję.



EDYTA ZYGMUNT,

pielęgniarka oddziałowa Oddziału Chirurgii Dzieci i Chirurgii Małoinwazyjnej:
– Byłam bardzo zaskoczona, kiedy dowiedziałam się, że będę brała udział w plebiscycie. Zostałam nominowana przez pacjentów, co ogromnie mnie ucieszyło. To dowód na to, że moja ciężka praca i poświęcenie są doceniane. Drugie miejsce w Bytomiu, które udało się zdobyć, to już zasługa osób, które na mnie głosowały – pacjentów, współpracowników, rodziny i przyjaciół. Za każdego wysłanego smsa jestem wdzięczna. Udział w konkursie i sukces, jakim się zakończył, motywuje mnie do dalszej pracy i sprawia, że każdego dnia przychodzę na oddział z uśmiechem, którym staram się зараzić pacjentów.

O MEDYCYNIE FIZYKALNEJ W MEDIACH

Możliwości terapeutyczne medycyny fizykalnej były tematem jednego z odcinków magazynu „Bilans Zdrowia”, emitowanego na antenie TVP 3 Katowice. Widzowie mogli dowiedzieć się czym jest ta dziedzina medycyny i jakie miejsce zajmuje we współczesnej medycynie. Przedstawione zostały też nowatorskie metody leczenia stosowane w Oddziale Klinicznym Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu, kierowanym przez prof. zw. dr. hab. n. med. dr. h. c. multi Aleksandra Sieronia.



W reportażu widzom zaprezentowane zostało m.in. działanie tak innowacyjnych wynalazków profesora Aleksandra Sieronia, jak: Oksybaria S, która wykorzystywana jest do jednoczesowej hiperbarii tlenowej i ozonoterapii oraz Laserobaria-S łącząca działanie czynników z zakresu medycyny fizykalnej – laseroterapii i pól magnetycznych z podwyższonym ciśnieniem tlenu i ozonu. Jednoczesne zastosowanie światła czerwonego i podczerwonego działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i regeneracyjnie. Metody te stosuje się w leczeniu ran w obrębie kończyn dolnych powstających w przebiegu stopy cukrzycowej czy powikłań wynikających z przewlekłej niewydolności żylniej.

Gościem programu była dr hab. n. med. **Agata Stanek** (na zdjęciu podczas nagrania) – konsultant województwa śląskiego w dziedzinie angiologii, Prezes Polskiego Towarzystwa Krioterapii, która podkreślała, że medycynę fizykalną można wykorzystywać zarówno w terapii, rehabilitacji, prewencji, a nawet w diagnostyce. Mówiła również o termoterapii, a więc m.in. leczeniu zimnem. Właściwości tej metody znane były już w starożytności. Obecnie stosowana jest w nowoczesnej formie krioterapii, polegającej na stosowaniu niskich temperatur, nawet do -180°C . Rozróżnia się krioterapię miejscową i ogólnoustrojową. Metoda ta wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwobrzękowe, poprawia koordynację i sprawność ruchową, a wykonywana w kriokomorach również nastrój i zwiększa odporność organizmu. W ostatnich latach krioterapia ogólnoustrojowa jest coraz częściej wykonywana w ośrodkach wellness jako metoda pozwalająca zachować dobry stan zdrowia.

Nagranie programu znaleźć można na stronie: www.katowice.tvp.pl, w zakładce „Magazyny”. Tytuł odcinka „Ciepło – zimno”.

(ŁK)

Witamy na świecie

Narodziny dziecka to dla rodziców jedno z najważniejszych przeżyć. Chcąc dzielić radość z nimi, w „Klinice” kontynuujemy cykl „Witamy na świecie”.



Iga, córka Magdaleny i Marcina, urodzona 27.02 o godz. 9:07. Waży 3080 g, mierzy 53 cm.



Sebastian, syn Justyny i Marcina, urodzony 26.02 o godz. 12:30. Waży 3630 g, mierzy 51 cm.



Tymoteusz, syn Agaty i Mateusza, urodzony 26.02 o godz. 14:42. Waży 3350 g, mierzy 55 cm.



Wojtuś, syn Joanny i Sławomira, urodzony 26.02 o godz. 13:33. Waży 2800 g, mierzy 55 cm.

Opierajmy się na wiedzy medycznej

Dokończenie ze str. 3

Przechorowanie nawet najbardziej błażej i częściej choroby zakaźnej również powoduje wytworzenie odporności przed powtórny zakażeniem lub zachorowaniem. Ryzyko wystąpienia powikłań w tym przypadku jest jednak nieporównywalnie większe w porównaniu z ryzykiem po wykonaniu szczepienia przeciwko danej chorobie. Każda choroba zakaźna może przebiegać z licznymi, czasem ciężkimi, zagrażającymi życiu powikłaniami. Pogląd, dosyć częsty wśród rodziców, że im szybciej dziecko przejdzie daną chorobę zakaźną, tym lepiej, jest nie do końca słuszny. Nie tylko wiek dziecka, ale sama epidemiologia chorób jest ważna. Mam tu na myśli na przykład popularne w ostatnim czasie tzw. „ospa-party” mające na celu świadome narażenie dziecka na zachorowanie na ospę wietrzną. Celowe zakażenie dziecka wirusem ospy może zakończyć się bardzo ciężkim przebiegiem tej choroby. W łańcuchu epidemiologicznym każde następne zachorowanie w środowisku może przebiegać ze zwielokrotnioną siłą. Mamy tego naoczne przykłady z codziennej praktyki pediatrycznej. W mojej ocenie takie zachowania rodziców mogą stwarzać zagrożenie dla życia oraz zdrowia dziecka i powinny być penalizowane.

Mając na względzie obecnie coraz liczniejsze zachorowania na odrę należy szczególną uwagę zwrócić na coraz częstsze przypadki rezygnacji rodziców ze szczepienia przeciwko odrze, śwince i różyczce. Wyjaśniam także, że wytłumaczono medycznie sprawę powiązania autyzmu z wykonaniem tego szczepienia. Publikacje na ten temat były nieprawdziwe, do czego przyznał się sam autor artykułu i badań w tym zakresie, natomiast powtarzanie tych nieprawdziwych informacji, również (co przyznaję z trwogą i przerażeniem) przez niektórych lekarzy jest nieuprawnione i w mojej ocenie stoi to w sprzeczności z zasadami etyki zawodowej. Musimy działać w zakresie czynności profilaktycznych wyłącznie w ramach aktualnej wiarygodnej wiedzy medycznej opartej na badaniach spełniających warunki obiektywizmu naukowego!

Lek. med. Jacek Zeckei

pediatra z Oddziału Klinicznego Pediatrii
Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu

PODZIĘKOWANIE

W lutym 2018 r. roku na zasłużoną emeryturę przeszło trzech pracowników naszego Szpitala:

- Halina Jarczak (sprzątaczką)
- Mirosława Miksa (starsza pielęgniarka)
- Elżbieta Guzdek (starsza położna)

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 zapomną 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

Wszystkim - pielęgniarkom i lekarzom Oddziału Klinicznego Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Endokrynologicznej - składam serdeczne podziękowania za zaangażowanie, wszelką udzieloną pomoc oraz oddaną opiekę w ostatnich tygodniach życia mojej Matki.

Dziękuję za okazane serce i życzliwość oraz wsparcie w tych jakże trudnych momentach mojego życia.

prof. dr hab. n. med. Jacek Gawrychowski

Kierownik Oddziału Klinicznego Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Endokrynologicznej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu

Panu
Prof. dr. hab. n. med.
Jackowi Gawrychowskiemu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Matki

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.

Jak zmienić sposób myślenia



mgr Dorota Siebiata-Tomczyk
pedagog zdrowia
asystent i terapeuta

Człowiek mający podstawową wiedzę na temat stresu zdaje sobie sprawę, że część procesu zdrowienia zależy od sposobu postrzegania własnej choroby i sytuacji życiowej. Jeżeli mamy świadomość tego, że nic nie zależy od nas, że los zesłał na nas ciężkie chwile, a wszystko wokół sprzyściło się przeciwko nam, to nie mamy żadnej szansy na powrót do zdrowia, gdyż trwanie w stresie niekontrolowanym prowadzi jedynie do śmierci. Umie- ra się zaś na wiele sposobów: z miłości, z tęsknoty, z rozpacz- ze strachu.

Warto więc zmienić sposób myślenia i przede wszystkim uwie- rzyc w swoje możliwości, włączając się aktywnie w proces zdro- wienia. Kiedy człowiek wierzy, że czegoś nie może otrzymać, to tak, jakby tego nie pragnął, gdyż oba stany wywołują ten sam skutek. Stres przeżywany z różnych powodów, niezwiązanych z chorobą, bardzo przeszkadza, a w ciężkich przypadkach unie- możliwia zdrowienie. Poradzenie sobie ze stresem spowodu- je tak wiele przemian biochemicznych w naszym organizmie (włącznie z aktywacją układu immunologicznego), że nie tyl- ko poprawi się nasze samopoczucie i jakość naszego życia, ale przełoży się to też na proces zdrowienia.

Dorota Siebiata-Tomczyk

Ważne adresy

Centrum Pomocy Osobom Uzależnionym od Alkoholu
i Ich Rodzinom w Bytomiu
ul. Tarnogórska 3, tel. 32 787-75-22

Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień TOTU
w Tarnowskich Górach
ul. Karłowiczów 11, tel. 32 383-15-30

Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień w Zabrze
ul. Park Hutniczy 6, tel. 32 778-11-99

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
„NIEBIESKA LINIA” 801 12 00 02

To już piąty rok

Z roku na rok zwiększa się liczba kobiet w ciąży, które uczęszczają do szkół rodzenia. Niemal na stałe proponowane zajęcia wpisały się w działania profilaktyczne współczesnego położnictwa. Popularyzacja tej oferty edukacyjnej dla oczekujących rodziców sprawiła, że wzrosła liczba badań naukowych dotyczących skuteczności tego rodzaju oddziaływań.

Klasyczne podejścia skupione przede wszystkim na promo- cji sposobów niefarmakologicznego łagodzenia bólu poro- dowego oraz obecności osób wspierających rodzącą przy porodzie (najczęściej ojca), zostały poszerzone w ostatnich latach o problematykę rodzicielstwa bliskości, korygowania negatywnych przekonań na temat rodzicielstwa bliskości, zmniejszenia lęków wynikających z przyjęcia nowej roli rodzi- cielskiej, nawiązania bezpiecznej więzi z dzieckiem już w trak- cie ciąży. Pojawiają się też publikacje na temat strategii radze- nia sobie z trudnościami w okresie ciąży, porodu i położu czy też zdrowia psychicznego ciężarnej i jej partnera. Innymi sło- wy, współczesne szkoły rodzenia muszą dążyć nie tylko do usprawnienia kondycji fizycznej ciężarnej, ale również zadbać o dobrostan psychiczny kobiety, jej partnera i ich dziecka. Jest to tym samym spójne z rekomendacjami Polskiego Towarzy- stwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu, które traktują szkoły rodze- nia jako formy oddziaływań przedporodowych, sprzyjających utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego ciężarnej, rodzącej i jej rodziny.

Zgodnie z analizą przeprowadzoną na potrzeby realizacji Re- gionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020, jedną z cech specyficznych województwa jest silna degradacja środowiska. Efektem tego są m.in. wysoki wskaźnik urodzeń przedwczesnych i wad wrodzonych. Region cechuje także wysoki poziom umieralności niemowląt (4,73 – woj. śląskie; 3,99 – Polska). Naprzeciw tym wyzwaniom wycho- dzi koncepcja Bytomskiej Szkoły Świadomego Rodzicielstwa, której nadrzędnym celem jest prowadzenie edukacji okołopo- rodowej, w sposób spójny z najnowszymi dokonaniem w za- kresie opieki nad ciężarną oraz edukacja w kierunku przygo- towania do porodu i odpowiedzialnego rodzicielstwa.

Edukacja przedporodowa ma ogromne znaczenie dla rodzi- ców, którzy oczekują swojego dziecka. Dla wielu rodziców jest ona pierwszym i często jedynym źródłem aktualnej, fachowej wiedzy, przekazanej przez profesjonalistów. Nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie szeroko pojętej edukacji okołopo- rodowej, pozwala przyszłym rodzicom na zmianę świadomości w sprawie dbałości o stan własnego zdrowia i zdrowia dziecka, co przekłada się na zmniejszenie lęków i niepokojów rodziców związanych z ciążą, porodem i położem, a także ułatwia im aktywne uczestnictwo i wejście w role rodzicielskie.

Dorota Siebiata-Tomczyk

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

ORDYNATOR:

prof. zw. dr hab. n. med. dr h. c. multi **Aleksander Sieroń**

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Danuta Kwasek**

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

ORDYNATOR: 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-Tomezyk**

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

ORDYNATOR: 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. **Elżbieta Puzyńska**

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

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

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Sylwia 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

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

PIEŁĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA: **Małgorzata Pilawa**

Oddział Chirurgii Dzieci

Tel: 32 786-15-90

ORDYNATOR: lek. med. **Dariusz Majda**

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Edyta Zygmont**

**Oddział Chirurgii Małoinwazyjnej i Zabiegów
Krótkoterminowych**

Tel: 32 786-15-90

ORDYNATOR: lek. med. **Jacek Boładź**

PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Edyta Zygmont**

Oddział Dermatologii i Wenerologii

Tel: 32 786-16-30

P.O. ORDYNATORA: lek. med. **Krystyna Nickel-Lukomska**

P.O. PIEŁĘGNIARKI ODDZIAŁ.: **Agata Gaworska**

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. 573

Poradnia Nefrologiczna i Leczenia

Nadciśnienia u Dzieci – wew. 573

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. 573

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci – wew. 573

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci – wew. 573

Poradnia Dermatologiczna – wew. 569

Poradnia Patologii Noworodka – wew. 573

Poradnia Neurologii Dziecięcej

i Leczenia Padaczek – wew. 573

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

Barbara Poźniak wew. 591

**Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków
Pomocniczych,** Tel: 32 281-42-81, 32 281-42-82

KIEROWNIK: inż. **Henryk Kosz**

ul. Batorego 17