

## APETYT NA ŻYCIE



Szpital Specjalistyczny Nr 2 w Bytomiu po raz kolejny organizuje konferencję z cyklu „Inteligentna i Emocjonalna Służba Zdrowia”. W bieżącym roku w działaniu szpitala z zakresu promocji zdrowia i zdrowego stylu życia włączyła się Wspólnota Amazoнок „Ostoja” w Bytomiu z organizacją projektu pt: „Apetyt na życie. Amazonki z Bytomia zapraszają sąsiadki”, z czego się bardzo cieszymy, w szczególności, iż przedmiotem działalności organizacji jest podejmowanie działań mających na celu poprawę życia kobiet cierpiących na chorobę nowotworową piersi. Istotnym jest fakt, iż w województwie śląskim rok 2018 został ogłoszony ROKIEM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI.

Rak piersi to niezwykle groźna choroba, która w zaawansowanym stadium rozwoju jest niestety nieuleczalna. Szanse na wyleczenie nowotworu są znacznie większe, jeżeli rak jest wykryty wcześniej, a guzek ma mniej niż 3 cm średnicy. Stąd profilaktyka raka piersi jest szczególnie istotna, gdyż wcześniej wykryty nowotwór piersi może być całkowicie wyleczalny. Jeśli nowotwór został wykryty w bardzo wczesnym stadium, gdy jest on jeszcze niewyczuwalny, ale uwidacznia się w badaniu mammograficznym, pacjentka ma niemal 100% szansę na wyleczenie raka. Jeżeli guzek ma 1-2 cm, szanse na wyleczenie maleją, ale są nadal wysokie i wynoszą 90%. Prawdopodobieństwo wyleczenia raka spada do 70%, gdy nowotwór jest bardziej zaawansowany i u pacjentki obecne są przerzuty do węzłów chłonnych. Stąd tegoroczna tematyka konferencji jest przeznaczona nie tylko dla kobiet, które mogą dzięki nabytej wiedzy wpłynąć na jakość swojego życia (bez względu na to, czy są chore na raka piersi, czy też nie), ale również do mężczyzn, którzy mogą wspomóc w tym zakresie swoje kobiety.

Więcej na str. 2

# KLINIKA

## MIESIĘCZNIK SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO W BYTOMIU

# Nr 2

nr 188

maj  
2018

ISSN: 1897-9521

[www.szpital2.bytom.pl](http://www.szpital2.bytom.pl)

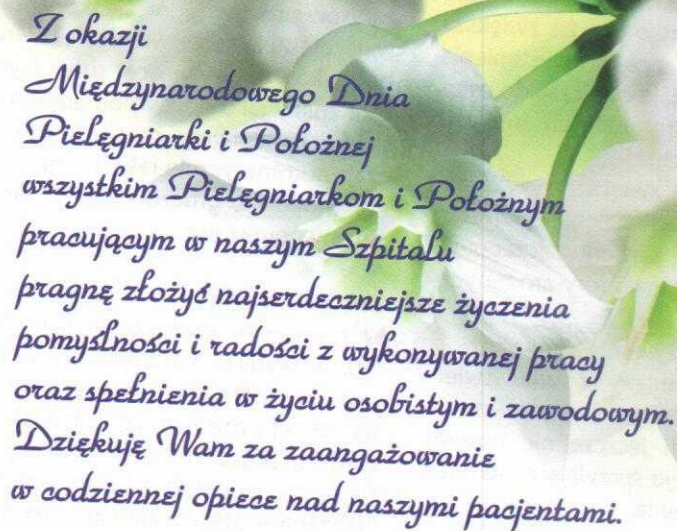
V Konferencja z cyklu Inteligentna i Emocjonalna Służba Zdrowia

## BO LICZY SIĘ ZDROWIE!

W sali sesyjnej Urzędu Miasta w Bytomiu 24 maja o godz. 10.30 odbędzie się V Konferencja z cyklu „Inteligentna i Emocjonalna Służba Zdrowia”. Temat przewodni to „Apetyt na życie”.

Prelekcje dotyczyć będą m.in. leczenia chorób nowotworowych, stosowanych form terapii wspomagających proces dochodzenia do zdrowia pacjentów z nowotworami. Poruszone zostaną również zagadnienia menopauzy, seksualnej sfery życia współczesnych kobiet. Wśród prelegentów będą m.in. mgr Kornelia Cieśla – Dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu; prof. dr hab. n. med. Anita Olejek – Konsultant Wojewódzki w dziedzinie ginekologii i położnictwa oraz kierownik Śląskiego Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu; prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta – specjalista ginekolog-położnik, endokrynolog, seksuolog, Kierownik Katedry Zdrowia Kobiety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Więcej na str. 2



*Z okazji  
Międzynarodowego Dnia  
Pielęgniarki i Położnej  
wszystkim Pielęgniarkom i Położnym  
pracującym w naszym Szpitalu  
pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia  
pomysłności i radości z wykonywanej pracy  
oraz spełnienia w życiu osobistym i zawodowym.  
Dziękuję Wam za zaangażowanie  
w codziennej opiece nad naszymi pacjentami.*

*Kornelia Cieśla  
Dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.*

# Rak piersi

*Głównym „zabójcą” wśród nowotworów atakujących kobiety jest rak piersi, który zajmuje również pierwsze miejsce pod względem zachorowalności. Na świecie wykrywa się coraz więcej wczesnych postaci nowotworu i tym samym zwiększa się liczba operacji „oszczędzających” sutek. W Polsce sytuacja wygląda dużo gorzej.*

Przyczyny nowotworu piersi nie są dokładnie znane. Przyjmuje się, że dużą rolę odgrywa niekorzystna konfiguracja genetyczna oraz wpływy czynników „z zewnątrz” (np. napromieniowanie) lub „z wewnątrz” (np. hormony płciowe). Podstawowym czynnikiem ryzyka jest płeć – żeńska. Rak piersi występuje 100 razy częściej u kobiet, ale nowotwór pojawia się też u mężczyzn. Inne znaczące czynniki ryzyka to:

- wiek – 80% przypadków raka występuje po 50. roku życia;
- istniejący już wcześniej i wyleczony rak piersi;
- rak piersi lub jajnika u najbliższych osób z rodziny, np. u matki, siostry lub córki;
- predyspozycje genetyczne – 5-10% wszystkich przypadków rozwija się u osób z wadą genetyczną dotyczącą genów BRCA1 lub BRCA2;
- narażenie się na napromieniowanie (radioterapię) w obrębie klatki piersiowej;
- otyłość – dotyczy szczególnie nadmiaru tłuszczu w górnej części ciała (otyłość typu jabłka);
- narażenie się na działanie estrogenów, np. w wyniku wczesnie rozpoczętego miesiączkowania i późnej menopauzy, małej ilości ciąży, szczególnym przypadkiem jest działanie hormonalnej terapii zastępczej – okazuje się, że zwiększa ona nieznacznie ryzyko wystąpienia raka sutka (pozostaje cały czas do ustalenia wpływu hormonalnych środków antykoncepcyjnych);
- palenie tytoniu zwiększa ryzyko zachorowania, nawet palenie bierne – dym tytoniowy zawiera szczególnie niekorzystne węglowodory aromatyczne;
- nadmierne spożywanie alkoholu;
- przedrakowe zmiany w sutku stwierdzone w biopsji tego narządu – takie stany, w których jeszcze nie pojawił się rak, ale istnieje sprzyjające podłoże do jego wystąpienia.

## BADANIA PRZESIEWOWE

Najważniejsze jest jak najszybsze wykrycie raka jeszcze we wczesnym stadium. Podstawową metodą jest tutaj mammografia zalecana u wszystkich



kobiet powyżej 40. roku życia, wykonywana optymalnie rokrocznie. Inną metodą wczesnego wykrywania jest badanie piersi przez lekarza. Między 18. a 40. rokiem życia badanie wykonuje raz na trzy lata, później – raz w roku.

## OBJAWY

Pierwsze objawy to oczywiście wyczuwalny w piersi, zwykle bezbolesny, guzek. Inne symptomy to: bezbarwna lub zabarwiona krwią wydzielina z brodawki sutkowej, wciągnięcie lub wgłębienie brodawki sutkowej, zmiana barwy lub zarysów sutka, wciągnięcie skóry pokrywającej sutek, zaczerwienienie i nierówność skóry pokrywającej sutek (symptom znany jako objaw pomarańczowej skórki). Pamiętajmy, że guzki nie oznaczają automatycznie raka, mogą to być np. włókniaki, gruczolaki, torbiele czy zmiany pourazowe.

## DIAGNOSTYKA

W przypadku podejrzenia raka piersi (np. w wyniku mammografii) podstawową metodą rozpoznawczą jest biopsja. Istnieją różne rodzaje biopsji, najbardziej popularna jest cienkoigłowa. Najlepsza jednak jest biopsja przeprowadzana w trakcie zabiegu chirurgicznego. W diagnostyce wykorzystuje się również badanie ultrasonograficzne, przede wszystkim w celu odróżnienia tego guzka od torbiele.

## LECZENIE

W leczeniu, którego podstawą są zabiegi operacyjne, nastąpił duży postęp. Coraz częściej wykonuje się zabiegi pozwalające zachować sutek. Tego typu operacją jest lumpektomia, czyli usunięcie guzka i okolicznej tkanki lub częściowa mastektomia, w której dodatkowo usuwa się leżące poniżej guzka mięśnie piersiowe i niektóre węzły chłonne. Prosta mastektomia polega na usunięciu sutka z pozostawieniem węzłów chłonnych i mięśni. Zmodyfikowana radykalna mastektomia to duża operacja, w której chirurg usuwa sutek z niektórymi węzłami chłonnymi, ale zostawia mięśnie piersiowe, które usuwane są w rzadziej wykonywanej radykalnej mastektomii. Po usunięciu sutka chirurg często przeprowadza jego rekonstrukcję za pomocą implantów lub przy użyciu tkanki tłuszczowej z brzucha pacjentki. Poza operacjami szeroko wykorzystuje się także radioterapię – szczególnie w operacjach oszczędzających sutek. Istotną metodą leczenia, często stosowaną w połączeniu z operacją i radioterapią, jest chemioterapia. Zastosowanie znajduje także hormonoterapia. Prowadzi się również badania nad wykorzystaniem terapii biologicznej, w której organizm pobudzany jest do samodzielnej walki z nowotworem.

(DST)

Z Elżbietą Winczakiewicz, przewodniczącą Wspólnoty Amazonek „Ostoja” w Bytomiu, rozmawiamy o działalności stowarzyszenia oraz inicjatywach, jakie podejmują wolontariuszki, wspierając kobiety chore na nowotwory.

# Chodzi o to, żeby żyć

**– Kiedy i w jakich okolicznościach powstało stowarzyszenie?**

– W 1998 roku Urszula Teichmann wraz z grupą 14 kobiet dostrzegły potrzebę powołania w Bytomiu wspólnoty, która wspierałaby kobiety chore na raka piersi oraz inne nowotwory. Tak doszło do powstania naszego stowarzyszenia. Pani Teichmann została jego pierwszą przewodniczącą. Do dzisiaj, aktywnie współpracuje z nami jedna z pań, która była w grupie założycielek – Janina Trzcinka, która przez pewien czas także pełniła funkcję przewodniczącej. Ja kieruję stowarzyszeniem od trzech lat. W tym roku świętować będziemy dwudziestolecie działalności.

**– Jaka idea przyświeca działaniom wspólnoty?**

– Chcemy pomagać. Tak po prostu, bezinteresownie. Nie jesteśmy lekarzami, ani psychologami, którzy robią to zawodem. My dzielimy się naszym doświadczeniem. Nowotwór to nie tylko kwestia problemów ze zdrowiem fizycznym czy okaleczenia po mastektomii. To również, a może i przede wszystkim, psychika. Dla wielu kobiet takie przejścia to piętno na całe życie. Zawsze żyjemy w strachu, że rak może wrócić. Dlatego pokazujemy, że z tą sytuacją można się zmierzyć. Chodzi o to, aby żyć, a nie węgutować.



**– Jakie działania są podejmowane w ramach wspólnoty?**

– Członkinie stowarzyszenia spotykają się w każdą środę. Wiele z nas śmieje się, że to właśnie tego dnia zaczyna się tydzień. Rozpiętość wiekowa w naszej grupie jest spora. Mamy panie po 40. roku życia, ale także i powyżej 80 lat. Pochodzimy z różnych środowisk, mamy różne wykształcenie i doświadczenia życiowe. Połączyła nas choroba i determinacja do korzystania z życia ile się da. Dlatego poza naszymi cotygodniowymi spotkaniami organizujemy również wyjazdy m.in. nad morze. Dla wielu z nas były to pierwsze takie wyjazdy w życiu, ponieważ wcześniej konieczność opieki nad dziećmi czy obowiązki zawodowe nie pozwalały na taki wypoczynek. Niektóre z członkiń są osobami samotnymi. Nie mają rodzin. Same nie wybiorą się na wycieczkę, więc takie wyjazdy to dla nich ogromna radość.

**– Wspólnota bardzo aktywnie działa również poza swoją grupą.**

– Nasze wolontariuszki regularnie odwiedzają pacjentki w szpitalach. W pewnym sensie jesteśmy na wezwanie – jeżeli pielęgniarka z danego oddziału zadzwoni i powie, że któraś z pań potrzebuje wsparcia, to przyjeżdżamy. Ta praca wymaga od nas bardzo dużej odporności psychicznej. Nie polega na trzymaniu za rękę i mówieniu, że wszystko będzie dobrze, ale na dawaniu realnych przykładów z życia, któ-

re zaświadczać, że istnieje normalne życie po nowotworze. Zachęcamy kobiety do zdrowego odżywiania, rehabilitacji, aktywnego spędzania wolnego czasu oraz do wstąpienia w nasze szeregi. Niektóre panie, po wyjściu ze szpitala zgłaszają się i przystępują do wspólnoty. Poza tym prowadzimy także pogadanki w szkołach. Kierujemy je nie tylko do uczennic, ze względu na profilaktykę raka piersi i innych kobiecych nowotworów, ale również do chłopców, ponieważ rak jądra czy prostaty to także bardzo poważne zagrożenie.

**– Jak układa się współpraca ze Szpitalem Specjalistycznym nr 2 w Bytomiu?**

– Działania, które podejmujemy w Szpitalu nr 2 to kontynuacja dobrej praktyki zapoczątkowanej przez moje poprzedniczki. Naszą wolontariuszką jest tam pani Jolanta Łuszczuk, która działa tam od wielu lat i jest niemal na każde zawołanie pacjentek. Zrobiła bardzo wiele dobrego. Nasza współpraca ze szpitalem nie kończy się jednak wyłącznie w murach budynku. W tym roku włączyliśmy się aktywnie w organizację konferencji z cyklu „Inteligentna i Emocjonalna Służba Zdrowia”. W czasie imprezy towarzyszącej w bytomskim parku. Prowadzimy warsztaty z samobadania piersi, a przedstawiciele PCK będą uczyć udzielania pierwszej pomocy. Chcemy uświadomić kobiety jak ważna jest czujność.

## APETYT NA ŻYCIE

**Dokończenie na str. 6**

Motywnym przewodnim tegorocznej konferencji jest hasło: „Apetyt na życie”. Apetyt to nic innego jak pragnienie czegoś, łaknienie, pożądanie lub zwyczajnie ochota na coś. Apetyt na życie to z kolei chęć do życia, motywacja do działania, chęć do zmian i radość życia. Istotne w naszym życiu jest nasze nastawienie do codzienności, do własnego zdrowia i zdrowia naszej rodziny, nasze podejście i zachowanie w trakcie choroby i procesu leczenia, umiejętność kształtowania relacji z innymi ludźmi, a przede wszystkim świadomość i szczęście, które niejednokrotnie pomagają nam w życiu w odpowiednim czasie trafić do odpowiedniej osoby, zwłaszcza lekarza, co nabiera szczególnego znaczenia w przypadku konieczności wczesnego wykrycia wszelkich chorób, aby móc je skutecznie leczyć. W programie konferencji przygotowaliśmy osiem ciekawych wykładów, których tematykę można wyczytać w załączonym programie konferencji. Wydarzenie wzbogacone zostanie ciekawymi imprezami towarzyszącymi, na które wszystkimi również gorąco zapraszamy, życząc wielu pozytywnych wrażeń i wzbogacenia się o istotną wiedzę w naszym codziennym życiu.

**Kornelia Cieśla**  
Dyrektor  
Szpitala Specjalistycznego nr 2  
w Bytomiu

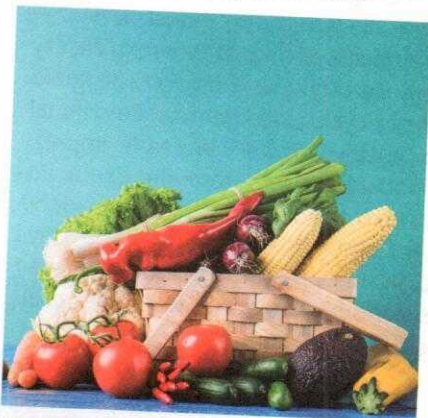


Dietetyczka  
Cecylia Beblot,  
kierownik  
Sekcji Żywienia

## Szansa na zdrowie

Pożywienie może mieć zarówno leczniczy, jak i szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Co robić, aby nie zachorować:

- przestrzegaj zasad zdrowego żywienia; zdrowe żywienie opiera się na spożywaniu różnorodnych produktów;
  - kontroluj swoją masę ciała; nie dopuszczaj, aby Twoja waga nadmiernie wzrosła; nadwaga i otyłość wynikają z nadmiaru pożywienia, dlatego rozpocznij od rezygnacji z tłustych potraw, słodczy, ciast, batonów oraz alkoholu pod różnymi postaciami;
  - spożywaj więcej produktów zawierających błonnik, takich jak: jarzyny, owoce (ze skórką), pieczywo gruboziarniste, kasze;
  - uprawiaj regularnie wysiłek fizyczny: spalisz kalorie, nawet o tym nie myśląc;
  - kontroluj ciśnienie tętnicze; przy nadciśnieniu znacznie ogranicz spożywanie soli oraz zawierających sól mieszanek przypraw i kostek rosołowych;
  - jeśli masz cukrzycę – dbaj o właściwą dietę.
- Stan zdrowia zależy przede wszystkim od nas samych, stylu życia, sposobu odżywiania i regularnego wysiłku. Poprzez kontrolowanie swojego stylu życia, nawyków żywieniowych możesz dać sobie szansę na zdrowie.



# TERAPIE WSPIERAJĄCE LECZENIE NOWOTWORÓW

*Leczenia onkologicznego niczym nie da się zastąpić. Tylko ono może zwalczyć komórki rakowe. Ale gdy leki już sobie z nimi radzą, organizmowi przyda się dodatkowe wsparcie. Bardzo intensywne leczenie onkologiczne ciągnie się miesiącami, nieraz latami. To lekarz decyduje o odpowiedniej metodzie leczenia i lekach. Gdy jednak terapia lub pewien jej etap dobiega końca, chory musi stawić czoło codziennym dolegliwościom i konsekwencjom wyniszczającej organizm walki z nowotworem.*

Choroba z jaką przyszło mu się zmierzyć, wymaga utrzymania dobrej formy fizycznej, jak i psychicznej. Od woli walki, pozytywnego nastawienia do samego siebie zależy w dużej mierze wynik leczenia. Do tego właśnie potrzebne są terapie wspomagające. Nie wolno korzystać ze środków czy metod, które wymagałyby przerwania leczenia zaleconego przez lekarza prowadzącego lub zmian (np. w ustalonych dawkach leków).

### DLACZEGO WARTO WSPOMAGAĆ LECZENIE?

Oslabione jest ciało, jak i psychika. Odpowiednia terapia wspomagająca może odbudować nadwątlone siły organizmu i przygotować go na kolejną fazę terapii, gdyby okazała się konieczna. Pomaga szybciej wrócić do obowiązków w domu i pracy.

### CZEGO NALEŻY SIĘ WYSTRZEGAĆ?

W niektórych chorobach onkologicznych nie wolno stosować akupunktury i akupresury. Niedozwolone są wizyty u kręgarzy, masaże cieplne i elektryczne.

### Z JAKICH TERAPII MOŻNA KORZYSTAĆ?

Do najczęściej stosowanych terapii należy ziołolecznictwo. Pomaga też aktywność fizyczna, zmiana diety, odpowiednio dobrana forma psychoterapii. Najlepiej, gdy połączy się kilka metod. O każdym pomysłe trzeba jednak powiedzieć lekarzowi. Metodę terapeutyczną należy potraktować indywidualnie. Jeśli nawet ktoś bliski poleca środek, który jemu pomógł, to nie znaczy, że będzie dobry w przypadku innego chorego. Psychologowie i lekarze są przekonani, że nie można wyleczyć poważnej choroby, nie lecząc jednocześnie duszy. Trzeba i można się nauczyć panować nad lękiem, bólem i brakiem wiary

w efekty, bo zwiększa to szansę na wyliczenie.

### PSYCHOEDUKACJA

To co nieznane, czyli choroba, która spada nagle, przeraża. Spotkania z psychologiem osławiają z nią. Dają wiedzę na temat istoty choroby, jej przyczyn i leczenia. Uczą, jak radzić sobie z jej objawami. Ta wiedza sprawia, że chorzy czują się w pewnym sensie lekarzami swego ciała: uważniej obserwują zmiany, odróżniają błahe od poważniejszych. Potrafią też rozmawiać z lekarzem. Ważnym elementem psychoedukacji jest Racjonalna Terapia Zachowań, która uczy, jak stawić czoło pesymizmowi „zagłuszającemu” chęć wyzdrowienia.

### PSYCHOTERAPIA

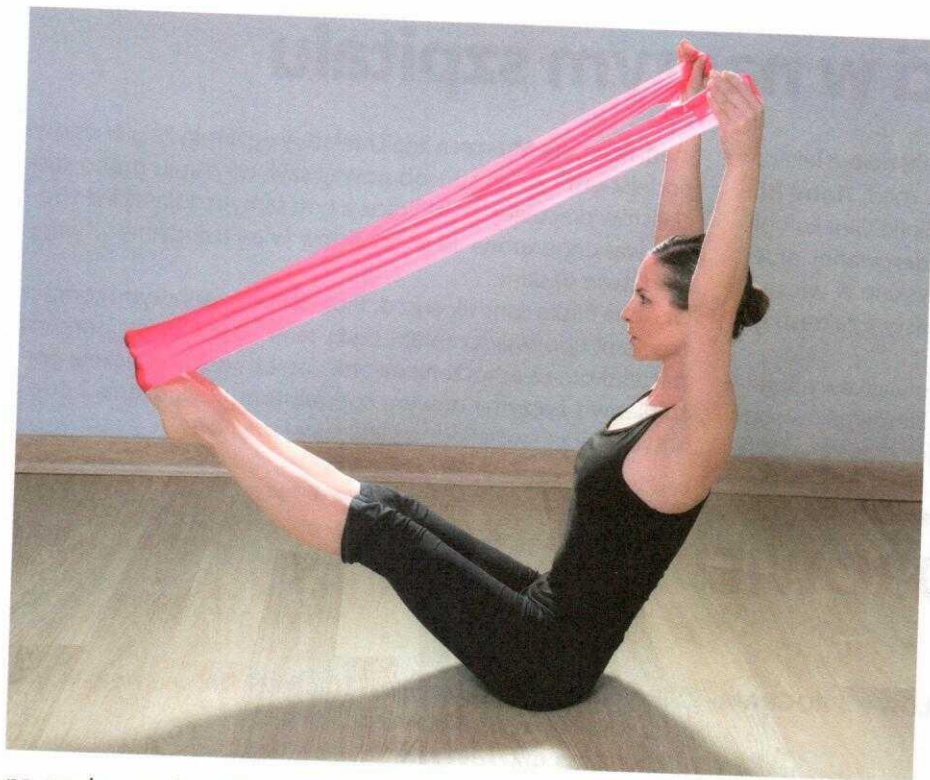
Gdy pojawia się problem, trzeba się wygadać. W ten sposób łatwiej pozbyć się obaw (co dalej?), goryczy (dlaczego mnie to spotkało?), podjąć decyzję. Dla jednych najlepszym powiernikiem będzie psycholog, dla innych osoba duchowna. Pacjentom, którym trudno się otworzyć, rozmowę może zastąpić pisanie dziennika lub modlitwa. Udział w spotkaniach osób mających podobne doświadczenia, słuchanie ich zwierzeń i rad pozwala myśleć: „nie jestem sama”.

### JOGA

Umysł jest skoncentrowany na ćwiczeniach i oddechu. Chcąc nie chcąc przerywa gonitwę ponurych myśli. Joga sprawia, że ból i stres nie mają już tak wielkiego wpływu na umysł i ciało. To zastrzyk energii do codziennej pracy. Systematyczne ćwiczenia poprawiają wytrzymałość.

### TERAPIE KREATYWNE – SZTUKA LECZY

Rysując lub malując, możesz przełazić



na papier swoje emocje i usprawnić pracę rąk (np. po operacji). Taniec pomoże odreagować stres i odzyskać pogodę ducha. Właśnie podczas choroby można znaleźć czas na niezrealizowaną dotąd (z braku czasu) pasję. Zarówno ciału, jak i duszy przyda się dodatkowa energia.

#### RUCH – DUŻY KROK DO FORMY

Poza konieczną rehabilitacją, zwłaszcza po operacjach lub pobycie w szpitalu, wskazane są również terapie ruchowe. Godne polecenia są ćwiczenia usprawniające mięśnie poprawiające krążenie, a więc i dotleniające wszystkie komórki organizmu. Niedozwolone są wszelkie wyczerpujące treningi.

#### ĆWICZENIA W WODZIE

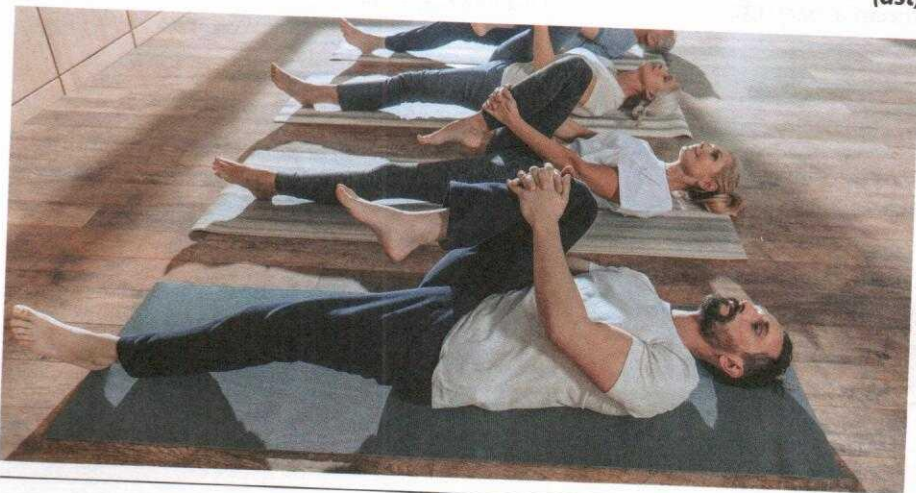
Ciało jest wtedy odciążone, a woda działa jak delikatny masaż. Ćwiczenia uaktywniają układ krążenia i oddecho-

wy. Poprawiają też koordynację ruchów i zmniejszają bolesne napięcia mięśni i przykurcze. Ból w wodzie jest słabiej odczuwalny, co pozwala na sprawniejsze wykonywanie ruchów niż przy tradycyjnych ćwiczeniach. Można więc ograniczyć stosowanie środków bólowych.

#### PILATES

Jest połączeniem jogi, baletu i ćwiczeń siłowych. Poprawia elastyczność mięśni. Korzystnie wpływa na równowagę ciała, ważną po dłuższym leżeniu w łóżku. Ćwiczenia wykonywane są bez pośpiechu i wysiłku, przy dźwiękach spokojnej muzyki. Wprowadzają w dobry nastrój, poprawiając pracę serca i mózgu. Fizjoterapeuci określają tę metodę jako jedną z najbezpieczniejszych form aktywności ruchowej.

(dst)



## Witamy na świecie

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



*Wiktor, córka Anny i Tomasza, urodzona 8.05 o godz. 12:37. Waży 3580 g, mierzy 53 cm.*



*Ignacy, syn Justyny i Tomasza, urodzony 8.05 o godz. 15:26. Waży 3560 g, mierzy 56 cm.*



*Klara, córka Joanny i Marcina, urodzona 30.04 o godz. 10:58. Waży 2400 g, mierzy 47 cm.*



*Jowita, córka Joanny i Mateusza, urodzona 9.05 o godz. 10:00. Waży 3260 g, mierzy 52 cm.*

# Nowi specjaliści w naszym szpitalu

Miło nam poinformować, że w naszym szpitalu dwoje lekarzy specjalistów ginekologii i położnictwa dr n. med. **Anna Bil-ska-Janosi**k i dr n. med. **Piotr Stołtny** z Kliniki Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej, kierowanej przez Panią prof. dr hab. n. med. **Anitę Olejek** uzyskało w wiosennej sesji egzaminacyjnej 2018 r. tytuł specjalisty z zakresu ginekologii onkologicznej.

Na uwagę zasługuje fakt, że po zaliczeniu obowiązkowych staży i solidnego szkolenia pod czujnym okiem kierowników specjalizacji Pani prof. dr hab. n. med. Anity Olejek oraz Pana dr. n.

med. **Marcina Muszera** zdali niełatwy egzamin za pierwszym podejściem i w ten sposób powiększyli do ośmiu grono specjalistów pracujących w Klinice, a tym samym dołączyli do bardzo wąskiego grona 19 specjalistów w tej dziedzinie w województwie śląskim.

Dr Anna Bil-ska-Janosi oraz dr Piotr Stołtny zdobytymi kompetencjami i doświadczeniem będą teraz mogli służyć pomocą pacjentkom ze schorzeniami onkologicznymi. Serdecznie gratulujemy i życzymy nowym specjalistom powodzenia i dużo satysfakcji ze swojej odpowiedzialnej pracy!

## BO LICZY SIĘ ZDROWIE!

Dokończenie ze str. 1

### PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY SZCZEGÓŁOWY PROGRAM KONFERENCJI:

- 10.00-10.30 – Rejestracja uczestników  
10.30-10.50 – Otwarcie konferencji, wystąpienia gości  
10.50-11.00 – mgr Kornelia Cieśla – Dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu – referat wprowadzający  
11.00-11.15 – prof. dr hab. n. med. Anita Olejek  
„Proces leczenia kobiet współczesnych na przykładzie Oddziału Klinicznego Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej”  
11.15 – 11.30 – mgr Dorota Siebiata-Tomczyk – pedagog zdrowia  
„Menopauza – kres czy nowe wyzwanie w życiu kobiety”  
11.30-11.45 – prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta  
„Seksualna sfera życia współczesnych kobiet”  
11.45-12.00 – mgr Urszula Kłosińska – psycholog  
„Społeczne przekonania i postawy wobec choroby nowotworowej”  
12.00-12.15 – Cyprian Kapitan i Nikola Lubowiecka  
„Żona, matka – kobieta idealna”  
12.15-12.30 PRZERWA KAWOWA  
12.30-12.45 dr n. med. Mateusz Zamłyński  
„Jestem ojcem – badam się”  
12.45-13.00 – mgr Aleksandra Jankiewicz  
„Dieta w chorobie nowotworowej”  
13.00-13.15 – mgr Agnieszka Bachorz  
„Rehabilitacja ruchowa jako metoda przekonania pacjenta o jego własnej skuteczności”  
13.15 – ZAKOŃCZENIE KONFERENCJI

### IMPREZY TOWARZYSZĄCE

1. Wernisaż prac pacjentek Oddziału Klinicznego Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej Szpitala Specja-

listycznego nr 2 w Bytomiu i Studentek Uniwersytetu III Wieku w Bytomiu „Kobieta blaski i cienie”

2. Występ młodzieży ze Szkoły Muzycznej z klasy profesor Małgorzaty Grząby

3. Festyn w Parku Miejskim im. Franciszka Kachla w Bytomiu (15.00-18.00), w programie:

– 15.00-16.30 – „Zumba z Cyprianem i Nikołą”

– 16.30-17.00 – „Trening współczesnej Kobiety „Joanna Zomerfeld”; warsztat zdrowego odżywiania; samobadanie piersi – ćwiczenia na fantomach – Wspólnota Amazonek

„Ostoja”; pierwsza pomoc przedmedyczna; zabawy dla dzieci i seniorów; Nordic walking; pokaz mody i wiele innych

– 18.00 – Koncert „Dla Kobiet” w wykonaniu Orkiestry Rozrywkowej Power of Winds.

### KAŻDY PRACOWNIK OTRZYMUJE CERTYFIKAT UCZESTNICTWA WRAZ Z 5 PUNKTAMI EDUKACYJNYMI KOMITET NAUKOWY:

- prof. ŚUM dr hab. n. med. Anita Olejek  
– Przewodnicząca Komitetu Naukowego  
prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta  
prof. dr hab. Andrzej Misiótek

### KOMITET ORGANIZACYJNY:

- Kornelia Cieśla – Przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego – Dyrektor Szpitala  
Halina Bieda – radna Sejmiku Województwa Śląskiego  
Ewa Rosiak  
Dorota Siebiata-Tomczyk  
Magdalena Jankowska  
Elżbieta Winczakiewicz – Przewodnicząca Wspólnoty Amazonek „Ostoja” 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.

# Cel: zwiększać świadomość

Sejmik Województwa Śląskiego ogłosił rok 2018 Rokiem Profilaktyki Raka Piersi. Z tego powodu, radna Halina Bieda aktywnie zaangażowała się w organizację konferencji „Inteligentna i Emocjonalna Służba Zdrowia”.

Samorząd Województwa Śląskiego podejmuje wiele działań propagujących profilaktykę i wczesne wykrywanie nowotworów oraz aktywnie włącza się w kampanię społeczną mającą na celu zmniejszenie ilości zachorowań na raka piersi wśród mieszkanki województwa śląskiego. Jedną z akcji jest organizowana przez Szpital Specjalistyczny nr 2 w Bytomiu konferencja „Inteligentna i Emocjonalna Służba Zdrowia”, która w tym roku poświęcona będzie m.in. tematyce profilaktyki choroby nowotworowej.

– Lepiej przeciwdziałać niż leczyć – to święta zasada, zwłaszcza jeśli chodzi o tak poważną chorobę, jak nowotwór – mówi Halina Bieda, radna Sejmiku Wojewódzkiego. – Rak piersi dla kobiety to zawsze ogromny dramat, zwłaszcza kiedy dochodzi do zabiegu mastektomii, czyli amputacji. Wiele pań nie może się po czymś takim psychicznie pozbierać.

Sejmik Województwa Śląskiego udzielił wsparcia organizatorom konferencji. Podczas pikniku w parku stanie różowy bus,

w którym każda kobieta będzie mogła skorzystać z darmowych porad specjalistów i zabrać materiały informacyjno-educacyjne.

– Naszym celem jest przede wszystkim zwiększenie świadomości kobiet w zakresie profilaktyki nowotworów. Chcemy przekonać, że samobadanie piersi jest niezwykle istotne dla ich zdrowia i może zapobiec wielu późniejszym komplikacjom. Z drugiej strony zwracamy się również do kobiet, które przeszły chorobę nowotworową i są po zabiegu mastektomii. Pokażemy im, że mimo trudnych chwil, które przeżywają, nadal mogą być piękne i dobrze czuć się we własnym ciele – mówi Halina Bieda. – Jeżeli dzięki podjętym działaniom uda się uratować choćby jedno życie, całe to przedsięwzięcie będzie można uznać za sukces. Jestem jednak przekonana, że efekty okażą się jeszcze lepsze. Zdrowa kobieta to zdrowa matka i zdrowa córka – dodaje.

(DW)



mgr Dorota Siebiata-Tomczyk  
pedagog zdrowia  
asystent i terapeuta

## O wiosnie w maju...

Wiosna to piękny czas. Cała przyroda budzi się ze snu. Coraz częściej na twarzach możemy już poczuć ciepło promieni słonecznych, a za oknem obserwować dłuższe dni. Wiosną samopoczucie zdecydowanie się poprawia, a wizja zbliżającego się lata sprzyja nowym związkom. Właśnie z początkiem wiosny myślimy najczęściej o nawiązaniu romansów i chętniej otwieramy się na nowe znajomości. Wraz z nadejściem dłuższych dni, wzrasta ochota na dalekie spacerunki czy aktywny wypoczynek.

Na pozytywne samopoczucie zdecydowanie wpływa silne słoneczne światło, które bez wątpienia dodaje nam energii. Czujemy się piękni i młodzi, co ułatwia nam relacje z partnerem i wspomaga proces „zakochania”.

Warto podkreślić, iż liczne wiosenne romanse mają swoje źródło w niczym innym, jak w związkach chemicznych, jakie wydziela nasz organizm. Ludzkie ciało, podobnie jak w przypadku zwierząt, emituje feromony, które stymulują reakcje seksualne innych osób. W efekcie, choć nie do końca jesteśmy tego świadomi, wybieramy partnera kierując jego zapachem. Jesteśmy bardziej zrelaksowani, częściej się uśmiechamy, co pozytywnie wpływa na naszą atrakcyjność. Podobnie jak w przypadku roślin i zwierząt, wiosną organizm ludzki również niejako budzi się do życia z zimowego snu. Zachodzące w nim wówczas procesy biochemiczne w ogromnym stopniu wpływają na na-

wsze zachowanie i to właśnie one sprawiają, że chętniej umówimy się na randkę w maju niż w listopadzie.

Organizm człowieka nieustannie podlega różnym reakcjom biochemicznym. Gdy się zakochujemy, w układzie limbicznym wzrasta poziom dopaminy – neurotransportera odpowiedzialnego za procesy emocjonalne oraz wyższe czynności psychiczne. Jej wysoki poziom wywołuje zadowolenie, bądź nagły przyływ energii. Jednocześnie wydzielane przez organizm feromony, wysyłają sygnały o naszej gotowości seksualnej, pobudzają sferę intymną osobników płci przeciwnej.

To właśnie dzięki nim partner zaczyna się nami interesować. Jeśli po długiej i mroźnej zimie czujemy się zmęczeni, a nasza aktywność seksualna jest zdecydowanie niższa niż kilka miesięcy temu, najlepszym rozwiązaniem wydaje się być długi spacer w słońcu, w towarzystwie bliskiej osoby. Ciepłe dni poprawiają humor, a promienie słoneczne dodają energii. Tego słońca z dnia na dzień zaczyna nam przybywać, więc jeśli jeszcze nie poznaliśmy tej bliskiej osoby, być może warto wykorzystać długie dni i sprawdzić, gdzie doprowadzi nas zmysł węchu :)

### 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. Karłuszowiec 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

# 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. dr h. c. multi **Aleksander Sieroń**  
PIELĘGNIARKA 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  
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: spec. **Elżbieta Puzyńska**

**Zintegrowany Blok Operacyjny Bl. 5A**  
Tel: 32 786-16-52  
P.O. KIEROWNIK: dr n. med. **Piotr Stoltny**  
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 Sławska**  
POŁOŻNA ODDZIAŁOWA: **Beata Tobor**

**Oddział Noworodków Bl. 3**  
Tel: 32 786-14-87  
KIEROWNIK: lek. med. **Małgorzata Koba**  
P.O. PIELĘGNIARKI ODDZIAŁ.: **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: **Edyta Zygmunt**

**Oddział Chirurgii Małoinwazyjnej i Zabiegów  
Krótkoterminowych**  
Tel: 32 786-15-90  
ORDYNATOR: lek. med. **Jacek Boładź**  
PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Edyta Zygmunt**

**Oddział Dermatologii i Wenerologii**  
Tel: 32 786-16-30  
P.O. ORDYNATORA: lek. med. **Krystyna Nickel-Lukomska**  
P.O. PIELĘGNIARKI 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**  
PIELĘGNIARKA 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