

## UWAGA, KLESZCZE!

Ilość kleszczy zwiększa się z roku na rok. Przyczyną są łagodne zimy, które wynikają ze zmian klimatycznych. Kleszcze są obecne praktycznie wszędzie – na terenie całego kraju, spotykamy je na miejskich trawnikach, w parkach, ale też w przydomowych ogródkach.

W naszym kraju zwiększona aktywność kleszczy przypada na kwiecień – maj oraz sierpień – wrzesień. Te pajęczaki z rzędu roztoczy mogą przenosić niektóre choroby zakaźne – w naszych warunkach są to, między innymi, wirusowe zapalenie mózgu oraz krętkowica kleszczowa, czyli borelioza.

Kleszcze posiadają zdolność aktywnego wyczuwania zbliżania się żywiciela (np. człowieka lub psa). Ponieważ ślina kleszczy ma właściwości znieczulające, często nie czujemy ukąszenia. Typowymi miejscami ataku kleszczy są niezastłonięte miejsca: głowa, uszy, zgięcia stawów, ręce i nogi. By doszło do zakażenia, kleszcz musi znajdować się w skórze człowieka przynajmniej 12 godzin. Wirusy przenoszone przez kleszcze najpierw namnażają się w komórkach miejsca infekcji, następnie za pośrednictwem limfy i krwi wędrują do węzłów chłonnych, potem do centralnego układu nerwowego. Ukąszenie kleszcza w pierwszym rzędzie grozi niebezpiecznym dla życia kleszczowym zapaleniem mózgu i boreliozą. Pierwsze objawy kleszczowego zapalenia mózgu podobne są do przeziębienia i pojawiają się od 5 do 28 dni po ukąszeniu. U niektórych chorych kończy się na jednym etapie i dolegliwości ustępują po kilku dniach. U innych pojawia się bardzo wysoka gorączka, zawroty i bóle głowy, wymioty, zaburzenia równowagi, sztywność karku. Objawy te wymagają interwencji lekarza. Jedyną skuteczną ochroną przed tą ciężką chorobą jest szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Jednak trzeba je wykonać odpowiednio wcześnie, co najmniej kilka tygodni przed planowanym wyjazdem w niebezpieczne strefy. Szczepienie obejmuje podanie trzech dawek szczepionki i chroni przed zachorowaniem przez 3-4 lata. Szczepić można dorosłych i dzieci od pierwszego miesiąca życia. Informacje o szczepieniu można uzyskać u lekarza rodzinnego lub w najbliższym punkcie szczepień.

Więcej na str. 2

# KLINIKA

## MIESIĘCZNIK SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO W BYTOMIU

nr 190

lipiec  
2018

ISSN: 1897-9521

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

## OKRĄGLAK OTWARTY!

Nareszcie jest! Budynek Przyszpitalnych Poradni Specjalistycznych został oficjalnie otwarty! Uroczysta inauguracja charakterystycznego „Okrągłaka” miała miejsce 28 czerwca.



Wstęgę przecięli zaproszeni goście i dyrektor Kornelia Cieśla.

W spotkaniu uczestniczyli zaproszeni goście: **Barbara Dziuk** – Poseł na Sejm RP, **Barbara Daniel** – dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego, **Bożena Mientus** – zastępca prezydenta Bytomia, **Halina Bieda** – przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Ochrony Zdrowia Urzędu

Marszałkowskiego w Katowicach oraz radna Sejmiku Woj. Śląskiego, **Jolanta Wąsowska** – dyrektor Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Bytomiu, podinspektor **Dariusz Dziurka** – pierwszy zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Bytomiu.

Więcej na str. 4



# Uwaga, kleszcze!

Ciąg dalszy ze str. 1

Borelioza to z kolei przewlekła choroba wielonarządowa i wieloetapowa. Wywołują ją krętki z grupy Borrelia, przenoszone przez wszystkie postacie kleszczy, stąd jej zamienna nazwa – krętkowica kleszczowa. Do zakażenia dochodzi w czasie ssania krwi człowieka przez zakażonego krętkami kleszcza. Objawy kliniczne są różne, w zależności od czasu trwania choroby. W I okresie choroby występują zmiany skórne, które pojawiają się w ciągu miesiąca w miejscu ukłucia przez zakażonego kleszcza i objawiają się rumieniem wędrującym. W II okresie choroby występują tzw. objawy narządowe, do których dochodzi w kilka tygodni lub miesięcy, co jest następstwem rozprzestrzeniania się krętków drogą krwionośną. Oprócz złego samopoczucia, chory odczuwa napadowe bóle stawowo-mięśniowe, porażenia nerwów rdzeniowych, czaszkowych i objawy oponowo-mózgowe. Trzeci etap boreliozy może trwać od roku do kilkunastu lat od zakażenia. Występują wówczas przewlekłe zmiany skórne, ciężkie zmiany zapalne stawów, a także zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Nierozpoznana i nieleczona borelioza zagraża licznymi i poważnymi powikłaniami.

## Co zatem powinniśmy robić, jeśli zauważymy kleszcza na swoim ciele?

Przed wszystkim nie wpadać w panikę, tylko spokojnie postarać się go usunąć. Najlepiej zrobić to przy pomocy pęsety. Należy złapać kleszcza jak najbliższej główki i delikatnie, ale zdecydowanie, wyciągnąć lub lekko wykręcić go ze skóry odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. Pamiętać przy tym trzeba, by nie zgnieść kleszcza, ponieważ można w ten sposób spowodować wycisnięcie jego toksycznych zawartości do ciała. Potem trzeba dezynfekować powstałą ranę i dokładnie umyć ręce. Wyjętego kleszcza, zwłaszcza jeśli jest żywy, można umieścić w szczelnie zamkniętej foliowej torebce i wysłać na badanie, aby upewnić się, czy nie był zarażony boreliozą.

Ponieważ nie można się zabezpieczyć szczepionką przed boreliozą, pozostaje więc tylko profilaktyka. Bardzo ważne jest odpowiednie ubieranie się przed wycieczką do lasu czy innego terenu, gdzie bytują kleszcze (spodnie z długimi nogawkami, najlepiej wkładanymi pod skarpety, koszule z długim rękawem, unikanie jaskrawych kolorów ubrań). Można dodatkowo zabezpieczać się repelentami dostępnymi w drogeriach i aptekach (środki odstrasżające owady), ale często pomimo ich stosowania znajdujemy na ciele kleszcze. Wreszcie bardzo ważne jest uważne i dokładne oglądanie skóry po powrocie z lasu.

# Diamentowe pielęgniarki

Aż pięć pielęgniarek ze Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu otrzymało w tym roku „Diamentowe Czepki”. Uroczysta gala, na której wręczono odznaczenia, odbyła się 7 czerwca w chorzowskim Teatrze Rozrywki.

„Diamentowy Czepek” to nagroda przyznawana przez Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych. Otrzymują ją te pracownice służby zdrowia, które wzorowo wywiązują się ze swoich obowiązków zawodowych, upowszechniają etykę pracy oraz współdziałają na rzecz integracji środowiska pielęgniarskiego.

W tym roku w zaszczytnym gronie odznaczonych znalazło się aż pięć pań na co dzień pracujących w Szpitalu Specjalistycznym nr 2 w Bytomiu: **Danuta Kwasek** (Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej), **Małgorzata Piława** (Oddział Laryngologii Dzieci), **Dorota Kontny** (Zintegrowany Blok Operacyjny), **Zofia Lizurek** (Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Endokrynologicznej) i **Ewa Piotrowska** (Oddział Kliniczny Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej).

– Pracuję w zawodzie pielęgniarki już 40 lat. Przez cały ten czas jestem związana z Oddziałem Laryngologii Dzieci Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu. „Diamentowy Czepek”, którym mnie uhonorowano, to dla mnie ogromne wyróżnienie. Jestem szczęśliwa, że doceniono trud, jaki każdego dnia wkładam w pomoc najmłodszym pacjentom. Jest to również motywacja do dalszej pracy i poświęcenia. Bardzo dziękuję Urszuli Wyszowskiej, Naczelnej Pielęgniarce, która nominowała mnie do tej nagrody. Jestem również wdzięczna wszystkim koleżankom i kolegom, z którymi mam przyjemność nieść pomoc potrzebującym każdego dnia – mówi Małgorzata Piława, Pielęgniarka Koordynująca z Oddziału Laryngologii Dzieci.

– To wyróżnienie jest dowodem na to, jak mocno na co dzień Panie są zaangażowane w niesienie pomocy pacjentom oraz okazywanie im wsparcia i ciepła w cierpieniu. Bardzo serdecznie dziękuję naszym pielęgniarkom i położnym za wzorowe wykonywanie swoich obowiązków. Życzę im kolejnych sukcesów w życiu, tym zawodowym, jak i rodzinnym. Cieszę się, że w naszej placówce zatrudnienie znajdują tak wspaniałe osoby – mówi **Adriana Całka**, Położna, Specjalista ds. Epidemiologii Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

## Podziękowania

W czerwcu i w lipcu br. roku na zasłużoną emeryturę przeszło dziewięć cioro pracowników naszego Szpitala:

- **Grażyna Szewczyk** (starszy asystent)
- **Ireneusz Łochocki** (starszy asystent)
- **Barbara Sajdak** (pracznica)
- **Anna Duda** (pracznica)
- **Gizela Starzyńska** (sprzątacznica)
- **Danuta Kwasek** (pielęgniarka oddziałowa)
- **Teresa Orwat** (starsza pielęgniarka)
- **Stanisława Rynkowska** (starsza pielęgniarka)
- **Grażyna Spoczyńska** (pomoc laboratoryjna)

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, będą dobrze wspominać spędzone tutaj chwile. Dziękując za współpracę, życzę dużo zdrowia, spełnienia marzeń, pomysłowości i wielu radości.

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

# Siedziba Narodowego Funduszu Zdrowia w nowym miejscu

Siedziba Narodowego Funduszu Zdrowia w Bytomiu zmieniła swój adres. Od końca marca pacjenci przyjmowani są w nowej siedzibie przy ulicy Wrocławskiej 32-34 (biurowiec Bytom Square). Wejście znajduje się od strony ulicy Generała Leopolda Okulickiego-Niedźwiadka.



Budynek dostosowany jest do potrzeb osób niepełnosprawnych. Pacjenci mogą tam załatwić sprawy związane z Kartami Ubezpieczenia Zdrowotnego, Europejskimi Kartami Ubezpieczenia Zdrowotnego, zaopatrzeniem w środki pomocnicze i przedmioty ortopedyczne, weryfikacją ubezpieczenia zdrowotnego czy danymi dostępowymi do Zintegrowanego Informatora Pacjenta (ZIP). Poprzednia siedziba bytomskiego NFZ znajdowała się przy ulicy Karola Miarki 10.

## Bezpiecznie na wakacjach

Przed wyjazdem na urlop za granicę warto pamiętać o wyrobieniu karty EKUZ. Dzięki niej, w razie wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia mamy prawo do bezpłatnej opieki medycznej na terenie kraju, w którym przebywamy.

Europejska Karta Ubezpieczeń Zdrowotnych (EKUZ) jest potwierdzeniem naszego prawa do korzystania z niezbędnych świadczeń zdrowotnych na koszt Narodowego Funduszu Zdrowia w czasie pobytu na terenie innego kraju Unii Europejskiej lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu. Jeżeli dojdzie do nieszczęśliwego wypadku lub nagłego, ostrego pogorszenia stanu zdrowia, tylko posiadając EKUZ mamy prawo do otrzymania bezpłatnej pomocy medycznej. Należy przy tym pamiętać, że dokument ten gwarantuje leczenie jedynie w placówkach publicznej opieki zdrowotnej danego kraju. Wyrobienie karty jest szybkie i proste. Najpierw 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.

## Szpitalne poradnie

Informujemy pacjentów, że w nowo otwartym budynku „Okraglaka” mieszczą się następujące poradnie: dermatologiczna, angiologiczna, urazowo-ortopedyczna, chirurgiczna, pracownia biopsji mammotomicznej, gabinet poradni medycyny pracy oraz poradnie dla dzieci: chirurgiczna, gastroenterologiczna, alergologiczna, otolaryngologiczna, neurologii dziecięcej i leczenia padaczek, nefrologiczna i leczenia nadciśnienia. Pozostałe poradnie: gastrologiczna, położniczo-ginekologiczna, chorób sutka, leczenia niepłodności, onkologiczna, chirurgiczna chorób tarczycy, onkologii ginekologicznej, patologii ciąży, patologii noworodka, diabetologiczna, rehabilitacyjna, neurologiczna, kardiologiczna, schorzeń sromu, ginekologii dziecięcej, kardiologiczna dla dzieci nie zmieniły lokalizacji.

Wyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci

**Haliny Sagan**

dla Rodziny

składa

Kornelia Cieśla

Dyrektor

Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu  
wraz z pracownikami



Dietetyczka  
Cecylia Bełłot,  
kierownik  
Sekcji Żywienia

## Gotowane

Wiele gatunków warzyw nie nadaje się do spożycia w stanie surowym, ponieważ ich składniki nie mogą być strawione przez organizm, albo są zbyt twarde i drażniłyby przewód pokarmowy. Te gatunki warzyw muszą być zmiękczone przez poddanie ich działaniu wysokiej temperatury. Wiemy też, że warzywa spożywane na surowo są bogatym źródłem witamin i składników mineralnych.

Aby potrawy warzywne uchronić w czasie gotowania od dużych strat wartości odżywczej, należy kierować się następującymi wskazaniem:

- wkładać warzywa do gorącej wody,
- gotować krótko, tylko do miękkości, nie wygotowywać,
- nie przetrzymywać w ciepłe dłużej ugotowanych warzyw.

Powolne gotowanie w niższej temperaturze bardziej obniża wartość witaminową produktu. Nadmiar użytej wody również – bo tym więcej składników się w niej rozpuści. Najwłaściwszym sposobem gotowania warzyw jest gotowanie (duszenie) pod przykryciem, w ich własnym soku, z dodatkiem tłuszczu (oleju lub masła), za wyjątkiem kapusty i kalafiora. Dodatek niewielkiej ilości soli i cukru do wody ogranicza straty witaminy C.

Podczas sporządzania potraw warzywnych musimy dbać także o uzyskanie wartości smakowych, wzbogacenie aromatu, zachowanie świeżej barwy, co jest potrzebne dla lepszego trawienia.

Polecam, jako letnią przekąskę, gotowany bób.

# OKRĄGLAK OTWARTY!

Ciąg dalszy ze str. 1



Uczestnicy uroczystości.

Obecni byli także: **Marta Tobor** – dyrektor Biura Senatora RP, **Andrzej Misiolka**, **Elżbieta Kwiecińska** – Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego, **Jerzy Pieniążek** – dyrektor Naczelny Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 4 Bytomiu, **Iwona Łobejko** – dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. świętej Barbary w Sosnowcu, **Elżbieta Jabłońska** – zastępca dyrektora ds. Rozwoju i Infrastruktury Szpitala Specjalistycznego nr 1 w Bytomiu, **Zenon Przywara** – zastępca dyrektora ds. Finansów i Organizacji Szpitala Specjalistycznego nr 1 w Bytomiu, ksiądz **Mirosław Bożek** – Parafia Najświętszego Serca Pana Jezusa w Bytomiu, Członkowie Rady Społecznej Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

Jako pierwsza głos zabrała **Kornelia Cieśla**, dyrektor Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

– Spełniają się nasze marzenia. Współczesne ośrodki zdrowia muszą podążać za trendami rozwojowymi, które są wyznaczone z jednej strony przez wymogi prawne, a z drugiej, przede wszystkim, przez pacjentów. Właśnie po to, aby

poprawić komfort chorych, zorganizowaliśmy tutaj poradnię przyszpitalną. Dzięki temu, w jednym budynku, blisko oddziałów, swoje gabinety będą mieli znakomici specjaliści z ogromnym doświadczeniem. To wszystko sprawi, że jakość świadczonych przez naszą placówkę usług medycznych wejdzie na kolejny poziom. Poradnie to doskonale zaplecze diagnostyczne dla szpitala – mówiła podczas spotkania.

„Okrażlak” to wolnostojący, pięciokondygnacyjny budynek. Remont trwał około dwóch lat. Architektura obiektu zapewnia duże nasłonecznienie pomieszczeń. Poszczególne piętra są przystosowane do pacjentów w różnym wieku i stanie zdrowia.

– Budynek nie ma żadnych barier architektonicznych. Mamy windę, podjazd dla osób niepełnosprawnych i specjalne toalety przystosowane dla pacjentów, którzy mają problemy z poruszaniem się. Dla dzieci zorganizowaliśmy bawialnię, która ma umilić im czas przed streśującą wizytą u lekarza. W łazienkach znajdują się również przewijaki. Dużym udogodnieniem, przede wszystkim dla tych, którzy poruszają się na wózkach inwalidzkich, jest brak progów w przejściach. Budynek został tak organizo-



Dyrektor szpitala Kornelia Cieśla (z prawej) z dr. Leszkiem Jagodzińskim, kierownikiem Poradni.

## Witamy na świecie

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



*Pola, córka Jessici i Roberta, urodzona 20.06 o godz. 16.00. Waży 2760 g, mierzy 50 cm.*



*Liliana, córka Natalii i Marcina, urodzona 3.07 o godz. 4.30. Waży 2700g, mierzy 53 cm.*



*Zuzanna, córka Eweliny i Grzegorza, urodzona 3.07 o godz. 22.10. Waży 3320g, mierzy 55 cm.*



*Aleksandra, córka Sabiny i Łukasza, urodzona 2.07 o godz. 8.55. Waży 2940g, mierzy 54cm.*



W „Okrągłaku”.

wany, żeby pacjenci z różnych poradni nie mieli ze sobą kontaktu, co zapobiegnie groźbie przeniesienia infekcji i chorób – mówiła Kornelia Cieśla.

Przed remontem w „Okrągłaku” zlokalizowany był Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków Pomocniczych, który obecnie znajduje się w bloku nr 8. W nowo otwartym budynku mieszczą się poradnie: dermatologiczna, angiologiczna, urazowo-ortopedyczna, chirurgiczna, pracownia biopsji mamentycznej, gabinet poradni medycyny pracy oraz poradnie dla dzieci: chirurgiczna, gastroenterologiczna, alergologiczna, otolaryngologiczna, neurologii dziecięcej i leczenia padaczek, nefrologiczna i leczenia nadciśnienia. Kierownikiem poradni jest dr n. med. **Leszek Jagodziński**.

– Bardzo się cieszę, że możemy się tu dzisiaj spotkać. Bardzo nam zależało, wraz z panią dyrektorem, żeby w tym nowoczesnym budynku znalazły się poradnie dziecięce. Ich poprzednie umiejscowienie miało kilka mankamentów. Tutaj najmłodszy będą mieli o wiele lepsze warunki. Zlokalizowaliśmy tu również poradnie ortopedyczne i rehabilitacyjne, więc w pewnym sensie powstało małe centrum urazowe. Dużym plu-

sem „Okrągłaka” jest to, że ma wejście zewnętrzne – od strony ulicy, dzięki czemu pacjenci nie będą musieli chodzić po terenie szpitala – mówił podczas otwarcia dr n. med. Leszek Jagodziński.

Otwarcie Budynku Przyszpitalnych Poradni Specjalistycznych poprawi komfort pacjentów oraz ich diagnostykę. To kolejny duży krok w rozwoju Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Bytomiu.

– Chciałam pogratulować wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego sukcesu. To kolejny krok w stronę unowocześnienia szpitala. Kiedy objęłam Wydział Zdrowia w Urzędzie Marszałkowskim, odwiedziłam wszystkie podlegające nam placówki. Widziałam ile jest do zrobienia. Kiedy dzisiaj weszłam do „Okrągłaka”, byłam pod ogromnym wrażeniem. Korzystając z okazji, chciałam podziękować za świetną i efektywną współpracę z władzami szpitala. Dziś przyjechałam tu z radością i satysfakcją. Gratuluję pani dyrektor tego, że doprowadziła wszystko do pomyślnego końca – mówiła Barbara Daniel, dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.



Otwarcie Przyszpitalnych Poradni Specjalistycznych poprawi komfort pacjentów.

# Gorsety do leczenia skolioz typu Chêneau... cd.

## W JAKI SPOSÓB „ZAPRZYJAŹNIĆ” SIĘ Z GORSETEM?

...czasami mówi się, że to jak przyzwyczajanie się do nowych, niewygodnych butów, które po czasie stają się nieodłącznym wyposażeniem codziennego stroju.

W trakcie leczenia skoliozy u pacjenta może nadejść taki moment, że do programu ćwiczeń i rehabilitacji lekarz zdecyduje się dołączyć terapię przy wykorzystaniu gorsetu typu Chêneau. Co wtedy? W jaki sposób poradzić sobie z wyzwaniem, jakim jest noszenie gorsetu?

Poniżej przedstawiony zostanie przykładowy sposób „zaprzyjaźniania” się z gorsetem. Należy jednak pamiętać, że kluczowym warunkiem skutecznego leczenia jest użytkowanie go tylko i wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza i terapeuty oraz systematyczne wykonywanie odpowiednio dobranych do schorzenia ćwiczeń.

Docelowo należy nosić gorset od 22 do 23 godzin w ciągu doby z przerwą na toaletę i ćwiczenia – wykonywać w nim codzienne czynności, a także w nim spać, gdyż w trakcie snu uzyskuje się najlepsze efekty derotacyjne w obrębie piersiowego odcinka kręgosłupa.

W początkowej fazie nie jest jednak możliwe przebywanie w gorsecie przez taki długi czas, dlatego należy przyzwyczajać się do niego stopniowo. Ma to także aspekt psychologiczny, ponieważ waż może mieć wpływ na to, czy pacjent zaakceptuje taką formę leczenia, czy też nie.

W trakcie używania gorsetu i ucisku na określone partie kręgosłupa i żeber, jaki wywiera on w celach leczniczych, na ciele mogą pojawić się zaczerwienione ślady. Jest to całkiem naturalny efekt, a wręcz wymagany, żeby korekcja kręgosłupa była efektywna. Po zdjęciu gorsetu czerwone ślady powinny zniknąć do godziny czasu.

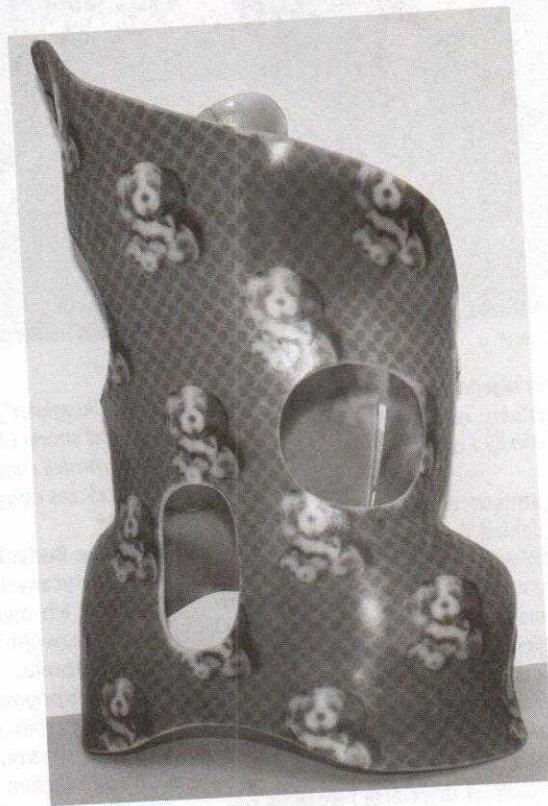
W początkowej fazie można przyjąć następujące kroki użytkowania gorsetu:

- **1 etap – 6 godzin na dobę przez 1 i 2 dzień**

Założyć gorset i nosić go przez 1-2 godziny. Następnie go zdjąć i skontrolować skórę. Jeśli pojawią się czerwone ślady, należy poczekać, aż znikną i dopiero wtedy założyć go kolejny raz. W przeciągu tych dwóch dni należy nosić gorset docelowo przez 6 godzin na dobę.

- **2 etap – 10 godzin na dobę przez 3 i 4 dzień**

W kolejnych dwóch dniach wydłużyć użytkowanie gorsetu do 3 godzin, stopniowo wydłużając czas do 10 godzin. Oczywiście należy stale kontrolować stan skóry pod gorsetem w miejscach ucisku.



Gorset typu Chêneau

- **3 etap – 16 godzin na dobę przez 5 i 6 dzień**

Kiedy skóra przyzwyczai się do noszenia gorsetu przez około 10 godzin na dobę bez żadnych skutków ubocznych dla organizmu, można nosić gorset według poniższego schematu:

- Założyć po porannej toalecie
- Zdjąć po około 4 godzinach
- Założyć ponownie po ok. 2 godzinach
- Zdjąć przed wieczornym posiłkiem i wieczorną toaletą
- Założyć po upływie ok. 2 godzin
- Iść spać

- **4 etap – 23 godziny na dobę**

W momencie, kiedy noszenie gorsetu przez ok. 16 godzin na dobę łącznie ze snem nie sprawia trudności, można przejść do kolejnego etapu, a mianowicie noszenia gorsetu bez przerwy. Oczywiście należy pamiętać, że gorset należy zdjąć w trakcie mycia, ćwiczeń i rehabilitacji oraz uprawiania sportu.

**Jest to przykładowy harmonogram użytkowania gorsetu. Należy pamiętać, że lekarz prowadzący lub terapeuta może zalecić inny sposób, według własnego sposobu leczenia.**

**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.

# O nieprzepracowanych lękach...



mgr Dorota Siebiata-Tomczyk  
pedagog zdrowia  
asystent i terapeuta

Nasze życiowe klęski, poczucie zawodu, bycie zdradzonym, wywołują emocjonalny szok, bunt, utratę pewności siebie i smutek. Jeżeli takie pierwsze życiowe rozczarowania spotykają się ze zrozumieniem i akceptacją najbliższych, mamy szansę nauczyć się, jak radzić sobie z ranami tego typu – doświadczanie miłości pomaga zbudować dobrze funkcjonującą tożsamość.

Jeżeli jednak w trudnych chwilach czujemy się odrzucony i zostawieni z naszym trudnym do zrozumienia bólem, wtedy wryje się on głęboko w naszą podświadomość i trwale się w niej zapisze. Bez należytej opieki, akceptacji, może zostać zburzone nasze poczucie ufności. Lęk zostanie zasiany w nas tak głęboko, jak głęboko zostaliśmy zranieni. Taki lęk może niekształcić nasze poczucie tożsamości.

Wszystkie stany umysłu i zachowania, które charakteryzowane są w psychiatrii jako „zaburzenia umysłowe”, biorą swój początek w destrukcyjnych i wypartych lękach. Lęk powoduje poczucie zamętu i utratę orientacji. W nas wszystkich są fragmenty ego, nad którymi władzę sprawuje lęk. W nich się kulimy i separujemy od innych. Tam schowany jest nasz wstyd i poczucie winy. To, co uważamy za nieakceptowane. Coś, czego nie chcemy nikomu wyjawiać, bo sądzimy, że i tak tego nikt nie zrozumie i nie zaakceptuje. Kryjemy się tam przed sobą i przed innymi.

Aby się uleczyć, musimy wejść w kontakt z naszymi zranieniami i lękami. W procesie tym potrzebny jest ktoś, kto wytrwa przy nas i będzie gotów nas wysłuchać. Osobą taką może być terapeuta, przyjaciel, członek grupy samopomocowej. Ważny jest zwrot do własnego wnętrza, a nie ucieczka na zewnątrz.

## 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

## Zadbaj o uszy

Zmysł słuchu odpowiada za odbieranie wrażeń słuchowych i utrzymanie równowagi. Odgrywa kluczową rolę w procesie komunikowania się. Ucho umożliwia również rejestrowanie dźwięków – zarówno przyjemnych, jak również tych sprawiających ból. Pogorszenie słuchu niemalże od razu odczuwamy jako dyskomfort. Najczęstszym schorzeniem otolaryngologicznym jest zapalenie ucha zewnętrznego. Nielezione może doprowadzić do trwałego upośledzenia słuchu.

### UCHO PŁYWAKA

Zapalenie ucha zewnętrznego najczęściej dotyka osoby, które mają częsty kontakt z wodą. Schorzenie bywa nawet nazywane „uchem pływaka”. Ciepło i wilgoć powodują, że bakterie, wirusy oraz grzyby szybciej się namnażają. Woda, która dostaje się do naszych uszu, może nie tylko chwilowo pogorszyć jakość słyszenia, ale również przyczynić się do rozwoju infekcji.

Jakie są objawy zapalenia ucha? Przede wszystkim ból, wyciek z ucha, niedosłuch. Czasami pojawia się także gorączka. Takie stany często łączą się z infekcją górnych dróg oddechowych, katarzem lub nasileniem objawów alergii. W takiej sytuacji należy niezwłocznie zgłosić się do poradni laryngologicznej. Pamiętajmy, że domowe sposoby leczenia są nieskuteczne i bardzo niebezpieczne. Zaaplikowanie do ucha, np. olejku kamforowego w sytuacji, gdy doszło do pęknięcia błony bębenkowej, może prowadzić do groźnych powikłań. Nie należy również przykładać ciepłych kompresów, które co prawda chwilowo zmniejszają ból, ale równocześnie powodują nasilenie ostrego stanu zapalnego.

### NIE TYLKO INFЕКCJE

Latem ból ucha może być również spowodowany zmianami ciśnienia czy też bezpośrednim nawiewem z klimatyzacji. Bardzo często po podróży samolotem, pacjenci

skarżą się na zatkanie ucho. Jest to związane z występowaniem ujemnego ciśnienia w jamie bębenkowej. Aby tego uniknąć, warto podczas lądowania samolotu przełykać ślinę, żuć gumę lub ssać cukierki. Naszym uszom nie sprzyja też klimatyzacja. Nastawienie klimatyzacji na zbyt niską temperaturę lub przebywanie w bezpośrednim sąsiedztwie nawiewu, to najczęstsze przyczyny zapalenia. Warto wiedzieć, że optymalna różnica temperatur powinna wynosić nie więcej niż 5 stopni. W jaki sposób można się uchronić przed zapaleniem ucha? Przede wszystkim należy unikać kąpieli w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych. Przed wejściem do wody można posmarować okolicę wejścia do przewodu słuchowego olejem parafinowym. Tłuszcz ograniczy dostęp wody do przewodu. Unikajmy również przebywania w przeciągach oraz gwałtownych skoków temperatur. Pamiętajmy również, aby nie lekceważyć nawet lekkiego bólu. Może on być początkiem infekcji.

(oprac. mm)

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

**Gabinet Terapeutyczny**, Tel: 506 48-83-87  
PEDAGOG ZDROWIA: mgr **Dorota Siebiata-Tomczyk**

**Oddział Kliniczny Pediatrii**  
Tel: 32 786-14-98  
ORDYNATOR: prof. dr hab. n. med. **Anna Obuchowicz**  
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Kuźma**

**Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej  
i Chirurgii Endokrynologicznej**  
Tel: 32 786-15-18  
KIEROWNIK: prof. dr hab. n. med. **Jacek Gawrychowski**  
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Małgorzata Nabrdalik**

**Oddział Położnictwa i Ginekologii**  
Tel: 32 786-14-83  
ORDYNATOR: dr n. med. **Tadeusz Urban**  
ODDZIAŁOWA POŁOŻNA: spec. **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  
KIEROWNIK: 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  
KIEROWNIK: dr n. med. **Małgorzata Gwóźdź-Jeziarska**  
PIEŁĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA: **Małgorzata Pilawa**

**Oddział Chirurgii Dzieci**  
Tel: 32 786-15-90  
KIEROWNIK: lek. med. **Dariusz Majda**  
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Edyta Zygmunt**

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

**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  
mgr **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