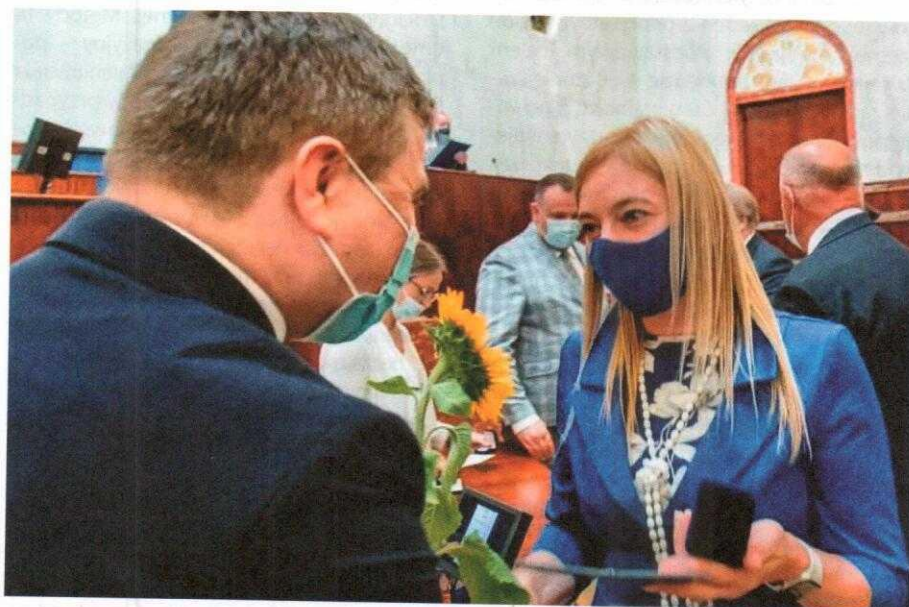


www.szpital2.bytom.pl

Z okazji Międzynarodowego Dnia Lekarza, wszystkim pracującym w naszym szpitalu Lekarzom składam najserdeczniejsze życzenia zdrowia, satysfakcji z wykonywanej pracy i samych sukcesów na płaszczyźnie zawodowej jak i w życiu prywatnym. Za poświęcenie i troskę jaką obdarzacie pacjentów każdego dnia składam Wam podziękowanie.

Kornelia Cieśla
Dyrektor Szpitala
Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

Zaszczytne odznaczenia dla pracowników Szpitala



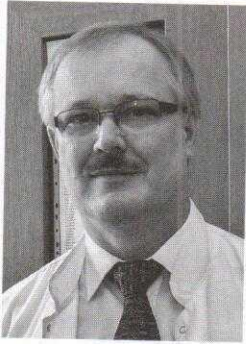
Przedstawicielom służby zdrowia za ratowanie ludzkiego życia i zaangażowanie w walkę z pandemią COVID-19, wręczone zostały 13 lipca w Sali Sejmu Śląskiego „Odznaki Honorowe za Zasługi dla Województwa Śląskiego”. Wśród wyróżnionych znaleźli się również pracownicy naszego szpitala.

Odznaki otrzymali: **Kornelia Cieśla** – Dyrektor Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu, prof. dr hab. n. med. **Grzegorz Cieślak** – kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej, **Agnieszka Garus-Jakubowska** – Kierownik Laboratorium Mikrobiologicznego i **Magdalena Ferster** – pielęgniarka koordynująca z Oddziału Klinicznego Pediatrii. – Jesteśmy ogromnie zaszczytni, iż nasz Szpital został doceniony i wyróżniony za zasługi dla Województwa Śląskiego. To efekt codziennego zaangażowania całego sztabu ludzi pracujących w szpitalu, których trud został dostrzeżony – mówi Kornelia Cieśla, Dyrektor Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu.

Wyróżnienia wręczyli marszałek **Jakub Chełstowski**, przewodniczący Sejmiku **Jan Kawulok**, a także przewodniczący „Kapituły Odznaki Honorowej za Zasługi dla Województwa Śląskiego”, **Jacek Świerkocki**. – Trudne czasy kreują bohaterów. Dziękuję za waszą pracę, troskę o pacjentów i wielkie zaangażowanie. Wspieraliśmy szpitale w tym trudnym czasie, działając wspólnie w walce o zdrowie i życie mieszkańców. Jesteśmy wdzięczni za Państwa trud i odwagę, za nadzieję, którą wlaście w serca pacjentów – mówił w trakcie uroczystości marszałek Jakub Chełstowski.

Więcej na str. 3

Na najwyższym poziomie



prof. dr hab. n. med. Grzegorz Cieślak
kierownik Oddziału Klinicznego
Chorób Wewnętrznych, Angiologii
i Medycyny Fizykalnej

Jaką rolę pełnić będzie Centrum Medycyny Fizykalnej i Wczesnej Diagnostyki Nowotworów?

Wczesna diagnostyka oraz skuteczne leczenie nowotworów to jeden z priorytetów współczesnej medycyny. Podstawowym celem działalności Centrum będzie więc zmniejszenie zachorowalności i umieralności z powodu nowotworów w regionie. W naszym województwie z powodu różnych uwarunkowań społeczno-zdrowotnych i środowiskowych wciąż diagnozuje się znacznie więcej schorzeń nowotworowych niż w innych częściach kraju. Duża część z nich to zmiany o charakterze złośliwym. Niestety, jak pokazują statystyki, nowotwory złośliwe są grupą schorzeń, która stanowi w Polsce jedną z najczęstszych, po chorobach układu krążenia, przyczyn zgonów. U mężczyzn stanowią ok. 26% zgonów ogółem, a u kobiet odsetek ten wynosi ok. 23%. Istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju wielu nowotworów jest wiek. Problem starzenia się Polaków generuje więc pilną konieczność inwestowania w profilaktykę i diagnostykę onkologiczną.

Jakie metody diagnostyki i leczenia będą wdrażane w Centrum?

W naszej klinice od wielu lat działa ośrodek zajmujący się diagnostyką i terapią fotodynamiczną (PDT) zmian przednowotworowych

Śląskie Centrum Medycyny Fizykalnej i Wczesnej Diagnostyki Nowotworów to nowy ośrodek działający w ramach Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu. O możliwościach diagnostycznych i terapeutycznych placówki rozmawiamy z prof. dr hab. n. med. Grzegorzem Cieślakem, kierownikiem Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych, Angiologii i Medycyny Fizykalnej, na bazie którego powstało to nowoczesne Centrum.

i nowotworów. W porównaniu do klasycznych metod diagnostycznych pozwala ona uzyskać rozpoznanie zmian przednowotworowych i procesów nowotworowych na pierwotnym etapie rozwoju, dzięki czemu wdrożone leczenie daje bardzo dobre wyniki. Dlatego też w ramach wczesnej diagnostyki nowotworów w naszym Centrum stosowane będą nowoczesne techniki obrazowania tkanek, charakteryzujące się wysoką czułością i dające możliwość wykrycia zmian we wczesnej fazie rozwojowej, tzw. stadium *in situ*. Mowa o badaniu autofluorescencji tkanek i diagnostyce fotodynamicznej. Metody te umożliwiają w sposób nieinwazyjny – poprzez ocenę i analizę widma promieniowania fluorescencyjnego (odmiennego w przypadku tkanki zdrowej i zmienionej nowotworowo) wyemitowanego przez tkankę poddaną działaniu promieniowania ultrafioletowego (UV) lub widzialnego – wczesne postawienie rozpoznania, zwiększenie precyzji i skuteczności terapii oraz monitorowanie chorych po zakończonym leczeniu. Dotyczy to stanów przednowotworowych i nowotworów skóry, pęcherza moczowego, jamy ustnej, dróg oddechowych, przełyku, żołądka, jelita grubego i narządu rodowego u kobiet. Dodatkowymi narzędziami sprzyjającymi poprawie skuteczności diagnostyki nowotworowej za pomocą metod endoskopowych będzie obrazowanie metodą wąskiego pasma światła z użyciem „sztucznych kolorów” oraz wykorzystanie „sztucznej inteligencji”, która w oparciu o analizę dostępnej bazy patologicznych obrazów endoskopowych automatycznie będzie wskazywała obszary wymagające wnikliwej oceny przez endoskopistę, w tym pobieranie celowanych wycinków do badania histopatologicznego. Jednocześnie nowatorska metoda terapii fotodynamicznej wykorzystywa-

na będzie do radykalnego leczenia stanów przednowotworowych i wczesnych postaci nowotworów oraz leczenia paliatywnego postaci zaawansowanych. Istotą tej skutecznej i bezpiecznej metody terapeutycznej jest selektywne niszczenie zmienionych chorobowo tkanek, wynikające ze współdziałania trzech czynników: fotouczulacza, tlenu oraz promieniowania elektromagnetycznego (światła) emitowanego na tkankę zmienioną chorobowo bezpośrednio lub za pośrednictwem światłowodów. Metoda ta stosowana będzie do leczenia zwłaszcza wczesnych i zaawansowanych postaci niedrobnokomórkowego raka oskrzeli, wczesnych i zaawansowanych postaci raka przełyku i przełyku Barreta, powierzchniowego raka pęcherza moczowego oraz raków skóry i błony śluzowej jamy ustnej.

Centrum zajmować będzie się nie tylko diagnostyką i terapią nowotworową, ale także leczeniem schorzeń układu naczyniowego oraz układu ruchu...

Zgadza się. Metody fizykalne wykorzystamy również do leczenia patologii układu ruchu i układu naczyniowego. Jednym z ważniejszych powikłań, którym będzie się zajmować jest tzw. zespół stopy cukrzycowej, który przyczynia się do powstawania przewlekłych ran i trudno gojących się owrzodzeń, prowadzących często do martwicy, a w konsekwencji do amputacji kończyny. To samo dotyczy zmian naczyniowych o charakterze tętniczym i żylnym zlokalizowanych w obrębie kończyn. Niestety w Polsce wykonujemy średnio 7-8 razy więcej amputacji kończyn niż w innych krajach Europy Zachodniej. Wykorzystanie nowoczesnych metod diagnostycznych i leczniczych, którymi dysponujemy, sprawi, że będziemy w stanie wychwytywać patologie prowadzące do rozwoju powikłań naczyniowych na wczesnym etapie. Pozwoli to zmniejszyć liczbę amputacji kończyn i skalę niepełnosprawności oraz poprawi jakość życia chorych.

W ramach diagnostyki schorzeń naczyniowych wykonywać będziemy badania nieinwazyjne: pomiary wskaźnika kostka-ramię (ABI) i paluch pięta (TBI), badania usg doppler naczyń (tętnic kończyn dolnych, tętnic kończyn górnych, tętnic szyjnych oraz aorty brzusznej z rozgałęzianiami, a także naczyń żylnych w tych obszarach), pomiar centralnego ciśnienia tętniczego i analizę fali tętna, po-



miar prędkości propagacji fali tętna oraz ocenę funkcji śródbłonna metodą FMD, a także badanie arteriograficzne z równoczesnym leżeniem endowaskularnym patologii układu naczyniowego, m.in. przy użyciu stentów naczyniowych. Istotnym elementem kompleksowej terapii chorób naczyń, w tym ran przewlekłych oraz chorób układu ruchu, będzie wykorzystanie terapeutycznego oddziaływania licznych czynników fizycznych (zmienne pola magnetyczne, światło niskoenergetyczne i spolaryzowane, tlen hiperbaryczny, ozon, lokalne podciśnienie, temperatury kriogeniczne) stosowanych w ramach metod medycyny fizykalnej, takich jak: magnetoterapia, magnetostymulacja, leczenie przestrzennym polem magnetycznym, laseroterapia, ledoterapia, hiperbaria tlenowa, ozonoterapia, terapia podciśnieniowa i krioterapia ogólnoustrojowa oraz metod wykorzystujących skojarzone synergistyczne oddziaływanie poszczególnych czynników (np. magnetoterapia, magnetolaseroterapia i laserobaria). Wspomniane formy leczenia są bardzo dobrze tolerowane przez pacjentów, nie wywołują skutków ubocznych i co najważniejsze są bardzo skuteczne.

Dzięki unijnej dotacji poprawi się także jakość pobytu pacjenta na oddziale.

Unijne dofinansowanie pomogło nam zainwestować w wysokiej klasy sprzęt medyczny. Zyskałyśmy świetnie wyposażone pracownie endoskopowe, ultrasonografii, medycyny fizykalnej oraz angiologiczną wyposażoną m.in. w nowoczesny angiograf. Zakład Diagnostyki Obrazowej wzbogacił się w najnowszy aparat RTG i tomograf komputerowy. Istotną poprawę efektywności procesu rehabilitacji pacjentów umożliwi korzystanie z komory kriogenicznej i bogato wyposażonej sali gimnastycznej. Poprawi się także jakość pobytu i leczenia pacjentów. W nowym ośrodku na chorych czekać będą sale 1, 2 i 3-osobowe z wydzielonymi węzłami sanitarnymi. Łącznie do dyspozycji będziemy mieć 65 miejsc. Modernizacja oddziału pozwoliła też wydzielić pomieszczenia na łazienki dla unieruchomionych pacjentów. Zyskałyśmy świetnie wyposażoną salę wykładową i pomieszczenia do odwiedzin na każdym piętrze. Dzięki tym działaniom jakość opieki w nowym ośrodku będzie na najwyższym, światowym poziomie.

Rozmawiał: ŁK

Budowa Śląskiego Centrum Medycyny Fizykalnej i Wczesnej Diagnostyki Nowotworów zrealizowana została w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa X Rewitalizacja oraz infrastruktura społeczna i zdrowotna, Działanie 10.1 Infrastruktura ochrony zdrowia. Wartość przedsięwzięcia to ponad 34,1 mln zł, z czego unijne dofinansowanie wyniosło 27,5 mln zł, dotacja z budżetu województwa Śląskiego – 3,9 mln zł. Wkład własny szpitala to ponad 2,7 mln zł.



Zaszczytne odznaczenia dla pracowników Szpitala

Dokończenie ze str. 1

Przewodniczący Sejmiku, Jan Kawulok, podkreślał współpracę Zarządu i radnych Sejmiku oraz dyrekcji placówek służby zdrowia w ostatnich kilkunastu miesiącach. – *Dziękuję Państwu za walkę z pandemią. Dla każdego z nas to był trudny czas, mieszanka strachu, nadziei i niepewności. Od pierwszego dnia uruchomiliśmy nasze doświadczenia i wiedzę, by podjąć te trudne decyzje. Ważne, że potrafiłście się znaleźć w tej sytuacji, wierzę, że te doświadczenia zaprocentują w przyszłości* – tłumaczył Jan Kawulok, przewodniczący Sejmiku Województwa Śląskiego.

Nowy sprzęt dla szpitala

Nowoczesny tomograf komputerowy i mammograf trafiły do Zakładu Radiologii Lekarskiej. Zakupów udało się dokonać dzięki środkom szpitala oraz zewnętrznym dofinansowaniom.

Mammograf, działający w szpitalu już od kilkunastu lat, uległ awarii. Fachowcy wycenili naprawę na 100 tys. zł, nie dając jednak żadnej gwarancji, że będzie działał prawidłowo oraz, że w przyszłości nie zepsuje się inna, równie kosztowna część. Podobnie rzecz miała się z tomografem, który pracował w naszej placówce już ponad 15 lat.

– *Zakupione aparaty są bardzo nowoczesne* – mówi **Karina Kusz**, główna księgowa Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu. – *Mammograf jest w pełni cyfrowy i precyzyjny. Kosztował 780 tys. zł, z czego aż 770 tys. zł to dotacja z budżetu województwa Śląskiego. Pozyskany tomograf to aparat 64-rzędowy – dużo szybszy i dokładniejszy niż poprzedni, podnoszący znacząco jakość wykonywanych badań. Kosztował ponad 2,8 mln zł, z czego ok. 2,4 mln zł to dotacja unijna, a ponad 400 tys. zł dołożyło województwo Śląskie* – wylicza.

Nowy sprzęt zasilili Zakład Radiologii Lekarskiej. Aparaty są przeznaczone dla wszystkich pacjentów szpitalnych i z poradni specjalistycznych. Z tomografii komputerowej korzystają mogą również osoby ze skierowaniem z innych placówek.

– *W ramach realizowanego programu zdrowotnego, dla pań w wieku 50-69 lat, realizujemy bezpłatne badanie mammograficzne, bez skierowania* – mówi Karina Kusz.

To nie koniec zakupów. Dyrekcja szpitala, mając na względzie dobro pacjentów i wysoką jakość udzielanych świadczeń, stale stara się pozyskiwać zewnętrzne dofinansowania na zakupy nowego sprzętu.

– *Szukamy pieniędzy na aparaty USG dla poradni oraz sprzęt do laparoskopii dla oddziału chirurgicznego i ginekologicznego. Realizujemy też projekt unijny dotyczący Kliniki Chorób Wewnętrznych, gdzie już zainstalowaliśmy angiograf oraz w pełni wyposażyliśmy pracownię endoskopową. Rozstrzygnęliśmy też przetargi na kriokomorę i lasery. Obecnie czekamy na dostawę sprzętu* – mówi Karina Kusz.

O kolejnych inwestycjach i zakupach poinformujemy w następnych numerach „Kliniki”.

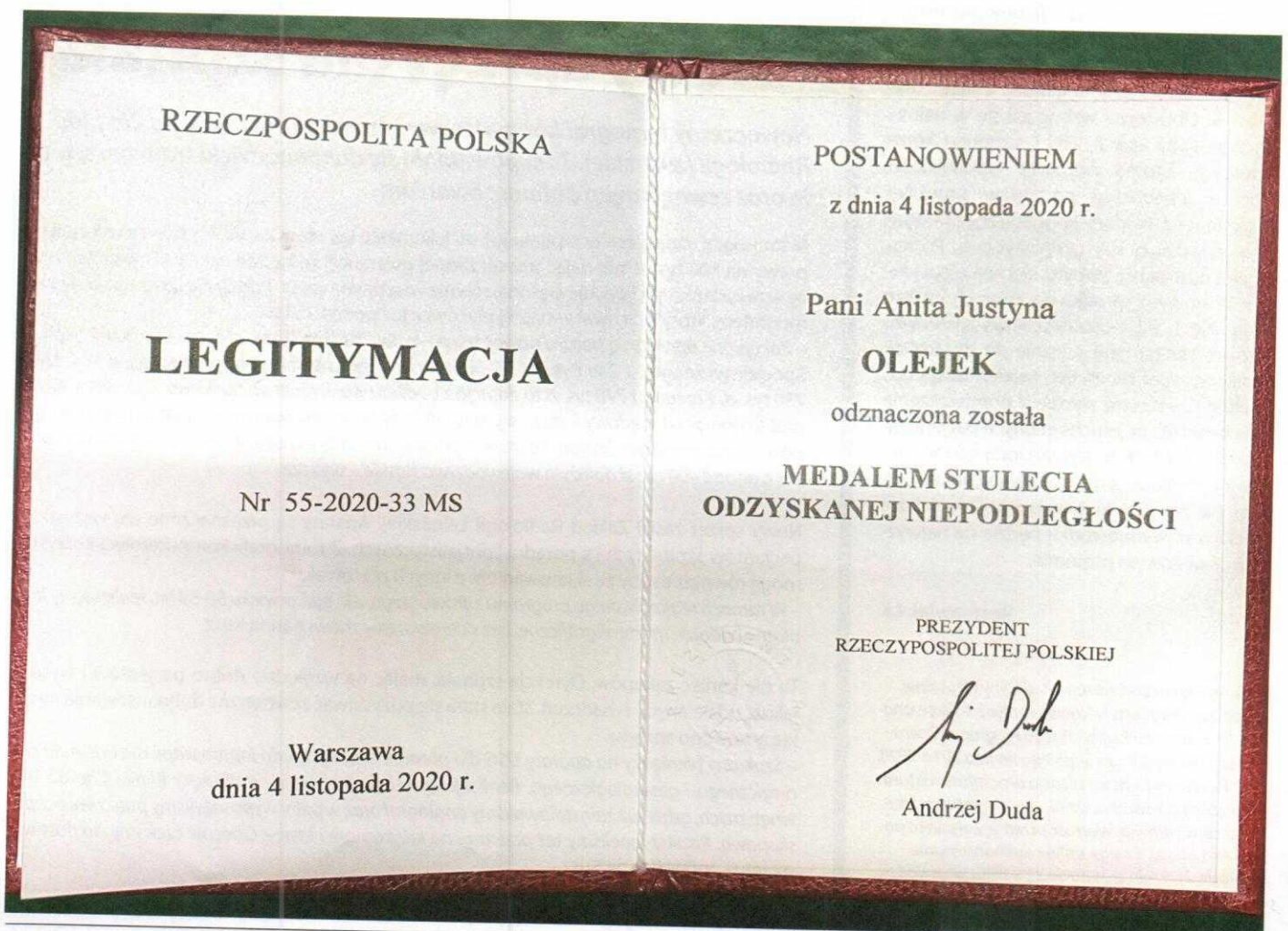


Prestizowe wyróżnienie

Prof. dr hab. n. med. Anita Olejek – kierownik Oddziału Klinicznego Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu, Konsultant Wojewódzki w dziedzinie ginekologii i położnictwa została odznaczona przez Prezydenta RP Medalem Stulecia Odzyskanej Niepodległości.

Wyróżnienie ustanowione w 2018 r. jest nagrodą przyznaną na pamiątkę stulecia odrodzenia Państwa Polskiego obywatelom polskim którzy przyczyniają się do budowania i wzmacniania suwerenności, niepodległości, kulturowej tożsamości i materialnej pomyślności Rzeczypospolitej. Medal jest odznaczeniem o charakterze pamiątkowym, nadawanym w okresie trwania Narodowych Obchodów Setnej Rocznicy Odzyskania Niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej w latach 2018-2022.

Serdecznie gratulujemy Pani Profesor życząc ogromu satysfakcji z pełnionych zaszczytnych funkcji dla dobra innych ludzi.





Miasteczko pełne zdrowia

Badania, porady lekarskie, dietetyczne i ćwiczenia rehabilitacyjne. W plenerowym Miasteczku Zdrowia, zorganizowanym 21 sierpnia w świerklanieckim parku, na mieszkańców czekali specjaliści z aż 20 śląskich szpitali. Nie zabrakło przedstawicieli Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu. Nasze stoisko cieszyło się ogromnym zainteresowaniem.

Plenerowe Miasteczko Zdrowia – to cudowny dzień pełen słońca, radości i mnóstwa pozytywnej energii... a przede wszystkim zdrowia. Cieszymy się, że nasz szpital otrzymał zaproszenie do udziału i organizacji własnego stoiska i mogliśmy się spotkać z tak licznymi przybyłymi osobami zainteresowanymi badaniami profilaktycznymi oraz naszymi usługami. Nasi wybitni specjaliści udzielali konsultacji zdrowotnych: ginekologicznych Pani **dr Anna Biłska-Janosiak**, Pani **dr Agnieszka Jurek**, Pan **dr Andrzej Brenk**, lek. **Dominika Kupny-Bujoczek**, lek. **Michał Tiszler**, badania stóp podoskopem przeprowadzali Pani **Małgorzata Wiesztort**, **Czesław Drozdol**, **Marek Rother**. Obecna była również nasza Szkoła Rodzenia wraz z poradami udzielanymi przez Panią **Renatę Depak** – położną, pielęgniarkę koordynującą Bloku Porodowego i jednocześnie koordynatora Szkoły Rodzenia.

Wszystko to działo się za sprawą pomysłodawczyni Miasteczka Zdrowia Pani **Izabeli Domogały** – Członka Zarządu Województwa Śląskiego oraz organizatora – Departamentu Nadzoru Podmiotów Leczniczych i Ochrony Zdrowia Śląskiego Urzędu Marszałkowskiego, którym gorąco dziękujemy za zaproszenie.



O prenatalnym leczeniu przepukliny

W dniu 24 lipca br. odbyło się webinarium na temat wyników prenatalnego leczenia przepukliny oponowo-rdzeniowej u płodów. Konferencja została zorganizowana przez wieloletniego członka Rady Nadzorczej Światowej Federacji dla Pacjentów z Rozszczepem Kręgosłupa i Wodogłowiem (IFSBH – International Federation for Spina Bifida and Hydrocephalus) doktora Santosha Karmarkara – chirurga i urologa dziecięcego z Uniwersyteckiego Szpitala w Bombaju (Mumbai) w Indiach.

Katedra i Oddział Kliniczny Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej posiadająca w swoich strukturach Centrum Perinatologii, Ginekologii i Chirurgii Płodu przy Szpitalu Specjalistycznym Nr 2 w Bytomiu jest największym ośrodkiem w Europie i jednym z największych ośrodków na świecie wykonujących operacje zamknięcia przepukliny oponowo-rdzeniowej u płodu w łonie matki. I to zarówno drogą otwartej chirurgii macicy, jak i fetoskopowo. Od 2005 roku wykonano 186 takich operacji.

Dr Santosh Karmarkar podjął się trudu stworzenia programu prenatalnych operacji przepukliny oponowo-rdzeniowej w Indiach. W lutym 2020 r. był naszym gościem i obserwatorem przeprowadzania takich operacji. Ze względu na wybuch pandemii program został czasowo zawieszony. Webinarium miało na celu jego ponowne uruchomienie i kontynuację. Wykładowcami tego międzynarodowego spotkania, w którym wzięło udział ponad 6 tys. chirurgów dziecięcych i ginekologów z całego świata byli m.in.: prof. dr hab. n. med. **Anita Olejek** – Kierownik Katedry i Oddziału Klinicznego Ginekologii Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej w Bytomiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz dr n. med. **Agnieszka Pastuszka** – asystent Katedry.

Z wielkim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość
o śmierci długoletniej pracownicy
naszego Szpitala

śp. Marioli Szewczyk

wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

Z wielkim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość
o śmierci długoletniej pracownicy
naszego Szpitala

śp. Danuty Spindzyk

wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

Pani dr n. med. Helenie Sławskiej
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

KLINIKA REDAKCJA: **SZPITAL SPECJALISTYCZNY** **Nr 2**

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

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

O stresie pogodowym jesienną porą

Zmiany atmosferyczne źle wpływają na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie aż 50-70% z nas. Warunki pogodowe, zwłaszcza wyładowania atmosferyczne, gwałtowne skoki ciśnienia czy temperatury, mogą u osób wrażliwych zakłócić normalną pracę organizmu. Skarżą się wówczas na dolegliwości ze strony układu nerwowego, krwionośnego, oddechowego, a nawet hormonalnego.



mgr Dorota Siebiata-Tomczyk

Meteopaci powinni śledzić pogodę i w miarę możliwości zapobiegać dolegliwościom. Najbardziej wrażliwe na zmiany aury są osoby z niskim ciśnieniem. To one cierpią często na bóle głowy, stawów, mają ataki migreny, czują się sennie i są pozbawione energii. Osoby z wysokim ciśnieniem częściej skarżą się na ataki duszności, bezsenność, zawroty głowy i kłopoty z koncentracją. Szczególnie dotkliwy dla meteopatów jest brak wystarczającej ilości światła słonecznego. Doświadczają wtedy tzw. stresu pogodowego, który powoduje silne rozdrażnienie, nieuzasadnione lęki. Wpadają w psychiczne dołki i huśtawki nastrojów.

Pogodowe zawieruchy zakłócają u niektórych gospodarke hormonalną. Wówczas do mózgu docierają informacje o zagrożeniu, choć takiego w rzeczywistości nie ma. Organizm jednak zaczyna produkować zwiększone ilości adrenaliny, pod wpływem której wzrasta tętno i ciśnienie krwi. Jesteśmy wtedy zdenerwowani, choć nie wiemy dlaczego. Meteopatia często wpływa również nie-

korzystnie na nasze zachowania w stosunku do innych ludzi. Wrażliwi na pogodę często reagują drażliwością, stają się wybuchowi i kłótlivi.

Jedynym sposobem na te dolegliwości jest relaks. Warto pamiętać, że napięcie rozładuje tylko to, co sprawia nam przyjemność. Taniec, czytanie książek, spacer, zabawa z psem, przytulanie się do kogoś bliskiego, przejażdżka samochodem – to dobre strategie walki z napięciem. Powinniśmy również unikać hałasu, który nasila stres. Dobrą formą relaksu jest też odpoczynek w wygodnym fotelu, rozluźnienie wszystkich partii mięśni ciała i słuchanie muzyki. Jeśli natomiast nasze samopoczucie jest wywołane brakiem światła, warto zadbać o jasne oświetlenie w domu a także wychodzić na krótkie spacery, nawet jeśli dzień jest pochmurny.

Dbajmy o dobry sen. Osiem godzin snu jest konieczne, by następnego dnia dobrze funkcjonować bez względu na pogodę. Organizm warto hartować i dotleniać poprzez

uprawianie 2-3 razy w tygodniu ruchu, może to być spacer, rolki, jogging. Pod wpływem intensywnego ruchu dotlenia się mózg i zaczyna produkować endorfiny. Odpowiedni poziom tych substancji uchroni nas przed chandrą wywołaną brzydką pogodą. Poza tym ćwiczenia podniosą naszą odporność i sprawność.

Poprawę samopoczucia przyniesie też regularne chodzenie do sauny lub korzystanie z hydromasażu. Są to zabiegi hartujące, ale także oczyszczające organizm z toksyn. Dzięki temu znakomicie wpływają na ogólną kondycję i poprawiają samopoczucie.

Osoby, których nic nie jest w stanie wyciągnąć z domu, powinny chociaż 30 minut dziennie jeździć na rowerze stacjonarnym np. podczas oglądania telewizji. Poprawi to humor i dotleni organizm.

**Dorota Siebiata-Tomczyk,
pedagog zdrowia**

Podziękowania

Szanowny Pan
dr hab. n. med. Jacek Zamłyński

Serdecznie dziękuję za profesjonalne leczenie, okazaną życzliwość i wsparcie, a także za bycie blisko, gdy tego potrzebowałam.

Dziękuję wszystkim Lekarzom, Paniom Położnym oraz Pani Dorocie Siebiacie-Tomczyk za wsparcie, słuchanie, zaangażowanie i oparcie.

Z całego serca dziękuję.

**Magdalena Adamczyk
z Rodziną**

Z kalendarza terapeuty

10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W tym dniu zwraca się szczególną uwagę społeczeństwa na problematykę chorych psychicznie. Eksperci alarmują, że wraz z rozwojem cywilizacyjnym coraz więcej osób zapada na te choroby.

Codzienny stres, dynamiczne tempo życia oraz brak czasu na odpoczynek, sprzyjają pojawieniu się zaburzeń w sferze emocjonalnej i psychicznej. Według lekarzy występuje 360 chorób psychicznych. Niestety w polskim społeczeństwie wciąż funkcjonują krzywdzące stereotypy dotyczące osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Sprawiają one, że wiele chorych wstydzi się szukać pomocy u psychologów lub psychiatrów.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego celebrować świadomość globalnej społeczności w empatyczny sposób, dając nadzieję i umożliwiając podjęcie działań i tworzenie trwałych, pozytywnych zmian.

15 października był z kolei Dniem Dziecka Utraconego. Dlaczego akurat tego dnia? Bo tyle trwa ciąża, licząc od 1 stycznia. Dlaczego jest tak ważny? Bo nie ma chyba rodziny, w której nie zdarzyłoby się nieszczęście, polegające na tym, że to rodzice odprowadzają swoje dzieci do bram wieczności. Ten symboliczny dzień służy do uczczenia pamięci dzieci nienarodzonych i zmarłych tuż po porodzie.

SZPITAL SPECJALISTYCZNY NR 2 W BYTOMIU

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

ODDZIAŁY

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

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

Dział Rehabilitacji Bl. 7

Tel: 32 786-15-98
KIEROWNIK: dr n. med. **Romualda Mucha**

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

Tel: 32 786-15-40
KIEROWNIK: prof. dr hab. n. med. **Anita Olejek**
POŁOŻNA 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: dr hab. n. med. **Krystyna Stencel-Gabriel**
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: mgr **Beata Ferdyn**

Oddział Noworodków Bl. 3

Tel: 32 786-14-87

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
KOORDYNATOR: lek. med. **Irena Wójcińska-Słota**
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 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: **Mariola Tubis**

**Oddział Chirurgii Małoinwazyjnej i Zabiegów
Krótkoterminowych**

Tel: 32 786-15-90
ORDYNATOR: lek. med. **Jacek Boładź**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Tubis**

PORADNIE

Poradnia Chirurgiczna – wew. 514
Poradnia Urazowo-Ortopedyczna – wew. 566
Poradnia Gastrologiczna – wew. 405
Poradnia Położniczo-Ginekologiczna – wew. 479
Poradnia Medycyny Pracy – wew. 569
Poradnia Chorób Sutka – wew. 405
Poradnia Leczenia Niepłodności – wew. 536
Poradnia Chirurgiczna dla Dzieci – wew. 662
**Poradnia Nefrologiczna i Leczenia
Nadciśnienia u Dzieci** – wew. 662
Poradnia Onkologiczna – wew. 406
Poradnia Chirurgiczna Chorób Tarczycy – wew. 406
Poradnia Onkologii Ginekologicznej – wew. 410
Poradnia Patologii Ciąży – wew. 410
Poradnia Gastroenterologiczna dla Dzieci – wew. 662
Poradnia Alergologiczna dla Dzieci – wew. 662
Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci – wew. 573
Poradnia Dermatologiczna – wew. 569
Poradnia Patologii Noworodka – wew. 662
Poradnia Neurologii Dziecięcej

i Leczenia Padaczek – wew. 662
Poradnia Diabetologiczna – wew. 655
Poradnia Rehabilitacyjna – wew. 566
Poradnia Neurologiczna – wew. 405
Bytomska Szkoła Świadomego Rodzicielstwa – wew. 599
Poradnia Kardiologiczna – wew. 571
Poradnia Schorzeń Sromu – wew. 536
Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt – wew. 410
Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci – wew. 571
Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci – wew. 569
**Poradnia Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej dla
Dzieci** – wew. 573

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

**Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków
Pomocniczych,** Tel: 32 281-42-81, 32 281-42-82
KIEROWNIK: mgr inż. **Joanna Pierścieńska**