07/2014 (nr 224)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Lato, lato wszędzie...

Znów przyszło. Jak co roku, bez pytania się nas o zgodę, zawładnęło wszystkim i przez te kilka miesięcy/tygodni/dni wywiera przemożny wpływ na nasze życie. Bez względu na to, co robimy, kim jesteśmy, ile mamy lat i pieniędzy. Możemy się zżymać, że zbyt gorąco lub zbyt deszczowo, możemy narzekać na wakacyjną nudę i rozczarowanie (spotęgowane jeszcze przez zakończenie Mundialu i kolejną, niestety, wygraną Niemców), możemy zrzędzić na brak funduszy na tzw. „porządne wakacje" albo na to, że w ogóle nie będziemy ich mieli, bo praca, bo dyżury, bo dzieci, bo rodzice... Ale przecież nawet wtedy, znajdziemy jakiś sposób na to, żeby choć trochę z lata skorzystać. A lato? Ono po prostu jest i tak zwyczajnie, jedynie przez swoją obecność, zmusza nas do tego, że - czy tego chcemy czy nie chcemy - chociaż na krótko zmieniamy rytm codzienności. W ten sposób - nawet nieświadomie - odpoczywamy. Czego Państwu i sobie życząc wakacyjnie pozdrawiam

ZG

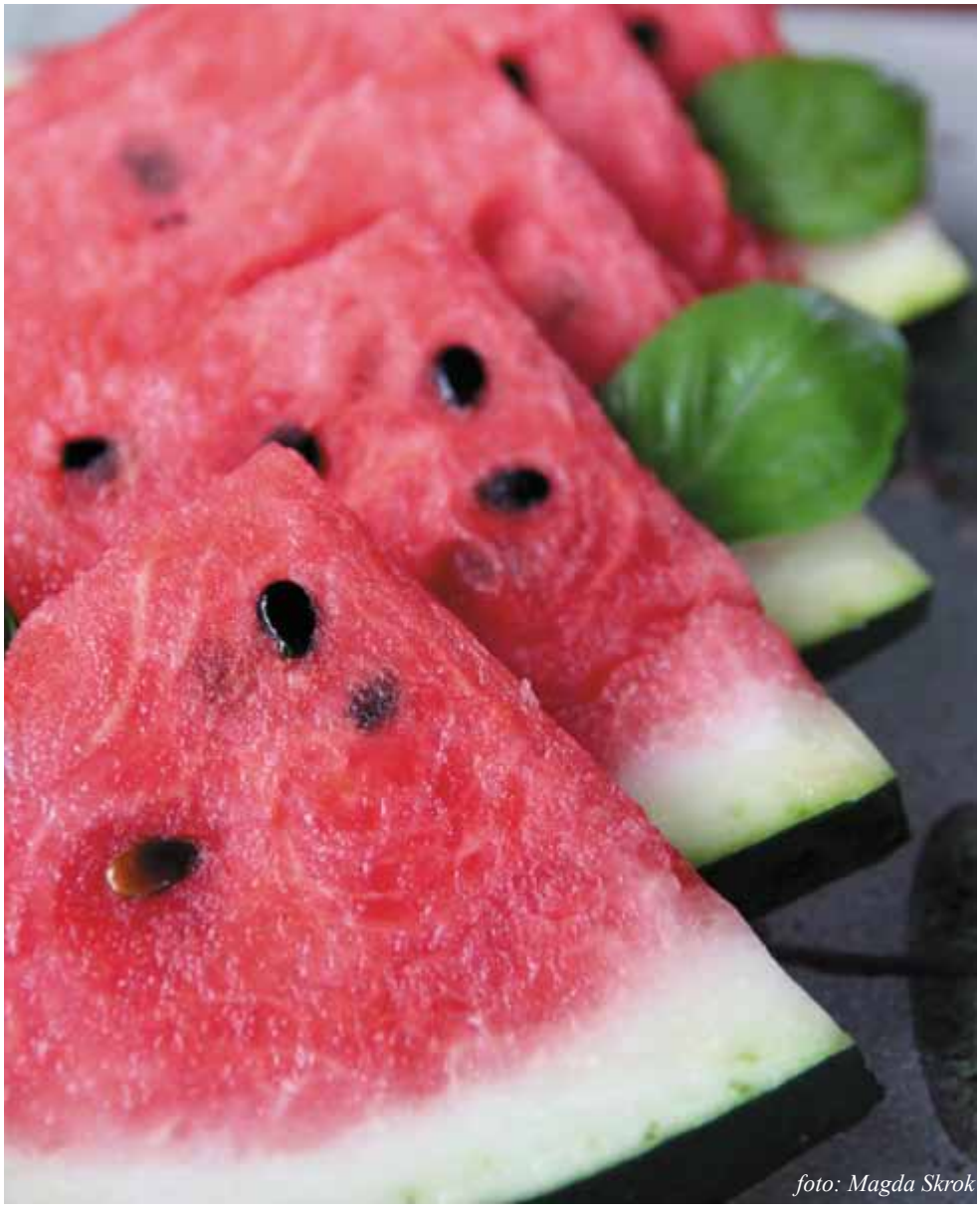


foto: Magda Skrok

A R T Y K U Ł Y :

Bogactwo natury - poziomki

Czytaj na stronie 3.

Ukąszenia owadów

Czytaj na stronie 4.

Żywienie matki i dziecka

Czytaj na stronie 8.

Podologia

Czytaj na stronie 12.

Zatrucia pokarmowe latem

Czytaj na stronie 17.

Zaproszenie na regaty

Czytaj na stronie 18.

Witamina D

Czytaj na stronie 19.

Klauzula sumienia lekarza

Czytaj na stronie 23.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8^{00} - 17^{00}

UWAGA: przeniesione z ul.Granicznej

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia*
  - *listy płac*
  - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych*
  - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

POSIADAMY SPRZĘT NAJNOWSZEJ GENERACJI:
RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

☎ **48 367 15 10**
Poradnie medycyny rodzinnej

☎ **48 366 81 51**
Poradnie specjalistyczne

☎ **48 366 81 52**
Leczenie szpitalne

Od poniedziałku do piątku od 7^{00} do 18^{00}

www.medicon.com.pl

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **leczenie szpitalne** - krótkie terminy!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia

Komercyjne usługi medyczne (od 1 marca)

- **kardiologia**
  (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
  konsultacje profesorskie
- **neurologia**

Z/0073

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 11, 14
Ginekologia - str. 2, 13
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 14, 17
Kardiologia – str. 4, 14
Laryngologia – str. 14
Neurologia str. 8, 9
Okulistyka – str. 5
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia - str. 15
Pediatria - str. 21
Psychiatria – str. 11
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 7, 18
Stomatologia – str. 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 13, 24
Pielęgniarstwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa - str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 18, 20, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4,19
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13, 22

MEDYCYNA PRACY

– str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

WETERYNARIA

Przychodnia weterynaryjna – str. 22

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 20, 21, 23
Inne - str. 5, 12, 17, 18, 20

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

- *położnictwo - badania płodu* ***TRÓJWYMIAROWE***
- *ginekologia*
- *jama brzuszna*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

ZAPRASZAMY

Radom, ul.Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. 48 3626058

B/0142

Bogactwo natury - poziomki

Poziomka to kolejny skarb natury, którego nazwa poprzedzona została jakże niesłusznym określeniem „pospolita", bowiem niepospolitą czynią ją właściwości które posiada.

Jest to roślina z rodziny różowatych występująca dziko w lasach, na polanach, w miejscach przydrożnych, jak również uprawiana na działkach, w ogródkach, na balkonach. Pochodzi z Europy i obszarów Azji o umiarkowanym klimacie. Liście i owoce poziomki pospolitej są zbierane wczesnym latem. Poziomki pospolite owocują głównie w czerwcu i lipcu. Dziko rosnące wykazują większe właściwości lecznicze niż ich ogrodowe odmiany. Zawierają taniny, śluz, cukry, kwasy owocowe, kwasy organiczne (kwas salicylowy, garbniki, flawonoidy, antocyjany), minerały, witaminy B, C, K, E.

Właściwości te posiadają zarówno owoce jak i liście poziomek.

Owoce przyczyniają się m.in. do poprawy odporności organizmu, a to za sprawą dużej zawartości witaminy C – w 100 g poziomek jest 60 mg tej witaminy. Blokują również wchłanianie złego cholesterolu dzięki antyoksydantom. Przypisuje się im działanie przeciwnowotworowe. Poprawiają sprawność układu krwionośnego. Dzięki garbnikom mają właściwości ściągające i działają przeciwzapalnie, przeciwbiegunkowo i przeciwkrwotocznie. Wykazują też działanie moczopędne, pomagają zatem w leczeniu infekcji układu moczowego. Dzięki zawartości kwasu salicylowego, poziomki przeciwdziałają odkładaniu się kamienia nazębnego, przeciwdziałają więc paradontozie.

Również liście poziomek są bardzo cenne dla naszego zdrowia. Napar z liści można stosować do pielęgnacji skóry, zwłaszcza zanieczyszczonej, trądzikowej, a także spożywać go, ponieważ podobnie jak owoce, mają działanie moczopędne. Naparem można też płukać gardło, co pomaga zwalczyć jego stany zapalne i zmniejszyć ból. Napar stosowany jest również w zaparciach oraz hemoroidach.

Poziomki należy spożywać na surowo, jak również w formie przetworów (soki, konfitury) oraz naparów. Należy jednak pamiętać, że poziomki, podobnie jak truskawki, mogą powodować reakcje alergiczne. Z tego względu osoby o skłonnościach alergicznych powinny zacząć od próby uczuleniowej, np. poprzez wtarcie odrobiny soku w skórę przedramienia i sprawdzenie czy nie wystąpi odczyn w postaci zaczerwienienia/obrzęku, zanim w pełni skorzystają z dobrodziejstwa natury, jakim są poziomki.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl. z N.F.Z
R.Sz.S.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"
Radom, ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel./fax 48 364-63-71
tel. 48 344-76-51
www.nzoz.radom.pl
Przyjmują lekarze:
Jolanta Kopeć
specj. med. rodzinnej - pediatra
Leszek Kopeć
specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej
Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej
Wojciech Czekaj
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.
Joanna Słowińska
specjalista chorób dziecięcych - nefrolog
Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II°
Dariusz Lańczyk
specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ
OFERUJEMY RÓWNIEŻ BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY, BADANIA KIEROWCÓW
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000
C/0269

MEDICA
laboratorium analiz medycznych
zaprasza na badania
Oferujemy badania z zakresu:
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki
Nowe badania:
witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe, p/ciała ANA 1,ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
Profesjonalna obsługa
Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

Ukąszenia owadów

Ukąszenia owadów są wpisane w letnie klimaty, mogą być jednak nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia. Warto poznać przeciwnika oraz popularne sposoby unikania konfrontacji i postępowania w przypadkach, gdy nie uda się uniknąć pogryzienia.

Zwykle w wyniku ukąszenia owada czujemy ból, a następnie pojawia się odczyn w postaci czerwonej plamki, czasem mniejsza lub większa opuchlizna. Z czasem, po kilku lub kilkunastu godzinach, objawy mijają. Zdarza się, że dłużej odczuwamy swędzenie. Niestety w przypadku osób uczulonych na jad poszczególnych owadów, mogą pojawić się groźne objawy alergii, m.in. pokrzywka, duszności, utrata przytomności. Objawy uczulenia nie zawsze ujawniają się przy pierwszym ukąszeniu, czasem mogą wystąpić przy kolejnych, do wstrząsu anafilaktycznego włącznie, tj stanu zagrażającego życiu. Obecność jadu w organizmie powoduje nieszczelność naczyń krwionośnych oraz ich znaczne rozszerzenie, co prowadzi do gwałtownego spadku ciśnienia tętniczego. Wstrząs anafilaktyczny poprzedza swędzenie rąk i nóg, zawroty głowy i przyspieszone tętno. Potem pojawia się swędząca pokrzywka i obrzęki, najczęściej w okolicach głowy i szyi. Mogą wystąpić kłopoty z oddychaniem, pojawiają się nudności i wymioty. W ciężkiej postaci wstrząsu anafilaktycznego dochodzi do zaburzeń pracy serca i utraty przytomności. W takiej sytuacji należy szybko udzielić pierwszej pomocy. Przede wszystkim trzeba wezwać karetkę i usunąć żądło. Jeżeli objawy nasilają się, konieczne jest założenie opaski uciskowej - 5-10 cm powyżej miejsca ukąszenia. Jeśli jest to możliwe, warto przyłożyć do miejsca ukąszenia lód. Nie wolno pić i karmić chorego, trzeba położyć go w pozycji bezpiecznej, na boku, zapobiegając tym samym zachłyśnięciu się, w przypadku występowania wymiotów.

Osoby o skłonnościach alergicznych powinny szczególnie starannie zabezpieczać się przed możliwością ukąszenia przez owady.

Które owady, w okresie letnim szczególnie mogą uprzykrzać życie? Listę otwierają popularne **meszki**. Ich atak polega na nacinaniu skóry i zlizywaniu krwi. Są one wyjątkowo natrętne, działają w dużej masie i z uwagi na ich mikroskopijne rozmiary, trudno się przed nimi ustrzec. W walce z meszkami zaleca się między innymi smarowanie skóry olejkiem waniliowym, którego zapachu owady te nie lubią. Sporadyczne ukąszenia zwykle nie wyrządzają większej szkody, jeśli jednak ktoś zostanie mocno pogryziony przez meszki, może potrzebować pomocy lekarskiej. Ślina meszek zawiera substancje drażniące, które z krwią roznoszą się po całym organizmie, powodując odczyny zapalne. Do czasu wizyty u lekarza, pogryzione miejsca trzeba zdezynfekować i ochłodzić, np. przykładając kostki lodu. Koniecznie trzeba powstrzymać się przed drapaniem, bowiem w jego wyniku mogą powstać trudno gojące się, ropiejące ranki, a następnie brzydkie ślady.

Wśród owadów szczególnie niebezpieczne są **pszczoły**. Ich żądło jest zbudowane z wielu miniaturowych haczyków.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
ECHO SERCA
HOLTER EKG 12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska
K/0070

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY
lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog
zapisy: tel.: 501 286 071
Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6
K/0528

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca
dr n. med. Piotr Lodziński
specjalista chorób wewnętrznych
Warszawski Uniwersytet Medyczny
European Surgical Institute Hamburg
Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii
Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom
tel. 48 362 10 11
K/0552

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys
LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu
www.baldys-lab.eu
doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
najwyższa jakość badań
nowoczesny sprzęt diagnostyczny
wyniki on-line
Uwaga! atrakcyjna oferta dla przychodni, szpitali i innych placówek służby zdrowia!
Zestawy badań:
dla dzieci
dla przyszłych rodziców
profile wiekowe
Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!
L/0149

LABORATORIUM LAB-MEDIC
mgr LENA KRAJEWSKA
mikrobiolog
Radom, ul. Żeromskiego 105A
tel./fax 48 362-12-25
przyjęcia
codziennie 7.00-18.00, w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002
Labquality
L/0046

OKULIŚCI

Joanna Rubinkiewicz-Wróbel
Katarzyna Cibor-Stępień

ul. Struga 54 lok. 4
26-600 Radom

tel./fax 48 364 11 11
tel. 725 600 700

www.przychodniawrobel.pl

Kompleksowe badanie wzroku
- Dobieranie soczewek kontaktowych
- Kwalifikowanie pacjentów do zabiegów operacyjnych
- Kontrola po zabiegach operacyjnych
- Diagnoza zaćmy, choroby plamki żółtej, jaskry, retinopatii cukrzycowej
- **Badania noworodków i niemowląt w kierunku retinopatii wcześniaczej**
- Wydawanie zaświadczeń dla Med. Pracy
- Usuwanie ciał obcych z powierzchni oka

Przychodnia WRÓBEL

O/0446

E Y S P N O F Q I G H A W C Z U V

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom, ul.Żeromskiego 51 I p.
w pon. i śr. od godz. 16.00 ,
rejestracja tel. 604 529 306

Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu
przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul.Czarnoleska19
tel. 696 50 15 15

O/0139

To powoduje, że po ukłuciu zostaje ono wyrwane z odwłoka wraz z gruczołem jadowym i aparatem kłującym. Ponieważ aparat kłujący potrafi się sam kurczyć, toksyczna substancja może być dostrzykiwana nawet przez kilka minut od momentu zaatakowania.

Jeszcze bardziej toksyczny od jadu pszczoły jest jad **osy** i **szerszenia**. Po użądleniu przez te owady wokół ukłucia pojawia się ból oraz obrzęk, który może utrzymywać się przez kilka dni. Z powodu opuchlizny szczególnie niebezpieczne dla człowieka są użądlenia w język, gardło czy krtań, ponieważ gwałtowny obrzęk błony śluzowej grozi uduszeniem. Jeśli osa lub pszczoła użądliła wewnątrz ust, trzeba natychmiast zacząć ssać lód lub pić zimne napoje i bez zwłoki udać się do lekarza. Jego szybka pomoc jest też konieczna, gdy użądlenia są wielokrotne lub dotyczą alergika. Jeżeli osoba ugryziona nie jest uczulona na jad, miejsce użądlenia warto posmarować maścią z hydrokortyzonem, natrzeć surową cebulą lub obłożyć lodem. Działanie chłodzące i odkażające ma także alkohol. Na dotkliwe ukąszenia pomogą leki przeciwuczuleniowe Można pomocniczo zażyć też preparat wapnia.

Inny nasz kąsający „ulubieniec" to **komar**, występujący w naszym kraju w około 40 gatunkach z których najgroźniejszym jest widliszek. Ukąszenia komarów rzadko są pojedyncze, bo te owady fruwają stadami. Atakują tylko samice komarów, które muszą napić się krwi, by złożyć jaja. „Komarzyce" potrafią z dużej odległości wyczuć ofiarę, w kierunku której zwabia je temperatura ciała oraz wydzielany dwutlenek węgla.

Dokończenie na str. 7.

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

EPMED, Radom
ul. Waryńskiego 9A
pn., śr., czw. od 14,30

zapisy na telefon: 606 689 450, 48 344 92 47, 48 331 19 29

O/0303

ZAKŁAD OPTYCZNY
ZDZISŁAW PŁASKOCIŃSKI
Aplikacja soczewek kontaktowych
Komputerowe badanie wzroku
GABINET OPTOMETRII I APLIKACJI SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
mgr. DARIA PŁASKOCIŃSKA- GAWROŃSKA
GABINET OKULISTYCZNY
DR A. BRUDNICKA
zapisy telefoniczne 48 363 37 15
OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
RADOM, ul. Traugutta 14 A od pon. do pt 9-17, sob. 9-13
PRZYSUCHA, ul. Radomska 4B od pon. do pt 9-16^{30}, sob. 9-12^{30} tel. 509 979 162

O/0060

Akademickie Centrum Medyczne
Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepieniem soczewki bioanalogicznej
Nowość w Polskiej okulistyce!
specjaliści z wiodących ośrodków medycznych z Lublina, Warszawy, Poznania, Łodzi
Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

O/0557

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Q/0045

NZOZ OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ
w RADOMIU uL. 1905 ROKU 21 (I piętro, wejście z tyłu budynku)
ALKOHOLIZM, HAZARD, NARKOMANIA
Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9^{00} - 17^{00}
Kom.: 608 206 472
www.odwyk.radom.pl
DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH

H/0448

OKULISTYKA ZDROWIE www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
ONKOLOGIA www.zdrowko.com

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.

- Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
- Poradnia Rehabilitacji NFZ

specjalista rehabilitacji medycznej
- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Joanna Czekaj - piątki

zabiegi 8-18

- masaż leczniczy aquavibron
- krioterapia
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
- inhalacje wziewne
- jonoforeza
- elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397

MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA
- wspomaga odchudzanie
- wyszczuplenie nóg, bioder, pośladków, brzucha
- zaawansowany cellulit
- obrzęki i ciężkość nóg
- obrzęki kończyn górnych - po mastektonii
- wspomaga leczenie niewydolności limfatycznej

NFZ i Odpłatnie

Radom ul. Główna 12
Zgłoszenia pacjentów w gabinecie 12-15
wtorki 12-18
telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001
kom. 601 485 952 , 608 511 928

NASZ PERSONEL
JEST GODNY TWOJEGO ZAUFANIA
- SPRAWDŹ TO

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W WIERZBICY

Dom Pomocy Społecznej w Wierzbicy jest placówką dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie oraz dla osób przewlekle somatycznie chorych z rozszerzonym zakresem świadczonych usług na rzecz osób z chorobą Alzheimera.

Dom świadczy usługi w opiece krótko i długoterminowej wykonywane przez profesjonalny i doświadczony zespół pracowników.

26 – 680 WIERZBICA, uL. SIENKIEWICZA 37
tel. 48 618 20 59

dps.wierzbica@neostrada.pl, www.dpswierzbica.finn.pl

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego
nr WPS.II.AG/9013/17/10 z dnia 27.12.2010r.

I/0522

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0536

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom
ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług)
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

Prywatne zabiegi pielęgnacyjne w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

P/0430

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

I/0522

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

Ukąszenia owadów

Dokończenie ze str. 5.

Komary wprowadzają do ranki wydzielinę zapobiegającą krzepnięciu krwi, a równocześnie silnie piekącą. W pobliżu ukłucia pojawiają się czerwone bąble, a potem swędzące krosty. U osób wrażliwych może wystąpić podwyższona temperatura. Ulgę po ukąszeniu przyniesie posmarowanie skóry preparatem chłodzącym o działaniu przeciwuczuleniowym. Pieczenie i swędzenie łagodzi obmycie skóry zimną wodą lub okład z alkoholu. Jeżeli odczyn miejscowy utrzymuje się dłużej, można zastosować maść hydrokortyzonową.

Inny groźny, owadzi przeciwnik to **kleszcz**. Kleszcze wspinają się na drzewa i krzewy i tam cierpliwie czekają na przechodzące obok zwierzęta i ludzi. Gdy kleszcz przeskoczy na człowieka, szybko odnajduje miejsce na skórze, w które może się wgryźć. Czyni to niezauważalnie, bo znieczula skórę swoją śliną. Poza tym głodny kleszcz jest mały, przypomina czarną główkę szpilki. Kleszcze lubią czyhać na ofiary m.in. w lasach liściastych i mieszanych, w zaroślach nad brzegami wód, szczególnie na terenach porośniętych paprociami, jeżynami i leszczyną. Wybierając się w takie rejony trzeba założyć odpowiedni strój z niezbyt cienkiego materiału, zakrywający ciało i głowę, a po spacerze watro obejrzeć skórę swoją i innych uczestników wycieczki.

Jeżeli jednak przyniesiemy ze sobą niechcianego „lokatora", trzeba go jak najszybciej usunąć, najlepiej w ciągu 24 godzin, ponieważ w miarę upływu czasu wzrasta ryzyko zachorowania na boreliozę i odkleszczowe zapalenie mózgu. Należy chwycić kleszcza pęsetą i ostrożnie, ale zdecydowanie wykręcić (nie wyciągać), jak się wykręca śrubkę. Miejsce ukąszenia trzeba przemyć wodą z mydłem. Jeśli nie udało się wyjąć całego kleszcza, konieczna będzie wizyta u lekarza celem dokończenia zabiegu, a po kilku tygodniach wykonania badań w kierunku boreliozy. W międzyczasie trzeba obserwować miejsce ukąszenia i reakcję organizmu. Tkwiącego w skórze kleszcza nie wolno smarować masłem, kremem czy wazeliną, bo dusząc się, może zwymiotować i zarazić nas przenoszonymi przez siebie chorobami.

Nie lekceważmy zatem owadów i ich ukąszeń. Korzystajmy ze sprawdzonych, naturalnych sposobów ich odstraszania, np. smarując skórą olejkami, ubierając się stosownie do miejsca, w którym przebywamy, sadząc w mieszkaniu i poza nim rośliny, których zapach działa odstraszająco na owady.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl. z N.F.Z
R.Sz.S.

„CHROBREGO" NZOZ
Elżbieta Stachura
e-mail: e.stachura@vp.pl , www.nzoz-chrobrego.pl
- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe
Wypożyczanie sprzętu medycznego
- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne
Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6
Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16
lub telefonicznie w godz. 8 - 20
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
- wirówka kończyn dolnych i górnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
R/0182

ILMED centrum rehabilitacji
www.rehabilitacja-radom.pl
BEZPŁATNA REHABILITACJA DZIECI
REHABILITACJA DOMOWA
(+48) 794 773 956 Radom, ul. Sienkiewicza 34/2
KINEZYTERAPIA
REHABILITACJA NEUROLOGICZNA METODĄ PNF
MEDYCYNA ORTOPEDYCZNA wg CYRIAX'A
GIMNASTYKA KOREKCYJNA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING
R/0508
ZABIEGI ESTETYCZNE
LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai- Chi
AEROBIK
ZAPRASZAMY DO NOWYCH GABINETÓW
Szydłowiec, ul. Kościuszki 202 (wejście na przeciwko lewiatanu)
Przysucha, ul. Warszawska 25/27

REHA - COMPLEX
REHABILITACJA
Pełny zakres usług rehabilitacyjnych
KONSULTACJE LEKARSKIE
zabiegi odpłatne i na NFZ
reha-complex.pl
RADOM
PORADNIA REHABILITACJI
ul. Sobieskiego 1 (MICHAŁÓW)
tel/fax: 48 345 15 99
KINEZYTERAPIA
m.in. ćwiczenia w basenie, ćwiczenia w domu pacjenta
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
m.in. leczniczy, limfatyczny,relaksacyjny
KOZIENICE
ODDZIAŁ REHABILITACJI
PORADNIA REHABILITACJI
Al. Sikorskiego 10 budynek Z
tel. 48 332 32 69, 512 040 525
prywatne pobyty pielęgnacyjno-rehabilitacyjne
rehabilitacja w domu u pacjenta
wypożyczalnia sprzętu medyczno-rehabilitacyjnego
R/0469

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA
Specjalista ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz Metodą F.E.D.
Leczenie bólów kręgosłupa metodą McKenziego
Rehabilitacja osób
- po udarze mózgu
- ze stwardnieniem rozsianym
Konsultacje, dojazd do pacjenta
www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717
R/0111

Żywienie matki i dziecka

Sposób odżywiania się kobiety w okresie ciąży i karmienia piersią oraz żywienie dziecka do około trzeciego roku życia ma ogromny wpływ na jego przyszłe zdrowie – przekonują eksperci. Istotne jest nawet to, jak odżywiona jest kobieta przed zajściem w ciążę.

Ginekolog, położnik dr n. med. Grzegorz Południewski podkreślił w rozmowie z PAP, że **o zdrowiu dziecka w większym stopniu niż geny decydują czynniki środowiskowe, w tym m.in. to, jak matka odżywia się w czasie ciąży, a nawet wcześniej – w tzw. okresie prekoncepcyjnym.**

- W okresie wczesnego rozwoju embrionalnego dziecko jest bardzo wrażliwe na niedobory składników pokarmowych, w tym witamin, dlatego przygotowując się do ciąży, musimy swoją dietę uzupełnić o to, co dziecku będzie potrzebne - tłumaczył ekspert.

Przytoczył **przykład kwasu foliowego, którego niedobory u matki mogą powodować wady układu nerwowego u dziecka. Uzupełniając je, można znacznie zminimalizować to ryzyko.**

Według dr. Południewskiego **w okresie prekoncepcyjnym kobieta powinna również zrezygnować z używek, być aktywna fizycznie, w miarę możliwości unikać stresów.**

- Najważniejszym spośród czynników środowiskowych, które mogą determinować zdrowie naszego dziecka w przyszłości, jest żywienie - zarówno matki w okresie ciąży i karmienia piersią, jak i dziecka w pierwszych 2-3 latach jego życia - podkreśliła w rozmowie PAP pediatra prof. n. med. Wanda Furmaga-Jabłońska z Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Lubli-

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
604 930 232
N/0459

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
VITAMED
ul. Lubońskiego 2
wtorki od godz. 15
rejestracja, tel. 48 365 11 13
Kozienice:
SPZOZ „Przychodnie Kozienickie”
ul. Sienkiewicza 28
czwartki w godz. 16-18
rejestracja, tel. 881 6518 20
N/0544

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki 16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
wtorki 16 -18
Przysucha, ul. Warszawska 25
tel. 0606731821
N/0316

Prywatna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
lek. med. Adam Zagata
specjalista neurochirurg
przyjmuje: Radom
ul. Królewska 15 A
poniedziałek od 17
zapisy tel. 48 333 28 74
N/0580

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
NEUROPULS
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58
PORADNIE
- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG
NFZ
ECHO SERCA
DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
USG tarczycy, jamy brzusznej, piersi, przeciemiączkowe, stawy u dorosłych, stawy biodrowe u dzieci
EEG KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE
PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY
N/0119

N/0415
Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz
telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14 - 20
tel. 694 364 364
Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P.O.W.14 Centrum Medyczne LEDAMED
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

N/0555
specjalista neurolog
Justyna Dzięcioł-Hryniewicz
Przyjmuje:
Centrum Medyczne AESKULAP
Radom, ul. Krakowska 5/7
każdy nieparzysty czwartek miesiąca
od godziny 15.15
Zapisy tel.: 606 737 173

nie.

Zaznaczyła, że jest to okres najbardziej dynamicznego rozwoju dziecka, w którym jest ono szczególnie wrażliwe na negatywny lub pozytywny wpływ składników pokarmowych.

- Odpowiednio dobrane składniki żywieniowe mogą trwale modyfikować aktywność genów, które dziecko dziedziczy po rodzicach (na drodze tzw. modyfikacji epigenetycznych) i w ten sposób wpływać na wydzielanie pewnych hormonów, enzymów, dojrzewanie tkanek, na stałe kształtując metabolizm dziecka - wyjaśniła prof. Furmaga-Jabłońska.

Jak zaznaczyła, jest to tzw. proces programowania żywieniowego, który wpływa na zdrowie potomstwa zarówno we wczesnym okresie życia, jak i w wieku dorosłym.

Z badań retrospektywnych przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii wynika, że noworodki, które rodzą się niedożywione (z małą masą ciała) mogą w przyszłości być otyłymi dorosłymi z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą typu 2. - Nie będzie to bezpośrednio związane z dietą, ale z faktem, że w okresie życia płodowego były niedożywione, a ich metabolizm nastawił się na gromadzenie substancji zapasowych i tłuszczów - wyjaśniła prof. Furmaga-Jabłońska.

Badania potwierdziły też, że nadmierne spożycie białka w pierwszych latach życia dziecka prowadzi do otyłości i do nadciśnienia tętniczego.

- Ponadto, jeśli w okresie ciąży i pierwszych trzech latach życia dziecka wystąpią niedobory takich składników pokarmowych jak: jod, żelazo, kwas foliowy czy kwas DHA (zaliczany do kwasów omega-3 - PAP) to może dojść do zaburzeń poznawczych, gorszego rozwoju psychoruchowego i inteligencji u dzieci - tłumaczyła prof. Furmaga-Jabłońska. Z kolei witamina D zapobiega krzywicy u dzieci, a w późniejszym wieku osteoporozie i chorobom ogólnoustrojowym, takim jak choroby immunologiczne, w tym alergie, choroby układu krążenia czy nowotwory.

Dr Południewski zwrócił z kolei uwagę na to, że **kobieta w ciąży ma jeść dla dwojga, a nie za dwoje.** Nadmierne tycie podczas ciąży również może niekorzystnie programować metabolizm dziecka. W pierwszym trymestrze na przykład zapotrzebowanie energetyczne praktycznie wcale nie wzrasta, a w III trymestrze jest wyższe jedynie o 450 kilokalorii, co jest równowartością zaledwie dwóch jogurtów.

Dr Południewski zwrócił uwagę, że **pojawiające się w internecie informacje na temat odżywiania się i stylu życia w okresie ciąży, karmienia piersią, a także na temat opieki nad dzieckiem w pierwszych latach życia są często niewiarygodne, a kobietom trudno je zweryfikować.**

Źródło: Deon.pl

DORADCA PODATKOWY
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci
lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska- Kordys
przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16
zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17
tel. 603-055-125
N/0503

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 8 - 17
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

Docent dr hab. med.
MAREK PASTUSZKO
SPECJALISTA NEUROCHIRURG
konsultant wojewódzki i regionalny ds. neurochirurgii
30 lat praktyki
w Klinice Neurochirurgii AM w Warszawie
KONSULTACJE PORADY
Radom ul. Struga 57A
wtorki godz 15.30-16.30
Zapisy tel. 693 159 205
N/0389

GABINET NEUROLOGICZNY
MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog
Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83
N/0089

NEUROLOGIA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com

www.endomed.radom.pl
ul. Kilińskiego 6, tel.: 48 3400235; 48 3400236;
tel. kom.: 606 169 634, 606 169 637
ul. ks. Sedlaka 4/6/8, tel. 48 365 44 72,
tel. kom.: 604 058 628

endomed®
JANUSZ ROMANOWSKI
FIRMA ROKU 2012

Współpraca z:
*ALLIANZ
*POLMED
*ENEL-MED
*FALCK
*MEDICA POLSKA
*PZU *CMP

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

Interniści
Lek. Anna Frydryk
Lek. Ewa Molenda
Lek. Anna Malinowska
Lek. Wioletta Sorbian
Lek. Ewa Molenda

Pediatrzy
Lek. Mirosława Jastrzębska-Pasierb
Lek. Grzegorz Walczyński
Lek. Magdalena Opiał
Lek. Monika Ociesa
Lek. Katarzyna Zowczak

Gabinet zabiegowy • Punkt szczepień • Laboratorium analityczne • EKG

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
- Gastroenterologiczna
- Gastroenterologiczna dla Dzieci
- Onkologiczna
- Proktologiczna
- Pulmonologiczna
- Chirurgiczna / naczyniowa
- Chirurgiczna dla Dzieci
- Hepatologiczna
- Diabetologiczna
- Kardiologiczna
- Neurologiczna
- Endokrynologiczna
- Ortopedyczna
- Dietetyczna
- Zdrowia Psychicznego
- Nefrologiczna
- Psychologiczna

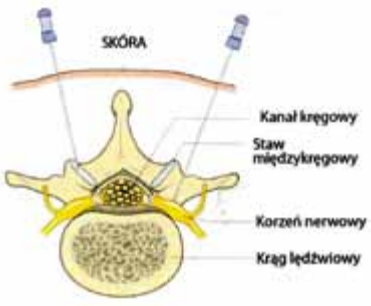
DIAGNOSTYKA

TOMOGRAF KOMPUTEROWY
fenomenalny, fabrycznie nowy 64-rzędowy, jedyny w regionie, jeden z pięciu w Polsce;
RTG cyfrowy – najwyższej klasy; o najmniejszej dawce promieniowania dla pacjenta; fabrycznie nowy;
USG – jama brzuszna, tarczyca, piersi, stawy biodrowe i kolanowe, prostata;
BIOPSJE

ENDOSKOPIA
możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa
GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
REKTOSKOPIA
POLIPEKTOMIA z oceną hist-pat.

Okołokorzeniowe leczenie bólu kręgosłupa pod kontrolą Tomografu Komputerowego

Pomimo gigantycznego postępu cywilizacyjnego i technologicznego w medycynie (także w neurochirurgii) leczenie dyskopatii lędźwiowej w większości szpitali nadal opiera się na technice operacyjnej, w której dostęp do „przepukliny dysku" odbywa się na drodze rozległego cięcia powłok i kręgosłupa. Jedną z najczęstszych przyczyn bólu kręgosłupa jest dyskopatia, czyli choroba krążka międzykręgowego. Z upływem czasu ulega on zmianom degeneracyjnym. Zanikają naczynia krwionośne przebiegające w pierścieniu włóknistym obejmującym jądro miażdżyste, pozostają natomiast puste kanały. Maleje stopień jego uwodnienia, co powoduje zmniejszenie sprężystości. Dyskopatia lędźwiowa najczęściej objawia się bólami okolicy lędźwiowej i krzyżowej promieniującymi do jednej lub obu kończyn dolnych. Przyczyną takich dolegliwości jest ucisk na korzenie nerwowe, będące składową nerwu kulszowego, stąd tak zwana rwa kulszowa. Dokładne umiejscowienie bólu zależy od tego, które korzenie nerwowe znajdujące się w kanale kręgowym są szczególnie uciskane przez przemieszczone fragmenty „dysku". W przypadkach bardziej zaawansowanych przewlekła kompresja powoduje zaburzenia ukrwienia korzenia nerwowego, co może doprowadzić do jego obumarcia. Przejawia się to niedowładem kończyn dolnych (zaburzenia czucia, osłabienie siły mięśniowej, zaniki mięśni i opadanie stopy). W skrajnych przypadkach może wystąpić utrudnienie w oddawaniu moczu lub w wypróżnianiu. Incydent ostrego bólu wywoływany jest często podczas błahych zdarzeń, cytując pacjentów: „wyjmowałam placek z piekarnika i nagle złapał mnie ból", „wstawałem rano z łóżka i zastygłem z bólu w tej pozycji", „wkładałem teczkę do bagażnika samochodu i mnie poraziło". Z tego powodu wszystkie czynności powinny być wykonywane w „zwolnionym tempie", żeby ruchy czy zmiana pozycji nie była gwałtowna. Dla większości chorych głównym problemem pozostaje zespół bólowy. Ból jest jednak względnym wskazaniem do leczenia operacyjnego. Pacjent przy uporczywym zespole korzeniowym, przed podjęciem decyzji o leczeniu operacyjnym powinien skorzystać z najnowszej metody leczącej chory kręgosłup. Specjalnie stosowana metoda leczenia obszaru kręgosłupa skutecznie likwiduje ból i zapobiega 80 procentom wszystkich operacji kręgosłupa.



Metoda polega na iniekcjach leków w okolicę otworu międzykręgowego. Szybkie, lecz krótkotrwałe działanie anestetyku (lignokaina) sumuje się z silnym, długotrwałym przeciwzapalnym i przeciwobrzękowym oraz przeciwbólowym oddziaływaniem diprophosu. Kontrola 64-rzędowym tomografem komputerowym umożliwia precyzyjne podanie środka leczniczego w pożądany rejon. Zabiegi przeprowadzane są w pracowni Tomografii Komputerowej, z zachowaniem zasad aseptyki. Chory układany jest na stole tomograficznym w pozycji leżącej, na brzuchu (lub na plecach w przy-

ENDOMED www.zdrowko.com
ENDOMED www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

Katarzyna Molendowska
specjalista psychiatra
psychoterapeuta
Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12
również
WIZYTY DOMOWE
tel. 600 466 638, e-mail: centiped@poczta.fm
S/0573

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Radom, ul. 25-go Czerwca 63
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

GABINET PSYCHOTERAPII ANALITYCZNEJ (ul. Traugutta 61)
mgr Dorota Kosman
psychoterapia osób dorosłych i młodzieży
pomoc w związku z trudnościami emocjonalnymi i różnymi objawami (lęki, depresja, nerwice, natręctwa, objawy somatyczne, zaburzenia jedzenia)
Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99
H/0480

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
środa od 15.00
tel. 695 757 775
S/0362

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04
S/0414

Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1, zatrudni:
- Lekarza specjalistę psychiatrę,
- Lekarza specjalistę psychiatrę dzieci i młodzieży lub psychiatrę dziecięcego,
- Lekarza bez specjalizacji chcącego specjalizować się w zakresie psychiatrii
- Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
- Lekarza specjalistę pediatrę
- Pedagoga lub instruktora posiadającego kurs Integracji Sensorycznej
- Lekarza specjalistę w dziedzinie rehabilitacji w chorobach narządu ruchu lub rehabilitacji ogólnej, lub rehabilitacji, lub rehabilitacji medycznej, lub medycyny fizykalnej i balneoklimatologii, lub fizjoterapii i balneoklimatologii, lub balneoklimatologii i medycyny fizykalnej, lub balneologii i medycyny fizykalnej

Informacje: tel.: 48 332 27 69

Dla lekarzy chcących się specjalizować zapewniamy atrakcyjne wynagrodzenie, przewidujemy możliwość pracy dodatkowej oraz pełnienie dyżuru oddziałowego, jak również współfinansowanie najmu lokalu mieszkalnego.
Y/0520

padku ostrzykiwania odcinka szyjnego kręgosłupa). Wykonuje się topogram boczny, a następnie, na podstawie serii skanów osiowych w zakresie obejmującym otwory międzykręgowe, wyznaczane jest optymalne miejsce wkłucia. Po dezynfekcji skóry wprowadzana jest igła, następnie tomograficznie kontrolowane jest jej położenie. Po ewentualnej korekcie wkłucia wykonywane jest wstrzyknięcie leków. Pacjent pozostaje pod nadzorem lekarskim przez ok. 1 godz. Dla uzyskania długotrwałego efektu terapeutycznego wstrzyknięcia powinny być powtarzane kilkukrotnie (niekiedy już dwukrotne podanie leku przynosi całkowite zniesienie bólu) w odstępach 3-4 tygodniowych. Jednorazowo można wykonać do 2 iniekcji na różnych poziomach.

Metoda ta, znana w Europie zachodniej od wielu lat, zaczęła być stosowana również w Polsce . Dzięki współpracy z niemiecką kliniką neurochirurgiczną, zabiegi okołokorzenowej terapii bólu kręgosłupa pod kontrolą najnowszej generacji 64-rzędowego tomografu komputerowego zaczęła wykonywać również jedna z przychodni w Radomiu.

Zespół Endomedu

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu
gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych
Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?
Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl
AD/0509

"AGAMED"
CENTRUM MEDYCZNE
(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)
NOWA SIEDZIBA: ul.Miła 4/8
tel. 48 360-25-53
STOMATOLOGIA
lek. stom. Czubak Przemysław
lek. stom. Domańska Bożena
lek. stom. Chrzanowska Joanna
lek. stom. Tomasiak Irma
RTG zębów
protetyka, wybielanie zębów
GINEKOLOGIA
specj. ginekolog - położnik Świechowski Witold
USG USG USG USG USG USG USG
INTERNA
MEDYCYNA PRACY
badania wstępne i okresowe
Pytel Anna
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty i niedziele w godz. 8^{00}-21^{00}
Y/0156

dr n. med. Karolina Furman - Kuklińska
NEFROLOG
Endomed, ul Kilińskiego 6
przyjmuje w środy od 16.00
tel.: 48 340 02 35, 48 340 02 36
kom.: 606 169 634, 606 169 637
Y/0581

Podologia – jak przejść przez życie na zdrowej stopie

Pielęgnacja domowa stopy cukrzycowej.

Cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną znaną i opisywaną już w starożytności. Jej nazwa wiązana była z przekonaniem, że mocz cierpiących na tę jednostkę chorobową jest słodki. Mimo tego, że pierwsze opisy choroby datowane są na 3000 – 1500 lat p.n.e., prawdziwy przełom w jej diagnozowaniu nastąpił w XIX w. Jest przewlekłą chorobą spowodowaną nieprawidłowym działaniem lub nawet brakiem hormonu wytwarzanego w trzustce – insuliny. Liczba chorych na cukrzycę z roku na rok, w Polsce i na całym świecie, drastycznie wzrasta.

Mimo tego, że wyróżnia się kilka rodzajów cukrzycy, największym i najgroźniejszym problemem są jej powikłania. Jednym z nich jest tzw. stopa cukrzycowa. W poprzednim numerze „Zdrówka" opisana została rola podologa w przypadku chorych na cukrzycę. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że oprócz regularnych wizyt u specjalisty każdy diabetyk powinien wiedzieć, na co zwracać uwagę i jak prawidłowo na co dzień pielęgnować stopy.

10 przykazań dla osób chorych na cukrzycę:

1) Codzienne oglądanie stóp

Należy codziennie oglądać swoje stopy. Szczególną uwagę należy zwracać na podeszwową stronę stopy, paznokcie i przestrzenie międzypalcowe. Zaniepokoić powinny pojawiające się zaczerwienienia i rany. Ponieważ osoby z cukrzycą narażone są na grzybice, należy zwracać uwagę czy nie pojawiają się między palcami pęcherze, rany i pęknięcia. Oglądanie stóp pozwala na wczesne wykrycie zmian i rozpoczęcie odpowiedniego leczenia.

2) Moczenie i mycie stóp

Osoby z cukrzycą powinny myć stopy pod bieżącą wodą, której temperatura nie powinna przekraczać 37 °C. Pomiaru dokonujemy przy pomocy termometru kąpielowego. Można wykonywać regularne moczenie stóp (temperatura wody taka sama jak w przypadku mycia stóp – 37 °C). Kąpiele stóp powinny być krótkie – nie trwać dłużej niż 3 minuty. Długie moczenie stóp może doprowadzić do nadmiernej maceracji naskórka – narażenie na grzybicę. Po kąpieli stopy należy dokładnie osuszyć miękkim ręcznikiem, nie zapominając o przestrzeniach międzypalcowych. Stóp nie należy trzeć ręcznikiem.

3) Obcinanie paznokci

Paznokcie należy obcinać regularnie, lekko zaokrąglając wolny brzeg, tak aby nie ranił wałów paznokciowych. Podolog w gabinecie obcina paznokcie odpowiednimi cęgami, pacjentom w domu zaleca się aby skracali płytki paznokciowe papierowym pilniczkiem. Obrąbek naskórkowy dokładnie odsuwamy. Zaleca się, aby go nie wycinać.

4) Nawilżanie i natłuszczanie stóp

Należy stosować kremy nawilżająco–natłuszczające. Najodpowiedniejsze będą

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/577

Salonik Urody
Naszym celem jest Twoja Satysfakcja!
Zabiegi Laserem frakcyjnym
- Odmładzanie skóry
- Usuwanie zmian pigmentowych
- Redukcja zmarszczek
- Poprawa jędrności skóry
- Redukcja blizn i rozstępów
Nr 1 w Radomiu
26-600 Radom, ul. Żeromskiego 46a
tel./fax 48 340 30 60
tel. kom. 603 66 77 07
www.salonikurody.pl
AB/559

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
KosMed
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE
Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
☎ 505 646 812
AB/0570

BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA
Z okazji 15-lecia PROMOCJE!
CENTRUM KOSMETYCZNE
Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej
Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48/363 60 90
NOWOŚĆ! LASER FRAKCYJNY EMERGE- odmładzanie, redukcja "kurzych łapek", blizn i rozstępów
-TRWAŁA DEPILACJA laserem diodowym LIGHT SHEER DUET
-ZABIEGI LASEROWE na: rumień i naczynka krwionośne
-MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY
-REDUKCJA PRZEBARWIEŃ: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
-KLAMRY VHO NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
-PEDICURE LECZNICZY
-MAKIJAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER
Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
www.centrumkosmetyczne.pl
AB/0322

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
PRAKTYKA LEKARSKA
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek od godziny 15
poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15
zapisy od godziny 10
Badania USG
- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo 3/4D
Biopsje pod kontrolą USG
- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Gabinet Medycyny Estetycznej
- Laseroterapia - usuwanie zbędnego owłosienia i zmian naczyniowych
- Peelingi lecznicze - usuwanie zmarszczek, blizn potrądzikowych
- Mezoterapia - leczenie rozstępów, cellulitu, łysienia, biorewitalizacja skóry
- Stosowanie wypełniaczy z kwasu hialuronowego - wypełnianie zmarszczek, modelowanie i powiększanie ust, wypełnianie bruzd nosowych, opadających kącików ust, modelowanie owalu twarzy, powiększanie i modelowanie piersi.
- Leczenie zmarszczek mimicznych preparatem BOTOX
- Makijaż permamentny
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

INFORMACJE O APTEKACH

Radom

mgr Helena Borysewicz-Pawlik
ul.Chrobrego 9
tel. 48 36-407-07

Apteka prywatna
ul.Sandomierska 10
tel. 48 366-20-30

"Farm-Medica"
ul.Sienkiewicza 6
tel. 48 362-55-70

W.W. Rakowscy
ul.Traugutta 15
tel. 48 363-38-85

mgr farm. Radosław Pawlik
ul.Warszawska 4
tel. 48 36-47-101

"Medicon"
ul.Gagarina 1
tel. 048 367-15-19

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711
G/0343
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

te przeznaczone dla diabetyków (dostępne w aptekach). Zawierają one dodatkowo substancje odkażające i antybakteryjne. Nie należy natłuszczać przestrzeni międzypalcowych. Osobom z nadmierną potliwością stóp zaleca się używanie talku.

5) Dobór odpowiedniego obuwia

Obuwie dla diabetyków powinno być wygodne i dopasowane do deformacji stóp. Idealnie sprawdziłoby się badanie przy pomocy podoskopu i zaprojektowanie odpowiednich wkładek. Buty nie powinny być za małe. Przy wyborze należy kierować się przede wszystkim wygodą i komfortem. Należy unikać butów z dużą ilości szwów. Nowe buty powinno się nosić ok. 15–30 minut dziennie po domu. Przed każdym założeniem należy dokładnie oglądać wnętrze buta, tak aby nie było w nich ostrych przedmiotów (np. kamyczków, szkła). Nie zaleca się chodzenia na boso, w sandałach czy klapkach.

6) Przegrzewanie i wyziębianie stóp

Nie należy nadmiernie przegrzewać i oziębiać stóp. Staramy się nie stosować termoforów, koców i poduszek elektrycznych. Nie jest wskazane trzymać stóp blisko grzejników i piecyków.

7) Wskazane są codzienne spacery i ćwiczenia stóp. Dzięki nim wzmocnią się mięśnie i poprawi się ukrwienie stóp.

8) Higieniczny tryb życia

Należy dbać o dietę – unikać tłuszczów nasyconych, węglowodanów prostych i używek (szczególnie wysokoprocentowego alkoholu i papierosów).

9) Kontrola stężenia glukozy we krwi

Należy pamiętać o konieczności stałej kontroli stężenia glukozy we krwi, okresowych badaniach, konsultacjach z lekarzem i regularnym przyjmowaniu leków.

10) Podolog

Osoby ze stwierdzoną polineuropatią (zaburzeniami czucia), problemami ze wzrokiem lub otyłością powinny regularnie odwiedzać gabinet podologiczny w celu usunięcia nadmiernych zrogowaceń, skróceniu płytki paznokciowej. Podolog powinien współpracować z lekarzem prowadzącym.

Magdalena Wojciechowska - Podolog
Gabinet Podologiczny „Madam"

APTEKI www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195
Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16
- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329
M/0382

dr n. med.
Danuta Kucharska
SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG
Radom
ul. Focha 12/7
I piętro
rejestracja:
tel. 608 460 030
przyjmuje we wtorki i piątki od godz. 16
M/0130

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

E-papierosy

Używanie papierosów elektronicznych w zamkniętych pomieszczeniach wystawia na działanie nikotyny inne osoby przebywające w tym pomieszczeniu, ale w dawkach 10-krotnie mniejszych, niż w przypadku tradycyjnych papierosów.

Nie ma natomiast ryzyka kontaktu z toksycznymi produktami spalania zwykłych papierosów.

To wyniki badań prowadzonych przez zespół naukowców ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach pod kierownictwem prof. Andrzeja Sobczaka.

Celem badania była ocena narażenia na nikotynę i inne związki toksyczne osób przebywających w jednym pomieszczeniu z użytkownikiem papierosa elektronicznego. Te urządzenia, nazywane też e-papierosami, produkują aerozol z zawartością nikotyny. Kiedy użytkownik się zaciąga, roztwór nikotyny jest podgrzewany, a opary wdychane do płuc.

Chociaż - w przeciwieństwie do tradycyjnych papierosów - nie tworzy się tu tzw. boczny strumień dymu (z palącego się papierosa pomiędzy zaciągnięciami), to część głównego strumienia zawierająca nikotynę jest wydychana przez użytkownika e-apierosa.

Badacze mierzyli przy użyciu maszyny do palenia stężenie nikotyny i cząstek respirabilnych aerozolu PM2,5, tlenku węgla i lotnych związków organicznych z papierosów elektronicznych trzech różnych firm. Porównali też narażenie biernych palaczy w przypadku oparów z e-papierosa i tradycyjnego dymu papierosowego.

Przeciętna ilość nikotyny emitowana podczas palenia tradycyjnych papierosów była 10 razy wyższa niż pochodząca z e-papierosów. „To oznacza, że użytkownicy e-papierosów mogą niechcący narażać towarzyszące im osoby na znikomy kontakt z nikotyną, natomiast osobom tym nie zagrażają toksyczne produkty spalania, powstające podczas palenia tradycyjnych papierosów" - powiedział PAP prof. Sobczak.

Zdaniem naukowców konieczne są dalsze badania, dotyczące konsekwencji zdrowotnych biernego narażenia na kontakt z nikotyną, zwłaszcza w populacjach szczególnie wrażliwych, jak dzieci, kobiety w ciąży i osoby z chorobami sercowo-naczy-

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
Komputerowy dobór aparatów słuchowych
(dyskretne, niemal niewidoczne rozwiązania)
✓ Baterie
✓ Akcesoria
✓ Systemy FM
Zapraszamy w godz. 9^{00}-17^{00}
Radom ul. M.C. Skłodowskiej 6/2
tel.: 48 362 64 39
M/0473

PZG Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02
ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)
Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie
PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej
Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02
ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4
M/0451

GABINET ORTOPEDYCZNO-REHABILITACYJNY
Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444
lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog
USG NARZĄDÓW RUCHU
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
ĆWICZENIA BIERNE
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00
R/0092

GABINET CHIRURGII
26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
tel. 48 721 002 108 www.rrojewski.pl
LEKARZE
dr n. med. Robert Rojewski
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog
tel. prywatny: 601 928 208
wtorek od 15.30
dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii ogólnej
chirurgia naczyniowa
tel. prywatny: 602 668 831
przedostatni piątek miesiąca od 15.30
dr Robert Kozieł
specjalista chirurgii ogólnej
tel. prywatny: 603 124 559
środa od 16.00
N/0392
Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!
- konsultacje z zakresu chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu, kłykciny kończyste itp.)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi, zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z siatką), usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- badanie USG Doppler żył i tętnic, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, skleroterapia, miniflebektomia oraz klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych

PROKTOLOGIA CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
spec. chirurg
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- **Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe**

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
F/0456

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej i miażdżycy kończyn dolnych:
- Laserowe (EVLT, RF) i klasyczne operacje żylaków
- Skleroterapia żylaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojacych się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn donych

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943
F/0071

NZOZ **„EUROMED"**
Radom, ul.Główna 12
zaprasza codziennie:
pon, śr, czw, pt 8-15, wt 12-18
rejestracja: tel. **48 3699517**
w ramach NFZ
DIAGNOSTYKA NIETRZYMANIA MOCZU
BADANIA URODYNAMICZNE
PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej
specj. chirurgii onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi
rejestracja: tel. **502164392**
F/0331

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista chirurgii ogólnej
Radom ul. Żeromskiego 51
Środa w godz. 16-18
tel. 602 66 88 31 po godzinie 19
USG
DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon
F/0061

foto: Magda Skrok

dr n. med.
ANDRZEJ OSTRACH
SPECJALISTA CHIRURGII NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ
Przyjmuje
26-600 RADOM
uL. ŻEROMSKIEGO 51
czwartki
w godz.16-18
602-477-709
F/0454

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.
OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY
przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
tel: 601-969-786; 48 345-00-51
F/0342

niowymi.

Jak jednak podkreślił prof. Sobczak, ilość nikotyny wydzielanej podczas użytkownika e-papierosa w zamkniętym, zwłaszcza prawidłowo wentylowanym, pomieszczeniu nie jest żadnym zagrożeniem dla dorosłej osoby.

Badania prowadził zespół polskich naukowców w składzie: Jan Czogała, Bartłomiej Fidelus, Wioletta Zielińska-Danch i Andrzej Sobczak we współpracy z pracownikami Roswell Park Cancer Institute w Buffalo w Stanach Zjednoczonych - Maciejem Ł. Goniewiczem i Markiem J. Trawers'em.

Źródło: Deon.pl

ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

Gabinet Stomatologiczny
Elżbieta Kaczkowska
Radom, ul. Dobra 19, tel. 48 3312544
czynny wtorek-czwartek od 15.00
J/0108

NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599
Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu
LECZENIE:
Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej
J/0498

unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
stomatologia
Radom, ul Piłsudskiego 4/2
tel/faks 48 362 19 40
Radom, ul M. C. Skłodowskiej 7a/13a
tel. 48 362 70 09
www.unident.radom.pl
J/0551

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00
Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne, zabiegi w narkozie
J/0043

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
RTG zębowy
J/0402

multiDENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA
Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4
J/0410

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Justyna Głowacz
Katarzyna Wróbel- Kaczorowska
Pełen zakres usług:
- profilaktyka
- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- chirurgia i protetyka stomatologiczna
- stomatologia estetyczna
- wybielanie zębów
- usuwanie osadu przez piaskowanie "AIR FLOW"
- RTG
ORTODONCJA
(aparaty stałe i zdejmowane)
Radom, ul. Poniatowskiego 6/20
048 36 21 899
G/0369

ORTO-CENTRUM
Ewa Ożga
lek. stom. SPECJALISTA ORTODONTA
ul. Szpitalna 5 lok. 8
26- 600 Radom
tel. 48 362 10 93
tel. kom. 608 351 574
Godziny przyjęć:
pon. 10 - 15
wt. 14 - 18
śr. 9.30 - 14.30
czw. 14 - 18
J/0563

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul.Traugutta 6, tel 48/362-49-22
RTG, leczenie,profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia 794 101 801

ortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
• ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
• aparaty stałe – metalowe i estetyczne
• aparaty ruchome
☎ 605 384 773
lek.stom. Mateusz Wiosna
przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym
☎ 787 696 324
• stomatologia zachowawcza
• profilaktyka
• protetyka
ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
☎ 48 363 53 66
J/0295

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(obok sklepu Witamina)
Leczenie również w ramach NFZ
• Leczenie dorosłych i dzieci
• Bezbolesne usuwanie zębów
• Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
• Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
• Wybielanie zębów
• Protezy zębowe
• Korony, mosty - porcelanowe
J/0543
Godziny przyjęć:
pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów :
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
J/0254
rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214

Zatrucia pokarmowe latem

Zatrucia pokarmowe to schorzenie występujące przez cały rok, niemniej w okresie letnim, z uwagi na wysokie temperatury otoczenia i urlopowe przemieszczanie się, jesteśmy na nie nieco bardziej narażeni.

Na szczęście nie jesteśmy bezradni, możemy bowiem skutecznie zapobiegać tej nieprzyjemnej chorobie.

Zacznijmy od sprawdzania terminów przydatności do spożycia artykułów żywnościowych, które kupujemy, nie korzystajmy z tzw. promocji, podyktowanych bardzo często bliskim upływem daty ważności produktu. Bezpieczniej robić zakupy w dużych sklepach, dysponujących własnymi agregatami prądotwórczymi, ponieważ w małych, kiedy zdarzą się przerwy w dostawie prądu, produkty przez jakiś czas mogą być niewłaściwie przechowywane i mimo iż nie upłynął termin ich ważności, mogą stanowić źródło zakażenia pokarmowego.

Po nabyciu produktów żywnościowych przechowujmy je i przyrządzajmy w higienicznych warunkach. Przedmioty kuchenne i lodówka powinny być często myte i odświeżane. Jak najczęściej myjmy ręce, korzystajmy też z papierowych ręczników jednorazowych. Produkty mięsne przechowujmy w lodówce, w szczelnych pojemnikach. Nie spożywajmy surowych produktów (np. w postaci tatara). Poddawajmy produkty żywnościowe obróbce cieplnej, zwłaszcza mięso, ponieważ wysoka temperatura skutecznie zabija drobnoustroje. Pamiętajmy, że produkty niedogotowane mogą być równie niebezpieczne jak te surowe. Myjmy przed spożyciem owoce i warzywa.

Będąc na wakacjach wielokrotnie spożywamy posiłki w barach i restauracjach. Zwracajmy uwagę na czystość lokalu. Jeśli widzimy brudne wnętrze czy obrusy, możemy przypuszczać, że zaplecze kuchenne nie wygląda lepiej. Im dłuższa lista potraw w karcie dań, tym większe prawdopodobieństwo, że będą one nie pierwszej świeżości. Wybierajmy potrawy lokalne. Jeśli np. zamawiamy rybę, w górach niech będzie to pstrąg, a nad morzem ryby morskie występujące w Bałtyku. Trzeba zwrócić uwagę na to, aby wiedzieć (widzieć) co jemy. Zamawiając takie potrawy jak kotlety mielone, gołąbki, gulasze, pierogi nigdy nie będziemy mieć pewności z czego przygotowane są te potrawy, czy wszystkie ich składniki są świeże i pełnowartościowe, a zatem bezpieczne dla naszego zdrowia

Warto wiedzieć jakie bakterie wywołują zatrucia pokarmowe. 75% zatruć wywołuje *Salmonella* znajdująca się w mięsie, mleku, jajach i ich przetworach oraz *Campylobacter jejuni*, bakteria wywołująca tzw. „biegunkę podróżnych" – występuje ona w mięsie drobiowym i mleku. Inne bakterie to: czerwonka bakteryjna (*Shigella*), powoduje ją spożycie zakażonych warzyw, owoców i mleka, *Clostridium botulinum* (laseczka jadu kiełbasianego), bardzo groźna toksyna nawet w niewielkich ilościach, a także pałeczka listerii (*Listeria monocytogenes*) występująca w przechowywanych w lodówce mleku, serach, lodach, surowych warzywach, wędlinach, drobiu, mięsie i rybach.

Jeśli mimo wszystko padniemy ofiarą zatrucia pokarmowego, należy udać się do lekarza. W przypadkach, gdy nie jest to od razu możliwe, warto zastosować głodówkę, uzupełniać płyny w organizmie i odpoczywać.

Pewnych objawów nie wolno jednak lekceważyć i jeśli mają one miejsce, kontakt z lekarzem staje się bezwzględnie konieczny. Dzieje się tak wówczas, gdy występują objawy odwodnienia: ciemny, skąpy mocz, niskie ciśnienie i tętno, zwiotczała skóra, która wzięta w palce, długo nie powraca do pierwotnego kształtu, także wówczas gdy biegunka utrzymuje się dłużej niż cztery doby, występują obfite wymioty, które nie słabną przez około 6 godzin, a wysoka temperatura (powyżej 39 °C) utrzymuje się dłużej niż trzy doby.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl. z N.F.Z
R.Sz.S.

ZDROWIE STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

Medycyna dla zdrowia

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej

POLMEDIC + PROF-MED = polmedic

Zapraszamy do naszych placówek:
ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

polmedic

Telefoniczna rejestracja:
48 386 90 60
www.polmedic.com.pl

Z/0201

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul.Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie
w godz. 8.00-18.00

Z/0313

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

gabinet zabiegowy:
- *EKG* - *pomiar RR*
- *iniekcje* - *szczepienia ochronne*

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE
pon 15-16, wt 8-14
Środy 15^{30}-16^{30}, czwartek 15-16

Zaproszenie na regaty

Akcja Katolicka Diecezji Radomskiej i Stowarzyszenie Środowisko Inicjatywa organizują w dniu 30 sierpnia 2014 roku w miejscowości Zarzęcin nad zalewem Sulejowskim III Regaty Żeglarskie Diecezji Radomskiej w klasie Omega im. Ks. dra Zdzisława Domagały.

Zapraszamy (załogi min.czteroosobowe) i wszystkich chętnych do wspólnego spotkania.
szczegóły: www.ak.radom.pl, Koordynator – Juliusz Monkosa,
tel. 605 686 460, jmonkosa@gmail.com,

Gabinet Rozwoju Osobistego i Umiejętności Psychologicznych

Robert Dębicki

MEDIACJE PSYCHOTERAPIA COACHING

Interwencja kryzysowa
Konflikty osobiste, rodzinne, zawodowe
Strategie zmiany. Coaching zawodowy

Konsultacje i terminy
tylko po uzgodnieniu telefonicznym
tel. **690 490 600**

Y/0578

Y/0564
Samodzielny Wojewódzki Publiczny Zespół Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1

posiada do wynajęcia wolne powierzchnie przy ul. Krychnowickiej 1:

☞ na działalność usługową medyczną pow.110,53 m2 w pawilonie nr 1
☞ na działalność gastronomiczną pow. 163,15 m2 w budynku administracji.

Informacje: tel.: 48 33 24 619

Witamina D

Witaminami nazywa się szereg różnych związków, które są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka i zapewniającymi normalny przebieg wielu procesów zachodzących w ludzkich tkankach. Są

i takie witaminy, które nie mogą być wytwarzane przez organizm (wyjątek stanowi **witamina D**) i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem lub w razie potrzeby w postaci suplementów.

Witamina D3, inaczej cholekalcyferol, jest niezbędna dla **prawidłowego działania układów: kostnego, mięśniowego, nerwowego oraz immunologicznego**. Właściwe stężenie witaminy D w organizmie jest niezbędne do prawidłowego wchłaniania wapnia i fosforanów w przewodzie pokarmowym, dodatnio wpływa na rozwój i mineralizację kości. Gdy stężenie to jest niedostateczne, wapń nie jest należycie wchłaniany z pożywienia, co zaburza rozwój kości i zębów. Skutkuje to takimi schorzeniami jak krzywica czy osteoporoza. Witamina D powoduje ponadto zwiększenie siły mięśniowej. Witamina wykazuje także działanie ochronne wobec serca, zmniejsza też ryzyko występowania niektórych chorób endokrynologicznych.

Niedobór witaminy D przyczynia się do ograniczenia wchłaniania wapnia, nawet przy prawidłowej diecie.

Witaminę D dostarczamy organizmowi, w niewielkim stopniu, w pokarmach, włączając do diety **świeże ryby** (węgorz, łosoś, śledź), **ryby w oleju** (śledzia, makrelę, tuńczyka, sardynki), **żółte sery**, **żółtko jajka**, **mleko**. W ponad 80 proc. witamina ta jest syntetyzowana w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych. Szacuje się, że osoby żyjące w środowisku mocno nasłonecznionym uzyskują poziom witaminy D w granicach 40-70 ng/mL.

W Polsce powszechny jest niedobór tej witaminy, dlatego niezbędna jest jej suplementacja, zarówno wśród dzieci jak i osób dorosłych. Za ten stan odpowiada zarówno niedostateczne nasłonecznienie w naszym klimacie, jak również używanie preparatów ochronnych do skóry, wyposażonych w wysoki filtr. Paradoksalnie, ochrona skóry przed chorobami nowotworowymi stoi na przeszkodzie naturalnemu wytwarzaniu witaminy D.

Zapotrzebowanie na ww. witaminę uzależnione jest od wagi – im wyższa, tym większe dawki musimy przyjmować. Wyższych dawek potrzebują też osoby starsze, gdyż zaawansowany wiek skóry upośledza jej zdolność do wytwarzania witaminy D. Na niedobór narażone są także osoby z ciemniejszą karnacją. Suplementy można stosować przez cały rok, ale przede wszystkim w okresie od października do kwietnia.

Obecnie uważa się, że zasadne jest podawanie dużych dawek tej witaminy w określonych schorzeniach, między innymi w infekcjach bakteryjnych i wirusowych, początkowych fazach raka, a także cukrzycy i depresji.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl. z N.F.Z R.Sz.S.

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom
ul. Żeromskiego 75 pok. 408
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703
ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

Gabinet INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
hematolog
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA: jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne
BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813
Nowy Aparat VOLUSON 730
B/0335

RADOM diaGnosis
ul. Tochtermana 1
(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom
B/0501
REZONANS MAGNETYCZNY
- Nowoczesny aparat GE 1,5T - pełny zakres badań
- Badania bezpłatne NFZ
- Badania prywatne - krótkie terminy (także bez skierowania)
Rejestracja telefoniczna:
48-361-5394
poniedziałek – piątek: od 8 do 18

RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
HEMATOLOGIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com

Oferta dla naszych czytelników

„Ludzie Wielkiej Nocy" to refleksja kardynała Tagle nad wspólnotą chrześcijańską. Na czym ona polega i jak ją stworzyć?

Żyjemy w czasach ogromnego rozwoju technologicznego. Mamy mnóstwo środków ułatwiających komunikowanie się: smsy, Facebooka, Skype'a czy inne komunikatory. Internetowa wymiana informacji przychodzi nam bardzo łatwo. Jednak co z realnym spotkaniem z drugim człowiekiem?

Autor książki pisze o wartości jaką jest wspólnota. O tym jak budowali ja pierwsi chrześcijanie i jak powinniśmy sie na nich wzorować. Istotą jednoczenia sie ludzi jest Dobra Nowina - Chrystus Zmartwychwstały. Gdyby nie On wspólnota nie miałaby sensu. To on gromadził uczniów na modlitwie i to Jego oczekiwali. Modlitwa ma moc umacniania wspólnoty bo jest miejscem działania Ducha Świętego. A Duch prowadzi nasze pragnienia zawsze ku Bogu. W ten sposób wspólnota staje sie przestrzenią w której zbliżamy sie do Najwyższego.

Kardynał Tagle opowiada o ludziach których spotkał na swej drodze, a to właśnie takie spotkania są początkiem każdej wspólnoty

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka **LUDZIE WIELKIEJ NOCY** kosztuje 24.90 zł . Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie 20.00 zł, w Księgarni Wysyłkowej Wydawnictwa WAM.

Aby uzyskać rabat, przy składaniu zamówienia należy podać kod ZD1.

Księgarnia Wysyłkowa Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków

tel.: 12 62 93 260-261, 12 62 93 447, faks: 12 62 93 261
zamowienia@wydawnictwowam.pl

Y/0574
PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

515 341 100
515 341 102
z domu do szpitala,
ze szpitala do domu
na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne
na komisję ZUS, do sanatorium
do dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory
deltamed
transport i ratownictwo medyczne
26-600 Radom, ul.Żeromskiego 94,
www.deltamed.com.pl

NZOZ DIAMED
w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia
zrób to dla siebie
BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE
dla kobiet od 50 - 69 roku życia
informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel.48 386 90 33, kom.530 121 929
Radom, ul.Sucha 2/13
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Wykonujemy również prywatne badania mammograficzne, USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, węzłów chłonnych, biopsję gruboigłową piersi.
ZAPRASZAMY!
B/0560

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

CENTRUM FERTILITY CARE
Poradnia Rozpoznawania Płodności i Zdrowia Kobiety "Dar Życia"
Radom, ul. Górnicza 6/32
Katarzyna Kaszo-Stanik
Instruktor Creighton Model System
tel: 510 052 049
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

G/0562

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
Radom, ul.Bernardyńska 1
48 360 10 26
48 340 29 03
Przyjęcia pacjentów
od poniedziałku do piątku 8-17,
soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
Darmowe badania podoskopowe wykonywane przez inżyniera biomedycznego i technika biomechaniki
Fachowy personel
PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO
czynny
od poniedziałku do piątku 8-16
www.armed-ort.pl
AA/0323

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B
Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT
Porady podatkowe, konsultacje,
sporządzanie opinii,
optymalizacja podatkowa,
w tym również dla aptek,
firm farmaceutycznych,
praktyk lekarskich i stomatologicznych.
tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761
AD/0548

SPRZEDAM GABINETY
w centrum Radomia
pow. 116 m²
- stomatologia
- lekarski
- ginekologia
- RTG zębowy
Więcej informacji pod numerem
tel. 509 158 081
Y/0496

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe
MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog
tel. 696 50 15 15
T/0589

Katarzyna Sułecka-Skuza
LEKARZ CHORÓB DZIECIĘCYCH
WIZYTY DOMOWE
48 34-59-607
603605986
S/0028

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY
lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
BADANIA USG
również
WIZYTY DOMOWE
wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰
Tel.dom. 48 385-11-42 tel.kom.603208589
T/0074

Akademickie Centrum Medyczne
Usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych,
dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń zrostu kostnego,
punktów bólowych falą uderzeniową/wstrząsową jedyne urządzenie w regionie
Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl
R/0558

TOWARZYSTWO JEZUSOWE w roku 2014
- 200 lat odrodzonego
- 450 lat w Polsce

rys. Krzysztof Mądel SI

„Człowiek ma się posługiwać stworzeniami w całej tej mierze, w jakiej pomagają mu w osiągnięciu jego celu; zaś w tej mierze ma się ich pozbywać, w jakiej są przeszkodą do tegoż celu."
św. Ignacy Loyola (ES 23)

Drogi Czytelniku, czy wiesz, że placówki jezuickie stanowiły większość szkolnictwa wyższego i średniego w Polsce XVII i XVIII stulecia?

*Jezuici ubogacili niezmiernie rodzimą literaturę religijną. Dzieła **Piotra Skargi** i **Jakuba Wujka** weszły do skarbca języka polskiego. W XVII w. stworzyli polską szkołę życia wewnętrznego (**Kasper Drubicki**, **Mikołaj Łęczycki**). **Karol Malapert** oraz **Marcin Poczobut** wzbogacili swoimi badaniami wiedzę astronomiczną; **Michał Boym** nakreślił cenione do dzisiaj mapy Chin; **Grzegorz Knapski** i **Karol Szyrwid** przez swoje słowniki zasłużyli się dla językoznawstwa; **Maciej Sarbiewski** nie tylko był sławnym poetą piszącym po łacinie, ale dał również podbudowę pod teorię literatury; **Bartłomiej Wąsowski** i **Stanisław Solski** zapoczątkowali zaś polską literaturę architektoniczną; matematyk **Adam Kochański** (1631-1700) był ceniony przez najwybitniejszych uczonych ówczesnej Europy (m.in. Gottfrieda Leibniza, Anastazego Kirchera), z którymi prowadził korespondencję naukową; **Gabriel Rączyński** (1664-1737) był pionierem polskiej literatury przyrodniczej; **Kasper Niesiecki** (1682-1744) dzięki opracowaniu herbarza szlachty polskiej przysłużył się historiografii.*

JT TJ

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy.
Spowiedź od 07.00 do 12.00 i od 15.00 do Mszy wieczornej.
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.

(www.radom.jezuici.pl)

www.nzoz-srodmiescie.pl

Z/0262

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
"ŚRÓDMIEŚCIE 1" sp. z o.o.
Radom, ul.Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie lub osobiście

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ
Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Iwona Orczykowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
UMOWA Z NFZ

ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZA
Wojciech Godek - gin. poł.

OFERUJEMY BADANIA WSTĘPNE
i OKRESOWE DO PRACY

GABINETY PRYWATNE

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
tel: 503 767 519	
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
tel: 603 795 991	
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
tel: 505 259 324	

wizyty w miejscu lub domowe
po uzgodnieniu telefonicznym

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. - pt. 15-17
Radom, ul. Żeromskiego 105a
tel. 48 362-12-25
D/0047

ESTIVANCE
www.estivance.pl
Dr n. med. Maciej Krajewski
specjalista dermatolog
(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów w Radomiu i w Warszawie od 2000r.)
dermatologia estetyczna i dermatochirurgia
najskuteczniejsze systemy laserowe

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

• BOTOX
• wypełnianie zmarszczek
• THERMAGE
• nieinwazyjny lifting
• plastyka powiek
• odchudzanie

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. 48 360 44 56
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, tel. 22 898 34 51
D/0432

SKLEP MEDYCZNY
Radom, ul. Giserska 4 tel. 48 36-511-88
ZTM Stymat
REFUNDACJA - umowa z NFZ
* CYFROWE APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA *
* Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
* Pieluchomajtki * Sprzęt stomijny *
* Wózki inwalidzkie * Laski, kule, balkoniki *
* Peruki * Protezy piersi * Obuwie i wkładki ortopedyczne *
* Materace i poduszki przeciwodleżynowe *
Glukometry * Ciśnieniomierze * Inhalatory * Ssaki *
APARATY DO MIERZENIA CIŚNIENIA GŁOŚNOMÓWIĄCE
SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY NA MIEJSCU
BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje
ZAPRASZAMY: Pon.-Czw. 9-17, Pt. 9-16, So. 9-13
www.stymat.pl stymat.radom@vp.pl
AA/0076

Przychodnia Weterynaryjna Pankracy
DYŻUR CAŁODOBOWY
Radom, ul. Maratońska 1/1, tel. (48) 331 52 76
USG, RTG, LABORATORIUM, SZPITAL, SKLEP
www.pankracy.radom.pl
W/0479

Oświadczenie Zespołu Ekspertów ds. Bioetycznych Konferencji Episkopatu Polski w sprawie klauzuli sumienia lekarza

Warszawa, dnia 18 lipca 2014 r.

W ostatnich tygodniach doszło do publicznego rozliczania lekarzy kierujących się sumieniem i odmawiających, z powołaniem się na nie, udziału w czynnościach nakierowanych na przerwanie ciąży. Uważając to za absolutnie niedopuszczalne w państwie demokratycznym, ufundowanym na obowiązującej Konstytucji RP, Zespół Ekspertów ds. Bioetycznych KEP chce wyraźnie zaznaczyć kilka najważniejszych wytycznych moralnych dla postępowania lekarza zgodnego z prawdziwym dobrem człowieka.

Wolność sumienia jest zasadą konstytucyjną i obejmuje swobodę przyjmowania określonego systemu aksjologicznego wraz z wiążącą się z nim hierarchią wartości. Zasadą jest zatem możliwość wstrzymania się od działań niezgodnych z sumieniem.

W prawie polskim nie istnieje prawo do aborcji. Przerwanie ciąży jest co do zasady zakazane, a dopuszczalność aborcji w pewnych sytuacjach jedynie wyłącza możliwość ponoszenia odpowiedzialności karnej i pozwala lekarzowi przeprowadzić zabieg, unikając kary.

Lekarz powinien informować zainteresowane osoby o metodach regulacji poczęć, w tym o sposobach oraz konsekwencjach zdrowotnych stosowania środków antykoncepcyjnych. Może jednak odmówić kobiecie założenia wkładki wewnątrzmacicznej czy wystawienia recepty na hormonalne preparaty antykoncepcyjne. Tego typu antykoncepcja nie tylko nie ma celu terapeutycznego, ale przede wszystkim posiada lub może posiadać mechanizm nakierowany na uśmiercenie powstałego życia, który w ostateczności może przesądzać o jej skuteczności. Farmaceuta może rozważyć odmowę sprzedaży środków antykoncepcyjnych, mimo braku wyraźnego umocowania w przepisach ustawy. Ze względu na klauzulę sumienia lekarz ma prawo odmówić wystawienia zaświadczenia o wskazaniach do przerwania ciąży. Odmowa ze strony lekarza nie pozostaje w sprzeczności z obowiązkiem poinformowania pacjentki o stanie jej zdrowia i ewentualnych zagrożeniach dla życia oraz zdrowia związanych z kontynuowaniem ciąży. Trzeba jednak przy tym podkreślić, że powołanie się na klauzulę sumienia za każdym razem wymaga podania dojrzałego uzasadnienia, które może ograniczyć się do wskazania racji moralnych.

We wszystkich powyższych przypadkach przedstawiciel zawodu medycznego może jednak spotkać się z próbami pociągnięcia do odpowiedzialności zawodowej. Jednym z powodów jest to, że w polskich regulacjach prawnych wskazania do przerwania ciąży, zwłaszcza z przyczyn genetycznych, zostały sformułowane bardzo nieostro, co umożliwia ich różną interpretację. Pojawia się pogląd, że lekarz nie ma możliwości odmowy udziału w realizacji żądania kobiety o przeprowadzenie zabiegu przerwania ciąży, nie ma możliwości odmowy wystawienia recepty na środki antykoncepcyjne lub wczesnoporonne. Wyrażający ten pogląd zapominają, że żądania pacjentki często bywają wyrazem lęku lub osobistych oczekiwań, którym lekarz miałby bezrefleksyjnie czynić zadość. Nieuchronnie do degradacji zawodu lekarza prowadzi wymóg, aby lekarz postępował według podobnych żądań. Wtedy bowiem lekarz lub farmaceuta zostałby sprowadzony do roli usługodawcy w ramach „medycyny życzeń". Jednym z przejawów tego zjawiska jest też uprzedmiotowienie dziecka od jego poczęcia i uznanie tego, jako ogólnie obowiązującej filozofii wykonywania zawodu lekarza.

Nie do przyjęcia jest tworzenie kultury wykonywania zawodu medycznego, w której jednostka traci podmiotowość, zostaje zmuszona zaprzeczyć swojej tożsamości i brać udział w postępowaniu, które w osądzie jej sumienia jest złem moralnym. Nie można się też zgodzić na próby ograniczania klauzuli sumienia przez organy administracji publicznej, sprawujące nadzór nad funkcjonowaniem podmiotów leczniczych, bowiem również wymóg ewentualnego odesłania do innego lekarza jest sprzeczny z istotą klauzuli sumienia. Nadto zakłada czynną współpracę w tym, co moralnie naganne.

Zespół Ekspertów ds. Bioetycznych KEP wyraża uznanie i zapewnia o wsparciu tych lekarzy, którzy odważnie deklarują wolę wykonywania zawodu w zgodzie z sumieniem, broniąc godności lekarskiej. Działania, które mają potępić te osoby i rozliczyć z niewykonania rzekomego obowiązku dostarczenia antykoncepcji lub zapewnienia możliwości skorzystania z aborcji, Zespół Ekspertów ocenia jako dyskryminujące i niezgodne z podstawowym prawem człowieka oraz z Konstytucją RP. Jednocześnie podkreśla, że lekarz kierujący się zasadą sumienia i odmawiający udziału w procedurze przerwania ciąży jest zobowiązany do podjęcia starań, aby udzielić pacjentce wsparcia i wskazać możliwości terapeutyczne. Jeżeli działanie lekarza doprowadzi do tego, że pacjentka zdecyduje się urodzić dziecko, powinien zapewnić z odpowiednim zaangażowaniem, wszelką możliwą pomoc.

Zespół Ekspertów KEP ds. Bioetycznych

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
TELEFON DYŻURNY: 602307457
KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00
w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu –
poniedziałek- piątek godz. 14. 30
sobota- niedziela, święta 10.30
SPOWIEDŹ: w czasie adoracji
lub podczas odwiedzin chorych
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.
ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00
sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30
REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala
Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu
Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP
TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.
KAPELANI: ks. dr R.Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:
od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELANI: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH www.zdrowko.com

KOLPORTAŻ
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krychnowice
Radomski Szpital Specjalistyczny
SPZOZ w Kozienicach
NSZOZ, NZOZ
Gabinety Lekarskie
Laboratoria
Apteki województwa mazowieckiego

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: **603 401 024**

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

TANIA APTEKA RODZINNA

Radom, ul. Traugutta 40
Czynna: Pon-Pt: 8-22, Sb: 8-14

tel. 48 330 84 12

A/0568

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. Warszawska 4

tel. 48 36 47 101

A/0131

SPRZEDAM GABINETY

w centrum Radomia
pow. 116 m²

- stomatologia
- ginekologia
- lekarski
- RTG zębowy

Więcej informacji pod numerem
tel. 509 158 081

Y/0496

APTEKA Medella

Radom

ul. Okulickiego 47
pon-sob 7.00-21.00, nd 9.00-20.00

ul. Gajowa 25/27
pon-sob 8.00-21.00

ul. Chrobrego 2
pon.-pt. 8.00-21.00, sob. 9-20, nd. 10.00-18.00

A/0556

ZAPRASZAMY:

Pon-Pt 8:00 - 20:00
Sob 8:00 - 14:00

48 364 0707

APTEKA

H. BORYSEWICZ-PAWLIK
UL. CHROBREGO 9

A/0007

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

Radom,
ul. Niedziałkowskiego 19/21
(róg Staszica)

tel.: 48 362 3442

zapraszamy

A/0500