

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Czy jesteśmy gotowi na przyjście zimy?

Mamy schyłek jesieni. Wprawdzie spizarnie pełne, ale opony w samochodach zapewne jeszcze nie pozmieniane.

Temperatury powoli zbliżają się do zera. I choć wszyscy dobrze wiemy, że zima już niebawem zapuka do naszych drzwi, to i tak, jak zwykle, zaskoczy ona nie tylko drogowców. Ostatnie dni listopada będą, jak nas informu-

ją synoptycy, raczej pochmurne i deszczowe, ale przecież każda pogoda jest dobra, trzeba się tylko właściwie ubrać.

Życząc wszystkim czytelnikom Zdrowka słonecznej pogody ducha, zapraszam do lektury już przedostatniego w tym roku numeru informatora.

ZG



foto: Magda S.

W Y B R A N E A R T Y K U Ł Y :

Wszystko o tętnie

Czytaj na stronie 4.

Wywiad z urologiem prof. zw. dr hab. n. med. Igalem Morem

Czytaj na stronie 8.

Ostroga piętowa

Czytaj na stronie 10.

W Radomiu ławki dla mam karmiących piersią

Czytaj na stronie 15.

5 rzeczy, które zabierają nam smartfony

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – płatki owsiane

Czytaj na stronie 18.

Witamina K2

Czytaj na stronie 20.

Immunoterapia – co to jest?

Czytaj na stronie 22.

Tak się zaczęło

Czytaj na stronie 26.

Pielgrzymka do Fatimy

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

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

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

IM0473

REJESTRACJA: 48/362-64-39
RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

Słuch odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Komunikacja z innymi ludźmi jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Utrata słuchu następuje powoli oraz bezboleśnie, tak więc możemy jej nie zauważyć, aż do momentu, gdy stanie się dla nas dotkliwym problemem. Osoby z ubytkiem słuchu często izolują się od otoczenia i bliskich, stopniowo zamykając się we własnym „świecie ciszy”.

Jest to szczególnie przykre w okresie świątecznych spotkań w gronie rodziny. Dlatego też, aby tego uniknąć, odpowiednia profilaktyka oraz okresowe badania słuchu są niezwykle istotne.

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **V Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty. Telefon do rejestracji: 48/362-64-39. Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00. Serdecznie zapraszamy!



SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 17, 23
Chirurgia – str. 5, 19,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 18, 22
Neurologia – str. 7, 8, 9
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 5
Ortopedia – str. 13
Pediatria – str. 21
Psychiatria – str. 15, 23
Psychologia – str. 11, 22
Rehabilitacja – str. 6, 11, 15, 19, 26
Stomatologia – str. 19, 20, 21
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 26, 28
Pielęgniarstwo – str. 6, 14, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 15, 16, 24, 26

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 24, 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 11, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 17, 24
Radiologia – str. 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13, 14, 19

Przychodnie – str. 3, 7, 13, 15, 16, 25, 26

WETERYNARIA – str. 16

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów
prowadzących działalność
medyczną – str. 2, 5, 11
Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 25, 27

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

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

ZAPRASZAMY

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



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Infolinia

790 602 603,

48 367 15 10

Zaćma

48 367 15 16, 790 610 790

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **RTG** cyfrowe, **USG**: stawów kolanowych, Doppler kończyn dolnych i szyi

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
- okulistyka – zabiegi usunięcia zaćmy



Komercyjne usługi medyczne

- **kardiologia dla dorosłych i dzieci**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

Z/0073

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę ogólną
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
Borelioza met westernblot
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
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl

Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

**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



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

dr n. med. **Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Wszystko o tętnie

Tętno (puls) należy do podstawowych, łatwo mierzalnych parametrów życiowych. Dostarcza wielu istotnych informacji o aktualnym stanie naszego organizmu, pracy naszego serca, a nawet o naszym samopoczuciu. Wysokie wartości mogą sugerować problemy z układem krążenia, odwodnienie czy w niektórych przypadkach być objawem wstrząsu i bezpośredniego zagrożenia życia. Warto więc wiedzieć, jak definiujemy tętno, jak powstaje. Jakie są przyczyny wolnego i szybkiego tętna oraz jakie objawy im towarzyszą.

Tętno (puls, z łac. pellere – uderzać, bić) – pojęciem tym definiujemy rytmiczny ruch naczyń, polegający na rozciąganiu i skurczu ich ścian, na skutek mechanicznego działania tłoczonej przez serce krwi. Krew tętni zarówno w naczyniach tętniczych jak i żylnych. Tętnienie w naczyniach żylnych jest jednak znacząco słabsze, co sprawia, że jego pomiar jest rzadziej wykorzystywany diagnostycznie.

Tętno tętnicze jest skutkiem ante-

rogradowego (zgodnego z kierunkiem przepływu krwi) przewodzenia akcji serca w formie pulsu wzdłuż ścian naczyń od serca na obwód. W naczyniach żylnych tętno szerzy się natomiast anteroegradowo (przeciwnie do kierunku przepływu krwi). Przykładem przydatności mierzenia tętna żylnego może być rejestrowanie tętna w żyłach szyjnych, które odzwierciedla zmieniające się ciśnienia oraz przepływ krwi w prawym przedsionku serca.

Jak badamy tętno?

Badanie tętna należy do bardzo prostych badań, nie wymaga dodatkowych urządzeń, wystarczą nasze własne dłonie oraz zegarek. Ocena tętna polega na oglądaniu tętnic znajdujących się tuż pod powierzchnią skóry, a przede wszystkim badaniu palpacyjnym – czyli wyczuwaniu uderzeń fal tętna za pomocą opuszków palców oraz ewentualnym osłuchiwaniu za pomocą stetoskopu.

Podczas badania palpacyjnego najczęściej wykorzystuje się palec wskazujący oraz środkowy. Dociskając wyczuwalną tętnicę do twardego podłoża (kości) można uchwycić pojawiające się kolejno po sobie uderzenia fali krwi rozciągającej ściany naczyń.

Uwaga! Do badania nie powinno używać się kciuka, gdyż dosyć łatwo pomylić własny puls pochodzący z kciuka z pulsem tętnicy, którą badamy!

Tętno – gdzie badamy?

W naszym organizmie możemy wyróżnić kilkanaście miejsc, gdzie ze względu na uwarunkowania anatomiczne, tętnice są dosyć łatwo wyczuwalne i często wykorzystywane w celu badania tętna.

Na kończynie górnej:

– tętnica promieniowa (arteria radialis): znajduje się kilka centymetrów po-

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
-HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043

AF/0338

**Diagnostyka i leczenie
zaburzeń rytmu serca**

dr n. med. **Piotr Łodziński**
kardiolog

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

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

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
*specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog*

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00

*badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie*

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

K/0102

dr n. med. Andrzej Szmagiel
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**

Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
od poniedziałku do czwartku w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku

730 057 062
601 292 087
607 655 008
pod nr. tel.

AG 0636

wyżej nadgarstka, po jego zewnętrznej stronie;

– tętnica ramienna (arteria brachialis): wyczuwalna w dole łokciowym, przyśrodkowo.

Na kończynie dolnej:

– tętnica udowa powierzchowna (arteria femoralis superficialis): w badaniu fizykalnym szukamy jej poniżej więzadła pachwinowego, w połowie odległości pomiędzy kolcem biodrowym przednim górnym a spojeniem łonowym;

– tętnica podkolanowa (arteria poplitea): badamy ją używając obu rąk, kolano powinno być lekko zgięte, palcami obu rąk staramy wyczuć tętnicę w dole podkolanowym;

– tętnica grzbietowa stopy (arteria dorsalis pedis): zgodnie z nazwą znajduje się na grzbietowej powierzchni stopy, bocznie od ścięgna prostownika palucha;

– tętnica piszczelowa tylna (arteria tibialis posterior): wyczuwalna w połowie odległości między tylną granicą kostki przyśrodkowej a ścięgiem Achillesa.

Pozostałe miejsca to m.in.:

– tętnica szyjna wspólna (arteria carotis communis) – na szyi dostępna w tzw. trójkącie tętnicy szyjnej, do przodu od przedniego brzegu mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego;

KARDIOLOG

Lek. med. **Grzegorz Rak**

**Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,**

**Środy w godz.
16,30 - 18**

tel. 602 665 828

K 0070

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA

dr n. med. Robert Rojewski

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208

www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ

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 proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej

- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)

**BADANIE
USG**

Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod:
RFITT Celon, miniflebektomia oraz **klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych**

F/0576

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

**SZCZEGÓLNE 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

- chybkość,
- wysokość,
- symetryczność.

Częstotliwość – czyli ilość uderzeń fali tętna w ciągu minuty. Ta wartość jest zależna od wielu czynników, zarówno fizjologicznych jak i tych związanych z nieprawidłowościami w naszym organizmie. Mierząc tętno palpacyjnie, dosyć często zlicza się liczbę uderzeń w ciągu 15 sekund, a następnie mnoży wynik razy 4, by wartość wyrażała puls na minutę. Biorąc pod uwagę częstotliwość, możemy dokonać podziału na tętno rzadkie (pulsus rarus) oraz częste (pulsus frequens).

Wartości te są ściśle powiązane z rytmem serca i ilością skurczów mięśnia sercowego na minutę. W związku z tym, oceniając tętno należy zawsze uwzględniać jego zgodność z częstością skurczów serca. Sytuację, gdy wartość tętna jest mniejsza niż częstość skurczów serca, określamy jako deficyt tętna. Jego przyczyną może być najczęstsze zaburzenie rytmu występujące u dorosłych, czyli migotanie przedsionków.

Wartości prawidłowe częstotliwości tętna są zależne od wieku i wynoszą mniej więcej:

– tętnica pachowa – (arteria axillaris) – w szczycie dołu pachowego;

– tętnica skroniowa powierzchowna (arteria temporalis superficialis) – jest jedną z końcowych gałęzi tętnicy szyjnej zewnętrznej, zgodnie z nazwą przebiega na powierzchni kości skroniowej.

Warto wiedzieć, że w sytuacjach zagrożenia życia, to właśnie tętnice udowa i szyjna są wykorzystywane jako miejsca wyszukiwania tętna, gdyż nawet przy niskich wartościach skurczowego ciśnienia tętniczego (około 60–80 mmHg), tętno na tych tętnicach może być wyczuwalne.

Rodzaje tętna, nauka o tętnie

Bogactwo informacji jakie czerpiemy z analizy tętna, najlepiej obrazuje fakt, że wyróżniono specjalną gałąź nauki, tzw. sphygmologię, która zajmuje się badaniem oraz fizjologicznym znaczeniem tętna dla naszego organizmu. W Polsce pionierem nauki o tętnie był nadworny lekarz Zygmunta Starego i Zygmunta Augusta, człowiek renesansu, światowej sławy medyk – Józef Struś. Już w XVI wieku wydał dzieło „Sphygmicae artis iam mille ducentos annos perditae et desideratae libri V”, w którym opisywał różne rodzaje tętna, ich znaczenie diagnostyczne oraz wpływ różnych czynników na tętno.

Pisząc o tętnie nie sposób nie wspomnieć dorobku tradycyjnej medycyny chińskiej, w której do analizy tętna i jego poszczególnych cech przykładano się szczególną wartość diagnostyczną, a ilość rozpoznań i wniosków opartych wyłącznie na badaniu tętna wybiega poza ramy medycyny konwencjonalnej.

Jak opisać tętno, rodzaje tętna, cechy tętna

Pomimo swej prostoty w wykonaniu, badanie tętna dostarcza dużo informacji o stanie zdrowia naszego organizmu.

Oceniając tętno określamy kilka jego cech:

- częstość (częstotliwość),
- miarowość,
- wypełnienie,
- napięcie,

Bioniczna proteza ręki

Bioniczną protezę ręki, która ma pomagać w codziennym życiu niepełnosprawnym po amputacji dłoni, konstruują studenci Politechniki Białostockiej.

Sygnal do protezy będzie wysyłany poprzez napinanie odpowiednich mięśni przedramienia, wtedy będzie możliwe wykonanie ruchu dłonią.

Projekt bionicznej protezy ręki tworzy interdyscyplinarna grupa stu-

dentów z kilku wydziałów uczelni. Jak powiedział koordynator i pomysłodawca protezy Sławomir Grycuk, student wydziału mechanicznego Politechniki Białostockiej, pomysł na protezę narodził się kilka lat temu.

– Chciałem pomagać niepełnosprawnym osobom. Widziałem, jak osoby po amputacjach chodzą bez protezy. Zdziwił mnie ten fakt i postanowiłem poszukać więcej informacji na ten temat – mówił. Dodał, że po sprawdzeniu rynku i rozmowach z niepełnosprawnymi okazało się, iż osoby po amputacjach często nie chcą nosić tylko tzw. kosmetycznych protez ze względu na niedopasowanie i brak funkcjonalności, z drugiej strony – na protezy bardziej zaawansowane technologicznie ludzi po prostu nie stać.

Stąd pomysł – jak mówił Grycuk – by stworzyć protezę, która będzie łączyć wygląd z funkcjonalnością, a do tego będzie niedroga. – Chodziło o zaprojektowanie protezy, na którą każdy mógłby sobie pozwolić – dodał. Mówił, że zaawansowane technologicznie protezy to koszt rzędu kilkudziesięciu tysięcy złotych, a zaprojektowana przez niego to kilka tysięcy złotych.

Proteza będzie reagować na ruch mięśni przedramienia, a dokładnie na napięcie mięśni. Grycuk wyjaśnił, że



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM 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 szpitalne.

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl



Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.

I/0583

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Andrzej Kozera - czwartki

Zakład Rehabilitacji Leczniczej Radom ul. Główna 12 zabiegi 8-19

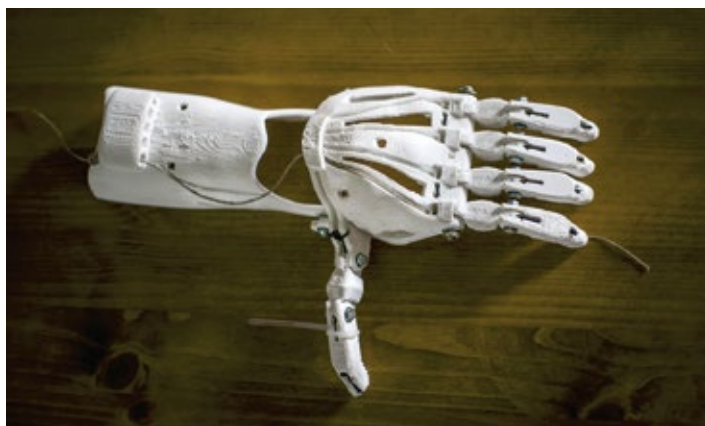
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Zabiegi wodne :
 - aquavibron
 - wirówka
 - kończyn górnych i dolnych
- Krioterapia miejscowa
- Masaże :
 - leczniczy
 - pneumatyczny BOA: wyszczupla, wspomaga odchudzanie, niweluje zaawansowany cellulit, obrzęki i ciężkość kończyn dolnych i górnych (po mastektomii),
 - drenaż limfatyczny
 - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie nr 2 od poniedziałku do piątku w godz. 12-15 oraz telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001 kom. 601 485 952, 601 341 081

do przedramienia podłączane będą elektrody, one będą wysyłać sygnał, który będzie przetwarzany przez kontroler, a następnie będzie wysyłany do odpowiednich elementów protezy. Wynalazca powiedział, że w protezie zastosował autorski projekt napędu, dzięki któremu jest możliwość poruszania każdym paliczkiem oddzielnie.

Proteza będzie zaprojektowana tak, by móc wykonywać podstawowe ruchy, jak chwytanie czy puszczenie. Gryczuk powiedział, że dana osoba będzie musiała nauczyć się napinać odpowiednie mięśnie, by wykonać odpowiedni ruch.

Obecnie proteza jest na etapie prototypowania. Gotowy jest układ elektroniczny, zaawansowany program komputerowy, dzięki któremu będzie możliwość wykonywania ruchów. Gotowy jest też model protezy wydrukowany na drukarce 3D. Pierwszy prototyp ma powstać do końca roku. Wtedy rozpocznie się też testowanie protezy, by wyeliminować



ewentualne błędy.

Projekt bionicznej protezy ręki jest finansowany ze środków stowarzyszenia „Odkrywcy Diamentów”, które działa przy Politechnice Białostockiej, a tworzy je uczelnia i przedsiębiorcy z regionu.

Źródło:
Deon.pl

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.

REHABILITACJA

Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne

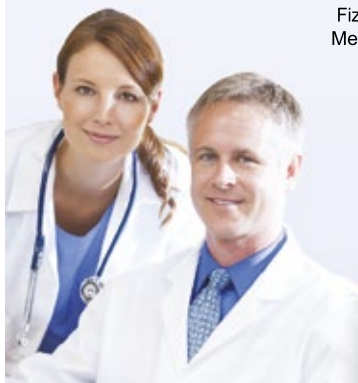
DIAGNOSTYKA

Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,

tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18.00



SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 0606731821

N/0316

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje w czwartki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

N/0647

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

ORTO-LIVE

Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.: 17-21

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

N/0215

**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

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

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

USG tarczycy, jamy brzusznej,
stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe),
stawy biodrowe u dzieci

EEG

PON. 8-18, WT. CZW. 13-18, ŚR.PT. 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

N/0119

**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

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

Wywiad z urologiem prof. zw. dr. hab. n. med. Igałem Morem



Dr hab. med. Igal Mor - współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej

nej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva. Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego. Do głównych obszarów zainteresowań dr. Mora należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.

Paweł Sławiński: Witam Pana profesora ponownie na łamach „Zdrowka”.

Igal Mor: Cieszę się, że znowu mogę pojawić się na łamach Waszego miesięcznika i podzielić się informacjami na temat zastosowania nowoczesnych technik medycznych w Szpitalu Mazovia.

Żałuję bardzo, że na razie NFZ nie refunduje operacji robotem da Vinci, ale liczę, że dostępność tego typu operacji

Debiut operującego robota w Szpitalu Mazovia.

Rewelacyjna metoda operacji małych inwazyjnych.

będzie możliwa w dość krótkim czasie również dla mniej zamożnych pacjentów. Koszt radykalnego usunięcia prostaty sięga 30 tys. zł, to dość kosztowny zabieg i przyznanie Mazovi kontraktu przez NFZ wymaga wielu procedur.

W warszawskim Szpitalu Mazovia przeprowadzono pierwszą w stolicy operację z użyciem robota, a zabieg polegał na usunięciu gruczołu prostaty. Podobne roboty chirurgiczne da Vinci mają tylko dwa inne szpitale: we Wrocławiu i Toruniu.

Czy mógłby Pan przybliżyć, na czym polegał pierwszy zabieg wykonany tego typu metodą w Warszawie.

Zabieg polegał na radykalnym usunięciu prostaty u pacjenta z rakiem tego gruczołu. Mamy zaplanowane kolejne operacje.

Panie profesorze składam Panu gratulacje w imieniu radomskich pacjentów i dziękuję bardzo, że jest Pan dostępny dla nas w Punkcie Konsultacyjnym – MÓJ LEKARZ RADOM. Szpital Mazovia to trzeci ośrodek w Polsce dysponujący robotem chirurgicznym da Vinci.

Ma Pan rację, od kilku lat jest on wykorzystywany w Wojewódzkim Szpitalu

Specjalistycznym we Wrocławiu, a od niedawna również w Specjalistycznym Szpitalu Miejskim w Toruniu.

Chirurgia z użyciem robota pozwala przeprowadzić znacznie bardziej precyzyjne operacje w porównaniu do operacji klasycznych i laparoskopowych, co jest bardziej korzystne dla pacjenta.

W przypadku radykalnego usunięcia gruczołu krokowego można uniknąć niektórych powikłań tych zabiegów, takich jak nietrzymanie moczu czy utrata funkcji seksualnych przez pacjenta. Rzadziej dochodzi do infekcji związanych z cewnikowaniem pacjenta. Po laparoskopii zwykle musi być on cewnikowany przez dwa tygodnie, a po operacji z użyciem robota cewnik może być usunięty już na drugi dzień. Zmniejsza to ryzyko zakażenia, ponieważ im dłużej używany jest cewnik, tym częściej dochodzi do infekcji dróg moczowych.

Jak wygląda taka operacja?

Robot da Vinci ma cztery ramiona, spośród których trzy wyposażone są w narzędzia chirurgiczne, a jedno służy do sterowania kamerą endoskopową. Ramiona operacyjne dysponują „sztucznym nadgarstkiem” imitującym ruch ręki

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 15 - 19

tel. 694 364 364

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 103 NZOZ NOVOMED



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

N/0247

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel. pryw. 48 384 89 04

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul. KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

ANDRZEJ BORYSOWICZ LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24 ☎ **604 930 232**

N/0459

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7 **tel. 608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

ludzkiej i odpowiednio zmniejszonym dla potrzeb pola operacyjnego.

Aparat zapewnia również znacznie lepszy, trójwymiarowy obraz pola operacji w HD, z pięciokrotną możliwością powiększenia. W laparoskopii jest on jedynie dwuwymiarowy, na ekranie monitora, dlatego trudniej jest operować narzędziami chirurgicznymi.

Chirurg steruje ramionami robota, które mają nieograniczoną swobodę ruchu, może operować pod każdym kątem i uzyskać nieosiągalną wcześniej dokładność i precyzję. Mniejsze są nacięcia tkanek. Chirurg po nabraniu wprawy w takich operacjach zwykle mniej się męczy, co również wpływa na dokładność wykonywanej operacji.

Robot wygasa drgania ręki operatora, a nawet nagły jego ruch, do którego może dojść, kiedy podczas wykonywania zabiegu zostanie on w konsoli sterującej potrącony. Maszyna reaguje nawet na ruchy gałek ocznych. Jeśli „stwierdzi”, że chirurg jest już zbyt zmęczony, nie można jej w ogóle uruchomić.

To co Pan mówi jest oszałamiające. Do tej pory to chirurg decydował o kontynuacji operacji, nawet gdy był zmęczony.

Zastosowanie robota da Vinci pozwala na wyeliminowanie wszystkich niedoskonałości stosowanej obecnie jako standard laparoskopii. Możliwe jest uzyskanie dokładności i precyzji dotychczas nieosiągalnych nawet przez najbardziej doświadczonych chirurgów.

Szpital Mazovia słynie w Polsce z bardzo doświadczonej kadry medycznej. Technika zastosowana w Szpitalu Mazovia, którego jest Pan współzałożycielem i dyrektorem zarządzającym, znacząco wpłynie na jakość przeprowadzanych operacji.

Zastosowanie robota chirurgicznego da Vinci, było dla nas dużym wyzwaniem finansowym, ale jak Pan wie, ja musiałem zdobyć na ten cel środki finansowe, bo zdrowie naszych pacjentów nie ma ceny.

Zapraszam wszystkich chętnych do odwiedzenia naszej placówki w

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

rejestracja,

tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

rejestracja,

tel. 48 366 11 72

[N/0544]

Radomiu, która mieści się na ulicy Skrajnej 113 w dzielnicy Halinów. W czasie wizyt chętnie rozmawiam z pacjentami, więc postaram się udzielić odpowiedzi na wszystkie pytania związane z diagnostyką oraz samą techniką wykonywanych w Szpitalu Mazovia zabiegów i operacji.

Dziękuję bardzo za rozmowę i zapraszam w Pana imieniu do umówienia terminu konsultacji pod numerem tel. 694 88 00 44.

Ale niech Pan nie będzie taki skromny i też powie o sukcesach założonej przez Pana działalności medycznej Mój Lekarz Radom.

Do tej pory ja wynajmowałem gabinety lekarzom. Od 1 listopada 2017 roku nasza placówka będzie Przychodnią Specjalistyczną. Moja córka Monika Kubicka, ku mojej wielkiej radości, podjęła się zarejestrowania działalności medycznej w Wydziale Zdrowia Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego. Rozszerzamy tym samym zakres świadczonych przez nas usług medycznych opartych o lekarzy specjalistów z Warszawy i Radomia.

Jest mi miło zakomunikować, że współpracę z nami podjęli radomscy ordynatorzy, lekarze klinicyści z Warszawy oraz



Lab-Medic Laboratorium Analiz Medycznych Żeromskiego 92/1A – posiadające długoletnią działalność.

Gratuluję i będę Wam kibicował i trzymał kciuki.

Preferowana przez Państwa medyczna działalność specjalistyczna jest według mnie bardzo potrzebna w Radomiu.

Bardzo dziękuję za rozmowę i pozdrawiam wszystkich moich pacjentów oraz mieszkańców Radomia i okolic.

Dziękuję bardzo za rozmowę i w imieniu radomskich pacjentów pozdrawiam cały zespół.

Punkt Konsultacyjny Szpitala Mazovia w Warszawie

Lab-Medic Laboratorium Analiz Medycznych
Przychodnia Rehabilitacyjna
MÓJ LEKARZ RADOM, Radom – Halinów,
ul. Skrajna 113,
tel. 694 88 00 44

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

www.mojlekarzradom.pl

PUNKT KONSULTACYJNY
Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor**, ordynator
Chirurg naczyniowy - dr n. med. **Andrzej Ostrach**, ordynator
Chirurg dziecięcy, chirurgia ogólna - dr n. med. **Marek Stępień**, ordynator
Neurolog - dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz**, ordynator
Internista - lek. med. **Jacek Burski**, ordynator
Alergolog - lek. med. **Jacek Burski**, ordynator
Alergolog - lek. med. **Krystyna Budzynowska**, klinicysta
Dermatolog - lek. med. **Jolanta Ostrowska**
Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż
- mgr **Agnieszka Sajór**, mgr **Katarzyna Jankowska**
Internista - lek. med. **Izabela Jagusztyn**
Kardiolog - lek. med. **Piotr Panin**
Laryngolog - lek. med. **Krystyna Budzynowska**, klinicysta
Neurolog - lek. med. **Tomasz Hernik**
Medycyna Pracy - lek. med. **Jolanta Ostrowska**
Medycyna Rodzinna - lek. med. **Jolanta Ostrowska**
Endokrynolog, Pediatria, Radiolog, Psychiatria
Wizyty Domowe - lek. med. **Izabela Jagusztyn**

BADANIA: USG, EKG, Holter Ciśnieniowy
Bioptron, Laseroterapia

ZAPRASZAMY:
w poniedziałki i środy
w godz. 8 - 10
w innych dniach i godzinach
po uzgodnieniu telefonicznym
tel. 694 88 00 44
Radom, ul. Skrajna 113

PUNKT POBRANIA
poniedziałki i środy od 8 - 10
Radom, ul. Skrajna 113
Laboratorium Analiz
Medycznych
Lab-Medic
Radom, ul. Żeromskiego 92/1A

Prawdy i mity o ostrodze piętowej

Ostroga piętowa jest jednym z głęboko zakorzenionych medycznych mitów. „Jeśli boli pięta, to na pewno ostrogi”. Tymczasem wyrostek kostny zwany ostrogą jest objawem zupełnie innej choroby, a co więcej, najczęściej nie powoduje dolegliwości bólowych.

Trudno byłoby wskazać element ludzkiego ciała, który nie zadziwia budową, działaniem i funkcjonalnością, ale stopa jest jednym z tych szczególnie imponujących. Niepozorna, czasem filigranowa, dla niektórych wręcz zmysłowa. Składa się z prawie 30 kości, utrzymuje nas w pozycji pionowej przez kilkadziesiąt lat życia, pozwala chodzić, tańczyć, skakać, biegać, znosi nawet kilkaset kilogramowe obciążenia i gdy jest zdrowa, działa niczym mechanizm zaprojektowany przez genialnego inżyniera. Jednak wzięwszy pod uwagę

wyzwania, którym stopa musi sprostać, trudno się dziwić, że czasem pojawia się w niej ból. Ciekawe tylko, że znakomita większość śmiertelników, z obcą ortopedom niezachwianą pewnością, diagnozuje każdy ból w pięcie jako ostrogę piętową. Z którą, o czym ta sama większość jest święcie przekonana, nie da się nic a nic zrobić.

Te osławione ostrogi piętowe to kilkumilimetrowe wyrostki kości pojawiające się na podeszwowej stronie kości piętowej. To prawda, rzeczywiście istnieją, są

nawet widoczne na zdjęciu rentgenowskim, ale nie działają tak, jak wiele osób sobie wyobraża. Nie przebijają się niemal na wylot, a ból przy chodzeniu nie bierze się stąd, że to prawie tak samo, jakby się miało wbity w piętę gwoździ. Jak się więc ma ostroga do bólu pięty? Jeśli chcielibyśmy przystać na nazywanie omawianej dolegliwości ostrogą piętową, rozwinięcie tego miana musiałoby brzmieć: zapalenie przyczepu rozciągniętego podeszwowego. Bo przyczyną dolegliwości bólowych jest właśnie stan zapalny, nie wyrostek kostny.

Toczący się w okolicy przyczepu rozciągniętego proces zapalny powoduje, że w newralgicznym miejscu tworzy się nadprogramowa tkanka kostna. To są właśnie te sławetne ostrogi piętowe. Prawdopodobnie mikrozwapnienia, które stopniowo przekształcają się w ostrogę, powstają w miejscu uszkodzenia pojedynczych włókien rozciągniętych. Jednak są one tylko objawem choroby, a nie jej przyczyną. Co więcej, ostrogi widać na zdjęciach RTG u około 50% pacjentów, a 20% posiadających je nigdy nie odczuwało z tego powodu żadnego bólu. W ogóle dyskusyjna jest bólegość tych zwapnień zwanych ostrogami. Uważa się, że w nielicznych przypadkach mogą uciskać one okoliczne nerwy i w ten sposób przyczyniać się do wzrostu dolegliwości, ale same w sobie nie są bolesne.

Schorzenie nazywane powszechnie ostrogami piętowymi, cokolwiek by nie było w pojęciu pacjentów i niektórych lekarzy, uważane jest przez tych pierwszych za nieuleczalne. Na forach internetowych cierpiący na ból pięty prześcigają się w opisach nieskuteczności ordynowanego leczenia i polecają sposoby alternatywne, które podobno zdziałały cuda. Wśród nich przoduje owijanie pięty na noc słoną, wkładanie do buta liści orzecha lub stukanie się w piętę trzydziestocentymetrową drewnianą łyżką codziennie wieczorem.

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317
mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

WROMED

Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

AB/0136

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

G/0343

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**

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

Przyczyny złej prasy terapii „ostróg” mogą być wielorakie. Przede wszystkim należy postawić trafną diagnozę, tymczasem zapalenie rozciągniętego podeszwowego można pomylić m.in. z zapaleniem kaletki okolicy ścięgna Achillesa, zapaleniem przyczepu ścięgna Achillesa czy chorobą Haglunda. Do innych przyczyn bólu pięty zalicza się np. choroby ogólnoustrojowe, jak łuszczyca czy zespół Reitera. Nie należy zapominać również o urazach, takich jak stłuczenia kości piętowej, skręcenia, złamanie.

Powodem powszechnej opinii o braku skuteczności leczenia tzw. ostróg piętowych może być to, że proces zdrowienia jest dość powolny i dojście do pełnej formy może potrwać nawet rok. Pacjent będzie więc musiał wykazać się cierpliwością, ale warto, bo z danych zamieszczonych w jednym z amerykańskich artykułów na temat skuteczności terapii zapalenia rozciągniętego podeszwowego wynika, że w ciągu roku leczenia nieoperacyjnego problemu pozbędzie się 90% pacjentów.

Leczenie ostrogi piętowej przebiega wielotorowo. W celu likwidacji stanu zapalnego podaje się niesterydowe środki przeciwzapalne. Równolegle uczy się pacjenta, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia rozciągające mięśnie, dzięki czemu bezpieczne struktury rozciągnięte nie będą w przyszłości narażane na urazy. Na początkowym etapie stosuje się Kinesiology Taping. Z powodu sztywnienia charakterystyczny dla zapalenia rozciągniętego podeszwowego jest poranny ból odczuwany w czasie stawiania pierwszych kroków. Znamienne jest też nasilenie dolegliwości przy zadarciu w górę palców u nóg. Ważnym elementem wspomagającym leczenie ostróg piętowych są dopasowane do budowy i fizjologii stopy buty i miękkie wkładki podpiętowe. Do dyspozycji są również mocowane w obuwiu ortezy.



W terapii sprawdzają się zabiegi fizjoterapeutyczne, min.: fala uderzeniowa, ultradźwięki, krioterapia oraz terapia manualna, PNF i ćwiczenia rozciągające rozciągnięto podeszwowe, a także masaż poprzeczny i funkcyjny. Praca na tkankach, które wymagają rozluźnienia, dotyczy tkanek otaczających kość piętową, mięśnia brzuchatego łydki, płaszczkowatego i mięśni tylnej grupy uda.

Gdyby w założonym czasie wymienione wyżej działania nie przyniosły skutku, może zajść konieczność wykonania operacji. Zabieg ten wymaga ogromnej precyzji, bo zdarzyć się może, że utraczona zostanie elastyczność łuku stopy, co upośledzi mechanizm jej działania. Przerwanie mogą też ulec mikroskopijne połączenia nerwowe w okolicach przyczepu rozciągniętego podeszwowego.

Kiedyś ostrogi usuwano operacyjnie, ale często efekty były katastrofalne, bo zniszczeniu ulegała unikatowa tkanka tłuszczowa w okolicy pięty, która amortyzuje wstrząsy. Obecnie takich operacji z zasady się nie wykonuje, a odstępstwa czynione są rzadko, w przypadkach wyjątkowo opornych na leczenie. Zabieg polega na częściowym przecięciu rozciągniętego podeszwowego, co zmniejsza obciążenia przenoszone na jego przyczep. Należy jednak pamiętać, że przeprowadzenie takiej operacji może prowadzić do spłaszczenia łuku podłużnego stopy i powstania płaskostopia podłużnego – ostrzega lekarz.

Ryzyko zapalenia rozciągniętego jest większe u osób otyłych i tych pracujących w pozycji stojącej. Wpływ na kondycję pięty i całej stopy ma również fakt, że około pięćdziesiątego roku życia zaczyna zmieniać się struktura tkanki tłuszczowej amortyzującej urazy, które stają się przez to znacznie dotkliwsze. Dlatego z powodu

zapalenia rozciągniętego podeszwowego cierpią zwykle kobiety i mężczyźni powyżej 50. roku życia.

Chociaż leczenie nie daje efektów błyskawicznych, dobrze jest cierpliwie przeprowadzić wszelkie możliwe zabiegi nieoperacyjne.

Jeśli masz problem z ostrogą piętową, zapaleniem przyczepu rozciągniętego podeszwowego, zapraszamy na bezpłatną konsultację fizjoterapeutyczną. W Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kelles-Krauza 32 zdiagnozujemy i dobierzemy dla Ciebie odpowiednią terapię i zabiegi.

Więcej informacji uzyskasz pod nr tel. 534 530 430 lub 48 360 11 44.

mgr Kamil Jabłoński
mgr Karolina Jabłońska
mgr Tomasz Gryma
Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauza 32



Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Poradnia Ortopedyczna
lek. med. Tomasz Skorzyński
Poradnia Reumatologiczna
lek. med. Zbigniew Guzera
Poradnia Neurochirurgiczna
Dr. n. med Robert Sarna
Poradnia Rehabilitacji
lek. med. Małgorzata Grel



ZABIEGI:

- Terapia manualna
- PNF
- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny met. niemiecką
- Aquavibron
- Fango
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8⁰⁰ - 18⁰⁰

telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44
rehabilitacja-radom.neostrada.pl

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

Y/0509

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Wszystko o tętnie

Dokończenie ze strony 5.

- u płodu: 110–150/min,
- u niemowląt: 130/min,
- u dzieci: 100/min,
- u młodzieży: 85/min,
- u dorosłych: 70/min,
- u ludzi starszych: 80/min.

Szybkie tętno: przyczyny, patofizjologia

Za częstotliwość bicia serca, a tym samym za ilość wyczuwalnych na naczyń uderzeń tętna, odpowiada autonomiczny układ nerwowy. Dzieli

się on na część przywspółczulną, która zwalnia rytm serca oraz współczulną, która go przyspiesza. W spoczynku przeważa układ przywspółczulny, dlatego w trakcie snu nasze serce bije wolniej, a wyczuwalne tętno jest rzadsze. Podczas wysiłku lub w trakcie dużego stresu emocjonalnego górę bierze układ współczulny, a my wręcz „słyszymy bicie swojego serca”, tętno jest wtedy szybkie.

Tętno spoczynkowe zależy również od stopnia wytrenowania i będzie tym niższe, im lepsza jest kondycja naszego organizmu. Spadek ilości skurczów serca, a tym samym również i tętna, może wynosić do 15–20 uderzeń na minutę. Jest to tzw. zjawisko bradykardii spoczynkowej, które u sportowców jest najprawdopodobniej związane z przewagą układu przywspółczulnego, chociaż możliwe, że odpowiadają za nią również inne procesy fizjologiczne, nie do końca jeszcze poznane.

Nadmienię również, że tętno jest parametrem bardzo chętnie wykorzystywanym przez sportowców. Ważnym elementem treningów jest wyznaczanie tzw. tętna maksymalnego. Istnieje specjalny wzór, dzięki któremu jesteśmy w stanie wyliczyć tętno maksymalne, którego osiągnięcie podczas treningu powinno nas skłonić do zmniejszenia intensywności wysiłku lub jego przerwania, w celu ochrony organizmu przed szkodliwym działaniem morderczych treningów. Wyznaczanie tętna maksymalnego pozwala również określać cele treningowe oraz sprawdzać postępy w nabieraniu kondycji.

Za zwiększone wartości pulsu będą odpowiedzialne również wszystkie stany powodujące przyspieszone bicie serca, czyli tzw. tachykardię (ilość skurczów serca przekracza 100/m.in.). Oprócz stresu czy wysiłku fizycznego zaliczymy tutaj m.in.:

- nadczynność tarczycy;

- gorączkę jako reakcję obronną na stan zapalny w naszym organizmie;
- odwodnienie;
- masywne krwawienie;
- anemię;
- choroby serca, włączając w to zaburzenia rytmu serca;
- hipoglikemię;
- działanie niektórych substancji stymulujących przyspieszone bicie serca, jak kofeina, alkohol czy narkotyki (kokaína, amfetamina).

Wolne tętno – przyczyny

Oprócz wymienionej wcześniej bradykardii spoczynkowej, wynikającej z wytrenowania, do przyczyn wolnego tętna zaliczamy również inne przyczyny bradykardii (częstość akcji serca wynosi poniżej 60 razy na minutę):

- arytmie i bloki przewodzenia;
- niedoczynność tarczycy;
- zmiany zwyrodnieniowe w układzie bodźcotwórczo-przewodzącym serca, czyli grupie wyspecjalizowanych komórek odpowiadających za wywołanie skurczów serca;
- ciężką hipotermię – temperatura ciała sięgająca poniżej 28 stopni Celsjusza;
- przedawkowanie niektórych leków zwłaszcza beta-adrenolityków, glikozydów;
- zaburzenia elektrolitowe, a z nich najważniejsza hiperkaliemia – nadmierne stężenie potasu we krwi.

Kolejnymi cechami ocenianymi podczas badania tętna są:

Miarowość – o miarowym (regularnym) tętnie mówimy, gdy odstępy pomiędzy uderzeniami są jednakowe, a ich siła jest do siebie zbliżona. Stany związane z niemiarymym tętnem to arytmie tak jak m.in. migotanie przedsionków, częstoskurcze nad- i komorowe oraz bloki przedsionkowo-komorowe.

W medycynie znane jest zjawisko tzw. niemiarywości zatokowej oddechowej. Jest to zjawisko fizjologiczne, polegające na zmniejszeniu częstości akcji serca podczas wydechu oraz przyspieszeniu w trakcie wdechu. Przyczyną

ALGORA
Centrum Zdrowego Życia
Radom, ul. 1905 Roku 21 pok. 104,
Świadomy Oddech – sesje indywidualne i grupowe
Esencje energetyczne – terapia
Pulsing – terapia manualna
Konsultacje i doradztwo
w zakresie rozwoju osobowości
Body-Detox – detoksykacja i odtruwanie ciała
Kierowane i kontrolowane oczyszczanie organizmu
z toksyn metodą dr J.Jonasa
Kwantowa analiza zdrowia – badanie
Tel. 601239528
annasekret@op.pl
www.annazugaj.pl

Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja 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

dobry dietetyk
POSTAW NA JAKOŚĆ I EFEKTY
CENTRUM DIETETYKI RADOM
ul. Zientarskiego 1A, Radom
tel. 574 705 145
centrumradom@dobrydietetyk.pl
Zakres pomocy
■ Terapia nadwagi i otyłości
■ Pomoc w niedowadze
■ Diety w chorobach
■ Żywnienie dzieci i młodzieży
■ Diety dla kobiet w ciąży
centrumradom.dobrydietetyk.pl



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66

CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

Radom, ul. Struga 19/21
codziennie 7-9.30,
sobota 8-9

ul. Czachowskiego 21 a pok 4
(C.M. Medjana)
codziennie 8-10

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

- + hematologii
- + analityki ogólnej
- + koagulologii
- + chemii klinicznej
- + hormonów
- + diagnostyki tarczycy
- + diagnostyki stanów zapalnych
- + markerów nowotworowych
- + diagnostyki cukrzycy
- + diagnostyki anemii
- + diagnostyki infekcji
- + immunoglobulin
- + autoimmunologii
- + diagnostyki alergii
- + diagnostyki bakteriologicznej

więcej na: www.baldys-lab.eu

takiego stanu rzeczy jest zmniejszenie tonicznej aktywności nerwów błędnych podczas wdechu. Tym samym przewagę zyskuje układ współczulny, który przyspiesza pracę serca.

Wypełnienie – określa miarę wypełnienia tętnicy krwią, a wynika z amplitudy tętna, czyli różnicy między ciśnieniem skurczowym a rozkurczowym. Wyróżnić tu możemy m.in. tętno wysokie (wynikające z nadciśnienia tętniczego, gorączki czy niedomykalności zastawki aortalnej), tętno małe (niedoczynność tarczycy, niektóre leki) lub tętno nitkowate (pulsus filiformis). Tętno nitkowate może być szczególnie niepokojącym znakiem zwiastującym stan zagrożenia życia, np. spowodowany wstrząsem.

Tętno dziwaczne (łac. pulsus paradoxus) – wbrew nazwie to również zjawisko fizjologiczne, a jego istotą jest obniżenie ciśnienia skurczowego podczas wdechu, co bezpośrednio wpływa na zmniejszenie wypełnienia tętna, a nawet jego zanik. Jeżeli jednak spadek jaki zaobserwujemy, wyniesie powyżej 10 mmHg, mamy do czynienia ze zjawiskiem patologicznym, a jego możliwymi przyczynami mogą być np.: zaciśnięcie zapalenie osierdzia, tamponada serca, zaostrenie POChP, stan astmatyczny, masywna zatorowość płucna czy wstrząs.

Napięcie – to cecha tętna bezpośrednio związana z wielkością ciśnienia tętniczego. Na jej podstawie możemy wyróżnić tętno twarde (pulsus durus), wyraźnie zaznaczone; tętno miękkie (pulsus mollis), gdy fala tętna jest bardzo słabo wyczuwalna, bądź dwubitne, czyli z dwiema falami dodatnimi w czasie skurczu.

Chybkość – chybkość tętna oznacza tak naprawdę szybkość, z jaką naczynie wypełnia się krwią i ponownie zapada się w trakcie jednego cyklu pracy serca. Tętno może być chybkie (pulsus celer) w niedomykalności zastawki aortalnej lub leniwe (pulsus tardus) w zwężeniu tej zastawki.

Symetria – ostatnią cechą, którą należy sprawdzić podczas badania tętna jest jego symetryczność na kończynach. Należy o tym pamiętać, gdyż porównanie względem siebie tętna badanego na symetrycznych tętnicach jest badaniem prostym, a pozwala wykryć albo naprowadzić diagnostykę w kierunku takich chorób jak:

– miażdżyca kończyn dolnych, prowadząca z czasem do całkowitej niedrożności naczyń oraz skutkująca niedokrwiem kończyn;

– zatory tętnic, czyli nagłe zamknięcie światła naczynia przez materiał zatorowy;

– tętniak rozwarstwiający aorty, którego pęknięcie może spowodować śmierć;

– rzadziej występujące choroba Takayasu czy koarktacja aorty.

W powyższym artykule starałem się chociaż w części opisać to, jakich informacji dostarcza nam badanie naszego tętna. Ilość ta jest olbrzymia, a mając na uwadze prostotę badania, tętno jest zdecydowanie jednym z podstawowych parametrów, który możemy wykorzystać w diagnostyce naszego złego samopoczucia. Musimy również pamiętać, że przy jego ocenie lekarz uwzględni całościowy obraz kliniczny.

Autor: lek. Mariusz Basiura

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

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.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski

specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66

695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

„Formuła Dobra”



Formuła Dobra” to nazwa nowego programu terapeutyczno-opiekuńczego, który uruchomiło Hospicjum dla Dzieci Dolnego Śląska

„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.

„Formuła Dobra” to nazwa nowego programu terapeutyczno-opiekuńczego, który uruchomiło Hospicjum dla Dzieci Dolnego Śląska.

To największa w Polsce tego typu placówka, nastawiona na opiekę nad chorymi dziećmi w domu.

Hospicjum działa od października 2015 r. i ma pod swoją opieką 95 dzieci w różnym wieku. Zatrudnia kilkoro pielęgniarzy i pielęgniarek oraz korzysta ze wsparcia kilkudziesięciu wolontariuszy.

– Im większy jest postęp medycyny, tym więcej jest też podopiecznych

wymagających pomocy i opieki ze strony hospicjum. Chodzi w tym o to, by nie tylko pomóc chorym dzieciom, ale całym rodzinom – powiedział kierownik hospicjum dr Krzysztof Szmyd.

Dodał, że w 2002 r., gdy zaangażował się w działalność hospicyjną, we Wrocławiu było tylko 20 podopiecznych w wieku dziecięcym, a obecnie w kilku hospicjach jest kilkuset chorych.

Pielęgniarz Piotr Kaśków ma pod opieką siedmioro dzieci. Najmłodsza z nich, Zuzia, ma pół roku, a najstarszy chory niedługo stanie się pełnoletni. – Mają różne choroby, nie tylko onkologiczne.

Czasem są to wady wrodzone, choroby genetyczne. Pomagamy w domach, więc siłą rzeczy rodziny wprowadzają nas do swoich domów i spraw. To trudne zajęcie, które wymaga odporności psychicznej – powiedział Kaśków.

W październiku odchodzono rocznicę dwóch lat działalności i ogłoszono nowy program terapeutyczno-opiekuńczy pod nazwą „Formuła Dobra”. W jego ramach raz do roku odbędzie się Festiwal Dobra – jak podano – „z dobrą muzyką, z dobrymi ludźmi i dobrymi artystami”

Zaplanowano liczne dodatkowe działania na cały rok, m.in. otwieranie w placówkach szkolnych „punktów dobra” i sadzenie „drzewek dobra”. Ma być również pisana przez cały rok „Księga Dobra”.

– Oczywiście to są działania nie-medyczne. My wiemy, jak możemy pomóc medycznie naszym chorym.

Ważne jest jednak, byśmy pokazywali, że w hospicjum też jest życie i żeby nie był to pusty slogan – powiedział dr Szmyd.

Źródło: Deon.pl

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI NZOZ ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom

ul. Czachowskiego 42

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. 8-9¹⁵

tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

UWAGA!

Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42

<http://www.rtd.radom.pl/>

NZOZ **ESSAMED** Anna Sosińska www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET

REHABILITACJI LECZNICZEJ

(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

Prywatne zabiegi pielęgniarskie
w domu pacjenta

(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE

codziennie w godz 8-18



48 360 74 52, 600 766 982

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

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**

Kolejne wybudzenie w „Budziku”

8-letni Kuba po wypadku komunikacyjnym trafił do „Budzika” w sierpniu 2017 r. Rehabilitacja przebiegała szybko, natomiast, jak podaje Fundacja „A kogo?”, przed chłopcem czas intensywnych zajęć usprawniających. Trzymamy kciuki i bardzo się cieszymy!

Przebudzenia trzeba się spodziewać

– Przebudzenia ze śpiączki trzeba się spodziewać, jeśli zrobi się wszystko, co konieczne. Trzeba prowadzić hospitali-

zację na najwyższym poziomie, ponieważ organizm w takim stanie jest narażony na szereg komplikacji. To jest prawie OIOM, a nie rehabilitacja neurologiczna, gdzie wspiera się takie rzeczy – powiedziała Ewa Błaszczuk.

Fundacja „Akogo?” została założona w 2002 roku przez Ewę Błaszczuk-Janczarską oraz ks. Wojtkę Drozdowicza (twórcę programu „Ziarno” w TVP, obecnie proboszcza Pokamedulskiego Kościoła przy

UKSW w Lesie Bielańskim).

Celem „Akogo?” jest pomoc dzieciom po ciężkich urazach mózgu, często przebywającym w śpiączce. Fundacja wybudowała pierwszą w Polsce klinikę-wzorzec (na 15 łóżek) przy oddziale Rehabilitacji Neurologicznej w Centrum Zdrowia Dziecka – Centralnym Szpitalu Dziecięcym w Polsce, gdzie trafiają te najcięższe przypadki.

Źródło: Deon.pl

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

"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

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

**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

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

AD/0214

również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

W radomskich parkach ławki dla mam karmiących piersią

Ławki dla matek karmiących piersią to nowość w radomskich parkach; zadaszone i osłonięte od wiatru mają zapewniać komfort i intymność. Władze Radomia chcą, by takich miejsc było więcej, bo jak podkreślają, miasto musi dbać o potrzeby wszystkich mieszkańców.

Ławki posiadają miejsce do przewijania niemowląt. Są zadaszone i osłonięte po bokach. Obecnie jest ich na terenie Radomia kilka; w pobliżu placów zabaw.

– Chcemy, aby takie miejsca poja-

wiły się także przy innych placach zabaw w naszym mieście – zapowiedział prezydent Radomia Radosław Witkowski.

Pomysł chwalą radomianki.

– W Polsce w ostatnich latach kładzie się duży nacisk na politykę prorodinną. Te ławki są tego przejawem – powiedziała PAP jedna z matek.

– To miejsce, w którym karmiąca mama może się poczuć w miarę komfortowo. Chociaż karmienie piersią w miejscach publicznych nadal należy

u nas do rzadkości, bo spotyka się niestety z różnymi reakcjami – zaznaczyła inna kobieta.

Prezydent Radomia podkreśla, że radomski samorząd chce się wpisać w ogólnoeuropejski trend. Pierwsza ławka stanęła w ubiegłym roku w niewielkim mieście w Chorwacji; uczczono w ten sposób Światowy Tydzień Karmienia Piersią. We wrześniu pierwsze takie ławki stanęły na warszawskich Bielanych.

Źródło: Deon.pl



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Radom, ul. Bernardyńska 3A,

26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ w RADOMIU ul. CHROBREGO 48

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
- Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
- Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
- Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

- Posiadamy:**
- **laboratorium**
 - **USG**
 - **Echo serca**
 - **Hołter EKG**
 - **Aparat cyfrowy – RTG**
 - **Audiometr**
 - **Spirometr**
 - **EKG**

Tel. 48 360 60 68 wew. 20.. Przychodnia czynna od 7.30. – 18.00

5 rzeczy, które zabierają nam smartfony

Pamiętacie jeszcze zwykłe telefony komórkowe? Dzwonki monofoniczne i polifoniczne? Pierwsze kolory w telefonach? A pamiętacie, do czego przede wszystkim służyły te urządzenia?

Telefon komórkowy charakteryzował się przede wszystkim jednym. Miał zastąpić telefon stacjonarny, co oznacza, że musiał być jak najmniejszy, mieszczący się w kieszeni lub w niewielkiej torebce. Taki, który można wszędzie zabrać.

Używało się go w dwóch głównych celach: żeby dzwonić i pisać SMS-y. Chodziło o szybki, krótki, ale bezpośredni kontakt

z drugim człowiekiem.

Co się z tym stało? Dlaczego nowoczesne smartfony zawsze tkwią w naszych rękach, leżą na naszych biurkach? Dlaczego zabierają nam tak dużo czasu i właściwie przeszkadzają nam w bezpośrednim kontakcie?

Oto 5 rzeczy, których pozbawiają nas smartfony:

1. Spotkanie z drugim człowiekiem

Nieustanny kontakt telefoniczny z innymi, ze światem, z różnego rodzaju wiadomościami i nowymi, wbrew pozorom odbiera nam rzeczywistość i bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem. W każdym naszym spotkaniu „uczestniczą” również smartfony, bo może akurat ktoś coś napisze, ktoś zadzwoni, ktoś coś udostępni.

W ten sposób sami pozbawiamy się umiejętności pełnego spotkania z drugim człowiekiem. Spotkania z jego emocjami, problemami i radościami, uśmiechem, grymasem twarzy. Jesteśmy z nim, ale równocześnie uczestniczymy w tym drugim świecie, czyli jesteśmy tylko połowicznie.

Jak w taki sposób mamy prawdziwie słuchać? Jak uczyć się empatii? Jak, ostatecznie, mamy być w stanie zrozumieć drugiego człowieka?

2. Spokojny i głęboki sen

Coraz więcej ludzi zasypia z telefonem w ręce, kładzie go przy poduszce albo trzyma bardzo blisko siebie. Jesteśmy bez przerwy podłączeni do drugiego świata, pełnego nowych wiadomości, aktualności, ofert. Często instynktownie sprawdzamy telefon w środku nocy, bo może ktoś napisał, może coś na świecie się wydarzyło.

Spanie w bezpośredniej bliskości telefonu jest niezdrowe, ponieważ wytwarza

on szkodliwe dla zdrowia promieniowanie wpływające na jakość snu i prowadzące do jego zaburzeń. Przez to mamy później problem z zaśnięciem albo często wybudzamy się w środku nocy. Spędzanie wielu godzin przed ekranem jest również męczące dla naszych oczu.

3. Skupienie w pracy

Ciągła obecność w drugim, dodatkowym świecie wpływa także na nasze skupienie na obowiązkach, pracy i nauce. Jesteśmy ciągle rozproszeni, rozkojarzeni, nie potrafimy w pełni skoncentrować się na jednej rzeczy.

To wpływa na naszą produktywność, która drastycznie spada, przez co nie jesteśmy w stanie zrobić tyle samo, ile moglibyśmy, gdybyśmy nie sprawdzali telefonu. Jesteśmy wyczerpani na dźwięki SMS-ów, aktualizacji, zmian.

byśmy nie sprawdzali telefonu. Jesteśmy wyczerpani na dźwięki SMS-ów, aktualizacji, zmian.

4. Prawdziwa obecność

Pierwszą rzeczą, którą robimy rano, jest wyłączenie budzika w telefonie. Równocześnie sprawdzamy, co działo się w czasie naszego snu. Może ktoś napisał, może coś przeoczyliśmy, chcemy być zawsze na bieżąco.

Czy mamy takie momenty, kiedy wyłączamy telefony albo chociaż wyłączamy w nich dźwięki?

Smartfony odbierają nam możliwość prawdziwego przeżywania rzeczywistości. Na ile jesteśmy tutaj, a na ile jesteśmy tam? Na ile wychowujemy dzieci, a na ile nieustannie robimy im zdjęcia i umieszczamy na Facebooku? Na ile pracujemy, a na ile załatwiamy przez telefon „same ważne sprawy”?

Nie odbieramy sobie możliwości



**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 wspomaganie 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
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska **BEZPŁATNIE**
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02

**ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4**

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002



www.lab-medic.pl

L70046

przeżywania tego, co się wokół nas dzieje.
Dajmy się ponieść rzeczywistości, a nie wirtualności.

5. Aktywność fizyczna

Zaczynamy i kończymy dzień razem ze smartfonem. Zapominamy o tym, że rano moglibyśmy wykonać parę prostych ćwiczeń fizycznych, które pomogą nam dobrze rozpocząć poranek.

Jeśli tylko mamy taką możliwość, warto skorzystać z bardziej rozwiniętych form aktywności – biegania, pływania, uprawiania sportów zespołowych. Wspólna gra z przyjaciółmi nauczy nas ponownie kontaktu z drugim człowiekiem: zabawy, rozrywki, ale i rywalizacji.

Źródło: Deon.pl



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



WYKONYWANIE
BADAŃ
NA ŻYCZENIE PACJENTÓW

NIE WYMAGAMY
SKIEROWANIA

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom

tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu



Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

Analizuje i dokonuje terapii
dla ponad 540 narządów,
tkanek i kości.

ZA POMOCĄ URZĄDZENIA
DIACOM OKREŚLAMY STAN
ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH
ORGANÓW, WYKRYWAMY
PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ
LOKALIZACJE, GRZYBY,
BAKTERIE, WIRUSY I STANY
ZAGROŻENIA ROZWOJEM
CHOROBY.

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L70646



rezonans magnetyczny

Umów się na badanie:

affidea.pl

22 44 11 111

Odbierz wyniki online:

affidea.pl/wyniki-online

Affidea Radom

(Budynek Radomskiego
Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermana 1

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

Bogactwo natury – płatki owsiane

Owies i jego przetwory kompleksowo pokrywają zapotrzebowanie na składniki odżywcze organizmu. Sportowcy cenią płatki owsiane za to, że są źródłem siły, kobiety za właściwości odchudzające i odmładzające, a lekarze korzystają z ich działania leczniczego i ochronnego. Przekonaj się, że warto jeść owsiankę.

W ostatnich latach płatki owsiane wróciły na nasze stoły – to dobrze, bo ich wartość odżywczą trudno przecenić. Istnieją dowody, że owies uprawiano w północnej i środkowej Europie w epoce brązu, czyli 1800–700 lat p.n.e. Jeszcze w średniowieczu owsianka była podstawą żywienia ludności Europy, a dla angielskich górników był to idealny posiłek dający siłę i wytrzymałość do ciężkiej pracy.

Płatki owsiane: bogactwo witamin i minerałów

Spośród wszystkich zbóż ziarno owsa jest nie tylko najbogatsze w białko, ale także wyposażone w najlepszy zestaw aminokwasów. Kto zjada je z produktami mlecznymi, dostarcza organizmowi wszystkich potrzebnych aminokwasów. Talerz płatków owsianych z mlekiem lub jogurtem zapewnia komórkom mózgowym i nerwowym porcję witaminy B6, która poprawia pamięć i koncentrację oraz szybsze przyswajanie wiedzy. Witamina B1 i kwas pantotenowy przeciwdziałają narastającemu zmęczeniu oraz rozdrażnieniu zarówno podczas wysiłku fizycznego, jak i umysłowego. Owies zawiera też substancje działające antydepresyjnie i likwidują-

ce zły nastrój (wspomniane witaminy z grupy B, a także selen i magnez niezbędne dla mózgu i systemu przewodzenia nerwowego).

W zarodku oraz bielmie ziaren owsa jest dużo witaminy E, silnego przeciwutleniacza, chroniącego komórki i spowalniającego procesy starzenia. W kilogramie ziarna jest jej od 15 do 48 mg, w płatkach nieco mniej. Owies to także cenne źródło flawonoidów pełniących rolę podobną do witamin. Flawonoidów w zbożach jest niewiele, a owies jest wyjątkiem.

Płatki owsiane – źródło błonnika

Owies jest rekordzistą wśród zbóż pod względem zawartości błonnika, zwłaszcza jego najcenniejszej frakcji rozpuszczalnej. Pełne ziarno składa się w 1/3 z błonnika, z czego 1/5 jest rozpuszczalna w wodzie. Ma to bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie, bo błonnik w takich proporcjach najlepiej obniża poziom cholesterolu, ale

też zapobiega wielu chorobom. Błonnik rozpuszczalny w owsie to głównie beta-glukan. Ten węglowodan złożony ma zdolność tworzenia w przewodzie pokarmowym lepkich żeli odpornych na działanie enzymów trawiennych. Powleka ściśniętą śluzówkę przewodu pokarmowego i kiedy trzeba, zachowuje się jak płynny opatrunek. Ma też właściwości prebiotyczne – jest pożywką dla „dobrych” bakterii, które częściowo go rozkładają. Beta-glukan spowalnia procesy przyswajania cukrów, zapobiega więc otyłości i cukrzycy typu 2, wiąże kwasy tłuszczowe oraz substancje toksyczne i zwiększa ich wydalanie, zapobiega namnażaniu się komórek nowotworowych. Udowodniono też, że wzmacnia układ immunologiczny, bo pobudza do

większej aktywności fagocyty odpowiedzialne za wchłanianie bakterii, wirusów, które atakują organizm.

Z kolei frakcja nierozpuszczalna błonnika zawartego w owsiance m.in. poprawia pracę jelit, wiąże nadmiar kwasu solnego w żołądku, pomaga więc przy nadkwasocie i zgadze, i daje uczucie sytości, pozwalając zmniejszyć kaloryczność posiłków.

Płatki owsiane – cenne kwasy tłuszczowe

W porównaniu do innych zbóż owies zawiera najwięcej tłuszczu, bo aż 7%. Jednak tłuszcz ten ze względu na swój skład chemiczny jest bardzo cenny, bo zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), których organizm nie potrafi wytwarzać. Kwasy te zapobiegają powstawaniu zakrzepów



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



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030



dr n. med. Danuta Kucharska

specjalista otolaryngolog

tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych

zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY

VNG

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillektomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania/plastyka podniebienia UPPP z wykorzystaniem nowoczesnego aparatu fal radiowych Ellman
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych (brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)

zabiegi komercyjne w nowoczesnych i klimatyzowanych salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9
cennik Polmedic



**Pracownia 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

oraz odgrywają dużą rolę w profilaktyce i w leczeniu miażdżycy. Działają również jak nutrikosmetyk od wewnątrz – dbają o nawilżenie skóry. Mało tego – łagodzą także podrażnienia spowodowane alergią. Według najnowszych badań naukowych kwas oleinowy, który również zawarty jest w produktach owsianych, chroni przed nowotworami.

Płatki owsiane – najzdrowszy pokarm świata

Udowodniono, że udział płatków owsianych w codziennej diecie zapewnia większą sprawność fizyczną i wytrzymałość. Na pierwszy posiłek dnia i jako przekąski jedzą je kulturyści, biegacze, zawodowi kolarze. Dobrze zbilansowana dieta sportowców i amatorów aktywnego trybu życia zawsze powinna zawierać produkty owsiane. W rankingu najzdrowszych pokarmów świata owsianka zajmuje 3. miejsce tuż za owocami palmi acai i czosnkiem. W Polsce od wielu lat największym propagatorem jedzenia płatków owsianych jest prof. Henryk Gąsiorowski z AR w Poznaniu, który nazwał płatki owsiane produktem wszech czasów.

Owsianka dobra dla osób na diecie

Owsianka na śniadanie czy w formie przekąski między posiłkami to idealne dietetyczne danie. Średni indeks glikemiczny i duża wartość odżywcza sprawiają, że jest pożądanym składnikiem dobrze zbilansowanej diety. Po pierwsze dostarcza mnóstwo składników odżywczych przy stosunkowo niewielkiej ilości kalorii (378 kcal w 100 g suchych płatków owsianych górskich), po drugie likwiduje uczucie głodu, wypełniając szczerze przewód pokarmowy, co jest zasługą błonnika. Po trzecie spowalnia opróżnienie żołądka, dzięki czemu odczuwa się długo sytość. Wszystkich tych walorów odżywczych skupionych w jednym produkcie próżno szukać gdzie indziej.

UWAGA. Suche płatki owsiane mają średni indeks glikemiczny (IG=40), ale ugotowana owsianka już wysoki (IG=60), dlatego lepiej nie gotować płatków, a tylko zalać je ciepłą przegotowaną wodą lub mlekiem i wymieszać z ulubionymi dodatkami, np. owocami.

*Autor: Iza Czajka, Iza Radecka
Źródło: poradnizdrowie.pl*

"AGAMED" **CENTRUM MEDYCZNE**

(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)

Radom, ul. Miła 4/8

tel. 48 360-25-53

STOMATOLOGIA

lek. stom. **Czubak Przemysław**

lek. stom. **Domańska Bożena**

lek. stom. **Chrzanowska Joanna**

RTG zębów

protetyka, wybielanie zębów

INTERNA MEDYCYNĄ PRACY

badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰ - 18⁰⁰

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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

*specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog*

- choroby odbytu i odczynu
 - 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
- ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom**
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

dr n. med. Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Środa w godz. 16-18

tel 48 363 33 73, tel. 602 66 88 31 po godz.19

**USG
DOPPLER naczyń**
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

www.drkuklinski.pl

ZBIGNIEW KUPIS

*- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii*

**Leczenie przewlekłej niewydolności żylniej
i miażdżycy kończyn dolnych:**

- Laserowe operacje żylaków kończyn dolnych.
- Laserowe operacje proktologiczne (hemoroidy przetoki).
- Badania - USG Color Doppler.
- Skleroterapia żylaków kończyn dolnych.
- Operacje klasyczne żylaków w ramach NFZ.
- Leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych.

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

48 363 33 73
603 612 943

Gabinet Ortopedyczny Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK

*specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu*

PRELUKSACJA MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

Przyjmuje:
poniedziałek, środa od 16:00
Sawoy Medicus
Radom ul. Główna 11 lok. 14
tel.: 604 886 275

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, tel. reh. 609 446 788

lek.med. JANUSZ FRYNAS

specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 502 164 392

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

**Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie**

**PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSYJE**

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szcześniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

www.euromed.radom.pl

WITAMINA K2 – działanie, źródła występowania, objawy niedoboru

Witamina K2, podobnie jak wszystkie związki, które kryją się pod nazwą „witamina K”, uczestniczy w procesie krzepnięcia krwi. Przez wiele lat przypisywano jej wyłącznie tę rolę. Jednak z badań wynika, że witamina K2 odpowiada także za zdrowe kości, zapobiega zwapnieniu naczyń i rozwojowi chorób układu krążenia. Jakże jeszcze działanie ma witamina K2? Jakże są źródła jej występowania? Jakże są objawy niedoboru?

Witamina K2 nie jest samodzielną substancją, lecz grupą związków określanych wspólnym mianem menachinonów lub skrótem „MK-n”, gdzie n wskazuje liczbę nienasyconych reszt izoprenoidowych przy węglu C3 (od 1 do 13).

Witamina K2 jest jednym z trzech głównych związków, który kryje się pod pojęciem „witamina K”. Pozostałe to witamina K1 (fitomenadion) i K3 (menadion).

Witaminy K uczestniczą w syntezie białkowych czynników krzepnięcia krwi i przez wiele lat przypisywano im wyłącznie tę rolę. Jednak z badań wynika, że poszczególne rodzaje witaminy K pełnią także inne funkcje. Witamina K2 oprócz uczestnictwa w procesie krzepnięcia krwi odpowiada także za zdrowe kości, zapobiega zwapnieniu płytek miażdżycowych i rozwojowi chorób układu krążenia, a nawet rozrostowi komórek nowotworowych.

Witamina K2 może zapobiec osteoporozie

Jeszcze do niedawna uznawano się, że za zdrowe kości i zęby odpowiada tylko jedna witamina – witamina D. Obecnie uważa się, że rola witaminy K2 jest równorzędna z rolą witaminy D w utrzymaniu prawidłowego stanu kości. Od witaminy K2 jest bowiem zależne funkcjonowanie osteokalcyny – białka syntezowanego

w komórkach odpowiedzialnych za tworzenie się kości (osteoblastach).

Zadaniem osteokalcyny jest wiązanie wapnia w kościach – minerału, który jest ich podstawowym materiałem budulcowym. Przy niedoborze witaminy K2 osteokalcyna jest nieaktywna, a tym samym niezdolna do wiązania wapnia w kościach, co może być przyczyną zmniejszenia masy kostnej i prowadzić do osteoporozy, a co za tym idzie – do zwiększonego ryzyka złamań. Zależność między zdrowymi kośćmi a witaminą K2 wykazano w wielu badaniach naukowych. Na przykład, badacze z University of Maastricht w Holandii wykazali, że witamina K2 jest niezbędna dla utrzymania odpowiedniej wytrzymałości kości u kobiet po menopauzie i jest czynnikiem wpływającym na poprawę zawartości mineralnej kości i szerokości szyjki kości udowej.

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

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00

lek.stomatolog
Hubert Szwede

SZWE DENTAL

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

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

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

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17

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

lek. stom. Elżbieta Kaczowska

lek. stom. Renata Leszczyńska

lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz

lek. stom. Alicja Sulima-Dolina

RTG zębów

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

Witamina K2 może zapobiec chorobom układu krążenia

Utrata elastyczności naczyń krwionośnych na skutek odkładania w nich soli wapniowo-fosforanowych jest jedną z przyczyn rozwoju chorób układu krążenia. Rozwiązaniem tego problemu może być witamina K2, która – zdaniem niektórych naukowców – w przyszłości może być używana w celu leczenia lub zapobiegania zwapnienia naczyń, zwłaszcza w grupie pacjentów z wysokim ryzykiem występowania niedoboru witaminy K lub zwapnień. W jaki sposób witamina K2



zapobiega uwapnieniu naczyń krwionośnych? W surowicy krwi występuje białko o nazwie MGP, które wiąże sole wapniowo-fosforanowe, a tym samym uniemożliwia ich osadzanie się w naczyniach. Jego funkcjonowanie jest zależne od witaminy K2 – przy jej niedoborze białko MGP jest nieaktywne i nie może hamować procesu zwapnienia.

Witamina K2 – właściwości przeciwnowotworowe

Pierwsze pilotowe badania kliniczne przeprowadzone w Japonii wskazują, że zastosowanie witaminy K2 obok standardowej terapii w przypadku nowotworu wątroby istotnie zwiększa przeżywalność chorych w odniesieniu do układu kontrolnego.

Witamina K2 – objawy niedoboru i nadmiaru

Brak witaminy K2 może prowadzić do wystąpienia krwawień (np. z dziąseł), problemów z gojeniem się ran, trudności w mineralizacji kości (co objawia się ich łamaniem). Poza tym niedobór witaminy K2 może doprowadzić do zwapnienia tętnic,

a w konsekwencji do nadciśnienia, zatorów i zawałów.

Nie zaobserwowano działań niepożądanych przy podawaniu dawek do 45 mg dziennie, a nawet wyższych.

Witamina K2 – źródła występowania. Gdzie szukać witaminy K2?

Witamina K2 wytwarzana jest głównie przez drobnoustroje jelita czczego i jelita krętego ludzi i zwierząt (postać MK-4 witaminy K2).

Witamina K2 występuje także (choć w niewielkich ilościach) w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, jaja i produkty mleczne, a zwłaszcza w produktach otrzymanych w procesie fermentacji bakteryjnej. W Europie najważniejszym źródłem menachinonu są więc sery: holenderskie, niemieckie, szwajcarskie, zaś w kulturze azjatyckiej – natto (produkt fermentacji soi, w której biorą udział bakterie *Bacillus subtilis natto*) i miso (postać MK-7 witaminy K2).

Jej źródłem są także inne postaci witamin K, które ulegają przekształceniu w witaminę K2 w organizmie.

Witamina K2 – dawkowanie. Jak stosować witaminę K2?

Nie określono dziennego spożycia tylko dla witaminy K2. Takie zalecenia dotyczą wszystkich związków, które kryją się pod nazwą „witamina K”. Dorosły człowiek powinien spożyć ok. 55–65 µg witaminy K na dobę (dane: „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012).

Autor: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro



605 384 773

48 363 53 66

J/0295

lek. med. Piotr Słyk

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. **48 36-26-058**

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

również
WIZYTY DOMOWE

Tel.dom. **48 385-11-42**
tel.kom. **603208589**

T/0074



**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. **572 972 606**

Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl

J/0664



JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks **48 362 19 40**

www.unident.radom.pl



J/0551

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- 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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36

J/0543

Immunoterapia – co to jest?

Immunoterapia to metoda modulacji układu odpornościowego, która jest wykorzystywana w celach profilaktyki i leczenia chorób. Immunoterapię stosuje się m.in. w przypadku uczulenia, by wywołać tolerancję na dany alergen. Ponadto immunoterapia znalazła zastosowanie w przypadku leczenia schorzeń autoimmunologicznych i przy przeszczepach. Coraz częściej wykorzystuje się ją także w leczeniu nowotworów. Sprawdź, na czym polega immunoterapia

Immunoterapia polega na sztucznej modulacji – pobudzeniu (immunostymulacja), obniżeniu (immunosupresja) lub odbudowie (immunorekonstrukcja) – na-

turalnej odporności organizmu w celach profilaktycznych i leczniczych. Immunoterapia znalazła zastosowanie w zapobieganiu rozwojowi licznych chorób (szczepienia ochronne) i w leczeniu przyczynowym alergii (odczulanie).

Ponadto wykorzystuje się ją w leczeniu chorób zakaźnych, np. błonicy, tężca (seroterapia), schorzeń autoimmunologicznych (w przebiegu których organizm atakuje sam siebie) i przy przeszczepach. Immunoterapia jest także jedną z metod leczenia nowotworów.

Immunoterapia może być swoista (celowana), czyli ukierunkowana na ściśle określony rodzaj komórek, które mają być zwalczane, oraz nieswoista (niespecyficzna), która stymuluje system odpornościowy do ogólnie lepszego działania. Wyróżnia się także podział na immunoterapię

lokalną (dotyczy jednej części ciała) lub całościową (dotyczy całego ciała).

Immunoterapia alergenowa, czyli odczulanie

Immunoterapia alergenowa, czyli odczulanie, jest ukierunkowana na ściśle określony alergen lub grupę alergenów. Polega ona na podawaniu przez pewien okres, w konkretnych odstępach czasu, stopniowo zwiększanych dawek alergenu lub kilku alergenów w celu modyfikacji odpowiedzi organizmu na ten alergen i wywołania tolerancji na niego. W przebiegu odczulania dochodzi do stopniowego zmniejszenia produkcji przeciwciał odpowiedzialnych za wywoływanie alergii. W ten sposób może dojść do wyeliminowania uczulenia lub chociaż złagodzenia jej objawów (choć u niektórych odczulanie może nie dać żadnego efektu).

Immunoterapia w leczeniu nowotworów

Jednym z rodzajów immunoterapii raka jest immunoterapia czynna, której celem jest pobudzenie układu odpornościowego do walki z nowotworem. W tym przypadku stosuje się szczepionki nowotworowe, w skład których wchodzi specjalnie przygotowane komórki

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i zapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 48 384 69 02



OPTYK PŁASKOCIŃSKI

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

**RABATY
NA SOCZEWKI**



**OPTYK
PŁASKOCIŃSKI**

RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9.30-17.30
tel. 48 363 37 15

PRZYSUCHA,
ul. Radomska 4B
od pon. do pt 9-16³⁰, sob. 9-12³⁰
tel. 509 979 162

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :

Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11

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

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OKULISTYKI

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85

Dorota Miszczak
specj. Jaskrawizmy
retinopatii

okodorota_wroblew.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00 - 13.00

lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

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

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15

zapisy na telefon:
606 689 450



ODTRUCIA POALKOHOLOWE

Radom, ul. Południowa 5 b

Potrzebujesz detoksu, przyjdź do nas.
Boisz się, że nie uda Ci się przestać pić,
skorzystaj z fachowej pomocy.

Oferujemy Ci skuteczną,
krótkoterminową pomoc
w dochodzeniu
do sprawności psychofizycznej.

PRYWATNIE, DYSKRETNIE, SKUTECZNIE
www.badzwolny.com

Zadzwoń: 500 117 108

S/0671

nowotworowe (pochodzące od chorego)
lub antygeny nowotworowe. Do tej pory
opracowano dwie szczepionki przeciwno-
wotworowe – na czerniaka (Melacine) i na
raka okrężnicy (OncoVAX).

Z kolei
w przypadku
biernej im-
munoterapii
raka stosuje
się szczepion-
ki zawierające
przeciwciała
(zwykle prze-
ciwciwiała mo-
noklonalne)
skierowane
przeciw okre-
ślonym ko-
mórkom nowotworowym.



Natomiast nieswoista immunoter-
apia raka polega na podawaniu leków (cy-
tokin, np. interferon), które prowadzą do
uwrażliwienia nowotworu na nie, hamują

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

UZAŁĘŻNIENIA:

hazard,
substancje psychoaktywne,
pracoholizm, komputer

Wizyty po umówieniu telefonicznym:

48 3836672, 608206472

Radom, ul. 1905 Roku 21

(I piętro, wejście z tyłu budynku)

H/0463

rozwój komórek nowotworowych i akty-
wują komórki układu odpornościowego.

Jednak najnowocześniejszą metodą
immunoterapii nowotworów jest tera-
pia celowana molekularnie. Polega ona

na zidentyfi-
kowaniu an-
tygenów na
komórkach
nowotworo-
wych, a na-
stępnie na
wytworzeniu
prze ci w ko-
nim prze-
ciwciwiał, któ-
re wiążą się
z tymi kon-
kretnymi an-

tygenami. W ten sposób dochodzi do za-
hamowania rozwoju nowotworu.

Immunosupresja po przeszczepie i nie tylko

Jednym z rodzajów immunoter-
apii jest immunosupresja, czyli częściowe
lub całkowite zahamowanie wytwarzania
przeciwciwiał i komórek odpornościowych
przez organizm, w sytuacji gdy ich dzia-
łanie może być szkodliwe dla organizmu.
W tym celu stosuje się tzw. immunosu-
presory (najczęściej są nimi leki immuno-
supresyjne).

Immunoterapię stosuje się głównie
w przebiegu chorób autoimmunologicz-
nych, takich jak, np. reumatoidalne za-
palenie stawów czy łysienie plackowate.
W tym przypadku w celu „wyciszenia”
reakcji układu odpornościowego stosuje
się leki immunosupresyjne, takie jak gli-
kokortykosteroidy, leki alkilujące (cyklo-
fosfamid, chlormetyna), antymetabolity
(metotreksat, azatioprynę), cyklosporynę
A oraz mykofenolan mofetylu. Środki te
hamują niewłaściwą odpowiedź układu
odpornościowego, skierowaną przeciwko
własnym tkankom.

Z kolei w przypadku przeszczepów
wykonuje się zabieg immunosupresyjny,

RADOSŁAW MOLGA specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED

Radom
ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

502 166 165

48 331 06 46

U/0406

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0643

który polega na całkowitym zniszczeniu
komórek odpornościowych przez zasto-
sowanie promieniowania lub środków
farmakologicznych. Tego typu zabieg ma
zapobiec odrzuceniu przeszczepu (istnie-
je ryzyko, że organizm będzie traktował
przeszczepiony narząd jako ciało obce
i próbował go zwalczyć).

Jednak po zabiegu immunosupresyj-
nym organizm jest pozbawiony komórek
układu odpornościowego, co zwiększa
ryzyko ataku patogenów i rozwoju infek-
cji. To dlatego osoba po transplantacji
musi przebywać w sterylnych warunkach.
Jednak częste zakażenia to nie jedyny
skutek uboczny immunosupresji. Jej za-
stosowanie wiąże się także ze zwiększo-
nym ryzykiem wystąpienia nowotworów
złośliwych oraz uszkodzeniem serca czy
wątroby, co dotyczy nie tylko osób po
przeszczepie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET MEDYCYN Y NATURALNEJ I BIOREZONANSU

Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

TESTY

- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (*candida alb.*)

ODCZULANIA

LECZENIE CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO

Zapraszamy:

Radom, ul. Kilińskiego 21
pn., śr., czw. w godz. 14-18
wt., pt. w godz. 11-15

tel. 48 36 244 64

X/0042

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojtá
- Ocena niemowląt met. Prechtlá
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

tel. 570 911 949; www.infant.com.pl

Zapraszamy!

Y/0643



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.:608-012-567, 882-099-022

**KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.**

**PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH,
DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:**

- logopedzi • surdologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- neurologopedzi • oligofrenopedagodzy
- pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

**Nowa usługa- Elektrostymulacja
rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

**UWAGA: na wniosek rodzica,
rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.**

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00



SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4,
tel. 48 36 511 88
728 658 401

**REFUNDACJA
- umowa z
NFZ**

**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
Ciśnieniomierze
Inhalatory

**BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej**

**ZAPRASZAMY:
Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl**

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

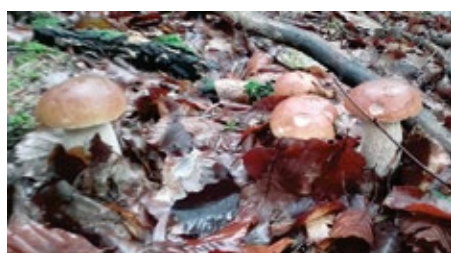
czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13

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 8-18

www.armed-ort.pl



www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

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-Juskiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

**OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

2022



JEZUICI

Listopad to miesiąc zadumy nad obcowaniem świętych, ale i tych, których kochaliśmy i którzy kochali nas, a którzy odeszli ze świata żyjących i – mamy taką nadzieję – należą już do wspólnoty zbawionych.

Wspólnota zakonna, którą przez św. Ignacego powołał do istnienia Bóg, także wspomina swoich współbraci, którzy poprzedzili nas do niebieskiej ojczyzny. Przed miesiącem – w tym miejscu – wymieniliśmy szereg nazwisk jezuitów polskich, którzy zapisali się złotymi zgłoskami w historii tego zakonu i naszego kraju.

Do ich grona należałoby dołączyć również Karola Malaperta oraz Marcina Poczobutta-Odlanickiego, którzy wzbogacili swoimi badaniami wiedzę astronomiczną. Ojcowie Grzegorz Knapski i Konstanty Szyrwid przez swoje słowniki zasłużyli się dla językoznawstwa. Natomiast Ojcowie Bartłomiej Nataniel Wąsowski i Stanisław Solski zapoczątkowali polską literaturę architektoniczną.

Ojciec Solski wydał w 1690 r. „Architekta polskiego” – pierwszy polski podręcznik mechaniki. Był też autorem „Geometrii polskiego”. Oba dzieła napisane zostały w języku polskim. Wykształcenie zdobywał w Kaliszu, Poznaniu i na Akademii Krakowskiej. Po wstąpieniu do zakonu jezuitów wielokrotnie wyjeżdżał do Turcji, gdzie sprawował opiekę nad jeńcami chrześcijańskimi, a później wypełniał misje dyplomatyczne i wywiadowcze. W 1661 r. zastąpił demonstracją modelu maszyny wiecznego ruchu (perpetuum mobile) w Warszawie przed królem Janem Kazimierzem. Teoretyczne podstawy budowy urządzenia zawarł w pracy „Machina exhibendo motui perpetuo...” wydanej w Krakowie w 1663 r. Był też autorem kilku prac w języku łacińskim. Z czasem zyskał uznanie europejskiego środowiska naukowego. Jest uważany za prekursora ergonomii.

Wiem, że wielu czytelnikom nazwiska wymienionych jezuitów niewiele mówią, ale informacje o nich możemy potraktować jako ciekawostkę. Na przykład kto z nas wie, że pierwszym polskim misjonarzem w Indiach był Ojciec Gabriel Łętowski SJ, a było to w XVII wieku.

Wszystkim znane jest nazwisko Bohomolec, które kojarzymy z Ojcem Franciszkiem – o którym pisałem w „Zdrowku” kilka numerów wcześniej. W szeregach zakonu był jednak jeszcze ktoś inny – również wybitny co Franciszek – noszący to samo nazwisko. Był to Ojciec Jan Bohomolec SJ herbu Bogoria – matematyk, filozof, czołowy przedstawiciel polskiego oświecenia.

Najbardziej znanym współcześnie jezuitą jest – tak sądzę – zmarły w 2007 r. w Zambii kardynał Adam Kozłowiecki SJ – arcybiskup, pierwszy metropolita Lusaki, obywatel Polski i Zambii, uhonorowany m.in. Orderem Zasługi RP oraz zambijskim Orderem Wolności, Orderem Polonia Restituta i medalem Legii Honorowej Republiki Francuskiej. Był jednym z tych, którzy przeżyli niemiecki obóz koncentracyjny w Dachau, a swoje przeżycia opisał w znanej książce „Ucisk i strapienie”. Ojciec Adam chętnie odwiedzał Polskę, choć serce oddał Zambijczykom. Kiedy tylko możliwe stało się to, by na katedrze biskupiej w Lusace zasiadł rdzenny mieszkaniec, na własną prośbę został zwolniony z obowiązków arcybiskupa Lusaki i podjął pracę jako wikary na jednej z placówek misyjnych. W lutym 1998 r. Jan Paweł II wyniósł go do godności kardynalskiej, nadając mu tytuł prezbitera Kościoła św. Andrzeja na Kwirynale.

Do innych – równie barwnych postaci – powrócimy za miesiąc.

JT JT

Jezuici - Radom - Kościół św. Trójcy.

Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.

Spowiedź zobacz godziny
www.radom.jezuici.pl

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



**48 360 74 52,
600 766 982**

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

www.ort-med.eu ort_med@wp.pl

Oddział: ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom ☎ +48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce ☎ +41 252 41 08

Tak się zaczęło

Światowy Dzień Chorego (11.02.2009 r.) stał się dniem inaugurującym istnienie pierwszego na Litwie hospicjum, które przyjęło nazwę „Hospicjum bł. ks. Michała Sopoćki w Wilnie”. Tego dnia Dom Zgromadzenia Sióstr Jezusa Miłosiernego stał się miejscem spotkania ludzi o szerokich umysłach i sercach, których zjednoczył temat cierpienia, choroby i formy niesienia pomocy osobom umierającym.

Wówczas ogłoszono powstanie Hospicjum. Całemu dziełu w imieniu swoim i Jego Eminencji Audrysa Juozasa Bačkisa błogosławieństwa udzielił bp Juozas Tunaitis. To Jego Eminencja zaprosił Siostry Jezusa Miłosiernego do stworzenia pierwszego na Litwie hospicjum. Projektem kieruje siostra Michaela Rak, znana z wieloletniej działalności na rzecz hospicjum onkologicznego w Gorzowie Wielkopolskim w Polsce. Od 2009 roku budynek, w którym mieści się Hospicjum bł. ks. Michała Sopoćki, przeszedł gruntowny remont.

Hospicjum jest międzynarodowym Dziełem. Stworzenie pierwszego na Litwie hospicjum nie byłoby możliwe, gdyby nie pomoc i ofiarność ponad 200 firm i instytucji oraz ludzi dobrej woli na całym świecie.

Siostra Michaela Rak w swoim liście napisała:

Hospicjum nosi imię bł. ks. Michała Sopoćki, gdyż właśnie ten wyjątkowy kapłan – Kapelan Wojska Polskiego w przedwojennym Wilnie, założyciel szkół polskich na Wileńszczyźnie, wykładowca uniwersytecki i seminaryjny, spowiednik św. Faustyny, promotor kultu Miłosierdzia Bożego przed II wojną światową – mieszkał w tym miejscu, gdzie obecnie mieści się hospicjum i gdzie został namalowany obraz Jezusa Miłosiernego – pierwszy i jedyny namalowany przy obecności św. Faustyny.

Nasze wileńskie hospicjum – jedyne na Litwie nieodpłatnie pomaga osobom z chorobą nowotworową. Prowadzimy Hospicjum Stacjonarne i Domo-we. Jest to miejsce odpowiadające godności człowieka – chroniące tę godność, oparte na wartościach chrześcijańskich.

Życie osoby chorej w pełni i do końca, w poczuciu bezpieczeństwa i miłości, to nasz hospicyjny cel. Dom wpisany w serce to nasze hospicyjne logo i treść realizacji naszej posługi wobec Jezusa ukrytego w drugim człowieku.

W chwili obecnej stajemy przed nowym wezwaniem rozbudowy i utworzenia Działu Hospicjum Dziecięcego. Proszę nas

o to środowiska medyczne i bliscy umierających dzieci. Nie możemy odpowiedzieć „nie, bo nie mamy środków finansowych”.

Z głębi serca, z nadzieją proszę wszystkich o wsparcie nadziei naszych chorych i umierających dzieci i ich rodzin z Wileńszczyzny – Ziemi Miłosierdzia.

Ufam, że uda się przy zaangażowaniu wielu ludzi dobrego serca pozyskać środki finansowe na wybudowanie i utworzenie Działu Hospicjum Dziecięcego w Hospicjum bł. ks. Michała Sopoćki.

„Nadzieja przychodzi do człowieka wraz z drugim człowiekiem” i „Nadzieja nie-możliwe czyni możliwym”.

Proszę z nadzieją o wspólne uczynienie niemożliwego możliwym.

Proszę mi wybaczyć śmiałość, ale w nadziei szukam w Polsce 2 miliony ludzi, aby każdy z nich wysłał 1 smsa z napisem WILNO na numer 72405. Koszt to 2 zł plus Vat. Można go wysłać do końca roku. Tak myślę, że każdy ma wielu znajomych i na zasadzie podaj dalej – znajomy znajomemu... i dam radę.

Modlitwą otulam i Bożych łask życzę całym sercem.

Z szacunkiem, s. Michaela Rak



GABINET REHABILITACJI
Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła



Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

Poradnia rehabilitacji
tel 604 476 430

Fizykoterapia:

Nowość Fala Uderzeniowa, elektroterapia, pole magnetyczne, terapię, laser, solux, ultradźwięki

Rehabilitacja:

ortopedyczna, neurologiczna (metody: PNF, Mc Kenzie), uroginekologiczna (wysiłkowe nietrzymanie moczu. Terapia manualna. Masaż

Ćwiczenia: Pilates - zdrowy kręgosłup, Pilates dla dzieci, Ćw. Pilates dla kobiet w ciąży.

FIZJOTERAPIA



SYNERGIA

Gabinet psychologiczny
tel. 507 100 968

mgr Kamila Maziarz

Psychoterapia

indywidualnie dorosłych, dzieci, młodzieży, par oraz małżeństw.

Poradnictwo rodzinne

ul. 11-go Listopada 69/77
nr lok 7

Wizyty domowe

R/0669

Pielgrzymka z Radomia do Fatimy

W tym roku z okazji 100-lecia objawień Matki Bożej w Fatimie wielu czcicieli Maryi pragnęło skierować swoje kroki do tego Sanktuarium, by dziękować Bogu za otrzymane łaski i modlić się łaski potrzebne. Wśród nich byliśmy i my – 124 pielgrzymów z Radomia i okolic. Pod duchową opieką ks. Grzegorza Wójcika wybraliśmy się do Fatimy. Jednak nasze pielgrzymowanie zostało rozszerzone również o inne miejsca, w których na przestrzeni wieków dostrzegano szczególną Bożą obecność.

Zanim rozpoczęliśmy pobożną część pielgrzymki, zobaczyliśmy Madryt, w którym oprócz katedry, pałacu królewskiego, czy centrum Półwyspu Iberyjskiego największą atrakcją, dla części pielgrzymów, był stadion piłkarski jednej z najlepszych drużyn na świecie.

Jednym z pierwszych miejsc naszego pielgrzymowania była Awila, gdzie powieraliśmy Bogu nasze intencje przez wstawienie św. Teresy, jednej z wielkich kobiet Kościoła.

Trzynastego października wieczorem, w stulecie ostatniego objawienia, zajeżdżaliśmy do Fatimy. Tam uczestniczyliśmy w Eucharystii, Drodze Krzyżowej i w procesjach różańcowych odbywających się na ogromnym placu, w rękach trzymając zapalone świece będące wyrazem naszej wierności Chrystusowi i czci dla Jego Matki. Odwiedziliśmy miejsca, w których trójka pastuszków wzrastała, przekazując orędzie Maryi całemu światu.

Następnie udaliśmy się na zwiedzanie Batalhy, Nazeré i nad sam ocean Atlantycki, gdzie towarzyszyło nam piękne słońce i wysoka temperatura dochodząca do 30 stop-

ni, dzięki czemu mogliśmy poczuć się jak w środku lata! Podobnie jak w Fatimie, także w Lourdes Maryja ukazała się pastuszcze. W miejscu, w którym miało miejsce objawienie i gdzie wypłynęło cudowne źródło, celebrowaliśmy Eucharystię. W jego wodach kąpaliśmy się, prosząc o uzdrowienie naszych ciał i dusz. Zostaliśmy tam zmoczeni wszyscy, nawet ci którzy nie skorzystali z kąpeli w basenach, ponieważ podczas Drogi Krzyżowej lunął ogromny deszcz, który przemoczył nas do suchej nitki.

Ulewa dopadła nas także w Santiago de Compostela, gdzie byliśmy dosłownie na chwilę. Piękno i majestat tego miejsca, do którego od wieków przybywają pielgrzymi z muszelkami na piersiach, zachęciły nas do modlitwy osobistej i podziwiania sanktuarium Jakuba Apostoła.

Miejscem szczególnym było La Salette, do którego dotarliśmy po parogodzinnej podróży dziesiątkami serpentyn nieustannie zmiatających w głąb Alp i gdzie doświadczaliśmy spokoju i wyciszenia ze względu na usytuowanie sanktuarium. Nie ma tam wielu pielgrzymów i turystów, a miejscu temu towarzyszy rekolekcyjny, refleksyjny klimat. Tam Maryja płakała nad ludzkim grzechem, z którego człowiek nie chce się nawrócić. Było to miejsce podsumowania naszej pielgrzymki. Nie tylko ze względu na kończący się jej czas, ale także na towarzyszące jej okoliczności. Podczas całego pielgrzymowania doświadczaliśmy wiele trudu związanego z kwestiami organizacyjnymi, w tym brakiem odpowiedzialności za ludzkie potrzeby ze strony biura turystycznego, które organizowało cały wyjazd. Była nam tam bliska Matka płacząca

nad ludzką słabością i biedą. Te zewnętrzne niedogodności stały się dla nas miejscem spotkania z cierpiącym Jezusem, który o wiele bardziej niż my nie zasługiwał na to, czego doświadczaliśmy. Każdy z nas jechał na pielgrzymkę z wieloma intencjami w sercu. Oprócz modlitwy mogliśmy ofiarować całe cierpienie i trud pielgrzymowania. Tak jest, że czasami Pan nie chce od nas tylko modlitwy, ale także konkretnej ofiary. Wtedy największy trud, także trud pielgrzymowania, czytany w perspektywie wiary, ma swój głęboki, ukryty sens. W tym wszystkim mieliśmy też sposobność do lepszego poznania samych siebie – jak reagujemy na różne sytuacje, jak w trudzie i zmęczeniu traktujemy wówczas drugiego człowieka... Pod tym względem był to bardzo ubogacający wyjazd! Dzięki Bogu dotarliśmy do domów cali i zdrowi! I oby bliżej Jezusa niż wtedy, gdy je zostawialiśmy. Niech będzie Pan błogostawiony!

Pielgrzym.

Pielgrzymka do Lourdes dla osób starszych, chorych i niepełnosprawnych: 15–18 września 2018 r.

Zapisy: 606 246 866 – ks. Grzegorz.

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 Świąta - 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



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

fit APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO
7 DNI
W TYGODNIU**
ul. Traugutta 1a

ul. Tochtermana 1
Pon-pt 8-20
Sob 8-15

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

ul. Traugutta 42
Pon-pt 7.30-19.30
Sob 8-14

ul. Królowej Jadwigi 13
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

A/0004

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK


RADOM UL. CHROBREGO 9

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


48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA
CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

PON - PT SOBOTA
7:30 - 20:00 8:00 - 13:00

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

SMS dla Hospicjum im. bł. ks. Michała Sopoćki w Wilnie

Kochani,
pomóżcie nam wybudować Dział Hospicjum Dziecięcego.
Wystarczy na terenie Polski wysłać **sms o treści WILNO** pod Nr. 72405.

Koszt 2 zł +VAT =2,46 zł

Dziękuję.

s. Michaela Rak



więcej informacji
znajdziesz na str. 26