

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Pachnący, polski maj

Maj to miesiąc ukochany przez nas wszystkich. Długi weekend, Dzień Matki, święta narodowe, pierwsze komunie dzieci, to wszystko okazje do odpoczynku i spotkań z rodziną i przyjaciółmi.

Maj to także zapach kwitnących roślin i pierwszych nowalijek na naszych stołach. Truskawki, pomidory, szczypiorek,

rzodkiewka i inne produkty dostępne na bazarach i w sklepach urozmaicają naszą kuchnię. I wprawdzie jeszcze ze szklarni i z tuneli foliowych, ale już z polskiej ziemi, pachnące polskim słońcem.

Życząc wszystkim czytelnikom dobrych ostatnich dni maja, zapraszam do lektury kolejnego numeru Zdrówka.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Kleszcz u kota

Czytaj na stronie 4.

Nadciśnienie

Czytaj na stronie 6.

NERWICA - co to jest i jak sobie z nią radzić

Czytaj na stronie 8.

Borelioza - groźny przeciwnik

Czytaj na stronie 10.

Co pyli w maju?

Czytaj na stronie 14.

Beatyfikacja pielęgniarce

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury - szparagi

Czytaj na stronie 20.

To Twój czas, Twoje życie!

Czytaj na stronie 22.

Nowalijki

Czytaj na stronie 26.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 29.

Dar męstwa

Czytaj na stronie 31.

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. 15
Chirurgia – str. 5, 18, 19, 28
Chirurgia naczyniowa – str. 18, 28
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 19
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 19
Neurologia – str. 7, 8, 9
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 22
Onkologia – str. 23,
Ortopedia – str. 21
Pediatria – str. 16
Psychiatria – str. 15, 17
Psychologia – str. 15
Rehabilitacja – str. 7, 19,
Stomatologia – str. 20, 21
Urologia – str. 16

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 15, 19, 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, 16, 17, 24
Radiologia – str. 5, 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 12, 13

MEDYCyna PRACY

– str. 13, 16, 25

MEDYCyna NATURALNA

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13
Przychodnie – str. 3, 7, 9, 13, 16, 25, 27,
28, 29

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących
działalność medyczną – str. 2, 5, 11, 19
Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 25, 31

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

BO142



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

- **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



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

Kleszcz u kota

Kleszcz u kota to zagrożenie dla jego zdrowia, dlatego, nawet jeśli stosujesz środki antykleszczowe, najlepiej codziennie sprawdzać, czy skóra pupila jest czysta. Jak znaleźć kleszcza u kota i jak go usunąć? Kiedy udać się do weterynarza? I jak skutecznie zabezpieczyć kota przed kleszczami?

Kleszcz u kota, który wychodzi z domu, to częste znalezisko – może pojawić się w gęstym futrze przez cały rok, wystarczy, że temperatura na zewnątrz przez kilka dni jest powyżej zera.

Jeśli stosujesz środki owadobójcze (obrózki, spraye, krople na skórę czy tabletki), to możesz liczyć, że kleszcz umrze i odpadnie sam, zanim zdąży kota czymkolwiek zarazić. Jednak nawet wtedy warto codziennie sprawdzać, czy w sierści pupila nie ma niechcianych gości.

Szybkie usunięcie kleszcza (przed upływem 48 godzin) może uchronić kota

przed groźnymi chorobami odkleszczowymi, takimi jak babeszjoza, mycoplasma, anaplazmoza czy borelioza.

Niestety, kleszcze wgrzyzają się w swoje ofiary bezboleśnie, więc kot nie poczuje, że ma pasożyta, a pierwsze objawy, mogące wskazywać na kontakt z pasożytem, są zazwyczaj objawami zaawansowanej choroby i pojawiają się wiele dni bądź tygodni po ugryzieniu.

Jak znaleźć kleszcza u kota

Nie jest to zadanie łatwe – nawet gładkowłose koty mają gęsty podszerstek. Do tego niewiele kotów ma ochotę współpracować z właścicielem, dlatego najlepiej ukryć poszukiwania pod płaszczykiem codziennych pieszczoł.

Gdzie szukać kleszczy u kota?

Najczęściej pasożyty te wybierają te miejsca, gdzie skóra jest cienka i bogata w naczynia krwionośne, czyli przede wszystkim okolice pyszczka, uszu, odbytu, pachwiny, brzuszki i kark.

Jak wyjąć kleszcza u kota?

Kleszcz na początku jest bardzo mały – wielkości ziarna sezamu, co utrudnia jego znalezienie. Większy jest wyczuwalny pod palcami jako niewielka kulka, luźno przyczepiona do skóry. Ważne jest, by po odkryciu pasożyta obchodzić się z nim delikatnie – rozdrażniony może zwrócić treść pokarmową wraz z chorobotwórczymi drobnoustrojami do naczynia krwionośnego, a to może skończyć się poważnymi problemami zdrowotnymi u kota. To właśnie z tego powodu stanowczo odradza się smarowanie kleszcza tłuszczem, alkoholem czy lakierem do paznokci.

Zanim zaczniesz usuwać kleszcza przygotuj rękawiczki jednorazowe i coś do odkażenia skóry. Najlepiej pasożyta wyciągnąć specjalnie do tego celu przystosowanym narzędziem (do kupienia w aptece), ale jeśli takiego nie masz, wystarczy zwykła pęseta.

Najważniejsze, by kleszcza powoli wykręcać, a nie gwałtownie wyszarpywać – to zwiększa szansę na wyciągnięcie go w całości. Jeśli jednak główka insekta zostanie pod skórą, należy dołożyć starań, by ją również usunąć – bywa, że trzeba w tym celu udać się do weterynarza.

Do weterynarza warto też pójść od razu, gdy nie czujesz się na siłach samodzielnie uwolnić kota od kleszcza.

Usuwanie kleszcza u kota krok po kroku

1. złap kleszcza jak najbliżej skóry – w pęsetce typu lasso zakładasz po prostu

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

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

Z/0102

KARDIOLOG

Lek. med. **Grzegorz Rak**

Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,

Środy w godz.
16,30 - 18

tel. 602 665 828

K/0070

pętelkę i zwalniaasz przycisk

2. zachowaj ostrożność – nie ściskaj odwłoka, nie szarp, by nie urwać głowy pasożyta, co zwiększy zagrożenie infekcją

3. energicznym ruchem wykręć kleszcza – nie wyrrywaj, bo to zwykle kończy się tym, że głowa pasożyta zostaje w skórze

4. zdezynfekuj miejsce wkłucia pasożyta

5. kleszcza spal lub wrzuc do toalety – nie rozgniataj, bo rozsiejiesz zarazki

Choroby odkleszczowe groźne dla kota

Babeszjoza u kotów może być bardzo groźna, ale na szczęście stwierdzana jest rzadko. Objawy babeszjozy u kotów to przede wszystkim: senność, brak łaknienia, osłabienie, biegunka.

Tym objawom może towarzyszyć niekiedy również gorączka i żółtaczka, ale objawy mogą nie być widoczne, aż do późniejszych etapów rozwoju choroby.

By potwierdzić diagnozę należy wykonać badania krwi – rozmaz, badania serologiczne, CPR.

W leczeniu stosuje się dipropionian imidokarbu, pomocniczo zaleca się nawadnianie oraz, w razie potrzeby, przetaczanie krwi.

Anaplazmoza u kotów może pojawić się po ukąszeniu kleszcza, ale doniesienia o zakażeniach Anaplasma spp. u kotów są rzadkie.

Chore koty wykazują:

- senność
- brak łaknienia
- gorączkę
- powiększenie węzłów chłonnych

- niedokrwistość
- małopłytkowość.

Jeśli wynik badania krwi nie jest jednoznaczny, dodatkowo wykonuje się badania serologiczne lub techniką PCR. W leczeniu stosuje się najczęściej doksycylinę przez co najmniej 4 tygodnie.

Erylichioza u kotów – doniesienia o występowaniu zakażeń E. canis u kotów są rzadkie. Objawy kliniczne nie zostały opisane.

Borelioza u kotów znajduje potwierdzenie w badaniach serologicznych, ale jest bardzo słabo poznana. Brak jest danych odnośnie częstości zachorowań, objawów klinicznych i możliwości leczenia.

Wiadomo jedynie, że u naturalnie zakażonych kotów kliniczna postać choroby występuje rzadko. W leczeniu stosuje się doksycylinę przez co najmniej miesiąc.

Wśród chorób odkleszczowych wywołanych przez Mycoplasma haemofelis (d. Haemobartonella felis). Nie jest bardzo częsta, ale bywa naprawdę niebezpieczna. Objawy są dokuczliwe, a jej diagnostyka i leczenie trudne, dość często zdarzają się nawroty i przypadki śmiertelne.

Należy przy tym pamiętać, że może być przenoszona również przez pchły, poprzez kontakt z krwią zakażonego kota (podczas walki czy przy transfuzji) a także przez łożysko matki.

Objawem klinicznym FIA, jeśli w ogóle jakiś jest zauważany, jest anemia, która przebiega z okresami zaostrzenia i remisji.

ELIOMED
Gabinet Terapii Naturalnych

Diagnoza i terapia
infekcji
odkleszczowych

**BORELIOZIE
STOP**

Cłowna 12
gabinet 14, I piętro

+48 690 464 420
+48 792 071 107

X70679

W przypadku FIA śmiertelność wynosi około 25%.

Jak chronić kota przed kleszczami?

Warto uprzedzić pasożyty i zapewnić kotu ochronę. Do najczęściej stosowanych środków kleszczobójczych u kotów należą:

- obroże (u kotów wychodzących samodzielnie niestety nie są zbyt bezpieczne)
- spreje
- krople na skórę (tzw. spot-on)
- tabletki do gryzienia.

Należy przy tym pamiętać, że żaden środek chemiczny nie gwarantuje na 100%, że kleszcz nie wkłuje się w kota, ale jeśli już do tego dojdzie, zdoła uśmiercić pasożyta, nim ten przekaże zwierzęciu zarazki.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

DUŻY SOK – ciśniemy soki na zimno

- tylko ze świeżych owoców, warzyw i ziół
- nie pasteryzujemy
- nie dosładzamy
- oferujemy kompleksowe DETOXY sokowe

U nas kupisz też:

- świeże kanapki, sałatki, burgery wege
- kawa

**CZAS
NA
CHLEB**

CZAS NA CHLEB - czas na prawdziwy chleb
Pieczemy tak, jak to robiły kiedyś
nasze babcie.

- bez drożdży
- Na naturalnych zakwasach
- Z najlepszych czystych mąk
- Polecamy chleby żytnie, gryczane, bezglutenowe bez konserwantów.
- ciasta, torty, bezy

Radom 26-600, ul. M. Curie-Skłodowskiej 4
(obok restauracji KRAFT)

poniedziałek-piątek: 6.00-18.00
sobota: 6.00-15.00

725-033-044

/DUZYSOK

@DUZYSOK

Nadciśnienie

Eksperti: połowa spośród ponad 10,5 mln Polaków nie wie, że ma nadciśnienie

Na nadciśnienie tętnicze krwi cierpi co najmniej 10,5 mln Polaków, ale zdaje sobie z tego sprawę mniej niż połowa z nich – alarmowali w środę w Warszawie eksperci z okazji przypadającego 17 maja Światowego Dnia Nadciśnienia Tętniczego.

Międzynarodowe Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego (ISH) po raz drugi ogłosiło maj miesiącem mierzenia ciśnienia (May Measurement Month 2018). Wraz z tą akcją uruchomiono również drugą wspierającą

ją międzynarodową kampanię edukacyjną, dotyczącą ciśnienia tętniczego pod hasłem: „Bo ja tak mówię” (#bojatakmojewie), w której dzieci mają zachęcać rodziców do tego, by skontrolowali swoje ciśnienie.

„Przed rokiem w kampanii May Measurement Month 2017 wzięło udział 1,2 mln ludzi w ponad 100 krajach na świecie, w tym 100 tys. Europejczyków oraz 6 tys. Polaków, czyli tyle osób zmierzyło sobie ciśnienie tętnicze krwi. Mamy nadzieję, że w tym roku będzie to jeszcze większa grupa osób” – powiedział prof. Jacek Józwiak z Międzynarodowego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego,

krajowy koordynator kampanii.

Z danych przedstawionych podczas spotkania z dziennikarzami wynika, że na całym świecie na nadciśnienie tętnicze krwi choruje już 1,2 mld osób. To o połowę więcej niż w 1975 r., kiedy cierpiało z tego powodu 594 mln ludzi – wynika z raportu opublikowanego przez pismo „Lancet”.

Prof. Józwiak podkreślił, że wciąż zwiększa się liczba osób ze zbyt dużym ciśnieniem tętniczym, a najbardziej niepokojące jest to, że prawie połowa z nich nie zdaje sobie z tego sprawy.

Z powodu nadciśnienia co roku umiera 10 mln ludzi na świecie

„Skutkiem tego jest przedwczesna utrata zdrowia i zagrożenie życia, ponieważ nadciśnienie jest najsilniejszym pojedynczym czynnikiem całkowitego ryzyka zgonów oraz wystąpienia wielu chorób, w tym zawałów serca, udarów mózgu i chorób nerek” – podkreślił specjalista. Dodał, że z powodu nadciśnienia co roku umiera 10 mln ludzi na świecie.

Według badania NATPOL 2011 w Polsce zbyt wysokie ciśnienie tętnicze miało 9,5 mln osób w wieku 18–79 lat, z kolei z badania POLSENIOR wynika, że choruje z tego powodu około 1 mln Polaków od 80. roku życia. W sumie nadciśnienie występuje w naszym kraju u co najmniej 10,5 mln osób.

„Nadciśnienie tętnicze krwi jest najgroźniejszym czynnikiem ryzyka” – przekonywał dr Mirosław Mastej z Międzynarodowego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. Według



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym 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 pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

I/0522

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 pielęgniacyjne pobyty poszpitalne. 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.



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

I/0583

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



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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

**Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,
Radom, ul. Główna 12**

- lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
- lek. med. **Andrzej Kozera**

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

NFZ
i odpłatnie

Zapraszamy

telefony: stacjonarny **48 66 01 001**,
komórkowy **601 485 952, 608 511 928**

R/0397

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

specjalisty przyczynia się ono do 27,4 proc. zgonów, dopiero na drugim miejscu jest niezdrowa dieta (24,8 proc.), zbyt duży poziom cholesterolu (15,1 proc.), nadwaga i otyłość (7,8 proc.) oraz palenie tytoniu (6,1 proc.).

„Kiedy ktoś pali papierosy, to robi to z własnej woli i na ogół jest świadomy ryzyka, jakie w związku z tym ponosi. W gorszej sytuacji są ludzie, którzy nie wiedzą, że mają nadciśnienie. Tracą oni zdrowie, nie zdając sobie z tego sprawy, bo zbyt duże ciśnienie krwi na ogół nie wywołuje poważniejszych dolegliwości; jest jak cichy zabójca” – tłumaczył dr Mastej.

Eksperci przekonywali, że ciśnienie należy mierzyć regularnie, co najmniej raz w roku, a najlepiej przynajmniej raz w miesiącu. „Wartości optymalnego ciśnienia tętniczego krwi to 120/80 mmHg (skurczowe i rozkurczowe), o nadciśnieniu mówimy, kiedy sięga lub przekracza ono 140/90 mmHg” – wyjaśniał prof. Maciej Banach z Zakładu Nadciśnienia Tętniczego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Nadciśnienie można skutecznie leczyć

Specjalista dodał, że zbyt wysokie ciśnienie można skutecznie leczyć. „Jest duży wybór pięciu grup leków o potwierdzonej skuteczności, które można dopasować do każdego pacjenta” – podkreślił. Dodał, że dostępne są również tzw. polipigułki zawierające kilka różnych leków w jednej tabletkie.

„Leczenie jest konieczne, bo kiedy ciśnienie krwi jest wysokie, naczynia krwionośne oraz organy – takie jak serce, nerki czy mózg – są stale poddawane zwiększonemu ciśnieniu, co mocno je obciąża, prowadząc do rozwoju chorób układu krążenia czy udaru” – wyjaśnił dr Mastej.

Specjaliści przyznali, że poza przyjmowaniem leków należy też zmienić styl życia. „Osoby z nadciśnieniem mogą uprawiać sport, jednak jeśli wcześniej nie ćwiczyli, powinni stopniowo wprowadzać wysiłek fizyczny

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog
Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A



511 511 234
48 386 95 00

OŚRODEK REHABILITACYJNO - EDUKACYJNO - WYCHOWAWCZY W RADOMIU



Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Inteligektualną
Koło w Radomiu
ul. Grenadierów 18, 26-611 Radom

**OREW to przyjazne miejsce dla dzieci i młodzieży
w wieku od 3 do 25 lat
z niepełnosprawnością intelektualną
w stopniu głębokim z ograniczeniami
ruchowymi i lokomocyjnymi.**

**Do Ośrodka przyjmujemy również osoby
z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu
znacznym ze sprzężeniami**

**Jeśli chcesz zapewnić Swojemu Dziecku
BEZPŁATNĄ,
profesjonalną stymulację rozwoju
ZADZWOŃ DO NAS:**



OREW.PSONI



48 366 26 11

www.psoni.radom.pl

ny dostosowany do ich indywidualnych możliwości” – powiedział prof. Banach.

W ramach kampanii May Measurement Month 2018 będzie można bezpłatnie zmierzyć ciśnienie krwi w oznakowanych plakatach punktach w aptekach, poradniach (m.in. Medicovert) i sklepach medycznych na terenie całego kraju (szczegóły na polskiej stronie internetowej kampanii: www.mmm18.pl).

Również w ramach akcji „Bo ja tak mówię” powstała strona internetowa www.bo-jak-tak-mowie.pl, na której można znaleźć wiele praktycznych informacji dotyczących nadciśnienia tętniczego, a także czynników ryzyka czy zasad prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego krwi. (PAP)

Autor: Zbigniew Wojtasiński, Źródło: PAP

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



SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

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

NERWICA

- co to jest i jak sobie z nią radzić?



Nerwicą nazywamy wiele różnorodnych zaburzeń psychicznych, których objawem wspólnym i dominującym jest lęk.

lek. med. Anna Zdymira – certyfikowany
Psychoterapeuta
Poznawczo-Behawioralny

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel. pryw. 48 384 89 04

N/0247

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

Lęk jest jedną z emocji, których doświadczamy w codziennym życiu. Jest on nam potrzebny do uaktywnienia szybkiej reakcji ochronnej organizmu w kontakcie z niebezpieczeństwem. Lęk może występować również w wyniku doświadczania jakiejś trudnej sytuacji, występuje on wtedy zazwyczaj przejściowo i nie wpływa długotrwale na funkcjonowanie.

Zaburzenia nerwicowe rozwijają się wówczas, gdy system alarmowy pod postacią odczuwanego lęku, włącza się zbyt często w reakcji na różnorodne bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne, nieadekwatnie do stopnia zagrożenia i utrzymuje zbyt długo. Nerwica zaburza istotnie relacje interpersonalne, przebieg edukacji, rozwój kariery zawodowej oraz codzienne funkcjonowanie.

Co jest przyczyną nerwicy?

Na rozwój zaburzeń nerwicznych mają wpływ zarówno czynniki genetyczne i środowiskowe. Nerwica częściej rozwija się u osób które cechuje nadmierny perfekcjonizm, potrzeba kontroli oraz niska samoocena. Wśród czynników zewnętrznych, które często wpływają na rozwój zaburzeń nerwicznych, można wymienić przemęczenie, nadmierny stres oraz nad-

mierne wymagania ze strony otoczenia.

Co jest zaburzeniem nerwicowym (nerwicą) a co nie?

Lęk w zależności od rodzaju zaburzenia może przejawiać się w różnorodny sposób, m.in. jako nawracające napady bardzo silnego **lęku panicznego** mimo braku zewnętrznej przyczyny. Często do napadów paniki dochodzi w miejscach publicznych i w sytuacjach, w których wyjście lub ucieczka są utrudnione.

Przejawem nerwicy jest również utrzymujące się **zamartwianie się** jako główny objaw w **zaburzeniu lękowym uogólnionym**. Temu stanowi towarzyszy uczucie napięcia, podenerwowania, wzmożona męczliwość, trudności w koncentracji uwagi, wzmożone napięcie mięśniowe oraz zaburzenia snu. Zwykle troski są częścią życia, jednak osoby z tym rodzajem nerwicy zamartwiają się nadmiernie w różnych codziennych sytuacjach, również błahych. Wymienione objawy utrzymują się przez co najmniej 6 m-cy.

Lęk może mieć postać strachu występującego w specyficznych sytuacjach np. strach przed lataniem samolotem, strach przed przebywaniem na dużej wysokości lub w zamkniętym, małym pomieszczeniu, obawa przed bliskością pewnych gatunków zwierząt. Istotą nerwicy, zwanej **fobią izolowaną**, jest unikanie budzących zagrożenie sytuacji.

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

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



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/0563

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

0620/N

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

N/0215

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

Innym rodzajem nerwicy jest **fobia społeczna**. Osoby cierpiące na to zaburzenie odczuwają lęk przed oceną innych ludzi, obawiają się, że zrobią lub powiedzą coś, co ich skompromituje, zawstydzi lub wprawi w zakłopotanie, w konsekwencji unikają sytuacji społecznych. Nie należy mylić fobii społecznej z cechą osobowości jaką jest nieśmiałość, rozumiana jako powściągliwość w sytuacjach społecznych, której nie traktuje się jako stan patologiczny.

Nerwica natręctw (zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, OCD) to rodzaj zaburzenia, które charakteryzuje się występowaniem nawracających, uporczywych, nasuwających się wbrew woli myśli, natrętnych (obsesji) lub/oraz czynności przymusowych (kompulsji). 80% ludzi miewa nawracające myśli lub wyobrażenia bądź też odczuwa wewnętrzny przymus kilkakrotnego powtórzenia jakiejś czynności. Zwykle po 2-3 krotnym sprawdzeniu niepokój mija natomiast w zaburzeniu obsesyjno-kompulsyjnym powtarzanie czynności odbywa się niekiedy w nieskończoność.

Czy nerwicy mogą towarzyszyć objawy ze strony ciała?

Nerwicy często towarzyszą objawy fizyczne niezwiązane z żadną realną chorobą pod postacią różnorodnych dolegliwości bólowych, związanych z sercem, z układem żołądkowo-jelitowym czy moczowym.

Objawy somatyczne występują również w przypadku **zaburzeń hipochondrycznych** gdy głównym objawem nerwicy jest lęk o zdrowie. Wówczas fizjologiczne objawy somatyczne lub drobne dolegliwości fizyczne interpretowane są jako ciężka choroba najczęściej zagrażająca życiu. Prowadzi to do wykonywania przez taką osobę licznych badań diagnostycznych, które nie potwierdzają obecności choroby.

Czy nerwicę zawsze trzeba leczyć?

To zależy od rodzaju nerwicy i od jej wpływu na codzienne funkcjonowanie. Jeśli osoba nie odczuwa istotnych ograniczeń w związku z obecnością zaburzenia leczenie z reguły nie jest konieczne, często dotyczy to fobii izolowanych.

Jeśli jednak objawy nasilają się, nawracają, wtórnie powodują zaburzenia nastroju, istotnie wpływają na relacje z otoczeniem i pogarszają funkcjonowanie leczenie warto rozpocząć jak najwcześniej.

Jakie są sposoby leczenia?

Podstawową metodą leczenia jest psychoterapia, zwłaszcza psychoterapia poznawczo-behawioralna. Przy dużym nasileniu objawów lękowych, zaburzeniach snu lub towarzyszących zaburzeniach nastroju często wskazana jest farmakoterapia. Przy stosowaniu leków poprawę uzyskuje się dość szybko w zależności od rodzaju stosowanych leków: natychmiastowe działanie przeciwlękowe doraźne lub długotrwałe działanie przeciwlękowe po ok 2-4 tygodniach. Ważne aby kontynuować przyjmowanie leków w dawce podtrzymującej przez okres kilku, czasami

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

kilkunastu miesięcy. Długość trwania psychoterapii zależy od rodzaju nerwicy.

lek. med. Anna Zdzymira

Mój Lekarz Radom
Skrajna 113, Halinów
tel. 694 88 00 44

Mój Lekarz Radom.pl
PUNKT KONSULTACYJNY
SZPITAL MAZOVIA
Szpitala Mazovia Warszawa

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** - Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźniewicach

Neurochirurg - prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** - ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/

Terapia uzależnień od alkoholu - prof. dr hab. **Agnieszka Saracen** - prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom

Chirurg naczyńiowy - dr. n. med. **Andrzej Ostrach** - ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna - dr. n. med. **Marek Stępień** - były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej MSS w Radomiu /Józefów/

Internista, Alergolog - lek. med. **Jacek Burski** - ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczny - Endokronologiczny /Tochtermana/

Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog - lek. med. **Krystyna Budzynowska** - Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie

Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy - lek. med. **Jolanta Ostrowska** - Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach

Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż - mgr **Karolina Janowska**

Kardiolog, Internista - lek. med. **Piotr Panin** - Oddział Kardiologii MSS w Radomiu /Józefów/

Neurolog - lek. med. **Paweł Chochoł** - Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii MSS w Radomiu /Józefów/

Ortopeda - lek. med. **Aliaksandr Yankouski** - Oddział Ortopedii Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej w Warszawie /Barska/, Oddział Ortopedii Szpitala Praski w Warszawie

Psychiatra, Psychoterapeuta - lek. med. **Anna Zdzymira** - certyfikowany Psychoterapeuta Poznawczo-Behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym, staż w połączeniu z pracą naukową w Pracowni Badań Snu w Klinice w Erfurcie

Pediatra - lek. med. **Agnieszka Sala** - Oddział Pediatrii MSS Radom /Józefów/

Lekarz Pierwszego Kontakt, Wizyty Domowe - lek. med. **Magdalena Jabłońska** - Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczny

Lekarz Pierwszego Kontakt, Wizyty Domowe - lek. med. **Adrian Lech** - SWPZZPOZ w Krychnowicach

Laboratorium Badan Medycznych Lab-Med czynne Poniedziałek i Środa od 8 do 10

BADANIA: USG: ortopedyczne, urologiczne, doppler - naczyń krwionośnych, Holter EKG, ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia, Bioptron

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

Borelioza – groźny przeciwnik

Rezonans magnetyczny w diagnostyce powikłań boreliozy

Wiosna dość szybko zaczęła nas w tym roku rozpieszczać. Piękna pogoda, ciepło i coraz dłuższe dni skłaniają do spacerów i dłuższych wycieczek. Niestety początek wiosny to także moment, w którym aktywizują się kleszcze przenoszące bardzo groźną chorobę, jaką jest borelioza. O samej chorobie, o tym, jak z nią walczyć i o jej diagnostyce w materiale przygotowanym przez ekspertów Affidei.

Borelioza – objawy

Borelioza, bez względu na rodzaj i stopień zaawansowania atakuje tkankę łączną, mięśniową i nerwową. Pierwsze objawy choroby (faza wczesna miejscowa, ograniczona) rozwijają się w ciągu 1-3 tygodni od ukąszenia. Ważne, by mieć świadomość tego, że czasem nawet sam kontakt z kleszczem może stanowić zagrożenie, a w przypadku wkłucia się kleszcza należy koniecznie bacznie obserwować organizm, bo nie ma tzw. okresu ochronnego, w którym nie dochodzi do zakażenia.

Rumień – ważny objaw, ale nie zawsze obecny

Często kojarzy się boreliozę z tzw. rumieniem wędrującym – jest to zaczerwienienie o średnicy od kilku do kilkunastu centymetrów, które może być lekko wypukłe, ciepłe, bolesne przy dotyku.

Typowy rumień po ukąszeniu kleszcza jest jaśniejszy od środka. Ale! Rumień wędrujący występuje zaledwie w około 30 procentach przypadków, a u dzieci tylko w 10 proc. W tej fazie mogą pojawić się objawy grypopodobne. Jeśli nie zostaną podane antybiotyki, borelioza przechodzi w fazę rozsianą. W ciągu 2 tygodni do kilku miesięcy pojawiają się objawy wtórne. Może to być zapalenie stawów, zaburzenia neurologiczne i kardiologiczne.

Objawy wtórne boreliozy – zapalenie stawów

Częstą postacią boreliozy jest zapalenie stawów. Najczęściej borelioza atakuje



stawy duże takie jak staw kolanowy, skokowy, łokcie, barki, stawy biodrowe, ale może zaatakować także każdy inny staw. Staw zaatakowany przez boreliozę puchnie, staje się bolesny i sztywnieje. Bóle te opisywane są jako silne i krótkotrwałe. Charakterystyczna jest także sztywność szyi. Ponadto pojawiają się parestezje, czyli mrowienie, palenie lub drętwienie – głównie kończyn. Objawy boreliozy cofają się i nawracają przez kilka tygodni, aż z czasem zupełnie ustępują. Zapalenie stawów także wymaga leczenia antybiotykiem. Czasami choroba stawów może przejść w formę przewlekłą i prowadzić do nieodwracalnego zniszczenia powierzchni stawowych.

Rezonans w diagnostyce schorzeń stawów

Opisane powyżej objawy mogą być również charakterystyczne dla innych schorzeń, dlatego warto zweryfikować diagnozę poprzez odpowiednie dobrane badanie z obszaru diagnostyki obrazowej.

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

AB/0136

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**

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

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

Dzięki niemu uzyskamy odpowiedź dotyczącą stanu naszych stawów czy stopnia zaawansowania ewentualnych zmian.

Badaniem umożliwiającym obrazowanie struktur układu ruchu – przede wszystkim dużych stawów (np. staw kolanowy, stawy biodrowe, staw ramienny), małych stawów (np. nadgarstek, stawy międzypaliczkowe) jest rezonans magnetyczny (MR). Jest to badanie nieinwazyjne i bezpieczne. W przypadku MR (w przeciwieństwie do badania RTG) nie stosuje się promieniowania rentgenowskiego, a wykorzystuje się naturalne właściwości magnetyczne cząsteczek tkanek ciała ludzkiego. Uzyskiwany obraz najdokładniej ze wszystkich metod obrazowych przedstawia różnice pomiędzy poszczególnymi tkankami i umożliwia wykonanie przekrojów w dowolnej płaszczyźnie. Badanie MR pozwala na uwidocznienie uszkodzonych elementów narządu ruchu, które nie są widoczne w tomografii komputerowej lub na klasycznym zdjęciu RTG, w tym takich struktur jak ścięgna, więzadła, chrząstki, czy nerwy – wyjaśnia radiolog Kamilla Paciejewska, lekarz specjalista Centrum Diagnostycznego Affidea w Radomiu.

Borelioza a układ nerwowy

Neuroborelioza to borelioza układu nerwowego, a jej objawy są bardzo podobne do objawów depresji. Stanowi ona 15-40% spośród wszystkich przypadków boreliozy.

Objawy ze strony układu nerwowego różnią się w zależności od tego, czy mówimy o boreliozie przewlekłej czy też o jej początkowych stadiach. Tym, co powinno nas zaniepokoić, to nagła bolesność układu ruchu, drżenie mięśni, łagodna depresja. W kolejnym stadium może pojawić się szereg objawów m.in. ból głowy, sztywność karku, wymioty, światłowstręt, zapalenie mózgu. Na tym etapie choroby, szczególnie niepokojące są zaburzenia psychiczne w postaci zaburzeń afektywnych oraz zaburzenia osobowości. W wyniku uszkodzenia różnych struktur anatomicznych mózgu dochodzi do zakłócenia procesów hamujących i pobudzających, co może objawić się zarówno apatią, zaawansowaną depresją i tendencjami samobójczymi, jak i stałym rozdrażnieniem, wybuchami złości, atakami agresji, a nawet różnymi formami obsesji i natręctw myślowych. Stadium przewlekłe pojawia się po miesiącach lub latach od ugryzienia kleszcza. W tym okresie występuje zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego z niedowładem kurczowym, trudnościami w chodzeniu, mogą pojawić się także ogromne zmiany w sposobie bycia chorego wynikające ze zmian chorobowych w układzie nerwowym.

W przypadku neuroboreliozy badanie MRI mózgu pozwala na określenie zamian, jakie choroba spowodowała, ale także każde kontrolne badanie umożliwia

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej OPUS - MED

Radom,
ul. Księdza Andrzeja Łukasika 5

udzielamy świadczeń w zakresie:

- **logopedia** (w ramach NFZ i komercyjnie)
- **medycyna sportowa**
- **neurologia**
- **rehabilitacja**
- **stomatologia** (w ramach NFZ i komercyjnie)
- **zabiegi fizjoterapeutyczne**

Rejestracja:
osobiście lub telefonicznie
w godzinach pracy poradni

Poniedziałek, środa, piątek
8.00 - 18.00
wtorek, czwartek
12.00 - 18.00

tel.
48 362 15 19,
e-mail.

opusmed@neostrada.pl

C/0321

obserwowanie postępów leczenia.

Borelioza – choroba pod kontrolą

Z boreliozą można walczyć, można ją kontrolować i nie dopuścić do tego, by doprowadziła do zniszczeń w naszym ciele.

Ważna jest wczesna diagnostyka – tutaj z pomocą przychodzą badania laboratoryjne, ale i czujna obserwacja własnego organizmu, ponieważ jest to choroba podstępna i nie zawsze da się wykryć przy pomocy obecnie dostępnych testów. W przypadku podejrzenia lub pewności zachorowania na boreliozę, zaleca się jak

najszybsze rozpoczęcie antybiotykoterapii i nie dopuszczenie do rozwoju choroby.

W przypadku zaawansowanych postaci, oprócz leczenia z pomocą przychodzą badania obrazowe, takie jak rezonans magnetyczny, które pozwalają na rozpoznanie zmian, ocenę ich charakteru, wykluczenie innych schorzeń oraz obserwowanie postępów leczenia.

Dbajmy o siebie, oglądajmy się dokładnie po spacerach na świeżym powietrzu – nie dajmy się boreliozie!



Rezonans Magnetyczny

Bóle głowy, stawów, kręgosłupa?

Sprawdź, co może być przyczyną Twoich dolegliwości!

**Wykonaj badanie
rezonansem magnetycznym,**

bez skierowania



Skontaktuj się z nami:

affidea.pl



22 44 11 111



Odbierz wyniki online:

adea.pl/wyniki-online

Affidea Radom

ul. Tochtermana 1

Budynek
Radomskiego Szpitala
Specjalistycznego

B/0501

PRZYCHODNIE

ZDROWIE

ZDROWIE

BADANIA

BADANIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Jaką rolę odgrywa melatonina?

Melatonina to hormon, który produkuje szyszynka – wraz ze zmiernikiem nakłania do snu, dlatego nazywana jest „hormonem nocy” lub „hormonem snu”. Ma też silne działanie przeciwnowotworowe i zwiększa odporność organizmu. Sprawdź, co wpływa na poziom melatoniny i jak uzupełnić jej niedobór.

Melatonina jest hormonem wytwarzanym przez szyszynkę mózgową prawie wyłącznie w ciemności. Dowiedziano także, że jest ona jednym z elementów tworzących dobowy zegar biologiczny człowieka, czyli odpowiada za regulację między innymi rytmu snu i czuwania.

Głównym zadaniem szyszynki mózgowej jest synchronizacja wewnętrznego zegara biologicznego człowieka z zegarem astronomicznym, czyli z rytmem światła i ciemności poprzez wytwarzanie melatoniny w odpowiedniej ilości w danej porze dnia i nocy.

Melatonina – wytwarzanie

Melatonina wytwarzana jest na zasadzie autoregulacji oraz sprzężenia zwrotnego ujemnego. W cały proces produkcji tego hormonu zaangażowane są nie tylko komórki szyszynki mózgowej, czyli pinealocyty, ale także układ nerwowy, a dokładniej neurony drogi wzrokowej. Odbierają one bodźce świetlne z fotoreceptorów siatkówki oka, których pobudzenie reguluje działanie

szyszynki.

Melatonina wytwarzana jest prawie wyłącznie w ciemności pod wpływem pobudzenia włókien nerwowych układu współczulnego. Gdy na narząd wzroku pada duża ilość promieni świetlnych, synteza i wydzielanie melatoniny maleje, a jej stężenie we krwi się obniża. W ciemności szyszynka wytwarza większe ilości melatoniny, a więc jej stężenie we krwi wzrasta.

Fotoreceptory siatkówki oka nie odbierają jedynie naturalnych bodźców świetlnych, ale również te pochodzące ze sztucznych źródeł, jak żarówki, monitory komputerów czy telefony komórkowe.

Dlatego tak często w dzisiejszych czasach dochodzi do rozsynchronizowania wewnętrznego zegara biologicznego i zegara astronomicznego, co skutkować może zaburzeniami snu i trudnościami w zasypianiu.

Szczególnie dotkliwie doświadczać tego zjawiska mogą osoby często podróżujące samolotami transkontynentalnymi i szybko zmieniające strefę czasową (ang. jet lag), a także osoby niewidome oraz osoby pracujące w zmianowym czasie pracy, które muszą wykonywać obowiązki służbowe w nocy.

Stężenie melatoniny w organizmie człowieka

Stężenie melatoniny w surowicy krwi różni się w zależności od wieku człowieka,

najwyższe jest ono w dzieciństwie, spada natomiast po okresie pokwitania.

- dzieci 1–3 rok życia – 250pg/ml
- w okresie dojrzewania 8–15 rok życia – 120–180pg/ml
- dorośli – 70–80pg/ml
- osoby starsze 65–85 rok życia – 20–30 pg/ml

Warto zaznaczyć, że stężenie melatoniny w ciągu dnia nie zmienia się i pozostaje stałe na każdym etapie życia człowieka, zmniejszeniu ulega natomiast ilość melatoniny wytwarzana w nocy, która maleje wraz z wiekiem.

Zjawisko to wyjaśnia, dlaczego osoby starsze często mają problemy z zasypianiem i mniejsze zapotrzebowanie na sen niż dzieci i młodzież.

Niedobór melatoniny – objawy

Do głównych objawów, na które uskarżają się pacjenci z zaburzeniami rytmu snu i czuwania są zaburzenia zasypiania, zmęczenie i senność w ciągu dnia, rozkojarzenie, zaburzenia koncentracji, ból głowy, drażliwość, a także złe samopoczucie.

Dolegliwości te mogą być łagodzone podawaniem syntetycznej melatoniny. Jej głównym zadaniem jest przywrócenie fizjologicznej zależności między wewnętrznym zegarem biologicznym a rytmem narzucanym przez oświetlenie i aktywność zewnętrzną organizmu.

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

Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90

Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej

BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA

LASER FRAKCYJNY EMERGE
odmładzanie, redukcja „kurzych łapek”, blizn i rozstępów

- **PLASMA** - niechirurgiczny lifting powiek - **NOWOŚĆ!**
- **MOBILIFT** - endermologia na twarz - **NOWOŚĆ!**
- **TRWAŁA DEPIŁACJA** laserem diodowym **LIGHT SHEER DUET**
- **ZABIEGI LASEROWE** na: rumień i naczynka krwionośne
- **MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY**
- **REDUKCJA PRZEBARWIEŃ**: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- **KLAMRY VHO** NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- **MAKIAŻ TRWAŁY OCZU**, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER

Zapraszamy PON.-PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
www.centrumkosmetyczne.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
- Żywność 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
- + analizy 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

Wskazania do stosowania syntetycznej melatoniny

Zaburzenia snu są częstą dolegliwością u osób podróżujących. Związane są one z nagłą zmianą strefy czasowej (ang. jet lag syndrome), a ich nasilenie zależy od kierunku podróży oraz liczby przekraczanych stref czasowych.

Aby zespół nagłej zmiany strefy czasowej był mniej dotkliwy, warto 2 dni przed daleką podróżą oraz w jej czasie przyjmować preparaty syntetycznej melatoniny.

Preparaty melatoniny warto podawać osobom niewidomym, które często skarżą się na zaburzenia rytmu dobowego snu i czuwania. Czuwanie i praca w nocy nie jest dla naszego organizmu fizjologią.

Osoby pełniące obowiązki w systemie zmianowym często mają rozregulowany zegar biologiczny i problemy z zasypianiem. Podawanie melatoniny powinno złagodzić dolegliwości i ułatwić wypoczynek.

Dawkowanie melatoniny

Lek należy przyjmować godzinę przez snem, codziennie. Nie zaleca się odstawiać melatoniny z dnia na dzień, warto stopniowo zredukować jej dawkę.

Przeciwwskazania do stosowania syntetycznej melatoniny

Melatonina jest lekiem dostępnym bez recepty, jednak przed jej zastosowaniem należy sprawdzić, kto jej zażywać nie powinien. Do grup, którym odradza się stosowanie melatoniny, należą:

1. kobiety w ciąży i karmiące piersią,
2. dzieci,
3. osoby spożywające alkohol bądź będące pod jego wpływem,
4. chorzy na schorzenia wątroby,
5. osoby na nią uczulone.

Przed zażyciem leku należy dokładnie zaznajomić się z ulotką dołączoną do każdego preparatu. Warto pamiętać, że po zażyciu melatoniny nie należy prowadzić pojazdów

mechanicznych.

Wpływ melatoniny na układ hormonalny człowieka

Wielu naukowców twierdzi, że melatonina nie tylko reguluje rytm sen – czuwania, ale także wpływa na układ hormonalny człowieka, a dokładniej na hormony gonadotropowe (hormon luteinizujący LH oraz hormon folikulotropowy FSH), które odpowiadają za prawidłowy rozwój gonad oraz za kontrolę cyklu miesięcznego kobiety.

Przypuszcza się, że melatonina działa antygonadotropowo, czyli hamuje czynność osi hormonalnej podwzgórze-przysadka-mózgowa-gonady, co za tym idzie opóźnia proces dojrzewania płciowego.

Im dłuższa i częstsza ekspozycja na promieniowanie świetlne, tym mniejsze ilości melatoniny we krwi i szybszy rozwój gonad. Zaobserwowano, że dzieci wychowywane w dobie komputerów, tabletów i smartfonów dużo szybciej dojrzewają, niż dzieci wychowywane 30–40 lat temu.

Jak uzupełnić braki melatoniny?

Staraj się kłaść o tej samej porze i przesypiać ok. 8 godzin (tyle potrzebuje organizm na regenerację). Najlepiej iść spać przed północą, pod warunkiem, że domaga się tego organizm (każdy ma swój rytm snu i czuwania).

Przed snem zjedz coś, co cię uspokoi i da poczucie błogostanu – rybę, pierś z kurczaka, banana, ciemne pieczywo, makaron, jogurt, twarożek (zawierają tryptofan, aminokwas, który podnosi poziom serotoniny).

Codziennie spaceruj – oświetlenie w pomieszczeniu zawsze jest znacznie gorsze niż na dworze, nawet w pochmurny dzień.

Chociaż melatonina jest dostępna bez recepty, przed zakupem lepiej skonsultować się z lekarzem. Preparat należy stosować zgodnie z zaleceniem specjalisty albo z informacjami podanymi w ulotce

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

Co pyli w maju?

Głównie wczesnokwitujące trawy, babka i szczaw. Drzewa uczulające w maju to przede wszystkim dąb i sosna. Silnie odczuwalne mogą być też objawy alergii spowodowane pyłkiem pokrzywy. Cierpisz na alergię wziewną? Zobacz, jakie pyłki wywołują alergię w maju.

Co pyli w maju? W maju zaczynają pylić pierwsze trawy, które będą główną przyczyną kłopotów alergicznych przez kilka kolejnych miesięcy. Nieżyt nosa, zacerwienie spojówek i łzawienia



mogą powodować także pyłki babki, dębu, sosny, szczawiu i pokrzywy.

Trawy

Trawy i zboża są najczęstszym alergenem powodującym katar sienny i atopową astmę oskrzelową. Stężenie ich pyłków będzie bardzo wysokie od maja do końca pierwszej dekady lipca.

W Polsce występuje 150 odmian z 11 tys. znanych biologom rodzajów traw. Najwcześniej zaczyna pylić Sweet Vernal, czyli Słodka Trawa Wiosenna.

NZOZ „DUO-MED” s.c.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680

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

<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

„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 szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: **517 45 62 21,**

501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

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 DOBĄ **509 514 811**

Niektórzy twierdzą, że nalewka na bazie tej rośliny jest skutecznym antidotum na katar sienny. Od czerwca zwiększa się ilość alergenu Trawy Tymotki i Kupkówki.

Najlepszą porą na spędzanie czasu poza domem dla osób uczulonych na pyłki traw jest przedpołudnie i noc. Najgorsze pory to poranek i czas między południem a wieczorem, bo w gorącym i suchym powietrzu unosi się najwięcej pyłków.

Babka

Babka pyli od maja do września, a apogeum pylenia przypada na przełom czerwca i lipca. W maju stężenie pyłków jest jeszcze niewielkie, dlatego babka stosunkowo rzadko bywa przyczyną uczuleń. Objawem alergii jest nieżyt nosa i zapalenie spojówek. U niewielkiego odsetka uczulonych pojawia się pokrzywka i atopowe zapalenie skóry.

W Polsce występują trzy gatunki babki, z czego dwa pylą w maju i czerwcu, a jeden w lipcu. Stężenia pyłków tego alergenu nie osiągają wysokich wartości, a tylko w miejscach intensywnie porastanych przez tę roślinę (najczęściej na nieużytkach), zauważa się średniowysokie nasilenie pylenia babki.

Dąb

Pylenie dębu zaczyna się pod koniec kwietnia, ale alergeny unoszą się w powietrzu nawet do końca maja. Drzewa kwitną tuż przed rozwojem liści, lub równocześnie z nimi. W tym czasie osoby uczulone mogą odczuwać spory dyskomfort. Dąb kwitnie krótko, a pod koniec już mało intensywnie, dlatego nie powoduje długotrwałych alergii.

Sosna

Sosna pyli od początku maja do połowy czerwca. Kwiatostany żeńskie i męskie wytwarzane są na tych samych drzewach, ale alergię powodują tylko kwiaty męskie.

Pyłki sosny mylnie uważane są za częstą przyczynę występującej o tej porze roku alergii, ze względu na intensywnie żółty proszek, osiadający na samochodach, balkonach i w kałuzach. Warto wiedzieć, że uczulenia na pyłki drzew iglastych, w tym sosnę, są stosunkowo rzadkie, a alergię wywołują przede wszystkim inne kwitnące w maju i czerwcu rośliny. Jednak dni o bardzo wysokim stężeniu pyłków w powietrzu, mogą okazać się bardzo uciążliwe.

Osoby uczulone na pyłki sosny powinny przede wszystkim uważać na owoce oleiste (różne gatunki orzechów), które wchodzi w alergię krzyżową z alergenem sosny.

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

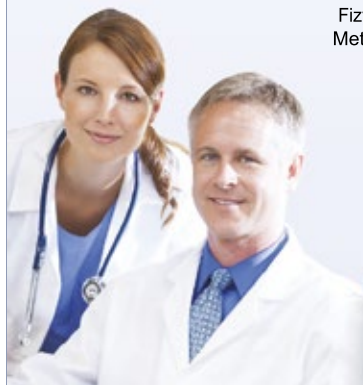
40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne

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



Szczaw

Szczaw zaczyna pylenie w maju, ale alergeny unoszą się jeszcze przez całe lato, nawet do połowy września. Największe stężenie pyłków szczawiu notuje się na terenach podmiejskich. Roślina uczuła sporadycznie, a objawy alergii są typowe: dokuczać może katar sienny, łzawienie i zaczerwienienie oczu.

Pokrzywa

Pokrzywa jest jednym z silniejszych wiosennych alergenów. Osoby na nią uczulone odczuwają skutki alergii od maja do października. Szczególne nasilenie objawów na pyłki pokrzywy przypada na okres od czerwca do sierpnia, w zależności od roku. Medycyna ludowa zaleca regularne picie naparu z pokrzywy, co pomoże zmniejszyć lub złagodzić objawy alergiczne.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

UZALEŻNIENIA:

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]

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU

Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

TESTY

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

ODCZULANIA

LECZENIE CHOROÓB
UKŁADU POKARMOWEGO

Zapraszamy:

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

www.gabinetbicom.pl

tel. 48 36 244 64

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, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - 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
 - Holter EKG
 - Aparat cyfrowy – RTG
 - Audiometr
 - Spirometr
 - EKG

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

Beatyfikacja pielęgniarki

Sumienie polskiego pielęgniarstwa i wzór jak służyć Chrystusowi w bliźnich – mówił o Hannie Chrzanowskiej kard. Karol Wojtyła. Beatyfikowana w krakowskich Łagiewnikach pielęgniarka jest pierwszą osobą z kręgu współpracowników i przyjaciół Jana Pawła II wyniesioną na ołtarze.

Z udziałem Episkopatu Polski, władz państwowych oraz przedstawicieli międzynarodowego środowiska pielęgniarskiego i kilkuset osób chorych i niepełnosprawnych w sobotę 28 kwietnia 2018 r. odbyła się beatyfikacja służebnicy Bożej Hanny Chrzanowskiej. Uroczystościom beatyfikacyjnym, które odbyły się w bazylice Bożego Miłosierdzia, przewodniczył kard. Angelo Amato.

Zapraszamy do zapoznania się z życiorysem błogosławionej.



Hanna Chrzanowska urodziła się 7. X. 1902 r. w Warszawie) w rodzinie zasłużonej dla polskiej nauki i kultury oraz pielęgniarstwa polskiego.

Jej ojciec, Ignacy Chrzanowski, znany profesor literatury polskiej pochodził z katolickiej rodziny podlaskich ziemian. Mat-

ka Wanda, z domu Szlenkier, pochodziła z ewangelickiej rodziny zamożnych warszawskich przemysłowców: Siostra matki, Zofia Szlenkierówna, była fundatorką szpitala dziecięcego w Warszawie oraz dyrektorką Warszawskiej Szkoły Pielęgniarstwa. Obie rodziny znane były z rozległej działalności dobroczynnej. W 1910 r. rodzice Hanny przenoszą się do Krakowa, gdzie prof. I. Chrzanowski obejmuje katedrę na Uniwersytecie Jagiellońskim.

W Krakowie Hanna uczy się najpierw prywatnie, a następnie w Gimnazjum Sióstr Urszulanek, które kończy z odznaczeniem w 1920 r. Po maturze przechodzi krótki kurs pielęgniarski, aby nieść pomoc ofiarom wojny polsko – bolszewickiej. W grudniu 1920 r. Hanna rozpoczyna studia polonistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Na wieść o powstaniu Warszawskiej Szkoły Pielęgniarstwa przerywa studia i wstępuje do nowo otwartej szkoły, aby całkowicie poświęcić się pielęgniarstwu. Była to dla Hanny kluczowa decyzja, mająca określić dalszą drogę jej życia. Po ukończeniu szkoły w 1924 r. wyjeżdża na

stypendia do Francji i Belgii) gdzie pogłębia swą wiedzę, zwłaszcza w zakresie pielęgniarstwa społecznego.

W latach 1926 – 1929 pracuje jako instruktorka w Uniwersyteckiej Szkole Pielęgniarek i Higienistek w Krakowie. Od roku 1929 do 1939 Hanna Chrzanowska redaguje miesięcznik „Pielęgniarka Polska” – pierwsze w Polsce czasopismo zawodowe dla pielęgniarek. Mieszka w tym czasie w Warszawie. Publikuje wiele prac z dziedziny pielęgniarstwa, a także podejmuje udane próby twórczości literackiej. Uczestnicząc w pracach Polskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek Zawodowych bierze czynny udział w przygotowaniu, uchwalonej przez Sejm w 1935 r. „Ustawy o pielęgniarstwie”: Ustawa ta, uznawana za jedną z najlepszych w świecie, ma regulować zawodowy status pielęgniarek i będzie obowiązywać w Polsce prawie do końca XX wieku. Hanna Chrzanowska przyczynia się również w znacznym stopniu do powołania w 1937 r. Katolickiego Związku Pielęgniarek Polskich.

Wybuch II Wojny Światowej przynosi Hannie wiele bolesnych przeżyć.

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46

U/0406

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰
tel. 48 36 26 058

T/0074

SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz **BADANIA**
USG
Radom,
ul. Sienkiewicza 32

Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589

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

L/0046

2. X. 1939 r. w bombardowanej Warszawie umiera jej ukochana ciotka Zofia Szlenkierówna. 6. XI. 1939 r. w ramach Sonderaktion Krakau zostaje aresztowany jej ojciec i wywieziony wraz z innymi profesorami do obozu koncentracyjnego w Sachsenhausen, gdzie wkrótce umiera (19 I 1940 r.). Wiosną 1940 r. ginie w Katyniu, zamordowany przez Sowietów, jedyny brat Hanny, Bohdan. Wojna nie oszczędza wielu innych, bliskich Hannie osób. Mimo tych tragicznych doświadczeń nie upada na duchu. Już na początku wojny wraca do Krakowa i zgłasza się na ochotnika do pracy w Polskim Komitecie Opiekuńczym, poświęcając wszystkie swe siły opiece nad uchodźcami, więźniami i przesiedlonymi. Szczególną troską otacza osierocone dzieci, w tym dzieci żydowskie, poszukując dla nich rodzin zastępczych i bezpiecznych miejsc pobytu. Organizuje kolonie letnie i prowadzi akcje dożywiania. Pracuje niezwykle ofiarnie, często z narażeniem zdrowia i życia.

Doświadczenie okrucieństwa wojny ma istotny wpływ na rozwój jej życia wewnętrznego. Jest to czas szukania oparcia w Bogu, czas odkrywania siły modlitwy i znaczenia Eucharystii. Ten czas duchowego dojrzewania idzie w parze z formacją ewangelicznej postawy miłości bliźniego.

Po wojnie Hanna Chrzanowska rozpoczyna pracę w Uniwersyteckiej Szkole Pielęgniarsko – Położniczej jako kierowniczka działu pielęgniarstwa społecznego. Wyjeżdża na stypendium do USA, gdzie pogłębia swą wiedzę w zakresie pielęgniarstwa domowego. Zdobyte doświadczenie wykorzystuje organizując pielęgniarstwo przy szpitalne i domowe.

Dokończenie na str. 18.



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

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

w czwartki od godziny 16

budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

**Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19**
tel: 48 344 86 04

S/0414



**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

L/0646

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska

lekarka specjalista psychiatra

tel: **506 472 466**

Robert Nowakowski

lekarka specjalista psychiatra

tel: **502 258 348**

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

Beatyfikacja pielęgniarki

Dokończenie ze str. 17.

Przez wiele lat wykłada metodykę pielęgniarstwa otwartego w Szkole Instruktorów Pielęgniarstwa w Warszawie. Jako instruktorka i wychowawczyni kładzie silny nacisk na wychowanie młodych pielęgniarek w duchu autentycznej służby człowiekowi choremu, z uwzględnieniem jego nie tylko zdrowotnych ale i duchowych potrzeb oraz poszanowaniem jego godności.

W 1957 r. Hanna Chrzanowska obejmuje funkcję dyrektorki Szkoły Pielęgniarstwa Psychiatrycznego w Kobierzynie, a w rok później, po niespodziewanej likwidacji tej placówki, przechodzi na wcześniejszą emeryturę. Nadal jednak pozostaje obecna w życiu środowiska pielęgniarstwa. Bierze czynny udział w pracach Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego.

Opracowuje, ciesząc się wielkim uznaniem, podręcznik – „Pielęgniarstwo w

otwartej opiece zdrowotnej”. Publikuje fachowe artykuły na łamach czasopism pielęgniarstwa. Pełniąc wiele znaczących funkcji w strukturach szkolnych oraz innych instytucjach środowiska pielęgniarstwa, Hanna Chrzanowska nie ukrywa swoich przekonań religijnych oraz przywiązania do wartości chrześcijańskich. Przeciwnie) daje swoim życiem czytelne i przejrzyste świadectwo wiary. Taka postawa budzi szacunek i uznanie, zwłaszcza wśród uczniów i współpracowników a rodzi niechęć, a nawet określone represje ze strony władz komunistycznych. Emerytura nie oznacza dla Hanny stanu odpoczynku. Zna bowiem z autopsji problemy wielu schorowanych ludzi – samotnych, opuszczonych i niepełnosprawnych, pozbawionych jakiegokolwiek opieki. Idąc za głosem wewnętrznego natchnienia postanawia zorganizować dla nich) opartą o struktury kościelne i niezależną od niewydolnej państwowej służby zdrowia) fachową pomoc pielęgniarstwą.

Z tą myślą zwraca się do ks. Karola Wojtyły, późniejszego biskupa krakowskiego) znajdując u niego pełne zrozumienie dla swoich planów: Przy moralnym i materialnym wsparciu ze

strony władz kościelnych, organizuje placówki pielęgniarstwa parafialnego w Krakowie i całej archidiecezji. Obdarzona charyzmatyczną osobowością skupia wokół tego dzieła szerokie grono współpracowników i wolontariuszy. Są wśród nich pielęgniarki, siostry zakonne, klerycy, księża, lekarze, profesorowie i studenci. Z ich pomocą organizuje dla swoich podopiecznych rekolekcje wyjazdowe, które przywracają chorym radość życia i dodają sił do niesienia codziennego krzyża.

Dzięki jej staraniom upowszechnia się zwyczaj odprawiania Mszy św.: w domu chorego oraz odwiedzin chorych w ramach wizytacji duszpasterskich. Wiele uwagi Hanna Chrzanowska poświęca nadal środowisku pielęgniarstwu, troszcząc się o duchowy i etyczny poziom pielęgniarek położnych. Organizuje dla nich okresowe konferencje i doroczne rekolekcje. Rozpowszechnia wnikliwie ułożony „Rachunek sumienia pielęgniarki”.

Na wszystkich polach pracy z chorymi, Hanna Chrzanowska współpracuje ściśle z ks. kard. Karolem Wojtyłą. Na jego wniosek, Ojciec św.: Paweł VI odznacza ją medalem „Pro Ecclesia et Pontifice”. Życie wewnętrzne Hanny formuje się w znacznej mierze wg duchowości św. Benedykta – od 1956 r. jest oblatką Opactwa Tynieckiego. Służąc całe życie chorym i cierpiącym coraz wyraźniej uświadamia sobie, że służy w nich samemu Chrystusowi.

Hanna Chrzanowska umiera w Krakowie, 29. IV. 1973 r. Uroczystościom po-

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 odwytu i odblasy
 - nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odwytu 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

OS-MED s.c.
GABINET ORTOPEDYCZNY
Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja

Przyjmuje:

wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus

Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku

tel. 601 779 699; 607 146 249

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73

„MEDICON”

Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia

www.drkuklinski.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

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

F/0105

wtorki:
POLMEDIC
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

środki:
ENDOMED
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom,
tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628

- Pracownia endoskopowa
kolonoskopia gastroscopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestezjologicznego

czwartki:
POLMEDIC
ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

piątki:
ENDOMED
ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom,
tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634

- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne
z zabiegami proktologicznymi

grzebowym na Cmentarzu Rakowickim przewodniczy ks. kard. Karol Wojtyła. W homilii pogrzebowej powiedział m.in. „Dziękujemy Ci Pani Hanno, że byłaś wśród nas (...) jakimś wcieleniem Chrystusowych błogosławieństw z Kazania na Górze, zwłaszcza tego, które mówi: błogosławieni miłosierni”.

Osoby bliżej znające Hannę dają zgodne świadectwo, że w sposób heroiczny wypełniała przykazanie miłości bliźniego. Stąd w środowisku krakowskich pielęgniarek zrodziła się myśl, aby podjąć starania o jej beatyfikację. W 1995 r., pielęgniarki skupione w Katolickim Stowarzyszeniu Pielęgniarek i Położnych, zwróciły się z prośbą do ks. kard. F. Macharskiego o wszczęcie procesu beatyfikacyjnego.

Ksiądz Kardynał, który sam powiedział o Hannie, że była „sumieniem środowiska pielęgniarskiego”, życzliwie odniósł się do tej prośby i po spełnieniu niezbędnych wymogów dokonał uroczystego otwarcia procesu w dniu 3 XI 1998 r. Proces beatyfikacyjny Służebnicy Bożej został zamknięty

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

- ✦ usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- ✦ laserowe operacje żylaków EVLA
- ✦ laserowe zabiegi proktologiczne
- ✦ badania - USG Color, Doppler
- ✦ skleroterapia żylaków kończyn dolnych

CHIRURGIA ESTETYCZNA

- ✦ liposukcja
- ✦ osocze bogatopłytkowe
- ✦ botox
- ✦ kwas hialuronowy
- ✦ laserowe usuwanie zmian skórnych

Zapisy i rejestracja

pon. - pt.
kom. 722 341 247,
tel. 48 370 38 84

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

F/0071

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



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



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/tonsillectomia/
- 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

Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU

M/0381

Współpraca
z NFZ

25 lat tradycji

Ponad 450
lokalizacji w Polsce

Tysiące zadowolonych
pacjentów



Zapraszamy do naszego gabinetu na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
SŁUCHMED

Radom, ul. Mieszka I 1/3
tel. 789 218 601

czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30

Bogactwo natury – szparagi

Szparagi pobudzają pracę nerek i... odchudzają. Są niskokaloryczne – mają tylko 18 kcal w 100 g, są przy tym pożywne - zawierają sporo białka. Szparagi są cennym źródłem witamin, potasu, magnezu, żelaza, seleniu i fosforu. Wspaniale smakują, zarówno jako przystawka, jak i jako dodatek do drugiego dania. Jak kupować, gotować i podawać szparagi?

Szparagi u nas uchodzą wciąż za luksus, a przecież znane były w Polsce już w XVIII wieku, jest o nich nawet wzmianka w „Panu Tadeuszu”. Warto, by szparagi częściej gościły na naszych stołach.

Szparagi białe, zielone i fioletowe

To co jemy, jest podziemnym pędem rośliny, którą trzeba zebrać, zanim ukaże się na powierzchni ziemi. Najpopularniejsze są szparagi białe (uprawia się je w Wielkopolsce), rzadsza jest – popularna we Francji – odmiana zielona. Uchodząca za wykwintną odmiana fioletowa jest trudno u nas dostępna. Zielone szparagi są cieńsze niż białe, ale bardziej aromatyczne i wyraziste w smaku. Mają tę przewagę nad białymi, że przed gotowaniem nie trzeba ich obierać.



Szparagi mają mało kalorii

Zaletą szparagów jest to, że są niskokaloryczne – mają tylko 18 kcal w 100 g, są przy tym pożywne, ponieważ zawierają sporo białka. Trzeba jedynie uważać z kalorycznymi dodatkami – masłem, śmietaną. Szparagi są cennym źródłem witamin C, K oraz z grupy B, żelaza, potasu, magne-

zu, seleniu i fosforu. W zielonych pędach dodatkowo znajduje się witamina A. Zdrowotnych zalet szparagów jest więcej:

- zwiększają krzepliwość krwi i zapobiegają pękaniu naczyń włosowatych, a dzięki dużej zawartości błonnika poprawiają pracę układu pokarmowego;

- bez obaw mogą się nimi objadać osoby z nadciśnieniem, gdyż mało w nich sodu;

- są łagodnie przeczyszczające i moczopędne, dlatego w dietach oczyszczających zaleca się picie wody pozostałej po ugotowaniu szparagów.

Uwaga! Szparagi zawierają związki purynowe, których powinny wystrzegać się osoby z dną moczanową i dolegliwościami nerek. Jednak jadamy je tak rzadko i w niewielkich ilościach, że nikomu nie powinny zaszkodzić.



**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

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/0043

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA

Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

J/0410

NZOZ profident

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 10 - 13

J/0402

RTG zębów

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

Jak przyrządzić szparagi?

Szparagi podaje się na przystawkę lub jako dodatek do drugiego dania. Przyrządza się z nich wyśmienite zupy (najczęściej typu krem), omlety, tarty, zapiekanki, są też efektownym składnikiem sałatek. Francuzi jadają szparagi polane sosem na białym winie. Dobrze komponują się z sosami gorącymi i zimnymi, które lekko kontrastują z łagodnym smakiem szparagów, np. beszamelowym, winegret, musztardowym, ziołowym, holenderskim. Wystarczy nawet polać je odrobiną dobrej oliwy i skropić sokiem z cytryny. Można też posypać je ziołami, np. tymiankiem. Wspaniale smakują również podane na swojski sposób (jak kalafior) – z tartą bułką zrumienioną na maśle.

Jak kupować i gotować szparagi

Kupując szparagi, zwróć uwagę, czy łodygi są bez plam, twarde i gładkie, główki zwarte. Jeśli po przetamaniu z łodygi tryska sok (niekwaśny w smaku), to znaczy, że są świeże.

Najlepiej smakują świeżo zebrane. Są nietrwałe – w lodówce można je przechować nie dłużej niż 2 dni, wstawione pionowo (do 1/3 wysokości) do pojemnika z niewielką ilością wody z kostkami lodu albo zawinięte w wilgotną ściereczkę.

Dolne stwardniałe końce szparagów odcina się nożem albo po prostu odłamuje, potem szparagi białe trzeba cienko obrać, zaczynając poniżej główki (ma pozostać nietknięta). Szparagi związane w pęczki gotuje się w pozycji pionowej (główki wystają nad wodą) w specjalnym (lub zwykłym, byle wysokim) garnku. Wkłada się je do wrzącej wody z solą i cukrem i gotuje, aż będą miękkie (10–15 minut, białe nieco dłużej niż zielone).

Uwaga! Szparagów nie wolno rozgo-

tować, mają być jędrne!

Przedłużyć sezon na szparagi

Są dwa sposoby, by cieszyć się szparagami przez okrągły rok. Po umyciu i osuszeniu można je zamrozić – wtedy trzeba je zjeść w ciągu miesiąca. Ale jeśli przed zamrożeniem zostaną zblanszowane (czyli włożone do wrzącej wody i chwile obgotowane), można je przechowywać 9 miesięcy. Gotuje się je bez rozmrażania tylko 2–3 minuty w posolonym wrzątku. Można je również konserwować: po obgotowaniu 3 minuty szparagi wkłada się do wysokich słoików, zalewa wodą z solą oraz cukrem i pasteryzuje

Źródło: poradnizdrowie.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. **48 33 12 012**
606 712 214

J/0294

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

lek. stomatolog
Hubert Szwe

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**



JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

- 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 zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

J/0543

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

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



OPTOMET

DBAMY O TWOJE OCZY

**ZAPRASZAMY
DO NOWEGO SALONU
OPTYCZNEGO**



**STREET MALL VIS A VIS
CHROBREGO 2, RADOM**
48 307 07 30
www.optomet.pl
/optyk.optomet

„To Twój czas, Twoje życie!” Rusza VII edycja kampanii SM – walcz o siebie!

W SM wszystkie podejmowane działania są nakierowane na zahamowanie postępu choroby, by utrzymać pacjentów jak najdłużej w dobrej sprawności. Zarówno badania, jak i praktyka kliniczna pokazują, że największy sens ma wczesne leczenie, bo daje najlepsze efekty terapeutyczne. W maju rusza kolejna, VII już edycja kampanii SM – walcz o siebie. „To Twój czas, Twoje życie!” – to główny przekaz kampanii na rok 2018.

Stwardnienie rozsiane (SM) jest przewlekłą chorobą ośrodkowego układu nerwowego o podłożu autoimmunologicznym, dotyczącą głównie ludzi młodych.

U każdego chorego mogą pojawić się

inne objawy, np. zaburzenia wzrokowe, niedowłady, zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów, zaburzenia mowy, zmiany w odbiorze bodźców czuciowych i wiele innych.

Coraz częściej podnosi się temat zaburzeń funkcji poznawczych w przebiegu SM. Opierając się na danych z NFZ, możemy powiedzieć, że ok. 46 tys. osób w naszym kraju choruje na stwardnienie rozsiane.

Zastosowanie odpowiedniej terapii może znacząco zmniejszyć objawy choroby oraz kontrolować jej postępowanie. Według prof. Krzysztofa Selmaja o suk-

cesie w terapii SM możemy mówić, gdy utrzymujemy chorych w stabilnym stanie neurologicznym przez wiele lat, bez rzutów choroby i bez potwierdzenia kolejnych zmian demielinizacyjnych w badaniach obrazowych rezonansu magnetycznego.

Tegoroczne motto kampanii SM – walcz o siebie „To Twój czas, Twoje życie!” odnosi się do całego procesu, od diagnozy, wyboru ścieżki leczenia, do świadomego zarządzania życiem z chorobą przewlekłą, tak aby ona nie zdominowała życia.

Szybko podjęte leczenie to największa szansa na wygraną walkę o sprawność. Międzynarodowe gremia wskazują, iż indywidualne rozwiązania terapeutyczne i kompleksowe podejście sprawdzają się w SM najlepiej.

– W tym roku mówimy, że diagnoza to czas na działanie, na wzięcie spraw rów-

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**

E
Y
S
P
N
O
F
O
I
G
H
A
W
C
C
H

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
OPTYCZNY**

Dorota Milszczyk
opt. dyplomowany
refraktyczka

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

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-18.00

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 pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiaru mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiaru 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

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

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów 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**

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
MEDiana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

niez w swoje ręce. Na zdobywanie wiedzy, w tym o dostępnych terapiach. Na postawę aktywną – mówi Malina Wieczorek, prezes Fundacji SM – walcz o siebie. – Dowiadujemy się, gdzie można jak najszybciej włączyć się w leczenie, opowiadamy lekarzowi prowadzącemu o naszym planach życiowych, pracy, rodzicielstwie, tak żeby dobrze lek dla nas najlepszy. Miejmy świadomość, czasy się zmieniają i nasz aktywny udział jest niezbędny. Bo to nasze życie – dodała.

Dziś zaczynamy mówić o ocenie życia chorych wg kryteriów jakości, o poczuciu dobrostanu. To niewątpliwie łączy się z realizacją planów osobistych i zawodowych pacjentów z SM.

– Kilkanaście lat temu każda osoba z SM przechodziła na rentę. Teraz sytuacja jest zupełnie inna. Ludzie chcą być aktywni, chcą pracować, mieć rodziny, realizować się. Już teraz inwestujemy 300 mln zł rocznie w leczenie modyfikujące przebieg stwardnienia rozsianego w ramach programów lekowych tzw. I i II linii. Już widać, że to inwestycje, które warto ponosić. Z danych prof. Krzysztofa Selmaja z 2017 r. wynika, że 59 proc. chorych na SM pracowało. Potwierdzają to również dane ZUS, absencja z tytułu SM w 2016 roku spadła po raz pierwszy od kilku lat – wyjaśnia dr Jakub Gierczyński z Uczelni Łazarskiego.

Od strony psychologicznej tendencję potwierdzają badania prof. Dominika Maison.

– Już w badaniu z 2014 r. zarówno osoby chore, jak i osoby z ich otoczenia podkreślały, że osoby chore na SM nie powinny rezygnować z aktywności zawodowej. Dodatkowo badanie pozwala na wskazanie powodów, dla których praca jest tak istotna w życiu osób chorych na SM: pełni rolę terapeutyczną, mobilizując ich do działania, wzmacniając ich poczucie własnej wartości, zapewniając relacje społeczne. Aktywność zawodowa bez wątpienia przedłuża okres aktywności i sprawności osób z diagnozą – uzupełnia prof. Dominika Maison, dziekan Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Ta zmiana to w znaczącej mierze zasługa poprawiającego się dostępu chorych do skutecznych terapii. W tej chwili mamy 11

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)

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

BADANIE
USG

E/0576

preparatów zarejestrowanych do leczenia SM w postaci rzutowo-remisyjnej.

Wybór leku jest sprawą kluczową. Ważne są m.in. projekcja postępu choroby, plany prokreacyjne, wiek pacjenta, tolerancja ewentualnych skutków ubocznych itd.

Trzeba wziąć pod uwagę, jakie będą następstwa terapii po kilku, kilkunastu latach. To wymaga ogromnej wiedzy od lekarza, znajomości najnowszych wytycznych, omawianych co roku na międzynarodowym kongresie ECTRIMS.

– Na dziś nareszcie zaczynamy mówić o personalizacji leczenia, co jest sprawą priorytetową w przypadku stwardnienia rozsianego. Przełomem stały się wprowadzone w ciągu ostatnich lat nowoczesne leki doustne. Nie należy przy tym zapominać o dotychczasowych terapiach z ich udowodnionym profilem bezpieczeństwa, którymi wciąż leczona jest znacząca część pacjentów. W perspektywie roku oczekujemy na refundację jeszcze dwóch ważnych leków, w tym pierwszego na postać pierwotnie postępującą. Warto podkre-

ślać też wagę programów wsparcia pielęgniarskiego czy rehabilitacji ruchowej i kognitywnej – dodaje Malina Wieczorek, prezes Fundacji SM – walcz o siebie.

Personalizacja leczenia oraz kompleksowa opieka medyczna stały się w SM priorytetem. Znalazło to również odzwierciedlenie w nowym dziale Personalizacji Leczenia na portalu Szkoła Motywacji (<http://www.szkoła-motywacji.pl/kategoria/personalizacja-leczenia>), gdzie pacjenci mogą znaleźć cenne informacje dotyczące najnowszych tendencji w podejściu do SM.

Portal działa od roku, zrzeszył specjalistów chcących podzielić się swoją wiedzą już w ponad 200 filmach. Patronat Honorowy nad Szkołą Motywacji objęły Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Wydział Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Uczelnia Łazarskiego, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej oraz Instytut Komunikacji Zdrowotnej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

Mazowiecki Szpital
BRODNOWSKI



Związek Pracodawców
Mazowieckie Porozumienie Pracodawców
Ochrony Zdrowia

WSPÓLNIE POKONAMY RAKA

Troszcząc się o Twoje zdrowie
zapraszamy na
bezpłatne profilaktyczne badania przesiewowe
w celu wczesnego wykrycia choroby.

Jeśli masz 40-65 lat i chociaż jeden
z poniższych objawów występuje przez trzy tygodnie:

- ból gardła
 - uporczywa chrypka
 - obolały język
 - ból lub trudności przy przełykaniu
 - guzek w obrębie szyi
 - niedrożność nosa lub krwisty wyciek z nosa
- zasięgnij porady lekarskiej.

Radomskie
Centrum Onkologii

☎ 48 377 90 23

ul. Uniwersytecka 6, Radom,
dojazd autobusem 6 i 26



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Profilaktyka
Nowotworów
Głowy i Szyi



Ministerstwo
Zdrowia



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Projekt „Profilaktyka Nowotworów Głowy i Szyi” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.
Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 oś priorytetowa V Wsparcie dla obszaru zdrowia,
działanie 5.1 Programy profilaktyczne Konkurs nr: POWER.05.01.00-IP.05-00-002/16

O/00644



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

Praca dla opiekunów i opiekunek osób starszych, czyli jak połączyć przyjemne z pożytecznym

Szukasz zajęcia, które połączy pracę i podróż, a jednocześnie zapewni atrakcyjne wynagrodzenie? Promedica24, europejski lider usług opiekuńczych dla seniorów, ma dla Ciebie ofertę. Firma szuka obecnie opiekunek i opiekunów na 1-, 2- lub 3-miesięczne kontrakty do pracy w Niemczech lub Anglii. To idealna okazja dla osób, które potrzebują zmiany i chcą podreperować swój budżet.

Jeżeli jesteś zainteresowany pracą w charakterze opiekuna osób starszych, zapraszamy do odwiedzenia naszego Oddziału w Radomiu przy ul. Moniuszki 20. Zapraszamy również na Dzień Otwarty 24 maja o godzinie 11. Telefon kontaktowy: 507 061 699.

Promedica24 poszukuje opiekunek i opiekunów, którzy będą zajmować się seniorami w Niemczech lub Anglii. Ważne jest doświadczenie w opiece (może być nad osobą z rodziny), a także podstawowa znajomość języka, sumienność, dobry kontakt z ludźmi oraz cierpliwość. Na początku sprawdzamy poziom znajomości języka i doświadczenie kandydatów. Organizujemy również **bezpłatne szkolenia i kursy języka niemieckiego**, które przygotowują do pracy za granicą. Dlatego nawet osoby z niewielkim doświadczeniem mogą zostać profesjonalnymi opiekunami – mówi Katarzyna Cywka, Specjalista ds. Rekrutacji z Oddziału w Radomiu.

Opiekunowie wyjeżdżający z firmą Promedica24 do Niemiec lub Anglii mają zapewniony transport oraz zakwaterowanie. Pobyt trwa 1, 2 lub 3 miesiące, w zależności od dostępności osób starających się

o pracę, dzięki czemu wyjazd można dopasować do innych planów.

Dbamy o to, aby nasi współpracownicy mieli pewność, że mogą na nas zawsze liczyć. Nad ich pracą czuwa opiekun kontraktu, który dba o zorganizowanie podróży do podopiecznego i z powrotem do Polski. Jest także dla nich głównym kontaktem podczas pracy za granicą. W razie problemów opiekunowie mogą zadzwonić pod dedykowaną infolinię – wyjaśnia Pani Katarzyna.

Dlaczego praca w charakterze opiekuna?

Atrakcyjne wynagrodzenie jest ważnym, ale nie jedynym powodem, dla którego osoby szukające pracy powinny rozważyć wyjazd za granicę do opieki nad osobą starszą.

Ta praca oferuje liczne korzyści. Na pewno jest okazją do szlifowania języka obcego. Mieszkając w domach rodzinnych podopiecznych, nasi opiekunowie mają również niepowtarzaną szansę na poznanie kultury i obyczajów panujących w Niemczech czy Anglii – wymienia Katarzyna Cywka.

Serdecznie zapraszamy!

PRACA CZEKA WŁAŚNIE NA CIEBIE

Zostań opiekunką seniorów w Niemczech

ZNAJDŹ PRACĘ OD ZARAZ -

WWW.PROMEDICA24.PL LUB Radom, ul. Moniuszki 20, tel. 507 061 699,

PROMEDICA24



Y/0674

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA**

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430

IMEDIS TEST VOLLA
BIOREZONANS
NATUROPATIA
pasożyty grzyby bakterie wirusy
tel: 504328838
www.naturopata.net

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**

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

IF INTERFACH

**monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrołu**

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

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Stało się. Prezydent Andrzej Duda wpisał na listę Pomników Historii 10 kolejnych obiektów i terenów zabytkowych, a wśród nich Sanktuarium w Świętej Lipce. To zaszczytne wyróżnienie nadano w sumie od 1994 roku 91 zabytkom.

W tym miejscu pisaliśmy ostatnio o wybitnych polskich jezuitach. Tym razem trochę miejsca poświęcimy obiektom powstałym za ich przyczyną na terenie Rzeczypospolitej. Dziś – co zrozumiacie – Święta Lipka, „Perła Baroku” w Polsce.



Ta niewielka miejscowość – znana już od XV wieku jako miejsce licznych pielgrzymek – położona jest w pobliżu Kętrzyna. Z powodu licznych grup pielgrzymów nazywana jest

„Częstochową Północy”. Kościół znajduje się w miejscu poprzednio istniejących dwóch kolejnych kaplic – pierwszej z ok. 1400 r. i drugiej wybudowanej w 1619 r. W skład kompleksu klasztornej wchodzi bazylika, krużganki i dom zakonny jezuitów. Na kościelny dziedziniec wchodzi się przez barokową bramę z pierwszej połowy XVIII wieku. W bazylice możemy podziwiać barokowe organy z ruchomymi figurkami, wykonane w 1721 r. W ołtarzu głównym znajduje się obraz Matki Boskiej Świętoliipskiej. Zespół architektoniczny posiada zachowaną w idealnym stanie bogatą i różnorodną dekorację. Składają się na nią rzeźby, freski, obrazy na płótnie, wyroby złotnicze oraz rzadko spotykane w takiej obfitości dzieła artystycznego kowalstwa.

Już w średniowieczu ustalił się zwyczaj organizowania pielgrzymek do Świętej Lipki, do której dla uzyskania odpustu i w nadziei uzdrowienia przybywali pielgrzymi nie tylko z Prus i Warmii, ale również z Mazowsza. Ostatni wielki mistrz krzyżacki Albrecht Hohenzollern w 1519 r. pielgrzymował pieszo i boso z Królewca do Świętej Lipki.

W 1525 r. wiara katolicka została zakazana w państwie pruskim, a kult świętych uznano za zabobon. Tłum z Kętrzyna obrabował i zburzył kaplicę, wyciął Lipę – miejsce objawień, a słynącą łaskami figurkę utopiono w Jeziorze Wirowym. W 1618 r. katolicy odzyskali swobody wyznaniowe. Administracja i prawo użytkowania Świętej Lipki zostały przekazane jezuitom. Wybudowali oni kaplicę, w której umieszczono kopię obrazu Matki Boskiej Snieżnej. Odbudowa kaplicy zapoczątkowała rozkwit sanktuarium. W 1685 r. jezuici przygotowali teren pod budowę kościoła, który został konsekrowany 15 sierpnia 1693 r. Kościół nie mieścił wszystkich pielgrzymów, dlatego wybudowano krużganek z kaplicami narożnymi. Wyposażenie wnętrza trwało ponad pięćdziesiąt lat.

Po kasacie zakonu jezuici powrócili do Świętej Lipki w 1932 r. i podjęli prace związane z parafią i sanktuarium. W ołtarzu głównym umieszczony jest obraz Matki Bożej z 1640 r. wzorowany na ikonie Matki Bożej z rzymskiej Bazyliki Matki Bożej Większej. Matka Boża w tym wizerunku jest czczona jako Matka Jedności Chrześcijan. Obraz został przyozdobiony koronami papieskimi 11 sierpnia 1968 r. Ceremonii dokonał Prymas Polski Ks. kardynał Stefan Wyszyński, a sumę celebrował Ks. kardynał Karol Wojtyła. Papież Jan Paweł II dekretem z dnia 24 lutego 1983 r. nadał kościołowi w Świętej Lipce tytuł Bazyliki Mniejszej.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

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

NOWALIJKI - zdrowe czy trujące?

Nowalijki to młode, wiosenne warzywa, ukazujące się po raz pierwszy w sezonie. Wiele osób zastanawia się, jakie warzywa nazywa się nowalijkami, a także, czy nowalijki są zdrowe czy szkodliwe. Nowalijki co roku budzą wątpliwości – czy hodowane w sztucznych warunkach warzywa mogą mieć jakąkolwiek wartość odżywczą? Czy warto jeść nowalijki?

Nowalijki budzą w nas entuzjazm, gdy organizm po zimie zaczyna odczuwać brak witamin i minerałów. Zgromadzone jeszcze jesienią zapasy ziemniaków, marchwi, jabłek czy kapusty w wyniku długiego przechowywania straciły wiele cennych substancji. Dlatego z takim entuzjazmem reagujemy na warzywa szklarniowe. Pojawia się jednak pytanie o wartości odżywcze nowalijek.

Nowalijki – jakie to warzywa?

Nowalijki to młode, wiosenne warzywa, ukazujące się po raz pierwszy w sezonie. Jakie warzywa zalicza się do nowalijek? Sałatę, rzodkiewki, pomidory, młodą marchewkę, ogórki, szczypiorek, rzeżuchę, nać pietruszki, cebulkę dymkę.

W wielkich oszklonych halach panuje wieczne lato. Zadbano o odpowiednią temperaturę, oświetlenie i wilgotność powietrza, by rośliny miały jak najlepsze warunki. Nie uprawia się ich zazwyczaj na klasycznym podłożu, tylko na mieszaninie torfu, ziemi liściowej, nawozów i mikroelementów. Stosuje się też tzw. uprawy hydroponiczne: korzenie zanurzone są nie w ziemi, tylko w płynnym roztworze składników mineralnych. Skład podłoża zmienia się zależnie od potrzeb danego gatunku roślin.

Nowalijki ze szklarni nie muszą też walczyć ze szkodnikami i takimi czynnikami atmosferycznymi jak grad czy przymrozki. Dzięki optymalnym warunkom rosną szybko i są dorodne.

Nowalijki**– właściwości i wartości odżywcze**

Zawartość witamin i minerałów w warzywach szklarniowych jest zbliżona

do tych uprawianych na polu. Nowalijki mogą mieć tylko nieco mniej witaminy C i bioflawonoidów ze względu na brak światła słonecznego. Dzień jest krótki, a szyba szklarni stanowi filtr dla promieni. Ale różnica ta nie jest znacząca. O wiele większą różnicę czujemy w smaku, bo z powodu znikomej ilości słońca w nowalijkach nie wytwarza się dostatecznie dużo cukrów i substancji zapachowych.

Mniej smaczne bywają też pomidory, które zostały zerwane nie do końca dojrzałe, a potem umieszczone w komorze wypełnionej etylenem – gazem przyspieszającym dojrzewanie. Taka metoda nie pozbawia jednak warzyw składników odżywczych.

– W wyrośniętym, ale zielonym pomidorze znajdują się już wszystkie witaminy i składniki mineralne – mówi dr Janina Gajc-Wolska z Wydziału Ogrodnictwa i Kształtowania Krajobrazu SGGW. – Zaczernieniony przy użyciu etylenu może być tylko mniej słodki – dodaje.

Nowalijki – czy są zdrowe?

Rzodkiewka dzięki związkowi siarki chroni przed nowotworami. Ma sporo błonnika pokarmowego, który przyspiesza przemianę materii. Ale osoby mające problemy z pęcherzykiem żółciowym powinny unikać rzodkiewek, bo działają one żółciopędnie i mogą prowokować ataki bólu.

Rzodkiewka stanowi dość dobre źródło kwasu foliowego – substancji potrzebnej kobietom planującym potomstwo. Jest niskokaloryczna (jeden liść to 1 kcal), dlatego poleca się ją osobom na diecie odchudzającej, oczywiście pod warunkiem że nie oblejemy jej tłustym sosem śmietanowym.

Ogórek nie jest bogaty ani w witaminy, ani w minerały – zawiera trochę jodu i witaminy A. Ma mało kalorii (13 kcal w 100 g) i delikatnie pomaga usuwać nadmiar wody z organizmu. Obecne w ogórkach enzymy rozkładają witaminę C. Lepiej więc nie łączyć ich w jednym daniu np. z pomidorami.

Sałata swój kolor zawdzięcza chlorofilowi, który ma działanie bakteriobójcze, przyspiesza gojenie, chroni przed zakażeniami, pomaga pokonać infekcje. Sałata zawiera luteinę i zeaksantynę, silne przeciwutleniacze, które chronią przed zwyrodnieniem siatkówki żółtej.

Pomidory mają mnóstwo witaminy C. Zawiera też sporo witaminy E oraz beta-karotenu. W pomidorach obecne są witaminy z grupy B, a także witamina K. Pomidory to też bogactwo pierwiastków mineralnych. Jednym z najważniejszych jest potas, który dzięki swojemu działaniu moczopędnemu obniża ciśnienie krwi. Cenny składnik pomidorów to antynowotworowy likopen. To naturalny barwnik, dzięki któremu pomidory mają intensywnie czerwony kolor.

Szczypiorek – w jego skład wchodzi kwercetyna – silna substancja przeciwutleniająca, która zapobiega zakrzepom, miażdżycy i zakażeniom. Uważać na to warzywo powinny osoby cierpiące na zgagę. Ma witaminy C, A, E, B i PP oraz sporo jodu.

Rzeżucha ma bardzo dużo wzmacniającej odporność witaminy C. Działa moczopędnie, dlatego zaleca się ją w zaburzeniach pracy nerek. Jest ważna w diecie palaczy, bo neutralizuje rakotwórcze związki znajdujące się w dymie tytoniowym.

Nać pietruszki doskonale wzmacnia – w 100 g jest 5 mg żelaza i 177 mg witaminy C (więcej niż w cytrusach). Świetnie wpływa na wzrok i cerę, bo ma aż 5510 µg beta-karotenu i 3,1 mg witaminy E

Dokończenie na str. 28.



MIĘDZYNARODOWE CENTRUM MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ



UMYSŁ DUCH CIAŁO

Międzynarodowe Centrum Medycyny Holistycznej „Liberty” w Radomiu daje pacjentom szansę na wyleczenie i utrzymanie dobrego stanu zdrowia.

Każdy pacjent jest traktowany indywidualnie.

Zadbamy o Wasze zdrowie duchowe i fizyczne poprzez:

- ozonoterapię (wspomaganie regeneracji organizmu)
- hydrokolonoterapię (oczyszczanie ze stanów zapalnych)
- psychoterapię indywidualną i grupową
- chiropraktykę (leczenie dysfunkcji narządu ruchu)
- fitoterapię (ziołolecznictwo)
- suplementację (dobór odpowiednich suplementów w zależności od potrzeb organizmu)
- dietetykę (indywidualne ustalenie zbilansowanej diety)
- jogę (ćwiczenia ducha i ciała)
- terapię Reiki (system pozytywnej uzdrawiającej energii)

AP/0365

Trast medyczny przy

Międzynarodowym Centrum Medycyny Holistycznej w Radomiu

Diagnostyka:

EMG, EEG, USG, Test wydolności mięśni przykręgosłupowych wg dr Wolfa

Nasi Specjaliści:

Ortopedia i medycyna sportowa

dr n. med. **Roman Kowal**

lek. med. **Stanisław Sławiński**

Neurologia:

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

Neurochirurgia:

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

Rehabilitacja:

dr n. med. **Roman Kowal**

lek. med. **Agnieszka Raczyńska**

W ramach **NFZ**

- poradnia rehabilitacji
- kwalifikacja i przygotowania do endoprotezoplastyki stawu biodrowego i kolanowego
- wstępna kwalifikacja do zabiegów dostawowego podania komórek macierzystych

KRÓTKIE TERMINY !!!

**Informacje i zapisy osobiście w siedzibie MCMH ul. Wolność 10C
lub telefonicznie : 696 522 822**

www.liberty.radom.pl

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

NOWALIJKI - zdrowe czy trujące?

Dokończenie ze str. 26.

Cebula dymka jest warzywem niskokalorycznym – jedynie 30 kcal na 100 g. Bogata jest za to w mnóstwo witamin: A, C, PP, B1, B2 oraz beta-karoten i kwas foliowy.

Nowalijki – czy są szkodliwe?

Do nawożenia nowalijek używa się niestety dużo nawozów sztucznych ze związkami azotu. Rośliny przyswajają je nieselektywnie – to znaczy, że pobierają ich tyle, ile im dostarczymy, a nie tyle,

ile im potrzeba. A dostarczamy ich zwykle zbyt dużo – przeprowadzane kontrole dosyć często wykazują przekroczenie dozwolonych norm.

Dużo azotanów gromadzi się zwłaszcza w korzeniach i zewnętrznych liściach warzyw. A zatem najwięcej może ich być w rzodkiewkach, marchewce czy sałacie. Nadmiar związków azotu może być u człowieka przyczyną zatrucia, a na dłuższą metę również zwiększać ryzyko nowotworów. Azotany upraszczają się w organizmie do azotynów, które przekształcają się później w rakotwórcze nitrozoaminy.

Niestety, tak naprawdę nie jesteśmy w stanie rozpoznać czy nowalijki, które zamierzamy kupić, są przenawożone czy nie, bo nie świadczy o tym ani wielkość, ani kolor warzywa. Pozostaje więc jedynie zaopatrywać się u znanych i zaufanych rolników.

Nowalijki – czy warto je jeść?

– Jestem zdania, że zjedzenie kilku listków sałaty czy pomidora nikomu nie zaszkodzi – mówi dr Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, przewodnicząca Rady Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka.

– Ale nowalijek nie można uważać za podstawowe źródło witamin. Trzeba je traktować raczej jako dodatek do potraw,

sposób na poprawę nastroju. Na jedną rzodkiewkę czy kilka plasterków ogórka dziennie można też pozwolić dzieciom powyżej 3. roku życia.

Jeżeli warzywa zostały wyhodowane zgodnie z wszelkimi wymaganymi normami, to nie powinny zaszkodzić nawet najmłodszym. Pamiętajmy jednak, że na młode, surowe warzywa muszą bardzo uważać alergicy, wrzodowcy, osoby z zespołem jelita nadwrażliwego.

Nowalijki z upraw ekologicznych

Bezpieczniejsze, bo niemal pozbawione azotanów, są warzywa z upraw ekologicznych. – W tych gospodarstwach nie używa się syntetycznych, łatwo dostępnych nawozów mineralnych – mówi prof. Ewa Rembiałkowska z Zakładu Żywności Ekologicznej SGGW. – W zamian stosuje się naturalne komposty, z których roślina pobiera tylko tyle związków azotu, ile potrzebuje – nawóz nie kumuluje się więc ani w korzeniach, ani w liściach – dodaje.

Kłopot w tym, że takie nowalijki można kupić tylko w sklepach z ekologiczną żywnością, a i tam jest ich stosunkowo niewiele i mają dosyć wysoką cenę.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**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**



Poradnia Wspomaganie Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

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

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

Zapraszamy!

Y/0643

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

AG/0615

**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

AG/0092

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, BIOPSJE**

Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
www.euromed.radom.pl

F/0331

O szpitalach radomskich

Szpital św. Kazimierza

Prawdopodobnie pierwszym lekarzem szpitala św. Kazimierza był dr med. Julian Schulz, który zmarł dnia 21.2.1856 roku, na panującą wówczas cholere. Następnym ordynatorem szpitala był od 1856 do 1880 r. dr med. Emil Gosławski (1819-1880); kolejnym, od 1880 do 1908 r. był dr Zygmunt Płużański. Lekarzem był też dr med., chirurg Olimp Telakowski, wybitny filantrop, dobroczyńca i opiekun chorych i biednych, których wielu leczył i utrzymywał własnym kosztem. Począ-

kowe uposażenie szpitala pochodziło z byłego lazaretu wojskowego i było więcej niż skromne. Spis przejętych rzeczy wykazywał 93 pozycje, m.in.: 18 łóżek, 8 stolików, 15 tabliczek na łóżka, 45 poszewek, 46 prześcieradeł, 5 szlafroków, 2 drewniane wanny, 2 termometry, 18 kul drewnianych, „stolik do operacji” oraz naczynia kuchenne i gospodarcze. Nie wszystkie rzeczy były jednak nowe lub sprawne. W 1886 roku w szpitalu pracowali: dr Zygmunt Płużański, dr Franciszek Kosicki oraz felczer Józef Zieliński. W 1898 roku została urządzona w szpitalu także

nowa sala operacyjna według ówczesnych wymagań chirurgii, a potrzebny na to fundusz uzyskano z dwóch przedstawień amatorskich urządzonych w gmachu Resursy. Otwarcie tej sali było wielką i właściwie wyłączną zasługą twórcy radomskiej chirurgii, dr Franciszka Kosickiego. Szpital posiadał w 1904 roku etatowych łóżek 60, faktycznie zaś 91. Posiadał oddziały: chirurgiczny, wewnętrzny, położniczo-ginekologiczny i weneryczny. Przy szpitalu istniało bezpłatne ambulatorium dla ubogiej ludności. W miarę rozwoju miasta, które w roku 1904 liczyło 35.000 mieszkańców, szpital św. Kazimierza stawał się coraz mniej wystarczający na potrzeby miasta i okolicy. Liczba łóżek w tym sporym mieście wynosiła według oficjalnych danych zaledwie 75, podczas gdy Kielce miały łóżek 145, Częstochowa 269, a Sosnowiec 130. Starano się zaradzać brakowi miejsc w ten sposób, że na potrzeby szpitala zajęto część baraku tak zwanych „czerwonych koszar”, położonych tuż przy szpitalu, a w następstwie włączonych do terenu szpitala, urządzając tam oddział weneryczny dla kobiet, który prowadził dr Jan Olewiński i oddział dla chronicznie chorych, który prowadził dr St. Piątkowski.

W 1916 roku szpital liczył 60 miejsc. Do tego należy dodać kolejne 50 łóżek, które w 1906 r. wygospodarowano w sąsiednim baraku dla chorych zakaźnych. Chorzy przebywający w szpitalu wnosili opłaty za pobyt: chirurgiczny 90 kop., a internistyczny 50 kop. Od 1.8.1914 do 1.10.1915 r. w szpitalu przebywało 3132 chorych, w tym 1700 żołnierzy. Były dni, kiedy w szpitalu przebywało do 600 chorych, co było dużym obciążeniem finansowym dla kasy szpitala. Ale nie tylko, uszczupliła się obsada lekarska: z Radomia wyjechali doktorzy Fuksiewicz, Kossak i Raszkas, a przez pewien czas jedynym lekarzem w szpitalu był dr Franciszek Kosicki, któremu doraźnie pomagali dr dr: F. Bijeko, St. Idzikowski i H. Fidler oraz student UJ p. Borkowski. W 1916 r. kuratorem szpitala pozostawał Józef Wojdacki, naczelnym lekarzem dr Jan Olewiński, a ordynatorami byli: St. Piątkowski i St. Idzikowski. Dzięki statystykom prowadzonym przez Związek wiemy, że np. w roku 1931 w radomskich szpitalach było łącznie 178 łóżek (100 w szpitalu św. Kazimierza; 25 u św. Zygmunta i 53 w szpitalu Starozakonnych). W 1936 r. szpital św. Kazimierza miał 145 łóżek, w tym 100 chirurgicznych, 25 internistycznych i 20 ginekologicznych; szpital św. Zygmunta (zakaźny) miał 42 łóżka; zaś przytułek położniczo-ginekologiczny 25. Naczelnym Lekarzem Ubezpieczalni był dr Stefan Gajdziński. Radę Lekarską Ubezpieczalni tworzyli doktorzy: Mamert Cywiński, Władysław Mrozowski, Flawian Neuman, Adolf Tochtermann, Zygmunt Leble, Ignacy Lewi i Mieczysław Ostrowski. Członkiem Komisji Rewizyjnej był dr Stanisław Kiersnowski. W 1938 r. szpital św. Kazimierza liczył 195 łóżek, szpital zakaźny św. Zygmunta 40, a Starozakonnych 45. W tym samym roku uruchomiono także szpital garnizonowy, który zlokalizowano przy ul. Narutowicza, w budynku Kolejowej Szkoły Technicznej. W budynkach szpitala św. Kazimierza dokonano reorganizacji, przenosząc do tzw. czerwonych koszar biura, administrację, aptekę i Siostry Miłosierdzia – w zwolnionych w ten sposób pomieszczeniach utworzono Oddział Gruźliczy.

Dr n. med. Robert Wiraszka, dr hab. med. J. Reymond

Dokończenie historii szpitala św. Kazimierza zostanie opublikowane w kolejnym 171 - czerwcowym numerze Zdrówka.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

**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 • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła 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,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- 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.

**Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

170388

LOKAL DO WYNAJĘCIA W CENTRUM

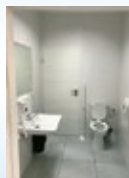
Budynek usytuowany w samym centrum w najbardziej ruchliwej części miasta.

Radom

ul. Żeromskiego 84 C

(Budynek w strefie otwartej dla ruchu)

Powierzchnia wykończona **277 m²**,
możliwość dowolnej przebudowy.



Lokal na drugim piętrze, winda.
Ogrzewanie z sieci miejskiej.
Poprzedni najemca prowadził
działalność medyczną.

Dane adresowe:
darek@solter.pl
Telefon: **501 275 854**

**Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów
Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1, zatrudni:**

TERAPEUTÓW ZAJĘCIOWYCH

– umowa o pracę, w pełnym wymiarze czasu pracy w godzinach 7:25 – 15:00.

WYMAGANE KWALIFIKACJE:

- ukończenie szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej o uprawnieniach szkoły publicznej i uzyskanie tytułu zawodowego terapeuty zajęciowego lub dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe terapeuty zajęciowego lub
- ukończenie szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej o uprawnieniach szkoły publicznej i uzyskanie tytułu zawodowego w zawodzie instruktor terapii zajęciowej lub
- ukończenie studiów wyższych na kierunku lub w specjalności terapia zajęciowa, obejmująca co najmniej 3000 godzin kształcenia, w tym 2000 godzin w grupie treści podstawowych i kierunkowych obejmujących wiedzę z zakresu teorii i technik terapeutycznych i uzyskanie tytułu licencjata.

Informacji udziela Marzena Góźdz – Kierownik Kadr 48 332 45 16

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczaftu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

Platforma Zakupowa



**MEDYCZNY.
MARKET**

Internetowa Platforma
Zakupowo-Usługowa
dedykowana Przychodniom i Ich Pracownikom

www.medycznymarket.pl

✉ kontakt@medycznymarket.pl

☎ +48 733 800 333

Infolinia: pon-pt 9.00 - 16.00

Życzymy udanych zakupów

Oferujemy artykuły
medyczne i biurowe
potrzebne do prowadzenia
praktyki lekarskiej

AA/0400

"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



COSINUS®

ZDOBAJ ZAWÓD Z PRZYSZŁOŚCIĄ | Bez matury | BEZPŁATNIE!

**Florystyka
dla seniorów**

0 zł | 1 rok
oraz wiele innych
bezpłatnych kierunków
Nagrody i promocje
dla słuchaczy

**Opiekun
medyczny**
0 zł | 1 rok

Kosmetyka
0 zł | 2 lata



Radom, ul. Żeromskiego 9/15C, tel. 48 363 24 30

cosinus.pl

A/0556

Czwarty Dar Ducha Świętego – Dar męstwa

W Katechizmie Kościoła Katolickiego można przeczytać, że „męstwo jest cnotą moralną, która zapewnia wytrwałość w trudnościach i stałość w dążeniu do dobra”

[KKK 1808]

Dla wiary jest czymś koniecznym, ponieważ bez daru męstwa wiara nie może się rozwijać, ulega osłabieniu, a nawet zniszczeniu. Widać to bardzo wyraźnie na przykładzie Apostołów. Samo bycie z Jezusem, bycie świadkiem jego działalności nie wystarczyło Apostołom, aby uwierzyć i naśladować Jezusa w Jego działaniu. Dopiero po Zmartwychwstaniu Jezusa Apostołowie

widząc pusty grób, żywego Pana z ranami w ciele, łamiącego chleb – uwierzyli. Samo uwierzenie również było niewystarczające do pełni życia w Chrystusie. Apostołowie bali się mówić o Jezusie i swojej relacji z Nim, ukrywali się przed innymi bojąc się o swoje życie. Dopiero od Zesłania Ducha Świętego zaczęli głosić Ewangelię zupełnie nie przejmując się konsekwencjami.

Praktyczne zastosowania daru męstwa podaje nam Katechizm Kościoła Katolickiego

- męstwo:

1. Umacnia decyzję opierania się pokusom i przezwyciężania przeszkód w ży-

ciu moralnym.

2. Uzdalnia do przezwyciężania strachu nawet przed śmiercią

3. Uzdalnia do stawiania czoła próbom i prześladowaniom

4. Uzdalnia do wyrzeczenia i do ofiary z życia dla słusznej sprawy.

[KKK 1808]

W czasach współczesnych nadal są kraje, gdzie chrześcijanie płacą za swoją wiarę najwyższą cenę życia. Wartości chrześcijańskie są wyśmiewane i poniżane. Życie chrześcijanina każdego dnia jest naznaczone ciągłym stawianiem czoła różnym przeciwnościom. Wierność nauce Chrystusa i Kościoła wymaga czasem wielkiego męstwa, aby powiedzieć stanowcze NIE wszystkiemu co się tej nauce sprzeciwia. Konkretnymi tego przykładami jest walka w obronie życia od poczęcia do naturalnej śmierci, czy też walka o godność i świętość życia małżeństwa i rodziny. To są dzisiaj najbardziej rozległe fronty, gdzie męstwo odgrywa kluczową rolę.



LOURDES

Ogólnopolska Pielgrzymka Starszych, Chorych, Niepełnosprawnych i ich Opiekunów

Termin: 19 – 23.09.2018 r.

Informacje: 795 560 888



ZIEMIA ŚWIĘTA

PIELGRZYMKA 10-DNIOWA 05-15.11 2018 r.

Betlejem – Jerozolima – Ein Karem - Cezarea Nadmorska – Karmel – Nazaret – Kana Galilejska - Góra Błogosławieństw – Tabgha – Galilea – Góra Tabor – Jerycho – Betania Nad Jordanem – Morze Martwe – Jerozolima - Tel Aviv

ZAPISY/INFORMACJE KS.GRZEGORZ 606246866

PIELGRZYMKA ROWEROWA



Akcja Katolicka
Diecezji Radomskiej

Radom

Opoczno

Przedbórz

Jasna Góra

11-14 lipca

„Jesteśmy napełnieni Duchem Świętym”



zapisy: www.ak.radom.pl, tel. 604 403 843

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbignum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św.
lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św.
lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

TELEFON DYŻURNY: 602307457

KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

MSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej - godz. 13.00

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

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

Radostaw Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

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**

A/0036

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

OSIEDŁOWA 9
**W BUDYNKU
POLMEDIC'U**