07/2018 (nr 272)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacje 2018

Rozpoczynamy drugą połowę wakacji. Wszystkim należy się wakacyjna chwila oddechu i odpoczynku od pracy.

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, to najlepsza forma wypoczynku i najlepsze lekarstwo na nasze choroby. Wakacje widoczne są na każdym kroku. Sezon urlopowy w pełnym rozkwicie. W miastach nieco mniej korków, za to, zwłaszcza w weekendy, na drogach we wszystkich kierunkach tłoczno. I wprawdzie po naszych polskich drogach jeździ się coraz bezpieczniej, to jednak warto pamiętać, że najważniejsze jest nie szybko, ale bezpiecznie dotrzeć do celu. Jest takie powiedzenie, że „lepiej 10 minut za późno, niż 30 lat za wcześnie".

Zapraszając do lektury Zdrówka, życzę naszym drogim Czytelnikom szczęśliwych powrotów z wspaniałych wakacyjnych wypraw.

ZG

foto: Walery- nad Wigrami

foto: Walery - spływ Czarną Hańczą.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Rezonans magnetyczny jamy brzusznej
Czytaj na stronie 4.

Taniec lepszy dla mózgu niż fitness?
Czytaj na stronie 6.

Wywiad z prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniewem Kotwicą
Czytaj na stronie 8.

Ruszyły zabiegi operacyjne w RCO
Czytaj na stronie 11.

Co pyli w lipcu?
Czytaj na stronie 14.

Jak cieszyć się zdrowiem
Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury - jagody
Czytaj na stronie 20.

Chirurgia Jednego Dnia w Polmedic
Czytaj na stronie 27.

Z historii Radomia
O szpitalach radomskich
Czytaj na stronie 29.

Dar bojaźni Bożej
Czytaj na stronie 31.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8^{oo}- 17^{oo}

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*

PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M/0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszają 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. 4
Psychiatria – str. 17
Psychologia – str. 17
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*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

ZAPRASZAMY

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

B/0142

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Od poniedziałku do piątku od 7^{00} do 18^{00} www.medicon.com.pl

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach **NFZ**
oraz prywatnie

- **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**

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

Z/0073

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:
witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
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

L/0273

MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

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

Rezonans magnetyczny jamy brzusznej – badanie przyjazne dla pacjenta

Rezonans magnetyczny (MR) stanowi nieinwazyjną, przyjazną dla pacjenta, metodę diagnostyczną jamy brzusznej, wykorzystującą działanie pola magnetycznego do obrazowania wątroby, nerek, trzustki czy śledziony. Technika ta umożliwia otrzymywanie doskonałej jakości obrazów, dzięki którym udaje się wykryć wiele chorób. Niejednokrotnie podczas obrazowania rezonansem, niejako przy okazji, wykrywane są schorzenia, które nie były brane pod uwagę w skierowaniu na badanie.

Nie tylko nowotwory

W badaniu MR jamy brzusznej otrzymuje się obrazy odcinków przewodu pokarmowego (żołądka, jelit), elementów układu moczowego (np. nerek), wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki, śledziony. Zakres chorób, jakie można wykryć przy użyciu rezonansu magnetycznego jamy brzusznej jest bardzo szeroki. Oprócz nowotworów zlokalizowanych w obrębie tego obszaru, mogą to też być: naczyniaki – w przypadku wątroby, tętniaki aorty brzusznej, gruczolaki nadnerczy, zapalenia nerek czy trzustki. Przy użyciu cholangiografii MR (MRCP) lekarz jest też w stanie zdiagnozować drogi żółciowe i trzustkowe oraz obecność kamieni żółciowych.

Naczyniaki wątroby

Naczyniak wątroby to łagodna nowotworowa zmiana o charakterze naczyniowym. Większość naczyniaków nie wymaga żadnego leczenia, a jedynie kontrolnych badań obrazowych. Operacji mogą wymagać naczyniaki duże (o średnicy powyżej 10 cm), szybko powiększające się, powodujące ból lub wiążące się z zaburzeniem funkcjonowania układu krzepnięcia krwi. Takie naczyniaki stanowią ryzyko związane z samoistnym pęknięciem i mogą spowodować krwawienie do wnętrza jamy brzusznej. Dzięki okresowym, badaniom obrazowym można te przypadki wychwycić jeszcze przed ewentualnym pęknięciem.

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

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692
K/0107

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

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Wtorek 14^{00}-15^{00}, Środa 15^{30}-17^{00}
tel. 48 36 26 058
SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA USG
Radom, ul.Sienkiewicza 32
Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589
T/0074

Tętniaki aorty brzusznej

Tętniaki są najczęściej kojarzone z mózgiem, tymczasem mogą się utworzyć w każdym odcinku aorty, jej gałęzi lubw innych tętnicach obwodowych. Oprócz tętniaków tętnic mózgowych najczęstszy jest tętniak aorty brzusznej, który rozwija się u 60 osób na 100 tysięcy, czyli stosunkowo rzadko. Jednak, co ciekawe, występuje on aż 3 do 8 razy częściej u mężczyzn: 3% w wieku 60-65 lat, 6% w wieku 65-74 lata i aż 9% powyżej 75. r.ż. W ostatnich latach notuje się też stale wzrastającą zachorowalność.

U osób z tętniakiem o średnicy poniżej 5 cm stosuje się leczenie zachowawcze: pacjent musi przyjmować leki, które stabilizują ciśnienie krwi oraz poddawać się kontrolnym badaniom obrazowym.

Diagnostyka jelit

Rezonans magnetyczny stanowi dobrą metodę diagnostyki zarówno jelita cienkiego, jak i grubego, pozwala bowiem określić rozległość zmian chorobowych wykrytych w badaniach endoskopowych i tomografii komputerowej.

Gruczolaki nadnercza

Gruczolak nadnercza to guz powstały z tkanki gruczołowej nadnerczy. Jest częstym schorzeniem, diagnozowanym za pomocą badań obrazowych. Komórki gruczołowe, z których zbudowany jest gruczolak, mogą, ale nie muszą, wydzielać hormonów. Zwykle gruczolaki nie dają żadnych objawów. Jednak gruczolaki hormonalnie czynne prowadzą do występowania zespołów chorobowych. Najskuteczniejszą formą leczenia gruczolaków nadnerczy jest operacyjne usunięcie zmian. Wskazaniem do zabiegu jest nadczynność hormonalna nadnerczy, podejrzenie zezłośliwienia, wykrycie guza rdzenia nadnerczy, średnica guza przekraczająca 5 cm lub jego szybkie powiększanie się oraz objawy krwawienia do guza. Guzy o średnicy mniejszej niż 4 cm oraz niepowiększające się w badaniach kontrolnych zazwyczaj pozostają pod obserwacją i kontrolowane są według zaleceń lekarza prowadzącego.

Rezonans magnetyczny z kontrastem

W bardzo wielu przypadkach wykonuje się rezonans magnetyczny z wykorzystaniem środka kontrastującego, co wymaga odpowiedniego przygotowania pacjenta do badania. Wówczas konieczne jest posiadanie wyniku poziomu kreatyniny we krwi – nie starsze niż 30 dni, a w przypadku występujących chorób nerek nie starsze niż 7 dni.

Kiedy warto wykonać rezonans magnetyczny jamy brzusznej

Rezonans magnetyczny jamy brzusznej może być wykonywany z szeregu wskazań. Jest to badanie nieinwazyjne, nieobciążające dla pacjenta i jednocześnie całkowicie bezpieczne. Otrzymywane obrazy pozwalają nie tylko na ocenę stanu narządów i ich funkcjonowania (wykonywany w niektórych ośrodkach tzw. czynnościowy rezonans magnetyczny), ale również na wykrycie ewentualnych zmian chorobowych, i późniejsze monitorowanie procesu leczenia – mówi dr **Kamilla Paciejewska, radiolog w Affidea Radom.**

ELIOMED
Gabinet Terapii Naturalnych
ul. Główna 12, gabinet 14, I piętro
BORELIOZIE STOP
Diagnoza i terapia infekcji odkleszczowych
tel.: 690 464 420, 792 071 107
www.eliomed.pl
www.bolerioza.radom.pl
X/0679

Taniec lepszy dla mózgu niż fitness?

Grupa niemieckich naukowców zaplanowała dwie interwencje medyczne dla osób po sześćdziesiątce: zajęcia fitness i taneczne. Wynik: i ćwiczenia, i taniec mają dobry wpływ na mózg, ale taniec miał dodatkowe zalety.

Wyniki eksperymentu opublikowało czasopismo „Frontiers in Human Neuroscience". Ponieważ wzięło w nim udział 26 osób o średniej wieku 68 lat, taka grupa badanych jest zbyt mała, by wysnuwać kategoryczne uogólnione wnioski. Nadto w badaniu nie było grupy kontrolnej – niemającej jakichkolwiek zajęć ruchowych, a czas eksperymentu nie był długi.

Jednak ustalenia niemieckich badaczy mają znaczenie; potwierdzają rezultaty wcześniejszych badań, wykazujących dobroczynny wpływ ćwiczeń nie tylko na mięśnie i koordynację ruchową, ale i mózg.

26 osób w niemieckim eksperymencie podzielono na dwie grupy: 14 z nich uczestniczyło w bardzo urozmaiconych zajęciach tanecznych, a 12 – w ćwiczeniach fitness, które obejmowały ćwiczenia wytrzymałościowe (biegi, podskoki), siłowe oraz rozciąganie.

Najpierw, przez pierwszych sześć miesięcy, ćwiczenia o długości 90 minut odbywały się dwa razy w tygodniu, potem, przez kolejnych 12 miesięcy – raz w tygodniu, przy czym w drugim etapie wszyscy brali udział w zajęciach Nordic walking.

Wszystkim uczestnikom wykonywano badania obrazowe mózgu za pomocą rezonansu magnetycznego przed i po zakończeniu eksperymentu. Dodatkowo naukowcy badali ich koordynację ruchów i postawę.

Jak taniec działa na mózg?

Badania obrazowe wykazały, że u wszystkich uczestników powiększyła się

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację.
Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty 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.

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

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.
I/0583

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

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

R/0397

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

Y/0593
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Od października przyjmuje w ORTO-LIVE
Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy
Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.
Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

objętość różnych obszarów hipokampa, struktury odpowiedzialnej m.in. za uczenie się (czyli przenoszenie ich z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej), pamięć i orientację przestrzenną. To właśnie hipokamp ulega najwcześniej uszkodzeniu u osób chorych na chorobę Alzheimera, a jego objętość maleje wraz z wiekiem.

U tancerzy wzrost dotyczył ponadto większej liczby obszarów w lewej części hipokampa (w tym zakrętu zębatego, którego komórki są odpowiedzialne m.in. za dostrzeganie różnic), a ponadto tylko w tej grupie powiększyła się część prawego hipokampa o nazwie podkładka.

Bardzo ciekawy jest kolejny rezultat eksperymentu – tylko w grupie tańczącej poprawiło się poczucie równowagi – a u osób starszych, dla których olbrzymim zagrożeniem są upadki, jest to bardzo istotne.

W efekcie autorzy badania konkludują, że nauka tańca może mieć lepszy wpływ na mózg i postawę u starszych osób niż zajęcia fitness.

Być może efekty ćwiczeń na parkiecie były lepsze z tego względu, że uczestnicy grupy tanecznej regularnie poznawali nowe rodzaje tańca, jak tańce latynoamerykańskie, jazz i inne. Efekt był taki, że co dwa tygodnie uczyli się nowych kroków, ułożenia ciała, figur tanecznych, innego rytmu i tempa.

– Najbardziej wymagającym aspektem dla uczestników tych zajęć było przypominanie sobie układów pod presją czasu bez żadnych podpowiedzi ze strony instruktora – wyjaśnia główna autorka pracy dr Kathrin Rehfeld.

Jej zdaniem, choć wyniki pracy jej zespołu powinny zostać pogłębione w kolejnych badaniach, taniec może spowolnić, a nawet przeciwdziałać związanemu z wiekiem pogorszeniu sprawności umysłowej i fizycznej. Nie dość, że wymaga aktywności fizycznej i umysłowej, to niesie również niskie ryzyko kontuzji. I znakomicie poprawia nastrój, co w każdym wieku jest nie do pogardzenia.

Autor: Justyna Wojteczek

Źródło: zdrowie.pap.p

R/0253
OŚRODEK REHABILITACYJNO - EDUKACYJNO - WYCHOWAWCZY W RADOMIU
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną 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

N/0316
SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. **606731821**

N/0647
Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog
Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

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

N/0503
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

Wywiad z Kierownikiem Szpitalnego Oddziału Klinicznego Neurochirurgii w Radomiu

Prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica specjalista neurochirurgii i neurotraumatologii. Jest wysoko cenionym przez pacjentów lekarzem, który posiada specjalizację medyczną w dziedzinie neurochirurgii. Jest profesorem pracującym na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Kultury Fizycznej Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego w Radomiu oraz kieruje Szpitalnym Klinicznym Oddziałem Neurochirurgii w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu. Specjalizację II stopnia z neurochirurgii zdobył w 1987 roku, a tytuł doktora habilitowanego nauk medycznych uzyskał zaledwie rok później.

Zaprasza również swoich pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom mieszczącej się w Radomiu ul. Skrajna 113, dzielnica Halinów.

Prof. Zbigniew Kotwica wykonuje specjalistyczne operacje i zabiegi. Operuje nowotwory układu nerwowego i kręgosłupa, skutecznie rozpoznaje i leczy choroby naczyniowe układu nerwowego takie jak tętniaki, naczyniaki czy zniekształcenia tętniczo-żylne. Z powodzeniem leczy pacjentów, którzy cierpią z powodu chorób kręgosłupa - niestabilności, dyskopatii, wypadnięcia krążków międzykręgowych, złamań kręgosłupa, Zajmuje się również chirurgią bólu.

Mój Lekarz Radom: Witam Pana Profesora.

Prof. Zbigniew Kotwica: Ja również serdecznie witam wszystkich czytelników miesięcznika ZDRÓWKO, a szczególnie moich pacjentów.

Mój Lekarz Radom: Czy mógłby Pan Profesor zdradzić, co skłoniło Pana do podjęcia współpracy z Poradnią Specjalistyczna Mój Lekarz Radom?

Prof. Zbigniew Kotwica: Bardzo mnie zaciekawiła współpraca z Państwem, a Pański dar przekonywania, był dodatkowym atutem. Jesteście młodą placówką na radomskim rynku, a ilość pacjentów jaka odwiedza Waszą placówkę i wspaniała atmosfera pracy, świadczy o poprawności Waszych działań.

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

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

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

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
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877
N/0459

GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa
tel. 601-497-118
www.jsmista.pl
N/0663

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

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781
N/0215

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
NEURO PULS **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
N/0119
PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

Mój Lekarz Radom: Bardzo dziękujemy, że zgodził się Pan podjąć z nami współpracę. Jest Pan Profesor bardzo zapracowanym człowiekiem. Kierownik Kliniki Neurochirurgii, Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu i Kultury Fizycznej, gdzie prowadzone jest kształcenie na kierunkach lekarskim, pielęgniarskim, fizjoterapii i wychowaniu fizycznym, są Pana podstawowymi zajęciami, a do tego znajduje Pan czas na konsultację pacjentów w naszej placówce.

Prof. Zbigniew Kotwica: Kontakt bezpośredni z pacjentem był dla mnie zawsze sprawą priorytetową. I właśnie ten bezpośredni kontakt, mogę realizować współpracując z Państwa Poradnią. Szkoda, że muszę go ograniczyć tylko do dwóch popołudni w miesiącu.

Mój Lekarz Radom: Panie Profesorze, nasi pacjenci często zadają pytania co skłoniło, tak wybitnego fachowca do pracy w Radomiu?

Prof. Zbigniew Kotwica: Rozpocząłem pracę w uniwersytecie Technologiczno - Humanistycznym w Radomiu w roku 2009, poprzednio pracowałem na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Z chwila otwarcia kierunku lekarskiego, tj. w roku 2016 przeniosłem się na stałe do Radomia. Otworzyliśmy wówczas pierwszy oddział kliniczny w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym.

Mój Lekarz Radom: Kieruje Pan Kliniką Neurochirurgii w Radomiu, czy może Pan Profesor coś opowiedzieć o tej placówce i jej perspektywach rozwoju na najbliższe lata?

Prof. Zbigniew Kotwica: W ciągu ostatnich dwóch lat poszerzono zakres operacji o wszczepianie ruchomych protez krążków międzykręgowych, nowotwory obszaru centralnego, rozszerzyliśmy gamę zabiegów z zakresu leczenia bólu, przede wszystkim najczęstszego, jakim jest ból w przebiegu złamań osteoporotycznych kręgosłupa. Wprowadzamy w najbliższym czasie, po zakupieniu sprzętu endoskopowa chirurgie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Mój Lekarz Radom: Panie Profesorze, czy mógłby Pan scharakteryzować i opisać najczęściej występujące choroby, wśród Pana pacjentów.

Prof. Zbigniew Kotwica: Zrobię to bardzo chętnie, ale niech to będzie przedmiotem następnego artykułu.

Mój Lekarz Radom: Jest Pan również Dziekanem Wydziału Nauk o Zdrowiu i Kultury Fizycznej, na Uniwersytecie Technicznо – Humanistycznym w Radomiu.

Prof. Zbigniew Kotwica: Wydział rozwija się bardzo dynamicznie, naszym szczególnym osiągnięciem jest uzyskanie prawa kształcenia na kierunku lekarskim.

Podnosi to znacznie prestiż całej Uczelni w skali kraju, równocześnie wychodzi naprzeciw potrzebom regionu, jak wiemy w Radomiu jest istotny brak kadry medycznej.

Mój Lekarz Radom: Bardzo dziękuję za spotkanie.

Prof. Zbigniew Kotwica: Cieszę się, że mogłem moim pacjentom przybliżyć moją osobę jako lekarza, klinicystę i nauczyciela. Dziękuję za spotkanie.

Prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica
Mój Lekarz Radom, Skrajna 113,
dzielnica Halinów
Zapisy na konsultację
tel. 694 88 00 44

Y/0622
Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl
NASZ ZESPÓŁ
Urolog - *prof. zw. dr hab. n. med.* **Igal Mor** – *Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach*
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica** – *ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Kliniczny w Radomiu /Józefów/*
Terapia uzależnień od alkoholu – *prof. dr hab.* **Agnieszka Saracen** – *prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom*
Chirurg naczyniowy – *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 Internistyczno - Endokronologiczny /Tochtermana/*
Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – *lek. med.* **Krystyna Budzynowska** – *Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczna 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/*
Kardiolog, Internista – lek. med. **Eliza Słodka** – *Oddział Kardiologii RSS w Radomiu /Tochtermana/*
Neurolog – *lek. med.* **Paweł Chochoł** – *Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii MSS w Radomiu /Józefów/*
Ortopeda – *lek. med.* **Andrzej Sawicki** – *Oddział Ortopedii MSS Radom /Józefów/*
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 Kontaktu, Wizyty Domowe – *lek. med.* **Magdalena Jabłońska** – *Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczny*
Lekarz Pierwszego Kontaktu, Wizyty Domowe – *lek. med.* **Adrian Lech** – *SWPZZPOZ w Krychnowicach*
Laboratorium Badan Medycznych Lab-Med czynne Poniedziałek i Środa od 8 do 10
BADANIA: USG, USG DOPPIER, ECHO SERCA, EKG,
HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY, LASEROTERAPIA, BIOTRON

NEUROLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

Bieganie na bosaka wpływa na rozwój ruchowy dzieci

Aktywne spędzanie czasu boso korzystnie wpływa na rozwój zdolności motorycznych dzieci – czytamy w piśmie „Frontiers in Pediatrics".

Dzieci w wieku od 6 do 10 lat, które mają nawyk nienoszenia butów znacznie lepiej radzą sobie podczas skoków i ćwiczeń wymagających utrzymywania równowagi niż dzieci poruszające się głównie w butach.

Choć różnice te zacierają się wraz z dojrzewaniem, naukowcy z Uniwersytetu Friedricha Schillera w Jenie (Niemcy) zauważają, że chodzenie boso w dzieciństwie jest bliższe naturze oraz pozwala lepiej i zdrowiej rozwijać sprawność ruchową.

Badacze porównywali trzy umiejętności ruchowe: utrzymywanie równowagi, skok w dal oraz sprint na 20 metrów u 810 dzieci ze szkół w RPA (Prowincja Przylądkowa Zachodnia) oraz z obszarów miejskich północnych Niemiec. Dzieci z RPA często chodziły boso, podczas gdy ich rówieśnicy z Europy – zazwyczaj w butach.

Choć dzieci, które większość swojej aktywności spędzały boso, osiągały lepsze wyniki w skokach i ćwiczeniach na równowagę, podczas sprintu lepiej radziły sobie dzieci biegające w butach. Gdy uczniowie z RPA biegali w butach, również wypadali lepiej, niż gdy biegali bez butów. Z kolei w przypadku ćwiczeń na równowagę i skoków buty zdawały się im przeszkadzać.

„Badania te wskazują, że rozwój zdolności ruchowych w dzieciństwie zależy w pewnej części od regularnej aktywności na bosaka. Dlatego szkolne oraz pozaszkolne zajęcia sportowe powinny angażować również taką aktywność" – komentuje autorka analizy dr Astrid Zech.

Źródło: PAP

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. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

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

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

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

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

Ruszyły zabiegi operacyjne w RCO

Od lipca szpital ma kontrakt z NFZ na chirurgię onkologiczną

„Pacjentki czują się dobrze, w obu przypadkach nowotwory zostały usunięte. Jesteśmy w pełni przygotowani do dalszych działań". To pierwsze słowa ordynatora Oddziału Chirurgii Onkologicznej dr hab. n.med. Zorana Stojceva po wyjściu z sali operacyjnej w Radomskim Centrum Onkologii.

4 lipca o godzinie 8.00 wykonano pierwsze operacje chirurgiczne w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. Zespół chirurgów onkologicznych pod kierunkiem dr hab.n.med. Zorana Stojceva przy wsparciu zespołu anestezjologów pod kierunkiem dr n.med. Joanny Armentowicz zoperowali dwie pacjentki cierpiące na raka piersi oraz raka żołądka. Pacjentki przebywają obecnie na Oddziale Chirurgii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii.

Radomskie Centrum Onkologii otrzymało kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia, tym samym szpital stał się jedyną w Radomiu specjalistyczną placówką onkologiczną, leczącą kompleksowo nowotwory w zakresie chemioterapii, radioterapii oraz chirurgii onkologicznej. Wcześniej mieszkańcy Radomia byli zmuszeni do szpitali onkologicznych odległych o 100 km.

Od lipca tego roku leczenie chorób nowotworowych prowadzone jest w Oddziale Chirurgii Onkologicznej w sposób skoordynowany, w oparciu o nowoczesne standardy leczenia, w ścisłej współpracy z Oddziałem Onkologii Klinicznej oraz Oddziałem Radioterapii. Oddział ściśle współpracuje także z Pracownią Diagnostyki Obrazowej, Pracownią Endoskopii, Laboratorium Analitycznym i Pracownią Patomorfologii, co pozwala na nowoczesną, szybką i dokładną diagnostykę.

Radomskie Centrum Onkologii otwarto 2 lata temu. W ubiegłym roku szpital otrzymał imię Bohaterów Radomskiego Czerwca 76' Placówka została zakwalifikowana do systemu podstawowego zabezpieczenia świadczeń szpitalnych czyli tzw. „sieci szpitali".

Radomskie Centrum Onkologii posiada w tej chwili 100 łóżek dla pacjentów, z czego ponad 20 jest przeznaczonych dla Oddziału Chirurgii Onkologicznej.

Szpital na Wacynie zatrudnia specjalistów onkologów klinicznych, onkologów radioterapeutów, specjalistów chirurgii onkologicznej, ginekologii onkologicznej, a także psychologów, rehabilitantów, specjalistów medycyny nuklearnej oraz lekarzy innych specjalizacji.

Poradnia Onkologiczna RCO przyjmuje pacjentów bez skierowania.

Zgłoszenia przyjmowane są pod nr. tel.: **48 377 90 24. Szpital mieści przy ul. Uniwersyteckiej 6 w Radomiu.**

Dojazd autobusem linii 6 i 26.

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'
Mazowiecki Szpital BRÓDNOWSKI
MPPOZ 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

Q/0644

Lekarz MEDYCYNY PODRÓŻY – przed wyjazdem w tropiki udaj się do lekarza

Lekarza medycyny podróży powinny odwiedzić osoby, które planują wyjazd na wakacje w tropikach. Specjalista medycyny podróży z certyfikowanej poradni doradzi, jakie szczepienia powinniśmy otrzymać przed wyjazdem i jakie leki wziąć na urlop, by zabezpieczyć się przed chorobami tropikalnymi. Sprawdź, gdzie w Polsce znajdują się poradnie medycyny podróży.

Lekarz medycyny podróży podpowie, jak odpowiednio zabezpieczyć się przed podróżą do miejsc o gorącym klimacie, krajów rozwijających się oraz w tereny o niskim poziomie higieny. To u lekarza medycyny podróży uzyskamy kompletne, aktualne informacje dotyczące profilaktyki chorób zakaźnych, sytuacji epidemiologicznej w danym kraju oraz poradnictwa dla osób z chorobami przewlekłymi, utrudniającymi podróżowanie. Specjalista medycyny podróży podpowie także, co zapakować do apteczki podróżnej.

Lekarz medycyny podróży – jak się przygotować do wizyty?

Przed wizytą w poradni należy przygotować informacje, dzięki którym lekarzowi będzie bardzo łatwo przygotować pacjenta do wyjazdu:

– kraj, który jest celem podróży

– termin wyjazdu

– jak będzie wyglądał wypoczynek w egzotycznym kraju (czy np. będzie to tylko spędzanie czasu w hotelu, nad morzem i zwiedzanie muzeów, czy będą to wycieczki wysokogórskie, nurkowanie, zwiedzanie jaskiń, polowania na zwierzęta)

– ostatnio przebyte choroby lub schorzenia przewlekłe

– lista leków przyjmowanych na stałe

– przebyte wcześniej szczepienia ochronne

– stosowane w przeszłości leki przeciwmalaryczne

– alergie – ciąża lub planowane karmienie piersią podczas podróży

– W poczuciu odpowiedzialności za bezpieczeństwo podróżnych, jak również bezpieczeństwo epidemiologiczne Polaków,

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/57

Vital Injector™
NAJSKUTECZNIEJSZE DOSTARCZENIE SUBSTANCJI W GŁĄB TWOJEJ SKÓRY!
Skok w przyszłość w mezoterapii
MEZOTERAPIA INIEKCYJNA
- nawilżanie, odżywienie, rewitalizacja skóry
- zmarszczki
- przebarwienia
- poduszeczki i zasinienie wokół oczu
- rozszerzone pory, blizny potrądzikowe
- łysienie, wypadanie włosów
- cellulit i nadmiar tkanki tłuszczowej
- podanie osocza bogatopyłkowego
expelos
Radom
ul. Narutowicza 1
tel. 48 362 19 56
www.exppelos.eu
Jedyny opatentowany system próżniowej mezoterapii wieloigłowej
AB/0452

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
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
centrumradom.dobrydietetyk.pl

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

L/0149

więcej na: www.baldys-lab.eu

postanowiliśmy stworzyć i wdrożyć standardy dla poprawy warunków zdrowotnych i ochrony życia osób podróżujących oraz podnieść poziom i dostępność usług w zakresie poradnictwa medycznego, rekomendowania szczepień ochronnych oraz realizacji profilaktyki chorób zakaźnych zagrażających podróżnym – mówi dr n. med. Andrzej Kotłowski, kierownik Zakładu Medycyny Tropikalnej i Epidemiologii Międzywydziałowego Instytutu Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni.

Informacje, jak przygotować się do wyjazdu, uzyskasz od specjalisty medycyny podróży. Najlepiej odwiedź certyfikowaną poradnię specjalistyczną. Dzięki projektowi Międzywydziałowego Instytutu Medycyny Morskiej i Tropikalnej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Morskiej, Tropikalnej i Podróży, prowadzonemu przy wsparciu GIS i WHO, w całej Polsce funkcjonuje już kilkadziesiąt takich ośrodków.

Idea Certyfikowanych Centrów Medycyny Podróży zakłada stworzenie sieci certyfikowanych poradni, w których można uzyskać kompletne, aktualne informacje dotyczące profilaktyki chorób zakaźnych, sytuacji epidemiologicznej w danym kraju oraz poradnictwa dla osób z chorobami przewlekłymi, utrudniającymi podróżowanie. Certyfikat, ważny przez 5 lat, wydawany jest przez Polskie Towarzystwo Medycyny Morskiej, Tropikalnej i Podróży oraz Główny Inspektorat Sanitarny.

Warunkiem jego uzyskania przez lekarzy danej placówki jest ukończenie cyklu specjalistycznych szkoleń, zakończonych egzaminem oraz spełnienie określonych warunków techniczno-organizacyjnych przez aplikującą placówkę medyczną. W maju Towarzystwo zakończyło drugi cykl certyfikacji. Obecnie w ramach projektu przeszkolonych jest już ponad 150 lekarzy w całej Polsce.

Z konsultacji medycznej dotyczącej szczepień i innych form zapobiegania chorobom w podróży najlepiej skorzystać ok. 6–8 tygodni przed wyjazdem, jednak z porad specjalistów warto skorzystać nawet przed wycieczką typu „last-minute". Lista poradni, w których można zdobyć specjalistyczną poradę, znajduje się na stronie Centrum Informacji Medycyny Podróży.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

INFORMA
Gabinet Leczenia Nadwagi i Otyłości

- Porady lekarsko-dietetyczne
- Zdrowe odchudzanie pod nadzorem lekarza
- Opieka trenera personalnego
- Własna sala fitness
- Indywidualne podejście do pacjenta

lek. med. Agnieszka Hernik
internista, nefrolog

Kontakt
Chałubińskiego 12/14,
26-600 Radom
tel. 601 375 149
informa@informaradom.pl
www.informaradom.pl

AB/0329

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 Lańczyk — specj. ginekolog położnik
- Paweł Mazur — dr n.med. specj. ginekolog - położnik
- Mirosław Kupidura — specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

C/0269

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

B/0335

ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com

Jakie pyłki wywołują alergię w lipcu?

Co pyli w lipcu? Między innymi zarodniki grzybów mikroskopowych, trawa, pokrzywa i bylica. Według danych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych dokuczają one alergikom w całym kraju przez wszystkie 3 dekady miesiąca, ponieważ stężenie zarodników i pyłków tych roślin w powietrzu jest bardzo wysokie. Komosa czy szczaw nie pylą tak intensywnie. Sprawdź, jakie rośliny pylą w lipcu i w których regionach kraju alergicy najbardziej muszą uważać na swoje zdrowie.

W lipcu pylą m.in. pokrzywa, trawy, komosa i lipa pospolita. Ich pyłki należą do tzw. alergenów wziewnych, które oddziałują głównie na układ oddechowy, rzadziej wywołują objawy skórne.

W lipcu stan zdrowia alergików pogarszają także zarodniki grzybów mikroskopowych, które utrzymują się w powietrzu aż do września.

Upalna pogoda i związana z nią sucha aura sprzyjają pyleniu roślin, w związku z tym lipiec to jeden z trudniejszych okresów dla uczulonych na pyłki roślin.

Dlatego alergicy, którzy wybierają się na wakacje w lipcu, powinni prześledzić, gdzie i w jakim stężeniu pylą konkretne rośliny, by dobrze wybrać miejsce na wypoczynek.

Należy także pamiętać, że intensywność pylenia poszczególnych roślin w różnych regionach Polski jest uzależniona m.in. od zmiennych warunków pogodowych i zmniejsza się np. pod wpływem opadów, dlatego poza kalendarzem pylenia warto śledzić także prognozę pogody

Co pyli w lipcu?

Zarodniki grzybów mikroskopowych

(grzybów pleśniowych) z rodzaju Cladosporium i Alternaria

Wysoka temperatura powietrza oraz wysoka wilgotność gleby to czynniki sprzyjające rozwojowi zarodników grzybów mikroskopowych z rodzaju Cladosporium i Alternaria, charakteryzujących się silnym działaniem alergicznym.

Z tego powodu stężenie zarodników grzybów pleśniowych w atmosferze jest znacznie wyższe niż stężenie pyłków roślin. W związku z tym przez cały lipiec we wszystkich regionach kraju zarodniki grzybów pleśniowych mogą wywoływać reakcje alergiczne.

Według badań stężenie wynoszące 3000 zarodników na 1 m^3 powietrza powoduje objawy u wszystkich osób uczulonych.

Trawy

Pyłki traw są najczęstszą przyczyną sezonowych dolegliwości alergicznych w Polsce. Pyłki traw pojawiają się już w maju, a stężenie tych alergenów zwiększa się stopniowo tak, że na przełomie czerwca i lipca w całym kraju następuje apogeum ich pylenia.

Na pyłki traw powinni szczególnie uważać alergicy z północno-wschodniego oraz południowo-zachodniego krańca Polski, ponieważ w tych rejonach przez pierwsze dwie dekady lipca stężenie pył-

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
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
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16
P/0436

Pielęgniarska Praktyka Specjalistyczna
spec. pielęgniarz Piotr Grosiak
tel. 693 102 328
- cewnikowanie pęcherza moczowego
- wymiana drenów
- leczenie odleżyn trudno gojących się ran
- opieka pooperacyjna
- opatrunki
- zastrzyki dożylne, domięśniowe, podskórne
- całodobowa opieka wykwalifikowanych opiekunek medycznych
- dojazd do chorego do 10 km. gratis
P/0631

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

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 białobrzeskiego
***zapewniamy bezpłatną opiekę** lekarską,*
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
*oraz **wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny***
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

ków traw jest wysokie.

Z kolei na Mazowszu i Pomorzu przez pierwsze dwie dekady lipca ich stężenie jest średnie, a im bliżej sierpnia, tym ich pylenie będzie słabło.

Należy pamiętać, że w parkach i na łąkach obserwuje się dwukrotne zwyżki stężenia tych alergenów w powietrzu rano, od godz. 5 do 8 oraz między godz. 17 a 19.

Pokrzywa

Pokrzywa ma długi okres pylenia, ponieważ kwitnie od czerwca do sierpnia. Wytwarza ogromne ilości pyłku, ale rzadko powoduje uczulenia.

Na Mazowszu i Pomorzu przez pierwsze dwie dekady lipca stężenie pyłku pokrzywy jest średnie, a w ostatniej niskie.

Pyłki pokrzywy najbardziej dokuczają alergikom z centralnej Polski, z południowej części kraju oraz tym z północno-wschodniego krańca Polski. W tych rejonach stężenie pyłków pokrzywy przez większość lipca jest wysokie.

Bylica pospolita

Najpóźniej spośród wszystkich roślin pyli bylica, ponieważ jej pyłki pojawiają się w powietrzu dopiero w drugiej dekadzie lipca.

W tym czasie zarówno we wschodniej, jak i zachodniej części kraju notuje się średnie stężenie jej pyłków.

Im bliżej końca miesiąca, tym stężenie alergenów jest coraz wyższe, dlatego dopiero w III dekadzie lipca i na początku sierpnia pyłki najbardziej dokuczają alergikom.

Uwaga! Największe stężenie pyłku bylicy jest tuż nad ziemią.

Lipa drobnolistna

Lipa drobnolistna pyli tylko w lipcu. W związku z wysokim stężeniem jej pyłków będzie dokuczała alergikom w całej Polsce przez cały miesiąc. Do typowych objawów alergicznych wywoływanych przez lipę należą: katar sienny, zapalenie spojówek oraz pokrzywka.

Babka zwyczajna

Babka zwyczajna kwitnie od kwietnia do września. Uczuleniu na pyłek babki towarzyszy często nadwrażliwość na pyłek innych gatunków roślin. Przez cały lipiec stężenie pyłków babki zwyczajnej we wszystkich rejonach Polski jest niskie.

Szczaw zwyczajny

Szczaw zwyczajny najsilniej pyli od lipca do końca września, jednak w ostatnim miesiącu pylenia szczaw nie jest już tak niebezpieczny dla osoby uczulonej na jej alergeny.

W dwóch pierwszych dekadach lipca w całej Polsce w powietrzu utrzymuje się średnie stężenie pyłków szczawiu i wraz z końcem miesiąca stopniowo się zmniejsza.

Komosa biała (lebioda)

Komosa rozwija się od lipca do sierpnia. Uczulenie na jej pyłek rzadko daje objawy alergiczne o dużym nasileniu. Na początku lipca stężenie pyłków bylicy w całym kraju jest niskie. Dopiero w ostatniej dekadzie miesiąca zwiększa się.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
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
C/0420
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

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
D/0047
pon. wt. czw. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU
Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA
WYKONUJEMY:
TESTY
- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (candida alb.)
X/0042
ODCZULANIA
LECZENIE CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO
Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn. i śr. w godz. 14-18, wt. 16-18
www.gabinetbicom.pl
tel. 48 36 244 64

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

ALERGOLOGIA ZDROWIE PRZYCHODNIE
www.zdrowko.com

C/0660

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

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

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

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

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

Jak cieszyć się zdrowiem?
Samo słońce i aktywność nie wystarczą

Znana od wieku, ale ciągle odkrywana na nowo. Pospolita, lecz ulotna. Zmożeni przesileniem wiosennym przyjrzyjmy się naszemu niewidzialnemu obrońcy

Witamina C – czyli kwas askorbinowy – została odkryta na początku XX wieku, tuż po witaminie B1 oraz A. Przyczyniły się do tego specyficzne objawy jej niedoborów. Związane z nimi schorzenie – szkorbut – było niemal chorobą zawodową marynarzy. Co ciekawe, trudno było się go nabawić na lądzie. Dało to ludziom wiele do myślenia. Jak później odkryto, kwas askorbinowy pospolicie występuje w warzywach i owocach, które nie były w stanie przetrwać wielomiesięcznych rejsów. Okazało się też, że ogromna większość organizmów potrafi samodzielnie wytworzyć ten związek chemiczny. Wśród niechlubnych wyjątków, poza człowiekiem, znajdują się jeszcze małpy, kapibary, świnki morskie oraz niektóre nietoperze i rasy psów.

Jej ulotność Witamina C

W organizmie człowieka witamina C odgrywa kluczową rolę. Przede wszystkim jest antyoksydantem, czyli przeciwutleniaczem. Neutralizuje szkodliwe dla nas formy tlenu oraz hamuje utlenianie tłuszczów, węglowodanów, białek i kwasów nukleinowych. Uczestniczy w syntezie kolagenu i niektórych hormonów. Poza tym ułatwia wchłanianie wapnia oraz żelaza. Prawdopodobnie również łagodzi przebieg przeziębień. Niektóre badania wiążą ją również ze zmniejszeniem zagrożenia chorobą nowotworową. Zapotrzebowanie na kwas askorbinowy wzrasta z oczywistych względów u kobiet w ciąży i karmiących. Ograniczenia wchłaniania, a więc większe zapotrzebowanie na ten związek, mogą pojawić się także w różnych chorobach, m.in. cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, a także u palaczy i osób żyjących w stresie.

Poszukiwany, poszukiwana

Badania pokazują, że w przypadku stosowania diety racjonalnej (lub zbliżonej do racjonalnej) spożywamy wystarczającą ilość witaminy C. Niedobory notowano głównie u osób starszych i będących w trudnej sytuacji życiowej. Pełnoobjawowa awitaminoza – szkorbut – w krajach wysoko rozwiniętych nie jest raczej spotykana. Jeżeli już, to grozi nam hiperwitaminoza, czyli choroba mająca źródło w nadmiarze witaminy. Do tej jednak trudno doprowadzić, gdyż kwas askorbinowy dobrze rozpuszcza się w wodzie, dzięki czemu nasz organizm może pozbyć się go wraz z moczem. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe i powstawanie kamieni nerkowych pojawiają się u ludzi, którzy przez dłuższy czas suplementują się dawkami przekraczającymi bezpieczny poziom 1000 mg dziennie.

Zanim więc sięgniemy po suplementy, rozejrzyjmy się wokoło, jak wiele mamy naturalnych możliwości zdobycia kwasu askorbinowego. Dostępne w Internecie tabele zawierają zestawienia produktów bogatych w ten związek chemiczny. W ścisłej czołówce znajdują się: acerola, dzika róża, czarne porzeczki, pietruszka, czerwona papryka, warzywa kapustne, owoce cytrusowe, kiwi oraz truskawki. Nie musimy jednak silić się na masowe wprowadzanie do diety liderów z tej listy. Wystarczy większe urozmaicenie posiłków skarbami pochodzącymi z ogrodu i sadu. Bardzo dobrym źródłem witaminy są nawet dostępne przez cały rok ziemniaki. Co prawda zawartość kwasu askorbinowego jest w nich ponad dziesięć razy niższa niż w pietruszce, lecz ich spożycie jest setki (jeśli nie tysiące) razy większe od niej. W tym miejscu musimy zwrócić uwagę na kluczową kwestię – to, co trafia na nasz talerz, niekoniecznie będzie aż tak doskonałe, jak głoszą zestawienia naukowe.

Miało być tak pięknie

Kwas askorbinowy należy do najbardziej labilnych, czyli łatwo rozkładających się, witamin. Pierwsze straty powstają na długo przed tym, zanim pomyślimy o zjedzeniu obiadu. Od momentu zebrania ziemniaków z pola ilość zawartej w nich witaminy C powoli spada, tak że wiosną mają jej o połowę, a w przypadku złego przechowywania nawet o trzy czwarte mniej. Czasami jest jeszcze gorzej – w liściach sałaty i szpinaku taki ubytek notowany jest już po dwóch dniach przechowywania poza lodówką. Całe szczęście tak dramatyczne zmiany nie zachodzą w warzywach kapustnych ani w cytrusach.

Wyraźny spadek wartości odżywczej ziemniaków następuje także podczas obróbki mechanicznej. Niemal połowa kwasu askorbinowego znajduje się u nich w bliskim sąsiedztwie skórki i zawiązków nowych pędów – „oczek". Podczas umiejętnego obierania tracimy jedną piątą zasobów tej witaminy, obierając grubo – niemal wszystkie. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku innych warzyw i owoców, jedzenie ich ze skórką ma więc spory sens.

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46
U/0406

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

Nie można tu jednak przesadzać – zbyt twarde części roślin mogą przyprawić nas o ból brzucha, a solanina zawarta w surowych łupinach ziemniaków jest silnie toksyczna.

Dodatkowo przy rozdrabnianiu części roślin napotykamy na jeszcze jeden problem – obecność enzymu rozkładającego kwas askorbinowy – askorbinazy. W trakcie życia rośliny nie szkodzi jej – obie substancje są od siebie oddzielone przestrzennie za pomocą błon i ścian komórkowych. Bariery te częściowo niszczymy np. podczas obierania i krojenia ziemniaków (o ucieraniu na placki ziemniaczane nie wspominając). Warto pamiętać, że askorbinaza jest szczególnie aktywna w ciepłej wodzie, natomiast wrzątek ją niszczy. Zrezygnujmy więc z gotowania „od zimnej wody" i od razu zalejmy ziemniaki wrzątkiem (ubytek będzie na poziomie 7%, a nie 35%). Jeśli natomiast placki usmażymy na długo po utarciu, o witaminie C możemy w zasadzie zapomnieć.

Dokończenie na str. 18

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie
REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0553

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

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.
L/0646
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

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/0483

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

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
Robert Nowakowski
lekarz 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

Jak cieszyć się zdrowiem?
Samo słońce i aktywność nie wystarczą

Dokończenie ze str. 17

W gorącej wodzie kąpani

Wysoka temperatura ma także negatywne oddziaływanie na jakość naszego dania – niszczy nie tylko enzym, ale również samą witaminę, a straty są proporcjonalne do czasu ogrzewania. Warto więc gotować nasze ziemniaki tylko tyle, ile potrzeba. Przyjrzyjmy się też używanym garnkom. Opisane przemiany przyspieszają jony metali, zwłaszcza miedzi i żelaza przechodzące między innymi z uszkodzonych i zardzewiałych powierzchni. Pocieszmy się, że ochronnie na kwas askorbinowy działa kwaśne środowisko oraz białka, skrobia, niektóre roślinne barwniki. Bezwiednie korzystamy z tych zależności podczas gotowania zupy ziemniaczanej na wywarze mięsnym, a jeszcze bardziej przyrządzając kapuśniak.

Zupy są dobrym rozwiązaniem z jeszcze jednego powodu – w trakcie gotowania warzyw spora część witamin przechodzi do wody. Im jest jej więcej w stosunku do ilości produktu, tym straty są większe. Jedząc zupę, nie stracimy tych rozpuszczonych bogactw natury. Natomiast jeśli planujemy odlanie wody po gotowaniu, jak to ma miejsce przy gotowaniu ziemniaków do drugiego dania, użyjmy mniej wody, a wręcz ugotujmy ziemniaki na parze.

Problemem jest też wielokrotne odgrzewanie dań lub przetrzymywanie ich ciepłych w piekarniku. Tu negatywne oddziaływanie temperatury jest zwielokrotnione. Serwując więc obiad kolejnym, powracającym do domu członkom rodziny, posługujmy się drugim, mniejszym garnkiem do zadań specjalnych.

Na koniec, trawiąc obiad oraz informacje o ulotności witaminy C, sięgnijmy po słodki deser – surowe owoce. Jak mawiają Anglicy, jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z dala od ciebie (*An apple a day keeps the doctor away*).

Kilka wskazówek dla witaminołapaczy:

Jedzmy dużo warzyw i owoców. Jeśli jest to możliwe, niech będą jak najmniej przetworzone – surowe, w całości i bez obierania. Zachowajmy jednak zdrowy rozsądek – grube, stare skórki mogą nam zaszkodzić na żołądek.

Obierajmy, usuwając jak najcieńszą warstwę skórki. W miarę możliwości używajmy też zewnętrznych liści sałaty i kapusty. Znajduje się tam znacznie więcej witaminy C niż w ich wnętrzu – stanowiły one barierę dla szkodliwego działania promieni słonecznych.

Kupujmy soki świeżo wyciskane lub sami je wykonujmy. Dla ochłody zaproponujmy rodzinie smoothie lub koktajl domowej roboty.

Jako przegryzki zaserwujmy warzywa i owoce pocięte na pałeczki lub poszatkowane, z dodatkiem sosu jogurtowego lub bez niego. Surowe „chipsy" lub „frytki" z marchewki mile urozmaicą dziecięcą śniadaniówkę.

Często jedzmy surówki, najlepiej przyrządzone na krótko przed podaniem. Dodawajmy do nich sok z cytryny, olej, śmietanę lub majonez. Zakwaszenie potrawy i odcięcie dostępu powietrza ochroni wit. C przed rozkładem. Unikajmy łączenia zielonego ogórka (bogatego w askorbinazę) z pomidorem i innymi dobrymi źródłami kwasu askorbinowego. Zimą jedzmy więcej kiszonej kapusty, w której witamina C zachowała się dzięki zakwaszeniu.

Nie przechowujmy obranych warzyw zbyt długo przed gotowaniem, na ten czas zalejmy je zimą wodą.

Gotujmy warzywa, zalewając je wrzątkiem. Używajmy przy tym mało wody, a jeszcze lepiej gotujmy na parze. Nie przedłużajmy czasu gotowania i nie odgrzewajmy wielokrotnie. Wykorzystujmy wodę pozostałą po gotowaniu umytych i wyczyszczonych warzyw – przeszło do niej wiele witamin.

Zimą korzystajmy częściej z mrożonek niż z owoców poddanych obróbce termicznej (kompotów, powideł itd.).

Wyrzućmy uszkodzone, zardzewiałe naczynia kuchenne.

Źródło: Deon.pl

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

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
AG/0673

PROKTOLOGIA CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej proktolog
www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe

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

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
USG Doppler naczyń, operacje oraz małoinwazyjne leczenie żylaków, skleroterapia
www.drkuklinski.pl
F/0061

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

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmigiel

specjalista w dziedzinie chirurgii, ortopedii i medycyny sportowej

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG/0635

NZOZ STOMMED s.c

STOMMED

Realizujemy usługi bezpłatne w ramach NFZ oraz na zasadach komercyjnych

RADOM, ul. Czysta 7

Halina Baćmaga

tel. 516 169 064; 48 360 02 83
czynne pn-pt 8 - 19

Ośrodek Dzienny Rehabilitacji
Poradnia Neurologiczna

W ramach rehabilitacji proponujemy
- masaże
- hydroterapia
- kinezyterapia
- kinesiotaping
- fizykoterapia w tym **unikalne zabiegi**
- rezonans stochastyczny
- vitafon
- hivamal
- scanlab

STOMATOLOGIA

Radom,
ul. Żeromskiego 50

tel. 48 362 35 46

czynne: pn-pt 8-18, sobota 8-13
zapisy telefoniczne lub osobiście

R/0200

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 bogatopyłkowe
- 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

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

DK

SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

DK

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

ZABIEGI OPERACYJNE:
- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usuniecie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania - UP3 sphincter pharyngoplastyka
- 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

M/0130

M/0381

Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU

- 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

LARYNGOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com

Bogactwo natury – jagody

Lipiec to miesiąc jagód. Niestety szybko znikają, więc trzeba się spieszyć, żeby najeść się nimi do woli. Jagody są pyszne i zdrowe. Leczą oczy, obniżają poziom złego cholesterolu, uelastyczniają naczynia krwionośne. Suszone jagody szybko likwidują biegunki. Owoce te świetnie sprawdzają się także jako dodatek do deserów.

Jagody były traktowane jako cudowny lek na wiele chorób, który musiał być w domu. W czasach, gdy nie znano antybiotyków, czarnymi jagodami leczono zakażenia, tyfus, a nawet polio. Zwalczano nimi gronkowca.

Do dziś lekarze zalecają jedzenie jagód podczas kuracji przeciwko glistom i owsikom u dzieci.

Jagody na biegunkę

Napary z suszonych jagód działają uspokajająco i przeciwbólowo, a syropy leczą kaszel i infekcje układu oddechowego.

W czasie biegunki dobrze jest pić sok z jagód lub napar z suszonych jagód. Dzięki dużej zawartości garbników jagodowy sok i napar uszczelniają błony śluzowe żołądka, neutralizują szkodliwe produkty przemiany materii i spowalniają ruchy robaczkowe jelit.

Sok z jagód jest uznawany za antidotum na zatrucia, gdyż wychwytuje z organizmu wszelkie toksyny, a także chroni przed pylicą. Zalecano go więc pracującym w kamieniołomach, cementowniach czy kopalniach.

Jagody regulują poziom cholesterolu

Jagody polecane są też osobom z podwyższonym poziomem cholesterolu, bo zawarte w nich substancje wzmacniają naczynia włosowate, czyniąc je nieprzepuszczalnymi dla cholesterolu.

Dzięki glukokininom jagody pomagają regulować poziom cukru we krwi, dlatego nazywa się je roślinną insuliną.

Jagody – właściwości przeciwbakteryjne

Jagody, podobnie jak żurawina, zawierają związki, które zapobiegają przywieraniu do ścian pęcherza moczowego bakterii odpowiedzialnych za stany zapalne dróg moczowych.

Jagody – właściwości przeciwnowotworowe

Jest bardzo ważne, by w codziennej diecie nie zabrakło pokarmów, które zawierają przeciwutleniacze niszczące wolne rodniki odpowiedzialne za rozwój nowotworów.

Przeciwutleniacze wpływają też korzystnie na stan naczyń włosowatych oczu i przyśpieszają regenerację barwnika

J/0455
KMStomatologia
lek.stom. Konrad Mulczyk
Stomatologia Zachowawcza
Chirurgia Protetyka Profilaktyka
Radom,
Kusocińskiego 21
tel. 664 085 285
/KMStomatologia

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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

STOMATOLOGIA
MEDIDENT
lek.dent. Kamil Iwanowski
- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

J/0664
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

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

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17,
511 666 621
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
J/0402
Czynne: pn - pt w godz. 9 - 18
DYŻUR sobota 10 - 13
RTG zębowy

obecnego w siatkówce oka, odpowiedzialnego za widzenie po zmroku.

Przeciwutleniacze zawierają mirtylinę odpowiedzialną za uelastycznienie naczyń krwionośnych, ale nie tylko. Wraz z żelazem bierze również udział w produkcji czerwonych ciałek krwi. To dzięki temu skutecznie przeciwdziała anemii.

Jagody – witaminy i minerały

Czereśnie, zwłaszcza czerwone, są zaliczJagody zawierają pierwiastki mineralne, zwłaszcza selen, cynk, miedź i mangan, oraz witaminy C, A, B, PP. Swój znaczący udział ma w tym również błonnik, dzięki któremu spora część cholesterolu jest usuwana z przewodu pokarmowego razem z toksynami i kwasami żółciowymi, zanim przenikną one do układu krwionośnego.

Zawarte w jagodach fitoestrogeny, czyli hormony roślinne, blokują skutecznie działanie enzymów przyczyniających się do powstawania tzw. nowotworów hormonozależnych (np. niektórych nowotworów piersi, tarczycy czy wątroby), zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Podobne, antynowotworowe właściwości mają też obecne w jagodach dwa kwasy – kwas foliowy i elagowy. Kwas foliowy wspomaga ochronę organizmu przed rakiem macicy, a w czasie ciąży umożliwia prawidłowy rozwój płodu w łonie matki. Kwas elagowy natomiast przeciwdziała rozwojowi nowotworów płuc, przełyku oraz krtani.

Jagody – preparaty w aptece

Dobroczynne właściwości jagód są wykorzystywane w lekach. Świeże jagody oraz wyciągi z liści zawierają substancję działającą podobnie jak insulina, regulując poziom cukru we krwi.

Suszone liście jagód są jednym ze składników diabetosanu, mieszanki ziołowej dla cukrzyków. Ekstrakty z jagód znajdują się w preparatach okulistycznych.

Stosuje się je zarówno w zaburzeniach mikrokrążenia w gałce ocznej, jak i przy chorobach siatkówki oka. Pomagają też po wielogodzinnej pracy przy komputerze.

Jagody – zastosowanie w kuchni

Jagody warto jeść na surowo, ale możemy je też dodawać do ciast i deserów, nadziewać nimi pierogi i bułeczki drożdżowe. Bardzo smaczne są przyrządzane z nich zupy, kompoty i soki.

Można też zamrozić surowe owoce, zwłaszcza borówki amerykańskie. Są odporne na niską temperaturę i po rozmrożeniu nie tracą nic ze swego smaku i wyglądu.

Jagody i borówki amerykańskie kupuje się najczęściej w litrach, natomiast przepisy w książkach kucharskich podają ilość owoców jagodowych w kilogramach. Dlatego pamiętaj, że 1 litr jagód = 0,58 kg.

Jagody – wybór i przechowywanie

Świeże jagody powinny być intensywnie niebieskie, pokryte białawym, kredowym nalotem woskowym. Należy sprawdzić, czy owoce nie są wilgotne, spleśniałe lub zgniłe.

Mrożone jagody powinny być sypkie. Jeśli są zbite w jedną masę, z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, że były już rozmrożone i ponownie zamrożone.

Jagody można przechowywać w lodówce do siedmiu dni.

Jagód, które nie zostaną spożyte od razu, nie należy myć.

Aby zamrozić jagody, należy położyć je nieumyte na pergaminie, włożyć do zamrażarki, a kiedy zamarzną, przełożyć do plastikowego woreczka. W ten sposób można je przechowywać przez rok.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

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

J/0551
unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy
Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40
www.unident.radom.pl

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

STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

Z/0590
CENTRUM BERNARDYŃSKA
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00
Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

Otyłość a skóra – problemy dermatologiczne osób otyłych

Nadmiar tkanki tłuszczowej to nie tylko widoczny objaw choroby otyłości. Zbyt duże nagromadzenie komórek tłuszczowych zaburza strukturę powłoki skórnej i prawidłowe wypełnianie jej naturalnych funkcji, a także wywołuje wiele zmian dermatologicznych. Podpowiadamy, z jakimi problemami skórnymi zmagają się osoby z otyłością.

Otyłość jako tzw. choroba matka prowadzi do ok. 50 innych, groźnych schorzeń. Lekarze zazwyczaj przestrzegają przed tymi najpoważniejszymi, m.in. cukrzycą typu 2, nadciśnieniem tętniczym, chorobą zwyrodnieniową stawów, chorobami serca, chorobami układu krążenia lub nowotworami. O problemach dermatologicznych osób z otyłością, zwłaszcza otyłością III stopnia (tzw. otyłością olbrzymią), pisze się i mówi niewiele.

Tymczasem, nadmiar tkanki tłuszczowej zlokalizowanej wewnątrz organizmu i pod skórą m.in. wpływa negatywnie na wypełnianie przez skórę jej funkcji ochronnej i działanie jej gruczołów. Pokłady tkanki tłuszczowej tworzą fałdy (m.in. na ramionach, udach, brzuchu, karku), które wzajemnie się o siebie ocierają, nie tylko utrudniając osobie z otyłością poruszanie się i wykonywanie codziennych czynności, ale także gojenie się ran. Otyłość prowadzi więc do wielu schorzeń dermatologicznych. Jakie są najczęstsze problemy skórne, które dotykają osoby chore na otyłość?

Otyłość a skóra – rozstępy skórne

Rozstępy to podłużne, wrzecionowate zmiany skórne, które powstają w efekcie rozciągania się skóry i zrywania włókien kolagenu. U osób z otyłością pojawiają się najczęściej na skórze brzucha, pośladów, piersi, pleców, po wewnętrznej i zewnętrznej stronie ud, a także na ramionach. Najpierw przyjmują barwę czerwoną (tzw. rozstępy zapalne), a po ok. 2 latach bledną nabierając perłowej barwy (tzw. rozstępy zanikowe). Rozstępy same nie znikają. Do ich usuwania wykorzystuje się kilka metod, m.in. peelingi, dermabrazję i radiofrekwencję mikroigłową.

Otyłość a skóra – cellulit

Cellulit, inaczej: lipodystrofia typu kobiecego, to nierównomierne rozmieszczenie tkanki tłuszczowej pod skórą. U osób z otyłością pojawia się najczęściej na piersiach, brzuchu i udach. Skóra z cellulitem jest pomarszczona i włóknista, dlatego potocznie mówi się o niej: skórka pomarańczowa. Komórki tłuszczowe formują się w grudki, a między nimi tworzą się puste przestrzenie, w których zbiera się woda oraz produkty przemiany materii. Potem powstaje obrzęk, który prowadzi do zmian w ukrwieniu. Rozmiar cellulitu i jego wygląd zależą od stopnia zaawansowania – skala czterostopniowa. Wyróżnia się także: cellulit wodny, tłuszczowy i tzw. skórę materacową. Aby pozbyć się cellulitu trzeba zastosować metody, które oczyszczą organizm z zatrzymywanej wody, pobudzą ukrwienie i spalą nadmiar tkanki tłuszczowej, czyli np. treningi ruchowe (np. na orbitreku, ćwiczenia na brzuch) i odpowiednia dieta z wyeliminowaniem soli i sodu. Przy zaawansowanych stadiach cellulitu

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki 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
O/0403

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
O/0053

OPTYK OKO ZAKŁAD OPTYCZNY
Dorota Miszczak
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
O/0467

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 oczodole
- 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
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555
O/0658

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego
Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450
O/0303

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Q/0045

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA
dr n. med. Robert Rojewski
26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208
www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ
Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)
BADANIE USG
Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, miniflebektomia oraz **klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych**
F/0576

można skorzystać z takich zabiegów kosmetycznych jak drenaż limfatyczny, fala uderzeniowa, endermologia (masaż podciśnieniowy), karboksyterapia.

Otyłość a skóra – wyprzenie

Słowo „wyprzenie" oznacza dosłownie: tarcie pomiędzy. Dochodzi do niego, gdy dwie fałdy wilgotnej, ciepłej skóry trą o siebie. Jeśli w fałdach stykającej się skóry woda nie odparowuje prawidłowo to tzw. wyprzenie mechaniczne. Jeśli pojawiają się tam grzyby to tzw. wyprzenie drożdżakowe, a gdy dojdzie do infekcji bakteryjnej – tzw. wyprzenie bakteryjne. U osób chorych na otyłość wyprzenie występuje najczęściej pod pachami, w pachwinach, między skórą piersi a tułowia, między fałdami brzucha, ale może pojawić się w tak nietypowych miejscach jak za uszami i między palcami nóg. Objawy wyprzenia to zaczerwienienie skóry, maceracja naskórka, pieczenie, świąd, łuszczenie, wypryski. Podstawą leczenia jest właściwa pielęgnacja skóry (częste mycie, dokładne osuszanie, wietrzenie), a także stosowanie środków, które zapobiegają nadmiernemu poceniu się oraz leków: przeciwzapalnych, przeciwgrzybiczych i antybiotyków. Nie leczone wyprzenie prowadzi do wyprzeniowego zapalenia, gdy skóra pokrywa się nadżerkami, wysiękami i strupami.

Otyłość a skóra – rogowacenie ciemne

Rogowacenie ciemne to zaburzenie pigmentacji skóry. Jego charakterystycznym objawem są ciemne, często wręcz czarne zmiany skórne o grubej, aksamitnej fakturze. Czasem wywołują one uporczywy świąd. Pojawiają się najczęściej na szyi, pod pachami, w pachwinach, ale mogą też wystąpić na łokciach, kostkach lub w innych miejscach zagięcia skóry, na wewnętrznych stronach dłoni, podeszwach stóp, a nawet wargach.

Skąd się bierze rogowacenie ciemne, tego wciąż nie wiadomo. Prawdopodobną przyczyną jest nadmierny rozrost komórek naskórka – kreatynocytów. Ale wiadomo już, że ta przypadłość dermatologiczna występuje w kilku rodzajach:

1. typ najczęstszy – związany z insulinoopornością – dotyczy osób w każdym wieku; bywa, że chory rodzi się już z plamami zwiastującymi chorobę;
2. typ związany z nadwagą i otyłością – ryzyko zachorowania na ten typ rogowacenia wzrasta wraz z wagą, może dotknąć osoby w każdym wieku, ale zwykle ustępuje po redukcji masy ciała do zdrowego poziomu;
3. typ bezprzyczynowy – tzw. postać akralna, defekt kosmetyczny; może ujawnić się bez żadnej przyczyny także u osób całkowicie zdrowych; najczęściej pojawia się na stopach, kolanach i łokciach;
4. typ jednostronny – może być powiązany ze wszystkimi trzema wyżej przedstawionymi typami;
5. typ farmakologiczny – pojawia się po odstawieniu pewnych leków, np. insuliny, glikokortykosteroidów, doustnych leków antykoncepcyjnych, leków obniżających poziom cholesterolu;
6. typ paraneoplastyczny – najrzadszy; postać złośliwa związana z chorobą nowotworową; najczęściej ujawnia się przy raku umiejscowionym w przewodzie pokarmowym; sama zmiana skórna nie ma charakteru nowotworowego;
7. typ mieszany – połączenie dwóch lub więcej opisanych wyżej typów.

Niestety, tylko w niewielu przypadkach wyleczenie choroby właściwej powoduje zredukowanie czy zupełny zanik zmiany skórnej. Przy leczeniu rogowacenia ciemnego wykorzystuje się farmakoterapię oraz fotochemioterapię.

Otyłość a skóra – choroba Dercuma

Choroba Dercuma, inaczej: tłuszczakowatość bolesna, to rzadka choroba skóry, która dotyka najczęściej kobiety z otyłością w wieku pomenopauzalnym. Objawia się wieloma podskórnymi guzami, tzw. tłuszczakami zlokalizowanymi w różnych partiach ciała. Najczęściej pojawiają się na tułowiu i kończynach, ale mogą też wystąpić na karku, plecach, ramionach, udach i w pachwinach. Tłuszczaki mogą być różnej wielkości. Pokrywająca je skóra nie jest zmieniona. Guzy są miękkie i można je przesuwać pod skórą. Tłuszczaki naciskają na komórki nerwowe, wywołując ból. Guzy tłuszczakowe usuwa się chirurgicznie.

Autorka: Magdalena Gajda

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com

stymat

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

AA/0076

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

Bł. Hanna Chrzanowska
Rachunek sumienia pielęgniarki

W tym numerze, zgodnie z zapowiedzią, ciąg dalszy „Rachunku sumienia pielęgniarki" Bł. Hanny Chrzanowskiej.

IV

1. Jaki jest mój stosunek do chorego człowieka? Czy zdobywam się na stały, świadomy wysiłek, aby nie popaść w oschłość i rutynę?

2. Czy modlę się za chorych i wszystkich powierzonych mojej opiece?

3. Czy nie uchylam się od istotnego pielęgnowania chorych, uciekając się do wykonywania zabiegów „wyższych" i bardziej efektownych, niepotrzebnie zastępując lekarzy?

A przecież chorzy najbardziej odczuwają naszą miłość, kiedy ich myjemy, karmimy, kiedy ich wygodnie układamy! Czy robię wszystko co w mojej mocy, aby chorym zapewnić tę właśnie opiekę albo osobiście, albo przez umiejętne zorganizowanie pracy własnej i innych? Czy od tych prac istotnie pielęgniarskich nie wymigiwałam się, wmawiając sobie, że muszę wykonać inne, a te specjalnie sobie wyszukiwałam, np. jeszcze jedno porządkowanie apteczki, albo pisanie historii choroby za lekarzy? Może zaniedbując chorych, chodziłam przyglądać się ciekawym zabiegom?

A w pielęgniarstwie otwartym – może wmawiałam sobie, że nie mam czasu na odwiedziny, wynajdując sobie za to np. niekonieczne porządkowanie kartotek?

4. Czy nie traktuję chorych jak numery, jak przypadki chorobowe, zapominając o osobowości każdego z nich? Czy pamiętam, że operacja dla mnie setna jest pierwszą dla chorego? Że każdy noworodek, którego spośród wielu zanoszę matce, jest jej największym ukochaniem?

5. Czy ze zdwojoną życzliwością pielęgnowałam nieprzytomnych, dzieci i starców? Czy otaczałam specjalną opieką zatroskanych i baczących?

6. Jaki był mój stosunek do umierających? Może nie było przy nich nikogo z rodziny – czy zrobiłam wszystko, aby ją zastąpić? Czy nie zdarzyło mi się bezczynnie siedzieć w dyżurce, pozostawiając umierającego samemu sobie?

7. Jak traktowałam sprawy religijne chorych? Czy o nie dbałam? Ale – czy nie byłam zbyt natarczywa, postępując według jakiegoś schematu? Czy zrobiłam wszystko, co w mojej mocy, aby ciężko chory przyjął sakramenty święte? Czy ochrzciłam niemowlęta zagrożone śmiercią? Jak wyglądała moja współpraca z kapelanem szpitalnym? Czy ułatwiałam mu pracę, zapewniając, o ile możności spokój na sali chorych, udzielając wyjaśnień, dzieląc się spostrzeżeniami?

8. Jaki był mój stosunek do rodziny chorego? Czy starałam się ją rozumieć? Czy byłam cierpliwa nawet wtedy, kiedy mi się wydawała nudna i nachalna? A gdyby chore było moje dziecko, albo mój ojciec?

9. Jaki był mój stosunek do tych, których odwiedzałam w domach? Czy odwiedziny wykonywałam sumiennie, życzliwie? Czy się nie zrażałam niepowodzeniem? Czy napotkawszy chorego obłożnie w domu, starałam się go pielęgnować?

10. Czy zachowywałam tajemnicę zawodową nie tylko w stosunku do rozpoznania choroby, ale i do trosk, kłopotów, powierzonych mi przez chorego lub rodziny odwiedzane w domu?

11. Czy starałam się chorym sprawiać jak najmniej bólu przy zabiegach? Czy nie obnażałam chorych niepotrzebnie, nie szanując wstydliwości ich własnej ani innych dorosłych i dzieci?

12. Czy rozumiem, że do moich obowiązków należy dbanie o psychikę chorych? Czy starałam się znaleźć czas na rozmowę, czy miałam dosyć cierpliwości? Czy starałam się o rozrywkę dla chorego dziecka? Czy starałam się wśród chorych o atmosferę spokoju i pogody?

13. Czy nie dawałam im odczuć mojego zmęczenia i pośpiechu? Czy nie dawałam chorym przyrzeczeń bez pełnego przeświadczenia, że ich dotrzymam? Czy ich dotrzymywałam?

14. Czy uprzedzałam życzenia, okazywałam troskliwość nieproszona? Czy pamiętam, że Chrystus działał wśród swoich chorych natychmiast, nie zwlekając, wychodząc naprzeciw – a Matka Boska pełniła usługi „z kwapieniem"?

15. Czy chorym, do których nie mam sympatii, nie okazuję mniejszej troski niż tym sympatycznym? Czy zwalczałam wstręt? Czy nie skarżyłam się na niewdzięczność, nie wymawiałam jej chorym i rodzinom? A przecież tylko jeden trędowaty podziękował Chrystusowi!

16. Jak traktuję sprawę życia nienarodzonych? Czy znam dokładnie stanowisko Kościoła, postępuję zgodnie z nim i w myśl jego udzielam wskazówek? Czy mam odwagę przekonań, odmawiając pomocy w śmiercionośnych zabiegach? Czy nie stchórzyłam w tym względzie, bojąc się o posadę, stanowisko? Czy nie wyśmiewałam rodzin wielodzietnych? Czy w razie zagrożenia życia nienarodzonego poczyniłam wszystko, co w mojej mocy, aby je ratować?

17. Czy otaczałam specjalną opieką matki niezamężne, starając się, aby w nich rozdmuchać tłumioną miłość macierzyńską i zapewnić im możliwe warunki bytu?

18. Czy nie żywiłam pogardy dla „mętów społecznych", alkoholików, chuliganów, prostytutek? Czy nie machnęłam ręką: „dla takich nie warto się męczyć"?

Dokończenie „Rachunku sumienia pielęgniarki" zostanie opublikowane w kolejnym 173. – sierpniowym numerze Zdrówka.

Jesteś opiekunem dorosłej osoby niepełnosprawnej?

Pobierasz lub pobierałeś w ciągu ostatnich 3 lat zasiłek 520 zł. na miesiąc?

Zgłoś się po rekompensatę, wyrównanie świadczenia

Zadzwoń **691 109 109**

Y/0267

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚRÓDMIEŚCIE 1 NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.

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-Juszkiewicz	*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 Krąpiec - 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

Z/0262

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

SALON MEDYCZNY

ARMED-ORT

ARMED ORT RADOM

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

AA/0323

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Pisząc w tym miejscu o jezuickich zabytkach, ukazaliśmy piękno dwóch Bazylik – św. Lipki i poznańskiej Fary. Dziś inny jezuicki architektoniczny klejnot – krakowski kościół Świętych Apostołów Piotra i Pawła.

Idąc z Rynku Głównego w stronę Wawelu ulicą Grodzką, w ciągu zabudowy pod nr 52 a znajduje się pierwsza budowla architektury barokowej w Krakowie. Jezuici pojawili się w stolicy państwa – Krakowie – w 1579 roku. Dzięki poparciu króla Stefana Batorego uzyskali dla swoich celów kościół św. Barbary. Jednakże był on za mały wobec wielkich planów zakonu. Jezuici poszukiwali więc możliwości wybudowania nowego, własnego kościoła. Nie była to łatwa sprawa w szesnastowiecznym Krakowie, gdyż w obrębie murów miejskich, mocnym pierścieniem chroniących Kraków, miasto było gęsto zabudowane i wzniesienie nowej świątyni wiązało się z wykupieniem parcel wraz ze stojącymi na nich budynkami. Jezuici zwrócili się do króla Zygmunta III Wazy z prośbą o pomoc finansową, którą otrzymali.

Uroczystej konsekracji kościoła dokonano 8 lipca 1635 roku. Po kasacie zakonu jezuitów w 1773 roku kościół i kolegium znalazły się w gestii Komisji Edukacji Narodowej, która przekazała te budowle uniwersytetowi krakowskiemu, a później, w roku 1786, cystersom z Mogiły. W latach 1809–1815 świątynia funkcjonowała jako cerkiew prawosławna. Od 1830 roku służy parafii Wszystkich Świętych.

Ekspertem budowlanym powstającej świątyni został Włoch, działający w Polsce od dwudziestu lat, architekt jezuita Józef Britius, a po jego wyjeździe, kierownictwo przejął inny Włoch, architekt jezuita Jan Bernardyni. To on zdecydował się podwyższyć mury, przez co wnętrze nabrało wysmukłego, niemalże gotyckiego charakteru. Po jego śmierci budowę dokończył architekt królewski Jan Trevano. Kościół ma szeroki, jednonawowy korpus z nawami bocznymi o charakterze kaplic, transept z kopułą na skrzyżowaniu oraz prostokątne prezbiterium zamknięte półkolistą apsydą. Dwukondygnacyjna fasada z dolomitu przypomina fasadę głównego kościoła jezuickiego Il Gesù w Rzymie. W niszach znajdują się posągi świętych jezuickich: św. Ignacego Loyoli, św. Franciszka Ksawerego, św. Alojzego Gonzagi oraz św. Stanisława Kostki, nad portalem głównym widać godło zakonu jezuitów, zaś w górnej kondygnacji św. Zygmunta i św. Władysława. Fasadę wieńczy herb fundatora, króla Zygmunta III. Ogrodzenie placu z rzeźbami apostołów zostało zaprojektowane i wykonane w roku 1722 z wapienia pińczowskiego. Dziś na miejscu XVIII-wiecznych, bardzo zniszczonych oryginałów znajdują się ich współczesne kopie także z wapienia pińczowskiego. Przyczyną tego stanu są kwaśne deszcze wymywające twarze rzeźb. We wnętrzu świątyni znajdujemy stiukową dekorację, umieszczoną głównie na sklepieniach. W apsydzie prezbiterium znajdują się sceny z życia św. Piotra i św. Pawła oraz posągi patronów Polski – św. Wojciecha i św. Stanisława. Późnobarokowy ołtarz główny jest z roku 1735. Obraz w ołtarzu – Wręczenie kluczy św. Piotrowi – powstał około 1820 roku. Oświetlenie wnętrza zostało podporządkowane teatralizacji sprawowania liturgii w baroku: światło miało skupiać się na księdzu odprawiającym mszę świętą, a boczne filary wspierające kopułę miały stwarzać wrażenie kulis teatralnych.

W 1638 roku jezuici założyli przy kościele największą w ówczesnej Polsce kapelę muzyczną. Śpiewało w niej od 80 do 100 osób. W podziemiach kościoła pochowany jest ks. Piotr Skarga SI. Od stycznia 2010 r. trwają prace nad utworzeniem w podziemiach Panteonu Narodowego. W 2013 roku został tu pochowany Sławomir Mrożek. To tu około roku 1890 posługę wikarego sprawował św. Józef Bilczewski.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Akcja bezpłatnych badań znamion na skórze w 60 miastach

Akcja bezpłatnych badań znamion na skórze pod kątem ryzyka czerniaka zostanie przeprowadzona w 60 miastach w Polsce – poinformowała PAP Fundacja NEUCA dla Zdrowia, która organizuje wydarzenie.

Na badania mogą zgłaszać się wszyscy chętni. Wymagane są jednak wcześniejsze zapisy, których można dokonać w ciągu siedmiu dni przed planowanym badaniem w danym mieście, w tym samym miejscu, w którym odbywać się będzie akcja.

„Profilaktyka to najprostsze i najtańsze działanie prozdrowotne. Im wcześniej wykryjemy chorobę, tym szybciej zaczniemy ją leczyć. Skóra jest największym organem naszego ciała, który w dodatku chroni nasz organizm przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych. Dlatego troska o stan skóry to nie tylko troska o wygląd zewnętrzny, ale o zdrowie całego organizmu" – komentuje dermatolog i wenerolog Katarzyna Butkiewicz z Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, cytowana w informacji prasowej przesłanej PAP.

Jak przypominają organizatorzy akcji, czerniak jest najbardziej agresywnym nowotworem złośliwym skóry – odpowiada za 80 proc. zgonów w powodu tej grupy nowotworów. Ze względu na jasną karnację aż 70 proc. Polaków znajduje się w grupie osób najbardziej zagrożonych czerniakiem.

Co ważne, w Polsce obserwuje się ciągły wzrost zachorowań na czerniaka, zwłaszcza w grupie młodych kobiet w wieku 20–44 lata. Krajowy Rejestr Nowotworów podaje, że w 2015 r. liczba zachorowań na czerniaka w naszym kraju wyniosła łącznie 3,6 tys., a liczba zgonów ponad 1,4 tys. Tymczasem wcześnie wykryty czerniak może być wyleczony nawet w blisko 100 proc. przypadków.

We wczesnej diagnostyce nowotworu ogromną rolę ogrywa regularne obserwowanie i badanie znamion na skórze.

Raz w miesiącu powinniśmy dokładnie sami obejrzeć swoją skórę – zarówno stare, jak i nowe znamiona. Aby ułatwić nam samobadanie eksperci opracowali specjalne kryteria oznaczone pierwszymi pięcioma literami alfabetu – ABCDE. Litera A ma przypominać, że czerniak jest asymetryczny, litera B wskazuje, że ma poszarpane, nieregularne i nieostre brzegi, litera C ma zwrócić uwagę, że bardzo istotną cechą czerniaka jest kolor – od jasnobrązowego do czarnego, ale też czerwony czy biały. Litera D odpowiada średnicy znamienia – nasze podejrzenie powinny wzbudzić zwłaszcza zmiany o średnicy powyżej 5–6 mm, z kolei litera E oznacza „ewolucję", czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Raz do roku powinniśmy przebadać swoją skórę u lekarza – dermatologa, onkologa, chirurga – który dysponuje dermatoskopem, czyli podświetlaną lupą umożliwiającą dokładniejsze obejrzenie znamion.

Badania dermatoskopowe znamion będą wykonywane przez wykwalifikowany personel medyczny podczas akcji zorganizowanej przez Fundację NEUCA. Po zakończonej wizycie, pacjent otrzyma wynik badania wraz obrazem podejrzanego znamienia i dalszymi zaleceniami.

Dotychczas akcja badania znamion odbyła się w Pietrowicach Wielkich, Wodzisławiu Śląskim i Jastrzębiu Zdroju. W czwartek (12.07.2018 – przyp. red.) zawita do Rybnika, a w piątek (13.07.2018 – przyp. red.) do Czeladzi. Jej zakończenie przewidziano na 1 października w Częstochowie.

Szczegóły na temat terminów i lokalizacji badań znajdują się na stronie Fundacji NEUCA dla Zdrowia (fundacjaneuca.pl).

Źródło: PAP

Y/0201

Szpital Jednego Dnia

www.polmedic.com.pl

www.facebook.pl/Polmedic

- CHIRURGIA OGÓLNA
- CHIRURGIA NACZYNIOWA
- GINEKOLOGIA
- OTOLARYNGOLOGIA
- ORTOPEDIA
- PROKTOLOGIA
- UROLOGIA

operacja przepukliny z zastosowaniem siatki polienowej

operacja żylaków kończyn dolnych metodą klasyczną

artroskopia stawu kolanowego lub barkowego

histeroskopia, kolposkopia

inne

ul. Osiedlowa 9
T: 386 90 60

polmedic

Chirurgia Jednego Dnia w Polmedic

Chirurgia Jednego Dnia to usługa dedykowana chorym z problemami zdrowotnymi kwalifikującymi się do zabiegu operacyjnego. Pobyt pacjenta w szpitalu zostaje ograniczony do minimum, zazwyczaj trwa do 24 godzin.

Zabiegi w tym trybie wykonywane są w Polmedic przy ul. Osiedlowej 9.

Szpital Jednego Dnia sieci medycznej Polmedic to miejsce, w którym lekarze zajmują się diagnozowaniem i operacyjnym leczeniem dolegliwości i schorzeń, które nie wymagają długiej hospitalizacji. Kierownikiem zespołu medycznego Chirurgii Jednego Dnia jest **dr n. med. Grzegorz Izbicki,** specjalista ortopedii i traumatologii. Nasi Pacjenci to osoby ze schorzeniami z zakresu m.in. ortopedii, laryngologii, ginekologii, chirurgii i urologii. Dzięki profesjonalnej kadrze oraz rozbudowanemu zapleczu chorzy otrzymują kompleksową opiekę od momentu postawienia diagnozy do opieki po zabiegu.

Wskazania

Chirurgia Jednego Dnia to szereg usług, których realizacja różni się od standardowego pobytu w szpitalu krótszym czasem oraz niższą inwazyjnością. Wykonywane są w zależności od rodzaju zabiegu w znieczuleniu ogólnym przy asyście anestezjologa lub w znieczuleniu miejscowym. Do najbardziej popularnych zabiegów należą m.in.:

- operacje przepukliny,
- usunięcie żylaków metodą klasyczną,
- usunięcie zmian skórnych (włókniaki, tłuszczaki itp.),
- artroskopia stawu kolanowego,
- artroskopia barku
- chirurgiczne usunięcie zespołu cieśni nadgarstka,
- abrazja i histeroskopia,
- operacje stulejek

oraz inne – pełna lista wraz z cenami na tylnej części okładki tego wydania oraz na www.polmedic.com.pl i w każdej placówce.

Jak zapisać się na zabieg?

Pierwszym krokiem jest wizyta u lekarza specjalisty Polmedic, który po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu zakwalifikuje Pacjenta do zabiegu w ramach Chirurgii Jednego Dnia. Następnie zaproponuje termin wykonania zabiegu oraz wręczy niezbędną dokumentację, w tym skierowanie do szpitala oraz ankietę anestezjologiczną. Kolejny etap to konsultacja anestezjologiczna – jeśli wypadnie pozytywnie i lekarz orzeknie brak przeciwwskazań, termin zostanie potwierdzony, a Pacjent otrzyma wszelkie instrukcje dotyczące przygotowania do zabiegu.

Jak wygląda przygotowanie do zabiegu?

Wskazania oraz instrukcje przekazujemy Pacjentowi indywidualnie, w zależności od diagnozy. Szczegółowych informacji podczas konsultacji udziela lekarz oraz wykwalifikowany personel w momencie zapisu. Jednak bez względu na rodzaj zabiegu warto przespać dzień wcześniej minimum 8 godzin, spożyć lekką kolację (chyba, że wskazania mówią inaczej) oraz zapewnić sobie asystę podczas powrotu do domu.

Pobyt

Dysponujemy trzema salami dla Pacjentów – dwuosobową, trzyosobową oraz czteroosobową. Wykwalifikowany zespół lekarzy i pielęgniarek Polmedic towarzyszy Pacjentowi od momentu wejścia do placówki aż do wypisu. Nie tylko monitorujemy stan zdrowia, ale także służymy radą oraz wsparciem. Posiadamy sprzęt i aparaturę pozwalającą na szczegółowe kontrolowanie reakcji organizmy chorego oraz sprawne i skuteczne przeprowadzenie zabiegów.

Dodatkowe informacje

Niezależnie od trybu zapisu każdy Pacjent uzyska informacje telefonicznie

pod nr **48 386 90 60** oraz osobiście w każdej placówce.

Wiele informacji znajduje się również na naszej stronie www.polmedic.com.pl w zakładce Szpital Jednego Dnia.

Beata Mnich
Koordynator bloków operacyjnych
Marta Sibilska
Specjalista ds. marketingu
Polmedic Sp. z o.o.

polmedic

Szpital Jednego Dnia
ul. Osiedlowa 9
T: 48 386 90 60
www.polmedic.com.pl
www.facebook.pl/Polmedic
info@polmedic.com.pl

POLMEDIC www.zdrowko.com
POLMEDIC www.zdrowko.com
POLMEDIC www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
POLMEDIC www.zdrowko.com

Przyroda jest najlepszym lekarstwem na nasze choroby

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu to najlepsze lekarstwo na nasze choroby. Potwierdzają to najnowsze badania, z których wynika, że obcowanie z naturą pomaga zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2, chorób serca, obniża ciśnienia krwi, niweluje stres.

Wieloletnie badania i dane zebrane z ponad 20 krajów doprowadziły naukowców do wniosków, które każdy z nas doskonale zna – spędzanie czasu na świeżym powietrzu to samo zdrowie. Jednak naukowcy chcieli przyjrzeć się bliżej, jakie korzyści w dłuższej perspektywie przynosi spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

„Spędzanie czasu w otoczeniu przyrody sprawia, że czujemy się zdrowsi, ale do tej pory wpływ przyrody na nasze dobre samopoczucie w perspektywie długoterminowej nie został w pełni zrozumiany" – podkreśliła autorka badania, Caoimhe Twohig-Bennett.

Badania wykazały, że przebywanie na świeżym powietrzu i mieszkanie w bliskim sąsiedztwie terenów zielonych zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, zbawiennie wpływa na sen, obniża ciśnienie krwi, obniża poziom stresu i kortyzolu, pozwala wzmocnić układ odpornościowy i zmniejszyć ryzyko stanów zapalnych.

Jak wskazują badania z 2007 roku, niektóre drzewa wydzielają fitoncydy i olejki eteryczne, których wdychanie w trakcie spaceru wspomaga układ odpornościowy.

„Przebywanie na świeżym powietrzu coraz częściej uznawane jest za metodę profilaktyki zdrowia, a nawet leczenia niektórych schorzeń" – wskazuje prof. Andy Jones.

Autor: Monika Dzwonnik

Źródło: PAP Life

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4
M/0451

INFANT
Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Radom ul. 11-go Listopada 2/4
oferujemy:
-Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtla
- 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 MEDYCYNA SPORTOWA
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
AG/0092
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 502 164 392
Badania urodynamiczne w ramach NFZ
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgicznejednego dnia, choroby piersi
www.euromed.radom.pl

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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
- pedagodzy
- surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej
- fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ
- 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
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- 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

Y/0388

O szpitalach radomskich

Szpital św. Kazimierza

W tym numerze, zgodnie z zapowiedzią, dokończenie historii szpitala św. Kazimierza.

W 1951 r. powrócono do koncepcji, po raz pierwszy podniesionej podczas okupacji niemieckiej, by zbudować zupełnie nowy szpital, lokalizując go między ówczesnymi ulicami: Daleką, Struga i Sportową. Szpital ten miał mieć budowę pawilonową i dysponować 300 łóżkami. Dwa lata później prasa donosiła, że Nowy szpital na 350 łóżek stanie przy ulicy Narutowicza. W artykule nie podano, co wpłynęło na zmianę lokalizacji. Odnotowano, że szpital zostanie zbudowany między ul. Narutowicza a Bernardyńską, na częściowo prywatnych gruntach; z uwagi na teren nizinny podano, że będzie on budowany w możliwie wyższej części placu. W artykule tym – opublikowanym, co ciekawe, w 1953 roku – użyto nazwy „szpital św. Kazimierza". Do dziś bowiem nie wiadomo, kiedy i kto zmienił tradycyjną nazwę na nową imienia dr. Tytusa Chałubińskiego. Można tylko przypuszczać, że mogło to mieć miejsce albo z uwagi na programowo prowadzoną wówczas laicyzację państwa, albo z uwagi na to, że budowano nowy budynek dla szpitala, i stąd powstał pomysł utworzenia dla niego nowej nazwy. Nikt przy tym nie wziął pod uwagę tego, że budynki stawiane przy ulicy Tochtermana to nie jest zupełnie nowy szpital, a jedynie nowa lokalizacja dla działającego w wielu punktach miasta szpitala św. Kazimierza. Szpitalem kierował dr Kazimierz Kostrzewski (jeszcze we wrześniu 1956 r.), a po nim, w krótkim czasie, kolejno: dr Zbigniew Biegański, dr Antoni Zahorski i dr Konrad Vieth (do 1961 r.). Następnie kierownictwo przejął dr Zenon Wasilewski, wieloletni ordynator Oddziału Urologii. W 1962 roku oddano do użytku pierwszy budynek szpitalny przy ul. A. Tochtermana. Umieszczonow nim Oddział Zakaźny oraz, czasowo, Oddział Wewnętrzny – przeniesiony z ul. Malczewskiego. Budynek ten wykorzystywany jest zgodnie ze swoim przeznaczeniem do dnia dzisiejszego. Oddział psychiatryczny w roku 1964 usamodzielnił się i przeniósł do nowo wybudowanego szpitala psychiatrycznego w Krychnowicach. Z kolei Oddział Neurologii na 35 łóżek opuścił budynki przy ul. Zielonej; pomieszczenia po nim przekazano dla potrzeb opieki społecznej. W chwili otwarcia szpitala w nowej siedzibie szpital miejski liczył 910 łóżek i zatrudniał 863 osoby personelu, w tym 120 lekarzy, 227 pielęgniarek, 225 salowych i 157 osób obsługi administracyjno-technicznej. W latach 1970-1972 dyrektorem szpitala był dr Eugeniusz Grocholski, a po nim (do 1975 r.) chirurg, dr Spirydion Kutyła. Oficjalnego otwarcia dokonano 15 stycznia 1968 roku, o czym pisała miejscowa prasa. W budynkach tych szpital działa do dziś.

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

IF INTERFACH

monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu

gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych

Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl

Y/0509

"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.

AD/0548

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

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 uzyskała tytuł zawodowy terapeuta zajęciowy 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.

Y/0520

Informacji udziela Marzena Góźdź – Kierownik Kadr 48 332 45 16

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

Akcja Katolicka Diecezji Radomskiej, Stowarzyszeniem Środowisko Inicjatywa, Wójt Gminy Jedlnia Letnisko oraz Klub Żeglarski IKAR i Klub Żeglarski PIONKI zapraszają na **VI Regaty Żeglarskie Diecezji Radomskiej imienia ks. dr Zdzisława Domagały.**

Regaty rozgrywane będą na łodziach klasy Omega Turystyczna. Łodzie do regat zapewniają organizatorzy. Regaty odbędą się w dniu 1 września 2018 r. w Stanicy Klubu Żeglarskiego IKAR na Zalewie w Jedlni Letnisku.

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 15 sierpnia 2018 r.

Zapraszamy do udziału wszystkie chętne załogi!

Koordynator - Juliusz Monkosa,
tel. 605 686 460
jmonkosa@gmail.com

Piąty Dar Ducha Świętego – Dar bojaźni Bożej

Jest on taką miłością do Boga, która świadoma jest własnej kruchości. To lęk przed tym, aby nie zerwać z Nim relacji, poczucie głębokie, że Bóg jest tajemnicą, z którą nie można igrać; lęk przed tym, że nie jest się w stanie sprostać wielkiej, Boskiej miłości, a równocześnie silne pragnienie bycia całym dla Boga.

Bóg nie chce naszego strachu. Nie chce, by w relacjach z Nim kierowała nami obawa przed Jego mocą, gniewem, czy karą za nasze grzechy. Bojaźń Boża nie jest strachem przed Bogiem. Jeśli już strachem, to raczej strachem „o Boga", a lepiej byłoby powiedzieć: **troską o Boga o Jego miejsce w moim życiu.**

Dar bojaźni Bożej pozwala mi – mimo moich lęków – postawić sprawy Boga wyżej swoich. Uznać priorytet Bożego wezwania nad moją wygodą, komfortem, nawet bezpieczeństwem. To dokonało się w apostołach w dzień Pięćdziesiątnicy. Powody do obaw (realne przecież) nie zniknęły, ale okazały się naraz mniej istotne od wewnętrznego przynaglenia, by iść i głosić moc Żyjącego Pana.

Bojaźń Boża pozwala mi „postawić na Boga". Zaufać i powierzyć się Jego mocy wbrew moim obawom, podjąć Jego zaproszenie do misji wbrew moim „rozsądnym kalkulacjom". To dar, który wprowadza mnie w tajemnicę synowskiego posłuszeństwa wobec Boga – w duchowe braterstwo z Jezusem posłusznym aż do śmierci.

Nie na darmo pierwszy znak działania Ducha, jaki widzi świat to mówienie obcymi językami. Dar bojaźni Bożej – przedłożenia pragnień Boga ponad moje własne – pozwala mi także wyjść na spotkanie drugiego człowieka i znaleźć z nim wspólny język. Zrezygnować odrobinę z siebie, by zrobić przestrzeń na spotkanie z tym drugim. Nawet jeśli się z nim nie zgadzam, czy wręcz go boję.

Z dniem pierwszego lipca 2018 r ks. Biskup Ordynariuszusz mianował mnie proboszczem parafii Dąbrówka (Dekanat Przedbórz) i dyrektorem ośrodka rekolekcyjnego przy tej parafii. Przez ostatnie 8 lat pełnilem funkcję kapelana, duszpasterza chorych w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym.

Dziękuję wszystkim pracownikom Służby Zdrowia: Dyrekcji szpitala, lekarzom, pielęgniarkom, pielęgniarzom, pracownikom administracji, osobom pracującym w kuchni, dbającym o czystość, wolontariuszom i wszystkim z którymi dane mi było współpracować dla dobra duchowego chorych.

Zapraszam wszystkich do odwiedzenia mnie w mojej parafii. jak również zachęcam do skorzystania z Dni Skupienia i rekolekcji dla pracowników służby zdrowia które mam nadzieję będą w najbliższym czasie w ośrodku rekolekcyjnym w Dąbrówce.

Mojemu następcy ks. Przemyslawowi życzę wielu łask Bożych w posłudze chorym.

ks. Grzegorz Wójcik

Ośrodek rekolekcyjny w Dąbrówce koło Przedborza

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

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziele i święta przypadające w dni wolne od pracy –9.30
Święta kościelne przypadające w dni robocze –15.30
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów świętych: pn.-pt.: 10.00 -11.30 oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny
KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

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: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Druk - 4ART
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

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
Sob8-14

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

A/0004

APTEKA

MGR FARM. HELENA BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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

48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16
Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

A/0036

APTEKA OSIEDLOWA

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

OSIEDLOWA 9
W BUDYNKU
POLMEDIC'U

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4

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

A/0131