

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

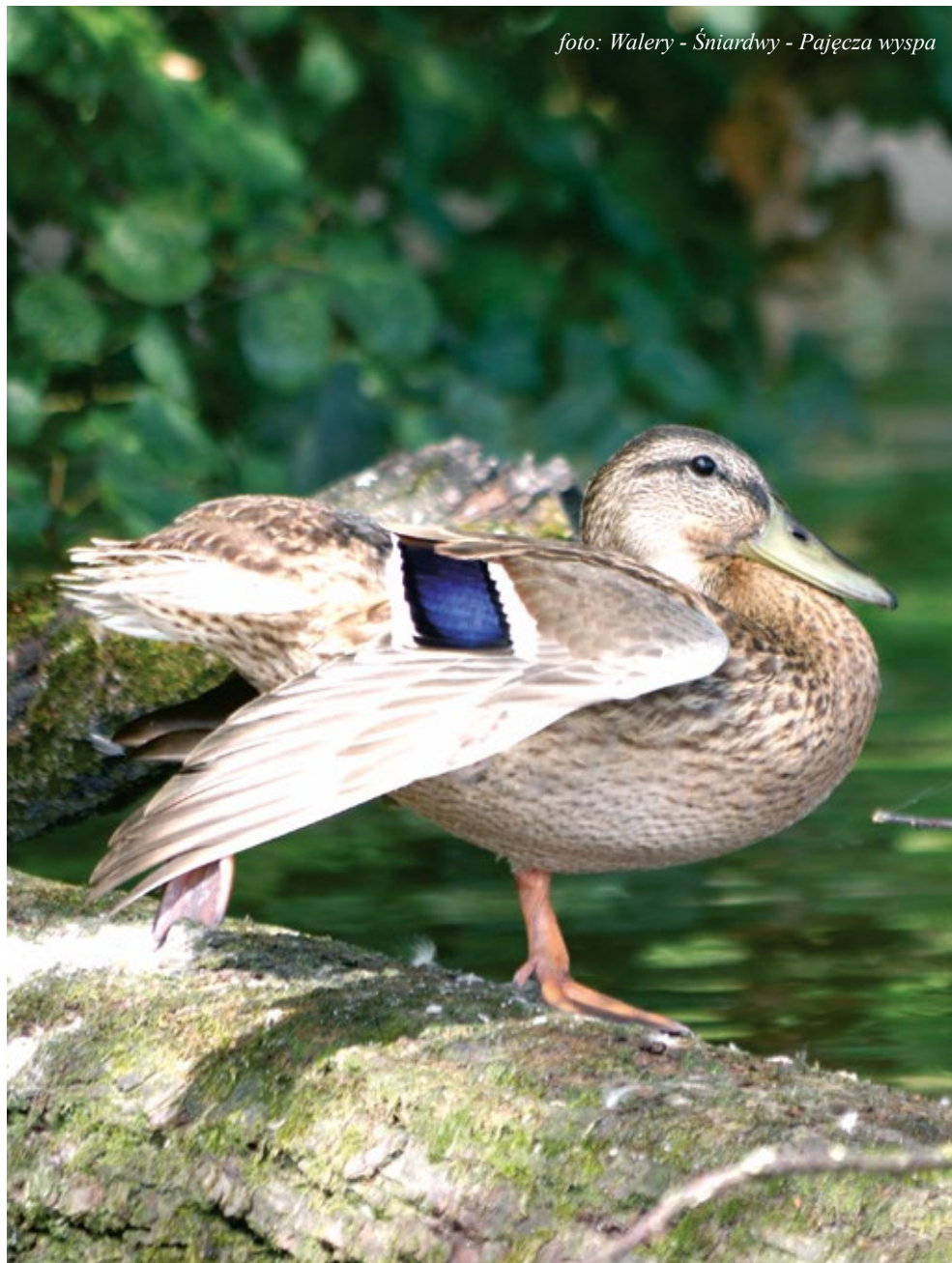
Wakacje 2018

Przed nami ostatnie dni tegorocznych wakacji. Sezon urlopowy dobiega końca. W Polsce w tym roku aura nie szczydziła nam niespodzianek. Upały, gwałtowne burze, susza i podtopienia. Działo się. Wspomnienia z wakacyjnych wojaży udokumentowane zdjęciami będą nam towarzyszyć przez długi czas.

Tradycyjnie ostatnie dni wakacji to czas przygotowań do zbliżającego się roku szkolnego, który rozpoczniemy 3 września. Zapraszając do lektury sierpniowego numeru Zdrówka, życzę wszystkim czytelnikom spokojnych i owocnych ostatnich chwil odpoczynku.

ZG

foto: Walery - Śniardwy - Pajęcza wyspa



WYBRANE ARTYKUŁY:

Upały

Czytaj na stronie 4.

Jak zachować się w czasie burzy

Czytaj na stronie 6.

Wywiad z prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniewem Kotwicą

Czytaj na stronie 9.

Kwas foliowy cenny dla mam z padaczką

Czytaj na stronie 10.

Co pyli w sierpniu?

Czytaj na stronie 12.

Ruch fizyczny w miejskim powietrzu

Czytaj na stronie 14.

Sok z wiśni przyjacielem układu pokarmowego

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury - arbuz

Czytaj na stronie 18.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 25.

Dar rady

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

IM0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

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

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

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



SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 5, 16, 17, 24
Chirurgia naczyniowa – str. 16, 26
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 5
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14, 24
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 17
Neurologia – str. 7, 8
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 21,
Ortopedia – str. 19, 24
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 15
Psychologia – str. 15
Rehabilitacja – str. 7, 17,
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 14

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 12, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 12, 23
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 16, 21, 25

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 20, 22, 23

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 11
Laboratoria – str. 3, 11, 16, 15
Radiologia – str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 11

MEDYCyna PRACY

– str. 11, 16, 25

MEDYCyna NATURALNA

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 7, 9, 11, 13, 14, 24

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących
działalność medyczną – str. 2, 25
Inne – str. 13, 16, 26

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 27

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Infolinia

790 602 603,

48 367 15 10

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

leczenie szpitalne - krótkie terminy!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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



Komercyjne usługi medyczne

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

Z/0073

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę ogólną
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:

witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Borelioza met westernblot
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe,
p/ciała ANA 1, ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

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

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

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
*specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog*

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

dr n. med. **Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Upały

Ekspert: w czasie upałów unikajmy gwałtownych zmian temperatury

W czasie upałów unikajmy gwałtownej zmiany temperatur. Wchodzenie ze słonecznej plaży wprost do klimatyzowanego pomieszczenia może skończyć się obniżeniem odporności, a w konsekwencji anginą – ostrzega prof. Przemysław Kardas z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

[...]

Jako jedną z ważniejszych zasad dotyczących postępowania w czasie upałów prof. Przemysław Kardas – kierownik Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, wymienił unikanie gwałtownych zmian temperatury.

– Jedną ze znanych letnich chorób jest angina wywołwana przez bakterie zwane paciorkowcami – przypomniał w rozmowie z PAP. Jak wyjaśnił, bak-

terie te mieszkają w gardle człowieka i nie szkodzą do momentu, w którym system odpornościowy człowieka z nimi sobie nie radzi. Dzieje się tak, np. gdy gwałtownie zmieni się temperatura otoczenia i system odpornościowy człowieka przestaje prawidłowo funkcjonować. Dlatego ekspert odradza szybkie powroty ze słonecznej plaży do np. klimatyzowanego samochodu albo spożywanie po wizycie na plaży bardzo zimnych napojów.

Zapytany czy spodziewa się fali angin po mających właśnie miejsce upałach, stwierdził: „Fali nie, ale zawsze jest tak, że dokładnie w środku lata w najmniej spodziewanym momencie dzieciaki zapadają na anginy”.

Zaapelował, aby unikać nadmiernego przegrzewania i gwałtownego chłodzenia się. – Jedno i drugie jest dla naszej odporności niezdrowe – podkreślił.

Prof. Kardas powiedział, że klimatyzacji można z powodzeniem używać w czasie upałów. Należy jednak robić to roztropnie – nie siadać tuż przy nawiewie i nie nastawiać temperatury na ekstremalnie niską, tak aby nie wychłodzić organizmu. Grozi nam też np. zapalenie zatok, które ekspert określił jako „typową letnią przygodę kierowców”.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG**
12 kanałowy
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

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

badania **Holter EKG**
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

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

informacje: 606 135 692

K/0102

**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 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

T/0074

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul. Sienkiewicza 32

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

Krem z filtrem, nakrycie głowy i duża ilość płynów

Ostrzegł też przed zbyt intensywnym opalaniem. – Współczesna nauka wie, że późniejsze zachorowania na nowotwory skóry są szczególnie związane z poparzeniami słonecznymi w wieku wczesnodziecięcym, dziecięcym czy przedszkolnym – powiedział ekspert. W jego ocenie właśnie dlatego należy pamiętać o stosowaniu kremów z filtrem (zwłaszcza u najmłodszych) i o tym, aby nie przebywać za długo na słońcu. Dodał, że również osoby starsze mają bardzo wrażliwą skórę.



Z kolei w przypadku osób tysiąc najbardziej narażona na promienie słoneczne jest skóra głowy. – Tam dochodzi do powstawania bardzo poważnych następstw opalenia, z nowotworami skóry włącznie – przestrzegł. Przypomniał również o noszeniu nakryć głowy – słomkowych kapeluszy, chustek, toczków, a nawet korzystaniu z parasoli. Pozwoli to uniknąć uderzenia słonecznego i przegrzania, które mogą skutkować również m.in. zawrotami głowy.

– Pamiętajmy o tym, że nie musi być ostrego słońca bezpośredniego. Jak jest lato, to może być również bezchmurnie, a wystarczy to do tego, żeby ekspozycja (na promienie słoneczne – PAP) była nadal duża – dodał.

– Kluczowe w czasie upałów jest spożywanie dużej ilości płynów, dwa litry to absolutne minimum. Wraz z wiekiem zanika naturalne uczucie pragnienia – powiedział ekspert. Dlatego

tak ważne jest, by osoby starsze pilnowały ilości spożytych płynów, np. licząc wypite kubki.

Dobrym uzupełnieniem diety są sezonowe warzywa i owoce. Jak zaznaczył prof. Kardas, część z nich, jak np. ogórek czy arbuz, w większej części składają się z wody, są więc idealne do spożywania latem. Jak powiedział, warzywa i owoce posiadają średnią ilość białka i małą węglowodanów. – Wtedy, kiedy jest gorąco, nasze zapotrzebowanie kaloryczne jest małe – mówił. Jako jedną z najlepszych potraw w czasie upałów wskazał sałatkę caprese, w której skład wchodzi pomidory i ser mozzarella.

rej skład wchodzi pomidory i ser mozzarella.

A co z ruchem w czasie upałów? W ocenie eksperta najlepiej wychodzić z domu wcześniej rano lub wieczorem, natomiast pomiędzy 10.00 a 18.00

ELIOMED Gabinet Terapii Naturalnych

ul. Główna 12, gabinet 14, I piętro



Diagnoza i terapia
infekcji
odkleszczowych

tel.: 690 464 420, 792 071 107

www.eliomed.pl

www.bolerioza.radom.pl

X/0679

pozostać w domu. Pośrodku dnia warto zamknąć okna i nie wpuszczać gorącego powietrza; okna też można zasłonić – wtedy gorące promienie słoneczne nie trafią do pomieszczenia.

Ekspert dodał, że nauka nie wymyśliła żadnej nowej metody na walkę z konsekwencjami upałów; „trzeba się zdać na cierpliwość i poczekać”.

Autor:

Szymon Zdziebłowski

Źródło: PAP

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410

G/0102

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

WROMED

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

lek.med. **Anna Kucharska**
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797

lek.med. **Paweł Kucharski**
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

G/0343

Jak zachować się w czasie burzy i pomóc osobie rażonej piorunem

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ostrzega przed burzami. Sprawdź, czy wiesz, jak się zachować w czasie burzy i co robić, gdy kogoś porazi piorun.

Wbrew pozorom, zdecydowana większość ofiar rażonych piorunem przeżywa ten wypadek (szacuje się, że tych, którzy przeżywają, jest cztery do pięciu razy więcej niż tych, którzy giną). Jednak większość tych, którzy przeżyli, może doświadczać różnego

rodzaju komplikacji zdrowotnych, dlatego po każdym takim zdarzeniu, nawet jeśli ofiara deklaruje, że nie czuje się źle, powinna skorzystać z pomocy lekarskiej.

Do śmiertelnego porażenia piorunem dochodzi najczęściej w górach, rzadziej na

dużych zbiornikach wodnych oraz rozległych, otwartych przestrzeniach z wysokimi drzewami i/lub budynkami. W Polsce rocznie z tego powodu umiera od kilkunastu do kilkudziesięciu osób.

Najlepiej w czasie burzy być w domu. Dobrym schronieniem jest też samochód, o ile jest zaparkowany w bezpiecznym miejscu (np. nie pod drzewem). W domu trzeba zamknąć okna, lepiej też nie dotykać metalowych przedmiotów.

Burza złapała nas poza domem: co robić?

- Unikaj przebywania w pobliżu szczytów i grzbietów górskich.
- Unikaj otwartych przestrzeni, ale nie stój pod pojedynczym drzewem, słupem. Gęsty drzewostan daje lepszą ochronę.
- Wyjdź z wody!
- Jeśli jesteś na otwartej przestrzeni i nie masz gdzie się schować, kucnij, trzymając zetknięte kolana i kostki. Można usiąść na płóciennym lub skórzanym plecaku, torbie, linie, pod warunkiem, że są suche.
- Nie kładź się na ziemi!
- Jeśli jesteś w grupie, jej członkowie powinni zachowywać między sobą kilkumetrową odległość.



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

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



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

- 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

Zapraszamy

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



- Usunąć z ubrania wszelkie metalowe przedmioty (np. karabińczyki).
- Unikać kontaktu z wszelkimi przedmiotami, które mogą przewodzić prąd (najlepszymi przewodnikami są metal i woda).
- Jeśli masz kask, włoż go na głowę.

Jak może porazić piorun?

Są cztery mechanizmy, wskutek których może dojść do porażenia piorunem człowieka:

- bezpośrednie uderzenie pioruna w ciało (zdarza się rzadko);
- wyładowanie iskrowe, wskutek którego prąd „przechodzi” po skórze; zwykle dochodzi wówczas do rozległych oparzeń, może uszkodzić ubranie;
- uderzenie pioruna w ziemię w pobliżu człowieka;
- fala uderzeniowa powodująca uraz mechaniczny.

Kiedy piorun uderza, prąd przechodzi poprzez tkanki o najmniejszej oporności. Ponieważ nerwy, naczynia krwionośne, tkanka łączna są bogate w wodę i elektrolity są najbardziej narażone na jego niszczące działanie.

Pierwsza pomoc osobie rażonej piorunem

- Zapewnij sobie bezpieczeństwo – ratownicy mają powiadzenie, że martwy ratownik to zły ratownik.
 - Nie bój się dotykać osoby rażonej piorunem!
 - Wezwij pomoc.
 - Oceń, czy ofiara rażenia jest przytomna, oddycha, bije jej serce.
 - Jeśli nie wyczujesz tętna, wykonuj masaż serca.
 - Jeśli ofiara nie oddycha, ale ma tętno, rozpocznij sztuczne oddychanie metodą usta-usta.
 - Opatrz widoczne oparzenia i krwawienia.
 - Bądź z ofiarą do momentu przybycia pomocy, wspieraj ją psychicznie.
- Jak rozpoznać, że jesteś w dużym niebezpieczeństwie?**
- Ratownik TOPR i lekarz medycyny

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00

Radom, ul. Bernardyńska 3A



511 511 234
48 386 95 00

N/0647

N/0387

OŚRODEK REHABILITACYJNO - EDUKACYJNO - WYCHOWAWCZY W RADOMIU



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

**OREW to przyjazne miejsce dla dzieci i młodzieży
w wieku od 3 do 25 lat
z niepełnosprawnością intelektualną
w stopniu głębokim z ograniczeniami
ruchowymi i lokomocyjnymi.
Do Ośrodka przyjmujemy również osoby
z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu
znacznym ze sprzężeniami**

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



OREW.PSONI



48 366 26 11

www.psoni.radom.pl

ratunkowej Sylwester Kosiński zwraca uwagę na sygnały, które mówią, że znajdujemy się w dużym niebezpieczeństwie. Jednym z nich jest „naelektryzowanie się” włosów – czyli unoszenie się ich w kierunku prostopadłym do skóry.

Kolejny sygnał pozwala ocenić, czy jesteśmy blisko/daleko od burzy – bardzo niebezpiecznie jest wtedy, gdy pomiędzy błyskiem a grzmiotem upływa mniej niż 30 sekund. Co ważne, całkiem bezpieczni jesteśmy dopiero wtedy, gdy po ostatnim błysku lub grzmocie minęło 30 minut.

Autor: Justyna Wojteczek.

Źródło: zdrowie.pap.pl



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 8 - 17

tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

przyjmuje
Radom ul. Klonowica 10/12
w środy od 14-16

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

N/0503

REHABILITACJA

ZDROWIE

RÓŻNE

NEUROLOGIA

NEUROLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Bolesny problem – pękające piły

Popękane piły to nie tylko defekt kosmetyczny, ale przede wszystkim niebezpieczna dolegliwość. Piły pękają, gdy skóra jest bardzo sucha, nosisz niewłaściwe obuwie, masz nadwagę. Co robić, by pękające piły przestały być problemem?

Pękające piły to nie tylko problem estetyczny, ale również zdrowotny. Pęknięcia wyglądają jak szczeliny, zwykle tylko w zrogowaciałej części naskórka. Bywa jednak, że są o wiele głębsze i sięgają aż do skóry właściwej. Wtedy piły bolą przy każdym kroku, krwawią, a niekiedy nawet ropieją.

Pękające piły: łatwy cel dla bakterii i wirusów

Jest to bardzo niebezpieczne, ponieważ przez poranioną skórę wnikają do organizmu bakterie i wirusy. Łatwo wtedy o zakażenie i poważne kłopoty zdrowotne. Bez pomocy specjalisty nie będzie lepiej. Nie wystarczy jeden zabieg, by problem zniknął raz na

zawsze. Profesjonalne leczenie piły jest długotrwałe. Zanim lekarz przystąpi do zabiegu, musi dokładnie obejrzeć stopy, a także zapytać o choroby przewlekłe, zwłaszcza cukrzycę. Diabetycy mają niezwykle wrażliwą skórę na stopach – trzeba je pielęgnować bardzo ostrożnie.

Często z powodu upośledzenia krążenia nie odczuwają bólu, łatwo jest więc o zaniechanie drobnych ran, które szybko stają się poważnym problemem. Niedożywienie lub bardzo uboga dieta oraz niedostateczne ilości płynów także wpływają na stan skóry. Staje się ona bardzo sucha i podatna na wszelkie uszkodzenia. O wiele łatwiej rógowacie i pękają, bo traci elastyczność.

Pękające piły: stopy u dermatologa i w gabinecie

Przed właściwym zabiegiem stopy moczy się przez 3-5 minut w ciepłej wodzie z dodatkiem soli do stóp. Następnie, po osuszeniu stopy, rozpoczyna się usuwanie

z piły twardego naskórka.

Najlepiej stosować do tego specjalną frezarkę diamentową. Bruzdy likwiduje się, przesuwając urządzenie tylko w jednym kierunku – równoległe do pęknięć. Stosowanie innej techniki sprzyja powiększaniu się szczelin. Jeżeli pęknięcia są głębokie, całkowite ich usunięcie będzie możliwe po kilku wizytach w gabinecie.

Kolejny etap zabiegu to nałożenie na całe stopy (na co najmniej 30 minut) specjalnej maski z leczniczym preparatem. Musi być nałożona gruba warstwa maści. Teraz stopy owija się przezroczystą, cienką folią i wkłada w miękkie jednorazowe kapcie. Po zakończeniu intensywnego nawilżania wyciera się je jednorazowym ręcznikiem lub miękką papierową ściereczką. Nakładamy bawełniane skarpetki i pełne buty. Ważne, aby przed założeniem butów stopy były dobrze osuszone. W przeciwnym razie będą się ślizgały, co spowoduje podrażnienie delikatnej skóry.

Zabieg należy powtarzać co 2 tygodnie, aż do całkowitego wyleczenia skóry. Między kuracjami smarujemy stopy przed snem wskazaną przez lekarza maścią i zakładamy bawełniane skarpetki. Rano zaś nakładamy krem do suchej skóry. Jeśli masz mało czasu, stosuj krem w piance, bo błyskawicznie się wchłania.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel. pryw. 48 384 89 04

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

NEUROPULS
Radom ul. Krakowska 5/7 lok. 7
tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki
- zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

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

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom
ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog

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

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

**JAROSŁAW
KOSOWSKI**

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

Wywiad z Kierownikiem Szpitalnego Oddziału Klinicznego Neurochirurgii w Radomiu



*Prof. nadzw.
dr hab. n. med.
Zbigniew Kotwica
specjalista neurochirurgii i neurotraumatologii.*

Mój Lekarz Radom: Witam Pana Profesora.

Prof. Zbigniew Kotwica: Witam ponownie czytelników ZDRÓWKA.

Czy mógłby Pan Profesor przybliżyć naszym czytelnikom zakres zabiegów chirurgicznych wykonywanych w prowadzonej przez Pana Klinice?

Szpitalny Kliniczny Oddział Neurochirurgii mieszczący się w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym wykonuje pełne spektrum zabiegów neurochirurgicznych.

Jakiego typu są to zabiegi?

Wykonujemy pełny zakres zabiegów onkologicznych, zarówno mózgowia, łącznie z nowotworami szyszynki, a więc obszaru centralnego mózgu, jak i zabiegi nowotworów kanału kręgowego, guzów kręgosłupa i rdzenia kręgowego.

Słyszałem, że w przypadku głęboko umieszczonych guzów stosujecie Państwo neuronawigację.

Tak. W przypadku głęboko umieszczonych guzów stosujemy neuronawigację, która pomaga dokładnie zlokalizować guz przy minimalnej traumatyzacji mózgu.

Kierowany przez Pana Profesora zespół wykonuje również operacje naczyniowe.

Operujemy również choroby naczyniowe – tętniaki i zniekształcenia naczyniowe mózgowia. Należy dodać, że obecnie od tego miesiąca dysponujemy możliwością wewnątrznaczyniowej embolizacji patologii naczyniowych.

A jak wygląda Wasz zakres zabiegów chorób kręgosłupa?

W zakresie chorób kręgosłupa wykonujemy pełne spektrum zabiegów operacyjnych, wszystkich odcinków kręgosłupa, zarówno patologii krążka międzykręgowego, jak i niestabilności i masywnych zwężeń kanału kręgowego.

Dysponujemy pełnym zestawem implantów, zarówno międzytrzonowych, przestawowych, jak i ruchomymi protezami krążków międzykręgowych odcinka szyjnego kręgosłupa. W przypadku przewlekłych zespołów bólowych

kręgosłupa wszczepiamy również rdzeniowe stymulatory przeciwbólowe.

Czy jest prawdą, że wykonujecie również zabiegi wodogłowia?

Tak. Wykonujemy zabiegi wodogłowia, zarówno wrodzonego, jak i nabytego.

Jakiego typu urazy są jeszcze leczone w Radomskiej Klinice?

Znaczącą ilość pacjentów stanowią osoby po urazach, zarówno czaszkowo-mózgowych, jak i urazach kręgosłupa, które w pełni zaopatrywane są w naszym oddziale. Kolejną grupę pacjentów stanowią osoby z chorobami obwodowego układu nerwowego, począwszy od zespołu cieśni nadgarstka i cieśni nerwu łokciowego po guzy nerwów obwodowych i urazowe uszkodzenia

nerwów obwodowych, zarówno kończyn górnych, jak i dolnych.

Dziękuję za dzisiejszy wywiad i liczę, że to nie będzie ostatnie spotkanie z czytelnikami ZDRÓWKA.

Jest mi niezmiernie miło choć w krótkim zarysie przedstawić Państwu zakres zabiegów wykonywanych w kierowanej przez mnie Klinice.

Zapraszam wszystkich zainteresowanych konsultacjami medycznymi do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom, z którą współpracuję.

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



Y/0622



**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 Koźniewicach

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

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

Chirurg 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** – Międzyzłeski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie

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

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

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

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

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

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

BADANIA: USG, USG DOPPIER, ECHO SERCA, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY, LASEROTERAPIA, BIOTRON

Kwas foliowy cenny dla mam z padaczką

Kwas foliowy jest obowiązkowy dla kobiet planujących ciążę i będących w ciąży. Zapobiega wadom ośrodkowego układu nerwowego u dziecka. Okazuje się, że szczególne korzyści z jego przyjmowania odniosą dzieci mam chorujących na padaczkę – u nich kwas foliowy zmniejsza ryzyko zakłóceń rozwoju mowy.

Padaczka jest chorobą neurologiczną dotykającą około 1 procenta osób na całym świecie. Wiele z nich to kobiety w wieku rozrodczym. Dzięki postępowi medycyny ponad 90 procent ciężarnych z tym schorzeniem rodzi zdrowe dzieci. Ta choroba nie jest przeszkodą dla macierzyństwa.

Za każdym razem jednak taka kobieta planująca dzieci powinna poinformować o swoich planach lekarza, który pomoże dobrać właściwe leki kontrolujące napady padaczkowe. Niektóre są bowiem środkami potencjalnie uszkadzającymi płód.

Jednym ze sposobów na zmniejszenie ryzyka wystąpienia wad i zaburzeń rozwojowych u dziecka jest zażywanie kwasu foliowego zarówno przed poczęciem, jak i w trakcie ciąży, a także w okresie karmienia piersią. Najnowsze badania zespołu Elisabeth Synnøve Nilsen Husebye z norweskiego uniwersytetu w Bergen dowodzą, że ciężarne, które biorą leki przeciwpadaczkowe i zażywają kwas foliowy zmniejszają u swoich dzieci ryzyko wystąpienia opóźnień w roz-

woju mowy.

W badaniach wzięło udział 335 dzieci, których matki zażywały leki przeciwpadaczkowe w trakcie ciąży oraz 104 220 dzieci matek nie dotkniętych tą chorobą. Odpowiednie leczenie epilepsji było konieczne ze względu na uporczywe ataki, które mogły się przyczynić do urazu zarówno matki, jak i płodu.

Co powinna wiedzieć kobieta w wieku rozrodczym chorująca na padaczkę:

- choroba ta nie jest przeciwwskazaniem do posiadania potomstwa, ponad 90 proc. kobiet z padaczką rodzi zdrowe dzieci;
- ciąża u chorej powinna być zaplanowana, powinna się w sposób świadomy do niej przygotować;
- ryzyko wystąpienia wad wrodzonych u dziecka matki z padaczką zależy od rodzaju, liczby oraz dawek przyjmowanych leków;
- choroba ta nie jest przeciwwskazaniem do porodu siłami natury, znieczulenia zewnątrzoponowego oraz karmienia piersią;
- u chorych nieplanujących potomstwa możliwa jest skuteczna antykoncepcja.

Naukowcy pod kierunkiem Elisabeth Synnøve Nilsen Husebye zebrali informacje odnośnie nie tylko zażywania leków przez chore w trakcie ciąży, ale i kwasu foliowego. Oprócz tego pozyskano dane na temat rozwoju zdolności językowych ich dzieci w wieku 18 miesięcy i trzech lat.

Wśród dzieci epileptyczek, które nie zażywały kwasu foliowego, ponad jedna trzecia była opóźniona w rozwoju mowy w wieku 18 miesięcy, w porównaniu do 11 proc. dzieci kobiet bez epilepsji także nie z a ż y w a j ą c y c h tego suplementu. W wieku trzech lat, 24 proc. dzieci mam z epilepsją niezażywających kwasu foliowego miało opóźniony rozwój

mowy, w porównaniu do 6 proc. tych, które były zdrowe i tego suplementu nie brały.

Wśród matek, które zażywały kwas foliowy, tylko 17 proc. dzieci epileptyczek było opóźnionych w rozwoju mowy w wieku 18 miesięcy, w porównaniu do 11 proc. w grupie kontrolnej.

Bierz kwas foliowy przed ciążą

Prowadząca badania Elisabeth Synnøve Nilsen Husebye zauważyła także inną ważną zależność. Opóźnienia w rozwoju mowy, które odnotowano u potomstwa epileptyczek zażywających kwas foliowy, występowały w przypadku kobiet, które zaczynały suplementować tą substancję po kilku tygodniach (średnio 6,5 tygodniu) ciąży. Natomiast jeśli taka mama zaczynała brać kwas foliowy kilka tygodni przed poczęciem i kontynuowała potem kurację – te opóźnienia nie występowały.

– Widoczny efekt ochronny kwasu foliowego był uderzający. Połowa ryzyka opóźnień w rozwoju mowy może zostać przypisania brakowi suplementacji tej substancji w przypadku dzieci wystawionych na działanie leków przeciwpadaczkowych – mówi Elisabeth Synnøve Nilsen Husebye.

Uczona zwraca uwagę, że dla rozwoju mowy w każdym z przypadków kluczowa jest suplementacja kwasu foliowego między 4. tygodniem przed poczęciem a końcem trzeciego trymestru ciąży.

– Wyniki naszych badań są ważne dla kobiet chorujących na padaczkę na całym świecie, ponieważ wiele leków przeciwpadaczkowych wpływa na sposób, w jaki kwas foliowy jest metabolizowany przez ciało, stąd wciąż uczymy się, ile tej substancji chora potrzebuje i jak pomaga ona dzieciom – mówi Elisabeth Synnøve Nilsen Husebye.

Autor: Anna Piotrowska

Źródło: zdrowie.pap.pl





Madam

**Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny**

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

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@informa-radom.pl
www.informa.radom.pl





specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

Endermologia na twarz

LPG MOBILIFT - zabieg przeciwstarzeniowy oparty na zaawansowanej technologii

To innowacyjne urządzenie, stworzone według opatentowanej technologii endermologii LPG. Opatentowana technologia LPG umożliwia mechaniczną stymulację fibroblastów, które dzięki temu zwiększają produkcję kolagenu i elastyny w skórze. Prowadzi to do jej zagęszczenia, wzrostu napięcia i poprawy jędrności. Zabieg polega na masażu wybranych partii twarzy głowicą, która ze zmienną prędkością zasysa skórę na różnych jej głębokościach. Taka wielowymiarowa stymulacja umożliwia dotlenienie i odżywienie skóry, a funkcja drenażu dodatkowo redukuje

obrzęki. Zabieg LPG Mobilift przynosi fantastyczne efekty m.in. w przypadku opuchniętych, podkrążonych oczu otoczonych siateczką zmarszczek.

Zabieg już jest dostępny również w Radomiu w **Centrum Kosmetycznym przy ul. Witolda 3**. Zapisy pod numerem telefonu **48 363 60 90**. Zapraszamy również do odwiedzenia naszej strony internetowej www.centrumkosmetyczne.pl.

W następnym numerze „Zdrówka” przedstawimy Państwu metody usuwania tatuażu oraz makijażu permanentnego.

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



Centrum Kosmetyki Laserowej i Estetycznej

LASER FRAKCYJNY EMERGE

odmładzanie, redukcja „kurzych łapek”, blizn i rozstępów

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

Zapraszamy **PON.-PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00**
www.centrumkosmetyczne.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć

specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

Jakie pyłki wywołują alergię w sierpniu?

Co pyli w sierpniu? Między innymi zarodniki grzybów mikroskopowych, pokrzywa i bylica. Według danych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych w sierpniu dokuczają one uczuleniowcom w całej Polsce, ponieważ stężenie zarodników i pyłków tych roślin w powietrzu jest bardzo wysokie i utrzymuje się aż do września. Sierpień to miesiąc, w którym kwitnie ambrozja, dlatego uczuleni na jej pyłki powinni zacząć uważnie śledzić kalendarz pylenia. Sprawdź, jakie rośliny pył w sierpniu i w których regionach kraju alergicy najbardziej muszą uważać na swoje zdrowie.

W sierpniu pył m.in. zarodniki grzybów mikroskopowych, pokrzywa i bylica. W tym miesiącu najczęstszą przyczyną uczuleń są alergeny grzybów z gatunku *Cladosporium* i *Alternaria alternata*. Rozwojowi tego rodzaju grzybów sprzyja wysoka wilgotność powietrza i umiarkowanie wysoka temperatura, dlatego sierpień to trudny okres dla uczulonych na zarodniki grzybów mikroskopowych.

Szczyt pylenia bylicy w sierpniu

Ważna informacja dla uczulonych

na pyłki bylicy! W sierpniu przypada apogeum pylenia tego często spotykanego chwastu. Już na przełomie lipca i sierpnia na jej pyłki powinni uważać alergicy z południowo-wschodniej Polski, ponieważ pylenie roślin złożonych (w tym chwastów) rozpoczyna się najczęściej właśnie w tej części kraju.

Należy pamiętać, że intensywność pylenia poszczególnych roślin w różnych częściach kraju jest uzależniona m.in. od zmiennych warunków atmosferycznych. Warto wiedzieć, że w czasie opadów deszczu powietrze jest wolne od pyłków roślin, dlatego poza kalendarzem pylenia warto śledzić także prognozę pogody.

Co pyli w sierpniu?

Zarodniki grzybów mikroskopowych (grzybów pleśniowych) z rodzaju *Cladosporium* i *Alternaria*

Przez cały sierpień we wszystkich



regionach kraju stężenie zarodników grzybów z rodzaju *Cladosporium* jest wysokie. Jak co roku znikną one z powietrza dopiero na początku... listopada. Krótszy okres pylenia mają zarodniki grzybów rodzaju *Alternaria* – ostatnia dekada sierpnia kończy kilkumiesięczne, agresywne działanie tych grzybów na alergików w całej Polsce. Od początku września intensywność ich pylenia słabnie.

Bylica pospolita

Przez cały sierpień stężenie pyłków bylicy we wschodniej i północnej części kraju jest wysokie. Podobnie w południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańcach Polski. Z kolei w centralnej części kraju pyłki bylicy wywołują reakcje alergiczne przez pierwsze dwie dekady miesiąca – wtedy ich stężenie jest wysokie. Dopiero pod koniec

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

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

Pielęgniarska Praktyka Specjalistyczna
spec. pielęgniark Piotr Grosiak

tel. 693 102 328

- cewnikowanie pęcherza moczowego
- wymiana drenów
- leczenie odleżyn trudno gojących się ran
- opieka pooperacyjna
- opatrunki
- zastrzyki dożylnie, domięśniowe, podskórne
- całodobowa opieka wykwalifikowanych opiekunów medycznych
- dojazd do chorego do 10 km. gratis

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

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

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

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom, ul. Olsztyńska 39 lok. 2
Białobrzegi, ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĄ
509 514 811

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 układuowego
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

sierpnia ich stężenie zmniejsza się do średniego.

Pokrzywa

Pokrzywa, która kwitnie od czerwca do sierpnia, wytwarza ogromne ilości pyłku, ale rzadko powoduje uczulenia. Na Mazowszu i Pomorzu przez pierwszą dekadę sierpnia stężenie pyłku pokrzywy w powietrzu jest wysokie, a przez dwie ostatnie średnie. Tradycyjnie pyłki pokrzywy najbardziej dokuczają alergikom z centralnej Polski, gdzie przez pierwsze dwie dekady sierpnia ich stężenie jest bardzo wysokie, a dopiero w ostatniej średnie. Z kolei uczuleniowcy z południowej części kraju oraz z północno-wschodniego krańca Polski zmagają się z pyłkami pokrzywy tylko do ok. 20 sierpnia. W ostatniej dekadzie miesiąca w tym rejonie nie obserwuje się pyłków pokrzywy w powietrzu.

Trawy

Pyłki traw, które są najczęstszą przyczyną sezonowych dolegliwości alergicznych w Polsce, w sierpniu nieznacznie

D/0047

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

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

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

C/0420

dokuczają alergikom z centralnej części kraju oraz z południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańców Polski. W tych rejonach stężenie pyłków traw jest niskie. Z kolei na Mazowszu i Pomorzu przez pierwsze dwie dekady sierpnia nie obserwuje się pyłków traw w powietrzu. Pojawiają się one dopiero w ostatniej dekadzie miesiąca. Należy pamiętać, że w parkach i na łąkach obserwuje się dwukrotne zwwyższenie stężenia tych alergenów w powietrzu rano, od godz. 5 do 8 oraz między godz. 17 a 19.

Ambrozja

W Polsce ambrozja zaczyna kwitnąć w drugiej połowie sierpnia, a jej pyłki utrzymują się w powietrzu do października. Jednak w sierpniu jej obecności nie zauważają alergicy z południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańców Polski, ponieważ w tych rejonach nie pyli. W centralnej Polsce oraz na Pomorzu i Mazowszu jej pyłki w niskim stężeniu pojawiają się dopiero w ostatniej dekadzie miesiąca.

Babka zwyczajna

Babka zwyczajna kwitnie od kwietnia do września. Przez cały ten okres stężenie pyłków tej rośliny w powietrzu nie zmienia się i jest niskie.

Szczaw zwyczajny

Szczaw zwyczajny najsilniej pyli od lipca do końca września, jednak już w sierpniu przestaje dokuczać uczuleniowcom. We wschodniej i północnej części kraju przez cały miesiąc stężenie pyłków szczawiu jest niskie. W centralnej Polsce szczaw pyli tylko do ok. 20 sierpnia – w ostatniej dekadzie jego pyłki nie są obecne w powietrzu. Z kolei w południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańcach Polski pierwsza

dekada miesiąca zamyka okres pylenia szczawiu w tym rejonie.

Komosa

Na początku sierpnia w całej Polsce jej stężenie w powietrzu jest średnie. Dopiero w dwóch ostatnich dekadach miesiąca zmniejsza się.

Ważne

W poszczególnych latach sezony pylenia mogą znacznie różnić się od średnich wieloletnich. W związku z tym należy śledzić na bieżąco aktualne komunikaty dla alergików, które są dostępne m.in. na stronie internetowej Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU

Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

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

ODCZULANIA
LECZENIE CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO

Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn. i śr. w godz. 14-18, wt. 16-18

www.gabinetbicom.pl
tel. 48 36 244 64

X/0042

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

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

Ruch fizyczny w miejskim powietrzu chroni serce



Aktywność chroni przed zawałem

W organizmie człowieka witamina C odgrywa ważną rolę. Celem badania było stwierdzenie, czy aktywność fizyczna w powietrzu zanieczyszczonym dwutlenkiem azotu (NO₂), będącym składnikiem spalin samochodowych, może zapobiegać incydentom zawału serca lub powtórnemu zawałowi. W obserwacji, która trwała 17,7 lat, wzięło udział 51 tys. osób w wieku od 50 do 65 lat – mieszkańców Danii, Niemiec i Hiszpanii. Naukowcy pytali o to, czy uprawiają aktywność fizyczną na wolnym powietrzu – sport, jazdę na rowerze, wycieczki piesze i uprawianie ogrodu. Następnie informacje te zestawili z danymi na temat częstości występowania wśród badanych zawału serca (pierwszego i kolejnych) oraz danymi dotyczącymi nasilenia ruchu kołowego w poszczególnych lokalizacjach. Wyniki były zaskakujące. Zgodnie z oczekiwaniami, okazało się, że wyższy poziom dwutlenku azotu zwiększa ryzyko wystąpienia zawału (o 17% pierwszego, o 39% – kolejnego). Jednak prawdopodobieństwo wystąpienia zawału było statystycznie mniejsze u osób aktywnych – i to niezależnie od jakości powietrza.

Nie tylko jazda na rowerze

Badania pokazują, że w przypadku stosoJak się okazało, umiarkowanie szybka jazda na rowerze przez 4 godziny lub więcej tygodniowo zmniejszała ryzyko powtórnego zawału o 31%. Badani, którzy ten sam czas wypełniali nie tylko jazdą na rowerze, lecz także pozostałymi rodzajami aktywności, zmniejszali swoje ryzyko zdrowotne nawet o 58%. Także pierwszy zawał występował rzadziej u osób aktywnych fizycznie mimo złej jakości powietrza. U tych, którzy uprawiali tylko jazdę na rowerze, ryzyko było mniejsze o 9%, u badanych

Co do tego, że aktywność fizyczna służy zdrowiu i zapobiega chorobom krążenia, nikt nie ma już chyba wątpliwości. Ale czy jest równie dobroczynna, gdy powietrze jest zanieczyszczone spalinami? Wyniki długoletniego badania naświetlają problem.

To pytanie mogą zadawać sobie mieszkańcy dużych aglomeracji, dla któ-

rych oczywisty jest codzienny jogging czy korzystanie z roweru dla wygodnego przemieszczania się po zakorkowanych ulicach. Czy bieganie wzdłuż miejskich szlaków komunikacyjnych, trening na osiedlowej siłowni pod chmurką nie przynosi więcej szkody niż pożytku? Gdyby wdychanie spalin podczas intensywnego wysiłku niwelowało zdrowotne korzyści uprawiania sportu, może uprawianie go w mieście nie miałoby w ogóle sensu? Problemem zajęli się naukowcy z Danii, Niemiec i Hiszpanii. Z badania obserwacyjnego, opublikowanego następnie przez naukowców z Uniwersytetu w Kopenhadze na łamach Journal of the American Heart wynika, że sprawa nie jest tak oczywista, jak mogłaby się wydawać.

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłódna 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

o bardziej urozmaiconym profilu aktywności – o 15%. Przeciętna ekspozycja badanych na dwutlenek azotu wynosiło 18,9 µg/m³ (górna granica normy przyjęta w krajach UE to roczne obciążenie 40 µg/m³). Wnioski dla miejskich sportowców? Po pierwsze: nie rezygnujemy z aktywności fizycznej w mieście, nawet jeśli panuje tu duży ruch. Po drugie: szukajmy tras z daleka od intensywnego ruchu kołowego. Po trzecie: nie ograniczajmy się do jednego rodzaju sportu – im bardziej urozmaicona aktywność fizyczna, tym lepiej chroni serce!

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**GABINET
PSYCHOLOGICZNY**
mgr **Tomasz Matracki**
ul. PCK 3/27
Radom
tel.: 535 086 704
www.tomasz-matracki.com

**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)

**NZOZ Usługi
Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny**

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**WYKONYWANIE
BADAŃ
NA ŻYCZENIE PACJENTÓW**

**NIE WYMAGAMY
SKIEROWANIA**

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

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

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775

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



**Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku**

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

Sok z wiśni przyjacielem układu pokarmowego

Picie soku z wiśni przez zaledwie pięć dni zwiększa ilość dobrych bakterii w naszym układzie pokarmowym, sugerują nowe badania. To kolejny powód, dla którego warto sięgać po wiśnie, które pomagają również podnieść wydajność snu.

Naukowcy wzięli pod lupę odmianę wiśni Montmorency. Przeprowadzone badania wykazały, że spożywanie soku z wiśni tej odmiany przyczynia się do zwiększenia ilości dobrych bakterii w naszym układzie pokarmowym.

Specjaliści wskazują, że odpowiedzialne za to są przeciwutleniacze zawarte w wiśniach, które chronią wyściółkę jelita i zmniejszają stany zapalne. – Wiśnie odmiany Montmorency były dla nas naturalnym wyborem ze względu na unikalny skład polifenoli. Wyniki naszych badań sugerują, że nietypowa mieszanka polifenoli zawartych w wiśniach może pomóc w pozytywnym kształtowaniu mikrobiomu jelitowego, co potencjalnie może mieć istotne znaczenie dla zdrowia – wyjaśnił główny



autor badania dr Franck Carbonero z University of Arkansas.

Wcześniejsze badania wskazują jak ważne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu są zdrowe jelita. Układ trawienny, nazywany „drugim mózgiem”, wpływa na nasze samopoczucie, układ odpornościowy, przyczynia się w sposób oczywisty do kontroli masy ciała.

Oczywiście sok z wiśni powinien być jedynie dodatkiem, najważniejsza dla zachowania zdrowia układu trawiennego jest prawidłowa dieta bogata w warzywa i owoce, a także błonnik.

– Wielu ludzi może cierpieć z powodu nieustannego niedoboru błonnika w diecie. Taki stan może sprzyjać wzrostowi bakterii, które degradują naszą ochronną warstwę śluzową, co może mieć wpływ na zapalenie jelit, a nawet raka okrężnicy – ostrzega dr Brent Williams z Columbia University.

Źródło: PAP Life

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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

- 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

www.kotur.pl
gabinet@kotur.pl

F/0456

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

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 gastroscopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestezjologicznego

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

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

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

- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne
z zabiegami proktologicznymi

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

730 057 062
601 292 087
607 655 008



AG/0636

NZOZ STOMMED s.c



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

Zapisy i rejestracja

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

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

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

F/0071

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12

rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

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



dr n. med. Danuta Kucharska

specjalista otolaryngolog

tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

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

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych

zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY

VNG

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania - 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

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

M/0381

REHABILITACJA

CHIRURGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

LARYNGOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Bogactwo natury – arbuz

Arbuz w 92 procentach składa się z wody i zawiera niewielką ilość witamin i składników mineralnych. Jednak arbuzy ceni się za inne właściwości – dużą zawartość przeciwutleniaczy, które opóźniają proces starzenia i hamują rozwój komórek nowotworowych, oraz cytruliny – aminokwasu, który wspomaga pracę serca, przyspiesza proces regeneracji mięśni u sportowców oraz... działa jak viagra. Sprawdź, jakie właściwości odżywcze i zdrowotne posiada arbuz.

Arbuz zawiera dużo wody (92%) i niewielkie ilości witamin i składników mineralnych, jest jednak bogaty w przeciwutleniacze, takie jak likopen, beta-karoten, luteina, zeaksantyna i kryptoksantyna, które pomagają chronić organizm przed rozwojem chorób nowotworowych.

Ponadto arbuz działa moczopędnie, dlatego poleca się go w chorobach nerek i infekcjach układu moczowego. Arbuz wpływa korzystnie także na układ pokarmowy i polepsza przemianę materii.

Poza tym składniki aktywne zawarte w arбуzie wspomagają pracę układu krążenia, wydalają z organizmu szkodliwe związki gromadzące się w mięśniach w czasie intensywnych ćwiczeń oraz działają jak viagra.

Arbuz pomaga obniżyć ciśnienie krwi i zapobiega zawałowi serca

Arbuz jest bogatym źródłem wielu substancji, które kontrolują poziom trójglicerydów we krwi i zapewniają prawidłowe ciśnienie tętnicze, zapobiegając w ten sposób chorobom serca:



1. Karotenoidy to antyoksydanty i naturalne pigmenty, które odpowiadają za czerwoną barwę miąższu arбуza. Za głównego przedstawiciela karotenoidów uważa się likopen, który zapobiega utlenianiu się cholesterolu, przez co obniża ciśnienie w żyłach i tętnicach. Ponadto hamuje namnażanie się w naczyniach krwionośnych wolnych rodników, które powodują ich mechaniczne uszkodzenia. Likopen zmniejsza także ryzyko wystąpienia nowotworów, zwłaszcza raka prostaty. 100 g świeżego, czerwonego arбуza zawiera 4532 µg likopenu, podczas gdy pomidor, który najczęściej poleca się osobom chorym na serce, tylko 2573 µg. Warto wiedzieć, że im jaśniejszy miąższ arбуza, tym mniejsza jest ilość karotenoidów.

2. Witamina A i witamina C to także przeciwutleniacze, które pomagają obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, dzięki czemu zmniejszają ryzyko zawału serca czy udaru mózgu.

3. Potas pomaga kontrolować ciśnienie krwi, ponieważ przyspiesza wydalanie nadmiaru sodu z organizmu (który odpowiada za nadciśnienie tętnicze), hamuje procesy miażdżycowe w naczyniach krwionośnych.

4. Magnez poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, dzięki czemu krew może swobodnie przez nie przepływać. Ponadto zapobiega spadkowi poziomu potasu i wzrostowi stężenia sodu w organizmie.

5. Cytrulina – obecna w miąższu i skór-

KMStomatologia

lek.stom. **Konrad Mulczyk**

Stomatologia Zachowawcza
Chirurgia Protetyka Profilaktyka

Radom,

Kusocińskiego 21
tel. 664 085 285

 /KMStomatologia

J/0455

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl

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

Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

J/0410

NZOZ profident



PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

lek.stom. Elżbieta Kaczowska
lek.stom. Renata Leszczyńska
lek.stom. Ewa Miernicka-Kołodziej
lek.stom. Alicja Sulima-Dolina

Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17,
511 666 621

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

Czynne: pn - pt w godz. 9 - 18
sobota 10 - 13

J/0402

RTG zębów



STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. Kamil Iwanowski

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

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1

tel. 572 972 606

Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14

www.medident.radom.pl

J/0664

ce arbuza cytrulina to organiczny związek chemiczny z grupy α -aminokwasów, pochodna ornityny. Po dostaniu się do organizmu cytrulina jest przekształcana w L-argininę – aminokwas, który podnosi poziom tlenu azotu, powodującego rozluźnienie naczyń krwionośnych.

Arbuz obniża poziom ciśnienia

Według badań arbuz stanowi najbogatsze źródło naturalnej L-cytruliny (w 100 g znajduje się 300 mg). Profesorzy Arturo Figueroa i Bahram H. Arjmandi z Uniwersytetu Stanowego Florydy odkryli, że codzienne zażywanie przez 6 tygodni 6 g. L-cytruliny z wyciągu z arbuza prowadzi do usprawnienia funkcji naczyń tętniczych, a w konsekwencji do obniżenia ciśnienia krwi u pacjentów z tzw. przednadciśnieniem, czyli ciśnieniem wysokim prawidłowym.

Arbuz „roślinną viagrą”

Dzięki cytrulinie arbuz może także zwiększyć popęd seksualny. Cytrulina, podobnie jak tabletki viagra, powoduje rozluźnienie naczyń krwionośnych i poprawia przepływ krwi.

Według badań mężczyźni powinni zjeść przynajmniej sześć plasterków arbuza, aby uzyskać ten sam efekt, który daje jedna tabletka viagry. Jak twierdzi Bhimu Patil, dyrektor Texas A&M University's Fruit and Vegetable Improvement Centre – arbuz może być stosowany zarówno w celu zapobiegania, jak i leczenia problemów z erekcją.

Arbuz dla sportowców

Cytrulina, rozszerzając światło naczyń krwionośnych, powoduje efekt tzw. „pompy mięśniowej”, w konsekwencji którego dochodzi do zwiększenia objętości mięśni w trakcie ćwiczeń.

Ponadto cytrulina jest aminokwasem, który wraz z ornityną i arginina bierze udział w cyklu mocznikowym, w ramach którego zachodzi neutralizacja toksycznego amoniaku – substancji przyczyniającej się do zmęczenia mięśni podczas wysiłku. W związku z tym arbuz pozwala na bardziej intensywny trening oraz wspomaga regenerację mięśni.

W badaniach naukowych wykazano, że regularne przyjmowanie większej ilości cytruliny poprawia wytrzymałość siłową. Spożywanie ok. dwóch szklanek soku arbuza dziennie zwiększa poziom argininy we krwi o ponad 10%, co przyczynia się do

aurumdent

RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

lepszego ukrwienia i odżywienia tkanki mięśniowej.

Ponadto arbuz w 92% składa się z wody, która jest wzbogacona związkami mineralnymi, takimi jak potas i wapń, w związku z tym nie tylko szybko gasi pragnienie, lecz także uzupełnia niedobór elektrolitów w organizmie.

Arbuz nie dla cukrzyków

Arbuz, mimo że jest niskokaloryczny (30 kcal w 100 g), stanowi skoncentrowane źródło węglowodanów z dużym poziomem glikemii (indeks glikemiczny arbuza = 75), w związku z tym może szybko podnieść stężenie cukru we krwi. Na 7,55 g węglowodanów przypada aż 6,20 g tych „złych”, czyli cukrów prostych. Arbuz nie jest więc wskazany dla osób chorych na cukrzycę. Powinny o tym pamiętać także osoby odchudzające się.

Arbuz dla urody

Arbuz jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, które opóźniają proces starzenia się skóry (m.in. chronią przed szkodliwym działaniem promieni UV i pomagają przy leczeniu stanów zapalnych skóry).

Do grupy antyoksydantów należy nie tylko ww. likopen, lecz także witamina A, która zwiększa sieć naczynek krwionośnych, dzięki czemu do skóry wraz z krwią dociera więcej tlenu i substancji odżywczych, oraz witamina C, która także „wymiatą” wolne rodniki z organizmu i wspomaga działanie innych przeciwutleniaczy.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok 7 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/0294

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

lek. stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne

infolinia 794 101 801



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

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

www.unident.radom.pl



J/0551

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



CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

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

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

Rak płuca staje się dla kobiet groźniejszy od raka piersi

Do roku 2030 umieralność na raka płuca wśród kobiet wzrośnie o ponad 40 proc., podczas gdy w przypadku raka piersi w wielu krajach nastąpi spadek śmiertelności – przewidują naukowcy na łamach pisma „Cancer Research”.

Jak zaznaczają autorzy badań, chociaż poczyniono znaczne postępy, jeśli chodzi o ograniczanie umieralności z powodu raka piersi, to umieralność na

raka płuca wśród kobiet na świecie wciąż rośnie. – Jeśli nie wdrożymy w tej populacji środków, mających na celu ograniczenie zachowań związanych z paleniem, śmiertelność z powodu raka płuc będzie rosła – powiedział dr Jose M. Martínez-Sánchez z Universitat Internacional de Catalunya w Barcelonie.

Prowadzone dotychczas badania, poświęcone prognozom dotyczącym śmiertelności z powodu raka piersi i raka płuc, dotyczyły z reguły kobiet z jednego

kraju lub jednego kontynentu. Niewiele badań pozwoliło oszacować tendencje umieralności wywołane przez te dwa powszechne nowotwory w skali globalnej.

Martínez-Sánchez i jego współpracownicy przeanalizowali dane dotyczące umieralności kobiet na raka piersi i raka płuc, pochodzące z bazy danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w latach 2008–2014. Aby zostać uwzględnione w tym badaniu, poszczególne kraje musiały zgłaszać swoje dane przez co najmniej cztery lata (pomiędzy rokiem 2008 a 2014) i mieć ponad milion mieszkańców. Kryteria te spełniły pięćdziesiąt dwa kraje: 29 z Europy, 14 z Ameryki, 7 z Azji i 2 z Oceanii.

Na podstawie analizy danych z 52

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

Okulista Elżbieta Likowska

godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI

Dorota Milszczyk
opt. dyplomowany
refrakcjista

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

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-18.00

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOLÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOLÓW w diagnostyce

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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

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

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

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

zapisy na telefon:
606 689 450

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI PORADY I ZABIEGI

wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73

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

krajów naukowcy z Barcelony przewidują, że od 2015 do 2030 roku wśród kobiet globalny wskaźnik umieralności na raka płuca wzrośnie o 43 procent. Przewiduje się, że globalna stopa umieralności z powodu raka piersi w tym samym czasie zmniejszy się o 9 procent, z 16,1 w roku 2015 do 14,7 w 2030. Największa umieralność na raka płuca (ale z trendem malejącym) przewidywana jest w Europie, najmniejsza (choć z trendem wzrostowym) – w Azji.

Rak piersi ma związek ze stylem życia – specjaliści obserwują wzrost umieralności w Azji, adaptującej się do zachodniego stylu życia. Wiąże się on z otyłością oraz zwiększonym spożyciem alkoholu – oba te czynniki sprzyjają rakowi piersi. Z drugiej strony umieralność w Europie na raka piersi spada, co może mieć związek ze wzrostem świadomości, aktywniejszym uczestnictwem w badaniach przesiewowych oraz skuteczniejszym leczeniem.

W skali globalnej wśród kobiet wskaźnik umieralności na raka płuca ma wzrosnąć z 11,2 w 2015 r. do 16,0 w 2030 r. Najwyższe wskaźniki w 2030 r. są prognozowane w Europie i Oceanii, podczas gdy najniższe wskaźniki umieralności – w Ameryce i Azji. Przewiduje się, że w samej Oceanii nastąpi spadek umieralności kobiet z powodu raka płuca – z 17,8 w 2015 r. do 17,6 w 2030 r.

Jak zaznaczył dr Sanchez, różnice dotyczące umieralności na raka płuca mają związek z przemianami obyczajowymi. Palenie tytoniu w uwzględnionych w badaniach krajach Europy i Oceanii było akceptowalne społecznie na wiele lat przed tym, nim nałóg upowszechnił się w Ameryce i Azji – dlatego też obserwujemy wyższe wskaźniki umieralności na raka płuca w tych krajach.

W porównaniu z krajami o średnim dochodzie narodowym, kraje o wysokim dochodzie mają najwyższy prognozowany współczynnik umieralności na podstawie wieku na raka płuca i piersi w 2030 r. Jednak kraje o wysokim dochodzie mają także większe szanse na zmniejszenie umieralności z powodu raka piersi. Pierwsze kraje, w których umieralność z powodu raka płuca przewyższyła umieralność z powodu raka piersi to głównie kraje rozwinięte.

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA

dr n. med. **Robert Rojewski**

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

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

www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ

Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!

- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej

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

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

BADANIE
USG

E/0576

Jak zaznaczają autorzy, ograniczeniem badania jest założenie, że obecne tendencje dotyczące umieralności z powodu raka płuca i raka piersi będą się utrzymywać przez następne dwie dekady. Tymczasem niektóre nawyki, takie jak zamiana tradycyjnych papierosów na papierosy elektroniczne, mogą zmieniać

trendy umieralności z powodu raka płuca – podobnie jak przyszłe metody badań przesiewowych i leczenia. Ponadto w badaniu nie uwzględniono krajów z Afryki, m.in. z powodu braku danych.

Autor: Paweł Wernicki

Źródło: PAP



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

Mazowiecki Szpital
BRODNOWSKI



Związek Pracodawców
Mazowieckie Porozumienie Pracodawców
Ochrony Zdrowia

WSPÓLNIE POKONAMY RAKA



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

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

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

Radomskie
Centrum Onkologii

☎ 48 377 90 23

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



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Profilaktyka Nowotworów Głowy i Szyi



Ministerstwo Zdrowia



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

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

C/0344

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



SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

**APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA**

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

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

Bł. Hanna Chrzanowska Rachunek sumienia pielęgniarki

W tym numerze, zgodnie z zapowiedzią, dokończenie „Rachunku sumienia pielęgniarki” Bł. Hanny Chrzanowskiej.

v

Jaki jest mój stosunek do współpracowników: lekarzy, pielęgniarek, pracowników fizycznych i innych osób zespołu, w którym pracuję?

1. Jeśli pracuję w atmosferze intryg, zawiści, lenistwa, plotek, nieodpowiedzialności, przekupstwa, to czy jej nie uległam, czy przeciwnie – starałam się ją oczyścić? Czy nie rozjątrzyłam zaognionych sporów, tylko przeciwnie – starałam się o ich załagodzenie, o zgodę? Czy nie obrażałam się, nie byłam drażliwa, małostkowa, niewybaczająca przykrości jakich doznałam?

2. Czy zdaję sobie sprawę, że moim obowiązkiem jako katolicki jest apostołstwo, przede wszystkim – apostołstwo przykładem? Czy nie obnosiłam się ze swoją żarliwością i pobożnością?

3. Może między mymi współpracownikami są niereligijni, ale porządni ludzie, a inni praktykujący, są mniej obowiązkowi, mniej przejęci chorymi? Czy wobec tego nie daję się zwieść pokusom przeciw wartości wiary?

4. Czy nie bałam się narażać zwierzchnikom i koleżankom tam, gdzie zachodziła konieczność przeciwstawienia się czemuś, co kolidowało z dobrem chorych? Czy nie kryłam tchórzliwie cudzych błędów, nie tolerowałam zła? Czy nie tolerowałam cudzej nieuczciwości przez źle rozumiane koleżeństwo?

5. Czy wobec lekarzy zachowałam godność mego zawodu? Czy starałam

się, aby chorzy szanowali autorytet lekarski?

6. Czy chętnie zastępowałam koleżanki w razie potrzeby, bez wymawiania przysługi, czy odwiedzałam chore koleżanki, okazywałam im współczucie w nieszczęściu? Czy byłam słowna, czy liczyłam się z cudzym czasem? Czy nie czekano na mnie na próżno?

7. Jaki był mój stosunek do koleżanek dopiero początkujących? Czy nie gasiłam ich zapału, nie obniżałam poziomu pracy? Czy im pomagałam, dzieliłam się doświadczeniami, czy byłam dla nich wyrozumiała? Jaki był mój stosunek do pielęgniarek niżej kwalifikowanych ode mnie? Czy im nie okazywałam lekceważenia, nie zniechęcałam do prac im przeznaczonych, zapominając, że wszystkie prace są równie ważne, bo służą chorym? Czy dbałam o dokształcanie koleżanek?

8. Jaki był mój stosunek do personelu fizycznego? Czy byłam dość wymagająca, a jednocześnie uprzejma i życzliwa, czy byłam mu wzorem przez własną sumienność i pracowitość?

10. Jeśli stoję na odpowiedzialnym stanowisku – czy daję dobry przykład, osobiście pracując przy chorych, gdy mi czas na to pozwala? Czy jestem dosyć wymagająca, czy nie jestem zbyt pobłażliwa, dbając o swoją popularność? Czy nie ustaję w staraniach o podwyższenie poziomu zawodowego i moralnego pielęgniarek? Czy nie zamykam się w swoim gabinecie i nie chcę wiedzieć i myśleć o tym co się dzieje – po co w takim razie jestem? Czy dosyć dbam o sprawy bytowe podległego mi personelu?

SPRZEDAM
dobrze zaopatrzoną i prosperującą firmę
zajmującą się sprzedażą hurtową i detaliczną materiałów i sprzętu medycznego z możliwością dalszego rozwoju.
Dobra lokalizacja na terenie Radomia.
Firma działa na rynku od 2002 r.
kontakt tel.: 509 104 563
w terminie do 30 września 2018 r.

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



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18

zapisy telefonicznie, osobiście lub

online poprzez www.osoz.pl lub

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapięć - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wiczorek - 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**



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, ukazał się piękno św. Lipki i poznańskiej Fary oraz kościoła Św. Piotra i Pawła w Krakowie. Kolejnym zabytkowym jezuickim kościołem na naszej liście jest świątynia Matki Bożej Trybunalskiej w Piotrkowie.

Już od XIV wieku, z trudnych do ustalenia powodów, wyłaniający się stan szlachecki upatrzył sobie Piotrków na miejsce zjazdów. Za Jagiellonów weszło w zwyczaj, że właśnie w Piotrkowie gromadziła się szlachta dla omówienia ważnych spraw państwowych. Do roku 1493, kiedy to ostatecznie uformował się



w Rzeczypospolitej sejm dwuizbowy, odbyło się w mieście aż 58 takich zjazdów. Miasto kształtującego się szlacheckiego parlamentaryzmu zyskało wtedy jeszcze większe znaczenie. W okresie jagiellońskim obowiązywał system władzy dziedzicznej, a i tak następcy tronu obejmujący władzę królewską po zmarłych ojcach lub braciach musieli zwołać sejm walny

dla uzyskania aprobaty ze strony szlachty. Wszyscy synowie Kazimierza Jagiellończyka – Jan Olbracht, Aleksander i Zygmunt z przydomkiem Stary oraz syn tego ostatniego, Zygmunt August – uznani zostali kolejno za królów właśnie decyzją szlachty zgromadzonej na sejmach w Piotrkowie. Pomiedzy 1493 a 1567 r. w mieście tym odbyło się 38 kolejnych zjazdów szlacheckich o charakterze sejmów oraz 29 synodów kościelnych. Już to świadczy o tym, jaką rolę pełniło miasto w rozwoju parlamentaryzmu polskiego. Wraz z podpisaniem unii Korony z Litwą w 1569 r., dla ułatwienia podróży szlachcie litewskiej, na miejsce zwoływania sejmów obrano bliższe im niewielkie podówczas miasto na Mazowszu – Warszawę. Nie znaczy to, by Piotrków zszedł odtąd na dalszy plan. Oto kilka lat później, w 1578 r., miasto obrano na siedzibę Trybunału Koronnego, czyli najwyższej po królewskiej instancji sądowniczej w Rzeczypospolitej. I w takim charakterze miasto przetrwało przez 214 lat, do 1792 r., czyli do nowych porządków ustalonych mocą Konstytucji 3 maja.

Nietrudno sobie wyobrazić, jakie tłumy nawiedzały kilka razy w roku – regularnie – opasane murami miasto! Chcąc miejscowemu i przyjezdnym zapewnić opiekę duchową, by skorzystać także z nadzwyczajnej sposobności do głoszenia kazań i rekolekcji tak liczny rzeszom, bardzo wcześnie, bo już w roku 1558, pojawili się w Piotrkowie pierwsi jezuici. Na początku było ich dwóch, Dominik Mengino i Piotr Kanizy – wielki teolog, pisarz, doktor Kościoła i święty. Ci dwaj przetarli drogę innym, którzy w XVII wieku prowadzili już szeroko zakrojoną działalność duszpasterską i edukacyjną.

Jednakże cóż jezuici mają wspólnego z polskim parlamentaryzmem? Otóż w ich pięknym, barokowym kościele z XVIII wieku, przy którym istniały aż dwa kolegia, widnieje w głównym ołtarzu niezwykle obraz – namalowany na lipowej desce przez nieznanego malarza – Matki Boskiej Trybunalskiej, w 2007 roku ogłoszonej patronką polskich parlamentarzystów.

Wiadomo, że od 1580 r. aż do końca funkcjonowania sądów obraz należał do trybunału, lecz na co dzień przechowywany był w miejscowej farze. Na czas posiedzeń sądu obraz przenoszono w uroczystej procesji do izby sądowej, mieszczącej się w nieistniejącym dziś, rozebranym w XIX wieku ratuszu. Tam wieszano go z wielkim nabożeństwem w kaplicy. Po kasacie jezuitów, Pijarzy – użytkownicy ich nieruchomości – w 1829 r. umieścili obraz w głównym ołtarzu ich pięknego barokowego kościoła św. Franciszka Ksawerego, cudownie ozdobionego freskami przez Andrzeja Ahorna, jezuیتę, wybitnego malarza polskiego baroku. Od 1945 r. jezuici na powrót objęli w posiadanie swój kościół, podniesiony w roku 2006 do godności Sanktuarium Matki Bożej Trybunalskiej.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Oznaki niedoboru wody – jak uniknąć odwodnienia?

Rozdrażnienie, rozkojarzenie, napięta skóra, bóle głowy – to niektóre z objawów niedoboru wody. Latem szczególnie powinniśmy kontrolować ilość spożywanych płynów, aby uniknąć odwodnienia.

Upały to czas, kiedy można szybko się odwodnić, zwłaszcza wtedy, gdy uprawia się sport. O tym, ile należy pić wody,

jest mnóstwo mitów. Na przykład często mówi się o tym, że trzeba wypijać 2 litry wody dziennie. Tymczasem prostej odpowiedzi na pytanie, ile wody pić, nie ma, bo pożądany poziom przyjmowanych płynów zależy od wieku, budowy ciała, schorzeń, czynności, jakie się wykonuje i temperatury otoczenia. Zakłada się, że u dorosłego człowieka powinno spożywać się 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała.

Istotne jest zatem to, by wiedzieć, kiedy zbliżamy się do niebezpiecznej granicy odwodnienia.

Dobrym wskaźnikiem, czy dochodzi do tego stanu, jest kolor moczu – powinien być delikatnie żółty. Jeśli jest ciemno-żółty lub pomarańczowy – pijemy za mało. Z kolei jeśli jest jasny – pijemy za dużo. Jeśli doskwierają nam bóle głowy, brak koncentracji, rozkojarzenie, nasza skóra staje się napięta i sucha, to również może

świadczyc o tym, że pijemy za mało.

Zapotrzebowanie na wodę zwiększa się podczas upałów. To dlatego, że organizm się chłodzi poprzez – w uproszczeniu – pocenie się. Parowanie potu to najefektywniejszy sposób naszego organizmu, by pozbyć się nadmiaru ciepła. Jednak wtedy, gdy temperatura na zewnątrz jest bardzo wysoka, a nie uzupełniamy ubywających elektrolitów, gruczoły potowe zmniejszają aktywność.

Dlatego w upale regularne nawadnianie, czyli regularne picie niealkoholowych napojów w objętości około szklanki napoju, jest kluczem do tego, by przeżyć.

Wodę tracimy niezauważalnie także poprzez oddychanie – w upały objętość tak utraconej wody sięga około jednego litra na dobę!

Autor: Justyna Wojteczek

Źródło: PAP Life



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

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtl'a
- 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
MEDYCINA 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

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 502 164 392

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

www.euromed.radom.pl

F/0331



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 WYKWAŁIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów

(w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów

może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc.)

Udzielamy informacji,

od jakiego specjalisty

powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,**

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

7/0388

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

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego

Dorota Nowak

nr wpisu 10411

Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B

Prowadzenie:

- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT

**Porady podatkowe, konsultacje,
sporządzanie opinii,
optymalizacja podatkowa,
w tym również dla aptek,
firm farmaceutycznych,
praktyk lekarskich i stomatologicznych.**

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

AD/0548

O szpitalach radomskich

Szpital św. Zygmunta

W 1919 roku uruchomiono przy ulicy Staro-krakowskiej 32 szpital zakaźny (wcześniej, od około 1905–1906 roku, chorzy zakaźnie byli leczeni szpitalnie w tzw. czerwonych koszarach). Oddział prowadził dr med. Stanisław Kelles-Krauz. W 1920 roku Oddział przeniesiono do byłego kościoła św. Wacława na Starym Mieście, gdzie następnie (od stycznia 1921 r.) prowadziła go dr Ksawera Mulier. W 1927 roku przeniesiono go do drewnianych budynków przy ul. Zielonej i wtedy nadano mu nazwę „św. Zygmunta”, na cześć Zygmunta Skrzyszewskiego, starosty radomskiego. Szpital ten utrzymywany był od 1936 roku przez władze miejskie. 1 kwietnia 1945 r. wszedł w skład szpitala św. Kazimierza. W lokalizacji przy ul. Zielonej został zlikwidowany w 1964 r. i wtedy przeniesiono go do dzisiejszego budynku przy ul. Tochtermana. 3 października 1941 r. Siostry Miłosierdzia ze szpitala założyły w Oddziale Zakaźnym filię Domu Szpitala św. Kazimierza – stało się to na żądanie dyrektora szpitala, Niemca: Siostry Miłosierdzia objęły kancelarię i magazyn żywnościowy, „ponieważ było dużo nadużyć i chorzy byli źle żywieni”. Szpital ten w 1943 r. był położony 2 km za miastem i liczył 46 łóżek. W okresie przedwojennym w szpitalu św. Zygmunta pracował tylko personel świecki. W czasie wojny pracowały dwie lub trzy siostry zakonne, w tym jedna z Prowincji Chełmińskiej, znająca język niemiecki. Siostry dokonały reorganizacji i ulepszeń, a z uwagi na to, że szpital ten nie był bombardowany ani wysiedlany, panował w nim względny spokój. Siostry opuściły szpital zakaźny i filię Domu zlikwidowano 8 sierpnia 1948 r.

Samodzielny Szpital Weneryczny

Kiedy w lutym 1919 roku powstał w Radomiu Związek Specjalny dla Wspólnego Utrzymania i Prowadzenia Szpitali w Mieście Radomiu i Powiecie Radomskim objął on swoim nadzorem także szpital weneryczny na 120 łóżek, który mieścił się przy ul. Warszawskiej, a który był w praktyce oddziałem Szpitala św. Kazimierza. Na przełomie 1922 i 1923 r. dokonano całkowitej likwidacji tego szpitala. Jego działalność została wznowiona 7 maja 1924 r. pod nazwą Samodzielny Szpital Weneryczny i pod kierownictwem dr Leona Fuksiewicza i pod kierownictwem dr n. med. Robert Wiraszka, dr hab. n. med. J. Reymond

Szpital Dziecięcy św. Stanisława

Szpital Dziecięcy św. Stanisława na 20 łóżek zorganizowano w wynajętym lokalu budynku u zbiegu ulic Dzikiej i Warszawskiej (ob. Malczewskiego). Szpital ten utrzymywany był przez PKPS i KOMR, a po I wojnie światowej przez Radomski Oddział Towarzystwa Polskiego Czerwonego Krzyża. W 1921 r., na krótko, zarządzanie nim przejął Polsko-Amerykański Komitet Pomocy Dzieciom. Następnie, w krótkim czasie, szpital przekształcił się w przytułek. W 1914 roku były plany budowy w Radomiu (z pieniędzy pochodzących ze specjalnego funduszu) osobnego szpitala dla dzieci im. Adama, Stanisława i Adeli hrabiów Ożarówskich, jednak idea ta nie doczekała się realizacji jeszcze w latach 30., a ostatecznie upadła z wybuchem wojny.

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

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



☎ 519 179 707

☎ 515 341 100



z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne,
na komisję ZUS, do sanatorium,
dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

Y/0574

**PIESZA
PIELGRZYMKA
DIECEZJI RADOMSKIEJ
NA JASNĄ GÓRĘ**

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE II KOLUMNY PIELGRZYMKI ZAPEWNI



TELEFON ALARMOWY: 519 179 707

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROczynności
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703**

**ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236**

świadczy bezpłatne usługi w ramach



**w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

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

P/0430

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**



PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
codziennie w godz 8-20**



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

ADWOKAT KOŚCIELNY

przy Sądzie Kościelnym Diecezji Radomskiej

mgr lic. Kamil Dziura

**fachowa i kompleksowa pomoc prawna
w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa
(tzw. „rozwód kościelny”)**

**doradztwo prawne w sprawach cywilnych, rodzinnych,
karnych, administracyjnych i podatkowych**

**RADOM,
ul. Wernera 5 lok. 35**

**kom. 539 618 012
www.kd-kancelaria.pl**

Y/0680

Szósty Dar Ducha Świętego – Dar rady

Ten dar Ducha Świętego to inaczej dar zaradzenia nekającej kogoś biedzie: duchowej lub materialnej. I dlatego owocuje w nas błogosławieństwem: „Błogosławieni miłośnierni”. Jako miłośnierni służy my więc ludziom „uczynkami miłosierdzia”:

- karmimy głodnych,
- pielęgnujemy chorych,
- wspieramy ubogich,
- odwiedzamy uwieczonych i samotnych,
- wspomagamy podróżnych,
- kierujemy na dobrą drogę zdeorientowanych.

W dniach 6-10 lipca 2018r. odbyła się pielgrzymka autokarowa pracowników Służby Zdrowia na Litwę i Łotwę. W pielgrzymce uczestniczyły 53 osoby.

Na trasie pielgrzymki znalazły się między innymi: Sanktuarium Maryjne w Świętej Wodzie k/Białegostoku, Sokółka – miejsce cudu eucharystycznego, Kowno, Ryga, Wilno i zamek w Trokach. W czasie pielgrzymki oprócz zwiedzania realizowany był także program duchowy: codzienna Msza święta, modlitwy i konferencje w czasie przejazdu autokarem. Nie zabrakło również spotkań integracyjnych i dobrej zabawy.

Kolejny wyjazd organizowany przez Duszpasterstwo Służby Zdrowia planowany jest do Francji na weekend majowy 2019 r.

Informacje:
ks. Konrad Wójcik, tel.
604214773,
email:
xkwojcik@gmail.com



Najbliższe wydarzenia Duszpasterstwa Służby Zdrowia

29 września 2018 r. (Sobota) - rozpoczęcie roku formacyjnego: konferencja w 100-lecie odzyskania niepodległości „Szlachetni Polacy w Służbie Zdrowia”; rozpoczęcie peregrynacji relikwii świętych medyków w Diecezji Radomskiej

Plan konferencji (Szpital w Krychnowicach)

10.00 - „Szlachetni lekarze: bł. Ewa Noiszewska, Jerzy Borysowicz”

11.00 - przerwa kawowa

11.15 - „Szlachetne pielęgniarki: s. B. Rozalia Celakówna, Bohdana Kijewska”

12.30 - Msza św. z uszanowaniem relikwii bł. Ewy Noiszewskiej i bł. Marty Wiecka (Kościół Miłosierdzia Bożego, ul. Starokrakowska 144)

14 października 2018 r. (Niedziela)

15.00 - comiesięczna Msza święta w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego, Radom, ul. Starokrakowska 144)

18 października 2018 r.

18.00 - Msza święta za pracowników Służby Zdrowia z okazji patronalnego święta św. Łukasza (Katedra radomska)

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.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

MSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią w Kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek- piątek- 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30

sobota, niedziela, święta nakazane 10.30

SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na oddziałach szpitalnych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH na oddziałach szpitalnych i w czasie Mszy św. w środę
KAPELANI:

ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066, ##067 numery wybierane ze służbowych telefonów pielęgniarek i lekarzy.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

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. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziela

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 Koźniewicach
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: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

FIT APTEKA

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

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

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

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

A/0004

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013



tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036



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 Stacji Klubu Żeglarskiego IKAR na Zalewie w Jedlni Letnisko.

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