01/2019 (nr 278)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zimowy wypoczynek

Styczeń przywitał nas mrozem i dużymi opadami śniegu. Jaka będzie pogoda w czasie naszych zimowych ferii (28.01–10.02.2019)? Zobaczymy. Ferie to czas wypoczynku i zimowych wypraw. W zależności od upodobań jeździmy w góry na narty lub snowboard albo odwiedzamy ciepłe kraje.

Zimowy wypoczynek w górach zawsze wymaga odpowiednich przygotowań. Dotyczy to zarówno sprzętu, jak i naszej kondycji. Już dzisiaj wszystkim, którzy wyjadą na ferie z Radomia, życzę dobrego wypoczynku oraz tego co najważniejsze, szczęśliwego powrotu do domu. Bo to, że będzie wspaniale, to pewnik. W tegorocznym styczniowym numerze Zdrówka nieco więcej o sposobach na aktywny zimowy wypoczynek.

Zapraszam do lektury.

ZG

foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Zimowy URLOP Z DZIECKIEM
Czytaj na stronie 4.

Niech ci się stanie, jak chcesz
Czytaj na stronie 8.

Ferie na stoku
Czytaj na stronie 10.

Odmrożenia
Czytaj na stronie 12.

Depresja dzieci i młodzieży
Czytaj na stronie 14.

Bogactwo natury – olej arganowy
Czytaj na stronie 16.

Kamica nerkowa
Czytaj na stronie 21.

Z historii Radomia
O szpitalach radomskich
Czytaj na stronie 27.

Pozycja boczna ustalona
Czytaj na stronie 28.

Spotkanie opłatkowe
Czytaj na stronie 31.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.
Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8^{oo}- 17^{oo}
Gwarantujemy fachową i miłą obsługę
Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :
- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia* - *listy płac* - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych* - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

AD/0272

PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

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

M/0473

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!
Ruszają Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

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

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

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI
Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 11, 16, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 23
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 17
Neurologia – str. 14, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 7, 9,
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 15
Rehabilitacja – str. 5, 7, 26
Reumatologia - str. 11
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE
Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 25
Opieka długoterminowa - str. 12, 25, 26, 28
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 8, 24, 25

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 4, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
Gabinety kosmetyczne – str. 11

MEDYCYNA PRACY
– str. 11, 25

MEDYCYNA NATURALNA
– str. 27

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 21, 28
Inne - str. 13, 26, 29, 30

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 31

PRACOWNIA USG
www.usgradom.pl
USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD
- *położnictwo - badania płodu* ***TRÓJWYMIAROWE***
- *ginekologia*
- *jama brzuszna*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

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

B/0142

MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

ZAPRASZAMY
Od poniedziałku do piątku od 7^{00} do 18^{00}
Realizujemy bezpłatne usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe

Szpital oraz komercyjne usługi medyczne:

- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
- i wiele innych specjalizacji.

NOWOŚĆ !!
Poradnia leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży **NFZ**

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej
☎ 48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne
☎ 48 367 15 10
Leczenie szpitalne
www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

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

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

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

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

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

L/0273

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

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

PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
dr n. med. Magdalena Poterała
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych
OFERTA
• konsultacje • EKG • ECHO serca
• Holter EKG 24 godz - 7 dni
• Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni
Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18
506 490 055 www.kardiologradom.com
K/0589

Zimowy URLOP Z DZIECKIEM:

gdzie, kiedy i na jak długo można się wybrać na ferie z niemowlakiem

Na pierwszy zimowy urlop możecie wyjechać z maluchem, który skończył cztery miesiące (pół roku, gdy dziecko urodziło się przed 34. tygodniem ciąży bądź chorowało tuż po urodzeniu – wtedy zgodę na wyjazd musi wydać pediatra). Z młodszym dzieckiem lepiej nie wyjeżdżać na ferie – trudniej mu będzie znieść dłuższą podróż i nagłą zmianę klimatu, poza tym maluchom często dokuczają kolki. Urlop z ciągle płaczącym z powodu bólu brzuszka niemowlakiem nie należy do przyjemności, a inni urlopowicze mogą na was krzywo patrzeć.

Najlepiej na zimowy urlop z dzieckiem wybrać się w niezbyt wysokie góry, bo w wyższych partiach jest zimniej i mocno wieje, występują tam też niekorzystne dla malca różnice ciśnienia. Idealne jest Podkarpacie, gdzie klimat jest łagodniejszy, czy okolice Dusznik Zdroju i Zieleńca. Bardzo korzystny dla malców mikroklimat panuje w Rabce, Iwoniczu Zdroju i Krynicy. Zakopane nie jest natomiast dobrym pomysłem – leży dość wysoko w górach, poza tym unosi się nad nim smog. Z niemowlakiem lepiej nie wyjeżdżać też w Alpy czy Dolomity, są zbyt wysokie. Poza tym, jeśli żadne z was nie zna lokalnego języka, w razie choroby dziecka trudno będzie uzyskać pomoc lekarską (nie wszędzie można dogadać się po angielsku!). Odradzamy też zimowe wyjazdy nad morze. Co prawda, jodu niezbędnego dla prawidłowego rozwoju tarczycy jest tam wtedy pod dostatkiem, ale zimą nad Bałtykiem zazwyczaj mocno wieje, co dodatkowo obniża temperaturę powietrza i wyklucza codzienne spacery.

Ile dni powinien trwać zimowy urlop z dzieckiem

Minimum dwa tygodnie. Organizm malucha potrzebuje co najmniej siedmiu dni na aklimatyzację. Przez ten czas dziecko może mieć problemy ze spaniem, popłakiwać, a nawet mieć podwyższoną temperaturę. Dlatego na wszelki wypadek zabierz ze sobą środki

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

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

PORADNIA KARDIOLOGICZNA ZEGARA SŁONECZNEGO
Justyna Kosno-Żak
Specjalista chorób wewnętrznych/kardiolog
Zakres usług:
EKG z konsultacją kardiologiczną
USG serca,
Holter EKG i RR, testy wysiłkowe
ul. Zegara Słonecznego 6 m. 1
26-600 Radom
www.pkzs.eu
Godziny przyjęć
po uzgodnieniu telefonicznym
pod numerem 796 172 975
K/0156

Monika Lipiec
kardiolog
spec. chorób wewnętrznych
KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica
Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy tel. 48 365 49 33, 730 318 320,
ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001
K/0334
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie

Z/0590
CENTRUM BERNARDYŃSKA
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00

przeciwgorączkowe i przed wyjazdem sprawdź w internecie, gdzie przyjmuje najbliższy pediatra – namiary znajdziesz na regionalnej stronie www.

Zrób to koniecznie

Zanim zarezerwujesz nocleg, upewnij się, czy:

– ośrodek jest przystosowany do pobytów z dziećmi (np. można wypożyczyć łóżeczko i wanienkę);

– w pobliżu nie ma hałaśliwej dyskoteki lub lokalu, w których odbywają się huczne imprezy;

– w pokoju jest łazienka;

– można wyprać i wysuszyć ubranka dziecięce (ważne, jeśli nie możesz zabrać ze sobą tylu ciuszków, by móc zmieniać je nawet dwa, trzy razy dziennie);

– mają tam zasięg telefony komórkowe bądź w pokoju jest telefon;

– w okolicy jest ośrodek zdrowia i apteka;

– w pokoju jest czajnik;

– jest winda (jeśli mieszkacie na wyższym piętrze);

– jest pomieszczenie, gdzie można przechować wózek;

– w hotelu obowiązuje zakaz palenia.

To ci się przyda podczas urlopu z dzieckiem

Niezależnie od tego, jakim środkiem lokomocji dotrzecie na miejsce, musisz mieć pod ręką wiele sprzętów i drobiazgów. Potrzebne ci będą:

– akcesoria do przewijania: pieluszki na zmianę, wilgotne chusteczki do oczyszczenia pupy, krem przeciw odparzeniom, woreczki na zużyte pieluszki, podróżny przewijak albo pieluszka tetrowa do położenia na siedzeniu;

– akcesoria do karmienia (jeśli nie karmisz piersią): kilka wysterylizowanych butelek i smoczków, butelkę przegotowanej wody i proszek do przygotowania mieszanki, czystą wodę do przepłukania butelek po karmieniu, ściereczki do wytarcia butelek, butelkę z piciem dla dziecka. Jeśli jedziesz samochodem, zabierz podgrzewacz samochodowy, jeśli pociągiem albo autokarem – wlej gorącą wodę do termosu albo opakowania utrzymującego ciepło;

– ubranka na zmianę;

– zapas chusteczek higienicznych;

– zabawki dla malca.

Czym jechać na zimowy wypoczynek z dzieckiem?

Samochód

To dla rodzin z dziećmi najwygodniejszy środek lokomocji. Nie trzeba stale pilnować bagażu, można zatrzymać się w dowolnej chwili, by odpocząć, przewinąć czy nakarmić malca.

W drogę warto wybrać się rano, by na miejsce dojechać jeszcze za dnia. Nocą jazda samochodem po często zaśnieżonych, podgórskich drogach nie jest bezpieczna, poza tym przy nikłym świetle samochodowej lampki trudno jest przewijać malca. Nawet zimą warto nakleić na szyby specjalne osłonki przeciwsłoneczne – zimowe słońce jest ostre, zwłaszcza jeśli odbija się od śniegu, i może razić malca.

Staraj się nie przegrzewać dziecka – jeśli w samochodzie jest na tyle ciepło, że siedzicie bez kurtek, maluchowi również zdejmij kombinezon. Doskonałe rozwiązanie na podróż to specjalny śpiworek-kombinezon nakładany na fotelik. Dziecko można ubrać wtedy tylko w śpioszki, sweterek i czapeczkę. Na dworze zapina się śpiworek, a w samochodzie odpina jego wierzchnią część.

Pamiętaj, że zgodnie z prawem o ruchu drogowym maluch musi podróżować w foteliku dobranym do wzrostu i wagi.

Dokończenie na str. 6.

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.
REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna
40 % zniżki na zabiegi rehabilitacyjne
C/0420
DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

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
K/0070
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska

Zimowy URLOP Z DZIECKIEM:

gdzie, kiedy i na jak długo można się wybrać na ferie z niemowlakiem

Dokończenie ze str. 5.

Dla niemowląt przeznaczone są dwa modele: od 0 do 9 kg i od 0 do 13 kg. Kupując go, zwróć uwagę, by spełniał międzynarodowe normy bezpieczeństwa (powinien mieć naklejkę informującą o zgodności z normą ECE R44/03, która obejmuje wszystkie wymagania i badania, jakie powinny spełniać foteliki).

Sprawdź też, czy fotelik pasuje do twojego samochodu. Jeśli zamierzasz często podróżować, warto zainwestować w model, który można rozkładać do pozycji leżącej. Niemowlak w foteliku powinien podróżować tyłem do kierunku jazdy. Fotelik trzeba przymocować pasami na tyle stabilnie, by nie poruszał się ani na boki, ani do przodu czy do tyłu (dziecko też musi

być zapięte pasami). Gdy maluch będzie jechać na przednim siedzeniu, przed zamontowaniem fotelika wyłącz poduszkę powietrzną – jeśli nie możesz jej odłączyć, dziecko musi jechać z tyłu.

Nie wyjmuj malca z fotelika podczas jazdy – jeśli chcesz go nakarmić czy przewinąć, stańcie na parkingu.

Pociąg

To również jest dobry środek lokomocji, pod warunkiem, że nie macie wiele bagażu. W przedziale można swobodnie przewinąć malca.

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

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

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

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

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

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12
- lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
- lek. med. Andrzej Kozera

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
  - klasyczny
  - bańką chińską
  - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- **Fala uderzeniowa**
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397

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

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY
dr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii, ortopedii i medycyny sportowej
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa
Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku
pod nr. tel. 730 057 062
601 292 087
607 655 008
AG/0635

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

MEDACTION
Y/0328
503 849 387
www.medaction.pl
fb/ medactionpl

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

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

Zanim kupicie bilety, upewnij się, że w pociągu jest przedział dla rodziców z dzieckiem. Maluchy do 4. roku życia podróżują pociągami za darmo, ale tylko II klasą.

W tych wagonach jest jednak dość ciasno, dlatego czasem lepiej zapłacić za dodatkowy bilet, by mieć dla siebie więcej przestrzeni. Dobry pomysł na dalsze trasy to podróż nocą w wagonie sypialnym.

Autokar

Nadaje się tylko na krótkie trasy. Trudno w nim przewinąć i nakarmić dziecko. Maluch w autokarze również musi podróżować w foteliku – inaczej podczas gwałtownego hamowania mogłaby stać mu się krzywda.

Jeśli musisz jechać autokarem, dowiedz się, o jakiej porze podróżuje nim najmniej osób, albo wykup dodatkowe miejsce, na którym zamocujesz fotelik z dzieckiem.

Do autokaru zabierz bagaż podręczny z rzeczami niezbędnymi do karmienia i przewijania malca. Resztę bagażu, wraz z wózkiem, trzeba schować do luku bagażowego

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'
DZIEŃ OTWARTYCH DRZWI
2 lutego 2019 10:00 - 14:00
- konsultacje specjalistów w zakresie onkologii, chirurgii onkologicznej i radioterapii – zapisy 48 377 90 24;
- konsultacje neurochirurga z Centrum Gamma Knife w Warszawie w zakresie leczenia guzów mózgu – zapisy 48 377 90 24;
- profilaktyczne badania mammograficzne dla kobiet w wieku 50-69 lat (wystarczy przynieść dowód osobisty; badanie finansowane jest przez NFZ raz na dwa lata – 48 377 90 23;
- USG brzucha, tarczycy piersi, węzłów chłonnych – zapisy – tel. 48 377 90 23;
- badania w ramach Programu Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi – zapisy – tel. 48 377 90 23;
- konsultacje w zakresie rehabilitacji w chorobie onkologicznej;
- konsultacje z Amazonkami z Federacji Stowarzyszeń „Amazonki";
- konsultacje dla pacjentów stomijnych - StomaLife
- konsultacje dietetyczne w chorobach nowotworowych;
- konsultacje dla pacjentek - dobór bielizny i protez – Amoena;
- możliwość uzyskania informacji o programach profilaktycznych i ich zasadach,
- udział w warsztatach makijażu i pielęgnacji organizowanych przez Fundację Piękniejsze Życie – zapisy – tel. 790 400 445;
- promocję Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem (materiały informacyjne, ulotki, broszury),
- zwiedzanie szpitala i zapoznanie się z zakresem jego działalności;
- odpoczynek w kawiarni szpitala.
Organizatorzy:
POLSKA UNIA ONKOLOGII
Radomskie Centrum Onkologii
Gamma Knife
Partnerzy:
STOMAlife
amoena
ZAPISY
BADANIA: 48 377 90 23
KONSULTACJE: 48 377 90 24
Uniwersytecka 6, Radom
(dojazd autobusami linii 6 i 26)

ONKOLOGIA REHABILITACJA www.zdrowko.com
ONKOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
ONKOLOGIA www.zdrowko.com
ONKOLOGIA www.zdrowko.com

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med
wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
• ciśnieniomierze • artykuły przeciwodleżynowe • 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

Niech ci się stanie, jak chcesz

Pokój jest pomalowany na zielono. Przy oknie biurko, dalej stary kredens, trochę suchych kwiatów w wazonie z zapałek. Gdy Justyna kończy dziewiątą stronę, ulicę zalewa fala samochodów. Widzi z okna. Jeszcze jedno spojrzenie na wielki monitor starego komputera. To będzie dobre zakończenie – takie, o jakich myśli się przed zaśnięciem. Bardzo długo myśli. *Jest to z pewnością dobro trudne, a tym bardziej fascynujące* (Jan Paweł II, List do Rodzin, 1994 r. Odpowiedzialność za wspólne dobro).

Kiedy wówczas kończyła swój esej w ramach Konkursu Papieskiego, nie znała Jana Pawła II. Nie oczekiwała, że odegra w jej życiu tak wielką rolę. Potem był konkurs, drugie miejsce, a potem jeszcze jeden. Ten najważniejszy, zorganizowany przez Fundację. Tam się zaczęło.

Dziś jest studentką V roku dziennikarstwa. Stypendium, które otrzymywała przez lata studiów, pozwoliło jej zrealizować marzenia – te, o których myślała przed snem. Chciała mieć szansę i ta szansa była jej dana.

Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia" pomaga uczniom i studentom. Już w przyszłym roku obchodzić będzie 20-lecie istnienia. Przez te lata nieustannie rozwija i tworzy „żywy pomnik" Papieża Polaka. Studenci organizują się we wspólnoty w największych miastach Polski.

Fundacja co roku organizuje ogólnopolski Dzień Papieski, podczas którego zbierane są fundusze na stypendia. Idea istnienia Fundacji opiera się na upamiętnieniu Pontyfikatu Św. Jana Pawła II.

Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia" istnieje dzięki tym wszystkim, którym nie są obojętne marzenia zdolnej, ale ubogiej młodzieży. Dostać szansę znaczy wkroczyć na nową życiową ścieżkę. Zawsze jest to droga trudna i odpowiedzialna. Droga odkrywania zdolności, doświadczania i rozwijania rozmaitych darów i talentów. Dzięki środkom przekazywanym na rzecz Fundacji, także w ramach 1% podatku, wielu młodych ludzi taką szansę dostało.

Patryk, laureat konkursu organizowanego przez Fundację, jest już na trzecim roku dziennikarstwa. Zawsze marzył o pracy w radiu. Dziś zatrzymuje ulotne chwile ze sprzętem reporterskim. Także dla niego *przyszłość zaczyna się dzisiaj, nie jutro*. Te słowa Św. Jana Pawła II pomagają mu w podejmowaniu wyzwań, które go pasjonują. Nie wolno odkładać na potem tego, co ważne. W miejscach niespełnionych marzeń z czasem pojawia się pustka. A przecież nie jest nam wszystko jedno.

Wy jesteście naszą nadzieją, młodzi są naszą nadzieją. Nie pozwólcie umrzeć tej nadziei! Oprzyjcie na niej swoje życie! – mówił Św. Jan Paweł II podczas Dnia Młodzieży w lipcu 2002 r. Słowa te pozostają aktualne także dziś. A może przede wszystkim dziś. Codziennie możemy zmieniać losy tych, którzy otrzymali wyjątkowe dary i talenty. Tych, którzy są naszą nadzieją.

Justyna i Patryk są częścią wielkiego „żywego pomnika" Św. Jana Pawła II. Stypendystów, takich jak oni – którzy dzięki Fundacji także dostali szansę, jest coraz więcej. Tworzą, uczą się, poznają. Wśród nich są studenci niemal wszystkich kierunków, a także ponad 4 tysiące absolwentów, wielu z otwartym przewodem doktorskim. Dzięki środkom zebranym przez Fundację również inni mogą usłyszeć ewangeliczne zawołanie Mistrza: *(...) wielka jest twoja wiara; Niech ci się stanie, jak chcesz*. (Mt 15)

Dzięki ofiarności wielu osób Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia" już od dziewiętnastu lat istnieje i wspiera zdolną, niezamożną młodzież, umożliwiając jej wyrównanie szans edukacyjnych. Aktualnie wsparciem ze strony Fundacji jest otoczonych ponad 2 tysiące uczniów i studentów. Z tego tytułu wspólnie ze wszystkimi stypendystami chciałabym serdecznie podziękować darczyńcom za zaufanie i przyczynianie się do rozwoju Fundacji, a przede wszystkim naszego rozwoju. Każda, chociażby ta najmniejsza suma, to światło nadziei na lepsze życie dla kogoś pragnącego spełniać swoje marzenia.

Beata Tomczyk-Wiewiórska

TWP
TOWARZYSTWO WIEDZY POWSZECHNEJ

Medyczna Szkoła Policealna

dla Dorosłych

Terapeuta zajęciowy
Technik masażysta
Opiekun medyczny

+ kurs – rejestratorka medyczna

Zapisy do 31 stycznia 2019

CZESNE 0 zł

Zapraszamy

www.twp.radom.pl tel. 48/362-26-28

Podziel się miłością

Przekaż swój 1%

FUNDACJA „DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA"

www.dzielo.pl

KRS 0000 150 776

Ferie na stoku

– jak przygotować się do ferii zimowych na nartach?

Startuje sezon narciarski, a spędzanie ferii zimowych na stoku staje się z roku na rok coraz modniejsze. Jak do każdego wyjazdu, tak i w góry trzeba się odpowiednio przygotować. Nie wystarczy zarezerwować miejsce w ośrodku wczasowym, czy kupić profesjonalny sprzęt. Niezbędny jest trening przed wyjazdem na narty.

PJazda na nartach to spory wysiłek dla organizmu. Podczas godzinnej aktywności na stoku spalamy nawet 700 kcal. Dlatego do sezonu narciarskiego należy się odpowiednio przygotować. Trening powinno rozpocząć się minimum sześć tygodni przed planowanym urlopem. Profesjonalną pomocą dla narciarzy chętnie służą trenerzy fitness bądź fizjoterapeuci, z których porad warto skorzystać, aby dobrze przygotować się do ferii zimowych na stoku.

Odpowiedni trening przed sezonem narciarskim

Dawaniu prezentów nie tylko świąteOd sprawności i wytrzymałości fizycznej zależy nasze bezpieczeństwo na stoku. Kiepska kondycja może popsuć nam wyjazd, ponieważ po pierwszym dniu aktywności nie zdołamy wstać z łóżka z powodu zakwasów lub – co gorsza – nabawimy się kontuzji. Dlatego kilkutygodniowe przygotowania są niezbędne. Na początku poświęćmy trzy dni w tygodniu po 45 minut na gimnastykę.

– Efekty zauważymy już po miesiącu – mówi Norbert Ptak, trener personalny z firmy Star Fitness. – Zwiększymy masę mięśniową, poprawimy elastyczność więzadeł i wydolność organizmu, a to przełoży się na naszą wytrzymałość na stoku. Ćwiczenia powinniśmy rozpocząć krótką rozgrzewką rozciągającą i przygotowującą ciało do wysiłku fizycznego. Wówczas zmniejszymy ryzyko naciągnięcia mięśni lub naderwania ścięgien. Następnie należy przejść do ćwiczeń siłowych i pozwalających utrzymać równowagę. – Nie powinniśmy skupiać się na ćwiczeniach wybranych partii mięśni, we wstępnej fazie wystarczy trening ogólnorozwojowy – dodaje ekspert.

Na co zwrócić uwagę podczas treningu?

Dawaniu prezentów nie tylko świąteOdPrzygotowując się do sezonu, trzeba wzmocnić te mięśnie, które będą najwięcej pracowały podczas urlopu: mięśnie łydek, ud oraz mięśni postularnych: pośladków, grzbietu, brzucha i barków. To one bowiem stabilizują tułów podczas jazdy. Sterując nogami na stoku, najsilniej pracują mięśnie ud (mięsień czworogłowy, a głównie jego część – mięsień prosty), które utrzymują ciało w odpowiedniej pozycji i chronią kolana przed urazami.

Skręcanie i obracanie się ułatwi nam siła mięśni grzbietu i skośnych brzucha. Stabilność zaś poprawią boczne mięśnie brzucha. – Nie możemy zapomnieć o ćwiczeniu reaktywności mięśni, czyli ich szybkiej reakcji na bodźce – podkreśla Norbert Ptak z firmy Star Fitness. – Wtedy podczas jazdy na zmiennym podłożu, na przykład na muldach, będą reagowały odpowiednim napięciem, co zmniejszy prawdopodobieństwo upadku – dodaje ekspert.

Ćwiczenia przed jazdą na nartach

Najlepszym przygotowaniem do wyjazdu na wyciąg narciarski jest codzienny jogging i gimnastyka, jednak nie każdy z amatorów narciarstwa lubi biegać zimą. Aby prowadzić sportowy tryb życia możemy zainwestować w rower typu Spinning® lub bieżnię. Wtedy nawet oglądając telewizję, możemy dbać o formę. Ćwiczenia aerobowe takie jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze, a nawet skakanie na skakance poprawiają kondycję i wytrzymałość organizmu, a także zręczność i siłę ruchów.

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0322

Radom, ul. Witolda3 tel.:48 363 60 90
CENTRUM KOSMETYCZNE
Centrum Kosmetyki Laserowej i Estetycznej
HIFU – naturalny lifting – NOWOŚĆ
Oczyszczanie wodorowe - AquaSure – NOWOŚĆ
- PEELING WĘGLOWY - laserowe oczyszczanie skóry
- MOBILIFT - endermologia na twarz
- PLASMA - niechirurgiczny lifting powiek
- LASER FRAKCYJNY EMERGE
- LASEROWE USUWANIE TATUAŻU I MAKIJAŻU PERMANENTNEGO,
- TRWAŁA DEPILACJA laserem diodowym LIGHT SHEER DUET
- ZABIEGI LASEROWE na: rumień i naczynka krwionośne
- MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY
- REDUKCJA PRZEBARWIEŃ: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- KLAMRY VHO NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- MAKIJAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER.
Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
www.centrumkosmetyczne.pl
AB/0322

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, 510 781 404
Badania urodynamiczne w ramach NFZ
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgicznejednego dnia, choroby piersi
www.euromed.radom.pl

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
F/0342
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

Aby przygotować odpowiednie partie mięśni wykonujmy proste ćwiczenia, które dobrze znamy: przysiady, „rowerek", „nożyce", „krzesełko" czy stawanie na palcach. Kolejnym zalecanym ćwiczeniem są brzuszki i tzw. grzbiety, które wykonujemy, podnosząc tułów wraz z nogami, leżąc na brzuchu. Warto wzmocnić też mięśnie stabilizujące kręgosłup przy wyginaniu na boki.

Aby trening był efektywniejszy, wykorzystajmy przyrządy do ćwiczeń takie jak ciężarki czy step do aerobiku. Nie przesadzajmy jednak z wagą hantli, gdyż to zwiększenie liczby powtórzeń przynosi większe efekty pożądane przy jeździe na nartach. Aby poprawić koordynację ruchową balansujmy na niestabilnym podłożu, np. piłce fitness.

– Pamiętajmy, że po ćwiczeniach trzeba rozluźnić napięte mięśnie, dlatego zakończmy je delikatnym rozciąganiem – zaznacza ekspert. Ważne, by trenować regularnie i przyzwyczaić organizm do wysiłku. Wykorzystajmy też godziny przeznaczone na wykonywanie codziennych czynności, na przykład „pokłóćmy się" z windą, wysiadajmy jeden przystanek wcześniej i resztę trasy pokonujmy pieszo. Możemy też stojąc w kolejce przenosić ciężar ciała z pięt na palce, napinać mięśnie brzucha, jadąc samochodem czy robić „rowerek", oglądając telewizję. Stosując się do tych kilku prostych zasad, skutecznie przygotujemy się do sezonu narciarskiego, a wtedy wyjazd na pewno zaliczymy do udanych.

To ci się przyda

Koło treningowe Power Wheel to niestandardowy przyrząd do ćwiczeń, kształtujący niemal całą sylwetkę, dzięki któremu skutecznie można przygotować się do sezonu narciarskiego. Dodatkowe mocowania umożliwiają rozwój wielu partii mięśni i widoczne efekty, gdyż można go używać za pośrednictwem zarówno rąk, jak i nóg.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
lek. med. Piotr Janik
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej
MEDYCYNA ESTETYCZNA
wycinanie znamion barwnikowych
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
AB/596

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
Michał Wieczorski
OTOLARYNGOLOG
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
M/0630

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

Odmrożenia: PIERWSZA POMOC

w odmrożeniach, objawy i leczenie odmrożeń

Odmrożenia to uszkodzenia skóry, które powstają w wyniku narażenia jej na niskie temperatury i wilgoć. Odmrożenia najczęściej dotykają palce rąk i stóp oraz policzki, brodę, nos i uszy.

Na odmrożenia jesteśmy narażeni zawsze, gdy wychodzimy na mróz nieodpowiednio ubrani, zwłaszcza jeśli przebywać będziemy na dworze przez dłuższy czas. Przyczyną powstawania odmrożeń jest niska temperatura, a ich powstawanie przyspieszają: wilgoć (np. przemoknięte buty), obcisłe ubranie wywołujące zmniejszone krążenie krwi, głód, zmęczenie, choroby układu krążenia, odwodnienie, hipotermia, pozostawanie pod wpływem alkoholu lub narkotyków, palenie tytoniu, przebywanie na dużych wysokościach, inne istniejące już urazy skóry.

Odmrożenia – objawy

Skóra wychłodzona staje się zaczerwieniona, bolesna, daje się odczuć pieczenie i szczypanie. Przy lekkim odmrożeniu pojawia się silny ból i suchość skóry, jeśli odmrożenie jest poważniejsze, skóra staje się blada, ból ustępuje, dochodzi do utraty czucia, skóra jest odrętwiała i mogą wystąpić na niej pęcherze. Jeśli skóra nabierze sinawego koloru należy zgłosić się na pogotowie. Do lekarza należy udać się natychmiast również wtedy, gdy na skórze pojawią się większe uszkodzenia, przy poważniejszych odmrożeniach konieczne może być bowiem podanie surowicy przeciwtężcowej. Wszystkie typy odmrożeń powinny być ocenione przez lekarza.

Stopnie odmrożeń

Wyróżniamy cztery stopnie odmrożeń.

1. PIERWSZY STOPIEŃ ODMROŻEŃ – polega na przejściowym zaburzeniu krążenia krwi w wyziębionym obszarze i objawia się między innymi bólem, zaczerwienieniem lub bladością, mrowieniem i lekkim obrzękiem. Jest to proces odwracalny, dotyczący tylko naskórka i nie powoduje powstawania żadnych trwałych zmian.
2. DRUGI STOPIEŃ ODMROŻEŃ – na powierzchni skóry pojawiają się pęcherze z płynem surowiczym, dodatkowo jest ona sina i mocno obrzęknięta. Uszkodzenia sięgają głębszych partii naskórka.
3. TRZECI STOPIEŃ ODMROŻEŃ – zniszczenia dotyczą naskórka, skóry właściwej, a niekiedy też tkanek położonych głębiej. Skóra ulega martwicy, staje się purpurowa.
4. CZWARTY STOPIEŃ ODMROŻEŃ – odmrożenia dotyczą całych części

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
Prywatne zabiegi pielęgniarskie w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

Pielęgniarska Praktyka Specjalistyczna
spec. pielęgniarz Piotr Grosiak
tel. 693 102 328
- cewnikowanie pęcherza moczowego
- wymiana drenów
- leczenie odleżyn trudno gojących się ran
- opieka pooperacyjna
- opatrunki
- zastrzyki dożylne, domięśniowe, podskórne
- całodobowa opieka wykwalifikowanych opiekunek medycznych
- dojazd do chorego do 10 km. gratis
P/0681

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

NZOZ „DUO-MED" s.c.
świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Radom, ul. Olsztyńska 39 lok. 2
Białobrzegi, ul. Rzemieślnicza 22 B
na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską, pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

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

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys

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

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

L/0149

więcej na: www.baldys-lab.eu

ciała, np. palca, w tym również kości. Są na tyle poważne, że uszkodzony narząd nie zawsze da się uratować.

Odmrożenia – pierwsza pomoc i leczenie

Odmrożeń nie należy nacierać śniegiem ani polewać zimną wodą. Najważniejsze, by jak najszybciej znaleźć się w ciepłym (ale nie gorącym) pomieszczeniu, pozbyć się ubrań i biżuterii. Odmrożone miejsca należy delikatnie ogrzać, np. przykładając ogrzany ręcznik, mocząc w letniej wodzie (początkowo temperatura powinna być w granicach 30°C i powoli wzrastać do 36°C).

Nie należy odmrożonych rąk przykładać np. bezpośrednio do kaloryfera ani przykładać termoforów z gorącą wodą. Odmrożonych miejsc nie należy pocierać ani masować. Jeżeli w odmrożonym miejscu powstały pęcherze, nie należy ich przekłuwać. W takiej sytuacji zaleca się nałożenie czystych opatrunków z wyjałowionej gazy.

Po ogrzaniu odmrożonych miejsc należy je okryć i unieść nieco wyżej. Należy pić ciepłe napoje, zjeść ciepłą zupę. Pod żadnym pozorem nie należy pić alkoholu. Skóra dobrze nagrzana powinna nabrać różowego koloru.

Bez względu na stopień odmrożenia konieczna jest konsultacja lekarska. W przypadku odmrożeń od drugiego stopnia w górę podaje się surowicę przeciwtężcową.

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 CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO

Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn. i śr. w godz. 14-18, wt. 11-15

www.gabinetbicom.pl
tel. 48 36 244 64

X/0042

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- Jolanta Kopeć — *specj. med. rodzinnej - pediatra*
- Leszek Kopeć — *specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej*
- Wojciech Pacholicki — *specj. medycyny rodzinnej*
- Wojciech Czekaj — *specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.*
- Krzysztof Bocheński — *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
- Agnieszka Kania — *specjalista chorób dziecięcych*
- Anna Zielińska-Pacholicka — *specj. psychiatra II°*
- Dariusz Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

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

D/0047

BADANIA www.zdrowko.com
PRZYCHODNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com

Depresja dzieci i młodzieży

Przejawy depresji są różne, duże znaczenie ma wiek dziecka. Młodsze dzieci częściej mają nastrój drażliwy, są nerwowe oraz skarżą się na złe samopoczucie. Odmawiają uczęszczania do szkoły, wycofują się z zabaw i kontaktów, przestają interesować się tym, co sprawiało im dotychczas przyjemność. Natomiast starsze dzieci wykazują wyraźnie depresyjne zaburzenie myślenia i poczucie beznadziejności i bezradności, pojawiają się negatywne myśli na swój temat i niska samoocena, widzenie świata jako czegoś co jest mało przyjazne, a także negatywne widzenie przyszłości. Jak czytamy w źródle, *plany samobójcze dzieci z depresją rzadziej prowadzą do śmierci niż u młodzieży. Młodzi ludzie w okresie dojrzewania mogą mieć myśli o konkretnych sposobach odebrania sobie życia, lub też przejawiają zachowania prowadzące do autodestrukcji*, np. używanie alkoholu czy narkotyków. Ryzyko podjęcia próby samobójczej jest u nich bardzo wysokie, dotyczy to zwłaszcza dziewcząt.

Jak pisze Małgorzata Kołodziejek, *przebieg depresji u dzieci i młodzieży zależy od fazy rozwojowej, od nasilenia objawów i od czasu trwania zaburzenia*.

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781
N/0215

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

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

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 483651113, 693423363
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
rejestracja,
tel. 48 366 11 72
N/0544

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

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877
N/0459

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

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

LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0046

W okresie rozwojowym depresja ma często charakter przewlekły i nawracający. Także pomimo ustąpienia zaburzeń nastroju, niektóre z objawów depresji utrzymują się długo, np. niepokój, nadmierne zmęczenie, zaburzenia uwagi, trudności z podejmowaniem decyzji, poczucie winy czy myśli o śmierci. Depresja niesie za sobą wiele negatywnych skutków w funkcjonowaniu dziecka w rodzinie, wśród rówieśników i w szkole. Pojawić się mogą słabe wyniki w nauce, trudności w relacjach rodzinnych. Depresja w okresie młodzieńczym wiąże się także z ryzykiem samobójstwa, nadużywania środków psychoaktywnych oraz trudnościami interpersonalnymi w wieku dorosłym.

Spojrzenie na problemy psychologiczne dzieci i młodzieży daje szansę na profilaktykę oraz działania wychowawcze. Rozpoznanie już na wczesnym etapie rozwoju różnego rodzaju deficytów w funkcjonowaniu psychospołecznym u dzieci i praca nad ich wyrównaniem jako profilaktyka zachowań autodestrukcyjnych dają szansę, aby w przyszłości mogły prowadzić dobre, satysfakcjonujące życie społeczne i rodzinne.

Źródło: M. Kołodziejek, *Depresja u dzieci i młodzieży: podstawy teoretyczne, psychoterapia poznawczo-behawioralna* , w: Psychoterapia, nr 2 (145), 2008, s. 15-33.

Pomoc w podobnych problemach można uzyskać w gabinecie pedagogiczno-terapeutycznym Anna Kobrzycka, tel. 604-274-838.

GABINET PSYCHOLOGICZNY
mgr Tomasz Matracki
ul. PCK 3/27
Radom
tel.: 535 086 704
www.tomasz-matracki.com
H/0237

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

Wykonywanie badań na życzenie pacjentów
oraz w ramach pakietu
LUXMED,
PZU,
ENELMED
Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8
B/0335

Anna Kobrzycka
pedagog - terapeuta
Gabinet terapii dla dzieci, młodzieży i dorosłych
wizyty umawiane telefonicznie
604 274 838
Y/0171

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku
Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.
ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.
L/0646
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

Bogactwo natury – olej arganowy

Olej arganowy znalazł zastosowanie zarówno w kuchni, jak i w kosmetyce. W kulinarnym świecie olej arganowy jest ceniony ze względu na wyjątkowy smak i prozdrowotne właściwości (przede wszystkim zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego). „Płynne złoto Maroka" doskonale sprawdza się również w pielęgnacji skóry, gdyż jest uznawane za „eliksir młodości". Sprawdź, jakie właściwości posiada olej arganowy..

Olej arganowy znalazł zastosowanie zarówno w kuchni, jak i w kosmetyce dzięki swoim właściwościom zdrowotnym i pielęgnacyjnym. Jednak ceni się go nie tylko z tego względu. Olej arganowy jest najtrudniej dostępnym olejem na świecie. Otrzymuje się go bowiem z drzewa arganowego, występującego wyłącznie w południowo-zachodniej części Maroka. Również proces jego pozyskiwania jest pracochłonny, gdyż wytwarzany jest ręcznie. Właśnie ze względu na jego ograniczoną dostępność, pracochłonny proces produkcji i wyjątkowe właściwości (a co za tym idzie wysoką cenę) jest nazywany „płynnym złotem Maroka".

Wyróżnia się dwa rodzaje oleju arganowego: spożywczy i kosmetyczny. Ten pierwszy wytwarza się z prażonych nasion drzewa arganowego. Charakteryzuje się ciemnozłotym kolorem i oryginalnym orzechowym smakiem i aromatem. Z kolei olej arganowy kosmetyczny tłoczy się z nieprażonych nasion. Jest on znacznie jaśniejszy niż ten przeznaczony do jedzenia i ma lekko kwaskowy zapach.

Olej arganowy: właściwości

Olej arganowy stanowi bogactwo NNTK – niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (stanowią one 80 proc. wszystkich zawartych w nim tłuszczów). Spośród nich dominują te z rodziny jednonienasyconych, których głównym przedstawicielem jest kwas omega-9, czyli kwas oleinowy.

Zapobiegają one rozwojowi kamicy żółciowej, a także zmniejszają ryzyko rozwoju choroby wrzodowej. Jednak przede wszystkim obniżają poziom „złego" cholesterolu, jednocześnie podnosząc ilość „dobrego" cholesterolu HDL, a co za tym idzie – zmniejszają ryzyko rozwoju m.in. miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej i zakrzepicy.

Podobne właściwości posiadają kwasy

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

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ
Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Kolejne zabiegi dn. 02.03.2019 r.
Operacje przeprowadzać będzie twórca i wynalazca metody SVS
Prof RENE MILLERET (FRANCJA)
autorytet w dziedzinie chirurgii naczyniowej.
informacje, zapisy tel.: 722 341 247
F/0071

Zapisy i rejestracja pon. - pt. kom. 722 341 247, tel. 48 380 10 50

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

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii
F/0105

wtorki:
POLMEDIC
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60
Szpital Jednego Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

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

czwartki:
POLMEDIC
ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60
Szpital Jednego Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

piątki:
ENDOMED
ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom,
tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634
- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne z zabiegami proktologicznymi

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy
F/0456
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

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

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

dr n. med. Danuta Kucharska
specjalista otolaryngolog
tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE
chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych
DIAGNOSTYKA I LECZENIE
zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych
ENDOSKOPOWA OCENA
MIGDAŁKA GARDŁOWEGO
przy pomocy endoskopu giętkiego
DIAGNOSTYKA i LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY
VNG

ZABIEGI OPERACYJNE:
- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usuniecie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania - UP3 sphincter pharyngoplastyka
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych
(brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)

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

M/0130

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

M/0381
Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU
Współpraca z NFZ
25 lat tradycji
Ponad 450 lokalizacji w Polsce
Tysiące zadowolonych pacjentów
Zapraszamy do naszego gabinetu na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
SŁUCHMED
Radom, ul. Mieszka I 1/3
tel. 789 218 601
czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30

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

wielonienasycone – omega-6 i omega-3, których również nie brakuje w oleju arganowym w odpowiednich proporcjach. Wykazują one działanie przeciwzapalne, dlatego olej arganowy można podawać osobom przewlekle chorym (np. na chorobę Alzheimera, chorobę Parkinsona, reumatyczne schorzenia stawów, cukrzycę, stwardnienie rozsiane).

Same kwasy omega-6 usprawniają również pracę centralnego układu nerwowego, wspomagają pracę nerek i wątroby. Z kolei kwasy omega-3 wpływają na kształtowanie się i pracę mózgu.

Należy jednak pamiętać, że nadmiar NNTK w diecie może zaszkodzić. W związku z tym nie należy przesadzać z ilością spożywanego oleju arganowego, tym bardziej że jest on bardzo kaloryczny – 100 g dostarcza ponad 800 kcal.

Olej arganowy, oprócz nienasyconych kwasów tłuszczowych, jest również skarbnicą substancji o działaniu antyoksydacyjnym – m.in. związków fenolowych, karotenoidów, a przede wszystkim witaminy E. W 100 ml znajduje się aż 6 mg tego związku (taka ilość pokrywa ok. 50 proc. dziennego zapotrzebowania na tę witaminę). Witamina E i pozostałe przeciwutleniacze zabezpieczają organizm przed działaniem wolnych rodników (substancji, które uszkadzają komórki). Dzięki temu mogą uchronić przed rozwojem chorób nowotworowych. Ponadto są pomocne w profilaktyce chorób serca (zwłaszcza choroby wieńcowej).

Olej arganowy: cena

Na rynku są dostępne nie tylko oryginalne oleje arganowe pochodzące z Maroka, lecz także podróbki, które są barwione, by przybrały kolor prawdziwego oleju arganowego i zmyliły konsumenta. Niestety, są one pozbawione najcenniejszych wartości odżywczych. Można je rozpoznać nie tylko po niskiej cenie, lecz także po braku certyfikatu.

Pamiętaj, oryginalny olej arganowy jest drogi (100 ml kosztuje ok. 50 zł), a na butelce widnieje certyfikat jakości, np. Ecocert, który daje gwarancję autentyczności produktu.

Olej arganowy: zastosowanie

Olej arganowy, który przez kucharzy nazywany jest „truflami" lub „kawiorem" wśród olejów, nadaje daniom europejskim orientalną nutę. Na jego bazie można przyrządzić sosy i marynaty. Jest także idealnym dodatkiem do potraw z ryb i mięs. Najlepiej go dodawać do potraw bezpośrednio przed podaniem, tak aby nie stracił swoich naturalnych właściwości. Niewskazane jest używanie go do smażenia, najlepiej sprawdzi się podany na zimno, tuż po przygotowaniu dania albo przed samym jego podaniem.

Posmak oleju arganowego jest orzechowy, można dodawać go do pieczywa, sałatek, stosować jako składnik marynaty do mięsa, sosów, owoców morza.

Substancje zawarte w oleju arganowym posiadają także właściwości pielęgnacyjne. Antyoksydanty, w tym „witamina młodości", czyli witamina E, przeciwdziałają procesom starzenia się skóry, a więc zapobiegają pojawianiu się zmarszczek i spłycają już te istniejące. W związku z tym olej arganowy jest przeznaczony przede wszystkim do pielęgnacji skóry dojrzałej z oznakami starzenia, podrażnionej, zniszczonej. Natomiast nienasycone kwasy tłuszczowe wspomagają regenerację tzw. płaszcza hydrolipidowego naskórka, gdyż uzupełniają niedobory składników tłuszczowych w skórze.

Ponadto olej arganowy chroni skórę przed czynnikami zewnętrznymi, m.in. przed agresywnym działaniem słońca i wiatru. W związku z tym sprawdzi się u kobiet o skórze suchej, wrażliwej, skłonnej do podrażnień i uczuleń. Polecany jest również osobom ze schorzeniami, takimi jak łuszczyca czy egzema. Dzięki niemu można również kontrolować wydzielanie sebum, dzięki czemu olej arganowy jest efektywnym środkiem w przypadku trądziku. Poza tym może być stosowany na rozstępy i pomocniczo w leczeniu blizn pooperacyjnych, gdyż zmniejsza blizny i poprawia elastyczność skóry.

Olej arganowy można również wcierać w skórę głowy, pomocniczo w leczeniu łupieżu lub w celu wzmocnienia cebulek włosowych. Można go również aplikować na same włosy, a zwłaszcza na rozdwojone końcówki. Dzięki niemu włosy są odbudowane, gładkie, lśniące i mocniejsze. Sprawdza się także w pielęgnacji paznokci.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

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

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

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

Łańcuch przeżycia – na czym polega?

Łańcuch przeżycia oznacza pewne czynności, które należy wykonać w sytuacji, gdy udzielamy pierwszej pomocy osobie z nagłym zatrzymaniem krążenia. Zapamiętanie tych kroków i wykonanie ich po kolei zwiększa szansę na uratowanie życia

Łańcuch przeżycia to termin z zakresu medycyny ratunkowej, który przedstawia schemat postępowania w przypadku konieczności udzielenia pomocy osobie z nagłym zatrzymaniem krążenia. Jest bardzo prosty, a co najważniejsze może go wykonać każdy.

Jak podkreślają ratownicy medyczni, nie bójmy się pomagać, bo wykonanie tych kroków zwiększa szanse na przeżycie osoby poszkodowanej nawet o 50-70 proc.

Tak jak w przypadku każdej czynności z zakresu pierwszej pomocy najważniejszy jest czas: najlepiej gdy podjęcie działań ratowniczych nastąpi w ciągu kilku minut od utraty przytomności.

Na łańcuch przeżycia składają się następujące kroki:
– wczesne rozpoznanie zatrzymania krążenia i wezwanie służb ratowniczych
– wczesne podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej
– wczesna defibrylacja
– wczesne podjęcie zaawansowanych zabiegów resuscytacyjnych i odpowiednia opieka poresuscytacyjna.

Trzy pierwsze czynności są w stanie wykonać przypadkowi świadkowie, ostatni punkt należy już do ratowników medycznych lub lekarzy pogotowania ratunkowego, którzy dysponują fachowym sprzętem.

Łańcuch przeżycia – krok 1

Wczesne rozpoznanie zatrzymania krążenia i wezwanie służb ratowniczych służy temu, by zapobiec nagłemu zatrzymaniu krążenia.

Po tym jak sprawdzimy, czy sami bezpiecznie możemy udzielić pomocy (np. gdy doszło do wypadku samochodowego), w pierwszej kolejności trzeba ocenić stan poszkodowanego i natychmiast wezwać służby ratunkowe.

Zaczynamy od delikatnego potrząśnięcia ramion poszkodowanego, pytamy, co się stało, oceniamy, czy jest przytomny, jeśli tak, to nasz niepokój powinny wzbudzić także takie objawy jak np.: ból w klatce piersiowej, duszność, nadmierna potliwość, które mogą zwiastować zatrzymanie akcji serca.

Jeśli osoba jest nieprzytomna, trzeba udrożnić drogi oddechowe, czyli położyć poszkodowanego na plecach, jedną rękę umieścić na czole, a opuszkami palców drugiej dłoni unieść brodę i odchylić głowę.

Następnie sprawdzamy czy oddech jest regularny.

Zbliżamy policzek do ust poszkodowanego, jednocześnie obserwujemy ruchy klatki piersiowej.

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

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

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

Jeśli oddech jest słaby, ciężki lub występują jedynie pojedyncze odruchy łapania powietrza lub zupełnie ich brak, prosimy kogoś o wezwanie służb ratunkowych (tel. 112 lub 999), a sami przystępujemy do wykonania kolejnej czynności z łańcucha przeżycia.

Łańcuch przeżycia – krok 2

Wczesne podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej służy temu, aby zwiększyć szansę na przeżycie osoby poszkodowanej. Trzeba przyjąć, że jeśli nie oddycha, to mamy do czynienia z zatrzymaniem krążenia. Kładziemy poszkodowanego na plecach, na twardym podłożu i odsłaniamy klatkę piersiową.

Klękamy z boku, kładziemy nadgarstek jednej dłoni na środku klatki piersiowej, drugą rękę układamy na niej, splatamy palce i zaczynamy ją rytmicznie uciskać dłońmi (ręce muszą być ustawione prostopadle do klatki piersiowej chorego, ucisk powinien być na głębokość kilku centymetrów).

Po 30 uciśnięciach wykonujemy dwa oddechy ratunkowe metodą usta-usta. W tym celu palcami jednej ręki trzeba zacisnąć skrzydełka nosa poszkodowanego, objąć ustami jego usta i dmuchać przez około sekundę (powinna unieść się klatka piersiowa).

Powtórz drugi raz, następnie wracamy do uciskania klatki piersiowej, mniej więcej z częstotliwością 100 uciśnięć na minutę.

Wczesną resuscytację krążeniowo-oddechową kontynuujemy aż do momentu przyjazdu karetki lub gdy poszkodowany sam zacznie oddychać.

Łańcuch przeżycia – krok 3

Wczesna defibrylacja ma służyć temu, aby przywrócić prawidłową czynność serca.

Ze statystyk wynika, że przeprowadzenie w czasie 3-5 minut od utraty przytomności wczesnej resuscytacji w połączeniu z zastosowaniem defibrylatora zwiększa szansę na przeżycie nawet do 75 proc. Każda minuta opóźnienia zmniejsza prawdopodobieństwo przeżycia o 10-12 proc. Jeśli więc w pobliżu miejsca zdarzenia, gdzie leży poszkodowany, znajduje się automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED), nie bójmy się go użyć.

Defibrylator jest najczęściej dostępny np. na dworcach, stacjach metra, lotniskach, w urzędach czy galeriach handlowych.

Defibrylacja elektryczna to zabieg wykonywany w trakcie resuscytacji i polega na dostarczeniu impulsu elektrycznego prądu stałego, który ma przepłynąć przez serce. Wyładowanie defibrylatora ma na celu przywrócenie prawidłowego rytmu serca. Automatyczny defibrylator zewnętrzy jest urządzeniem prostym w obsłudze. Po włączeniu i przyczepieniu w prawidłowym miejscu elektrod trzeba postępować zgodnie z poleceniami głosowymi, które usłyszymy po uruchomieniu sprzętu.

Łańcuch przeżycia – krok 4

Wczesne podjęcie zaawansowanych zabiegów resuscytacyjnych i odpowiednia opieka poresuscytacyjna to ostatni krok w łańcuchu przeżycia.

Polegają one na fachowych działaniach, które odbywają się na miejscu, a następnie na transporcie chorego do szpitala i wdrożeniu specjalistycznego leczenia.

Ponieważ karetka od momentu otrzymania zgłoszenia jest w stanie dotrzeć na miejsce do 10 minut, wszystkie czynności podjęte przez postronnych świadków zdarzenia mogą mieć decydujący wpływ na uratowanie życia poszkodowanego.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
chirurg stomatolog
Marek Roszkowicz
PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
J/0600

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. Paweł Roguś
PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
J/0603

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

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

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

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

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

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym
BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce
- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodole
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

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

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT (badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
O/0403
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

Folia termiczna (folia izotermiczna). Jak używać koca ratunkowego?

Folia termiczna, inaczej nazywana też folią izotermiczną, termoizolacyjną, folią NRC, kocem ratunkowym lub przeciwwstrząsowym to jeden z niezbędnych elementów wyposażenia każdej apteczki ratowniczej. Jak jej używać?

Folia termiczna wygląda bardzo niepozornie. To wykonana z tworzywa sztucznego cienka płachta o standardowych wymiarach 210 cm na 160 cm, która po złożeniu zajmuje niewiele miejsca.

Materiał, z którego jest wykonana został opracowany w latach 60. ubiegłego wieku przez amerykańską Narodową Agencję Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej (NASA) na potrzeby programu Apollo. Współcześnie znajduje zastosowanie przede wszystkim w ratownictwie medycznym, ale również m.in. w turystyce górskiej, żeglarstwie, sporcie wyczynowym.

Folia termiczna: jak używać?

Sposób użycia folii termicznej jest prosty. Jedna jej strona ma kolor srebrny, druga złoty i w zależności od potrzeb poszkodowanego, możemy użyć jednej lub drugiej strony.

Jeśli chcemy ogrzać lub ochronić przed zimnem osobę, której udzielamy pomocy to owijamy ją srebrną stroną do ciała. W ten sposób zapobiegamy utracie ciepła z organizmu, jednocześnie chronimy przez innymi niekorzystnymi warunkami zewnętrznymi, np. wiatrem lub wilgocią.

Trzeba przy tym pamiętać, że jeśli poszkodowany ma mokrą odzież to przed użyciem koca ratunkowego, powinien ją zdjąć.

Natomiast jeśli chcemy poszkodowanego chronić przed przegrzaniem organizmu (np. w sytuacji ekspozycji na słońce, gdy istnieje zagrożenie udarem słonecznym), to wtedy srebrna strona musi znaleźć się na zewnątrz, bo nie będzie odbijać i zatrzymywać ciepła pochodzącego od poszkodowanego.

Należy przy tym pamiętać, że osobę, której pomagamy należy szczelnie owinąć lub okryć folią termiczną, najlepiej w całości, dookoła, tak, żeby jej ciało, gdy np. leży, nie stykało się z podłożem.

Nie wystarczy tylko i wyłącznie ją przykryć, bo wtedy folia nie spełnia swoich funkcji. Poza obrębem koca ratunkowego powinna znaleźć się jedynie głowa i twarz osoby, której udzielamy pomocy.

Dodatkowym atutem zastosowania folii izotermicznej jest to, że zarówno strona srebrna jak i złota jest metalizująca, dzięki czemu osoba w nią owinięta jest bardzo dobrze widoczna.

To sygnał np. dla przybyłych na miejsce służb ratowniczych, kto jest poszkodowanym i wymaga dalszych specjalistycznych działań medycznych.

Folia termiczna: kiedy używać?

Folia termiczna sprawdza się w wielu przypadkach, przede wszystkim, gdy mamy do czynienia z wypadkami komunikacyjnymi, turystycznymi, budowlanymi, z poszkodowanymi, którzy doznali urazów, znajdujących się w sytuacji, w której doznali nagłego wstrząsu lub są narażeni na nadmierne źródło ciepła lub wychłodzenie.

Coraz częściej koc ratowniczy jest też niezbędnym elementem wyposażenia osób, które uprawiają turystykę górską, wspinaczkową, żeglarską lub sport wyczynowy, bo służy po prostu do zapewnienia komfortu termicznego – chroni przed wychłodzeniem lub przegrzaniem w sytuacji np. zmiennych warunków atmosferycznych, takich jak: zimno, deszcz, wiatr, upał.

Folia termiczna dzięki swojemu wszechstronnemu zastosowaniu nazywana jest czasem folią życia.

Powinna znaleźć się na wyposażeniu każdej, również domowej i samochodowej, apteczki ratowniczej, zwłaszcza że kosztuje niewiele – ok. 5-7 złotych.

Ma bezterminowy okres ważności, natomiast w przypadku użycia trzeba zaopatrzyć się w nową, bo jest jednorazowego użytku.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

OPTYK OKO ZAKŁAD OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
Dorota Miszczak
optyk, okulistyka
refraktometria
okodorota_wrm@wp.pl
O/0467

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00
O/0053

Nie wiesz? Przeczytaj – cykl urologia cz.2

RODZAJE KAMICY

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrówko.

W grudniowym 277. numerze Zdrówka zamieściłem artykuł dr. hab. n. med. Igala Mora o kamicy moczowodowej. Dzisiaj zapraszam do lektury artykułu o kamicy nerkowej.

ZG

prof. dr hab. n. med. Igal Mor – UROLOG

Współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, który posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva.

Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Do jego głównych obszarów zainteresowań należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.

KAMICA NERKOWA

Kamica nerkowa (łac. *Nephrolithiasis*) przebiega na ogół bezobjawowo lub ze skąpymi i niecharakterystycznymi objawami. Nawet kamienie wypełniające cały układ kielichowo-miedniczkowy (kamica odlewowa), wokół których jest swobodny przepływ moczu, mogą nie dawać objawów. Obecność złogu w kielichu powoduje występowanie tępych pobolewań w okolicy lędźwiowej, spowodowanych stanem zapalnym, niedokrwieniem miąższu nerki i napięciem jej torebki włóknistej.

W chwili wystąpienia utrudnienia w odpływie moczu z kielicha lub miedniczki pojawiają się dolegliwości bólowe o różnym nasileniu. Sporadycznie, po większym wysiłku fizycznym, może wystąpić krwiste zabarwienie moczu. W badaniu ogólnym moczu stwierdza się krwinkomocz (objaw ten występuje u 85% chorych).

Diagnostyka

Większość kamieni nerkowych stwierdzana jest przypadkowo, podczas badania USG jamy brzusznej. W celu precyzyjnego ustalenia położenia złogów w układzie kielichowo-miedniczkowym nerki wykonuje się tomografię komputerową lub urografię.

Leczenie

W zabiegowym leczeniu kamicy nerkowej stosuje się metody: **ESWL** – omówiona w osobnej sekcji; **PCNL** – przezskórne usuwanie kamieni nerkowych – układ kielichowo-miedniczkowy nerki nakłuwa się przez skórę, następnie, po rozszerzeniu kanału wkłucia, do układu wprowadza się nefroskop i pod kontrolą wzroku usuwa się kamień lub rozbija go na fragmenty możliwe do wydobycia przez instrument; **RIRS** – wewnątrznerkowa endoskopia wstępująca – zabieg polegający na wprowadzeniu przez cewkę moczową i moczowód do układu kielichowo-miedniczkowego nerki giętkiego endoskopu i kruszeniu kamieni laserem holmowym. Konstrukcja endoskopu pozwala na dotarcie do każdego praktycznie miejsca w nerce i usunięciu z niego kamienia. Obecnie ta metoda jest najczęściej leczeniem z wyboru w kamicy nerkowej ze względu na bardzo wysoką skuteczność i minimalną inwazyjność zabiegu.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach, prof. dr n. med. Igal Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem

694 880 044

Y/0622

Mój Lekarz Radom.pl

PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

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

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

Neurolog – *prof. hab. n. med.* **Adam Kobayashi** – *Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/*

Diabetolog, Pediatra – *prof. dr hab. n. med.* **Ewa Pańkowska** – *Instytut Diabetologii Warszawa /Międzylesie/*

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

Chirurg naczyniowy – *dr. n. med.* **Andrzej Ostrach** – *były wieloletni 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/*

Laryngolog, Otolaryngolog– *dr n. med.* **Wojciech Chlebny** – *ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu (Józefów)*

Onkolog, Radioterapeuta – *dr n. med.* **Jerzy Z. Skoczylas** – *Radomskie Centrum Onkologii /Wacyn/*

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

Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – *lek. med.* **Krystyna Budzynowska** – *Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczna KRAJMED w Warszawie*

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

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** *praca: Szpital w Morawicy, Klinika Snu Erfurt*

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

BADANIA: USG, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

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

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

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

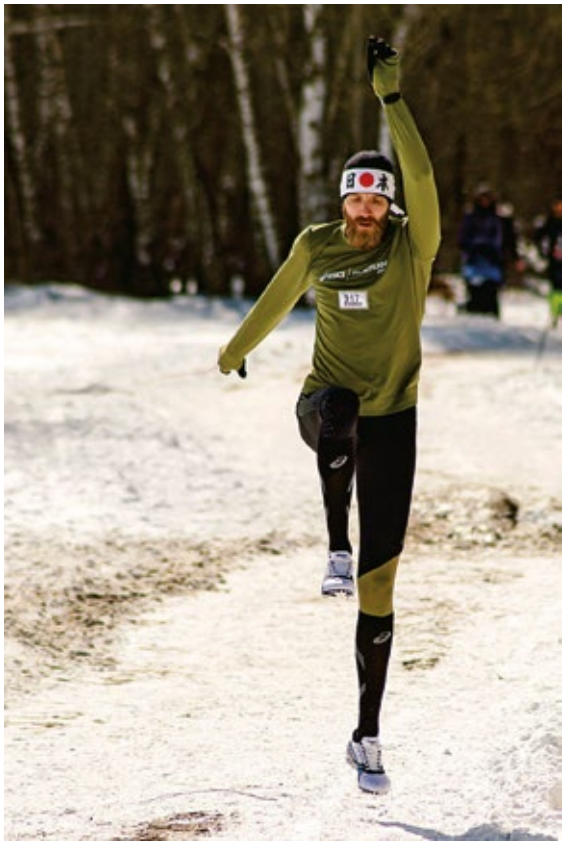
Bieganie zimą: jak biegać na mrozie, żeby nie zachorować?

Bieganie zimą to prawdziwe wyzwanie. Kiedy szybko zapada zmrok, na zewnątrz prószy mokry śnieg albo w uszy szczypie mróz, a zimne powietrze utrudnia oddychanie, wyjście na trening wymaga samozaparcia. To prawda. Zwłaszcza początkujący biegacze, nowicjusze, którzy nie poczuli jeszcze wiatru we włosach, mogą doszukiwać się w zimowym bieganiu więcej minusów niż plusów. Jednak wystarczy kilka razy się przełamać, żeby poczuć, jaką taki trening daje energię i zwyczajnie radość.

Bieganie zimą jest równie efektywne i zdrowe, co bieganie o cieplejszej porze roku. Po około 30-45 minutach aktywności w organizmie zaczynają się wydzielać endorfiny – hormony szczęścia, i to niezależnie od tego, czy na dworze jest ciepło, czy zimno. Ważne, że się ruszamy. Poprawia się krążenie, zwiększa się pojemność płuc, rośnie kondycja, spalamy tłuszczyk, który tak łatwo odkłada się zimą. Jesteśmy silniejsi, radośniejsi, zadowoleni, że daliśmy radę. A jaka to przyjemność po powrocie z treningu zanurzyć się w wannie z ciepłą wodą…

Bieganie zimą: uwaga na stawy

Wytrawnych biegaczy nie trzeba przekonywać do trenowania zimą. Jak mówi Jurek Skarżyński – ikona polskiego maratonu, zima to czas „orki i siewu”. Robimy podbudowę pod wiosenne biegi, zwłaszcza maratony i półmaratony. Rezygnujemy z treningu szybkościowego na korzyść długich wybiegań, tzw. „objętości”, przestawiamy organizm na budowanie wytrzymałości. Zresztą zimą robienie tempówek nie ma większego znaczenia dla naszej formy. Wybiegania powinny być wykonywane wolno i bez zadyszki, tak żeby można było swobodnie rozmawiać.



Starajmy się biegać w odśnieżonych miejscach lub po ubitym śniegu, unikając śliskich nawierzchni. Kiedy jest ślisko, biegniemy na mocno ugiętych kolanach, żeby obniżyć środek ciężkości, być „bliżej ziemi”, czyli poczuć się bardziej stabilnie. To jednak wywołuje przeciążenia tzw. „gęsiej stopki” (miejsce po przyśrodkowej stronie kolana). Poza tym na śliskim podłożu łatwo

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

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

o upadek zakończony skręceniem stawu skokowego czy poważnym złamaniem.

Nie polecam też biegania w kopnym śniegu.

Biegnąc w zaśnieżonym terenie, musimy wysoko unosić kolana, żeby w ogóle uwolnić nogi. To może powodować bardzo duże przeciążenia stawów, skręcenia kolana i uszkodzenia mięśni. Jeśli ktoś koniecznie chce w ten sposób trenować siłę biegową, powinien biec bardzo wolno i ostrożnie, w butach z mocnym bieżnikiem lub kolcami. Zdecydowanie lepszą wersją zimowego treningu siłowego są wolne podbiegi na niewielkich odśnieżonych wzniesieniach.

Bieganie zimą: dynamiczna rozgrzewka, rozciąganie dopiero w domu

Zima nie zwalnia z obowiązkowej rozgrzewki przed zasadniczym treningiem. Zrezygnujmy jednak ze statycznego rozciągania tuż przed biegiem, ale poruszajmy się żwawo przez 10 minut – podskoki, przytupy, wymachy, skręty tułowia, krążenia bioder i ramion, energiczne skłony rozgrzeją mięśnie i stawy. Dopiero tak przygotowani możemy zacząć właściwy trening zakończony schłodzeniem organizmu, tzw. *cool down*, czyli przejściem z biegu do szybkiego marszu. Rozciąganie, którym latem zwykle kończymy trening, odłóżmy na potem. Lepiej zrobić je już w domu. Na mrozie mięśnie szybko się wychładzają, a rozciąganie „zimnych" mięśni może spowodować ich uszkodzenia.

Przy jakiej temperaturze można bezpiecznie biegać zimą?

Cóż, każdy z nas nieco inaczej reaguje na zimno – różną mamy tolerancję na chłód, różnie też działa nasza termoregulacja, ale można przyjąć, że komfortowe temperatury dla biegaczy to minus 5-10 °C.

Dla niektórych temperatura graniczna to nawet minus 15 stopni. Wdychanie tak zimnego powietrza może być jednak nieprzyjemne, a wręcz szkodliwe. Dlatego dobrze jest podczas treningu w niskich temperaturach osłaniać usta buffą czy szalikiem, żeby powietrze wpadające do ust było już trochę ogrzane.

Bieganie na mrozie: jak się ubrać?

Podczas biegania zimą bardzo ważny jest właściwy ubiór. Ubranie musi być ciepłe, ale nie powodujące przepocenia. Czyli najlepiej założyć jako pierwszą warstwę bieliznę termiczną, tzw. oddychającą, która odprowadza wilgoć na zewnątrz. Na to koszulkę z długim lub krótkim rękawem i cienką kurtkę lub polar. Zmarzluchom polecałabym jeszcze techniczną kamizelkę. Spodnie-leginsy powinny mieć specjalne wstawki, tzw. stopery, zatrzymujące wiatr. Na nogi zakładajmy długie ciepłe skarpety do niezbyt dopasowanych butów, żeby dobrze ochronić stopy przed zimnem. W niskich temperaturach dochodzi bowiem do wytrącania kwasu moczowego w stawach i mięśniach, co może wywoływać bóle ścięgna Achillesa i stawów, przypominające bóle reumatyczne, a także może prowadzić do powstawania stanów zapalnych.

Poza tym dobrze dobrane, ciepłe ubranie zatrzymuje ciepło w mięśniach, które muszą być rozgrzane, aby poprawnie pracować. Bardzo ważne jest zakładanie czapki lub ocieplonej szerokiej opaski, chroniącej uszy i zatoki. Przez głowę ucieka bardzo dużo ciepła.

Ważne

Wszystkim biegaczom, i tym trenującym w mieście, i tym, którzy biegają w terenie, polecam zakładanie elementów odblaskowych, a po zmroku przyda się także jakieś światło, mała latarka przyczepiona do rękawa, czołówka...

Na bardzo długie wybiegania dobrze jest zabrać niewielki bidon z piciem, umieszczony blisko ciała, aby płyn był stale ogrzewany naszym ciepłem. Podczas normalnych treningów nie musimy pić. Zimą dużo mniej się pocimy, organizm dąży raczej do utrzymania ciepłoty ciała, inaczej niż latem, kiedy termoregulacja powoduje obfite pocenie i utratę ciepła. Z nawodnieniem organizmu możemy więc spokojnie poczekać do powrotu do domu.

Dokończenie na str. 24.

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

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

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

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

GINEKOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

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

stymat

SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

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

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

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

medistar
SKLEP MEDYCZNY

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA
NFZ

AA/0289

Bieganie zimą: jak biegać na mrozie, żeby nie zachorować?

Dokończenie ze str. 23.

Zimą zadbaj o trening uzupełniający na basenie lub siłowni

Zimowe treningi na świeżym powietrzu warto wzbogacić o trening uzupełniający, na który nie mamy czasu podczas wiosennego biegania czy bezpośredniego przygotowania startowego. Myślę tu o ćwiczeniach ogólnorozwojowych. To bardzo ważny element budowania formy, a dość często zaniedbywany. Dzięki niemu możemy poprawić zarówno siłę i gibkość, jak i technikę biegową, co sprawi, że w sezonie będziemy biegać ładniej, bardziej wydajnie, bez kontuzji. Trening taki powinien obejmować zarówno ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców i brzucha, odpowiedzialne za utrzymanie podczas biegu wyprostowanej postawy (tzw. *core stability*), jak również ćwiczenia równoważne (propriocepcji), siłowe i poprawiające elastyczność mięśni. Wpłynie to znakomicie na poprawę funkcjonowania całego aparatu ruchu.

Zamiast biegania – narty biegowe

Wielu biegaczy, jak tylko spadnie śnieg, wskakuje na biegówki. Co prawda, niektórzy specjaliści twierdzą, że w przypadku sportowców stosujących zaawansowane środki treningowe trening na nartach biegowych nic nie daje, nie przekłada się na efekty w treningu biegowym, ale dla początkujących i średniozaawansowanych biegaczy jest naprawdę dobrym urozmaiceniem, a dla każdego bardzo przyjemną formą ruchu na świeżym powietrzu. Podobnie można urozmaicić swoje zimowe treningi, jeżdżąc na rowerze po śniegu – wbrew pozorom, wystarczy ciepły strój i odpowiednia technika, aby odnieść wiele korzyści z takiej formy ruchu.

Możemy także wykorzystać ćwiczenia w basenie, aby zrealizować założenia treningowe. Coraz bardziej popularny jest aqua running. Biegać w wodzie można bez żadnego sprzętu, na głębokości nie sięgającej powyżej klatki piersiowej (optymalnie do pasa), jak również ze specjalnymi pasami wypornościowymi. Wtedy biegamy bez dotykania stopami podłoża, na większej głębokości. Mięśnie pracują intensywnie, zwiększamy siłę biegową, a kościec jest odciążony. Amatorom siłowni polecam trening aerobowy, czyli tlenowy, na bieżni mechanicznej. Oczywiście to nie to samo, co bieg w zimowej scenerii, inna też jest technika biegu. Ważne, żeby ustawić nachylenie bieżni na 3-5%. Przy takim nachyleniu mniej obciążamy stawy. Po zejściu z bieżni warto jeszcze zrobić obwodowy trening siłowy na wszystkie partie ciała, czyli ręce, tułów, brzuch i grzbiet, nogi.

Ważne, żeby nie przespać zimy, nie stracić jej dla biegania i nie zaprzepaścić formy zdobytej w minionym sezonie. Sprawić sobie tę niebywałą przyjemność, jaką jest powrót do ciepłego domu po treningu na ośnieżonych trasach. Poczuć te endorfiny...

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

www.nzoz-srodmiescie.pl

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1”
Radom, ul. Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub online poprzez www.osoz.pl lub www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - *wizyty komercyjne*
Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG
lek. Janusz Wieczorek- chirurg radiolog - poniedziałki
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha- specjalista radiolog - czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG
(Aparat Logic F6)
tarczycy, węzłów chłonnych, piersi, jamy brzusznej, gruczołu krokowego

OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY

Z/0262

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00
Y/0649

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03
Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34
infolinia 8.00 - 16.00
☎ 48 360 10 26
725 222 500
czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
Bezpłatne 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

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

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Od kilku miesięcy w tej rubryce zapoznajemy się z jezuickimi budowlami w Polsce. Dziś kilka słów o wyjątkowej świątyni w stolicy Polski, czyli o Sanktuarium Narodowym św. Andrzeja Boboli.

Kodeks Prawa Kanonicznego (kan. 1231-1232) dzieli sanktuaria erygowane ze względu na władzę, która je ustanowiła na:

– diecezjalne (erygowane przez biskupa diecezjalnego)
– narodowe (erygowane przez Konferencję Episkopatu)
– międzynarodowe (erygowane przez Stolicę Apostolską).

Sanktuarium, w którym spoczywają integralne relikwie św. Męczennika, wybudowano w latach 1980 – 1989.

To tu 16 maja 2002 r. św. Andrzej Bobola, dekretem Stolicy Apostolskiej z dnia 13 marca 2002 r., został ogłoszony Patronem Polski. Nie dziwi więc fakt, że świątynia ta została ogłoszona Narodowym Sanktuarium. Znajdujące się ono u zbiegu ulic Boboli i Rakowieckiej, w warszawskiej dzielnicy Mokotów.

Projektantem jest arch. Bohdan Madejowski. Gmach ma formę szklanej, lekko zwężającej się ku górze bryły, oplecionej wydobytymi na zewnątrz, potężnymi, białym żebrami konstrukcyjnymi. Większość szklanych ścian kościoła – to witraże, napełniające jego wnętrze nastrojowym światłem. Świątynia, należąc do zajmujących się edukacją jezuitów, połączona została z kompleksem zabudowań centrum duszpasterskiego.

W internecie można odbyć wirtualny spacer po świątyni, a na łamach „Zdrówka” możemy zobaczyć, na zdjęciach, jaki urok ma ta bardzo nowoczesna świątynia.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Ruszyła rekrutacja. Pro Civitas Bono już organizuje rekrutację na bezpłatne usługi opiekuńcze dla chorych z otępieniem na 2019 r.

Podsumowanie realizacji projektu „Senior pod ochroną – usługi opiekuńcze dla chorych z otępieniem". Rozmowa z dr Anetą Śledź, Pełnomocnikiem Zarządu Fundacji.

Jaka jest idea tego projektu?

Od września br. Fundacja Pro Civitas Bono w partnerstwie z Gminą Zwoleń i Powiatem Zwoleńskim realizuje trzyletni projekt pt. „Senior pod ochroną – usługi opiekuńcze dla chorych z otępieniem", współfinansowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Projekt będzie realizowany w latach 2018–2020. Głównym celem projektu jest wspieranie samodzielności osób chorych na Alzheimera oraz ich rodzin. Cele dodatkowe:

– poprawa jakości życia chorych na Alzheimera oraz inne choroby otępienne poprzez zapewnienie im profesjonalnej opieki;

– pomoc opiekunom w opiece nad chorym;

– wzrost świadomości mieszkańców regionu radomskiego na temat choroby Alzheimera i innych zaburzeń otępiennych, możliwości leczenia i stosowania terapii uaktywniającej pamięć;

– wzrost wiedzy na temat specyfiki choroby Alzheimera wśród mieszkańców regionu radomskiego poprzez specjalistyczne doradztwo;

– wzrost kompetencji pracowników socjalnych i pozostałych kadr instytucji pomocy społecznej poprzez specjalistyczne szkolenia na temat opieki nad osobą starszą.

Jakie działania zaplanowano do realizacji w ramach projektu?

W ramach projektu zostały przeprowadzone następujące działania:

- bezpłatne usługi opiekuńcze;
- telefon zaufania dla chorych i ich rodzin oraz opiekunów;
- szkolenia dla pracowników pomocy społecznej i aktywnej integracji z regionu radomskiego oraz rodzin i opiekunów chorych na Alzheimera i inne choroby otępienne („Opieka nad chorym na Alzheimera i inne choroby wieku starczego"). Na warsztatach będzie można uzyskać informacje na temat opieki i pielęgnacji osób starszych, przebiegu choroby Alzheimera oraz sposobów radzenia sobie ze stresem spowodowanym długotrwałą opieką;
- Kampania społeczna – celem kampanii będzie zapobieganie stygmatyzacji osób z chorobą Alzheimera w środowisku zamieszkania. Kampania będzie dążyć do zmiany postaw społecznych, uświadomienia ludziom, że chory na Alzheimera nie jest gorszy od innych.

Czy projekt realizujecie tylko w Zwoleniu, czy także w Radomiu?

W Radomiu także, chociaż większość działań w bieżącym roku skoncentrowaliśmy w Zwoleniu i powiecie zwoleńskim.

Jakie jest zainteresowanie waszymi działaniami?

Ogromne, jesteśmy zszokowani skalą potrzeb w tym zakresie. Dość powiedzieć, że w listopadzie codziennie dzwoniło do nas ok. 100 osób. Niestety zainteresowanie przerosło nasze możliwości. Korzystając z okazji pragnę przeprosić wszystkich, którzy nie mogli się do nas dodzwonić, ale nie byliśmy w stanie ze wszystkimi porozmawiać telefonicznie. Musielibyśmy zatrudnić dodatkową osobę, a zwyczajnie nie mamy na to środków.

Szacuje się, że w Polsce ok. 350 tys. osób choruje na Alzheimera. Ciężar opieki nad chorymi praktycznie w całości spoczywa na rodzinie. Cieszymy się, że możemy chociaż w niewielkim stopniu odciążyć rodziny w opiece nad chorymi i dać im odrobinę wytchnienia.

Czy zainteresowane osoby mogą się jeszcze do Was zgłosić po pomoc?

Zarówno chorych na choroby otępienne, jak też kandydatów na opiekunów odsyłamy na naszą stronę internetową: www.pcbfundacja.org.

Preferujemy kontakt mailowy na adres biuro@pcbfundacja.org . Można także zadzwonić pod nr tel. 799-100-488, jednak dodzwonić się do nas może być trudno.

Jakie macie plany na przyszłość?

W przyszłym roku chcielibyśmy rozszerzyć naszą działalność w zakresie opieki nad chorymi z otępieniami, ale także działalność edukacyjną. W dalszym ciągu wiedza na temat choroby Alzheimera jest bardzo wybiórcza. Ludzie nie wiedzą, jak ważne jest wczesne wykrycie choroby i podjęcie odpowiedniego leczenia.

Dziękuję za rozmowę i życzę realizacji planów.

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

N/0604
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
Wioletta Latosek
NEUROLOGOPEDA
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

INFANT

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

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

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

Zapraszamy!

Y/0643

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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

NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0388

O szpitalach radomskich

Szpital Garnizonowy i lekarze 72 pp. im. płk Dionizego Czachowskiego

Budynek szpitala wojskowego został oddany do użytku w 1937 roku, a oficjalnie otwarto go 25 kwietnia 1938 roku przy ul. Narutowicza. Miał 3 oddziały liczące łącznie 100 łóżek i 4 przychodnie. Jego komendantem został ppłk. dr Władysław Mrozowski, zaś do ustalonych lekarzy należeli: kpt. dr Józef Wiłkomirski, dr Eugeniusz Schilling (ordynator Oddziału Ginekologii) oraz kpt. sł. zdr. rez. Zygmunt Perzanowski. W latach 1945–1950 Szpital Garnizonowy nadal należał do wojska, potem przekazano go szpitalowi św. Kazimierza (mieściły się w nim Oddziały Chirurgiczne). Wiemy, że w 1947 r., gdy trwały uroczystości 100-lecia szpitala św. Kazimierza, dyrektorem Szpitala Garnizonowego był ppłk dr Siedlecki. W uroczystości tej brał również udział mjr Wyrzykowski – zapewne również lekarz. W 1972 r. budynek przeszedł generalny remont i wtedy umieszczono w nim Oddziały Ginekologiczne.

72 Pułk Piechoty swoją nazwę otrzymał 5 marca 1921 r. w Pińsku. Pułk przybył do garnizonu Warszawa 8 października 1921 r., zaś w Radomiu stacjonował od 24 kwietnia 1922 r., zajmując stare, porosyjskie koszary. Sztandar pułku wręczył 19 sierpnia 1923 r. w Radomiu prezydent RP Stanisław Wojciechowski. Stan osobowy pułku wynosił średnio 56 oficerów oraz 1500 podoficerów i szeregowców (co roku do szkolenia przyjmowano 600 rekrutów). Mimo tego, że jednostka wojskowa nie dysponowała własnym szpitalem aż do 1938 roku, postanowiono wymienić lekarzy pułkowych pracujących już od 1919 roku, gdyż ci często pracowali równocześnie i w jednostce wojskowej, i w szpitalu św. Kazimierza. I tak, do roku 1925, starszym lekarzem pułku był dr med. Tadeusz Widmański. W latach 1920–1921 lekarzem wojskowym był dr Władysław Pigłowski, a po nim mjr dr Wacław Wójcik. W latach 1929–1933 jako lekarza pułku spotykamy por. dr. Jana Mirkowskiego.

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

Sprostowanie

Do redakcji Zdrówka napisała nasza czytelniczka, Pani Agata Sochaczewska, która w swoim liście informuje:

„W 276 numerze Zdrówka, z listopada 2018 roku, w tekście O szpitalach radomskich zawarta jest mylna informacja dotycząca daty i miejsca śmierci Feliksa Żabnera, postaci w historii Radomia dosyć ważnej, a jednak słabo funkcjonującej w pamięci społecznej. Jedynie dla ścisłości wyjaśniam, że ów radomski lekarz i społecznik nie zginął w roku 1942 w Auschwitz. Zmarł/zginął 16 lutego 1943 roku w więzieniu radomskim, co wynika z akt sądowych zamieszczonych pod poniższym adresem; rolka 1, teczka 1893. https://collections.ushmm.org/findingaids/RG-15.354M_01_fnd_pl.pdf

Autor tekstu wyjaśnił, że zawarta informacja pochodziła z relacji już nieżyjącego dr. Edwarda Kossoy'a.

To dla nas ważne wydarzenie, które dowodzi, że zamieszczane w informatorze artykuły są przez naszych czytelników chętnie i uważnie czytane.

zg

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

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

Pozycja boczna ustalona (pozycja bezpieczna)

Pozycja boczna ustalona (pozycja bezpieczna) stosowana jest w trakcie udzielania pierwszej pomocy. Ułożenie osoby nieprzytomnej w pozycji bocznej ustalonej może uratować jej życie. Kiedy należy zastosować pozycję boczną ustaloną, a kiedy nie powinno się tego robić?

Pozycja boczna ustalona to jedna z tzw. pozycji bezpiecznych, które każdy powinien znać.

Gdy dojdzie do wypadku lub ktoś zasłabnie na ulicy, dla jego zdrowia, a często i życia, liczy się każda następna sekunda.

Jeśli taka osoba jest nieprzytomna, ale nie wymaga reanimacji – to znaczy samodzielnie oddycha – trzeba ją jak najszybciej ułożyć w pozycji bocznej ustalonej, zwanej też bezpieczną, bo tylko tak można zapewnić drożność dróg oddechowych.

W takiej pozycji ofiara może dalej swobodnie oddychać, a gdyby zaczęła wymiotować, treść żołądka bez przeszkód wydostanie się na zewnątrz, a nie do dróg oddechowych, dzięki czemu nie dojdzie do groźnego powikłania: zachłystowego zapalenia płuc, zwanego również zespołem Mendelsona, które rozwija się, gdy do oskrzeli dostaną się bakterie z treści pokarmowej.

Pozycja boczna ustalona krok po kroku

Ułożenie osoby nieprzytomnej w bezpiecznej, bocznej pozycji nie wymaga ani specjalnych umiejętności, ani tym bardziej dużego nakładu sił – nawet dziecko jest w stanie to zrobić pod warunkiem, że wie jak. Warto więc poznać kolejne etapy tej czynności:

Gdy poszkodowany leży na plecach, jego nogę znajdującą się bliżej osoby udzielającej pomocy trzeba zgiąć w kolanie, a rękę umieścić pod biodrem.

Rękę znajdującą się po przeciwnej stronie trzeba zgiąć w łokciu i ułożyć poszkodowanemu na klatce piersiowej.

W następnej kolejności osobę poszkodowaną chwytamy za ramię i biodro i przekręcamy w swoim kie-

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876
świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
Prosimy przekaż 1% PODATKU DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIETNYCH RADOMIA.
100% odpisów
przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

"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

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

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0414

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

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. **695 757 775**
S/0362

Jan Kopacz
lekarz specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
we wtorki od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji
POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0333

runku.

Gdy leży już na boku, jego ręka (tą, która znajduje się bliżej podłoża), podpieramy jego głowę i dalej delikatnie przekręcamy poszkodowanego do chwili, gdy jego łokieć oprze się o podłoże.

To właściwy moment, by udrożnić jego drogi oddechowe. Głowę należy delikatnie odgiąć do tyłu, a jamę ustną skierować ku dołowi i otworzyć usta. To zapobiegnie niedrożności dróg oddechowych wywołanym zapadaniem się języka na skutek rozluźnienia się mięśni gardła, a także stworzy coś w rodzaju otwartego kanału dla treści pokarmowych. Rękę poszkodowanego można wsunąć pod jego brodę, a drugą kończynę górną zgiąć w łokciu.

Do momentu przyjazdu pogotowia trzeba regularnie kontrolować oddech osoby poszkodowanej.

Jeśli poszkodowaną jest kobieta w ciąży, należy ułożyć ją na lewym boku – to pozwoli zapobiec upośledzeniu krążenia w żyle głównej dolnej i w aorcie brzusznej, do którego mogłoby dojść w efekcie nacisku wywieranego przez płód.

Kogo nie wolno układać w pozycji bocznej ustalonej?

Pozycji tej nie wolno stosować u osób nieprzytomnych, co do których istnieje podejrzenie, że doszło u nich do urazu odcinka szyjnego kręgosłupa – np. zostały uderzone przez pędzące auto lub spadły z dużej wysokości.

Takie osoby muszą zostać w zastanej pozycji do momentu przyjazdu pogotowia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Lekarza specjalistę w dziedzinie:
- **rehabilitacji w chorobach narządu ruchu lub**
- **rehabilitacji ogólnej lub**
- **rehabilitacji lub**
- **rehabilitacji medycznej lub**
- **medycyny fizykalnej i balneoklimatologii lub**
- **fizjoterapii i balneoklimatologii lub**
- **balneoklimatologii i medycyny fizykalnej lub balneologii lub**
- **balneologii i medycyny fizykalnej.**

Warunki zatrudnienia oraz wynagrodzenia do uzgodnienia.

Bliższych informacji udziela: lek. Jan Krzysztof Bartel – Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa tel. 502 815 431
Y/0520

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

C/0660

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

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

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

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

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

Adwentowy Dzień Skupienia
Chrześcijanin – człowiek u-Duchowiony

Notatki z rekolekcji

Kim jesteśmy jako chrześcijanie? Co to znaczy być człowiekiem duchowym? Jak zmierzyć głębokość wiary? Jak rozeznać natchnienia Ducha Świętego? Na te i inne ważne dla ludzi wierzących pytania odpowiadał w czasie Adwentowego Dnia Skupienia ks. prof. Marek Tatar, wykładowca Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. W wygłoszonych konferencjach pojawiały się przykłady z osobistych wysokogórskich wspinaczek czy żeglowania. Te obrazy pomagały nam lepiej zrozumieć głębokie treści życia duchowego.

Na samym początku naszego spotkania ks. Marek przywołał postać Maryi, która jest w pełni człowiekiem u-Duchowionym. Ks. rekolekcjonista przypomniał, że każdego dnia, odmawiając „Pozdrowienie anielskie", nazywamy Maryję „łaski pełną" (gr. kecharitomene), czyli wypełnioną Bogiem tak szczelnie, że nie pozostaje w Niej miejsca dla czegoś innego.

Każdy z nas na wzór Maryi ma być człowiekiem duchowym, wypełnionym Bogiem.

Człowiek jest istotą cielesno-duchową. Na co dzień w doświadczaniu samych siebie oraz w kontakcie z drugim człowiekiem widzimy przede wszystkim ludzką fizyczność, ale musimy pamiętać, że jest w człowieku także sfera psycho-duchowa. Żeby być w pełni człowiekiem szczęśliwym, nie wystarczy dbać jedynie o ciało i komfort życia, trzeba troszczyć się również o potrzeby duchowe i pogłębiać swoją więź z Bogiem.

Wielkim zagrożeniem dla człowieka współczesnego jest próba negowania istnienia sfery duchowej, co wiąże się z faktycznym odrzuceniem Boga Stwórcy. Współczesna cywilizacja nie chce uznać faktu, że człowiek został stworzony przez Boga na Jego obraz i podobieństwo. Ludzie współcześni starają się „stworzyć" sobie własnego Boga, który będzie odpowiadał ludzkim pragnieniom i oczekiwaniom. Jak to wyraził ks. rekolekcjonista, człowiek współczesny chce „stworzyć" Boga na swoją miarę. W tej rzeczywistości, w której dziś żyjemy, każdy z nas chrześcijan musi na nowo odkryć własną tożsamość, czyli odkryć swoje osobiste powołanie, które otrzymał od Boga.

Każdy z nas jest powołany przede wszystkim do świętości, która jest „spójnią" wszystkich innych powołań i zadań wyznaczonych przez nasze miejsce w Kościele, życie rodzinne czy pracę zawodową. Świętość oznacza bycie doskonałym na wzór Ojca niebieskiego, o czym poucza nas Pan Jezus w Ewangelii (por. Mt 5, 43-48). Doskonałość na wzór Ojca niebieskiego wyraża się w miłości do wszystkich, także nieprzyjaciół. Ks. rekolekcjonista podkreślił, że tylko Pan Jezus nakazuje miłować nieprzyjaciół. Realizacja tego nakazu odróżnia nas, chrześcijan, od wyznawców innych religii i ludzi deklarujących się jako niewierzący.

Jako chrześcijanie nie możemy przejść przez życie tak, żeby tylko jakoś to życie przeżyć. Nawet jeśli człowiek w swoim życiu „po drodze" pragnie różnych rzeczy, to tak naprawdę pragnie przede wszystkim głębokiego spełnienia swojego życia. Tego spełnienia nie da np. zrobienie zawodowej kariery. Jak zauważył ks. rekolekcjonista, jedni ludzie żyją tak, jakby ten świat miał się nigdy nie skończyć i nigdy nie trzeba się będzie rozliczyć z tego życia, inni z kolei żyją tak, jakby ten świat jutro miał się skończyć, więc dzisiaj trzeba wykorzystać go „na maksa". Żeby nie zmarnować swojego życia, należy pytać się siebie, „co będzie dalej?", gdy osiągnę poszczególne cele w swoim życiu. Ta refleksja ma wybiegać w przyszłość aż do kresu życia, kiedy to znów trzeba będzie zapytać się siebie: „...i co dalej?". [cdn.]

oprac. xkw

Y/0680

z tą gazetką 10% rabatu

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

Spotkanie opłatkowe pracowników służby zdrowia

W sobotę 5 stycznia odbyło się spotkanie opłatkowe pracowników służby zdrowia z ks. bp. Henrykiem Tomasikiem, ordynariuszem Diecezji Radomskiej.

Na spotkaniu obecni byli także kapelani szpitali radomskich i inni księża zaprzyjaźnieni ze środowiskiem. Ks. biskup podziękował obecnym za ich pełną poświęcenia pracę dla chorych oraz za stanie na straży chrześcijańskich wartości i poszanowania godności każdego człowieka. Spotkanie przebiegło w miłej, rodzinnej atmosferze. Był czas łamania się opłatkiem, składania sobie życzeń i śpiewania kolęd. Dziękujemy Katolickiemu Stowarzyszeniu Lekarzy Polskich Oddział „Ziemi Radomskiej" oraz Katolickiemu Stowarzyszeniu Pielęgniarek i Położnych Polskich w Radomiu za zorganizowanie naszego spotkania.

ks. dr Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

Najbliższe wydarzenia Duszpasterstwa Służby Zdrowia

30 marca - Konferencja „Ból i Cierpienie", UKSW, Warszawa

6 kwietnia - Wielkopostny Dzień Skupienia, prowadzący: Ks. Dr Marek Dziewiecki

24-26 maja - Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę

PIELGRZYMKA PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA

PRAGA
PARYŻ
WERSAL
BRUKSELA

17-22 CZERWCA
2019

Zapisy do 31 stycznia
Informacje:
ks. Konrad Wójcik
Tel. 604214773
E-mail: xkwojcik@gmail.com

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH
www.zdrowko.com

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Druk - 4ART

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

FiT
APTEKA

CZYNNA CAŁODOBOWO 7 DNI W TYGODNIU
ul. Traugutta 1a

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

ul. Traugutta 42
Pon-pt 7.30-19.30
Sob8-14

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

A/0004

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4

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

A/0131

APTEKA

MGR FARM. HELENA BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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

48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

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

A/0013

A/0036

APTEKA OSIEDLOWA

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

OSIEDLOWA 9
W BUDYNKU
POLMEDIC'U