

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zima odchodzi?

Kalendarzowa zima zaczęła się 22 grudnia. Natomiast ta astronomiczna – przesilenie zimowe (najkrótszy dzień i najdłuższa noc w roku) – trwa od 21 grudnia i będzie nam towarzyszyć do 21 marca. W lutym myślimy już i tęsknimy za wiosną. Dzień staje się coraz dłuższy, a słońce na niebie coraz wyżej. Niestety na zapachy i uroki wiosny przyjdzie nam jeszcze trochę poczekać.

11 lutego obchodziliśmy 27. Światowy

Dzień Chorego. W tym roku pod hasłem „Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie”. To dzień, w którym szczególnie pamiętamy zarówno o chorych, jak i o tych wszystkich, którzy w swojej pracy zawodowej, a także w wolontariacie, dotykają problemów związanych z trudnym czasem chorowania.

Życząc wszystkim naszym drogim Czytelnikom dobrego zdrowia, zapraszam do lektury informatora.

ZG



foto: Piotr B.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Hipotermia

Czytaj na stronie 4.

Co pyli w lutym

Czytaj na stronie 8.

Fitness dla seniorów?

Czytaj na stronie 9.

Zioła poprawiające koncentrację

Czytaj na stronie 10.

Zespół cieśni nadgarstka

Czytaj na stronie 14.

Bogactwo natury – kisonki

Czytaj na stronie 18.

Kamica pęcherza moczowego

Czytaj na stronie 21.

Dobra noc = dobry dzień

Czytaj na stronie 24.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 27.

Światowy Dzień Chorego

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. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

AD0272

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

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

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

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



SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 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. 17
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

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11, 25

MEDYCYNĄ NATURALNĄ

– 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
- tarczycy, ślinianki, węzły chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przezcięmiączkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

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

B0142

ZAPRASZAMY

Od poniedziałku do piątku od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

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
analitiky 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

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

Hipotermia

Wychłodzenie organizmu (hipotermia): objawy. Co robić w przypadku hipotermii?

Wychłodzenie organizmu, czyli hipotermia następuje wtedy, gdy temperatura ciała spada poniżej niezbędnego minimum 36,6 st. C. Lekkie wychłodzenie organizmu grozi przeziębieniem. Silne wychłodzenie, gdy temperatura ciała spada do 28 stopni, grozi śmiercią. Jakie są objawy wychłodzenia i co robić w przypadku hipotermii?

Wychłodzenie organizmu, czyli hipotermia, to stan, kiedy temperatura organizmu spada poniżej 36,6 stopni Celsjusza. Hipotermia może grozić oso-

bom, które długo przebywają w bardzo niskiej temperaturze powietrza lub w wodzie. Szybciej dochodzi do wychłodzenia w wodzie, która ochładza 20 razy szybciej niż powietrze.

zasypanej śniegiem autostradzie, gdy po wypadku oczekujesz na pomoc, gdy zabłądzisz w górach lub wpadniesz do zimnej wody (kraksa żeglarska na jeziorze czy morzu, załamanie lodu itd.).

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

Śmiertelność z powodu wychłodzenia w Polsce wynosi, według oficjalnych danych, od 328 do 606 osób rocznie (dane GUS 2008–2010 r.).

Do wychłodzenia organizmu (hipotermii) może dojść np. w korku na

Jednak hipotermię mogą spowodować nie tylko śnieg i mróz, lecz także wiatr i deszcz. W zasadzie do wychłodzenia może dojść przez cały rok – nawet latem – i nie tylko w górach, lecz także w mieście. Jak podkreślają eksperci, to właśnie w mieście bardziej niż w górach człowiek jest narażony na hipotermię. Dotyczy to zwłaszcza bezdomnych i alkoholików.

Wychłodzenie organizmu (hipotermia) – objawy

I stadium hipotermii

W pierwszym stadium wychł-

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 od godz. 12
tel. 48 365 49 33, 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

K/0334

dzenia, gdy temperatura ciała osiąga 32–35 stopni Celsjusza, człowiek jest przytomny, ale pojawiają się dreszcze. Ciało czując, że traci poziom temperatury niezbędny do prawidłowego funkcjonowania wszystkich organów, próbuje ją podnieść, wymuszając ruch mięśni. Dreszcze to pierwszy sygnał, że trzeba szukać miejsca, by się ogrzać albo założyć kolejne warstwy ubrania, by zatrzymać ciepło. W stadium dreszczy wychłodzenie jest niewielkie – wystarczy znalezienie się w ciepłym miejscu, wysuszenie, jeśli ciało jest mokre, i picie gorących płynów, by się rozgrzać.

Kiedy do dreszczy i zimnych rąk oraz nóg dołącza się: drżenie mięśni, osłabienie, zawroty głowy, dezorientacja – masz do czynienia z łagodną hipotermią. W tym stadium człowiek jest jeszcze w stanie działać sam – dojść do miejsca, gdzie udzieli pomocy, rozpałić ogień czy podejmować inne próby ogrzania.

II stadium hipotermii

W drugim stadium hipotermii, gdy temperatura wynosi od 28 do 32 stopni Celsjusza, nie ma już dreszczy, ale poziom świadomości jest obniżony, następują zaburzenia mowy i koordy-

**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**
www.przychodniasloneczna.pl

*tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!*

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

REHABILITACJA

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

**40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne**

DIAGNOSTYKA

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

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,

tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY  PN.-PT.: 8.00-18.00

nacji ruchowej – mięśnie są sztywne, ruchy niezborne, mowa bełkotliwa, człowiek jest apatyczny i traci poczucie czasu. W takim stanie wymaga już pomocy innych.

W trzecim stadium hipotermii, gdy temperatura ciała wynosi 24–28 stopni

Celsjusza, człowiek traci przytomność i wygląda jak nieżywy – ma sinozieloną skórę, ledwo wyczuwalny puls i oddech lub objawy zatrzymania oddychania i krążenia, źrenice nie reagują na światło. W tym stadium niezbędna jest reanimacja.

W czwartym stadium hipotermii, gdy temperatura spada poniżej 24 stopni Celsjusza, następuje zatrzymanie krążenia.

Stadium piąte to hipotermia nieodwracalna, czyli zgon.

Wychłodzenie organizmu (hipotermia) – co robić? Pierwsza pomoc przy wychłodzeniu

Przede wszystkim należy podtrzymać funkcje układu krążenia. Dlatego u osoby nieprzytomnej, sprawiającej wrażenie martwej, należy rozpocząć masaż wewnętrzny serca: uciskać w odpowiedni sposób klatkę piersiową i rozpocząć sztuczne oddychanie. Gdy krążenie zostanie przywrócone, poszkodowanego należy przenieść do pomieszczenia, a gdy nie jest to możliwe, należy zabezpieczyć go przed dalszym ochłodzeniem i przykryć kocem, kurtką.

Dokończenie na str. 6.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE



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

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

**Kompleksowa
opieka lekarska**

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

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

K/0070

Hipotermia

Wychłodzenie organizmu (hipotermia): objawy. Co robić w przypadku hipotermii?

Dokończenie ze str. 5.

Tego nie rób

Unikaj nagłego ogrzewania! Czy masz do czynienia z lekkim wychłodzeniem, czy głęboką hipotermią – rozgrzewaj się stopniowo. W związku z tym nie należy wskakiwać ani do

wanny z gorącą wodą, ani pod gorący prysznic, bo to prosta droga do szoku termicznego i jeszcze większych kłopotów. Ciepłą kąpiel można wziąć po rozgrzaniu ciała.

Nigdy nie pozostawiaj nawet okrytego chorego na otwartej przestrzeni.

Nie pocieraj dłoni ani stóp. Nie ogrzejesz w ten sposób, a uszkodzisz skórę. Nie podawaj do picia alkoholu i kawy. Nie pozwalaj palić tytoniu.

Przy lekkim wychłodzeniu, kiedy poszkodowany jest przytomny, należy jak najszybciej przenieść go do pomieszczenia, a tam przyłożyć umiarkowane źródło ciepła do pleców, szyi, głowy i ud (lekką nagrzaną poduszką elektryczną, nagrzaną na grzejniku czy piecu kocę czy grube ręczniki). Do tego czasu należy wychłodzonego rozebrać z zimnego lub mokrego ubrania, a następnie założyć suche ubranie i okryć go kocami, kurtką. Wskazane jest także założenie czapki.

Można się pod kocem zwinąć w kłębek – tak łatwiej ciało się ociepli (przy lekkiej hipotermii dozwolona jest lekka aktywność fizyczna). Ponadto należy pić ciepłą, słodką herbatę (lub inny ciepły, słodki napój, ale nie kawę!).



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym Dębem

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 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 pielęgniacyjne pobyty poszpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



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



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

I/0583

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

NFZ

i odpłatnie

Zapraszamy

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

R/0397

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

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**

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

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



ale nie można podawać poszkodowanemu żadnych pokarmów stałych.

Osoba wychłodzona, która nie jest w pełni świadoma (średni stopień hipotermii), nie powinna wykonywać żadnych zbędnych ruchów i powinna znajdować się w pozycji leżącej (dotyczy ruchów tułowia i w dużych stawach – biodrach, kolanach, barkach. Jeżeli to konieczne ruchy powinny być tak powolne, jak to możliwe).

Wychłodzenie sprawia, że krążenie jest spowolnione a ciepła krew gromadzi się w najważniejszych organach – sercu i mózgu. Zewnętrzne części ciała są lodowato zimne.

Ruch w takim stanie doprowadziłby do przyspieszenia krążenia i dotarcia lodowatej krwi do serca, co mogłoby zatrzymać krążenie. Z tego samego powodu nie wolno też nacierać ani rozcierać ciała. Przy umiarkowanym wychłodzeniu chorego nie należy rozbić, lecz tylko otulić śpiworem, kocami, paltami i ostrożnie przykładając do pleców, głowy, szyi i ud coś ciepłego.



W takim przypadku lepiej nie podawać poszkodowanemu nic doustnie.

Wychłodzenie organizmu (hipotermia) – leczenie

Metodą ratowania osób w głębokiej hipotermii jest krążenie pozaustrojowe.

Do żył i tętnic pacjenta podłącza się tzw. kaniule (powszechnie nazywane wenflonami). Dzięki nim krew z organizmu jest doprowadzana do aparatu o nazwie ECMO (z ang. *extracorporeal membrane oxygenation* – pozaustrojowe utlenowanie krwi), który działa jak sztuczne płuco-serce.

Utlenna on krew i podgrzewa ją o 6–9 st. C. na godzinę, a ta następnie wraca do organizmu pacjenta. Dzięki temu temperatura wychłodzonego ciała stopniowo jest podnoszona, a „uśpione” narządy wewnętrzne zostają pobudzone.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



503 849 387

www.medaction.pl
fb/ medactionpl

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



519 179 707

515 341 100



deltamed
transport-ratownictwo medyczne

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

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA

dr n. med. **Robert Rojewski**

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

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

www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ

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

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

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

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

**BADANIE
USG**

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoleżynowe • 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

AA0326

Co pyli w lutym?
Jakie pyłki wywołują alergię w lutym?

Sprawdź, w której dekadzie lutego alergeny są najgroźniejsze i w których regionach kraju uczuleniowcy najbardziej muszą uważać na swoje zdrowie.

Co pyli w lutym? W tym miesiącu następuje apogeum pylenia olchy. Kalendarz pylenia powinny śledzić także osoby uczulone na leszczynę, ponieważ w lutym stężenie jej pyłków w powietrzu znacznie wrasta. Pyłki obu roślin wywołują objawy podobne do tych, które pojawiają się w przebiegu częstego w tym sezonie przeziębienia, takie jak: katar, kichanie, łzawienie oczu czy kaszel. Jak odróżnić przeziębienie od alergii? Ta ostatnia trwa dopóty, dopóki jesteśmy narażeni na kontakt z uczulającym alergenem. Jeśli więc mimo prób łagodzenia kaszlu i kataru objawy te utrzymują się przez dłuższy czas (dłużej niż 2 tygodnie), można podejrzewać alergię. Warto wiedzieć, że osoby, które zamieszkują aglomeracje miejskie, mogą mieć objawy o większym natężeniu, ponieważ białko występujące w pyłkach wchodzi w reakcje ze spalinami samochodowymi.

Co pyli w lutym?**Leszczyna**

Zgodnie z kalendarzem pylenia w lutym w powietrzu zwiększa się stężenie pyłków leszczyny, najczęściej leszczyny pospolitej. W pierwszej dekadzie miesiąca stężenie to jest jeszcze niskie, jednak po 10. lutego wrasta ono do poziomu średniego. Pyłki w niskim stężeniu wywołują objawy tylko u silnie uczulonych, w średnim zaś u znacznej części osób nadwrażliwych na pyłek tej rośliny. Leszczyna kończy pylenie w dru-

giej połowie marca.

Olcha

Luty to ciężki okres dla osób uczulonych na pyłki olchy (olszy). Według danych Ośrodka Badań Alergenów Środowiskowych niemalże w całym kraju ich stężenie w powietrzu będzie najwyższe w drugiej połowie miesiąca. Na baczności powinni się mieć szczególnie uczuleniowcy z południowej części województwa zachodnio-pomorskiego, województwa lubuskiego, części województwa dolnośląskiego oraz z województwa opolskiego. Tam najwyższe stężenie pyłków olchy jest odnotowywane już od 10 lutego. Warto wiedzieć, że olcha pyli do połowy kwietnia.

Zgodnie z kalendarzem pylenia pyłki olchy powinny się pojawić w powietrzu na początku lutego. Jednak w niektórych latach – na skutek znacznie wyższych niż zazwyczaj o tej porze roku temperatur – sezon pylenia olchy może się rozpocząć już w styczniu. Tak było



w 2007 i w 2013 roku, kiedy zimą termometry wskazywały ponad 12 stopni.

Warto wiedzieć

Jeśli typowe objawy alergii pojawiają się podczas zimowego spaceru po parku, może to wskazywać na alergię na leszczynę, olchę lub obie rośliny, gdyż alergen olchy wykazuje reakcje krzyżowe z alergenami leszczyny.

U osób uczulonych na leszczynę wzrasta ryzyko rozwoju alergii pokarmowej, zwłaszcza na orzechy laskowe.

Źródło: poradnikzdrowie.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

AA0289

Fitness dla seniorów?

Siedzący tryb życia, stres, złe odżywianie mają bardzo negatywny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Aktywność fizyczna w obecnych czasach staje się coraz ważniejsza w życiu każdego człowieka. Ten trend widać coraz bardziej u osób po 50 roku życia. Wiele osób starszych boi się rozpocząć treningi w obawie o swoje zdrowie, o to czy dadzą radę oraz co pomyślą o nich inni. Są to jednak obawy, które przy obecnej wiedzy trenerów, instruktorów i fizjoterapeutów są bezpodstawne.

Branża fitness coraz mocniej otwiera się na seniorów i zmienia ofertę zajęć, tak by osoby starsze czerpały jak największe korzyści z uprawiania aktywności fizycznej. Wiele z zajęć odbywa się pod okiem wykwalifikowanych fizjoterapeutów, tak by zapewnić ćwiczącym jak największe bezpieczeństwo.

Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko występowania osteoporozy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Osoby trenujące mają lepiej rozwiniętą masę mięśniową, są lepiej rozciągnięte, odczuwają mniej dolegliwości związanych z bólami kręgosłupa niż ich niećwiczący rówieśnicy.

Jakie zajęcia są najkorzystniejsze dla osób starszych?

Aktualnie wybór zajęć, na które mogą uczęszczać seniorzy, jest bardzo duży. Każdy więc znajdzie coś idealnego dla siebie.

Zajęcia Zdrowy Kręgosłup i Pilates – poprawiają siłę mięśniową, zwiększają gibkość i mobilność kręgosłupa, sprawiają, że jesteśmy lepiej rozciągnięci. Dzięki zastosowaniu pozycji niskich (leżenie na brzuchu, plecach, boku oraz w klęku podpartym) te zajęcia są idealne dla osób z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. Dzięki dobraniu odpowiednich ćwiczeń mogą uczestniczyć w nich również osoby ze stwierdzonymi przepuklinami kręgosłupa.

Joga i Stretching – poprawiają rozciągnięcie naszych mięśni, dzięki czemu łatwiej jest nam funkcjonować w życiu codziennym. Dzięki spokojnej formule prowadzenia zajęć działają odprężająco oraz antystresowo.



Ćwiczenia w schorzeniach reumatycznych bazują na ruchu bez oporu, z wykorzystaniem podwieszek. Ich głównym celem jest zwiększenie ruchomości dużych stawów – barkowych i biodrowych.

wych. Efekt uboczny – stawy bez bólu.

Ćwiczenia w schorzeniach kardiologicznych prowadzone są w formie obwodu stacyjnego. Zastosowanie prostych ćwiczeń z użyciem małych obciążeń, które przeplatane są prostymi ćwiczeniami dynamicznymi, usprawnia pracę serca, ale też daje znaczną poprawę siły mięśniowej, ogólnej sprawności motorycznej i koordynacji.

W trakcie zajęć o nazwie „mięśnie dna miednicy” dowiesz się, jak pracując świadomie ciałem, można wpłynąć na prawidłową pracę tej grupy mięśni. Korzyści wynikające z ćwiczeń to kontrola nad ciałem, zmniejszenie bólu w obrębie miednicy i kręgosłupa, nauka dobrych nawyków przy dysfunkcjach układu moczowego.

Jak widać oferta klubów fitness dla seniorów jest bardzo bogata. Teraz już tylko pozostaje rozpocząć regularną aktywność fizyczną i cieszyć się formą, lepszym zdrowiem i witalnością jak w młodości.

Sebastian Nawrot
- fizjoterapeuta w Klubie Fitness
Pop Gym

ZAPROSZENIE DLA SENIORA



Zajęcia dla Ciebie!

- Zdrowy kręgosłup
- Pilates
- Joga
- Rozciąganie
- Trening Cardio
- Zajęcia dla osób z problemami kardiologicznymi
- Zajęcia dla osób z chorobami reumatycznymi
- Strefa relaksu (sauna sucha, parowa, grota solna).



KUPON UPOWAŻNIA DO 1 WEJŚCIA DO KLUBU POPGYM, UL. WITOLDA 7
www.popgym.pl / tel. 48 370 36 60

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

Zioła poprawiające koncentrację

Obniżona zdolność koncentracji utrudnia pracę i naukę. Na szczęście natura znalazła na to rozwiązanie. Jest wiele roślin leczniczych, które wspomagają pracę mózgu i pomagają się skupić. Sprawdź, jakie zioła na koncentrację są skuteczne i jak je stosować.

Zioła na koncentrację są skuteczne, ale jedynie wtedy, gdy przestrzegasz kilku zasad. Problemy z koncentracją najczęściej spowodowane są niedosypianiem, stresem, dietą ubogą w ważne witaminy i mikroelementy, a także zbyt małą ilością wypijanych płynów. Trzeba więc przede wszystkim wyeliminować przyczynę problemu, bo rośliny lecznicze, chociaż cechuje je wysoka skuteczność, powinny być stosowane doraźnie, jedynie jako środek wspomagający. Te naturalne leki mają różną postać, więc mamy w czym wybierać.

Herbatki i napary poprawiające koncentrację

Napary, odvary, wyciągi – warto pamiętać, by nie stosować ich wieczorem,

ponieważ mogą powodować bezsenność.

Żeń-szeń – przy zakupie najlepiej wybierać drobne korzenie, gdyż zawierają najwięcej ginsenozydów decydujących o właściwościach leczniczych rośliny. Wyciągi z żeń-szenia poleca się przede wszystkim osobom wyczerpanym pracą oraz osobom starszym, bo dodatkowo poprawiają pamięć i opóźniają procesy starzenia. Przygotowanie herbatki jest proste. Łyżkę surowca należy zalać wrzątkiem i trzymać pod przykryciem od kilku do kilkunastu minut. Po wystudzeniu napar nadaje się do picia. Korzenie można też żuć jak gumę; to dobry sposób na szybkie doenergetyzowanie organizmu.

Eleuterokok kolczasty – jest nazywany syberyjskim żeń-szeniem. Kłęczka eleuterokoku są stosowane nie tylko przy obniżonej koncentracji, ale również przy ogólnym osłabieniu organizmu, przemęczeniu, anemii i po przewlekłych chorobach. Powinny go jednak unikać osoby mające problemy z nadciśnieniem i kobiety w ciąży. Surowiec można

zaparzyć jak herbatę – nie zaleca się pić więcej niż 1–2 szklanki dziennie.

Melisa lekarska – nie jest typowym, bezpośrednim „wspomagaczem” koncentracji, ale ma działanie uspokajające i poprawia pamięć. Ziele melisy zaparza się wrzątkiem i pije po wystudzeniu. Warto je mieszać z innymi roślinami leczniczymi.

Miłorząb japoński – spożywanie wyciągów z liści miłorzębu (szczególnie w połączeniu z innymi ziołami) może również być traktowane jako wspomaganie koncentracji. Miłorząb poprawia pamięć, wpływa na lepsze ukrwienie mózgu i osłabia stany lękowe.

Gotowe preparaty ziołowe na koncentrację

Dla osób wygodnickich lub zapożyczonych na pewno najwygodniejsze są gotowe preparaty roślinne. Można je kupić w aptekach lub sklepach zielarskich. najczęściej zawierają żeń-szeń, Gotu Kola, brahmi, różę, hibiskus, czarną malwę. Farmaceuta na pewno doradzi, który z preparatów wybrać.

Aromaterapia poprawia koncentrację

Przy problemach z koncentracją pomocna może być aromaterapia. Olejki eteryczne (należy wybierać te naturalne, chociaż są dość drogie) wykorzy-



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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

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



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 DEPILOCJA** laserem diodowym **LIGHT SHEER DUET**
- **ZABIEGI LASEROWE** na: rumień i naczynek krwionośne
- **MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY**
- **REDUKCJA PRZEBARWIEŃ**: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- **KLAMRY VHO** NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- **MAKIAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST**- aparatem LONG TIME LINER.

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

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 Szcześniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego 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

tel: 601-969-786; 48 345-00-51

F/0342



stuje się do inhalacji, masażu, kąpeli,
okładów leczniczych, płukania ust i jako
odświeżacz powietrza.

Bazylija – stosowanie olejku
o świeżym ziołowym zapachu nie tylko

dobrze wpływa na
koncentrację, ale
dodatkowo popra-
wia nastrój i pomaga
w zaburzeniach snu.
Nie powinny sto-
sować go kobiety
w okresie ciąży
i karmienia.

Olejek z bazylii
najlepiej wykorzysta-
wać w inhalacjach,
do masażu oraz
kąpeli.

Bób tonka

– olejek z tej rośliny
ma delikatny słod-
kawy zapach i często
stosuje się go jako
dodatek do kąpeli.
Ma działanie uspok-
ajające, odprężające
i wzmagające kon-
centrację. Natomiast
w połączeniu z zapa-
chami kwiatowymi

może również pełnić funkcje pobudza-
jące.

Cyprys – olejek jest destylowany
z gałęzi, igieł i szyszek. Stosowany do

inhalacji nie tylko ożywia umysł i popra-
wia koncentrację, ale dodatkowo jeszcze
odstrasza insekty. Działa na tyle silnie,
że unikać go powinny kobiety w ciąży,
karmiące matki, a także osoby chore na
epilepsję.

Cytryna – olejek z tego cytrusa
ma intensywny, orzeźwiający zapach,
który pozytywnie wpływa na aktywność
mózgu, ułatwiając skupienie uwagi.
Najlepiej stosować go tylko do inhala-
cji, zdarza się bowiem, że używany do
masażu lub kąpeli podrażnia skórę.

Eukaliptus – najczęściej olejek
stosuje się na stany zapalne dróg odde-
chowych, jednak działa on także pobu-
dzająco, ożywia umysł i podnosi zdol-
ność koncentracji.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz

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



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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REUMATOLOGIA
www.zdrowko.com

Selen: właściwości i źródła w żywności

Selen pełni ważne funkcje w organizmie. Odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie tarczycy, wpływa na zwiększenie odporności organizmu. Może także obniżyć ryzyko wystąpienia niektórych form nowotworów. Jakie jeszcze właściwości ma selen? Jakie są objawy nadmiaru i niedoboru selenu? Które produkty zawierają najwięcej tego pierwiastka?

Selen jest pierwiastkiem tajemniczym – występuje w przyrodzie w mikroskopijnych ilościach (i z tego powodu bywa zaliczany do tak zwanych mikroelementów). Wiadomo, że selen został odkryty w 1817 roku przez szwedzkiego chemika J. J. Berzeliusa. Ze względu na rzadkość występowania nie był on przedmiotem szczególnego zainteresowania przez ponad sto lat. Dopiero w minionym wieku poznano go bliżej, między innymi w związku z rozwojem metod laboratoryj-

nych, pozwalających dokładnie określić jego poziom w krwi

Rola selenu w organizmie

Skóra wychłodzona staje się zaczerwieniona w organizmie selen spełnia ważną rolę – jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania enzymów, pomaga usuwać wolne rodniki, chroni komórki i czerwone krwinki przed ich toksycznym działaniem. Odgrywa ważną rolę w procesie powstawania odporności organizmu oraz prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Selen wspomaga leczenie depresji, łagodzi ból towarzyszący reumatoidalnemu zapaleniu stawów.

Selen – obawy i skutki niedoboru

Dieta stosowana w naszym kraju w większości przypadków pozwala na pokrycie dziennego zapotrzebowania na selen.

Do powstania niedoboru dochodzi w bardzo specyficznych okolicznościach, takich jak ciężkie zaburzenia wchłaniania pokarmu z przewodu pokarmowego, żywienie pozajelitowe, stany po usunięciu dużych części jelita cienkiego. Jedynym krajem, gdzie może dochodzić do niedoboru selenu z powodu jego małej zawartości w diecie, są Chiny. Na wielu obszarach tego kraju dzienne spożycie selenu wynosi poniżej 20 mikrogramów na dobę. Obniżony poziom tego składnika występuje też u chorych na AIDS, jak również w chorobach naczyń krwionośnych, ostrym zapaleniu trzustki, fenylketonurii, mukowiscydozie, reumatoidalnym zapaleniu stawów, retinopatii, niewydolności nerek oraz w chorobach immunologicznych i u chorych z depresją.

Niedobór selenu może objawiać się niewydolnością serca czy nieprawidłowościami w funkcjonowaniu tarczycy.

Niedobór selenu wiąże się także z dysfunkcją tarczycy. Dzieci urodzone przez matki z niedoborem selenu i jodu są bardziej narażone na kretynizm – wrodzoną chorobę powodującą niedorozwój umysłowy i fizyczny. Poza tym zbyt niski poziom selenu wiąże się z chorobami

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET
REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

Prywatne zabiegi pielęgniarskie
w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
codziennie w godz 8-18

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

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

Pielęgniarska Praktyka Specjalistyczna

spec. pielęgniarka Piotr Grosiak

tel. 693 102 328

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE,” Sp. z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i 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.

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 białobrzęskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

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

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

**PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811**



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

nowotworowymi. Uzupełnienie niedoborów tego pierwiastka może uchronić przed tą chorobą.

Selen – obawy i skutki nadmiaru

Niekiedy o selenie mówi się, że jest to pierwiastek o dwóch obliczach. Uzupełnienie jego niedoborów może uchronić przed rakiem, jednak u niektórych osób, które mają prawidłowe lub podwyższone stężenie selenu we krwi, jego nadmierna podaż może zwiększać zagrożenie wystąpienia choroby nowotworowej.

Nie należy samodzielnie suplementować selenu, ponieważ jego zbyt duże stężenie w organizmie może mieć groźne skutki uboczne. Lepiej skonsultować się z lekarzem.

Warto więc ewentualną decyzję o stosowaniu suplementów diety zawierających selen skonsultować z lekarzem. Takie podejście jest szczególnie zalecane u osób z obciążającym wywiadem w kierunku chorób nowotworowych, a zwłaszcza raka piersi. Możliwe jest wykonanie oznaczenia tego pierwiastka we krwi w specjalistycznych laboratoriach i podjęcie właściwej decyzji po wykonaniu badania.

Jednak najbardziej charakterystycznym objawem przewlekłego zatrucia selenem (selenozy) jest łamliwość i utrata paznokci oraz wypadanie włosów. Inne

objawy to:

- depresja
- nerwowość
- niestabilność emocjonalna
- nudności i wymioty
- czosnkowy oddech
- pocenie się
- zaburzenia ze strony układu nerwowego

Selen – występowanie w żywności

Najbogatszym źródłem pokarmowym selenu są orzechy brazylijskie, ale spore jego ilości znajdziesz także w łososiu oraz tuńczyku – 100 g tej ostatniej ryby w 95 proc. pokrywa dzienne zapotrzebowanie na selen.

Produktami bogatymi w selen są orzechy brazylijskie, podroby, zwłaszcza nerki, jak i żywność pochodzenia morską.



Dla tych, którzy wolą mięso niż ryby, można polecić 100 g wołowiny lub filetu z indyka, które to mięsa pokrywają 50 proc. dobowego zapotrzebowania na

selen. Kolejne 20 proc. zapotrzebowania można uzyskać, zjadając jedno jajko z kilkoma kromkami pieczywa (po 6 proc. każda kromka). Dla tych, którzy z powodów dietetycznych wolą unikać pieczywa, dobrą informacją będzie wiadomość, że 100 g ryżu pokryje 15 proc. dziennego zapotrzebowania na selen.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć

specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

**Świadczymy usługi
medyczne bezpłatnie
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

BADANIA
www.zdrowko.com

PRZYCHODNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

Zespół cieśni nadgarstka: objawy, leczenie i rehabilitacja

Zespół cieśni nadgarstka objawia się początkowo sporadycznym drętwieniem i bólem palców. Potem dolegliwości się nasilają i nocą nie dają spać. Jeśli ortopeda zaleci operację nadgarstka, nie broń się przed nią, bo to najlepszy sposób na wyleczenie zespołu cieśni nadgarstka.

Zespół cieśni nadgarstka (ZCN) to zaburzenie funkcji nerwu pośrodkowego w następstwie przewlekłego ucisku. W ponad 90 proc. przypadków występuje idiopatyczny zespół cieśni nadgarstka, czyli z niewiadomej przyczyny.

Jego rozwojowi sprzyja przeciążenie ręki wykonywaniem powtarzających się czynności.

Może to być układanie cegieł, praca przy taśmie w fabryce, wielogodzinne stukanie w klawiaturę komputera, ale także prace domowe, forsowna jazda na rowerze czy gra na instrumencie. W pozostałych kilku procentach powodem choroby mogą być m.in. złe wygojone złamania lub zwichnięcia w obrębie nadgarstka, zmiany zwyrodnieniowe, zaburzenia hormonalne.

Kobiety chorują trzy razy częściej niż mężczyźni. Dolegliwości dotyczą na ogół ręki dominującej.

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel. pryw. 48 384 89 04

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 483651113, 693423363

Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
rejestracja,
tel. 48 366 11 72

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

Gabinet Neurologiczny

MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom
ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

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

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

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

Objawy zespołu cieśni nadgarstka: drętwienie i ból palców

Można podejrzewać zespół cieśni nadgarstka, jeśli ból i drętwienie palców (kciuk, wskazujący, środkowy i część serdecznego) wybudzają ze snu. Na początku pierwszego stadium choroby zdarza się to rzadko. Potem dolegliwości pojawiają się wielokrotnie w ciągu nocy, a ból promieniuje do przedramienia, a nawet barku.

W drugim stadium drętwienie i ból występują także w dzień, zwłaszcza w trakcie wysiłku (np. podczas prowadzenia samochodu czy jazdy na rowerze). Towarzyszy temu pogorszenie się sprawności manualnej przy czynnościach wymagających precyzji, takich jak szycie, obieranie warzyw, robienie makijażu.

W trzecim stadium zespołu cieśni nadgarstka wcześniejsze objawy się nasilają i pojawiają się zaniki mięśniowe. Niektórym może się jednak wydawać, że choroba ustępuje, ponieważ bolesne drętwienie palców nocą czasami staje się mniej dokuczliwe. Tymczasem jest to sygnał pogłębiania się zmian degeneracyjnych nerwu pośrodkowego.

Jak powstaje zespół cieśni nadgarstka?

Kanał nadgarstka to tunel ograniczony od dołu i po bokach przez kości, a od góry przez więzadło poprzeczne nadgarstka. W jego wnętrzu przebiega dość ciasno „upchane” nerw pośrodkowy i ścięgna mięśni zginaczy palców. W najczęściej spotykanej idiopatycznej postaci ZCN robi się w nim za ciasno wskutek zmian zapalnych – obrzęku i pogrubienia pochewek pokrywających ścięgna oraz przerostu więzadła poprzecznego. Rezultatem jest ucisk na włókna nerwowe (uciśnięty jest nie tyle nerw, ile odżywiające go tętnice). Wskutek niedokrwienia dochodzi do zmian degeneracyjnych.



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



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

Po ustaniu ucisku wraca prawidłowe ukrwienie i nerw pośrodkowy się regeneruje. Do całkowitego jego zniszczenia dochodzi jedynie w przypadkach zaniedbania, kiedy chory zbyt późno decyduje się na leczenie.

Ważne

Dlaczego powtarzające się ruchy szkodzą?

Uważa się, że nieustanne przesuwanie się ścięgien w kanale nadgarstka drażni więzadło poprzeczne, co powoduje jego przerost.

Dokończenie na str. 16.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335



Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L/0646

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

Zespół cieśni nadgarstka: objawy, leczenie i rehabilitacja

Dokończenie ze str. 15.

Powtarzający się ruch daje też efekt podrażnienia samych ścięgien, czego następstwem jest ich pogrubienie. W rezultacie przestrzeń w kanale znacząco się zmniejsza i dochodzi do ucisku przebiegających w nim naczyń krwionośnych i samego nerwu.

Diagnostyka zespołu cieśni nadgarstka

Na ogół wystarczają wywiad i testy kliniczne. Polegają one na sprawdzeniu sprawności manualnej i czucia w palcach. Chory nie zdoła wykonać pewnych czynności, pojawiają się dolegliwości przy

określonej pozycji ręki, np. przy jej maksymalnym zgięciu w nadgarstku (test Phalena). Będzie też mieć zaburzenia czucia w palcach. Na przykład dotknięcie dwóch igieł znajdujących się w odległości większej niż 5–7 mm zdrowy człowiek zinterpretuje jako dwa ułucia, a cierpiący na zaawansowane ZCN, nawet gdy igły znajdują się w odległości 1–1,5 cm, poczuje jedno ułucie. Niekiedy potrzebna jest elektromiografia (EMG), która umożliwia zbadanie szybkości przewodnictwa nerwu, i ultrasonografia uwidaczniająca jego deformację, pogrubienie więzadła poprzecznego i ścięgien.

Nie zwlekaj z wizytą u ortopedy

Jeśli chory trafi do ortopedy w początkowym stadium choroby, być może wystarczy leczenie nieoperacyjne. Polega ono na krótkotrwałym unieruchamianiu ręki w orciezie w celu zlikwidowania obrzęku i stanu zapalnego ścięgien, przyjmowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), fizykoterapii z zastosowaniem jonoforezy, ultradźwięków lub prądów TENS. Niekiedy podaje się do kanału nadgarstka sterydy, które likwidują stan zapalny, ale także niszczą tkanki, w tym przypadku przerosnięte pochewki ścięgien.

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

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

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

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

Zapisy i rejestracja

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

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

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

F/0071

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

wtorki:

POLMEDIC

ul. Osiedłowa 9, 26-600 Radom

tel. 48 386 90 60

Szpital
Jednego
Dnia:

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

środki:

ENDOMED

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom,

tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628

- Pracownia endoskopowa
- kolonoskopia gastroscopia, polipektomia
- możliwość znieczulenia anestetycznego

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

F/0105

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

OS-MED s.c.

GABINET ORTOPEDYCZNY

Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii

i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu

Ortopedia

Preluksacja

Przyjmuje:

wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus

Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1

Rejestracja od poniedziałku do piątku

tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

PROKTOLOGIA

CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- 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

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom

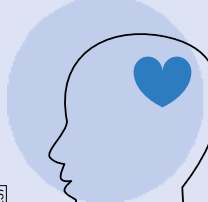
tel. 48 364 55 52,

kom 603 091 129

www.kotur.pl, kotur@onet.pl

F/0456

GABINET PSYCHOLOGICZNY



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

H10237

GABINET PSYCHOLOGICZNY
 konsultacje, porady, terapia
 wsparcie w sytuacjach kryzysowych - dla dzieci, młodzieży i dorosłych

mgr Małgorzata Zaręba
 psycholog, socjoterapeuta,
 oligofrenopeda
 tel. 604 940 757

mgr Katarzyna Winiarska
 psycholog,
 socjoterapeuta
 tel. 500 170 146

H10362



Operacja zespołu cieśni nadgarstka

Gdy nie będzie poprawy lub dolegliwości powrócą, ortopeda zaleci zabieg polegający na zwiększeniu przestrzeni w kanale nadgarstka przez przecięcie więzadła poprzecznego. Co prawda zrasta się ono aż 3 miesiące, ale jest wydłużone i ucisk nie powraca. Operację przeprowadza się metodą otwartą lub endoskopową. W tym pierwszym przypadku cięcie wykonuje się na nasadzie dłoni. Może być dość długie (2–4 cm), gdy istnieje konieczność rozszerzenia zabiegu (np. o usunięcie zapalnej ziarniny), lub krótkie (1–1,5 cm), jeśli tylko przecina się więzadło. W tym drugim przypadku operacja trwa zaledwie kilka minut. Narkoza w obu przypadkach jest niepotrzebna. Stosuje się znieczulenie miejscowe lub usypia pacjenta na kilka minut (zastrzyk dożylny).

Lepiej nie odwlekać operacji, bo może dojść do nieodwracalnego uszkodzenia nerwu pośrodkowego i utraty czucia w dłoni.

Jedynie kilka minut trwa także operacja wykonana mniej inwazyjną metodą endoskopową (przez małe nacięcie wprowadza się minikamerę połączoną z nożem). Rekonwalescencja po tym zabiegu jest krótsza, ponieważ cięcie wykonuje się na spodniej części nadgarstka, co wiąże się z mniejszym uszkodzeniem tkanek. Rana szybciej się goi, blizna jest mniej bolesna, a proste, lekkie czynności, takie jak jedzenie, ubieranie, można wykonywać już następnego dnia po zabiegu.

Rehabilitacja po przecięciu więzadła nie jest potrzebna. Czas powrotu do pracy zależy od zastosowanej metody i wykonywanego zawodu. Wynosi od

4 tygodni dla pracy biurowej do ponad 2 miesięcy przy ciężkiej pracy fizycznej. W zasadzie już po miesiącu samemu można decydować, które czynności są zabronione. Jeśli pojawia się ból, na jakiś czas trzeba jeszcze z nich zrezygnować.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Pracownia Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
 w godzinach 9-16

- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
 tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

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 1/3
 tel. 789 218 601
 czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30

M/0381

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

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

M/0130

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



RADOM UL. PAMIĘCIKATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0294

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

J/0515

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz SzydłoRadom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego
 - piaskowanie
- Lakierowanie zębów
 - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy: 695 726 422
48 360 64 36

J/0543

Bogactwo natury – kiszonki

Kiszona kapusta czy ogórki to nie tylko porcja witamin, których brakuje nam w chłodniejszych porach roku, ale też naturalny probiotyk – ponieważ zawierają bakterie kwasu mlekowego.

Kiszone warzywa są źródłem kwasu mlekowego – powstałej w czasie fermentacji (pod wpływem bakterii kwasu mlekowego) substancji, która oczyszcza organizm i wzmacnia system obronny, chroniąc nas przed chorobami. Kwas mlekowy reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejsza poziom cholesterolu. Bakterie kwasu mlekowego odgrywają też ważną rolę w syntetyzowaniu witaminy K i niektórych z grupy B.

Kiszonki są mniej kaloryczne niż

nieprzetworzone warzywa czy owoce, ponieważ w trakcie kiszenia zmniejsza się zawartość cukru.

Kiszonki dostarczają sporo witamin B1, B2, B3, które regulują metabolizm i ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów, wygładzają skórę, wzmacniają włosy i paznokcie oraz zwiększają przyswajalność żelaza, chroniąc przed anemią. Są dość dobrym źródłem witaminy C, A, E, K oraz magnezu, wapnia, fosforu i potasu. Jednak wbrew powszechnej opinii nie mają więcej witaminy C niż świeże warzywa i owoce.

W miarę fermentacji cenne składniki przenikają do soku, dlatego jest on równie wartościowy jak same kiszone produkty.

Kiszone warzywa, podobnie jak świeże, zawierają sporo błonnika, który daje poczucie sytości, a to sprzyja zachowaniu prawidłowej wagi i pobudza pracę jelit, zapobiegając zaparciom. Ponadto lekko zakwaszają organizm, więc spada chęć na podjadanie.

Warzywa i owoce w czasie fermentacji tracą kalorie! Jeden średni ogórek lub miseczek kapusty to tylko 12 kcal! To skutek spadku zawartości cukru i zwiększenia ilości wody. W czasie kwaszenia pod wpływem bakterii mlekowych dochodzi do przekształcenia cukru zawartego w warzywach i owocach w kwas mlekowy, który jest świetnym konserwantem.

Kiszonki zawierają dużo soli, która

KMStomatologialek.stom. **Konrad Mulczyk**Stomatologia Zachowawcza
Chirurgia Protetyka ProfilaktykaRadom,
Kusocińskiego 21
tel. 664 085 285

/KMStomatologia

J/0455

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA**ALDENT - T. A. KĘPA**

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

ortodontalek.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

w nadmiarze szkodzi. Dlatego należy je jadać z umiarem, jako dodatek (dotyczy to zwłaszcza nadciśnieniowców).

Kiszonki najlepiej jadać na surowo – gotowanie pozbawia je witaminy C i dobroczynnych bakterii.

Najzdrowsze są kiszonki wykonane samodzielnie. Robiona przemysłowo kiszona kapusta czy ogórki zazwyczaj zawierają środki konserwujące. Do przetworów dodaje się także np. jeden szczep bakterii albo inne substancje, które przyspieszają proces fermentacji. Takie kiszonki mają mniej walorów zdrowotnych niż te, gdzie proces fermentacji przebiega w sposób naturalny. Dlatego, jeśli nie robisz przetworów domowych, kiszoną kapustę kupuj na bazarze u zaufanego producenta lub w sklepie ekologicznym, a nie w supermarkecie.

Co można kisić?

Do kiszenia nadają się produkty z dużą zawartością cukru i wody, od ich proporcji zależy tempo pierwszej fazy fermentacji.

Poza kapustą i ogórkami mogą to być: buraki, kalafior, marchew, biała rzodkiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, botwinka, bakłażan, papryka,



a nawet owoce: cytryny, śliwki, jabłka i gruszki, a także oliwki. Produkty muszą być świeże, zdrowe, dojrzałe. Kisi się wyjątkowo łatwo: wystarczy w słoju lub kamionce zalać warzywa solanką (sól ma właściwości konserwujące). Tylko kapusty nie zalewa się, a poszatowaną soli, dobrze ugniata i czeka, aż puści sok. Poza solanką do kiszenia dodajemy np. koper, ziele angielskie, czosnek, cebulę, jagody jałowca – nadają smak, ale mają też właściwości zdrowotne i konserwujące. Przez pierwsze trzy dni kiszenie wymaga temperatury 15–20°C, a naczynie z kiszonką ma być uchylone, by uchodziły gazy. Potem trzeba je zamknąć (odcinając dopływ tlenu, zabezpieczymy kiszonkę przed rozwojem pleśni) i przenieść w chłodne miejsce, by przerwać fermentację.

Wpływ soli jodowanej na procesy fermentacji

Na rynku są dostępne nie tylko ory-

J/0600


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

Problem z solą jodowaną pojawia się co roku, najczęściej w porze wysypu ogórków do kiszenia. Bo podobno źle się kiszają. Podobno powodem jest sól jodowana. W Instytucie Żywności i Żywienia były prowadzone badania dotyczące wpływu soli z jodkiem potasu na procesy fermentacyjne (kiszenia). Badania wykazały, że nie ma ona negatywnego wpływu na kiszenie warzyw. W żaden

sposób nie zmienia również ich smaku. Sól jodowana może być stosowana w gospodarstwie domowym zarówno do gotowania, pieczenia, smażenia, jak i wszyst-

kich przetworów. Warto tylko pamiętać, że jodek potasu jest nietrwały. Z tego względu taką sól lepiej dodawać do potraw pod koniec obróbki termicznej – to zminimalizuje straty jodu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

J/0604


**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/0603


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/0498

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/0410

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/0254

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

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

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 oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i zapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

**BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ**

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

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

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu
wzrokowego w kierunku jaskry)**Okulista****Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740**Zakład Optyczny**

czynny codziennie 10 - 18

sobota 10 - 13

Pierwsze zabiegi embolizacji tętniaków mózgowych

W dniu 3 października 2018 r. w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym Sp. z o.o. zostały wykonane pierwsze zabiegi embolizacji tętniaków mózgowych przez zespół pod kierownictwem prof. Adama Kobayashiego i prof. Zbigniewa Kotwicy. Były to pierwsze tego typu zabiegi wykonane w Radomiu.

Zabiegi zostały przeprowadzone na sali hybrydowej, która została uruchomiona w naszym szpitalu w lipcu 2018 r. Sala hybrydowa jest wyposażona w najnowszej generacji angiograf, co pozwala na wykonywanie zabiegów wewnątrznaczyniowych lub łączonych metodą wewnątrznaczyniową i z dostępu

zewnętrznego, zwanych zabiegami hybrydowymi. Operacje tego typu mogą być wykonywane w chorobach naczyniowych mózgu, serca oraz innych narządów.

Tętniaki mózgu stanowią bardzo istotny problem medyczny. Są najczęstszą przyczyną krwotoków podpajęczynówkowych, które nieleczone

w 40% prowadzą do śmierci chorego. Przeprowadzane od wielu lat w Radomiu operacje zamykania tętniaków drogą chirurgiczną po otwarciu czaszki zmniejszają ryzyko zgonu, jednak nie u wszystkich

pacjentów mogą być stosowane. Embolizacja jest metodą preferowaną u pacjentów z jeszcze niepełnymi tętniakami i u pacjentów z trudnym dostępem operacyjnym. Zabiegi embolizacji będą od tej pory rutynowo stosowane w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym Sp. z o.o. Możliwość ich wykonywania w Radomiu jest niewątpliwie olbrzymim sukcesem, który przyczyni się do



poprawy jakości i poszerzy ofertę opieki nad pacjentami z chorobami naczyniowymi mózgu. Na bazie naszego szpitala we współpracy z oddziałami neurologii i neurochirurgii planowane jest wprowadzenie trombektomii, czyli zabiegów udrażniania tętnic u pacjentów z udarem niedokrwiennym mózgu, które również mogą być i będą wykonywane w sali hybrydowej. Dzięki temu znacznie poprawi się rokowanie pacjentów z tym schorzeniem. Sala hybrydowa powstała dzięki wsparciu ze środków województwa mazowieckiego. Łączne dofinansowanie ze środków samorządu wyniosło 6 mln zł.

Prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi – neurolog i **prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica** – neurochirurg zapraszają pacjentów do **Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom, ul. Skrajna 113** na konsultacje medyczne. Zapisy pod numerem tel. 694 880 044.

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

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

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

zapisy na telefon:
606 689 450

OPTYK
OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI

Dorota Miszczak
opt. dyplomowany
refraktyczka
skidolca.wroclaw.pl
czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00 - 13.00

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

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

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

Nie wiesz? Przeczytaj – cykl urologia cz.3

RODZAJE KAMICY

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrowko.

W grudniowym 277. numerze Zdrowka zamieściłem artykuł dr. hab. n. med. Igała Mora o kamicy moczowodowej. W styczniowym (278.) o kamicy nerkowej. Dzisiaj zapraszam do lektury artykułu o kamicy pęcherza moczowego.

ZG



prof. dr hab. n. med. Igał 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 pęcherza moczowego

Przeważnie jest następstwem przeszkody podpęcherzowej, wynikiem przemieszczenia się kamienia z górnych dróg moczowych lub utworzonego na ciele obcym.

Objawy

Choroba objawia się częstomoczem, nagłymi parczami na mocz, szczególnie przy chodzeniu, przerywanym strumieniem moczu, krwistym zabarwieniem moczu.

Diagnostyka

Rozpoznanie najczęściej ustala się po wykonaniu badania USG układu moczowego z pełnym pęcherzem moczowym.

Leczenie

Kamicę pęcherza moczowego leczy się endoskopowo na drodze cystolitotrypsji – w znieczuleniu ogólnym lub przewodowym przez cewkę moczową do pęcherza wprowadza się cystoskop, następnie kamień kruszy się kamieniem laserem holmowym na drobne fragmenty, które odpływa na zewnątrz.

U starszych mężczyzn kamica pęcherza moczowego jest następstwem przerostu gruczołu krokowego (prostaty), tak więc po usunięciu kamienia z pęcherza często wskazane jest endoskopowe leczenie tego schorzenia, również wykonywane w Szpitalu Mazovia.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator urologii Szpitala Powiatowego w Koźniewicach, prof. dr n. med. Igał

Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem
694 880 044.



PARADNIA SPECJALISTYCZNA



**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**

**WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044**

NASZ ZESPÓŁ

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

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

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 w Warszawie

Terapia uzależnień – prof. dr hab. n. med. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu

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

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 Medyczne KRAJMED w Warszawie

Dermatolog, Lekarz Pierwszego Kontakt – lek. med. **Jolanta Ostrowska**

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 w Radomiu /Józefów/

Psychiatra, Psychoterapeuta – lek. med. **Anna Zdzimira** – Szpital w Morawicy, Klinika Snu Erfurt

Wizyty domowe
od poniedziałku do niedzieli, godz. 8-18 - Lekarze Pierwszego Kontakt
lek. med. **Anna Żmudzin**, lek. med. **Łukasz Skórka**, lek. med. **Łukasz Słomski**

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

ZDROWIE

ZDROWIE

ZDROWIE

PARADNIE

PARADNIE

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**

Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ

*specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107**zapisy pon. - pt. 8 - 17****tel. 697060807**przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
*specjalista neurolog***PRZYJMUJE:***poniedziałki 16 - 18***Centrum Medyczne
MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821**Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci**lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordysprzyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17**tel. 603-055-125**

Wpływ pogody na samopoczucie: sprawdź, czy jesteś meteopatą

Wpływ pogody na samopoczucie badany był już wielokrotnie. Wydaje się, że słońce ma moc uszczęśliwiania ludzi i sprawia, że są bardziej skłonni do altruizmu. Na przykład w słoneczne dni kelnerzy dostają wyższe napiwki, a przechodnie chętniej odpowiadają na pytania ankietowanych. Z kolei w Estonii lub na Islandii depresja nazywana jest chorobą narodową z powodu długiej zimy i krótkich dni.

Silnie odczuwamy zmiany pogody. W Polsce przynajmniej połowa ludzi (niektóre badania pokazują, że nawet 70 proc.) jest wrażliwa na zmiany pogody. Dzisiaj stosunkowo dobrze wiemy, co pogarsza ich samopoczucie. Jeśli jednak chodzi o poprawę nastroju, to sprawa jest już bardziej złożona, a ustalenia nie są jednoznaczne.

 **Gorzej czujemy się zimą
czy latem?**

Najlepiej udokumentowany jest wpływ temperatury na agresję. Pojawia się ona znacznie częściej w dni gorące niż chłodne i w pomieszczeniach przegrzanych niż niedogranych, choć w obu czujemy się niekomfortowo. Pokazują to nie tylko eksperymenty laboratoryjne, ale także systematyczne obserwacje w warunkach naturalnych: kierowcy stojący w korku ulicznym częściej trąbią latem niż podczas zimy (zwłaszcza ci, którzy nie mają w samochodzie klimatyzacji). Zamieszki uliczne znacznie częściej pojawiają się w okresie letnim itd. Mamy tu do czynienia z ciekawą asymetrią – przecież więcej osób twierdzi, że nie lubi zimy niż lata. Mimo to eksperymenty wskazują, że silne słońce męczy nas bardziej niż silny mróz. Jest tak dlatego, że organizm ma mniej możliwości schładzania się niż ogrzewania. Gdy jest nam zimno, możemy wiele zrobić, aby się rozgrzać: zwiększyć aktywność mięśni (np. wysiłek fizyczny, dreszcze), organizm może wycofać krew z obwodów ciała

i wtłoczyć ją w głąb (gęsia skórka), możemy tulić się do innych ludzi albo cieplej ubrać. Ochłodzić organizm jest trudniej. Gdy już zdejmemy całą odzież, pozostaje tylko pocenie się i dyszenie. Jeśli jednak nie ma wiatru, jest parno i wilgotno, to organizm nie może się dalej ochładzać. Jak bardzo się wtedy męczymy, wiedzą wszyscy, którzy wybrali się w środku lata np. do Turcji, Egiptu czy Maroka.

Ciśnienie wpływa na samopoczucie

Wpływ ciśnienia atmosferycznego na nasze samopoczucie również jest dobrze potwierdzony i dokładnie wyjaśniony. Gwałtowne zmiany ciśnienia atmosferycznego (powyżej 8 hPa na dobę) są niekorzystne, a nawet niebezpieczne dla zdrowia, zwłaszcza gdy ciśnienie spada. Badania pokazują, że w takie dni więcej jest zawałów serca i przypadków migotania przedsionków. Spadki ciśnienia idą także w parze z większą ilością kłótni małżeńskich, destrukcyjnych zachowań uczniów w szkołach oraz samobójstw. Dlaczego ciśnienie wpływa na nasz nastrój? Przy niskim ciśnieniu

RADOSŁAW MOLGA
*specjalista urolog***Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26**

zapisy telefonicznie

502 166 165**48 331 06 46**lek. med. **Piotr Słyk**
*specjalista chorób dziecięcych, radiolog***Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰****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****Agnieszka Sala****Pediatra***specjalista chorób dzieci*Radom,
ul. Daszyńskiego 7przyjmuje
w poniedziałki i piątki 16-20
w soboty 9-15**tel. 731-279-115**

atmosferycznym tlen z większym trudem przenika przez pęcherzyki płucne do krwi. To sprawia, że ludzie głębiej oddychają, aby uzupełnić deficyt tlenu, a serce musi wydajniej pracować, jest więc bardziej obciążone. Niskie ciśnienie idzie też w parze z mniejszą ilością testosteronu we krwi i zmniejszoną produkcją spermy. Niedobór testosteronu wpływa zaś na stany depresyjne u mężczyzn lub podwyższoną irytację.

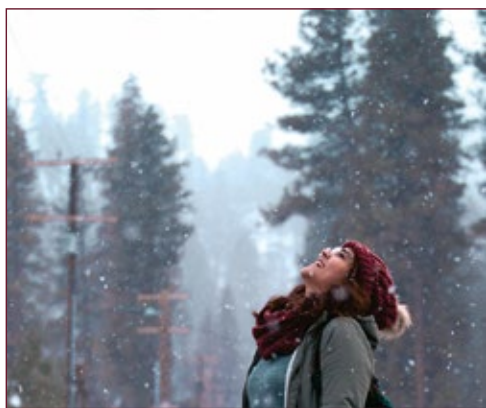
Wpływ wiatru na samopoczucie

Lekki wiatr w upalny dzień może być przyjemny, generalnie jednak wiatry nasilają stres i wywołują wiele innych zmian w zachowaniu: zwiększają częstość mrugania (nawet o połowę), obniżają zdolność koncentracji uwagi i poziom wykonania zadań umysłowych. Badania samopoczucia pokazują też, że w czasie trwania silnych wiatrów ludzie uzyskują wyższe wyniki na skalach neurotyzmu (złego samopoczucia, nerwowości, irytacji, wybuchowości, doświadczają trudności w uspokojeniu się i przeżywaniu pozytywnych stanów emocjonalnych). Negatywny wpływ wiatrów na samopoczucie jest na tyle silny, że w niektórych państwach sądy traktują wiatr jako okoliczność łagodzącą, wymierzając kary. Tak jest np. w Szwajcarii. W Argentynie zbrodnie w afekcie są lżej karane w okresie wiania wiatru pomponio. Okres nasilenia wiatru sirocco łagodzi też kary za drobne przestępstwa w niektórych państwach basenu Morza Śródziemnego.

Wiatr jonizuje powietrze

Wiatry pogarszają samopoczucie nie tylko ze względu na swoją uciążliwość, ale też dlatego, że jonizują powietrze. Negatywny wpływ mają przede wszystkim wiatry niosące jony dodatnie. Takie właśnie jest sirocco na Półwyspie Apenińskim, mistral na południu Francji czy wiatr fenowy (wiejący z gór w doliny), jakim jest nasz halny w Tatrach.

Gdy powietrze jest dodatnio zjonizowane, odnotowuje się wiele niepokojących zjawisk – rośnie liczba osób zgłaszających się do szpitali psychiatrycznych, pojawia się więcej oznak depresji, nerwowości, bólów głowy, irytacji, odnotowuje się wzrost pesymizmu i wypadków samochodowych. Jony ujemne (wytwarzają je np. drzewa iglaste) wpływają natomiast przeważnie pozytywnie na nastrój i interakcje społeczne. Generalnie jonizacja powietrza nie jest zbyt korzystnym zjawiskiem – burze, sieci elektryczne, kserokopiarki



się, że dzieje się tak tylko podczas tych pełni, które przypadają w weekendy. Składając wiadomo, że podczas weekendów dokonywanych jest znacznie więcej przestępstw niż w pozostałe dni tygodnia.

Większość badań pokazuje jednoznacznie – wpływ faz księżyca na samopoczucie i zachowanie ludzi jest pozorny. Wynika z tak zwanego samospełniającego się proroctwa, które

polega na tym, że jeśli policjanci wierzą, iż podczas pełni przestępcy są bardziej aktywni, to częściej patrolują ulice, stają się bardziej czujni, co prowadzi do większej wykrywalności przestępstw. Okazuje się, że wpływ pogody na samopoczucie jest o wiele słabszy niż się nam wydaje. Raczej nasila ona stany emocjonalne wywołane przez inne czynniki (np. konflikt społeczny, stres, zatłoczenie czy choroby). Jej wpływ na nasze samopoczucie jest więc jak wpływ „słomki, która łamie grzbiet przeciążonego wielbłąda”.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

G/0102

www.wromed.pl

WROMED

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

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

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

mają raczej negatywny wpływ na ludzki organizm.

Pozorny wpływ faz księżyca na zdrowie

Prawie połowa ludzi (49 proc.) wierzy w medycynie ludowej, że fazy księżyca mają olbrzymie znaczenie dla naszego funkcjonowania. Pierwsze badania psychologów pokazywały, że faktycznie w czasie niektórych pełni księżyca rośnie liczba zabójstw, włamań, pobić, rabunków i gwałtów. Gdy jednak metody badawcze stały się bardziej wyrafinowane, okazało

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

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18

soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego

Wykonywanie wkładek
ortopedycznych

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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

AA0323

P/0430

Dobra noc = dobry dzień

Ach śpij kochanie... czyli co zrobić,
kiedy twój mąż chrapie

Twoje noce to koszmar. Nie dlatego, że nie możesz spać. Spałabyś chętnie i smacznie, ale boisz się o swego męża lub partnera. Potwornie chrapie, a czasami przerażona gwałtownie go budzisz, bo masz wrażenie, że przestał oddychać. Czuwasz nad jego snem, a on i tak budzi się niewyspany i jest wiecznie zmęczony. Przez cały dzień ma problemy z koncentracją, a Wasze życie intymne właściwie przestało istnieć... Być może za wszystkie te problemy odpowiada schorzenie zwane obturacyjnym bezdechem podczas snu.



Obturacyjny bezdech podczas snu to choroba, w przebiegu której występują przerwy w oddychaniu w czasie snu, co powoduje niedotlenienie, (w skrajnych przypadkach zawartość tlenu we krwi spada niemal o połowę), a to w konsekwencji prowadzi do poważnych zaburzeń w pracy układu krążenia, obniżenia samopoczucia i sprawności psychofizycznej. Zastanów się czy Twój partner nie ma jednego lub kilku z wymienionych poniżej objawów.

OBJAWY OBPS WYSTĘPUJĄCE W CZASIE SNU:

*Chrapanie *Bezdechy *Niespokojny sen *Częste oddawanie moczu w nocy *Pocenie się

OBJAWY OBPS WYSTĘPUJĄCE W CIĄGU DNIA:

*Niewyspanie *Uczucie ciągłego zmęczenia *Zасыpanie wbrew własnej woli (np. podczas jazdy samochodem lub spotkań służbowych) *Poranne bóle głowy *Osłabienie pamięci *Trudności w koncentracji uwagi *Drażliwość

*Pobudzenie emocjonalne *Zmniejszenie wydolności pracy *Pogorszenie kontaktów z otoczeniem *Kłopoty w pracy i w życiu rodzinnym *Zaburzenia potencji, impotencja

OBJAWY I CHOROBY TOWARZYSZĄCE OBPS:

* Otyłość * Choroby układu krążenia: (nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna i zawał serca, udar mózgu) * Zaburzenia gospodarki węglowodanowej i tłuszczowej

OBPS można i należy leczyć, a w przypadku podjęcia odpowiednich kroków poprawa nastąpi szybko i niezwykle skutecznie!

Zachęcamy do odwiedzenia strony
ze szczegółowymi informacjami:

Armed Ort Sp. z o.o.

www.cpap24.pl

tel.: 783 939 704

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

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 Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog
- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z0262

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

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

AAV0076

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Miesiąc temu opisałem w tym miejscu świątynię współcześnie zbudowaną przez jezuitów, czyli Narodowe Sanktuarium św. Andrzeja Boboli w Warszawie. Dziś o innej świątyni, która zajmuje także szczególne miejsce w kraju, a znajduje się niedaleko głównego dworca kolejowego w Krakowie. To Bazylika Najświętszego Serca Jezusowego – modernistyczna budowla, która reprezentuje architekturę młodopolską i jest jednym z najwybitniejszych dzieł polskiej sztuki sakralnej z początku XX stulecia.



Jezuici osiedlili się w tym miejscu w 1868 roku. Byli oni od dawna obecni w Krakowie, np. przy kościele św. Barbary obok kościoła Mariackiego czy przy wybudowanym przez nich Kościele św. Piotra i Pawła. W 1870 roku postawiono pierwszą kaplicę, która szybko okazała się niewystarczająca. W 1903 zapadła decyzja o budowie nowej, okazałej świątyni. Do realizacji przyjęto projekt architekta Franciszka Mączyńskiego. Kościół ten, a raczej wybudowana na fundamencie istniejącego domu duża kaplica (21 m długości, 11 m szerokości i 9 m wysokości), spełniał swą rolę kilka lat więcej niż zaplanowano na początku. Ostatecznie 1 listopada 1909 roku biskup sufragana krakowski Anatol Nowak poświęcił kamień węgielny kościoła. Budowa trwała do 1912, lecz wyposażenie i zdobienie kościoła ze względu na działania wojenne się mocno przedłużyły. Oficjalna konsekracja odbyła się 29 maja 1921 roku – biskup Anatol Nowak dokonał jej w towarzystwie 24 innych biskupów, którzy przebywali wówczas w Krakowie na Konferencji Episkopatu Polski. W 1960 roku papież Jan XXIII nadał kościołowi tytuł bazyliki mniejszej, a od 1966 roku jest on wpisany w rejestr zabytków.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Dokończenie informacji o Bazylice
Najświętszego Serca Jezusowego w kolejnym (280.),
marcowym numerze Zdrówka.

Joga dla oczu – ćwiczenia poprawiające wzrok

Jak dbać o oczy, by służyły niezawodnie przez długie lata? Pomoże ci joga oczu. Codziennie wykonuj ćwiczenia oczu, które poprawiają wzrok. To proste i nie wymaga żadnych nakładów.

Co to jest joga oczu? Kiedy warto wykonywać ćwiczenia oczu, poprawiające wzrok? Gdy jesteś zmęczona lub przeżywasz silny stres, zwykle gorzej widzisz. Przed oczyma pojawiają się plamy, zygzaki, a obraz staje się nieostry. W stresie masz też usztywnione mięśnie poruszające gałką oczną. Ich długotrwałe napięcie powoduje, że się męczą i gorzej spełniają swoje funkcje.

W latach 20. ubiegłego wieku amerykański okulista William H. Bates, twórca wizjonetyki (ćwiczeń relaksujących oczy), stwierdził, że napięcie jest głównym wrogiem oczu, dlatego jak najczęściej trzeba robić ćwiczenia rozluźniające. Niektóre wady wzroku (krótko i dalekowzroczność, zez) można wręcz korygować za pomocą określonych ćwiczeń odprężających.

Systematycznie wykonywane ćwiczenia oczu mogą zmniejszyć niektóre wady wzroku nawet o 20%!

Gimnastykę można robić w dowolnym miejscu, np. w trakcie kilkuminutowej przerwy w pracy, a nawet podczas jazdy autobusem. Ważne jest, by ćwiczenia były systematycznie powtarzane kilkanaście razy dziennie. Byłoby idealnie, gdyby w ciągu dnia zajęły ci w sumie ponad pół godziny.

Pamiętaj, by tę gimnastykę wykonywać tylko wówczas, gdy jesteś odprężona. Dlatego wzmacnianie mięśni oka powinien poprzedzić relaks: kilka głębszych oddechów, rozluźnienie mięśni karku (nawet krótki masaż), dłuższe patrzenie na kojącą zieleń w domu lub za oknem. Zacznijmy od razu.

Ćwiczenie 1: prosto w słońce

Nikt nie powinien patrzeć prosto w słońce, ale „patrzenie” z zamkniętymi powiekami jest zalecane w ćwiczeniach opracowanych przez doktora Batesa. Blask słońca pobudza nerwy siatkówki, krążenie krwi i sprzyja produkcji witaminy D.

W każdy słoneczny rano powinnaś z zamkniętymi oczami „patrzeć” przez kilka minut w słońce. Przy tym powoli poruszaj głową: w górę i w dół, w prawo i w lewo, zawsze tak, aby promienie słoneczne padały na twarz ze wszystkich stron. Zanim oczy przyzwyczają się do tego ćwiczenia, mogą trochę boleć i łzać. Jeśli tak będzie, na początku przesłaniaj dłońmi raz jedno, a raz drugie oko.

Ćwiczenie 2: kropka na ścianie

Najzdrowszą dla oka figurą geo-

metryczną jest koło. Przyklej na ścianie, na wysokości oczu, dużą, czarną kropkę (o średnicy 5 cm). Stań w odległości ok. metra od niej. Patrz na nią, głęboko oddychając. Gdy zauważysz, że kropka zaczyna się w środku rozjaśniać, a wokół niej powstaje biała otoczka – przenieś wzrok na ścianę. Powinna się na niej „pojawić” biała kropka (odpowiednik tej czarnej, naklejonej).

Ćwiczenie 3: nieskończoność

Oko odpręż się również i zrelaksuje, gdy wyobrazisz sobie znak nieskończoności i będziesz wodzić wzrokiem po jego obwodzie. Ważne jest, aby ćwiczenie rozpocząć od lewej dolnej części „brzuska”

ósemki i prowadzić wzrok do skrzyżowania linii, kierując go ku górnej części prawego „brzuska”.

Ćwiczenie 4: przy komputerze

Po godzinie pracy przed monitorem zrób kilka minut przerwy. W tym czasie rysuj palcem na blacie biurka koła różnej wielkości, wodząc wzrokiem za palcem. Co pół godziny przenieś spojrzenie na dowolny przedmiot i obrysuj go wzrokiem.

Dokończenie na str. 28.



**Specjalistyczny Ośrodek
Diagnozy i Rehabilitacji
Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu**

tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

**Nowo otwarta PORADNIA
OTOLARYNGOLOGICZNA**

Małgorzata Mikulska **BEZPŁATNIE**
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15

zgłoszenia tel.: **48 362 84 74, 48 362 50 02**

**ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4**



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



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

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

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

Zapraszamy!

Y/0643



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



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

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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0644

O szpitalach radomskich

Szpital psychiatryczny

Pierwsze ślady opieki nad umysłowo chorymi w Radomiu znajdujemy w 1912 roku, kiedy to powstało Radomskie Towarzystwo Opieki nad Psychicznymi i Nerwowo Chorymi. Jego przewodniczącym został Ignacy Pawicki.

W 1931 roku pierwsi pacjenci zostali przywiezieni ze szpitala w Tworach i ulokowani w pustym budynku dawnego kościoła Św. Wacława przy Placu Stare Miasto 13, gdzie utworzono Miejski Przytułek dla Umysłowo Upośledzonych. Przytułek miał swój 7-stronnicowy *Regulamin Wewnętrzny*, który opracował dr Włodzimierz Parniewski. Pierwszymi lekarzami, którzy podjęli tam pracę, byli: Włodzimierz Parniewski oraz Janina Pietrusiewicz, a po nich jeszcze: Mieczysław Ostrowski i Zdzisław Miniewski.

Od 1 kwietnia 1939 r. do 1955 r. przytułek prowadził, pochodzący z Wilna, dr med. Jerzy Borysowicz. Warto odnotować, że dr Borysowicz w latach 1931–1934 przebywał na stażu w estońskim Tartu, gdzie pogłębiał swoją wiedzę na tamtejszym uniwersytecie pod kierunkiem Ludwiga Puuseppa, pierwszego profesora neurochirurgii na świecie. Dr J. Borysowicz, odznaczony medalem *Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata*, uratował w tym przytułku wiele osób. Ponieważ budynek przytułku nie miał piwnic ani kuchni, a w związku z tym nie był przydatny okupantom, przyczyniło się to do uratowania chorych psychicznie przed zagładą. Pomoc uzyskał tam m.in. Mordechaj Anielewicz, późniejszy przywódca powstania w getcie warszawskim.

Od 1 kwietnia 1945 r. przytułek stał się, dzięki staraniom dr Borysowicza, Oddziałem Psychiatrycznym Szpitala Miejskiego. W oddziale wprowadzano na bieżąco wszystkie ówczesne nowości lecznicze, chociaż dr Borysowicz, pracując tam od 1939 do 1952 roku, zupełnie sam wykonywał pełen zakres ówczesnie znanych w psychiatrii metod: elektroterapię w uśpieniu ewipanowym, elektronarkozę, terapię kardiazolową, terapię insulinową, terapię Largactilem, a także stosował acetylocholinę oraz metody leczenia operacyjnego, jak lobotomię przedczołową. Środki psychotropowe pojawiły się i wprowadzono je do leczenia dopiero w 1955 roku.

*Dr n. med. Robert Wiraszka,
dr hab. n. med. J. Raymond*

Dokończenie historii Szpitala psychiatrycznego w kolejnym (280.), marcowym numerze Zdrówka.

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

Joga dla oczu – ćwiczenia poprawiające wzrok

Dokończenie ze str. 26.

Od czasu do czasu spójrz kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny lewy róg monitora i w jego górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg. Na koniec narysuj oczami koła – raz w jedną, raz w drugą stronę.

Ćwiczenie 5: palming (z ang. palm – dłoń)

Przysuń się do stołu lub biurka i oprzyj na blacie oba łokcie. Plecy i kark utrzymuj w jednej linii, nie pochylaj głowy do przodu. Aby zachować odpowiednią pozycję, pod łokcie możesz położyć książki.

Rozgrzej dłonie, pocierając je energicznie o siebie. Przyłóż rozgrzane dłonie na otwarte oczy. Palce dłoni powinny zachodzić na siebie i krzyżować się na środku czoła. Zamknij oczy. Nie dotykaj zamkniętych powiek i nie uciskaj nosa. Staraj się przywołać w pamięci miłe wydarzenie – spacer po lesie lub łące, coś, co sprawiło ci przyjemność.

Po pewnym czasie zaczniesz widzieć czerń. Im głębsza, tym lepszy efekt ćwiczenia. Po kilku minutach otwórz oczy, mrugając nimi intensywnie, posiedź chwilę, patrząc przed siebie. Zanim wstaniesz, oddychaj głęboko i powoli.

Tego nie rób

Twoim oczom bardzo szkodzi: złe oświetlenie, długie wytyżanie wzroku (np. kiedy są za małe litery), czytanie w pozycji leżącej, oglądanie TV w ciemności i w zbyt małej odległości od ekranu, suche powietrze oraz przebywanie na słońcu bez przyciemnianych okularów z filtrem.

Jeśli na co dzień nosisz okulary korekcyjne lub soczewki, przed ćwiczeniami powinnaś je zdjąć.

Ćwiczenie 6: ręka i ołówek

Do tego ćwiczenia będzie ci potrzebny ołówek z zaznaczoną na nim kropką. Zakryj lewe oko lewą dłonią, ale nie zamykaj go. Weź ołówek w prawą rękę, wyprostuj ją i unieś na wysokość oka. Powoli zataczaj nim koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Śledź ruchy ołówka, patrząc na narysowaną na nim kropkę. Mrugaj i głęboko oddychaj. Wykonaj pięć obrotów ołówkiem.

Zataczaj potem ołówkiem koła w przeciwnym kierunku. Powtórz ćwiczenie, zakrywając prawą dłoń prawe oko, ołówek weź w lewą dłoń. Zataczaj nią koła najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę. Najlepiej zaczynać ćwiczenie od zataczania małych kółek.

Chodzi o to, aby oczy podążały za ołówkiem bez wysiłku. Istotne jest zatrzymanie wzroku na kropce na ołówku, ale jednocześnie dostrzeganie innych przedmiotów znajdujących się w polu widzenia.

Ćwiczenie 7: w prawo i w lewo

Zamknij powieki i rozluźnij mięśnie czoła. Powoli przesuwaj oczy w prawo do momentu, gdy poczujesz napięcie

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 pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH 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

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

mięśni gałki ocznej. Przez chwilę utrzymuj to napięcie. Powtórz ćwiczenie, przesuwając teraz oczy w lewo. Cały cykl powtórz pięć razy. Ćwiczyć trzeba bardzo wolno, dokładnie wykonując ruchy gałkami ocznymi.

Ćwiczenie 8: zaciskanie powiek

Weź głęboki oddech i zamknij oczy. Napnij mięśnie twarzy i szyi. Zaciśnij mocno szczęki. Wstrzymaj oddech na kilka sekund, zaciskając mocno powieki. Zrób szybki wydech, jednocześnie otwierając oczy i wytrzeszczając je. Otwórz również szeroko usta, wydając głośne westchnienie. Powtórz wszystko trzy razy.

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**

lekarka specjalista psychiatra

lekarka specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

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

S/0308

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

Ćwiczenie 9: blisko i daleko

Jeśli dużo czytasz lub pracujesz na komputerze, co godzinę odrywaj wzrok od książki czy monitora. Patrz przez chwilę na jakiś przedmiot położony daleko, a potem na inny leżący blisko. Powtórz to kilka razy. Potem zrób parę ruchów gałką oczną (głowa pozostaje w tym samym miejscu). Spójrz najpierw w górę, potem w dół, w prawo i w lewo. Powtarzaj kilka razy.

Ćwiczenie 10: jezioro

Na dużej kartce narysuj pofałdowany „brzeg” jeziora, a jego taflę poma-

Jan Kopacz

lekarka 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

luj na niebiesko. Powieś kartkę metr od swoich oczu. Gdy poczujesz pieczenie oczu, spójrz na jezioro. Kilka razy objeżdż jego linię brzegową, nie poruszając głową. Powtarzaj ćwiczenie co godzinę, nawet jeśli nie odczuwasz zmęczenia

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Podziel się miłością

Przekaż swój

1%



www.dzielo.pl

KRS 0000 150 776

PSYCHIATRIA

ZDROWIE

ZDROWIE

ZDROWIE

RÓŻNE

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - NFZ
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
 - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
 - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCYNY PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

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

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

Chrześcijanin – człowiek u-Duchowiony

Notatki z rekolekcji

Co to jest duchowość? Co złego jest w „kolekcjonowaniu” modlitw? Co zrobić, aby rozkwitło w nas życie duchowe? 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.



Duchowość to jest wszystko to, co dzieje się między mną a Panem Bogiem. W tym sensie każdy człowiek jest duchowy. Bo nawet jeśli człowiek Boga nienawidzi, to jest to jego odniesienie do Boga, jest to duchowość, chociaż bardzo słabo rozwinięta. Każdy z nas musi rozeznać, w jakim stopniu rozwija własną duchowość. Ks. Marek, nasz adwentowy rekolekcjonista, przestrzegał nas, abyśmy nie „kolekcjonowali” modlitw, pielgrzymek i innych form pobożności. Trzeba nam pytać siebie samych: jak moje życie wygląda od środka? Jaka jest jakość mojego życia duchowego? Jaki jestem przed Panem Bogiem?

W życiu prawdziwie chrześcijańskim nie chodzi jedynie o pobożność, lecz o misterium dotknięcia człowieka przez Boga. W to misterium możemy w jakimś stopniu zajrzeć, gdy czytamy dzieła mistyków, np.: św. Jana od Krzyża czy św. Faustyny Kowalskiej. Każdy z nas powołany jest do takiego głębokiego zjednoczenia z Bogiem, jakim wyróżniali się święci.

Autentyczne życie duchowe, jak uczy św. Jan od Krzyża, prowadzi człowieka do zjednoczenia, do wypełnienia człowieka Bogiem. To zjednoczenie z Bogiem wymaga zgody człowieka. Bóg jest ograniczony wolnością człowieka. Św. Jan Paweł II w czasie jednej z pielgrzymek do Polski pytał: Czy może człowiek powiedzieć Bogu „nie”? I papież odpowiadał: Może. Ale jednocześnie musi odpowiedzieć, dlaczego Bogu mówi „nie”. W większości przypadków deklarowanego ateizmu, ludzie odrzucają Boga, Kościół, gdyż nie potrafią poradzić

sobie ze swoim pogmatwanym, czasem niemoralnym życiem. Winę za swoje nieudane życie przerzucają na instytucje Kościoła i na Boga.

Sakramentem, który nas otwiera na działanie Ducha Świętego, jest sakrament chrztu. Jest to pierwszy sakrament, który jest bramą do całego życia uświęcającego człowieka. Drugi sakrament, który sprawia, że rozkwita w nas pełnia życia chrześcijańskiego, to sakrament bierzmowania. Niestety sakrament bierzmowania jest w naszym życiu jakby niedowartościowany. Do końca nie rozumiemy działania darów Ducha Świętego.

Ks. rekolekcjonista zwrócił uwagę, że słowo „dar” kojarzy się z czymś, co otrzymujemy z zewnątrz. O działaniu Ducha Świętego musimy myśleć natomiast jako o działaniu od wewnątrz.

Człowiek duchowy ma w sobie Ducha Mądrości, Ducha Rozumu, Ducha Rady, Ducha Męstwa, Ducha Bojaźni Bożej... (por. Iz 11, 1-5). Duch Święty działa wewnątrz nas i uzdalnia nas zarówno do życia na tym świecie, pośród innych ludzi, do spełniania swoich obowiązków, jak i do życia nadprzyrodzonego. Jeśli zastanowimy się, skąd bierze się w nas pragnienie życia Bożego, skąd bierze się pragnienie przemiany swojego życia na lepsze, skąd bierze się w nas pragnienie spełnienia uczynków miłości, udzielenia komuś bezinteresownej pomocy, to odkryjemy, że sprawia to w nas Duch Święty. Przykładem osoby, którą Duch Święty inspirował do bezinteresownej pomocy, jest św. Matka Teresa z Kalkuty. Ta wspaniała święta naszych czasów stwierdziła kiedyś: „Bardzo łatwo jest dać kromkę chleba jeden raz. Bardzo łatwo jest dać ją drugi i trzeci raz. Ale potrzeba głębokiego życia duchowego, żeby tę kromkę chleba dawać codziennie”. /cdn/

oprac. xkw

Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowska 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

„Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie”

Orędzie Papieża Franciszka na 27. Światowy Dzień Chorego



W tego-
rocznym orę-
dzu Papież
Franciszek
przypomniał
o konieczno-
ści sprawo-
wania opieki
nad chorym

poprzez gesty bezinteresownej miłości
i podkreślił znaczenie wolontariatu.

Opieka nad chorymi wymaga profes-
jonalizmu i czułości, bezinteresownych
gestów, jak zwyczajny dotyk, poprzez które
daje się odczuć drugiemu, że jest „ważny”.

Wolontariusze mają wielkie znacze-
nie w sektorze społeczno-medycznym.
Wolontariusz jest bezinteresownym przy-

jacielem, który zapewnia zarówno opiekę
zdrowotną, jak i wsparcie duchowe.
Papież zachęcił wolontariuszy, aby nadal
byli znakiem obecności Kościoła w zseku-
laryzowanym świecie.

Wzorem czułej troski o chorych była
św. Matka Teresa z Kalkuty, która pochy-
lała się nad osobami wyczerpanymi, pozo-
stawionymi śmierci na poboczach dróg,
rozpoznając w nich godność daną im przez
Boga. Jej postać była „światłem” rozja-
śniającym ciemności tych, którzy nie mieli
już nawet łez, aby płakać nad swoim ubó-
stwem i cierpieniem.

Zachęcenie słowami Papieża podej-
mujmy wytrwale naszą pracę dla chorych
w duchu Miłosiernego Samarytanina.

..kw

PIELGRZYMKA PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA

PRAGA
PARYŻ
WERSAL
BRUKSELA

17-22 CZERWCA
2019

Informacje:
ks. Konrad Wójcik
Tel. 604214773
E-mail: xkwójcik@gmail.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: zbikum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

Najbliższe wydarzenia Duszpasterstwa Służby Zdrowia

8 marca - wspomnienie św. Jana
Bożego, patrona kapelanów szpital-
nych.

10 marca - godz. 15.00 - comie-
siężna Msza św. w intencji Służby
Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego
w Radomiu, ul. Starokrakowska 144)

26 marca - coroczne spotkanie
kapelanów szpitalnych w Konferencji
Episkopatu Polski

30 marca - Konferencja naukowa
„Ból i cierpienie” (UKSW w Warszawie)

6 kwietnia - godz. 9.45 - Wleko-
postny Dzień Skupienia Służby Zdro-
wia (Centrum Wolontariatu „Arka”,
Radom, ul. Kelles-Krauz 19)

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 śróde
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 śo. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

świętych: pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH
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
Sob 8-14

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

A/0004

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

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

A/0131

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013



**APTEKA
OSIEDŁOWA**

A/0036

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

OSIEDŁOWA 9
**W BUDYNKU
POLMEDIC'U**