

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Sierpniowe wędrowanie

Powoli tegoroczne wakacje przechodzą do historii. Dzięki pamiątkowym zdjęciom i nagrany filmom z wypoczynku będziemy mogli wracać do miejsc, które odwiedziliśmy i wspominać ludzi, których spotkaliśmy na wakacyjnych szlakach. Sierpień to w naszej polskiej tradycji czas pielgrzymowania na Jasną Górę. To szczególnie sposób wykorzystania dni przeznaczonych na wakacyjny wypoczynek. Pielgrzymuje cała Polska. Ludzie starsi, młodzież i dzieci. Od Bałtyku i spod Tatr wyznaczonymi przez poprzedników szlakami pielgrzymujemy do Matki Bożej Królowej Polski. W deszczu i upale. Po drogach krajowych i polnymi ścieżkami idą pielgrzymi z różnymi intencjami na Jasną Górę zwycięstwa.

Ostatnie dni wakacji to niełatwy czas planowania roku szkolnego 2019/2020. Dla niektórych kolejnego, dla innych pierwszego, a dla jeszcze innych ostatniego w życiu. Ostatnie dni wakacji i kończącego się 22 września lata to ważny czas wyborów. Nie tylko tych parlamentarnych, które Prezydent RP wyznaczył na dzień 13 października, ale także tych związanych z rozpoczynającym się 2 września rokiem szkolnym. W naszym życiu każdego dnia dokonujemy wyborów, które będą miały wpływ na nasze jutro.

Życząc wszystkim Czytelnikom szczęśliwych powrotów z wakacyjnych wędrówek oraz samych trafnych i dobrych wyborów, zapraszam do lektury 285. numeru Zdrowka.

zg

foto: Walery



WYBRANE ARTYKUŁY:

Odpoczynek to nie bezczynność!

Czytaj na stronie 4.

Roboty to przyszłość medycyny

Czytaj na stronie 8.

Terapia manualna

Czytaj na stronie 11.

Bogactwo natury - czerwone porzeczki

Czytaj na stronie 12.

Mity fizjoterapii

Czytaj na stronie 14.

Słuch nieidealny

Czytaj na stronie 17.

Żyjmy 120 lat

Czytaj na stronie 20.

Zaburzenia oddawania moczu

Czytaj na stronie 21.

Wkładki ortopedyczne

Czytaj na stronie 24.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 27.

Kapelańskie ABC

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

ZD0272

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 w swoim „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. 16, 29
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, 7
Neurologia – str. 14, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 9, 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 7
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 26
Rehabilitacja – str. 5, 8, 11, 15
Reumatologia – str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 24
Opieka długoterminowa – str. 6, 12
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 8, 13, 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. 9, 10, 11, 28

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, 18, 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 PORADNIE NFZ

- leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży
- oraz poradnia preluksacyjna



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

Zabiegi usunięcia zespołu cięśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę 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



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

Odpoczynek to nie beczynność! Jak odpoczywać, żeby się nie nudzić?

Wydaje ci się, że najlepszy odpoczynek to beczynne wpatrywanie się w telewizor? Absolutnie nie! Aby naprawdę wypocząć i zregenerować siły, trzeba wybrać aktywność, która będzie angażowała inne zmysły niż te, którymi posługujemy się na co dzień. W ten sposób ciało i umysł pozostaną w równowadze, a równowaga to klucz do zachowania zdrowia i dobrej kondycji. Zobacz, co robić w czasie wolnym, aby się nie nudzić i w pełni odpocząć.

Jak odpoczywać, żeby naprawdę wypocząć? Wbrew pozorom odpowiedź na to pytanie nie jest taka oczywista. Myśląc o odpoczynku, większość z nas ma przed oczami wygodną kanapę i telewizor lub ekran komputera. Jednak taki obrazek powinien nam się raczej kojarzyć z beczynnością niż wypoczynkiem. Bo żeby naprawdę odzyskać siły i nabrać energii do dalszej pracy, trzeba pozostać aktywnym – w tych obszarach, którym na co dzień nie poświęcamy zbyt wiele czasu.

Co to oznacza w praktyce? Dowiesz się tego, poznając sposoby na ciekawy i regenerujący wypoczynek w czasie wolnym.

Odpoczynek a beczynność – różnice

Na początek warto odróżnić dwa często mylone pojęcia: odpoczynek i beczynność. Dla wielu z nas oba znaczą to samo, choć nie powinny. Beczynność to stan, w którym ograniczamy do minimum aktywność umysłową i fizyczną. Przykładem może być siedzenie w fotelu i oglądanie programu rozrywkowego, granie w gry komputerowe, przeglądanie śmiesznych obrazków w internecie. Oczywiście taki relaks też jest potrzebny, ale nie może wypełniać całego czasu wolnego, bo pozwala tylko na chwilę oderwać się od codziennej



pracy. Jego wartość regeneracyjna jest znikoma, a to znaczy, że nie przywraca pełni sił fizycznych i psychicznych. Tym właśnie różni się od odpoczynku, który oprócz relaksu, odnawia zasoby energii.

Co to jest regenerujący odpoczynek?

Regenerujący odpoczynek ma charakter czynny. Polega na odciążeniu tych zmysłów, które wykorzystujemy podczas wykonywania codziennych obowiązków (np. zawodowych) i aktywowaniu tych obszarów, którym na co dzień nie poświęcamy wystarczająco dużo czasu. Celem takiego odpoczynku jest przywrócenie organizmowi równowagi psychicznej i fizycznej: uruchomienie mięśni, które przez cały dzień pozostają

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

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

*badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie*

USG serca

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

informacje: 606 135 692

Z/0102

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

Gabinet INTERNISTYCZNO- HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
"Ż A K"
 Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)
Radom, ul. Giserska 4
 tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:
 - lekarze interniści,
 - lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
 -- Kolposkop -- Ktę -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:
 > wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
 > kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
 > laboratoryjne

Przychodnia czynna:
 codziennie 8.00-18.00

w spoczynku i zaangażowanie umysłu w zajęcia, które aktywują inne półkule mózgowe i skupiają się na odbieraniu innych bodźców.

Na przykład osoba, która ma pracę siedzącą, czas wolny powinna spędzać aktywnie: uprawiać sport, spacerować, zwiedzać, zajmować się ogrodem. Jeśli większość dnia przebywa w zamkniętych pomieszczeniach, powinna zadbać o regularny kontakt z naturą – na przykład uprawiając jogging w parku lub jeżdżąc na rowerze i zwiedzając swoją najbliższą okolicę. Jeżeli jej praca polega na liczeniu, sporządzaniu tabel, wykresów, porządkowaniu danych, powinna znaleźć czas na zajęcia, które pobudzą jej mózg do kreatywności – na przykład rysunek, modelarstwo, granie na instrumentach.

Ważne

Dlaczego oglądanie telewizji nie regeneruje?

Postęp cywilizacyjny sprawił, że zewsząd bombardują nas tysiące bodźców wzrokowych i słuchowych. Codziennie nasz mózg musi przetworzyć ogrom informacji, które otrzymujemy za pośrednictwem telewizji, internetu, prasy czy radia. To wszystko sprawia, że nasz system nerwowy jest stale przeciążony i potrzebuje odpoczynku. Oglądanie telewizji nie zapewni mu regeneracji, ponieważ jest tylko dodatkowym czynnikiem obciążającym najczęściej wykorzystywane przez nas zmysły. Jeśli dodać do tego, że 70% czynnych zawodowo osób ma pracę siedzącą i na co dzień obsługuje komputer, to oglądanie telewizji okazuje się jednym z najgorszych sposobów spędzania wolnego czasu.

Co robić po pracy? Pomysły na regenerujący wypoczynek

Spacerowanie – najprostszy sposób na kreatywne spędzenie wolnego czasu to po prostu wyjście na spacer. Dzięki

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



503 849 387 www.medaction.pl
 fb/ medactionpl

PRZYCHODNIA SŁONECZNA www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
 Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

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

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

40 % zniżki na zabiegi rehabilitacyjne

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

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY  **PN.-PT.: 8.00-18.00**

tej aktywności wyrwiemy się z czterech ścian i dotlenimy organizm. Warto od czasu do czasu wybrać się na marsz z kijkami (nordic walking) – w ten sposób odciążymy stawy, zwiększymy wydolność i poprawimy siłę mięśniową.

Zajęcia fitness – zapisując się na zajęcia fitness, zyskujemy motywację do prowadzenia regularnej aktywności. Rodzaj treningu można bez problemu dostosować do swoich możliwości i upodobań, ponieważ siłownie i kluby oferują naprawdę szeroką gamę zajęć dla początkujących i zaawansowanych.

Zajęcia taneczne – zumba, bokwa fitness, salsation to tylko kilka typów zajęć tanecznych, które oddziałują zarówno na ciało, jak i umysł. Ćwiczenia w rytm gorących muzycznych hitów oprócz tego, że modelują sylwetkę, dodatkowo odświeżają, dodają energii i poprawiają humor.

Siłownie plenerowe – jeśli nie chcemy wydawać pieniędzy na kartę wstępu do klubu fitness, warto rozejrzeć się za siłownią plenerową w swojej okolicy. Powstaje coraz więcej punktów, nie tylko w dużych miastach, gdzie można całkowicie za darmo poćwiczyć na wioślarzu czy orbitreku.

Czytanie książek – czytanie książek pozwala na chwilę zatopić się w innym

świecie i głęboko zrelaksować. Poza tym stanowi doskonały trening wyobraźni, szczególnie dla tych osób, które na co dzień nie mają okazji, by rozwijać swoją kreatywność.

Dokończenie na str. 6

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

Odpoczynek to nie bezczynność! Jak odpoczywać, żeby się nie nudzić?

Dokończenie ze str. 5

Regularne czytanie książek jest też dobrym sposobem na poszerzanie swojego słownictwa, a przy okazji pozwala się czegoś nauczyć.

Kolorowanki dla dorosłych – udowodniono, że w przypadku dorosłych kolorowanie wycisza, zmniejsza niepokój, lęk

i przywraca spokój umysłu. Podczas tej czynności w mózgu aktywowane zostają tzw. fale alfa, które wprowadzają nas w stan głębokiego relaksu. Dodatkowo kolorowanie rozwija inwencję twórczą i usprawnia czynności manualne, które zazwyczaj zaniedbujemy, korzystając na co dzień z myszki i klawiatury.

Gry planszowe – świetnym pomysłem na spędzenie wolnego wieczoru jest gra w planszówkę z rodziną lub znajomymi. Takie gry często wymagają od uczestników dużej kreatywności, wiedzy i umiejętności logicznego myślenia. Poza tym wzmacniają więź między graczami.

Wspólne gotowanie – poprzez gotowanie wyostriamo zmysły, ucząc się nowych smaków i zapachów. To zajęcie pozwala się odprężyć i przestawić naszą percepcję na zupełnie inne tory.

Zwiedzanie parków, galerii i muzeów – po pracy można wybrać się też do ciekawych miejsc w okolicy, na przykład galerii czy parku z fontannami. Warto też śledzić na bieżąco wydarzenia kulturalne w swojej miejscowości, które często oferują ciekawe spędzenie czasu zupełnie za darmo.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl



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

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



**Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

**- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria**

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

lek. med. 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

Jak przedłużyć trwałość opalenizny? Sposoby na utrwalenie opalenizny

Jak przedłużyć trwałość opalenizny? O tym należy pomyśleć już przed rozpoczęciem kąpieli słonecznych, ponieważ skórę trzeba odpowiednio przygotować do opalania. Nie wolno też zapomnieć o kilku ważnych zasadach, dzięki którym zapobiegiesz oparzeniom słonecznym i zachowasz piękną opaleniznę po lecie. Sprawdź, jak utrwalić opaleniznę i czego nie robić, by nie zniszczyć brązowego odcienia skóry.

Co zrobić, aby utrwalić opaleniznę? Przede wszystkim należy ją intensywnie nawilżać, bo tylko na zregenerowanej i odżywionej skórze opalenizna utrzyma się na dłużej. Jednak nie zaszkodzi wspomóc naturę odpowiednimi suplementami diety czy balsamami brązującymi.

Jak przedłużyć trwałość opalenizny?

Peeling przed i po opalaniu

Kilka dni przed rozpoczęciem kąpieli słonecznych warto wykonać peeling całego ciała. Dzięki niemu usuniesz zrogowaciały naskórek, a opalenizna równomiernie utrzyma się na odnowionych warstwach skóry i będzie dłużej widoczna. O peelingu należy pomyśleć także po opalaniu. Opalenizna tkwi w głębszych warstwach skóry, dlatego usunięcie martwych komórek naskórka odświeży i bardziej naturalną opaleniznę.

Co 2 godziny aplikuj krem z filtrem

W czasie opalania aplikuj krem z filtrem 20-30 (jeśli twoja skóra jest wrażliwa 50) SPF, koniecznie co 2 godziny (tyle czasu działa zawarty w nim filtr, poza tym krem ściera się ze skóry pod wpływem potu, piasku). W przeciwnym razie dojdzie do oparzenia skóry i powstania białych śladów na ciele.

tych śladów na ciele.

Intensywnie nawilżaj skórę

Skóra jest wysuszona nie tylko przez słońce, lecz także przez kąpiele w słonej wodzie. Dlatego po każdej kąpieli słonecznej używaj kremów intensywnie regenerujących skórę lub innych preparatów, którymi możesz nawilżyć skórę po opalaniu, np. zawierających alantoinę i glicerynę. Ważne jest także dostarczanie spragnionej skórze nawilżenia „od wewnątrz” w postaci 2 litrów płynów dziennie, ponieważ prawdziwe nawadnianie odbywa się w głębokich warstwach skóry, do których woda dotrze tylko dostarczona od wewnątrz.

Wklepuj krem, ale nie wcieraj!

Ważny jest także sposób, w jaki aplikujesz balsam czy krem. Dermatolodzy zalecają, aby tego typu preparaty wklepywać, a nie wcierać. Ewentualnie można je rozprowadzić na ciele delikatnymi, kolistymi ruchami.

Zrezygnuj z gorących kąpieli

Gorąca woda dodatkowo podrażnia

naruszony przez słońce naskórek, dlatego w okresie wakacyjnym wybierz letni prysznic. Rzuć palenie i zrezygnuj z alkoholu. Skóra osób palących i regularnie pijących alkohol szybko stanie się szara i matowa, nawet jeśli włożą wiele wysiłku w jej pielęgnację od zewnątrz.

Dokończenie na stronie 10.

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

**USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

T/0074

medistar
SKLEP MEDYCZNY

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

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**
**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

AA/0289

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

SKLEP MEDYCZNY
www.zdrowko.com

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

Roboty to przyszłość medycyny

- rozmowa z dr Michałem Małkiem, urologiem ze Szpitala Mazovia współpracującym z Radomskim Centrum Onkologii.

Jak to się stało, że został Pan lekarzem?

Tak chcieli moi rodzice. To było ich marzenie, żeby syn był lekarzem. Przekonywali mnie, że to będzie dobry zawód w przyszłości. I mieli rację. Trzeba było trochę poczekać ale sprawdziło się. Uwielbiam to, co robię.

Był Pan do tego pomysłu od początku przekonany?

Nie, na początku szczerze mówiąc było ciężko. Te pierwsze lata pracy były bardzo trudne. Rozpocząłem specjalizację z wolontariatu pracując za darmo i dorabiałem na utrzymanie dyżurami na Oddziale Ratunkowym. Pomogło mi bardzo to, że mój stryj był specjalistą urologiem i już na studiach zacząłem chodzić na oddział, gdzie pracował. Bardzo mi się tam spodobało – stosunki między lekarzami, klimat tam panujący, wszystko mi się tam podobało....ale przede wszystkim operacje urologiczne. Zacząłem pracować, zaczęło mi to dobrze wychodzić i wtedy bardzo to polubiłem. Już na stażu wakacyjnym, podczas studiów zacząłem robić pierwsze zabiegi.

Woli Pan zabiegi otwarte czy laparoskopowe?

Właściwie wszystkie zabiegi lubię. Każda operacja ma swoje wady i zalety. Jednak najbardziej pasjonuje mnie operowanie w asyście robota Da Vinci.

Jak pan zareagował, kiedy w Szpitalu Mazovia pojawił się robot Da Vinci i dostał Pan propozycję zrobienia certyfikatu uprawniającego do operowania tym urządzeniem?

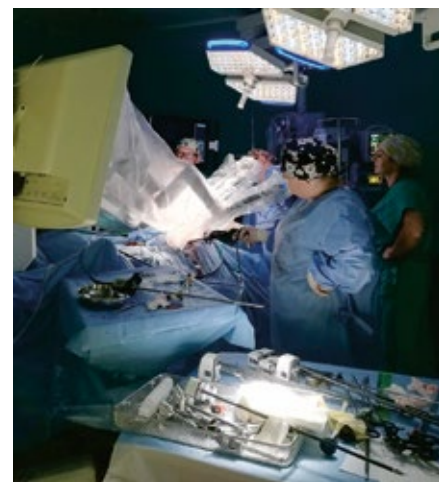
Bardzo entuzjastycznie ! To było moje marzenie. Odebrałem to jako duże wyróżnienie i nagrodę za moje zaangażowanie i pracę. Bardzo szybko to polubiłem i zaczęło mi to wychodzić. Operowanie robotem jest zdecydowanie bardziej przyjemne i mam wrażenie że łatwiejsze. Na pewno zdecydowanie bardziej mniej wyczerpujące. Może to zabrzmieć nieskromnie ale wydaje mi się, że jestem dosyć sprawny manualnie i świetnie się dogadujemy z robotem. To znaczy lubimy się.

Czy medycyna robotyczna to przyszłość?

Na pewno to jest właśnie przyszłość medycyny. Zresztą na zachodzie Europy już to bardzo wyraźnie widać. Tam większość zabiegów urologicznych wykonuje się ze wspomaganie robota i w Polsce też na pewno tak będzie. W tej chwili ponad 90 proc zabiegów usunięcia prostaty w Europie Zachodniej urolodzy wykonują przy wsparciu robotów - w Polsce też tak będzie. Za kilkanaście lat prawie nie będzie tradycyjnych zabiegów – będą głównie robotowe. I jest to bardzo dobra wiadomość dla chorych. Bo te operacje są dużo korzystniejsze dla zdrowia pacjentów, dużo mniej inwazyjne, dużo bardziej delikatne.

Czy można być dobrym operatorem da Vinci bez umiejętności wykonywania operacji również tradycyjnymi technikami?

Pewnie można, tak mi się wydaje, ale



musi to być o wiele bardziej stresujące dla lekarza. W operacjach gdzie wszystko idzie tak jak powinno, doświadczenie ogólnochirurgiczne może nie ma zbyt wielkiego znaczenia, ale jeśli pojawia się coś nieprzewidzianego w brzuchu pacjenta, to wtedy zaczyna się stres. A naprawdę w medycynie może wydarzyć się wszystko. Im większe doświadczenie ma lekarz tym lepiej dla pacjenta i dla samego lekarza. Lekarz jest wtedy pewniejszy siebie, bardziej obyty. Dużą rolę odgrywa też psychika. Ktoś, kto ma duże doświadczenie, nie spanikuje. Wie, że sobie poradzi jak nie tym, to innymi sposobem operowania chorego.

Co jest dla Pana trudniejsze - stanie przy stole operacyjnym czy rozmowa z pacjentem przed zabiegiem i po operacji?

Operowanie jest na pewno zdecydowanie łatwiejsze. Operacja to tylko jeden z elementów leczenia. I z nim sobie dobrze radzę, ponieważ uważam, że mam umiejętności i doświadczenie. Natomiast rozmowa z pacjentem przed i po operacji jest trudniejsza bo jest zawsze inna, nigdy nie wiadomo czego można się spodziewać. Pacjenci mają różne oczekiwania.

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

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

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AA0326

Nie zawsze udaje się od razu z nimi nawiązać dobry kontakt. Czasem pacjent czegoś nie rozumie i wymaga czasu i cierpliwości aby mu to wyjaśnić. Poza tym bywają chorzy nerwowi, trudni.... Im więcej mam lat, tym lepiej rozumiem starszych pacjentów, ich emocje, ich strach. I łatwiej mi się z nimi rozmawia, bo lepiej wiem co czują. A czynnik emocjonalny u pacjenta jest bardzo ważny. Często choremu trudno jest panować na emocjami.

Czy to prawda, że nastawienie pacjenta ma wpływ na zdrowienie?

Oczywiście. To na pewno odgrywa dużą rolę. Generalnie pacjent dobrze nastawiony, energiczny lepiej się leczy. Żle nastawiony pacjent, pesymista zwykle gorzej się prowadzi, dłużej goi, jest mu na pewno dużo trudniej. Czasem po operacji nie wszystko idzie doskonale. Zwykle ostatecznie efekt jest dobry, ale bywają sytuacje, że gojenie przebiega wolniej i wtedy od nastawienia pacjenta zależy, jak to wszystko znosi. Ważne jest, żeby chory chciał zdrowieć i żeby ufał lekarzowi.

Gdzie Pan się widzi za 20 lat?

Będę pracował, będę leczył ludzi. Będę pracował głównie przy wsparciu robota Da Vinci. To jest ten kierunek. Od pierwszych zabiegów wiem, że to jest właśnie przyszłość medycyny. I wierzę w potęgę tej gałęzi. Oczywiście wszystko w naszych rękach -lekarzy. Bez nas sam robot sobie nie poradzi.

Dr Michał Małek

Ukończył Warszawski Uniwersytet Medyczny, pracował w Klinice Urologii i Urologii Onkologicznej Centralnego Szpitala Klinicznego CSK MSWiA w Warszawie, w Oddziale Urologii Międzyzleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie, wizytujący operator w Oddziale Urologii Wojewódzkiego Szpitala w Legnicy i w Oddziale Urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach, od 3-ch lat w Szpitalu Mazovia w Warszawie.

Od lipca koordynuje i wykonuje zabiegi uroonkologiczne w Radomskim Centrum Onkologii.

Posiada certyfikat operatora robota chirurgicznego da Vinci.

Zakres leczenia: Nowotwory układu moczowo-płciowego (rak nerki, górnych dróg moczowych, pęcherza, cewki moczowej, stercza, prącia, jądra), łagodny rozrost stercza, kamica pęcherza moczowego, infekcje układu moczowo-płciowego, neurogenne zaburzenia mikcji, zaburzenia erekcji.

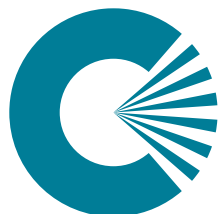


Wykonywane świadczenia: Konsultacje z zakresu urologii, leczenie zabiegowe nowotworów układu moczowo-płciowego (usunięcie nerki, nerkooszczędzające usu-

nięcie guza nerki, usunięcie pęcherza moczowego z odprowadzeniem moczu wstawką jelitową lub zwytworzeniem jelitowego pęcherza zastępczego, usunięcie stercza klasyczne i laparoskopowe, usunięcie jądra, częściowa lub całkowita amputacja prącia, usunięcie cewki moczowej, usunięcie węzłów chłonnych jamy brzusznej miednicy i pachwinowych) endoskopowe usunięcie guza pęcherza, gruczolaka stercza, rozcięcie zwężenia cewki moczowej, endoskopowe usunięcie

kamicy pęcherza, moczowodu lub nerki, plastyka zwężenia miedniczkiowo-moczowodowego, operacje wodniaka i torbieli najądrza, operacyjne wyluszczenie gruczolaka stercza, operacje żyłaków powrózka nasiennego klasyczne i laparoskopowe, operacje plastyki napletka i obrezanie.

Wykonywane badania: Cystoureteroskopia, biopsja stercza.



**Radomskie
Centrum
Onkologii**



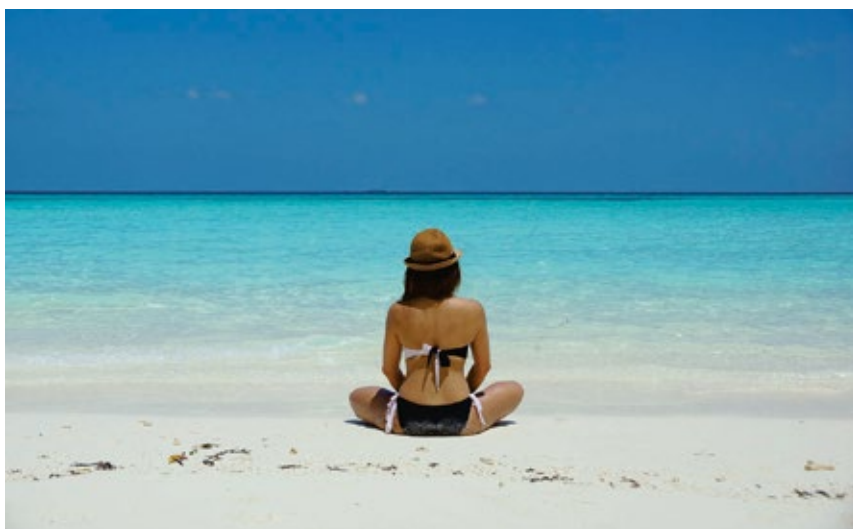
**S Z P I T A L
MAZOVIA**

**Radomskie Centrum Onkologii
rozpoczyna współpracę z urologami
ze Szpitala Mazovia w Warszawie.
Zabiegi onkourologiczne są wykonywane
w Radomiu w ramach NFZ.**

REJESTRACJA: 48 377 90 20
MAIL: rejestracja@onkologiaradom.pl

GODZINY OTWARCIA PORADNI: 8.00-20.00
ul. Uniwersytecka 6, 26-600 Radom

Jak przedłużyć trwałość opalenizny? Sposoby na utrwalenie opalenizny



Dokończenie ze strony 7.

Odpowiednia dieta pomoże utrwalić opaleniznę

Przejdź na dietę bogatą w witaminę A
Aby utrwalić opaleniznę, zaleca
się spożywać produkty bogate w beta-

-karoten, który gromadzi się w skórze
(w wątrobie jest przekształcany w wita-
minę A), stopniowo nadając jej brązowo-
złoty odcień. Przede wszystkim należy
wzbogacić dietę w marchewkę w każdej
postaci. Przyjmowana w odpowiednich
ilościach (np. szklanka soku z marchwi
dziennie) nie spowoduje pomarańczo-
wego odcieniu skóry, ale przyczyni się do
powstania ładnej opalenizny. Witaminę
A znajdziesz także w morelach, melo-
nach, pomidorach, papryce oraz wszel-
kich warzywach i owocach o barwie czer-
wonej bądź pomarańczowej.

Stosuj SUPLEMENTY przedłużające trwałość opalenizny

Aby przedłużyć trwałość opalenizny,
należy stosować nutrikosmetyki – suple-
menty diety poprawiające urodę, które
nie tylko utrwalą opaleniznę, lecz także
nawilżają skórę „od środka”. W tym celu
można zażywać tabletki z karotenoidami,
które nadają skórze odcień zbliżony do
opalenizny. Preparaty z beta-karote-
nem należy łykać podczas posiłku, który
zawiera tłuszcz, ponieważ wówczas beta-
karoten najlepiej się wchłania.

Warto sięgnąć także po odpowied-
nie dobrany zestaw witamin, który wspo-
może skórę w walce ze starzeniem się
powodowanym przez działanie słońca
i ochroni ją przed działaniem wolnych
rodników. Przed opaleniem można się-
gnąć także po preparaty przygotowujące
skórę na działanie słońca. Wzmocnią one
skórę przed i podczas ekspozycji słonecz-
nej oraz uintensyfikują kolor opalenizny.

Opalanie po opalaniu, czyli samoopalacze i solarium

Samoopalacze, balsamy i pudry brą-



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista dermatologii i wenerologii
lek. med. **Katarzyna Żórawicz**
DERMATOLOG
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

lek. med. **Piotr Janik**
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
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

zużycie

Nakładanie samoopalaczy na opa-
loną skórę utrwali brązowy odcień,
a ewentualne nierówności będą mniej
widoczne. Jeśli nie chcesz mieć smug,
dodaj do samoopalacza balsam nawilża-
jący i całość wklep w skórę – wtedy roz-
prowadzi się równomiernie na ciele.

Balsamy brązujące zawierają barw-
niki podobne do tych, które znajdują się
w samoopalaczach, ale o mniej inten-
sywnym działaniu. Dzięki temu możesz
kontrolować intensywność opalenizny
i ożywić kolor skóry. Z kolei świecące pig-
menty zawarte w pudrach brązujących
sprawiają, że skóra będzie wyglądać pro-
miennie i zdrowo.

Należy unikać wizyt w solarium,
które jest równie niebezpieczne jak
słońce i może przyczynić się do powsta-
nia nowotworów skóry. Nawet jedna
sesja na solarium w życiu zwiększa ryzyko
nowotworów skóry.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Madam

**Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny**

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek
wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka
stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających
paznokci

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

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

Terapia manualna

W tym miesiącu przedstawiamy informacje o ciekawej dziedzinie medycyny, jaką jest terapia manualna.

Rwa kulszowa, rwa barkowa lub chroniczne bóle karku głowy to zaburzenia, które można leczyć technikami Jandy, Lewita czy Mulligana. Techniki te są metodami terapii manualnej. Na terapię zgłaszają się pacjenci z wadami postawy, bólami kręgosłupa w różnych odcinkach, bólami migrenowymi, bólami stawów i kończyn czy z zaburzeniami snu.

Specjalista diagnozuje i ustala sposoby leczenia ograniczeń narządów ruchu. Efekt manualnej terapii może być zauważalny już po pierwszym zabiegu. Terapeuta instruuje pacjenta, jak ma zapobiegać dolegliwościom bólowym w codziennych czynnościach, takich jak leżenie w różnych pozycjach, wstawanie, podnoszenie ciężarów, wykonywanie ćwiczeń izometrycznych nieobciążających stawów. Stosowane są chwytaki oceniające źródło bólu i ru-

chomość stawową. Przeprowadzane są odpowiednie manipulacje dla uzyskania prawidłowego ślizgu stawowego, czyli powierzchni stawowe ustawiane są w naturalny sposób. Jest to cel gry stawowej. Znosi ona opór występujący w stawie, bo ten blokuje swobodne ruchy i sprawia ból. Dobrze wykonana terapia sprawi, że pacjent odczuje wskazanie stawu na swoje miejsce i komfort ruchów.

Zalecam uzupełnić terapię manualną zabiegami masażu leczniczego i innymi metodami fizykoterapeutycznymi. W leczeniu ważne jest rozluźnienie i rozgrzanie tkanek oraz zdrowy tryb życia.

Przeciwwskazaniami do terapii manualnej są złamania i pęknięcia kości, zaawansowana osteoporoza, gruźlica kości lub naderwanie więzadeł.

Do skorzystania z zabiegów terapii manualnej zapraszam do Zakładu Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kelles-Krauza 32, w którym pracuję codziennie w godzinach od 8.00 do 15.00.



Zapisy pod numerem tel. 534 530 430, lub 48 360 11 44.

Profesjonalny zespół specjalistów wspiera zdrowie pacjentów masażami, ale także zabiegami kinezyterapeutycznymi i fizykoterapeutycznymi.

W kolejnym artykule opiszę lecniczy wpływ digitopresury na funkcjonowanie układów i narządów po zastosowaniu zabiegów refleksologii twarzy i głowy.

Masażysta Marcin Mańdziuk

Masaże

- Terapia manualna
- Masaż klasyczny ręczny
- Aquavibron - masaż wibracyjny
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi
- Drenaż limfatyczny



Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8⁰⁰ - 18⁰⁰
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl
facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia

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

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

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

Bogactwo natury – czerwone porzeczki

Czerwone porzeczki mają nie tylko właściwości zdrowotne, lecz także pielęgnacyjne. Dzięki dużej zawartości pektyn kontrolują poziom cukru i cholesterolu we krwi, a dzięki obecności polifenoli łagodzą bóle menstruacyjne. Z kolei zawarte w czerwonych porzeczkach witamina C, PP, żelazo i garbniki działają ściągająco, tonizująco i antybakteryjnie, dlatego szczególnie poleca się je osobom zmagającym się z cerą tłustą i trądzikową. Sprawdź, jakie są właściwości lecznicze i pielęgnacyjne czerwonych porzeczek.

Czerwone porzeczki (*Ribes rubrum*) już od XVI w. są cenione ze względu na swoje właściwości zdrowotne i pielęgnacyjne. Poleca się je m.in. przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, chorobach układu krążenia, a także w celu wzmocnienia układu odpornościowego. W tradycyjnej medycynie ludowej stosuje się je także w celu leczenia ran czy usuwania piegów, oczyszczania cery tłustej i trądzikowej.

Czerwone porzeczki – właściwości zdrowotne

1. Obniżają ciśnienie i poziom cholesterolu

Czerwone porzeczki, dzięki dużej ilości potasu (275 mg w 100 g), są pomocne w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Ponadto w ich skład wchodzi witamina PP – odpowiedzialna za regulację poziomu cholesterolu we krwi i zapobieganie miażdżycy naczyń. Podobnie jak czarne porzeczki są źródłem antyoksydantów, które „wymiatają” z naczyń wolne rodniki odpowiedzialne za ich mechaniczne uszkodzenia.

2. Łagodzą objawy zaburzeń żołądkowo-jelitowych

Czerwone porzeczki są bogate w pektyny (rozpuszczalny błonnik), które wspomagają funkcjonowanie jelit i dbają o rozwój zdrowej mikroflory jelitowej. Poprawiają też ich perystaltykę, a co za tym idzie – regulują proces wypróżniania się. Ponadto oczyszczają jelita z toksycznych substancji.

Z kolei dzięki garbnikom, które są zawarte w skórcie czerwonych porzeczek, mają właściwości ściągające. Skórki porzeczek zawierają także antocyjanozydy, które hamują rozwój bakterii.

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie czerwonych porzeczek przy niestrawności spowodowanej niedoborem soków trawiennych, niewydolności wątrobowej lub przy przewlekłych schorzeniach wątroby i przy zgadze.

Porzeczki są także uważane za lek dla małych niejadków i osób starszych, które mają problemy z łaknieniem, ponieważ wzmagają apetyt.

3. Zwiększają odporność organizmu.



Porzeczki są bogate w witaminę C, która ma istotne właściwości ochronne i przeciwutleniające. Dzięki niej porzeczki są „magazynem” aktywnych przeciwutleniaczy, które pomagają zwalczać wolne rodniki niszczące komórki naszego ciała. Ponadto zapobiegają namnażaniu się komórek nowotworowych i wspomagają pracę układu odpornościowego (można po nie sięgnąć przy leczeniu infekcji dróg oddechowych – przeziębień, anginy czy grypy).

Czerwone porzeczki są bardzo kwaśne, dlatego w medycynie naturalnej surowe owoce często stanowią surowiec do wytwarzania leczniczych soków czy win.

4. Wspomagają pracę układu moczowego

Czerwone porzeczki mają właściwości moczopędne, dlatego mogą być stosowane pomocniczo w leczeniu zapalenia

NZOZ **ESSAMED**
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

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

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

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych

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

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21.

501 741 118, 602 772 744

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



**specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich**
mgr Krystyna Baldys

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

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

dróg moczowych. Współczesna fitofarmakologia poleca stosowanie czerwonych porzeczek w celu zapobiegania powstawaniu kamieni nerkowych, które pojawiają się u osób mających odczyn kwaśny moczu. Dzięki zawartym w czerwonych porzeczkach witaminom rośnie pH moczu, który zmienia odczyn z kwaśnego na zasadowy.

5. łagodzą bóle menstruacyjne

Porzeczki, dzięki zawartości polifenoli, zmniejszają bóle miesiączkowe. Głównym składnikiem aktywnym owoców jest kwas elagowy, który stanowi ok. 50% ogólnej ilości polifenoli. To właśnie on posiada najsilniejsze właściwości uspokajające i przeciwbólowe.

Wino

z czerwonych porzeczek (12%) – przepis

Przebrane i odszypułkowane owoce (4,5 kg dojrzałych i niezbyt kwaśnych czerwonych porzeczek) delikatnie zmiększyć. Powstałą masę wrzucić do dużego naczynia, zalej ciepłą wodą (3 l), dodaj pożywkę drożdżową (3 g) wymieszaj, naczynie

przykryj i odstaw w zaciemnione miejsce. Po 3–4 dniach dodaj syrop cukrowy (sporządzony z 1,8 kg cukru i 3 l zimnej wody). Napój powinien fermentować przez kolejne 10 dni. Po tym okresie wino odcedić przez sitko, przeleć do specjalnego baniaka i odstaw do dalszej fermentacji. Po 2–3 miesiącach leżakowania można dokonać obciążenia wina znad osadu.

Maseczka z czerwonych porzeczek dla skóry trądzikowej

Czerwone porzeczki działają pozytywnie na skórę dzięki zawartości garbników, które mają właściwości ściągające, działają przeciwzapalnie i regulują wydzielanie sebum. Ponadto łagodzą zmiany trądzikowe, oczyszczają i odświeżają skórę. W związku z tym maseczki z czerwonych porzeczek poleca się szczególnie posiadaczkom cery tłustej i trądzikowej.

Dzięki zawartości antyoksydantów porzeczki spowalniają też proces starzenia się skóry.

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

SKLEP MEDYCZNY ADMED NFZ

Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego

Sklepy medyczne ADMED:

Radom,

ul. Osiedlowa 9
tel.: 48 366 10 78
lub 666 704 682

email: admed.radom@gmail.com

Radom,

ul. Lekarska 2a, parter
tel.: 790 762 890
email:

admed.radom1@gmail.com

Kozienice,

al. Sikorskiego 10,
tel.: 881 565 31
email:

admed.sklepkozienice@gmail.com

Rehabilitacja domowa w ramach NFZ
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek

tel. 502 729 548
admed.radom@gmail.com

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

☎ 792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

N/0663

Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

Mity fizjoterapii

W ostatnich latach Fizjoterapia - jedna z dziedzin medycyny - uległa znaczącym zmianom. Przede wszystkim doprowadzono do oficjalnego stworzenia zawodu fizjoterapeuty oraz rozszerzono ich kompetencje poprzez wprowadzenie ustawy o zawodzie fizjoterapeuty. Nie zmieniło to jednak tego, że często zawód fizjoterapeuty nie do końca rozumiany jest przez pacjentów prawidłowo.

**Czego zatem jako pacjenci możemy od fizjoterapeuty oczekiwać?
I kiedy należy się do niego zgłosić?**

Należy zacząć od tego, że niewłaściwe jest określanie masażystów czy fizykoterapeutów mianem fizjoterapeuty.

Masażystą może stać się osoba po kilku dniowym kursie bez podstaw medycznych, a fizykoterapeuta jest to osoba oddziałująca na pacjenta przez bodźce fizyczne takie jak laser, ultradźwięki itp. Fizjoterapeuta jest natomiast profesją w której oddziałuje się całościowo na pacjenta, wykorzystując zarówno ruch, jak również

bodźce fizyczne, czyli stosowanie laseru czy ultradźwięków. Fizjoterapeutą w świetle obecnie panującego prawa można zostać osobą wyłącznie po 5 letnich studiach a nie kilkudniowym kursie. Natomiast fizykoterapia, jak i masaż są jedynie narzędziami całego procesu usprawniania stosowanymi przez fizjoterapeutę. Narzędzia stosowane przez fizjoterapeutów oparte są głównie na kinezyterapii, która dosłownie oznacza terapię ruchem jak również fizykoterapii która oznacza terapię bodźcami fizycznymi jak światło, dźwięk, pole magnetyczne. Charakter świadczeń otrzymywanych w publicznym sektorze służby zdrowia w zakresie fizjoterapii jest jednak zazwyczaj bardzo ograniczony i to też wpływa na kreowanie niewłaściwego wyobrażenia tego zawodu.

Fizjoterapia może wpłynąć na funkcje naszych tkanek, ale nie może zmieniać ich struktury to znaczy, że może jedynie usprawnić chorobowo zmienione tkanki, ale to zazwyczaj nie oznacza zmiany struktury. Na przykład jeśli pacjent cierpi na zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe stawu biodrowego, fizjoterapeuta nie jest w stanie doprowadzić do odbudowy danej tkanki, jedyne co może osiągnąć to wpły-

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

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

N/0544

nać na poprawę funkcji poprzez uelastycznienie danej tkanki, odpowiednie odżywianie, wzmocnienie otaczających mięśni oraz zmniejszenie ciśnienia panującego w danym regionie co zazwyczaj ma pozytywny wpływ na zmniejszenie dolegliwości bólowych jednak nie doprowadza do wyleczenia. Dlaczego zatem jest ona ważna?

Fizjoterapia dba o właściwy dobór metod stosowanych po to, aby zapewnić optymalne warunki do uzyskania pełnej funkcjonalności. Terapia fizjoterapeutyczna w znaczący sposób skraca czas do uzyskania maksymalnej możliwej sprawności oraz poprawia jakość funkcji zmienionej chorobowo części ciała. Przy prawidłowo dobranych zabiegach pacjenci zazwyczaj odczuwają wyraźną różnicę w funkcjonowaniu oraz zmniejszeniu dolegliwości bólowych.

Stosowanie fizjoterapii nie jest jednak wystarczającym środkiem leczniczym. Fizjoterapeuta jest członkiem zespołu medycznego, którego zadaniem jest dbanie o uzyskanie optymalnej funkcji zmienionej chorobowo części ciała. Fizjoterapeuta często w sposób samodzielny może pracować z pacjentem jednak zaznaczyć trzeba, że fizjoterapeuta nie jest lekarzem o czym ostatnio niektórzy pacjenci zapominają. Optymalne warunki leczenia zapewnia wyłącznie oddziaływanie zespołowe w którym dominującą rolę pełni lekarz prowadzący dbający o pełne bezpieczeństwo, dobór dominującego sposobu leczenia jak również kontrolę uzyskanych rezultatów. Fizjoterapeuta nie może zlecać żadnych zaleceń z zakresu farmakologii, które często są wręcz niezbędne oraz decydować o dominującym sposobie leczenia jak np. o wykonaniu zabiegu chirurgicznego. Kontrola lekarska jest niezbędną ze względu na fakt, że fizjoterapeuci nie zawsze są w stanie rozpoznać obecność niebezpiecznych obja-

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM
BERNARDYŃSKA511 511 234
48 386 95 00

N/0647

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

ORTO-LIVE

Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

N/0215

**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

USG

dr n.med. Jarosław Więkowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przecięmiączkowe,
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/0035

wów i wykluczyć wszystkie zagrożenia przed
stosowaniem terapii. Dlatego w pierwszej
kolejności pacjent powinien uwzględnić
konsultację lekarską w której upewni się
o braku przeciwwskazań do podjęcia terapii
z fizjoterapeutą.

**Kiedy w takim razie i z czym udać się
do fizjoterapeuty ?**

Fizjoterapia może być stosowana nie-
mal w każdych dysfunkcjach. Jednak należy
się upewnić co do specjalizacji danego
fizjoterapeuty. Niestety podobnie jak leka-
rze fizjoterapeuci specjalizują się w danej
dziedzinie medycyny. I tak rozróżnić można
fizjoterapeutów, którzy pracują głównie
z pacjentami neurologicznymi, pedia-

**NZOZ Usługi
Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny**

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

trycznymi czy ortopedycznymi. To bardzo
szeroki podział, który obecnie zmierza do
większego uszczegółowienia specjalizacji
fizjoterapeutów. Fizjoterapeuci w ramach
swojej specjalizacji zazwyczaj pracują
z większością dysfunkcji swojej specjaliza-
cji i dla przykładu fizjoterapeuta specja-
lizujący się w dysfunkcjach układu ruchu
pracuje z większością problemów leczony
nieoperacyjnie jak również pooperacyjnie.
Fizjoterapia zazwyczaj może być stosowana
niemal w każdym momencie, niemniej jed-
nak w pierwszej kolejności trzeba pamię-
tać o zaleceniach lekarskich np. dotyczą-
cych odpoczynku w pierwszym okresie po
zabiegu operacyjnym czy po ostrym urazie.
Fizjoterapeuci świetnie radzą sobie również
z przewlekłymi problemami, które często
silnie związane są z utratą funkcji, którą
w sposób efektywny są w stanie usprawnić.

Podsumowując fizjoterapia to bardzo
rozwijająca się w ostatnich latach gałąź
medycyny pozytywnie wpływająca na
poprawę funkcji zmienionej chorobowo
części ciała. Rozsądnie dobrana i stoso-
wana w odpowiednim czasie terapia daje
ogromne korzyści skracając czas i popra-
wiając komfort życia przez zmniejszenie
dolegliwości. Stosowanie właściwej ścieżki
opieki medycznej umożliwia holistyczne
i bezpieczne uzyskanie optymalnych wyni-
ków leczenia.

Kamil Zasławski
Fizjoterapeuta



Radom ul. Konrada Vietha 23

**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

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

Fizjoterapeuta
mgr **Kamil Zasławski**

TERAPIA MANUALNA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

R/0600

L/0646

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

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

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

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

Zapisy i rejestracja

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

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

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

F/0071

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
Sawoy Medicus

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

tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

Produkty light: czy są zdrowe i czy odchudzają?

Zamierzasz się odchudzać i zastanawiasz się nad zmianą diety, polegającą na wprowadzeniu do menu produktów typu light. Czy to dobry pomysł? Co zawierają produkty light, slim, fit, jak obniżana jest ich kaloryczność i czy są zdrowe? Sprawdź, czy spożywanie żywności typu light jest dobrym sposobem na zrzucenie nadwagi.

Produkty light, czyli produkty o obniżonej wartości energetycznej, mogą stanowić element diety odchudzającej. Nie można jednak twierdzić, że są koniecznie polecane. Podstawą trwałej utraty masy ciała jest zmiana złych nawyków żywieniowych. Musimy przede wszystkim mniej zjadać, nauczyć się wybierać wartościowe produkty, odpowiednio przygotowywać je do spożycia oraz zadbać o codzienną aktywność fizyczną.

Zasada jest prosta: podstawą utraty masy ciała jest ujemny bilans

energetyczny. Oznacza to, że w ciągu dnia należy zjadać mniej kalorii, niż potrzebuje organizm. Deficyt kaloryczny sprawia, że zaczynamy wykorzystywać jako źródło energii tkankę tłuszczową, więc waga spada.

Produkty light zawierają mniej tłuszczu, więcej wody i konserwantów

Żywność typu light nie należy do szczególnie odżywczej. Aby obniżyć kaloryczność produktu, musimy coś z niego usunąć. W serach żółtych i twarogach najczęściej obniża się zawartość

tłuszczu. Pozwala to co prawda zaoszczędzić trochę energii, ale wraz z tłuszczem usuwane są rozpuszczalne w nim witaminy (głównie witaminy A i witaminy D, niezbędne m.in. dla dobrej kondycji wzroku, skóry i kości).

Taki zabieg rzeczywiście zmniejsza wartość odżywczą produktu, a w niektórych wypadkach obniża też wykorzystanie innych składników. Na przykład wapń, za który tak bardzo cenimy nabiał, jest znacznie gorzej przyswajalny, jeśli nie towarzyszy mu witamina D.

Dokończenie na stronie 18.

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

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

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

„MEDICON"

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

USG

Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia

www.drkuklinski.pl

F/0061

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

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

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

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

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

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

- Pracownia endoskopowa
kolonoskopia gastroscopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestetycznego

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

- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne
z zabiegami proktologicznymi

F/0105

SŁUCH nieIDEALNY

SŁUCH STATYSTYCZNIE

Zgodnie z wynikami Narodowego Spisu Powszechnego problem niedosłuchu dotyczy w Polsce ponad 6 mln osób. Niemal połowa osób po 50. roku życia ma kłopoty ze zrozumieniem rozmowy w hałasie, a wśród osób starszych na niedosłuch cierpi aż 74% badanych. Niedosłuch nie jest już wyłącznie domeną seniorów, dotyka także młodzież i małe dzieci. Co czwarty polski nastolatek ma kłopoty ze słuchem – wynika z danych zebranych podczas Narodowego Testu Słuchu. Dlaczego słyszymy coraz gorzej? Pierwszą przyczyną nabytego niedosłuchu jest starzenie się społeczeństwa, co jest procesem nieuniknionym. Drugim powodem jest wszechobecny hałas: godziny spędzone ze słuchawkami w uszach, spacer po ruchliwych i gwarnych ulicach, harmider podczas koncertów i imprez, praca w fabryce przy głośno pracujących urządzeniach. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że aż 1/10 ludzi na całym świecie jest codziennie narażona na uciążliwe dźwięki, które powodują stałą degradację słuchu.

NADSTAW USZU

Twoi bliscy irytują się, że zbyt głośno oglądasz telewizję? Masz wrażenie, że Twoi rozmówcy mówią niewyraźnie przez telefon? Słyszysz dźwięk w głośnym otoczeniu, ale nie jesteś w stanie zlokalizować jego kierunku? Odczuwasz brzęczenie, bądź szumienie w uszach?

SŁUCH POD LUPĄ

Ludzki układ słuchowy jest bardzo złożony, a gdy zaczyna szwankować, nie wystarczy po prostu założyć dowolny aparat słuchowy, włączyć go i ustawić głośność. Aby jak najlepiej wykorzystać słuch, należy zacząć od wizyty u specjalisty. Zbada on słuch, wypyta o styl życia i wspólnie z pacjentem znajdzie najlepsze rozwiązanie. Badanie słuchu jest bezbolesne, bezinwazyjne i szybkie, a wiele gabinetów akustyki słuchu wykonuje je bezpłatnie. Często skutecznym rozwiązaniem otwierającym drzwi do świata dźwięków, które wydawały się bezpowrotnie utracone, może okazać się aparat słuchowy.

APARAT NIE TAKI STRASZNY

W Polsce aparaty słuchowe, bez względu na wiek są refundowane. Współczesne aparaty słuchowe to małe cuda techniki. Ich czułe mikrofony koncentrują się na mowie,

jednocześnie wytłumiając hałasy otoczenia. Mogą one być regulowane za pośrednictwem smartfona, współpracują z wieloma innymi urządzeniami elektronicznymi, z których korzystamy na co dzień. Są prawie niewidoczne lub zminiaturyzowane do eleganckich i estetycznych kształtów, a ich obsługa jest bardzo prosta. Aparaty słuchowe dopasowane do możliwości słuchowych i potrzeb pacjenta pomagają słyszeć optymalnie w różnych sytuacjach i w każdych warunkach akustycznych. Ich noszenie powoduje mniejszy wysiłek słuchowy, łatwiejsze zapamiętywanie oraz lepsze rozumienie mowy nawet w głośnym otoczeniu. Pozwalają również zlokalizować źródło dźwięku, co znacznie podnosi bezpieczeństwo użytkowników. Noszenie ich zapobiega dalszej degradacji słuchu, zwiększa komfort słyszenia, a tym samym funkcjonowania osób niedosłyszących. Zaczynają czuć się bezpieczniej, wraca ich pewność siebie oraz radość życia.

Na naszym słuchu polegamy w wielu istotnych sytuacjach życiowych, dlatego nie zapominajmy go cenić i dbać o niego.

Adam Pluchrat
dyplomowany protetyk słuchu

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

Radom | ul. Mieszka I 1/3
obok Poradni Laryngologicznej
tel. 789 218 601
pn-pt w godz. 8.30-16.30

SŁUCHMED





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

SZWEDENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne

infolinia 794 101 801



J/0515

ortodonta

lek. stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro**605 384 773**
48 363 53 66

J/0295

Produkty light: czy są zdrowe i czy odchudzają?

Dokończenie ze strony 16.

Jeżeli coś z produktu usuwamy, to musimy wypełnić wolne miejsce. Często pozycję brakującego składnika zastępuje woda oraz substancje zagęszczające, które pozwalają ją zatrzymać w gotowym produkcie i nadać mu odpowiedni kształt. Im wyższa zawartość wody, tym mniejsza trwałość żywności, stąd w produktach o obniżonej kaloryczności często pojawiają się konserwanty. Część tłuszczu może zostać zastąpiona cukrem, co również nie jest dobrym rozwiązaniem.

Ważne

Z żywnością typu light związany jest także aspekt psychologiczny. Jeśli produkt ma obniżoną kaloryczność, to najczęściej mniejszą wagę przywiązujemy do spożywanej ilości. Jest to niekorzystne, ponieważ nie uczymy się kontrolować wielkości porcji, a wówczas możemy po prostu zjeść za dużo. Pamiętajmy, że wszystkie produkty, nawet typu light, zjadane w nadmiernych ilościach są przyczyną nadwagi.

Nie zawsze light jest light

Robiąc zakupy, dokładnie czytaj etykiety. Nie każdy produkt oznaczony jako „light”, „fit” czy „0%” jest naprawdę niskokaloryczny. Warto sprawdzać skład „dietetycznych słodczy”. Usuwany



z nich cukier jest często zastępowany tłuszczem. Taka czekolada czy batonik o zmienionym składzie może się okazać bardzo kaloryczna. Są to produkty przeznaczone głównie dla chorych na cukrzycę, a nie dla osób pragnących schudnąć.

Do dietetycznych produktów mających zastępować tradycyjne słodkie dodaje się fruktozę (cukier) lub substancje słodzące. Fruktoza ma taką samą

**Kazimierz Ciszek**

Specjalista ds. ubezpieczeń i inwestycji

OFERUJE

zabezpieczenie finansowe w razie:
poważnego zachorowania,
niezdolności do pracy po chorobie
lub NW, za doznany uszczerbek
wskutek NW.

Program zrekompensuje
utrata dochodów
z w/w powodów oraz zapewni środki
na spłatę kredytów, czy utrzymanie
dla rodziny w razie śmierci.

Płacąc składki na ZUS od działalności
gospodarczej poszkodowany otrzymuje
niskie świadczenia, które należy
uzupełnić dobrze dobraną polisą

Szczegółowe informacje: Radom,
ul. B. Prażmowskiego 15 lok. 24 II p.
tel.: 48 362-8065; 602 650 374
ciszek.kazimierz@aviva.com.pl

AD/0297

J/0043

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

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. 15-20; Wt. 9-20; Śr. 15-20
Czw.-Pt. 9-20; Sb. 9-14

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

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

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

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

wartość energetyczną jak sacharoza, ale niższy indeks glikemiczny. Nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi. Ponadto fruktoza jest słodsza od tradycyjnego cukru, więc dla uzyskania takiego samego efektu smakowego możemy użyć jej mniej.

Pozostaje jeszcze aspekt ekonomiczny. Żywność typu light jest najczęściej droższa od tradycyjnych produktów, mimo że jakościowo wcale nie wypada lepiej. Odchudzone produkty spożywcze nie są zatem złotym środkiem w walce ze zbędnymi kilogramami – warto o tym pamiętać, zanim wrzucimy je do koszyka.

Syntetyczna słodycz – jakie zamienniki cukru znajdziesz w produktach light?

Sztuczne substancje słodzące to zróżnicowana grupa związków. Część z nich, jak np. sacharyna, aspartam czy taumatyna, jest nawet kilkaset razy słodsza od cukru i dla uzyskania pożądanej słodyczy można wykorzystywać je w minimalnych ilościach. Nadają słodki smak bez dodatkowego zwiększenia kaloryczności lub tylko nieznacznie wpływając na jej wzrost. Substancje słodzące nie są jednak idealne, np. aspartam nie może być stosowany do

gotowania czy pieczenia, ponieważ w wysokiej temperaturze traci swoje właściwości i powstają toksyczne substancje. Z produktów z aspartamem muszą również zrezygnować chorzy na fenylketonurię.

Substancje słodzące należące do polioli (sorbitol, mannitol, laktitol) mają słodycz zbliżoną do sacharozy, jednak ich kaloryczność w przeliczeniu na 1 g jest niższa. Są często stosowane jako substytut cukru. Niestety ich nadmierne spożycie może wywołać biegunki.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214

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

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

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

unident
JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40 www.unident.radom.pl

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY**lek. Anna Dusińska-Kamińska***specjalista chorób oczu*

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰**48 385 18 12**przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

**GABINET
OKULISTYCZNY****Ewa Kowalik-Stani**

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94****tel.: 48 331 03 84**

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym**BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce**

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

Żyjemy 120 lat – sekrety długowieczności

Biolodzy szacują, że ludzki organizm jest zaprogramowany na przeżycie około 120 lat. Dlaczego więc tylko nieliczni przekraczają setkę? Starając się rozwiązać tę zagadkę, naukowcy badali społeczności, w których wielu ludzi dożywało sędziwego wieku. Oto, do jakich doszli wniosków. Kluczem do długowieczności są nie tylko dobre geny, lecz także zdrowe nawyki, które procentują w drugiej połowie życia.

Biologiczne granice wieku człowieka wyznaczają: Jeanne Calment (1875–1997), Francuzka o udokumentowanej metryce, która przeżyła 122 lata i 164 dni, a dla mężczyzny – Japończyk Jiroemon Kimura (1897–2013), który przeżył 116 lat i 54 dni. Japonia jest notabene krajem o najwyższym udziale stulatków; rekordy bije zwłaszcza wyspa Okinawa, gdzie na 100 tys. mieszkańców przypada ok. 39 osób, które przekroczyły setkę (dla porównania – w Wielkiej Brytanii tylko 5).

Okinawa nie jest jedynym regionem,

który może się pochwalić sporym odsetkiem krzepkich stulatków. Długowieczni żyją wśród górali kaukaskich, w pakietańskiej dolinie Hunza, w społeczności Adwentystów Dnia Siódmego w Loma Linda w Kalifornii, w górskich regionach Sardynii czy na greckiej wyspie Ikarii.

Chcąc dociec, na czym polega tajemnica długowieczności, naukowcy wzięli pod lupę codzienność tych społeczności: jak pracują, co jadają, jakie mają zwyczaje, zapatrywania. Mimo różnic geograficznych i kulturowych zauważyli wiele podobieństw.

rzach, bądź koźlinę czy baraninę z własnej hodowli. Popijali winem, zieloną herbatą albo źródłaną wodą, która mogła mieć, jak kaukaskie wody mineralne, dodatkowe walory zdrowotne. Ostatni posiłek jadali po południu, nie objadali się przed snem.

Umiarkowanie w jedzeniu i piciu, a często niedojadanie było konsekwencją prostego faktu, że w badanych regionach jedzenia nigdy nie było w nadmiarze. Ponieważ pożywienie było cenne, jadło się powoli, dokładnie żując każdy kęs.

Dokończenie na str. 22.

**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul. Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

**Sposoby na długowieczność
– zasada umiaru**

Uderza fakt, że większość stulatków z badanych populacji była dosyć szczupła. Na ich posiłki składały się głównie plony skromnych upraw; jadali niewiele mięsa – upolowane czy złowione w rzekach i mo-

E

Y S

P N O

F Q I G H

A W G Z X V U

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

O/0053

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OKULISTYKI
CASIERE REFRAKCJI

Dorota Miszczak
opt. diagnostyczny
refrakcji
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
okodora.wmgw.pl

O/0467

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**

O/0303

Nie wiesz? Przeczytaj – cykl urologia cz. 9

ZABURZENIA ODDAWANIA MOCZU

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrowko.

Dzisiaj dokończenie artykułu o zaburzeniach oddawania moczu z poprzedniego 284. lipcowego numeru Zdrowka.



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

Współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, który posiada wieloletnią 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.



2. Nietrzymanie moczu u mężczyzn – objaw, który występuje z kilku różnych przyczyn: nietrzymanie moczu z przepętnienia (przy rozroście stercza lub zwężeniu cewki moczowej), nietrzymanie moczu w przebiegu nadreaktywności wypieracza pęcherza moczowego (parcia naglące z popuszczaniem), nietrzymanie moczu w przebiegu niewydolności zwieracza cewki lub po

uszkodzeniu jatrogennym (stan po prostatektomii, TURP, TURPIS, TULEP).

Diagnostyka: Wykonujemy ją, aby ustalić rodzaj nietrzymania moczu – wywiad, badanie fizykalne, test kaszlowy, badania laboratoryjne, obrazowe (USG-TAUS, TRUS), badanie urodynamiczne, badania małoinwazyjne (uretrocystoskopia, itd).

Leczenie: W zależności od stopnia i przyczyny NM leczenie może być farmakologiczne (leki anicholinergiczne, alfa-blokery, itd.), może polegać na ostryknięciu pęcherza botoksem lub może to być leczenie operacyjne (operacje prostaty, cewki moczowej lub wszczepienie sztucznego zwieracza cewki moczowej – AMS 800 lub Zephyr).

3. Nietrzymanie moczu u kobiet – dzielimy ten objaw na 3 najczęstsze grupy:

- wysiłkowe nietrzymanie moczu – popuszczanie moczu przy kaszlu, kichaniu, wysiłku, napięciu tłoczni brzusznej u kobiety i związanym z tym wyciekami. Jest konieczność używania wkładek higienicznych. Stany te związane są z opuszczeniem narządów dna miednicy mniejszej, brakiem estrogenów u kobiet w okresie postmenopauzalnym, przebytymi porodami i nadmierną ruchomością cewki moczowej.

- nietrzymanie moczu w przebiegu nadreaktywności pęcherza moczowego (OAB), kiedy występują parcia naglące z popuszczaniem, częstomocz, konieczność oddawania moczu w nocy kilka razy, mikcje są małymi porcjami

- mieszane nietrzymanie moczu – kiedy występują oba powyższe stany jednocześnie

Diagnostyka: wywiad, badanie fizykalne, badania laboratoryjne, obrazowe (USG), badanie urodynamiczne

Leczenie: Wysiłkowe nietrzymanie moczu wymaga rehabilitacji mięśni dna miednicy mniejszej, ćwiczeń mięśni Kegla. Jeśli jest to niewystarczające, wówczas czas na pomoc operacyjną – obecnie są to minimalnie inwazyjne zabiegi TOT lub TVT, przeprowadzane w trybie jedno- lub dwudniowym, po których problem znika, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

- Nietrzymanie moczu z parcia jest leczone farmakologicznie (cholinolityki, beta3-mimetyki) lub przez podanie botoksu do ściany pęcherza moczowego.

- Mieszane nietrzymanie moczu wymaga wykonania obu powyższych procedur.

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

Zapisy telefoniczne pod numerem 694 880 044.

PARADNIA SPECJALISTYCZNA

**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**

**WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044**

NASZ ZESPÓŁ

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

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala 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** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczna KRAJMED w Warszawie

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

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

Pediatra, Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworżańska**

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

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

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
*specjalista neurolog***PRZYJMUJE:***poniedziałki 16 - 18***Centrum Medyczne
MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**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**

N/0503

Żyjmy 120 lat – sekrety długowieczności

Dokończenie ze str. 20.

To pozwalało nasycić się mniejszą ilością jedzenia, wpływało korzystnie na trawienie i przyczyniało do optymalnego wykorzystania składników odżywczych.

Sposoby na długowieczność – dużo roślin, mało mięsa

W diecie mieszkańców Okinawy dominują warzywa, tofu i wodorosty oraz owoce morza; górskie ludy Kaukazu i Sardynii oraz Grecy z Ikarii prócz warzyw i zbóż jadają kozie i owcze mięso i z upodobaniem piją wino, Hunzowie obywają się w ogóle bez mięsa, bazując na zbożach, orzechach, warzywach i serach, adwentyści zaś jako jedyni są abstynentami. Co jest wspólne w ich diecie?

U wszystkich przewagę mają mało przetworzone produkty roślinne. Mięsa i tłuszczów zwierzęcych jadają niewiele,

źródłem białka są głównie warzywa strączkowe, ewentualnie ryby i owoce morza, a tłuszczów – rośliny (oliwa, pestki, orzechy). Jeśli piją alkohol, jest to wino własnego wyrobu. Tak więc, choć na stołach mieszkańców Okinawy, Himalajów, gór Kaukazu i śródziemnomorskich wysp pojawiają się różne lokalne produkty, to

w gruncie rzeczy ich dieta jest bardzo podobna: bogata w błonnik rozpuszczalny i białko roślinne, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy, mikroelementy i antyoksydanty, a uboga w tłuszcze zwierzęce, cukry proste i sól.

Wypisz, wymaluj piramida żywienia zalecana przez dzisiejszych dietetyków, którzy podkreślają dobroczynny wpływ nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika czy antyoksydantów na zdrowie.

Ważne

Znaczenie mają nie tylko proporcje diety stulatków, lecz także fakt, że jadały produkty zebrane w najbliższej okolicy. Porównajmy to z naszym pokarmem, przetworzonym, zakonserwowanym do transportu i przechowywania, a zauważymy istotną różnicę. Posiłki w badanych społecznościach przyrządzano ze świeżych produktów, które nie traciły cennych wartości, nim trafiły na stół, były więc bardziej odżywcze niż nasze. Zawierały też substan-



cje będące naturalnym antidotum na szkodliwe wpływy środowiska.

**Sposoby na długowieczność
– wysiłek fizyczny**

Zdobycie środków do przetrwania kosztowało dzisiejszych stulatków sporo wysiłku. Od wczesnej młodości zaprzęgnięci byli do pomocy w domu czy rodzinnym gospodarstwie. Przemieszczali się pieszo lub konno. Ich „siłownią” było codzienne życie wśród wyzwań, jakie stawiała przyroda, wymagające bycia w nieustannym ruchu, hartujące ciało i psychikę. To musiało być zbawienne dla serca i układu krążenia, ale

**JAROSŁAW
KOSOWSKI***specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/06201

lek. med. **Dorota Milanowska***specjalista neurolog*

przyjmuje w środy od godz 18.00

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**Radom,
ul. Bernardyńska 3A**tel. 511 511 234
48 386 95 00**

N/0394

**GABINET
NEUROLOGICZNY****MAŁGORZATA ZIOŁEK**
lekarz specjalista neurolog**Przyjmuje:****wtorek 16.00 - 17.00****Radom, ul. KellesKrauza 32**
tel. 48 36 229 83

N/0089



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold Tłustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych

REUMATOLOG

Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.

Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.

Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układu

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

także dla kondycji kości – wiekowi górale kaukasy czy trenerzy karate z Okinawy nie cierpieli na osteoporozę, złamania były u nich rzadkością.

Czy wiesz, że...

Na świecie żyje ok. 455 tysięcy stulatów, w Polsce magiczną setkę przekroczyło ponad 4200 osób. Najstarszą Polką jest Jadwiga Szubartowicz, 111-letnia lublinianka, a Polakiem – 107-letni Józef Żurek z Czarnewa.

Sposoby na długowieczność

– zanurzenie w społeczności

Długowieczni nie są osobami samotnymi. Żyją często w wielopokoleniowej rodzinie, mają poczucie przynależności do lokalnej czy religijnej wspólnoty oraz świadomość, że – mimo sędziwego wieku – są nadal komuś potrzebni. To zapewnia im motywację do działania, daje poczucie bezpieczeństwa, stanowi antystresowy parafarmak. To szczególnie istotne, jako że prze-

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog – Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19

tel. kom. 601 950 410

WROMED

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

wlekły stres generuje stany zapalne będące przyczyną chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza układu krążenia i neurologicznych.

Warto wiedzieć

Poczucie sensu i celu

Spółeczności, w których jest wielu stulatów, hołdują filozofii życiowej, według której człowiek powinien mieć powód, by rano wstać z łóżka. Okinawianie nazywają to „ikigai”. Uświadomienie sobie celów, do których się dąży, poczucie sensu własnego istnienia towarzyszy im do późnej starości. Daje im to codzienna praca, kontakt z dziećmi i wnukami, jakieś hobby – ale także głęboka wiara, jak np. u adwentystów. Takie podejście do życia daje odporność psychiczną, która pozwala łatwiej uporać się z przeciwnościami.

Sposoby na długowieczność

– umiejętność rozluźniania się

Stulatowie mają cenną umiejętność „wyłączania się”. Pomagają im w tym zako-

rzenie w tradycji zwyczaj: okinawianie poświęcają część dnia na medytację i wspomnianie przodków, adwentysty się modlą, a mieszkańcy Ikarii fundują sobie popołudniową drzemkę. To pomaga zdystansować się do problemów i zapewnia wytchnienie psychiczne. Stąd stulatów cechuje zazwyczaj pogoda ducha, życzliwość wobec innych, pozytywne emocje.

Dużo się śmieją – śmiech rozluźnia, aktywizuje mięśnie – mają więc lepsze krążenie, niższe ciśnienie krwi, a w rezultacie zdrowsze serce.

Czy dla nas, młodszych o dziesięciolecia, wynika z tego jakaś nauka? Nie możemy jednak żyć jak kaukasy górale czy japońscy rybacy; nasze środowisko, charakter pracy wymuszają całkiem inny styl życia. Możemy jednak próbować go zmodyfikować – także dla dobra naszych dzieci, które od nas uczą się, jak żyć

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

lek.med. Anna Kucharska

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski

specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317

mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4

pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00

Kozienice, ul. Radomska 11

śr. od 15.30

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15

(CMP Ursynów)

pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

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

AA.0323

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

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



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

P/0430

Czas na wkładki ortopedyczne

Słabsza jakość obuwia, mniejsza aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – między innymi te czynniki powodują, że wzrasta częstotliwość występowania wad postawy i wad stóp. Jednocześnie rośnie też zainteresowanie rodziców zaopatrzeniem swoich pociech we wkładki ortopedyczne.

Zamiana obuwia dziecka na szkolne lub jesienne przypomina rodzicom o konieczności zaopatrzenia się w nowe wkładki ortopedyczne. Główne wady stóp, które najczęściej obserwujemy, to:

- stopy podłużnie płaskie,
- koślawe pięty,
- stopy wydrążone,
- nierówność długości kończyn,
- jałowe martwice guzowatości kości piętowych,
- stopy przywiedzione,
- koślawość kolan,
- niestabilność stawu skokowego,
- koślawość paluchów i wiele innych występujących wspólnie lub osobno wad postawy i wad stóp.

Jednym ze środków wspomagających prawidłowe kształtowanie stóp są indywidualnie wykonane wkładki ortopedyczne.

Dedykowanie wkładek ortopedycznych następuje w gabinetach lekarskich, gabinetach rehabilitantów, techników biomedycznych czy inżynierów biomedycyny.



W pracowni inżynierii biomedycznej Armed Ort przy ul. Bernardyńskiej używamy do diagnostyki maty tensometrycznej do badań nacisków stopy statycznych i dynamicznych, podoskopu z zapisem cyfrowym, plantokonturografii, lasera, poziomicy laserowej oraz pianek pedilinowych do dokładnych odwzorowań stóp. Po badaniach ordynujemy wkładki spełniające wymagania Dyrektywy Medycznej 93/42/EWG oraz Ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych (Dz. U. z 2010 r. nr 107, poz. 679). Przestrzegamy wymagań zasadniczych i procedur oceny zgodności wyrobów medycznych. Nasze produkty zarejestrowane są w Urzędzie Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych.



Zaopatrzenie ortotyczne wykonujemy w wielu technologiach:

- frezowane mechanicznie przy pomocy drążarki (skórzano suberytowe);
- na odlewie gipsowym modelowane termicznie;
- frezowane mechanicznie korytkowe z różnych tworzyw sztucznych;
- skanowane, opracowywane w programie komputerowym i frezowane przez frezarkę numeryczną CNC;
- dobieranie wkładek sensomotorycznych „Igli” wraz z ustawieniem pinów;
- dobieranie i modelowanie wkładek ErgoPad różnego przeznaczenia;
- dobieranie i modelowanie wkładek do obuwia sportowego i rekreacyjnego dla aktywnych i poszczególnych dyscyplin sportowych (TRIactive firmy Bauerfeind);
- dopasowywanie wielu rodzajów konfekcjonowanych wkładek dla dzieci i dorosłych;
- modelowanie wkładek polecanych dla chorych na cukrzycę pokrywanych tak zwanymi piankami leniwymi.

W pracowni inżynierii biomedycznej przy ulicy Bernardyńskiej prowadzone są przez rehabilitanta, technika biomechaniki i magistra inżynierii biomedycznej darmowe konsultacje.

Zaprasza

Prezes Zarządu Armed Ort Sp.z.o.o.

Michał Czachor

Salon Medyczny



ARMED ORT Sp. z o.o.

ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

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

Papież Jezuita

Papież Franciszek nadal uważa się za duchowego syna św. Ignacego Loyoli i jezuitę, czyli za kogoś, kogo ukształtowała mała książeczka „Ćwiczeń duchowych” napisana przez Ojca Ignacego. Święty spisał doświadczenie drogi, po której prowadził go Bóg, a po której chciał prowadzić do Boga tych, którzy do niego dołączyli.

Paweł III dnia 31 lipca 1548 r. breve „Pastoralis officii cura” oficjalnie zatwierdził książeczkę „Ćwiczeń duchowych”, opisującą treść rekolekcji, sposób ich odprawiania i dającą również wskazówki prowadzenia ćwiczeń duchowych w normalnym życiu. Pochwalił książeczkę Ćwiczeń następującymi słowami:

„Umiłowany syn nasz Ignacy Loyola, przełożony generalny Towarzystwa Jezusowego (...) ułożył Ćwiczenia Duchowne zaczerpnięte z Pisma św. i z doświadczenia życia duchownego i uporządkował je w sposób bardzo stosowny do poruszenia ku pobożności umysłów wiernych. (...) Przeto Ćwiczenia rzeczzone i wszystko, co w nich jest zawarte, powagą naszą zatwierdzamy, pochwalamy i mocą niniejszego pisma umacniamy, zachęcając usilnie w Panu wszystkich i poszczególnych wiernych obojga płci, aby zechcieli korzystać z tych pobożnych ćwiczeń i czerpać z nich naukę”.

Ignacy Loyola pisał i nieustannie poprawiał tę książeczkę przez 25 lat na podstawie własnego życia duchowego, zaangażowania osobistego w różne duchowości oraz prowadzenia duchowego innych osób. Istotne fragmenty tej książki napisał od razu po swych doświadczeniach w Loyoli i Manresie. Jednakże po zatwierdzeniu książki przez papieża, już nigdy nic nie zmieniał i nie poprawiał.

To ta niepozorna książeczka kształtowała przez kolejne wieki wielu błogosławionych i świętych. Kształtowała tysiące ludzi – nie tylko jezuitów, którzy czerpali z niej, uświadamiając sobie, że człowiek musi dokonać pewnego wysiłku, aby współpracować z Bogiem (dlatego mówimy o „ćwiczeniach”, a nie o rekolekcjach ignacjańskich).

Aby posmakować odrobinę duchowości ignacjańskiej, spróbujmy zmierzyć się z fundamentalnym zdaniem słynnej książki:

„Człowiek jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją. Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi są stworzone dla człowieka i aby mu pomagały do osiągnięcia celu, dla którego jest on stworzony”.

Wszystko co następuje potem, to tylko rozwinięcie tego fundamentu. To zdanie ukształtowało każdego jezuitę – także papieża Franciszka.

JT JT

www.radom.jezuici.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)

**BADANIE
USG**

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

F/0576

**Porady chirurgiczne
i onkologiczne**

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

**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)

Q/0045

Pierwsza pomoc przy STŁUCZENIACH. Co robić przy stłuczeniu nogi lub ręki?

Jak wygląda pierwsza pomoc przy stłuczeniach? Przy drobnych urazach tkanki miękkiej należy jedynie zastosować zimny okład, dzięki któremu charakterystyczny dla stłuczeń siniak będzie mniejszy. Zupełnie inne zasady pierwszej pomocy obowiązują w przypadku stłuczenia kolana czy palca. Sprawdź, jak przeprowadzić pierwszą pomoc przy stłuczeniach

Stłuczenie to uszkodzenie tkanek miękkich (tkanki podskórnej i mięśniowej), stawów okołotkankowych i okostnej bez przerywania skóry.

Podczas stłuczenia uszkodzeniu ulegają także drobne naczynia krwionośne, dlatego cechą charakterystyczną urazu są krwiaki pod- lub śródskórne, czyli siniaki.

Tego typu uszkodzenia tkanek powstają wskutek urazów. Łatwo o nie podczas np. ćwiczeń na siłowni czy podczas

wakacyjnych aktywności (m.in. jazdy na rowerze, na rolkach, gry w piłkę).

Wyróżniamy kilka rodzajów stłuczeń: nogi (np. kolana, palca u nogi, kości biodrowej), ręki (np. palca u ręki, nadgarstka), żeber, brzucha i głowy.

Jak rozpoznać stłuczenie?

Stłuczenie można rozpoznać po:

- obrzęku, krwawych wylewach i wysiękach podskórnych;
- ostrym bólu;
- zniekształceniu stawu,
- ograniczeniu lub całkowitym upośledzeniu ruchu w stawie objętym stłuczeniem.

**Pierwsza pomoc
przy stłuczeniach**

W przypadku uszkodzenia tkanek miękkich na kontuzjowane miejsca przyłożyć na 10 min. zimny okłady z wody i octu, zawinięte kostki lodu lub schłodzony w lodówce specjalny opatrunek z żelem (plaster chłodzący). W ten sposób zostaną obkurczone naczynia krwionośne, dzięki czemu obrzęk i krwawienie podskórne zostaną zmniejszone. Następnego dnia możesz zastosować żel lub maść, która zmniejsza przepuszczalność ścian naczyń włosowatych i obrzęki, ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i gojące. Pomoc może także ułożenie kontuzjowanej ręki czy nogi powyżej serca. Gojenie stłuczenia trwa 5–10 dni, w ciągu których siniak



stopniowo zmienia kolor na zielony, żółty i znika.

W przypadku podejrzenia uszkodzenia stawów około tkankowych i okostnej należy unieruchomić staw wraz z kośćmi za pomocą szyny i bandaża elastycznego w takiej pozycji, jaką przybiera poszkodowany i zaprowadzić go na pogotowie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

**502 166 165
48 331 06 46**

U/0406

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

N/0604



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/0388

O szpitalach radomskich

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 1976 r.

Dokończenie historii Radomskiego Centrum Onkologii. z poprzedniego (284.), lipcowego numeru Zdrówka.

Chorych wspiera Fundacja Pocancerowani, której wolontariusze są stałymi gośćmi na oddziałach RCO. Z kolei Fundacja Piękniejsze Życie organizuje warsztaty makijażu dla pacjentek. Ich celem jest pokazanie pacjentkom, że rak nie odbiera kobiecości. Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości przygotowuje prezenty dla chorych, np. z okazji Bożego Narodzenia.

Szpital organizuje również tzw. dni otwarte, zachęcając do badań profilaktycznych. W czasie takich spotkań mieszkańcy Radomia mają okazję wykonać np. USG piersi, ginekologiczne czy mammografię. Organizowane są one między innymi z okazji Dnia Chorego, Tygodnia Walki z Rakiem Piersi lub Tygodnia Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi. Od września 2017 roku RCO bierze udział w realizacji programu profilaktycznego wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi. W jego ramach szpital szkoli lekarzy i pielęgniarki w Radomiu, Siedlcach i Ostrołęce. W kolejnych etapach placówka planuje także spotkania edukacyjne dla pacjentów zagrożonych nowotworami głowy i szyi. Szpital posiada także nowoczesne urządzenie do wykrywania tych nowotworów, czyli nasofiberoskop.

RCO to nowoczesny, kompleksowy szpital, w którym diagnozowane i leczone są tzw. nowotwory lite, m.in. nowotwory piersi, przewodu pokarmowego, układu moczowego, prostaty, narządów rodnych, obszaru głowy i szyi oraz płuc. Chorzy mają możliwość leczenia skojarzonego metodami radioterapii, chemioterapii i chirurgii onkologicznej. W strukturze radomskiego szpitala znajduje się również Centrum Gamma Knife z siedzibą w Warszawie, gdzie przeprowadzane jest małoinwazyjne leczenie wielu chorób nowotworowych i nienowotworowych mózgowia. RCO dysponuje ponad 100 łózkami dla pacjentów, dwiema salami operacyjnymi oraz OIOM-em. Każdego dnia jest tu napromieniowanych prawie 100 pacjentów chorych na nowotwory. Pacjenci przyjeżdżają głównie z Radomia i okolic, ale coraz więcej chorych zgłasza się także z Lublina, Warszawy oraz województwa świętokrzyskiego.

*dr n. med. R. Wiraszka,
dr hab. n. med. J. Reymond*



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



ZAPRASZAMY,
RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74,
tel. 48 362 25 02,
tel. kom. 696 489 002.

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

- **DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA:** logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
- terapia SI

LEKARZE W RAMACH NFZ

Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

- Indywidualna terapia logopedyczna, surdologopedyczna, pedagogiczna, surdopedagogiczna i opieka psychologiczna.
- **Całościowa diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna** - wydawanie dokumentów na potrzeby szkół, komisji ds. niepełnosprawności oraz inne.
- Systematyczne zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z uszkodzeniami słuchu.
- Współpraca ze szkołami, przedszkolami i innymi placówkami.
- **Terapia metodą Warnego** połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna

Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:

- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna

- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u DZIECI I DOROSŁYCH.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
- **GABINET PROTETYKI SŁUCHU**
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

Poradnia Psychologiczna

- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych, zasobów osobistych.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych.
- warsztaty dla rodziców.
- Terapia dzieci i młodzieży (trudne zachowania).
- Poradnictwo.

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

30 LAT TRADYCJI !!! WIEDZA - DOŚWIADCZENIE - PROFESJONALIZM

Leczenie bariatryczne w Orto-Live

Otyłość jest poważną chorobą przewlekłą o bardzo złożonych przyczynach. Pogarsza jakość życia, prowadzi do rozwoju wielu innych chorób (nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia, niektóre nowotwory). Osoby otyłe żyją krócej.

Otyłość jest poważną chorobą przewlekłą o bardzo złożonych przyczynach. Pogarsza jakość życia, prowadzi do rozwoju wielu innych chorób (nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, choroby

układu krążenia, niektóre nowotwory). Osoby otyłe żyją krócej.

Otyłość została wpisana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) na listę chorób i problemów zdrowotnych ICD-10 przed 50 laty. W Polsce otyłość znalazła się w wykazie chorób w 1996 roku. Jednak dopiero od kilku lat w katalogu świadczeń zdrowotnych umieszczono operacje bariatryczne – najskuteczniejszy sposób leczenia otyłości ołbrzymiej.

Każdy z nas może w prosty sposób samodzielnie określić, czy jest chory na otyłość, obliczając swój wskaźnik masy ciała BMI (body mass index) wyrażony wzorem:

$$BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$

lub skorzystać z kalkulatorów BMI dostępnych w internecie.

Wystarczy wpisać swój wzrost i wagę, a otrzymamy wynik BMI:

- mniejszy niż 18,5 – niedowaga;
- od 18,5 do 24,9 – waga prawidłowa;
- od 25 do 29,9 – nadwaga;
- od 30,0 do 34,9 – otyłość I stopnia;
- od 35,0 do 39,9 – otyłość II stopnia;
- powyżej 40 – otyłość III stopnia, zwaną też ołbrzymią lub złośliwą.

Sposób leczenia otyłości powinien być dostosowany do zaawansowania choroby. Zawsze należy wprowadzić leczenie zachowawcze. W przypadku otyłości II i III stopnia należy rozważyć uzupełnienie leczenia o wykonanie operacji bariatrycznej.

Leczenie zachowawcze to zmiana stylu życia, która polega na: regularnym przyjmowaniu prawidłowo przygotowanych posiłków, zwiększeniu aktywności fizycznej, porzuceniu niezdrowych nawyków oraz nałogów, np. palenia. Często konieczna jest pomoc specjalistów – dietetyka, psychologa, a także lekarza internisty lub obesitologa, którzy zadbają o prawidłowe leczenie chorób

**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



w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P0363

DORADCA PODATKOWY

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

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

F/0602

współistniejących z otyłością.

Niestety w przypadku otyłości olbrzymiej (BMI >40) leczenie zachowawcze najczęściej nie jest skuteczne. Należy rozważyć wykonanie operacji bariatrycznej.

Operacje bariatryczne wykonywane są w trybie planowym po wcześniejszym przygotowaniu chorego, które trwa około 6 miesięcy. Ma to na celu osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia pacjenta przed operacją. Konieczne jest wprowadzenie zdrowych zmian w stylu życia oraz redukcja wagi o około 5% wyjściowej masy ciała. Należy również wykonać diagnostykę medyczną obejmującą przeprowadzenie wielu badań, w tym gastrokopii, USG jamy brzusznej, USG Doppler żył kończyn dolnych oraz badań układu krążenia i układu oddechowego. Następnie przeprowadza się konsultacje specjalistów zespołu inter-

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

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szcześniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

Nawiążemy współpracę z dermatologiem

- zabiegi laserem ER : YAG

www.euromed.radom.pl

F/0331

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

Jan Kopacz

lekarz specjalista psychiatra

PRZYJMUJE PRYWATNIE

RADOM,

POLMEDIC ul. Okulickiego 76

budynek Poradni Rehabilitacji
we wtorki od godziny 15,30

Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19

tel.: 48 386 90 60

S/0333

KOZIENICE,

ul. Warszawska 13

Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.

I piętro nad apteką Gemini

wejście od ul. Kochanowskiego

w poniedziałki w godzinach 13-15

Rejestracja pacjentów

tel.: 508 713 094

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

w środy od godziny 15,30

budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
 - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
 - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCZYNY PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

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

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



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**



Medyczna Szkoła Policealna
dla Dorosłych

**Terapeuta zajęciowy
Technik masażysta
Opiekun medyczny**

+ kurs – rejestratorka medyczna

CZESNE 0 zł

Zapraszamy

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



PIERWSZA POŻYCZKA

NA 30 DNI ZA DARMO,
oddajesz tyle,
ile pożyczasz !!!

SZYBKIE POŻYCZKI

- na dowolny cel
do 1500 zł.
- nawet do 15 tyś w 24 H.

Radom, ulica Witolda 7, tel. 795 959 919. Zapraszamy, pn./pt. 9-17

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 Świąta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSzS 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 na terenie szpitala.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

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

KAPELAŃSKIE ABC

Namaszczenie chorych - cz. 5



Ks. dr Radosław
Kacprzak, kapelan
Mazowieckiego

Szpitala Specjalistycz-
nego w Radomiu,
wykładowca WSD
w Radomiu

„Jakie magiczne słowa
wypowiada ksiądz nad
moim tatą, udzielając tego
sakramentu – pewnie
pomogą mu odzyskać
zdrowie” – takie zdanie
usłyszałem ostatnio w jednej
ze szpitalnych sal, sprawując
sakrament namaszczenia
chorych.

Warto wspomnieć, że
kapłan namaszczaąc czoło
i dłoń chorego, używa nie
tylko materii potrzebnej
do sakramentu, czyli oleju
z oliwek, ale także wypowiada słowa. Nie mają
one jednak nic wspólnego z magią.

Gesty wykonywane przez księdza są zawsze
połączone ze słowami. Formuła sakramentalna
używana przy namaszczeniu czoła – „przez
to święte namaszczenie niech Pan w swoim
miłosierdziu wspomóż ciebie łaską Ducha
Świętego” – odwołuje się do miłosierdzia Bożego
jako podstawowego daru Boga wspartego przez
Ducha Świętego. To właśnie ten dar jest istotnym
skutkiem sakramentu namaszczenia chorych.
Duch Święty umacnia ufność w Bogu oraz pomaga
w znoszeniu dolegliwości choroby i odzyskaniu
zdrowia.

Kapłan namaszczaąc dłoń, wypowiada też
słowa: „Pan, który odpuszcza ci grzechy, niech
cię wybawi i łaskawie podźwignie”. Zdanie to
podkreśla, że odpuszczenie grzechów jest dziełem
Ducha Świętego oraz wpływa na całego człowieka.

Trzeba podkreślić, że gesty te i słowa były
wykonywane i wypowiadane w Ewangeliach przez
samego Jezusa i Jego uczniów (zob. Mk 6,5; Mk
16,18) i nie mają one nic wspólnego z magią,
a kapłani wypowiadając je, przywołują Boga i Jego
mocy, która ma pokrzepić chorego w cierpieniu.
Gesty i słowa Jezusa są zawsze dla ludzi wiary
wyrazem bliskości, współczucia i pokrzepienia
oraz wyrazem Bożego błogosławieństwa, a nie
jedynie tzw. „tanią pociechą”.

Mam nadzieję, że takie tłumaczenie pozwoli
chorym, a także opiekującym się nimi jeszcze
bardziej uwierzyć w moc wypowiadanej przez
kapłana formuły sakramentalnej i nigdy nie będzie
już ona mylona z magicznymi słowami.

CDN.

Zawierzenie Najświętszemu Sercu Pana Jezusa

W piątek, 21.06.2019,
w gronie medyków katolic-
kich z całego świata (w liczbie
ok. 300-400 lekarzy), na czele
z Prezydentem FIAMC, prof.
Bernardem Ars, polska dele-
gacja medyków dokonała
w Watykanie aktu zawie-
rzenia Najświętszemu Sercu
Pana Jezusa służby zdrowia
i chorych. Grupa z Polski
liczyła 34 osoby i byli to
w większości uczestnicy Ogól-
nopolskiej Pielgrzymki Śladami Świętych
Lekarzy. Wśród nich znaleźli się także
przedstawiciele służby zdrowia naszej
Diecezji Radomskiej.

Następnego dnia Papież Franciszek
podczas spotkania z lekarzami powie-
dział: „Wasza misja jest jednocześnie
świadczeniem człowieczeństwa (...). Kie-
dy leczenie jest prowadzone ze szczerą
miłością do drugiego, wtedy powiększa
się horyzont człowieka, który jest le-
czony, gdyż człowiek stanowi jedność:
jedność ducha, duszy i ciała. To bardzo
dobrze ukazuje nam Jezus w Swoim po-
sługiwaniu. On nigdy nie leczy tylko czę-
ści, ale całego człowieka. Czasami roz-



poczyna od ciała, innym razem od serca
– przebacząc jego grzechy – ale zawsze
uzdrowia całość.”

Ojciec Święty zwrócił także uwagę
na potrzebę cierpliwego wysłuchania
osoby chorej oraz wiania w jej serce
nadziei. Nie można bowiem leczyć i być
leczonym bez nadziei. Papież wskazał
na wagę szacunku do życia, od poczę-
cia do naturalnej śmierci. „Nie jesteśmy
bowiem właścicielami życia, ono jest
nam powierzone, a lekarze są na jego
służbie” – powiedział Papież Franciszek.

oprac. ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia
informacje i zdjęcia: www.kslp.pl

Najbliższe wydarzenia DSZ

8.09. godz. 15:00 - Msza święta w intencji Służby Zdro-
wia i inauguracja nowego roku formacji Duszpasterstwa
Służby Zdrowia (Radom, Parafia Miłosierdzia Bożego,
ul. Starokrakowska 144)

26.09. - Dzień Aptekarza

18.10. - Św. Łukasza Ewangelisty patrona Służby Zdrowia

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

Druk - 4ART

fit APTEKA

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

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

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

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

A/0004

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK


RADOM UL. CHROBREGO 9

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


48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA
CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41

A/0005

**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

ZATRUDNIĘ

**technika
lub magistra farmacji**

do apteki
w Wyśmierzycach
lub w Potworowie.

Praca dostępna od zaraz.

Zatrudnienie
stałe lub tymczasowe.

Kontakt: 501 202 490

Y/0304