

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Jesienna zaduma

Listopad jest dla nas Polaków miesiącem szczególnym. Zaduma nad przemijającym życiem towarzysząca odwiedzinom bliskim naszemu sercu zmarłym na cmentarzach, świętowanie 101. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę, a także konstytuowanie się władz państwowych, to wszystko już za nami. Mielśmy okazję do rodzinnych spotkań i rozmów o życiu i śmierci. Wspomnienia o tym co minęło, rozmowy o codziennych problemach i planach na przyszłe dni, to główne tematy poruszane w naszych domach. Słowa ojczyzna, wolność czy niepodległość wypowiedziane i słyszane

były częściej niż w innych miesiącach. Mają one wielkie znaczenie i są niezwykle ważne w naszym codziennym życiu. Pojęcia te były również bardzo ważne dla minionych pokoleń naszych rodaków, o czym mogliśmy się przekonać odwiedzając cmentarze, słuchając programów radiowych, oglądając telewizję czy przeglądając gazety lub media elektroniczne. Życząc wszystkim Czytelnikom dobrych owoców tegorocznych listopadowych zdarzeń, a także miłych spotkań z polską jesienią, zapraszam do lektury 288. numeru Zdrówka.

zg



WYBRANE ARTYKUŁY:

Jak przyjmować leki, by były skuteczne

Czytaj na stronie 4.

Korytarz życia

Czytaj na stronie 8.

KOBIDO – zdrowie i piękno w każdym wieku

Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – kapusta kiszona

Czytaj na stronie 12.

Zimna plazma

Czytaj na stronie 14.

Kiedy boli głowa...?

Czytaj na stronie 18.

Przewlekłe zapalenia stawów

Czytaj na stronie 22.

Razem w walce z cukrzycą!

Czytaj na stronie 24.

Opieka nad osobami przewlekłe chorymi i niesamodzielnymi

Czytaj na stronie 26.

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 we własnym „świecie ciszy”.

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

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

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

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



S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 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, 15, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 9, 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 17
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 9
Rehabilitacja – str. 5, 8, 11, 14
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 cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

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

Nowe badania:

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

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

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

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

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
*specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog*

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528



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

K/0156

Godziny przyjęć
po uzgodnieniu telefonicznym
pod numerem **796 172 975**

Jak przyjmować leki, by były skuteczne?

Używamy rozmaitych leków: tabletki od bólu głowy, coś na sen, na łamanie w kościach, na obniżenie ciśnienia. Codziennie tykamy garść pigułek. Potem martwimy się, że nie pomagają. O czym należy pamiętać, żeby lekarstwa dobrze nam służyły? Jak zażywać leki?

Dlaczego tak ważne jest, by wiedzieć, jak zażywać leki? Nawet aspiryna może zaszkodzić, bo każde lekarstwo ma działania uboczne. Dawka związków chemicznych, stymulujących pracę chorego narządu, jednocześnie wchodzi w reakcje z innymi lekami oraz z jedzeniem i piciem. Zioła, witaminy i suplementy też nie są dla organizmu obojętne i mogą wpływać na działanie innych specyfików. Jak zminimalizować te niepożądane skutki?

Zażywanie leków: więcej nie znaczy lepiej

Jeśli wędrujesz od lekarza do lekarza, a każdy przepisuje ci nowe lekarstwa, to często okazuje się, że są to preparaty o przeciwnym lub takim samym działaniu. Niektóre leki mogą też potęgować wzajemnie swoje uboczne działania.

Branie naraz różnych tabletek przeciwbólowych (przepisanych np. od reumatologa, internisty i stomatologa)

gwarantuje chorobę wrzodową, ponieważ każdy z tych preparatów niszczy błonę śluzową żołądka. Jeżeli internista zapisał ci coś na nadciśnienie, powiedz o tym kardiologowi (i odwrotnie), by nie dostać drugiego tak samo działającego leku. Zażywanie obu specyfików może bowiem doprowadzić do przewlekłej niewydolności nerek, a nawet skończyć się śmiercią.

Nasze rady:

- Większość dolegliwości jest

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/01921

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE



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

♥ **USG
TARCZYCY**

♥ **BIOPSJE**

♥ **ECHO SERCA**

♥ **HOLTER EKG
12 kanałowy**

♥ **HOLTER
ciśnieniowy**

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

Kompleksowa
opieka lekarska

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

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

K/0070

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



Y0328



503 849 387

www.medaction.pl

fb/ medactionpl

w stanie ogarnąć lekarz pierwszego kontaktu. Jeżeli będziesz pod opieką jednego lekarza, łatwiej będzie tak dobrać preparaty, żeby leczyły, nie szkodząc.

- Informuj każdego lekarza o wszystkich zażywanych lekach, również tych, które można kupić bez recepty.

- Bierz leki wtedy, kiedy są naprawdę potrzebne.

- Zanim sięgniesz po tabletkę, wypróbuj inne środki. Przy zaparciach jedz więcej owoców i warzyw, na sen wypij szklankę ciepłego mleka.

Ważne

- Zapytaj lekarza, jakie produkty spożywcze mogą upośledzić działanie zapisanych ci leków.

- Upewnij się, czy w czasie terapii możesz prowadzić samochód, pić alkohol.

- Poproś, by dokładnie zapisać, jak przyjmować każdy lek. Kartkę noś przy sobie. Ułatwi to udzielenie pomocy w razie załamnięcia poza domem.

- Jeżeli zapominasz o zażyciu leków, kup w aptece pojemnik na tabletki z podziałem na pory dnia lub dni tygodnia.

Jak brać leki, żeby naprawdę pomogły

Błędne jest myślenie: „Mam już dobre ciśnienie, więc przestaję truć się lekami”, bo to właśnie dzięki tabletkom utrzymuje się ono w normie. Także antybiotyki należy zażywać zgodnie z zaleceniem lekarza. Wydłużanie przerw między kolejnymi tabletkami

sprzyja bakteriom, a przerwanie kuracji może uodpornić je lub doprowadzić do nawrotu. Ważna jest również pora brania leku. Większość preparatów zażywa się po jedzeniu. Natomiast przed jedzeniem bierze się leki ułatwiające trawienie (np. Pancreatinum, Kreon) i niektóre preparaty przeciwcukrzycowe, ponieważ muszą wchłoniąć się i wyzwolić do układu pokarmowego, zanim przystąpi on do trawienia. Na pusty żołądek bierze się też leki hormonalne (np. Euthyrox, Eltroxin) i preparaty żelaza, bo lepiej się wchłaniają.

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA



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

C0420

Nasze rady:

- Nie zmieniaj dawki leku ani nie przerywaj kuracji bez porozumienia z lekarzem. Jeśli źle znosisz terapię albo nie widzisz poprawy, powiedz to lekarzowi, który sam skoryguje leczenie – zmieni dawkę albo przepisze inny preparat.

- Jeżeli producent zaleca branie leku przed jedzeniem, to trzeba brać przed jedzeniem, jeżeli po – to po. Lekceważenie tego zalecenia powoduje gorsze przyswajanie preparatu i zwiększa ryzyko wystąpienia interakcji.

Dokończenie na stronie 6.

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

1. Lekarzy specjalistów psychiatrów;
2. Lekarzy w trakcie specjalizacji z psychiatrii lub chcących się specjalizować;
3. Lekarzy posiadających inne specjalizacje.

Oferujemy atrakcyjne warunki pracy i płacy. Forma zatrudnienia do uzgodnienia.
zatrudnimy także lekarzy specjalistów psychiatrów na umowę kontraktową do pełnienia dyżurów medycznych.

Bliższe informacje można uzyskać:

Jan Krzysztof Bartel - Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa – (048) 332 450 00

krzysztof.bartel@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

Marzena Gózdź – Kierownik Działu Służb Pracowniczych (048) 332 45 16

marzena.gozdz@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

Y0520

KONOPNA FARMACJA

**Cierpisz na łuszczycę,
egzemy, bóle stawów,
pleców lub mięśni, hemoroidy
albo masz osłabioną odporność?**



Odwiedź nas w nowo otwartym punkcie w Radomiu!

Sklep: gen. L. Okulickiego 42 lok 5

**Dowiesz się, jak możemy
pomóc w Twoich dolegliwościach.**

tel: 731 273 718

Godziny otwarcia:

pon. - pt.: 9.00 do 17.00 sob. 9.00 do 14.00



Konopna Farmacja Radom

Y0197

Jak przyjmować leki, by były skuteczne?

Dokończenie ze strony 5.

- Lekarstwa zażywaj w takiej formie, w jakiej zostały wyprodukowane. Nie dziel tabletek, które nie mają fabrycznej podziałki. Nie rozgryzaj drażetek (w kolorowej otoczce) ani nie wysypuj preparatu z kapsułek. Zostały powleczone po to, żeby zaczęły się wchłaniać dopiero w odpowiedniej części układu pokarmowego, np. w jelicie cienkim. Niektóre po rozgryzieniu nie działają, ponieważ zanim dotrą do jelita, zniszczy je kwas

solny w żołądku. Są też preparaty osadzone na szkielecie (np. Kalipoz), który nie rozpuszcza się, tylko zostaje wydany z kałem. Dlatego nie przejmuj się, jeśli znajdziesz w odchodach fragment tabletki.

**Zioła są skuteczne,
ale nie na wszystko**

Znakomicie sprawdzają się w przypadku łagodnych dolegliwości, np. przeziębienia, niestrawności, zdenerwowania. Ale nie zastąpią farmakologicznego

leczenia poważnych chorób. Poza tym jeśli przynoszą chwilową ulgę, opóźniają postawienie diagnozy i rozpoczęcie właściwej terapii. Czasem wchodzi również w interakcje z innymi lekami. Gdy się je przedawkuje, potrafią zaszkodzić.

Nasze rady:

- Zanim kupisz preparat ziołowy, lepiej skonsultuj się z lekarzem. Zrób to koniecznie, gdy zażywasz jakieś leki.
- Żadnych ziół nie wolno przyjmować w czasie ciąży i karmienia piersią ani podawać dzieciom bez porozumienia z pediatrą.
- Z terapii ziołami powinni zrezygnować alergicy. Część preparatów roślinnych zawiera substancje uczulające, które mogą nasilić objawy alergii, a nawet wywołać wstrząs anafilaktyczny.

Leki bez recepty z umiarem

Są bezpieczne, gdy stosuje się je zgodnie z zaleceniem producenta i z ogólnymi zasadami przyjmowania leków. Tyle, że często znajdują się w nich te same substancje (tylko



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty szpitalne.

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 szpitalne. 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**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

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

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



w mniejszym stężeniu), które występują w tych zapisanych przez lekarza. Wtedy nieświadomie zwiększamy dawkę aktywnych związków, co może być wręcz groźne dla zdrowia. Poza tym, stosując je nie leczymy dolegliwości, tylko ją maskujemy. A przecież może to być naprawdę poważna choroba.

Nasze rady:

- Leki bez recepty stosuj doraźnie, ponieważ mogą utrudnić postawienie właściwej diagnozy i prowadzić do uzależnienia.
- Jeżeli zażywasz jakieś leki, w ogóle zrezygnuj z leczenia się na własną rękę. Gdy chcesz dodatkowo brać inny preparat, skonsultuj się z lekarzem.
- Czytaj ulotki. Określają dawkę, sposób przyjmowania, skutki uboczne, jakie schorzenia i leki wykluczają stosowanie preparatu.
- Gdy nagle źle się poczujesz, nie zażywaj środków, którymi chcą cię „ratować” przypadkowe osoby. Nie lecz się też tym, co pomogło sąsiadce. Każdy choruje inaczej i inaczej reaguje na leki. Poza tym środek może wejść w interakcję z tym, który już zażywasz. Połączenie niektórych preparatów nasercowych

może doprowadzić nawet do zgonu.

Zrób to koniecznie

- Leki popijaj wodą mineralną niegazowaną albo chłodną przegotowaną. Nie może być gorąca, bo rozpuści „osłonkę” pigułki, zanim ta dotrze do przewodu pokarmowego, gdzie ma się wchłoniąć.
- Większość leków traci swoją skuteczność, jeśli popija się je sokami owocowymi.
- Połączenie preparatu zmniej-

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

szającego krzepliwość krwi z sokiem grejpfrutowym grozi krwotokiem. Grejpfrutów lepiej nie łączyć z lekami antyhistaminowymi, nasennymi i przeciwko chorobie refluksowej.

- Do popijania nie nadają się żadne napoje alkoholowe (w tym także piwo).

Niektóre produkty spożywcze osłabiają lub przyspieszają działanie leku, a nawet mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Te bogate w błonnik zmniejszają wchłanianie niektórych preparatów nasercowych i antydepresyjnych. Tłuszcz przyspiesza wnikanie leków antydepresyjnych i zmniejszających duszność. Gdy odżywasz się rozsądnie i zachowujesz bezpieczny odstęp między posiłkiem a zażyciem lekarstwa, nic złego ci nie grozi.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

medistar
SKLEP MEDYCZNY

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

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

AA 0289



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Z/0590

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoślężynowe • 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

Korytarz życia i jazda na suwak
już obowiązkowe!

W życie wchodzi nowe przepisy, które nakładają na kierowców poruszających się drogą z dwoma pasami ruchu w jednym kierunku obowiązek utworzenia korytarza życia.

Jazda na suwak i korytarz życia
to już obowiązek

415 posłów poparło nowelizację przepisów, która wprowadza obowiązek jazdy na suwak i tworzenia tzw. korytarza życia w razie wystąpienia zatoru. Przepisy wejdą w życie za 21 dni, czyli w połowie listopada 2019 roku. Korytarz życia jest potrzebny po to, aby karetka pogotowia mogła dotrzeć szybciej na miejsce wypadku.

Korytarz życia – zasada dłoni

Utworzenie korytarza życia powinno być prowadzone analogicznie do palców prawej dłoni. Oznacza

to, że jeśli droga ma więcej niż dwa pasy w jednym kierunku, kierowcy jadący skrajnym lewym pasem muszą zjechać do lewej krawędzi jezdni (tak jak do kciuka). Natomiast pozostali kierowcy zjeżdżają do prawej strony swoich pasów.

W ten sposób powstaje korytarz, którym pogotowie może dotrzeć na miejsce.

Jazda na suwak

Zasada jazdy na suwak sprowadza się do tego, że do tej pory kierowcy jadący pasem, który nie ulegał zwężeniu mieli pierwszeństwo i tylko od ich decyzji zależało, czy wpuszczają kierowców z pasa, który się kończył.



Nowelizacja przepisów drogowych, którą poparło 415 posłów jest pogłosem niedawnych wydarzeń i filmów, przedstawiających zachowanie kierowców na drogach. Nie potrafili oni utworzyć korytarza życia, wielu jechało za karetką, byle szybciej wydostać się z korka, byli tacy, którzy wykozystali korytarz życia do zawracania. Wszystkie tego typu zachowania są niezgodne z prawem.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNYdr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowejChirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna SportowaRadom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008opieka.radom.pl
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

TEL.: 792 582 725

- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI, CHODZIKI
- KONCENTRATORY TLENU
- MATERACE PRZECIWODŁĘŻYNOWE

www.opieka.radom.pl
email: info@opieka.radom.plKoncentratory tlenu
najtaniej w Radomiu
miesiąc wynajmu 99 zł

**Bezpłatna kolonoskopia
w Radomskim Centrum Onkologii
w ramach Programu Badań
Przesiewowych raka jelita grubego.**



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

ZAPRASZAMY:

osoby w wieku 40 – 49 lat,

które mają krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci),
u którego wykryto raka jelita grubego,

osoby w wieku 50 – 65 lat,

które nie miały wykonywanego badania kolonoskopii
w ciągu ostatnich 10 lat,

**Radomskie Centrum Onkologii
Uniwersytecka 6a, 26-600 Radom**

**Zapisy i informacje (godz. 8:00 - 16:00):
tel: 48 377 90 20**

Joanna Fąfara

tel: 570 196 599

e-mail: j.fafara@onkologiaradom.pl



Program Badań Przesiewowych
RAKA JELITA GRUBEGO

**BADANIA
TAKŻE W
SOBOTY!**



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

NFZ

**Radomskie Centrum Onkologii realizuje
umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia w zakresie:**

- **TOMOGRAFIA
KOMPUTEROWA**
- **REZONANS
MAGNETYCZNY**

**Zespół specjalistów
Bezpłatnie
Krótkie terminy
Szybki opis**

**Konieczne
skierowanie
od lekarza
specjalisty**

**Zapisy i informacje
tel: 48 377 90 20
(godz. 7:30 - 18:00)**

**Radomskie Centrum Onkologii
Uniwersytecka 6a, 26-600 Radom
Dojazd autobusem linii 25**

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Fizjoterapeuta

mgr **Kamil Zastawski**

TERAPIA MANUALNA
dysfunkcje kręgosłupa,
kończyn górnych i dolnych
i stawów skroniowo-żuchwowych

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

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

AB/596

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

AB/0605

KOBIDO – zdrowie i piękno w każdym wieku

Zapraszamy do Centrum Terapii Manualnych MANUANA ORIENT RITUALS w Radomiu na naturalny, liftingujący masaż twarzy KOBIDO. Jest to najbardziej zaawansowana forma masażu twarzy w Japonii, której nazwa oznacza „Starożytną drogę do Piękna” i absolutny hit w naturalnej kosmetyce na całym świecie.

Masaż jest kombinacją tradycyjnych japońskich koncepcji medycznych

i różnych technik manipulacji ręką, co czyni KOBIDO najbardziej zaawansowaną technicznie formą masażu twarzy, szyi i dekoltu na świecie z największą liczbą technik manualnych. Poprzez swoją złożoność i intensywność działa na najgłębszych warstwach skóry i mięśni, dając natychmiastowy efekt zdrowej i promiennej cery, spłycenia zmarszczek oraz uniesienia owalu. Oprócz poprawy urody masaż punktów akupresurowych doskonale odpręża ciało i umysł.

Zalety masażu KOBIDO:

- Niweluje napięcia mięśniowe, które powodują zmarszczki mimiczne
- Poprzez pracę na głębokich strukturach mięśni niweluje nadmierne napięcie w okolicach twarzy, szyi i klatki piersiowej
- Stymuluje metabolizm komórkowy, co przyczynia się do szybszej regeneracji skóry
- Oczyszcza skórę, usuwając toksyny, zanieczyszczenia i martwe komórki skóry, dzięki czemu twarz odzyskuje naturalny blask
- Stymuluje produkcję składników skóry — kolagenu i elastyny



Sesja KOBIDO trwa godzinę. Dla uzyskania optymalnych efektów zaleca się serię 10 masażu.

KOBIDO to obecnie ulubiony zabieg aktorek i modelek na całym świecie.

Szczegóły i rezerwacja:
MANUANA ORIENT RITUALS
ul. Mazowieckiego 7G, Radom
fb/manuanaradom
tel. 666 102 516



**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

ZAB/574

ABC zdrowia

- zioła, mieszanki ziołowe
- maści, oleje
- kosmetyki
- soki, suplementy

Radom, ul. Okulickiego 50 A
czynne codziennie 8.30 - 17.30
soboty 8.00 - 14.00
tel. 572 810 812

Y/0375

MANUANA ORIENT RITUALS

**Centrum Terapii
Manualnych
Twarzy i Ciała**

Zaprasza na

- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecnicze

ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516

AB/0376

Masaż całościowy

W poprzednim artykule omawiałem masaż przed i w czasie ciąży oraz podczas porodu. Tym razem kompleksowo dostarczę garść informacji o relaksującym masażu całościowym.

Każdy z nas kwalifikuje się do przeżycia relaksu podczas masażu całościowego. Świadczy o tym pęd życia, stres, praca, zmęczenie, dzieci, chęć wyciszenia się lub odprężenia. Przygotowanie do takiego masażu jest bardzo łatwe i jednocześnie przyjemne.

Zacznij od ciepłego prysznica. W ten sposób przygotujesz odpowiednio tkanki do zabiegu. Przy okazji ciało zostanie odświeżone, a wcześniej używane kosmetyki zmyją się. Zrób pełny demakijaż i zwiąż wysoko włosy na głowie oraz ściągnij biżuterię. Warto przed i po masażu napić się wody. Po zabiegu preferowane jest ubranie luźne, nieuciśkające odprężonych mięśni. W takim stroju pacjenci czują się swobodnie, bo odczuwają stan zrelaksowania.

Nie krępuj się komunikować z masażystą, opowiedz o swoich dolegliwościach i preferencjach dotyczących wizyty. Rehabilitant urozmaici zabieg aromatem świec zapachowych i odpowiednim tłem muzycznym.

Nie miej kompleksów dotyczących

swojego ciała, figury itp. Masażysta widział już wielu pacjentów i jego rola nie polega na ocenie Twojej atrakcyjności. Ma poważne zadanie, jakim jest zapewnienie Tobie odprężenia, przyjemności i relaksu. Efektem tej terapii jest rozładowanie napięcia mięśniowego, zlikwidowanie lęku i złagodzenie bólu.

Masażysta zapewni Ci miejsce do rozebrania się przed masażem, w którym poczujesz się komfortowo. Do zabiegu możesz rozebrać się całkowicie, bądź pozostać w bieliźnie.

Sen podczas terapii jest oznaką, że organizm właściwie reaguje na dostarczanie bodźców relaksujących.

Zakres masażu, kolejność masowanych części ciała, czas zabiegu i częstotliwość spotkań ustal z terapeutą. Regularne masaże całościowe wpłyną na Twojesamopoczucie. Im częściej będziesz z nich korzystać, tym mocniej doświadczysz dobrego samopoczucia.

Relaksujące efekty najlepiej odczujesz na własnej skórze. Odstresuj się, zażywając masażu całościowego. Kiedy już relaks zostanie osiągnięty, swobodnie polecisz taki masaż bliskim i znajomym.

Następny mój artykuł zainteresuje osoby, które:



- chcą zredukować cellulit i rozstępy,
- marzą o seksownej figurze,
- chcą mieć pośladki ujędrnione i podniesione,
- pragną zachwycać pięknymi kształtami.

Będzie to materiał o leczniczym masażu pośladków. Ten masaż poprawia krążenie limfatyczne i krążenie krwi. Wzmacnia również system immunologiczny i uzupełnia treningi fizyczne.

Zatem zapraszam do gabinetu masażu do Zakładu Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kazimierza Kelles-Krauz 32 w Radomiu.

Masażysta Marcin Mańdziuk

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

Masaże

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



Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauz 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 białobrzskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

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

P/0672

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0631

Bogactwo natury – kapusta kiszona

Kapusta kiszona ma wiele właściwości zdrowotnych, a przy tym niewiele kalorii. Kapusta kiszona pozytywnie wpływa na układ pokarmowy, stymuluje układ odpornościowy, obniża poziom cholesterolu we krwi, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca, a także poprawia stan skóry. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości i wartości odżywcze ma kapusta kiszona i jakich witamin dostarcza.

Kapusta kiszona jest otrzymywana w wyniku procesu fermentacji, co ma wpływ na jej właściwości i wartości odżywcze, a także kaloryczność. Fermentacja odbywa się w ten sposób, że cukry przekształcane są w kwas mlekowy, który jest naturalnym związkiem konserwującym kiszoną kapustę. Do przygotowania kapusty kiszonej używa się głównie świeżej białej kapusty, rzadziej kapusty czerwonej, którą wcześniej poddaje się szatkowaniu i zasoleniu. Następnie kapustę się ugniata, szczelnie zamyka i pozostawia w temperaturze do 10 st. C. Czasami do kapusty kiszonej dodaje się również marchewkę, jabłka, kminek, kolendrę lub koper.

Właściwości zdrowotne

Kapusta kiszona jest niskokaloryczna: w 100 g produktu znajduje się tylko

12 kcal. Dodatkowo jest źródłem witaminy C, magnezu, potasu, żelaza i wapnia. Ponadto posiada pozytywne walory zdrowotne wynikające z obecności bakterii kwasu mlekowego powstających w procesie fermentacji:

- dostarcza niewielkiej ilości kalorii, dlatego świetnie sprawdzi się w diecie osób odchudzających się;
- dzięki zawartości błonnika pokarmowego oraz dobroczynnych bakterii pozytywnie wpływa na funkcjonowanie



przewodu pokarmowego (m.in. likwidują zaparcia); dzięki obecności kwasu mlekowego sprzyja rozmnażaniu dobroczynnych bakterii jelitowych;

- dzięki zawartości błonnika pokarmowego obniża także poziom cholesterolu we krwi, zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy oraz chorób serca;
- pomaga w utrzymaniu poziomu glukozy we krwi na stałym poziomie,

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 pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P/0363

NZOZ ESSAMED Anna Sosińska

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18

48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

„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.

P/0516



**specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich**
mgr Krystyna Baldys

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

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

co zapobiega wystąpieniu cukrzycy, zespołu metabolicznego;

- ma właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu pomaga zwalczać stany zapalne w organizmie;

- wzmacnia odporność organizmu;
- zawiera przeciwutleniacze, przez co zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów;

- witamina C zawarta w kapuście kiszzonej pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu jamy ustnej i dziąseł, zmniejsza ryzyko wystąpienia szkorbutu;
- dzięki zawartości witaminy C pozytywnie wpływa na skórę, gdyż kwas askorbinowy bierze udział w tworzeniu kolagenu warunkującego jędrność skóry; z kolei dzięki witaminie A opóźnia pojawienie się zmarszczek;

- dzięki zawartości żelaza zapobiega niedokrwistości.

Sok z kiszonej kapusty jest sprawdzonym sposobem na kaca.

(...)

Przeciwwskazania

Kapusta kiszona jest bogatym źródłem sodu, dlatego jej spożycie powinny ograniczyć osoby z chorobami naczyniowo-sercowymi, nadciśnieniem tętniczym, chorobami nerek.

Warto wiedzieć, że można zmniejszyć zawartość sodu w kapuście kiszzonej, płucząc ją w zimnej wodzie.

Ponadto spożywanie kapusty kiszzonej może mieć negatywny wpływ na osoby z przewlekłymi chorobami układu pokarmowego oraz cierpiących na wrzody żołądka.

Warto wiedzieć

Kapusta kiszona jest znana od stuleci, uważa się, że była znana w XVI-XVII wieku, zaś jej produkcja została zapoczątkowana w Chinach, następnie rozpowszechniła się również w Europie.

Dokończenie na stronie 15.

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć
specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć
specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński
specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania
specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk
specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura
specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatnie w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

od pon. do pt.
w godz. 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

Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118

www.jsmista.pl

N/0663

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

Zimna plazma może zabić 99,9 procent wirusów...

Badacze z Uniwersytetu Michigan (UM) wykazali, że niebezpieczne wirusy unoszące się w powietrzu stają się nieszkodliwe, gdy zostają wystawione na działanie energetycznie naładowanych fragmentów cząsteczek powietrza. Naukowcy mają nadzieję, że dzięki temu odkryciu w przyszłości będzie można wykorzystać je do zastąpienia używanej od stu lat maski chirurgicznej.

Inżynierowie z UM zmierzili tempo zabijania wirusów i skuteczność zimnej plazmy, tj. zjonizowanych lub naładowanych cząsteczek, które tworzą się wokół wyładowań elektrycznych, takich jak iskry. Nietermalny generator plazmowy był w stanie dezaktywować lub usuwać z powietrza 99,9 procent badanego szczepu wirusa, głównie poprzez jego dezaktywację.

– Najtrudniejsze jest zapobieganie przenoszeniu chorób przez powietrze, ponieważ mamy relatywnie niewiele mechanizmów do ochrony siebie, kiedy oddychamy – powiedział Herek Clack, profesor budownictwa i inżynierii środowiska na UM.

Połączenie filtracji i dezaktywacji patogenów unoszących się w powietrzu może zapewnić skuteczniejszy sposób dostarczania sterylizowanego powietrza niż stosowane dzisiaj technologie, takie jak filtracja i światła ultrafioletowe. Tradycyjne maski operacyjne używane w celu ochrony wyposażone są tylko w filtry. Promieniowanie ultrafioletowe nie jest natomiast w stanie sterylizować tak szybko, tak dokładnie lub tak kompaktowo jak zimna plazma.

Źródło: <https://tinyurl.com/y5q8ok4q>



DIAGNOSTA

DIACOM-TERAPEUTA

Małgorzata Borkowska

tel. 506 183 797

CENTRUM BIOREZONANSU

I TERAPII PLAZMOWYCH

Radom, ul. Konrada Vietha 23



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 797www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L/0546

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

N/0215

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

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

N/0647

Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Bogactwo natury – kapusta kiszona

Dokończenie ze strony 13.

Jej walory zdrowotne były znane przede wszystkim podróżnikom, których kapusta kiszona chroniła przed chorobami i awitaminozami.

Zastosowanie w kuchni

Kapusta kiszona znajduje szerokie zastosowanie w kuchni. Można ją wykorzystać do przygotowania surówek z dodatkiem marchewki, jabłek, olejów roślinnych lub jogurtu, a także dań na ciepło.

Za charakterystyczny zapach kapusty kiszonej odpowiadają związki siarki nazywane glukozynolanami, które mają liczne właściwości zdrowotne.

Świetnie sprawdzi się jako składnik bigosu, farsz do krokietów, pierogów,

pasztecików. Z kapusty kiszonej można również przygotować zupę, zastosować ją jako dodatek do mięs lub zapiekanek.

Warto wiedzieć, że kapusta kiszona dodana do hot dogów może zredukować szkodliwe działanie azotanów i azotynów obecnych w parówkach.

Jak wybrać tę dobrej jakości?

Kapusta kiszona dobrej jakości powinna mieć barwę jasnożółtą, zaś woda powinna być delikatnie mętna. Powinna charakteryzować się kwaśnym smakiem i zapachem kapuścianym oraz jędrnością.

Kapusta szara lub czerwona powinna wzbudzić podejrzenie, że jest zepsuta. Zaś kapusta biała oraz lekko kwaśna świadczy o jej zafałszowaniu przez

dodanie przez producenta octu w trakcie procesu produkcji w celu jego przyspieszenia.

Najlepiej kupować świeżą kapustę kiszoną z beczki, która nie jest przepakowywana w opakowania detaliczne. Dzięki temu nie jest narażona na utratę cennych składników w wyniku działania tlenu z powietrza, światła oraz wysokiej temperatury w przypadku kapusty pasteryzowanej. Pasteryzowana, sprzedawana w słoikach, ma zdecydowanie mniejszą wartość odżywczą. Po otwarciu taka kapusta kiszona powinna zostać zużyta w ciągu 3 dni. Później kapusta zgnije.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

USG

dr n.med. **Jarosław Więckowski**
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66

695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

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

L/0046

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002



www.lab-medic.pl



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

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
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

Niebezpieczne składniki w syropach na kaszel

Niebezpieczne składniki w syropach na kaszel to coś, na co powinni uważać nie tylko pediatrzy, ale i rodzice, którzy w oczekiwaniu na wizytę u lekarza chcą pomóc dziecku lekami z apteki dostępnymi bez recepty. Niestety wiele farmaceutyków dostępnych na rynku zawiera niebezpieczne składniki. Na jakie substancje uważać w syropach na kaszel?

Niebezpieczne składniki w syropach na kaszel

Kaszel jest bardzo często pierwszym objawem rozwijającej się infekcji. Dzielimy go na kaszel suchy i kaszel mokry. Rodzice zazwyczaj nie mają problemu z odróżnieniem obu rodzajów kaszlu, jednak wybierając preparaty na własną rękę, łatwo jest kupić syrop na kaszel z niebezpiecznymi składnikami w składzie. W tym celu należy dokładnie czytać skład (ulotkę) leku.

Należy zachować szczególną czujność wybierając preparat przeciwkaszlowy dla dziecka. Istnieje wiele substancji, które są

nieodpowiednie dla młodego organizmu. Zaliczamy do nich:

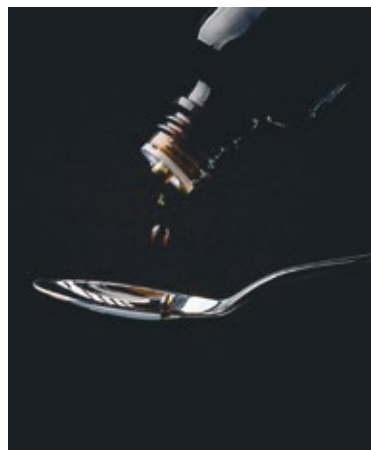
- butamirat,
- dekstrometorfan,
- kodeinę.

Substancje te przy dłuższym stosowaniu mogą powodować między innymi uzależnienie.

Zalecenia są jasne – leki z butamiratem są przeciwwskazane u dzieci poniżej 2. roku życia oraz chorujących na astmę, preparaty z dekstrometorfanem nie są wskazane u dzieci poniżej 3 lat. W przypadku kodeiny ograniczenia wiekowe są wyższe – nie powinna być stosowana u dzieci poniżej 12. roku życia ze względu na możliwość wystąpienia poważnych powikłań i uzależnienia. European Medicines Agency podkreśla, że kodeina jest przetwarzana w morfinę, co sprawia, że dzieci są bardziej narażone na wywołane nią działania niepożądane.

Kiedy kaszel jest potrzebny?

Kaszel jest reakcją bezwarunkową organizmu. Dochodzi do niego w wyniku podrażnienia tzw. punktów kaszlowych umiejscowionych w tchawicy, krtani,



Niebezpieczne substancje w syropach na kaszel - charakterystyka, co powodują?

Zajmijmy się teraz niebezpiecznymi substancjami w syropach na kaszel. Jakie są? Co powodują? Jak działają?

Zacznijmy od kodeiny, a dokładniej fosforanu kodeiny, będącego pochodną morfiny i należącego do opioidów. Kodeina niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, zwłaszcza jeśli jej dawka jest zbyt duża. Dzieci nie powinny jej spożywać przynajmniej do 12. roku życia.

Jak działa kodeina? Fosforan kodeiny wpływa na odpowiedzialny za kaszel ośrodek w mózgu. To właśnie tam pod wpływem enzymów kodeina przekształca się w morfinę, klasyfikowaną jako narkotyk. Kodeina w większej dawce powoduje euforię, zaburzenia nastroju, senność, zaburzenia oddychania, kołatanie serca, nadmierną potliwość, zwężenie źrenic. Mówiąc o osobach dorosłych optymalną

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. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

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

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul.Sienkiewicza 32

dawką jest 45 mg na dobę. Przedawkowanie może powodować zaburzenia pracy mózgu, napady lękowe i agresję.

Kodeina jest szczególnie niewskazana osobom chorym na astmę! Zmniejsza ona bowiem częstotliwość oddechu. Pamiętajmy, by unikać syropów z nią u dzieci.

Dekstrometorfan to kolejna substancja, którą znajdziemy w syropach na kaszel. Często jest wykorzystywany przy leczeniu zapalenia oskrzeli i zapalenia gardła. Jest substancją tłumiącą odruch kaszlu, może także powodować odurzenie – u osób dorosłych już w dawce 220 mg na dobę. Mogą wtedy pojawić się zaburzenia oddechu, odbierania bodźców oraz nadmierna euforia.

Kolejną substancją, którą znajdziemy w syropach na kaszel, a na którą trzeba uważać, jest butamirat. Oddziałuje on na ośrodek oddechowy w rdzeniu przedłużonym. Przyjmowanie go może spowodować wystąpienie nudności, wymiotów, biegunki oraz zawrotów głowy. W przypadku przedawkowania możemy spodziewać się

zaburzeń równowagi i obniżenia ciśnienia tętniczego. Tej substancji powinny unikać nie tylko dzieci do 3. roku życia, ale i kobiety ciężarne oraz karmiące.

**Bezpieczne składniki
w syropach na kaszel**

Lecząc kaszel nie leczymy przyczyny choroby, kaszel bowiem, jak wspominaliśmy, jest tylko jej objawem. W przypadku pojawienia się pierwszych objawów infekcji dziecko należy wspomóc nebulizacją, odpowiednią dietą, probiotykami oraz preparatami roślinnymi, które w przypadku kaszlu nawilżą i ułatwią regenerację uszkodzonej śluzówki.

Jeśli dziecko męczy suchy i nieproduktywny kaszel można stosować preparaty roślinne nawilżające śluzówkę, np. zawierające porost islandzki (o działaniu przeciwkaszlowym i przeciwzapalnym), działające przeciwbakteryjnie (zawierające wyciąg z sosny) oraz preparaty wspomagające działanie wykrztuśne i rozkurczowe (zawierające czarny bez, tymianek i podbiał). Czarny bez w postaci soku nie

mgr **Joanna Dunin**
psycholog i psychoterapeutka



Psychoterapia
w Radomiu
w nurcie Analizy
Bioenergetycznej
Alexandra Lowena

„Prawdziwym kryterium udanej terapii jest to, że zapoczątkowuje ona proces rozwoju, który pacjent może kontynuować bez pomocy terapeuty”. Alexander Lowen



/PsychoterapiaLowen



Podleśna 98, Radom



504 170 348

www.polaczenie-psychoterapia.pl

tylko złagodzi kaszel, ale także wspomógł organizm w walce z infekcją, jest bowiem prawdziwą bombą witaminową.

Stosować można także syrop z sosny, który działa wykrztuśnie i bakteriobójczo. Zalecany jest przy problemach z górnymi drogami oddechowymi i zapaleniu gardła.

Skuteczna jest także drosera wykorzystywana w syropach na kaszel suchy, napadowy, drażniący z tendencją do prowokowania wymiotów. Syrop z droserą znajduje zastosowanie w leczeniu infekcji dróg oddechowych, a dzięki zawartości składników pochodzenia naturalnego złagodzi kaszel i ułatwia oddychanie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

M/0381

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



PEDIATRIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com

AURUM DENT

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 Szwe

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

Kiedy boli głowa...?

Ból głowy jest podmiotowym objawem różnych procesów chorobowych. Patomechanizm zależy od przyczyny i jest bardzo zróżnicowany, a w przypadku wielu typów bólu głowy nieustalony: może być pierwotny, czyli bez przyczyny organicznej lub wtórny (objaw znanego procesu chorobowego).

Mówiąc Najczęstsze postacie pierwotnego bólu głowy to: migrena, ból głowy typu napięciowego, trójdzielnio-autonomiczne bóle głowy, tj. klastrowy ból głowy, hemikrania napadowa,

krótkotrwałe napady jednostronnego bólu głowy przypominającego nerwoból z przekrwieniem spojówek i łzawieniem (SUNCT). Do rzadziej występujących postaci bólu głowy zaliczamy: kłujący ból głowy, kaszlowy ból głowy, wysiłkowy ból głowy, ból głowy związany z aktywnością seksualną, śródsenny ból głowy, pierwotny piorunujący ból głowy, nowo powstały codzienny uporczywy ból głowy, hemikranię ciągłą.

Przyczyny wtórnego bólu głowy to: uraz głowy lub szyi, choroba naczyń wewnątrzczaszkowych lub dogłowych, zaburzenia wewnątrzczaszkowe inne niż naczyniowe, substancje chemiczne lub reakcje po ich odstawieniu, zakażenia, zaburzenia homeostazy, choroby szyi, oczu, uszu, nosa, zatok przyśosowych, zębów, jamy ustnej, innych struktur twarzy lub czaszki, zaburzenia psychiczne.

Nieodłącznym etapem oceny pacjenta z bólami głowy pozostaje wywiad i badanie przedmiotowe ze szczególnym uwzględnieniem badania neurologicznego. W przypadku przewlekłego charakteru dolegliwości cennym źródłem informacji okazują się opisy charakteru dolegliwości oraz objawów towarzyszących w kalendarzyku bólu głowy.

Ze względu na niekiedy nieswoisty charakter dolegliwości ustalenie ostatecznego rozpoznania i dobrane celowanego skutecznego leczenia wymaga dużej wytrwałości ze strony pacjenta, jak i lekarzy, często różnych specjalizacji.

W diagnostyce bólów głowy w uzasadnionych przypadkach stosuje się neuroobrazowanie, czyli badania tomografii komputerowej lub tomografii rezonansu magnetycznego głowy, niekiedy poszerzone o specjalne opcje, które wymagają podania środka kontrastowego.

Do takich sytuacji zaliczamy między innymi: nagły jednorazowy ból głowy, ból głowy nieustępujący pod wpływem dotychczasowego leczenia, narastające

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

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00695 726 422
48 360 64 36

J/0543

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

J/0254

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. **48 366 76 17**czynna codziennie **16.00 - 22.00**, soboty **9.00 - 13.00****RTG zębów pantomograficzne i punktowe**czynne codziennie **13.00 - 20.00**, soboty **10.00 - 13.00**Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

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

natężenie lub częstość napadów bólu głowy, ból głowy z aurą inną niż wzrokowa, ból głowy pojawiający się po 50. roku życia, ból głowy i wystąpienie lub występowanie napadów padaczkowych.

Do innych metod diagnostycznych należą: badanie dopplerowskie tętnic dogłównych (szyjnych i kręgowych), nakłucie łędźwiowe, badania krwi w zależności od podejrzenia wtórnego bólu głowy i jego przyczyny.

Leczenie bólu głowy jest odmienne

w różnych jego postaciach. Do najczęściej stosowanych leków w postępowaniu doraźnym należą doustne niesteroidowe leki przeciwzapalne. Ponadto w migrenie stosowane są leki z grupy wybiórczych agonistów receptora 5-HT₁, czyli tzw. tryptany. W czasie ich stosowania mogą wystąpić: niepokój, lęk, uczucie ciężkości w klatce piersiowej, uczucie sztywności karku, skurcz gardła, cierpienie rąk; objawy te są jednak przemijające, ale mogą być nieprzyjemne. W przypadku nietoleran-



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

cji lub przeciwwskazań do stosowania tryptanów podajemy w uzasadnionych przypadkach na początku bólu dihydroergotaminę. Powyższe leki są przeciwwskazane u pacjentek w ciąży.

Dokończenie na stronie 20.

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

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

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
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

Kiedy boli głowa...?

Dokończenie ze strony 19.

W leczeniu zapobiegawczym migreny, które powinno trwać co najmniej 3 miesiące, a optymalnie około 6 miesięcy, stosowane są preparaty z różnych grup leków w zależności od indywidualnych przeciwwskazań oraz tolerancji. Stosunkowo nową metodą, niestety obecnie w Polsce nierefundowaną, jest erenumab podawany podskórnie raz w miesiącu; wyróżnia się on bardzo dobrą tolerancją i wygodą stosowania, efekt ujawnia się w ciągu kilku dni od pierwszego podania.

Metody nefarmakologiczne obejmują: przezskórną stymulację nerwów nadoczodołowych (urządzenie Cefaly), nieinwazyjną stymulację nerwu błędnego, przezczaszkową stymulację

magnetyczną (TMS) a w leczeniu przewlekłym udowodniony efekt ma także toksyna botulinowa typu A wg odpowiedniego schematu wstrzyknięć do mięśni głowy

Nie z wyjątkiem trudnym zagadnieniem jest leczenie bólu głowy spowodowanego nadużywaniem leków. Leki przyjmowane doraźnie są bezwzględnie przeciwwskazane, ponieważ to one paradoksalnie są przyczyną bólu głowy. Hospitalizacja w czasie odstawiania leku

jest uzasadniona u chorych nadużywających opioidów, pochodnych benzodiazepiny lub barbituranów, u chorych z poważną współistniejącą chorobą somatyczną lub psychiczną oraz u chorych, u których nie powiodły się wcześniejsze próby odstawienia leku w warunkach ambulatoryjnych.

Celem konsultacji, zaplanowania diagnostyki i dobrania odpowiedniego leczenia serdecznie zapraszamy lekarze specjalści prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi i lek. med. Paweł Chochoł.

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz Radom, ul. Skrajna 113, zapisy tel. 694 880 044.

Artykuł opracował lek. med. spec. neurolog Paweł Chochoł

**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

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

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

**Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15****zapisy na telefon:
606 689 450**

O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYKI
GABINET REFRAKCJI

Dorota Miszczak
spec. dyplomowany
refrakcjista
okodorta_wmg@wp.pl

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

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00-13.00

O/0467

NZOZ Szpital Mazovia to specjalistyczny szpital urologiczny znajdujący się na warszawskim Ursynowie. Działa od 2009 r. – wtedy to został wybudowany i wyposażony zgodnie z najbardziej rygorystycznymi wymogami sanitarnymi dotyczącymi placówek medycznych. Od tego czasu pomogliśmy już ponad 14 tys. pacjentów. Ich zdrowie i życie są dla nas nadrzędnymi wartościami, o które zawsze walczyliśmy!

Głównym spektrum działania Szpitala Mazovia jest urologia. Od 2013 r. wykonaliśmy ponad trzysta zabiegów radykalnej otwartej prostatektomii (usunięcia prostaty), a także blisko czterysta operacji laparoskopowych. Od 2017 r. przy operacjach tego typu wspomagamy się robotem chirurgicznym da Vinci, który zapewnia wyjątkową precyzję działania, zmniejsza traumatyzację tkanek oraz inwazyjność operacji, a także skraca czas rekonwalescencji.

Oprócz zabiegów usuwania prostaty w ramach świadczeń urologicznych w Szpitalu Mazovia oferujemy m.in.:

- możliwość skorzystania z konsultacji ze specjalistami urologami;
- leczenie zachowawcze chorób urologicznych;
- diagnozę i leczenie zaburzenia wzdrodu;
- terapię nietrzymania moczu;
- badania laboratoryjne, USG oraz radiologiczne.

W Szpitalu Mazovia uzyskać można specjalistyczną pomoc ginekologiczną, zajmujemy się też endoskopowym leczeniem kamicy nerkowej. Ponadto dysponujemy nowoczesnym sprzętem pozwalającym na wykonywanie pełnego zakresu badań USG oraz radiologicznych. Szczególną gałęzią naszej działalności jest operacyjne leczenie nowotworów układu moczowego, płciowego oraz piersi. Oddział pooperacyjny wyposażony jest w pełni monitorowane stanowiska intensywnej opieki medycznej ze stałym nadzorem pielęgniarskim i lekarskim.

Posiadamy umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia w zakresie planowych hospitalizacji urologicznych oraz umowę na leczenie w trybie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w zakresie urologii i ginekologii.

Nadrzędną wartością jest dla nas troska o pacjenta, jego zdrowie i życie. Zapewniamy opiekę najlepszych specjalistów oraz pełne poszanowanie praw i godności pacjenta. Cechuje nas miła, serdeczna atmosfera oraz indywidualne podejście do każdej osoby – pacjent to dla nas więcej niż kolejny „przypadek”.

Wszystkie osoby zainteresowane ofertą Szpitala Mazovia zaprasza do punktu konsultacyjnego prof. dr hab. n. med. Igal Mor.

MÓJ LEKARZ – punkt konsultacyjny warszawskiego szpitala urologicznego Mazovia w Radomiu.

Zapisy pod numerem tel. **796 965 060**, Radom, ul. Skrajna 113.



Wszystkie osoby zainteresowane ofertą Szpitala Mazovia zaprasza do punktu konsultacyjnego prof. dr hab. n. med. Igal Mor.

MÓJ LEKARZ – punkt konsultacyjny warszawskiego szpitala urologicznego Mazovia w Radomiu.

Zapisy pod numerem tel.

796 965 060, Radom, ul. Skrajna 113.



Y/0622



**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**

**WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044**

NASZ ZESPÓŁ

www.mojlekarzradom.pl

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

Kardiolog, Internista,

Medycyna Sportowa - prof. dr hab. n. med. **Dariusz Kosior** – Kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego **MSWiA** w Warszawie

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – Kierownik 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, Pediatria – 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 Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – dr. n. med. **Marek Stępień**

Laryngolog, Otolaryngolog – dr. n. med. – **Wojciech Chlebny**

Onkolog, Radioterapeuta – dr. n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**

Chirurg naczyniowy – lek. med. **Grzegorz Noll**

Internista, Alergolog – lek. med. **Jacek Burski**

Laryngolog, Internista,

Alergolog, Anestezjolog – lek. med. **Krystyna Budzynowska**

Dermatolog,

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

Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin**

Pediatria, Internista,

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

Neurolog – lek. med. **Paweł Chochoł**

Ortopeda – lek. med. **Andrzej Sawicki**

Psychiatra, – lek. med. **Jan Kopacz**

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

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107**zapisy pon. - pt. 16 - 20****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)

N/0316

tel. 606731821**Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci**lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

przyjmuje

Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17**tel. 603-055-125**

N/0503

Przewlekłe zapalenia stawów – czy koniecznie trzeba cierpieć i być niesprawnym

**Prof. dr hab. n. med. Witold
Tlustochowicz. Specjalista
chorób wewnętrznych,
reumatolog,
wybitny specjalista
w dziedzinie reumatologii
i leczenia osteoporozy**

Około 1% Polaków (350-380 tys.) choruje na zapalenia stawów. Są one rzadsze niż choroba zwyrodnieniowa stawów, na którą choruje około 1,5 mln, ale przysparzają zdecydowanie więcej problemów. Niekiedy zapalenia stawów pojawiają się już w 16. roku życia, ale najczęściej ujawniają się w wieku 35-45 lat, przeważnie u kobiet, i trwają do końca życia. Bardzo ważnym czynnikiem w ich wystąpieniu jest predyspozycja rodzinna, czyli wywiad choroby u członków najbliższej rodziny (dziadkowie, dzieci, ciotki, wujowie i ich dzieci).

Nieleczone, obok stałego bólu i cierpienia, nieuchronnie prowadzą do wczesnego inwalidztwa i utraty pracy. Ponieważ, obok stawów, zajmują także płuca, serce i nerki, prowadzą do wczesnych zawałów, udarów, zapalenia płuc, niewydolności nerek i w konsekwencji do przedwczesnej śmierci.

Podstawowym objawem choroby jest nocny ból stawów nasilający się nad ranem. Nocne bóle krzyża powodowane są przez zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, a bóle stawów rąk i nóg przez reumatoidalne lub łuszczycowe zapalenie stawów. To drugie zwykle towarzyszy łuszczycy skóry. Niekiedy chory nie ma łuszczycy, ale występuje ona w najbliższej rodzinie. Bardzo charakterystyczna jest tak zwana sztywność poranna stawów ustępująca w ciągu dnia. Objawia się

ona trudnościami we wstawaniu z łóżka i w wykonywaniu porannej toalety. Dolegliwościom tym mogą towarzyszyć stany podgorączkowe, utrata wagi, bóle całego ciała. Niekiedy poprzedzone są one biegunką lub różnymi infekcjami, zwłaszcza dróg moczowych. Objawy te wyprzedzają o tygodnie lub miesiące wystąpienie obrzęku stawu. Ten najczęściej dotyczy drobnych stawów rąk i stóp, ale także stawów dużych jak ramienne, łokciowe, kolanowe, skokowe. Obrzękom wielokrotnie towarzyszy płyn, który można ewakuować poprzez nakłucie. Niestety brak jest możliwości łatwego zbadania stawów kręgosłupa. Bardzo pomocnymi badaniami dodatkowymi są morfologia, OB i CRP. W morfologii występuje zwykle niedokrwistość, OB jest przyspieszone powyżej normy, podobnie zwiększone jest stężenie CRP. Jednak prawidłowe ich wartości nie wykluczają zapalenia. Na tym etapie nie jest uzasadnione wykonywanie innych badań, zarówno krwi, jak i ultrasonografii czy też rezonansu magnetycznego stawów. Ich przeprowadzenie stanowi niepotrzebny wydatek finansowy, a przede wszystkim stratę czasu. Natomiast nocne bóle stawów, z ich sztywnością poranną, zwłaszcza gdy towarzyszy im obrzęk któregośkolwiek ze stawów, przyspieszenie OB lub zwiększenie stężenia CRP wymagają pilnej konsultacji u reumatologa. Do reumatologa należy decyzja, jakie wykonać dalsze badania dodatkowe. Najczęściej jest to określenie czynnika reumatoidalnego i/lub przeciwciał antycytrulinowych,

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

rejestracja:

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

N/06201

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

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 ZIÓŁEK**

lekarz specjalista neurolog

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

N/0089

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

niekiedy oznaczenie antygenu HLA-B27 lub przeciwciał przeciwjądrowych, wykonanie zdjęć radiologicznych rąk, stóp, kręgosłupa itp. Powszechnie wykonywane przeciwciała przeciwjądrowe niewiele wnoszą do diagnostyki, gdyż występują w wielu chorobach, ale również u zdrowych i powinny być oznaczane tylko wówczas, jeśli istnieje podejrzenie tocznia układowego (na zlecenie reumatologa).

Warunkiem pełnego powodzenia leczenia jest wczesne jego wdrożenie, najlepiej w ciągu 6 tygodni od wystąpienia opisanych dolegliwości, nie później jednak jak do końca 3 miesiąca ich trwania. Istnieje wówczas szansa na trwałe wyleczenie, a w najgorszym razie na uzyskanie wieloletniej remisji, czyli ustąpienia objawów choroby. Jedynym lekiem, który może tego dokonać, jest metotreksat – bardzo tani, powszechnie dostępny i łatwy w użyciu, gdyż przyjmuje się go raz w tygodniu. Warunkiem powodzenia jest jednak stosowanie go w odpowiedniej dawce, najczęściej 25-30 mg na tydzień. Mniejsze dawki są zwykle nieskuteczne i nie powinny być stosowane. Najczęstszym powikłaniem po nim są nudności i bóle brzucha. Wówczas należy go podać podskórnie, także wówczas gdy doustny nie w pełni kontroluje chorobę. Ze względu na duże bezpieczeństwo, w razie potrzeby i przy odpowiedniej kontroli, może być stosowany przez całe

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

życie, za wyjątkiem okresu ciąży. Należy go odstawić, zarówno u kobiety, jak i mężczyzny, na 3 miesiące przed planowaną ciążą. Znakomicie zmniejsza on ryzyko zawałów, udarów, nowotworów głównie krwi, włókienienia płuc, uszkodzenia nerek. Największą jego wadą jest opóźnienie w działaniu, gdyż zaczyna działać po około 3 miesiącach, a pełne działanie rozwija po 6 miesiącach. W tym czasie powinien być połączony z tzw. sterydami, które działają szybko, ale ze względu na ich rozliczne działania niepożądane powinny być odstawione, jeśli możliwe, już po 3 miesiącach, a bezwzględnie nie można ich przyjmować dłużej niż przez 6 miesięcy. Powoduje on ustąpienie objawów choroby u 50-70% chorych. U pozostałych należy do niego dodać inne leki jak sulfasalazynę, leflunomid lub tzw. leki biologiczne. Te ostatnie są na razie w Polsce dostępne w programach lekowych prowadzonych przez wiele ośrodków w kraju. Żaden z tych leków nie jest jednak w stanie i nie powinien zastąpić metotreksatu. Zalecane jest, aby wszystkie były

stosowane wraz z metotreksatem, który podnosi ich skuteczność o około 100%. Czas leczenia regulowany jest indywidualnie. Po osiągnięciu remisji należy odstawić sterydy, następnie leki biologiczne, jeśli chory je przyjmował, pozostawić w leczeniu przewlekłym metotreksat (leflunomid lub sulfasalazynę u chorych, u których metotreksat jest przeciwwskazany). Obok leczenia farmakologicznego należy pamiętać o regularnej rehabilitacji celem zachowania pełnej sprawności stawów. Zarówno fizykoterapia, jak i popularne leczenie sanatoryjne nie mają żadnego wpływu na przebieg choroby i nie mogą zastąpić opisanego powyżej postępowania.

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**

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA
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 włókienienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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

RAZEM W WALCE Z CUKRZYCĄ!

26 października 2019 roku w „Arce” przy ul. Chrobrego 7/9 w Radomiu obchodzony był Światowy Dzień Walki z Cukrzycą zorganizowany przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Rejonowy w Radomiu prowadzony przez Pana Prezesa Grzegorza Barcikowskiego. Spotkanie wzbogacił niezwykle interesujący wykład Pani diabetolog dr Mirosławy Jastrzębskiej-Pasierb.



Prezes Grzegorz Barcikowski wręczył medale za szczególne zasługi dla rozwoju Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków między innymi Prezesowi firmy ARMED-ORT Sp. z o.o. – Panu Michałowi Czachorowi oraz Prezesowi Polskiego Towarzystwa Ortotyki i Protytyki Narządu Ruchu – Panu Damianowi Szubskiemu.

Wyróżnieni Panowie podjęli zobowiązanie do wykonywania darmowych badań na macie tensometrycznej pacjentom cukrzycowym w swojej pracowni inżynierii biomedycznej przy ul. Bernardyńskiej 1.

Zapraszamy do rejestracji terminów badań pod numerem tel. 48 340 29 03; 48 360 10 26; 725 222 500.



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

NORMOBARYCZNA KOMORA ZDROWIA

Klwatka Szlachecka 17 Gmina Jedlińsk tel. 48 730 800 320

- wielokrotnia poziom komórek macierzystych
- zwiększa dostęp tlenu do komórek
- stymuluje układ immunologiczny
- zahamowuje rozmnażanie się bakterii beztlenowych
- zwiększa wydolność fizyczną, psychiczną, koncentrację
- poprawia pamięć
- poprawia przepływ i dostarczanie składników odżywczych do tkanek
- pomaga w szybszym rozwoju nowych naczyń krwionośnych
- spowalnia starzenie się organizmu
- wydłuża okres życia
- pomaga w utrzymaniu mocnych i zdrowych kości
- poprawia krążenie krwi
- wspomaga kondycję fizyczną



komora zdrowia

www.komoranormobarycznaradom.pl

Y0180

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

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
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

Przed miesiącem pisałem w tej rubryce o podstawowej zasadzie św. Ignacego przedstawionej w „Ćwiczeniach Duchowych”, zwanej *praesupponendum*. Zachęca ona, by wczuć się w myślenie drugiego człowieka, nie osądzać go niesprawiedliwie, a jeżeli już zwracać mu uwagę, to tylko życzliwie. Zasada ta mocno oddziałuje na większość synów duchowych Ignacego



i na ich przeżywanie spotkań z ludźmi. Pod jej wpływem jest także Jorge Mario Bergoglio SJ – dziś papież Franciszek. Bardzo wyraźnie można to było ujrzeć na zakończonym dopiero co Synodzie Biskupów dla Amazonii.

Jeden z polskich biskupów misyjnych – pracujących w Boliwii – który brał udział w Synodzie, wypowiedział się w wywiadzie dla Katolickiej Agencji Informacyjnej.

„KAI: Księżę Biskupie, pierwsze pytanie zabrzmieć może banalnie: jaka atmosfera panuje na obradach synodalnych? Bo choć Ojciec Święty przypomina, że Synod jest czasem słuchania Ducha Świętego, to z medialnych spekulacji można niekiedy wywnioskować, że za Spizową Bramą trwa gwałtowna rewolucja.

Bp Stanisław Dowlaszewicz OFM Conv.: Dla mnie ten Synod, poświęcony poszukiwaniu nowej wizji ewangelizacyjnej Kościoła w Amazonii, jest drugim zebraniem biskupów, w którym uczestniczę w pełni, jako ojciec synodalny. Rok temu brałem też udział w Synodzie poświęconym młodzieży i kiedy przyjechałem tu z dużą ciekawością, usłyszałem zachętę Ojca Świętego, by nie bać się rozmawiać otwarcie, bez filtrów, gdyż jest to czas, w którym Duch Święty mówi i działa w Kościele. I ja naprawdę w to wierzę! Tak jak mówi papież, Synod to nie parlament, w którym różne frakcje dochodzą do głosu i zawierają pakt. Temat Amazonii jest przede wszystkim naprawdę przemo-dlony. Atmosfera jest naprawdę dobra, życzliwa, nie ma między nami spięć. Ważna jest dla nas bliskość Ojca Świętego, który cały czas jest z nami i także zabiera głos, choć nie codziennie”.

„Rozmawiać otwarcie” można jedynie wtedy, gdy ma się silne przekonanie, że ten drugi spróbuje „wczuć się w moje myślenie, nie będzie sądzić niesprawiedliwie, a jeżeli już, to zwróci uwagę i to życzliwie”. Tego ducha obrad oczekiwał Papież, będąc blisko uczestników i starając się życzliwie wsłuchiwać w to, co mówią. Niestety dziennikarze stosując swoje kryteria, czyli to, co się dobrze „sprzeda”, widzieli tylko rewolucję dokonującą się za Spizową Bramą.

Tymczasem podczas Synodu Biskupów nie chodziło o jakiegokolwiek „otwieranie furtek”, ale o zobaczenie, jakie są potrzeby ewangelizacji w tej konkretnej części Kościoła, jaką jest Amazonia i spokojne zastanowienie się nad formacją i odpowiednim przygotowaniem osób, które miałyby podjąć nowe funkcje w tej części Kościoła powszechnego. Właśnie takiemu klimatowi rozeznania wśród amazońskich biskupów sprzyjał papież Franciszek.

JT TJ

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

Jak zapewnić właściwą opiekę osobom przewlekle chorym i niesamodzielnym?

Na to i wiele innych pytań będą starali się odpowiedzieć uczestnicy konferencji „Opieka długoterminowa w Polsce – dzisiaj i jutro” organizowanej przez Koalicję „Na pomoc niesamodzielnym”. Odbędzie się ona w dniach 26-27 listopada w hotelu Novotel Warszawa Centrum w Warszawie i ma zapoczątkować publiczną debatę nad stanem i przyszłością opieki długoterminowej w Polsce.

Budowa systemu opieki długoterminowej, zapewniającego godną starość osobom niesamodzielnym oraz wsparcie opiekującym się nimi rodzinom, jest jednym z najważniejszych zadań, które stoją przed rządem i samorządami lokalnymi w obliczu szybko starzejącego się polskiego społeczeństwa.

– Chcemy, aby była to debata oparta na rekomendacjach kierunków zmian zawartych w raporcie przygotowywanym na zlecenie naszej Koalicji przez zespół ekspertów pod kierunkiem prof. Piotra Błędowskiego ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie – podkreśla dr Elżbieta Szwalkiewicz, prezes zarządu Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”.

– Mamy nadzieję, że konferencja przybliży nas do odpowiedzi na szereg

ważnych pytań, w tym między innymi: Czy wiemy, kogo dotyczy opieka długoterminowa? Jak powinny rozkładać się obowiązki organizacji i finansowania opieki

długoterminowej między rządem a samorządem? Jak zorganizować opiekę domową po powrocie osoby niesamodzielną ze szpitala? Jak dopasować normy zatrudnienia w opiece długoterminowej do realnych możliwości państwa i społeczeństwa? – wymienia dr Elżbieta Szwalkiewicz.

Koalicja „Na pomoc niesamodzielnym” od początku swojego istnienia, tj. od 2014 roku, działa na rzecz zainicjowania systemowych zmian w opiece nad osobami niesamodzielnymi oraz rozwoju i profesjonalizacji środowiskowego wsparcia.

– Jesteśmy zdania, że dla ogólnie pojmowanego bezpieczeństwa osób niesamodzielnych i jakości ich życia niezwykle ważne jest, żeby świadczone im usługi pomocowe i opiekuńcze były standaryzowane, koordynowane, nadzorowane i poparte stabilnymi źródłami finansowania. Zależy nam również na tym, aby polskie społeczeństwo przygo-

tować na zapowiadane zmiany demograficzne i uświadomić skalę tych zmian – tłumaczą przedstawiciele Koalicji.

Starzejące się społeczeństwo to prawdziwe wyzwanie dla władz i całego społeczeństwa

Według autorów raportu przygotowywanego na zlecenie Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym” wydłużanie się czasu dalszego trwania życia, które należy uznać za jedno z największych osiągnięć dwudziestowiecznej medycyny, połączone ze

znacznym spadkiem liczby urodzeń, spowodowało znaczące zmiany w globalnej demografii.

W Polsce te zmiany będą wyjątkowo dramatyczne, bo polskie społeczeństwo starzeje się w najszybszym tempie

**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****mgr inż. Ludmiła Podgórska****DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie otyłości
u dzieci i dorosłych,
choroby onkologiczne.**

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

Y/0604

w Europie. Zgodnie z prognozą Głównego Urzędu Statystycznego w 2035 r. osoby w wieku 65 lat i więcej będą stanowiły 24,5% populacji naszego kraju, a w 2050 roku już 32,7%. To ogromny wzrost, jeśli wziąć pod uwagę, że w 2018 roku osób w wieku 65+ było „tylko” około 18,2%. Jedna trzecia populacji naszego kraju za 30 lat będzie w wieku poprodukcyjnym.

Jednak najistotniejsze z punktu widzenia stanu zdrowia i samodzielności seniorów jest dynamicznie postępujący proces podwójnego starzenia się populacji, czyli szybki wzrost odsetka osób w wieku 80 lat i więcej. W jaki sposób zapewnić im opiekę, która z jednej strony uwzględni oczekiwania zainteresowanych, a z drugiej możliwości państwa?

– Nasz raport zawiera opis doświadczeń czterech krajów europejskich (Czech, Niemiec, Szwecji i Włoch). Między innymi bazując na ich doświadczeniach, przygotowujemy propozycje rozwiązań, na podstawie których można będzie skonstruować nowoczesny, kompleksowy system opieki długoterminowej w Polsce – mówi prof. Piotr Błędowski.

Najwyższy czas na zmiany w opiece długoterminowej

Raport przygotowany przez ekspertów pod kierunkiem prof. Błędowskiego zostanie zaprezentowany podczas dwudniowej konferencji „Opieka długoterminowa w Polsce – dzisiaj i jutro”, która odbędzie się w Warszawie.

Jej efektem, jak zapewnia dr Elżbieta Szwalkiewicz, prezes zarządu Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”, będzie dokument, który stanie się fundamentem do prowadzenia dalszej debaty nad opieką długoterminową w Polsce.

– Termin konferencji nie jest przypadkowy. Jesteśmy na początku nowej kadencji parlamentu, w trakcie wyłaniania nowego rządu, dla którego opieka długoterminowa już teraz stanowi jedno z największych wyzwań. Nie będzie to jednak wyzwanie jedynie na najbliższe cztery lata. Dlatego zależy nam, aby do dyskusji zaprosić wszystkie reprezenta-

wane w parlamencie siły polityczne, bo to, co zaczniemy tworzyć teraz, trzeba będzie w sposób świadomy rozwijać w kolejnych latach. Nie zdołamy tego zrobić bez praktycznej wiedzy i doświadczenia interesariuszy: świadczeniodawców, profesjonalistów medycznych i socjalnych, płatników, producentów i dystrybutorów sprzętu wspomagającego i wreszcie świadczeniobiorców oraz ich bliskich. Stąd nasza decyzja, aby zapewnić możliwie szeroką reprezentację wszystkich istotnych środowisk na konferencji – podkreśla Tomasz Michałek, dyrektor biura zarządu Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”.

Prezes Elżbieta Szwalkiewicz doda-

je: – Liczymy, że nowy parlament w możliwie krótkim czasie umożliwi nam prezentację dokumentu, który powstanie po konferencji. Posłowie i senatorowie powinni bliżej zapoznać się z tą skomplikowaną materią, zanim nadejdzie czas podejmowania decyzji. Naszym wspólnym celem powinna być poprawa sytuacji życiowej ogromnej rzeszy osób przewlekle chorych i niesamodzielnych. Ta poprawa jest warunkowana adekwatnym do kosztów finansowaniem, które umożliwi rozwój rynku usług i podniesie rentowność działalności gospodarczej mającej związek z funkcjonowaniem tej grupy pacjentów i podopiecznych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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 ● fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomaganie rozwoju



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

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

Y/0585



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

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

www.poradniasluchu.radom.pl

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.

BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE

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

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

AP/0451

Witamina C – kwas askorbinowy: właściwości i zastosowanie

Witamina C (kwas askorbinowy) to związek, którego właściwości są wykorzystywane nie tylko w medycynie. Witamina C znalazła zastosowanie także w kosmetyce. Jednak od lat jest słynna przede wszystkim z tego, że wspomaga odporność organizmu. Mało kto wie, że kwas askorbinowy jest skutecznym przeciwutleniaczem, który zapobiega procesom starzenia (także skóry), poprawia pracę układu krążenia i działa przeciwnowotworowo. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości posiada witamina C (kwas askorbinowy).

Witamina C, inaczej kwas askorbinowy, to związek, którego właściwości od dawna są wykorzystywane w medycynie. Witamina C ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ bierze udział w wielu różnych procesach, które w nim zachodzą. Ponadto witamina C znalazła zastosowanie także w kosmetyce,

ponieważ, jako silny przeciwutleniacz, zwalcza wolne rodniki, które odpowiadają za proces starzenia się skóry.

Witamina C
najlepsza na przeziębienie?
To mit!

Witamina C (kwas askorbinowy) to najbardziej popularna witamina na

wzmocnienie odporności, która powszechnie jest uważana za lek na przeziębienie. W związku z tym zajmuje honorowe miejsce w domowych apteczkach w okresie jesienno-zimowych zachorowań. Okazuje się jednak, że to mit, który w 2007 roku został obalony przez lekarzy.

Naukowcy przeprowadzili badania, których celem było ustalenie, czy witamina C może zmniejszyć częstotliwość, czas trwania lub nasilenie objawów przeziębienia. Okazuje się, że przyjmowanie kwasu askorbinowego w czasie infekcji nie skraca czasu jej trwania, a także nie łagodzi jej objawów¹. Z kolei codzienne przyjmowanie witaminy C w celach zapobiegawczych skraca czas trwania przeziębienia o zaledwie 8 proc. u dorosłych i 14 proc. u dzieci.

Co ciekawe, wykazano, że witamina C wywiera największy wpływ na ciężko trenujących. Udowodniono, że profilaktyczne przyjmowanie witaminy C przez sportowców zmniejsza ryzyko przeziębienia o 50 proc.

Podsumowując, witamina C nie spełnia roli ochronnej wtedy, gdy infekcja już się rozwinie. Natomiast jej regularne przyjmowanie zmniejsza ryzyko przeziębienia, zwłaszcza u osób, które trenują lub wykonują ciężką pracę fizyczną.

Witamina C – objawy niedoboru

Niedobór witaminy C w organizmie może przyczynić się do osłabienia na-



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

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

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

Zapraszamy!

Y/0643

GABINET 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

czyń włosowatych, a także doprowadzić do rozwoju niedokrwistości², gdyż związek ten zwiększa wchłanianie żelaza. Ponadto może dojść do rozwoju szkorbutu, astmy oraz zmian w kościach i chrząstkach. W związku z tym objawami niedoboru witaminy C będą⁶:

- osłabienie, szybkie męczenie się,
- brak apetytu,
- skłonność do występowania siniaków,
- rozpułchnione i krwawiące dziąsła,
- trudności w gojeniu się ran,
- bóle mięśni i stawów.

Należy pamiętać, że zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta przy ciężkim, długotrwałym wysiłku fizycznym, podczas wymiotów, zaburzeń czynności jelit i braku łaknienia, a także u osób starszych, z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, palących papierosy, będących pod wpływem silnego stresu oraz u kobiet w ciąży i karmiących.

Witamina C – przedawkowanie

Witamina C jest substancją rozpuszczalną w wodzie, a co za tym idzie

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



– nie jest gromadzona w organizmie, tylko wydalana wraz z moczem i potem. W związku z tym trudno ją przedawkować. Jeśli jednak jej codzienne spożycie przekroczy 1000 mg, mogą wystąpić zaburzenia żołądkowo-jelitowe (ból brzucha, nudności, wymioty, biegunka) i wysypka skórna.

Ponadto duże dawki kwasu askorbinowego mogą powodować odkładanie się kamieni w układzie moczowym. Duże dawki witaminy C przyczyniają się do zakwaszenia moczu. Kwaśny odczyn moczu może powodować wytrącanie się moczanów i cystynianów, a w konsekwencji tego do powstawania kamieni nerkowych^{3,4}.

Ważne

Zapotrzebowanie na witaminę C (kwas askorbinowy)

Człowiek nie wytwarza witaminy C, w związku z tym musi ją dostarczać do organizmu wraz z pożywieniem lub w postaci suplementów. Według specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia zapotrzebowanie na kwas askorbinowy

wy wynosi średnio 40-50 mg dziennie u dzieci, 75 mg dziennie u kobiet i 90 mg dziennie u mężczyzn. Jednak niektórzy badacze polecają podawanie większych dawek – nawet 200 mg na dobę².

Witamina C wspomaga układ krwionośny

Witamina C uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, co zapobiega łatwemu tworzeniu się sińców, krwotoków czy krwawień dziąseł. Hamuje także utlenianie „złego” cholesterolu LDL, a co za tym idzie – doprowadza do zmniejszenia patologicznych zmian miażdżycowych.

Dokończenie na stronie 30.

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

PRZYJMUJE PRYWATNIE

KOZIENICE,

Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.

ul. Warszawska 13

Rejestracja pacjentów

tel.: 508 713 094

RADOM,

Mój Lekarz Radom,

ul. Skrajna 113

Rejestracja pacjentów

tel.: 694 88 00 44

S/0333

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

Radom, ul. 25-go Czerwca 63

Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

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 komercyjnie
 - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCyny PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

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

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

Witamina C – kwas askorbinowy: właściwości i zastosowanie

Dokończenie ze strony 29.

Kwas askorbinowy ma również zastosowanie w leczeniu nadciśnienia, gdyż udowodniono, że witamina C bierze udział w regulacji ciśnienia tętniczego². Witamina C wspomaga także wchłanianie żelaza² (co zwiększa jego przyswajalność), a także uczestniczy w wytwarzaniu krwinek czerwonych, co może uchronić przed wystąpieniem anemii.

Z kolei z badań przeprowadzonych w ramach projektu „Europejskie badanie perspektywiczne nad rakiem” (European Prospective Investigation into Cancer – EPIC) wynika, że witamina C może także zmniejszyć ryzyko udaru mózgu aż o 42 proc. Naukowcy na łamach „American Journal of Clinical Nutrition” wykazują, że podwyższony poziom witaminy C we krwi (wyższy niż 66 mikromoli/litr) miał korzystny wpływ na układ krążenia u 20 649 mężczyzn i kobiet w wieku 40-79 lat, którzy w ramach projektu byli obserwowani przez 10 lat.

Witamina C

– gdzie jest jej najwięcej?

Które produkty mają najwięcej witaminy C?

1. Dzika róża – 250-800 mg/100 g
2. Czarna porzeczka – 150-300 mg/100 g
3. Papryka – 125-200 mg/100 g
4. Brukselka – 65-145 mg/100 g
5. Brokuły – 65-100 mg/100 g

Bogatymi źródłami witaminy C są również acerola (wg różnych źródeł od 1000 do 4500 mg witaminy C/100 g) oraz jagody camu camu (wg różnych źródeł 1230 mg - 2061 mg/100 g), ale dane te dotyczą zawartości witaminy C w świeżych owocach, które w naszym kraju nie są dostępne.

Witamina C w walce z nowotworem

Jak przekonują naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu w Kansas⁵, których wyniki badań zostały opublikowane w „Science Translational Medicine”, dożylnie podawanie dużych dawek witaminy C razem z lekami przeciwnowotworowymi może nie tylko w znaczący sposób przyspieszyć zabijanie komórek nowotworowych, lecz także przyczynić się do złagodzenia toksycznych efektów ubocznych chemioterapii i radioterapii.

Naukowcy podkreślają jednak, że taki efekt można osiągnąć, podając witaminę C w zastrzykach, bo dzięki nim działała ona szybko i dociera do miejsc, w których jest najpotrzebniejsza. Doustne podawanie witaminy C nie dało podobnych efektów w terapii.

Inni badacze dodają, że witamina C może przyczynić się do spowolnienia procesu tworzenia przerzutów. Zaznaczają także, że niezwykle istotną ze względu na ochronę przeciwnowotworową właściwością witaminy C jest wzmacnianie funkcjonowania układu odpornościowego.

Kwas askorbinowy zwiększa bowiem aktywność komórek NK (ang. *natural killer*) oraz limfocytów T i B, które są zaangażowane nie tylko w zwalczanie patogenów, ale również w proces elimi-

nacji komórek nowotworowych.

Badania te są jednymi z wielu, które od lat 70. XX wieku prowadzi się w celu sprawdzenia, czy witamina C może wspomóc leczenie raka. Jednak żadne z nich nie daje podstaw do traktowania tej substancji jako leku przeciwnowotworowego.

Jak podkreśla prof. Jacek Jassem, specjalista w dziedzinie radioterapii onkologicznej i onkologii klinicznej, Amerykańska Agencja ds. Leków i Żywności kwalifikuje witaminę C jako suplement diety, natomiast nie widzi dla niej jakiegokolwiek roli w leczeniu nowotworów czy innych chorób.

Bibliografia:

1. Douglas R.M. i wsp. Vitamin C for preventing and treating the common cold, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636648
2. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012
3. Oxalate absorption and endogenous oxalate synthesis from ascorbate in calcium oxalate stone formers and non-stone formers, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15558527
4. Ascorbate increases human oxaluria and kidney stone risk, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15987848
5. High-dose parenteral ascorbate enhanced chemosensitivity of ovarian cancer and reduced toxicity of chemotherapy, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24500406
6. Janda K., Kasprzak M., Wolska J., „Witamina C – budowa, właściwości, funkcje i występowanie, Pomeranian Journal of Life Sciences” 2015

*Autor: Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl*

Dokończenie artykułu w kolejnym grudniowym 289 nr. Zdrówka.

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30, pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

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

Sakrament pokuty – cz. 1



Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego

Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca WSD w Radomiu

„Proszę księdza, czy mogę się szybko wyspowiadać? Zależy mi na tym, by taka spowiedź odbyła się bezstresowo, bo się śpieszę” – pyta pacjent.

„A czy jest Pan do tej spowiedzi przygotowany i czy udało się do niej choć trochę przygotować?” – zadaje pytanie ksiądz.

„Ale co ksiądz ma na myśli? Czy udało się zrobić rachunek sumienia? Ale czy to jest naprawdę potrzebne? Niech ksiądz nie wydziewia, tylko spełni moją prośbę” – nalega pacjent.

Bardzo często posługując w szpitalu, doświadczam spotkań z pacjentami, podczas których nasza rozmowa odbywa się w takiej konwencji. Takie sytuacje zainspirowały mnie, by po artykułach na temat sakramentu namaszczenia chorych zachęcić czytelników do refleksji na temat przeżywania sakramentu pokuty, który jest bardzo dużą pomocą w czasie przeżywania choroby i cierpienia. Od czego zatem zacząć drogę powrotu do pełnego zdrowia duchowego, które także ułatwia dochodzenie do pełni sił fizycznych i duchowych.

Istotną sprawą jest to, by do spowiedzi nie przystępować szybko i bez pogłębionej refleksji nad swoim życiem. Pierwszym etapem na drodze nawracania się jest dobrze przeprowadzony rachunek sumienia. Nie jest on rachowaniem się i przyznawaniem się do swojej grzeszności, ale przede wszystkim modlitwą. Przewodnikiem na drodze rozeznawania swojego życia w rachunku sumienia jest zawsze Duch Święty i dlatego pierwszym elementem jest wezwanie Jego pomocy i prośba o światło.

Warto także już na początku uczynić dziękczynienie Panu Bogu za dotychczas otrzymane dary i łaski oraz poszukać w sobie nie tylko słabości i grzechów, ale dostrzec też, ile Pan Bóg dokonał w nas dobra. Gdy pomodlimy się do Ducha Świętego, można pomyśleć najpierw o swojej relacji z Bogiem, następnie z bliźnimi, a na końcu o naszym stosunku do samego siebie. Dużą pomocą może być także refleksja w oparciu o Boże przykazania lub grzechy główne. Można również skorzystać z wielu materiałów, które mogą być odpowiedzią w dobrym przeżywaniu sakramentu pokuty i pojednania. Zawsze jest też możliwość poproszenia księdza kapelana o taką odpowiedź.

Mam nadzieję, że trudne doświadczenia choroby i cierpienia, a także pobyt w szpitalu, mogą być również okazją do refleksji nad swoim życiem i dobrym przygotowaniem do sakramentu pokuty, który dla ludzi wierzących jest ważną pomocą w dochodzeniu do zdrowia duchowego i fizycznego.

CDN.

Pamiętamy o zmarłych

W listopadzie pamiętamy o zmarłych ze środowisk medycznych. 10 listopada w parafii Miłosierdzia Bożego w Radomiu odbyła się Msza Święta za zmarłe pielęgniarki i położne. Przed liturgią zostały odczytane wypominki połączone z Koronką do Miłosierdzia Bożego. Wspominaliśmy ponad 150 pielęgniarek i położnych, które pozostały w naszej wdzięcznej pamięci. Za oprawę Mszy Świętej i przygotowanie wypominek dziękujemy



przedstawicielkom Katolickiego Stowarzyszenia Pielęgniarek i Położnych Polskich w Radomiu, Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Radomiu oraz Koła Emeryckiego Pielęgniarek i Położnych „Jesienne Klimaty”.

Z kolei 24 listopada w katedrze radomskiej zostaną odczytane wypominki z Koronką do Miłosierdzia Bożego za zmarłych lekarzy z regionu radomskiego. Następnie zostanie odprawiona Msza Święta za zmarłych lekarzy. Dziękujemy Katolickiemu Stowarzyszeniu Lekarzy Polskich Oddział „Ziemi Radomskiej” za pamięć o zmarłych kolegach i koleżankach lekarzach, którzy zasłużyli się dla społeczności naszej małej ojczyzny i organizowanie co roku modlitwy w ich intencji.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia.

Najbliższe wydarzenia DSZ

7 grudnia 2019, godz. 10:00 – Adwentowy Dzień Skupienia Służby Zdrowia (Parafia św. Jadwigi Królowej w Radomiu, ul. Rapackiego 6)

8 grudnia 2019, godz. 15:00 – Msza Święta w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu, ul. Starokrowska 144)

4 stycznia 2019 – spotkanie opłatkowe pracowników służby zdrowia z ks. bp. Henrykiem Tomasikiem

12 stycznia 2019, godz. 15:00 – Msza Święta w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu, ul. Starokrowska 144)

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

APTEKA

Radostaw Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131