

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Gorący sierpień

Tegoroczne wakacje przebiegają w gorącej atmosferze. We wszystkich dziedzinach naszego życia odczuwamy wzrost temperatury. Aura, polityka, biznes i codzienne życie. Koronawirus atakuje.

W Polsce padają kolejne rekordy ilości zachorowań. Za nami kolejne ważne rocznice państwowe. Przed nami rozpoczęcie roku szkolnego i szereg trudności, z jakimi borykają się przedsiębiorcy i sprawujący rządy w Polsce, aby przeprowadzić nasz kraj przez czas kryzysu, który odczuwamy już prawie wszyscy.

Jak mamy postępować? Co robić aby minimalizować straty, które są wynikiem wojny, którą prowadzimy z pandemią? Co może zrobić każdy z nas?

Przed wszystkim musimy być odpo-

wiedzialni za siebie, swoich najbliższych i tych, z którymi się spotykamy. Stosujemy się do zaleceń wydawanych przez Ministerstwo Zdrowia i Sanepid. Nośmy maseczki i przestrzegajmy rygorów sanitarnych. Przyśpamy do walki z konorawirusem wszyscy. Nikt za nas tej wojny nie wygra. Ostatnie dni wakacji przed nami. Kończy się szczyt urlopowy. Za kilka dni dzieci wrócą do szkół, co skutkować będzie podwyższonym ryzykiem rozprzestrzeniania się koronawirusa. Jak będzie przebiegała dalsza walka z pandemią? To zależy od każdego z nas.

Drodzy czytelnicy Zdrówka. Życząc szczęśliwych powrotów z wakacji oraz nade wszystko dobrego zdrowia, zapraszam do lektury sierpniowego 297. numeru Zdrówka.

zg



WYBRANE ARTYKUŁY:

Upał w mieście

Czytaj na stronie 3.

Objawy koronawirusa. Sprawdź, czy masz objawy COVID-19

Czytaj na stronie 6.

Bezpieczny powrót do szkół

Czytaj na stronie 10.

Okołokorzeniowe leczenie bólu kręgosłupa

Czytaj na stronie 12.

Badania przesiewowe noworodków

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury - mirabelki

Czytaj na stronie 18.

Powrót do szkoły z nowymi wkładkami

Czytaj na stronie 20.

Bariery w komunikacji międzyludzkiej

Czytaj na stronie 23.

Kapelańskie ABC

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

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

AD0272

O/0273

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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!**

REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

48/362-64-39



**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

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

M/0473

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 przezciemniaczkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

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

B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 5
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 9
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 5, 14,
Neurologia – str. 12, 13, 18
Okulistyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 8, 19
Ortopedia – str. 17, 19, 24, 25
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 25
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 26
Reumatologia – str. 22

Stomatologia – str. 14, 15

Urologia – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10,
Opieka długoterminowa - str. 6, 10,
19
NZOZ, Poradnie – str. 4, 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 3, 4, 8, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16,
15, 24
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
– str. 9

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 17, 26

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych
działalność medyczną – str. 2, 4,
18, 21, 28

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 26, 27
APTEKI
- str. 28
INNE
- str. 4, 23

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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

REHABILITACJA

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

**40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne**

DIAGNOSTYKA

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

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,

tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY  PN.-PT.: 8.00-18.00



Upał w mieście

Jak wpływa na twoje zdrowie i samopoczucie?

Czy upał w mieście może być szkodliwy dla zdrowia? Jak postępować, by wysoka temperatura nie była zbyt uciążliwa? Radzimy, jak przeżyć upał w mieście.

Upał w mieście bywa nieznośny. Gdy upał dopadnie cię na wakacjach, gdzieś nad wodą, jest szansa, że wysoka temperatura ci nie zaszkodzi.

Inaczej znosimy upały w mieście. Intensywne promieniowanie słoneczne i wysoka temperatura wywołują w miejskiej atmosferze takie reakcje chemiczne, że smog wręcz utrudnia oddychanie, drażni oczy i skórę. W dodatku mury i kamienie nagrzewają się tak mocno, że temperatura jest tam o kilka stopni wyższa niż na otwartej przestrzeni. Jak sobie z tym wszystkim poradzić?

**Upał w mieście:
chronić skórę przed oparzeniem**

W upalne dni warto zmienić swoje zachowanie, by uniknąć oparzeń słonecznych. Nie chodzi o jakąś rewolucję, ale o wykazanie się większą dozą rozsądku. Między godziną 10.00 a 16.00



lepiej nie planować wytężonego wysiłku fizycznego i unikać dłuższego przebywania na słońcu. Gdy musisz wyjść z pomieszczenia - chroń się w cieniu, noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne, koniecznie z filtrem pochłaniającym promieniowanie UVA i UVB.

Upał w mieście: poć się na zdrowie

Zbyt wysoka temperatura potrafi w dużym stopniu zakłócić pracę organizmu

- wpływa negatywnie na pracę układu pokarmowego, układu oddechowego i układu krwionośnego. Do pewnego stopnia organizm potrafi się przed nią bronić sam. Uruchamia wtedy szereg tzw. reakcji termoregulacyjnych zapobiegających przegrzaniu. Pod wpływem ciepła rozszerzają się naczynka krwionośne znajdujące się w skórze, co automatycznie przyspiesza krążenie krwi

(tej reakcji może towarzyszyć wzrost częstości skurczów serca i obniżenie ciśnienia tętniczego krwi - na szczęście zdarza się to rzadko).

Dokończenie na str. 4.

DIACOM TECHNOLOGY


Radom ul. Konrada Vietha 23

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

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**
mgr Lena Krajewska

Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

**LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002**

www.lab-medic.pl

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

**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

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

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15³⁰, zapisy od 12⁰⁰

USG serca
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/01024

Upał w mieście

Jak wpływa na twoje zdrowie i samopoczucie?

Dokończenie ze str. 3.

Największe zasługi w obronie organizmu przed wysoką temperaturą ma pot, a konkretnie - gruczoły potowe. Rosnąca temperatura pobudza je do zwiększonej produkcji potu, który parując - schładza organizm. Podczas upałów, intensywnie się pocąc, możemy stracić nawet 12 litrów wody!

Upał w mieście: pij więcej, niż masz ochotę

Wraz z potem oprócz ciepła usuwasz też z organizmu wodę i niezbędne do prawidłowego funkcjonowania sole mineralne. Dlatego podczas upałów niezależnie od tego, czy masz pragnienie, czy nie, pij co najmniej 2 litry płynów dziennie, np. wody mineralnej, soków,

herbatek ziołowych lub owocowych. Co pić w czasie upałów? Nie polecamy napojów zawierających kofeinę ze względu na jej działanie moczopędne i pobudzające. Podczas upałów lepiej też unikać alkoholu.

Gdy pijesz za mało, grozi ci odwodnienie i udar cieplny

Kłopoty mogą się zacząć, gdy za mało pijesz. Przede wszystkim grozi ci odwodnienie, które prowadzi do zaburzeń w pracy wielu narządów i układów. Gdy do mózgu dociera informacja, że organizm wypocił zbyt dużo płynów, aby ocalić te resztki, które zostały, blokuje pracę gruczołów potowych. A wtedy temperatura ciała wzrasta bardzo szybko i może nawet dojść do przegrzania organizmu, czyli tzw. hipertermii. Zaczyna się ono kłopotami z układem pokarmowym i krążenia, narastającym uczuciem zmęczenia, a kończy udarem cieplnym (słonecznym).

Uwaga na leki podczas upałów

Upały źle znoszą szczególnie dzieci,



osoby starsze i nadużywające alkoholu. Nadmiernym obciążeniem jest także nadwaga i otyłość, a także wszelkie

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608490043

AF/0338

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl

Z/0590



**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

choroby przewlekłe. Uważać powinni chorzy stale zażywający leki, szczególnie moczopędne i stosowane przy schorzeniach psychicznych. W odwodnionym organizmie stężenie leku staje się większe, a wtedy łatwo o jego przedawkowanie. Na czas upałów zazwyczaj lekarze dorańczą odstawienie leków rozkurczowych i mających wpływ na proces pocenia się.

Upały w tropikach

Jak zachować się, kiedy temperatura w cieniu sięga nie 30, lecz 40 i więcej stopni? Miło jest wtedy przebywać w pomieszczeniach klimatyzowanych, choć nasz organizm nie przepada za tym dobrodziejstwem nowoczesności. Zbyt gwałtowne schłodzenie organizmu może spowodować nie tylko przeziębienie, ale zapoczątkować także dokuczliwe kłopoty z odcinkiem szyjnym kręgosłupa. Częste są również przypadki zachorowania na anginę i zapalenie zatok.

Ludzie źle znoszący upały, a wybierający się w tropiki, powinni po przyjeździe jeden dzień spędzić w zacienionym pokoju, by ich organizm choć trochę przyzwyczaił się do gorąca i ostrego słońca.

Jak przeżyć upał w mieście?

- 9 zasad

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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE I BEZPIECZNE BADANIE SŁUCHU

Nasz program *Bezpieczny gabinet* obejmuje zastrzeżone zasady higieny i dezynfekcji. Nasi pracownicy są przeszkoleni i wiedzą, jak zapewnić Państwu komfort oraz bezpieczeństwo.



Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą



Używamy **maseczek ochronnych**, oferujemy je również pacjentom



Stosujemy **rękawiczki jednorazowe**



Zakładamy **przyłbice ochronne**



Planujemy wizyty w bezpieczny sposób, **umawiając pacjentów na konkretne godziny**



Pacjentów z objawami chorobowymi (gorączka, kaszel) **nie przyjmujemy**, a ich wizyty przekładamy

**Zapraszamy do naszego gabinetu w Radomiu:
ul. Mieszka I 1/3 (obok poradni) | tel. 789 218 601**

Uprzejmie prosimy
o telefoniczne umówienie wizyty

SŁUCHMED

- unikaj wychodzenia na słońce i większego wysiłku fizycznego w godzinach od 10.00 do 16.00,

- jeśli chcesz się opalać, to ekspozycję na słońce zwiększaj stopniowo od kilku minut do max. 20-30 min. dziennie,

- przed wyjściem na słońce posmaruj się kremem z wysokim filtrem (anty-UVA i anty-UVB) – nakładaj je co 2 godziny,

- przed wyjściem z domu zakładaj czapkę z daszkiem lub kapelusz oraz okulary przeciwsłoneczne z filtrem,

- pij min. 4 litry płynów – najlepiej z elektrolitami,

- ubieraj się w jasne, lekkie ubrania z naturalnych tkanin i przewiewne, szmaciane buty lub sandały,

- miejsca łatwo odparzające się często myj, a po dokładnym osuszeniu posypuj je talkiem,

- kilka razy w ciągu dnia schładzaj się ciepłym prysznicem,

- schładzaj pomieszczenia, w których przebywasz, rozwieszając w nich mokre prześcieradła lub ręczniki, ustawiając miski z zimną wodą (także z lodem) lub zamrożone butelki z wodą i zamykając okna od zachodniej i południowej strony

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SPZOZ

**Poradnia
Medycyny
Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31

tel. 48 362 89 47

czynne codziennie
w godz. **8.00-18.00**

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Karol Dabiński
spec. chorób wewnętrznych

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne

**BADANIA KIEROWCÓW
i OKRESOWE**

pon., czw. 14 - 16, wt. 11.30 - 13.30,
śr. 13.30 - 15.30, tel. 553 444 207

LARYNGOLOGIA
PORADNIE
ZDROWIE
ALERGOLOGIA
PORADNIE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Objawy koronawirusa.

Sprawdź, czy masz objawy COVID-19

Najczęstsze objawy koronawirusa to: gorączka, suchy kaszel, uczucie drapania w gardle, zmęczenie i osłabienie, duszność, bóle mięśni i stawów, głównie w obrębie klatki piersiowej. Zrób test na koronawirusa i sprawdź, czy możesz mieć COVID-19.

Objawy koronawirusa są podobne do innych, w tym sezonowych, infekcji. Ale naukowcy ciągle odkrywają kolejne symptomy COVID-19. Dlatego, każdą

infekcję należy dokładnie obserwować i konsultować z lekarzem, bo nawet z pozoru zwykłe przeziębienie może okazać się groźnym dla zdrowia i życia

koronawirusem.

Z najnowszych szacunków epidemiologów wynika, że okres inkubacji koronawirusa SARS-CoV-2 wynosi nawet do 14 dni (zazwyczaj jest to jednak około 5 dni). Po tym czasie pojawiają się objawy zakażenia koronawirusem.

Objawy koronawirusa

Objawy koronawirusa są różnorodne. Jednak część z nich jest wspólna dla wszystkich i obejmuje:

- gorączkę;
- suchy kaszel, któremu może - ale nie musi - towarzyszyć ból gardła, uczucie drapania w gardle;
- zmęczenie i osłabienie;
- duszność;
- bóle mięśni i stawów, głównie w obrębie klatki piersiowej
- początkowo nie najgorsze samopoczucie.

U części pacjentów jeszcze przed



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

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

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



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

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

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

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

wystąpieniem tych objawów występuje biegunka. Niewielki odsetek chorych ma również katar.

Charakterystycznym objawem zarażenia może być również utrata węchu i smaku - o tym objawie COVID-19 informują z kolei brytyjscy laryngolodzy.

W drugiej fazie COVID-19 stan chorego szybko się pogarsza. Jak podkreśla dr Michał Sutkowski, prezes Warszawskich Lekarzy Rodzinnych: - Ten moment trudno przeoczyć. Wtedy najpóźniej powinniśmy się skonsultować z lekarzem.

Objawy koronawirusa w drugiej fazie choroby:

- potężne duszności;
- wysoka temperatura ciała;
- potężny kaszel;
- bardzo złe samopoczucie.

- W tej fazie choroby powinniśmy już bezwzględnie znaleźć się w szpitalu, gdyż w ciągu kilku dni od wystąpienia pierwszych objawów może u nas dojść do ostrej niewydolności oddechowej i konieczne może być podłączenie do respiratora - uważa dr Sutkowski.

Sprawdź cenę

Szacuje się, że blisko 80% pacjentów doświadcza łagodnych objawów zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, u niektórych nie występują one wcale. U prawie 20 proc. zakażenie ma przebieg ciężki, w grupie ryzyka są osoby starsze oraz przewlekle chore.

Dla kogo koronawirus jest najbardziej niebezpieczny?

Bardziej narażone na ciężki przebieg COVID-19 są osoby cierpiące na

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ**

**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

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

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



**POSIADAMY
KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**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

choroby współistniejące, takie jak:

- cukrzyca;
- nadciśnienie tętnicze;
- POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc);
- choroba wieńcowa;
- astma oskrzelowa.

Szczególnie narażone są także osoby o obniżonej odporności:

- pacjenci onkologiczni,
- przyjmujący leki immunosupresyjne (obniżające odporność), np. pacjenci po przeszczepach, cierpiący na choroby autoimmunologiczne,
- chorzy na AIDS.

Dokończenie na stronie 8.

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

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

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

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

**Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2**

**Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B**

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

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

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

OPIEKA

Objawy koronawirusa.

Sprawdź, czy masz objawy COVID-19

Dokończenie ze strony 7.

U tych pacjentów wirus często doprowadza do powikłań, w szczególności do rozwoju ciężkiego zapalenia płuc, wszelkiego rodzaju nadkażeń bakteryjnych, może również nieodwracalnie uszkadzać drogi oddechowe i pęcherzyki płucne (co udowodnili chińscy lekarze po sekcji osób, które zmarły z powodu infekcji koronawirusem), a także serce, wątrobę, nerki i mózg.

Kto najczęściej choruje na COVID-19?

Według statystyk koronawirus atakuje w takim samym stopniu kobiety i mężczyzn, jednak u mężczyzn częściej kończy się śmiercią. We Włoszech na przykład ta proporcja wynosiła 30% do 70% (liczba zgonów kobiet i mężczyzn), w Polsce jest nieco mniejsza: 40 do 60%.

W grupie największego ryzyka są osoby po 70. roku życia, ale to nie zna-

czy, że nie zarażają się również ludzie młodzi, a nawet dzieci. U nich również COVID-19 może mieć ciężki przebieg, a nawet skończyć się śmiercią. Uważa się, że jest to spowodowane nadmierną reakcją młodego organizmu na infekcję koronawirusem. W takim przypadku organizm sam zwraca się przeciwko własnym tkankom, niszcząc je.

Objawy koronawirusa łudząco podobne do grypy i przeziębienia. Jak je odróżnić?

Samodzielnie nie sposób zdiagnozować u siebie COVID-19, czyli infekcji wywołanej przez koronawirusa. Co więcej, infekcji tej nie jest w stanie potwierdzić nawet lekarz. To, czy ktoś jest zarażony koronawirusem, czy nie, można ocenić tylko w specjalistycznym laboratorium, za pomocą testów diagnostycznych na koronawirusa.

Często natomiast można spotkać się z informacją, że objawy, jakie daje koronawirus, są bardzo podobne do grypy, niektórzy porównują je również z objawami przeziębienia.

Dlatego warto wiedzieć również, jakie objawy dają te dwie infekcje.

Leczenie koronawirusa

W przypadku koronawirusa możliwe jest jedynie leczenie objawowe, gdyż póki co nie dysponujemy skutecznym lekarstwem na tę chorobę. Jest jednak nadzieja, gdyż brazylijscy naukowcy są w trakcie testów potencjalnego leku na COVID-19.

Wiadomo, że w leczeniu koronawirusa nie są skuteczne antybiotyki - przed ich stosowaniem ostrzega m.in. WHO na swojej stronie internetowej, przypominając, że antybiotyki nie działają przeciwko wirusom, lecz tylko na infekcje bakteryjne.

Osoby chorujące na COVID-19 leczone są w szpitalach na oddziałach zakaźnych. Dobra wiadomość jest



jednak taka, że 80 proc. przypadków choroby jest lekka - chorzy leczeni są objawowo: podaje im się środki przeciwgorączkowe, leki na kaszel, muszą również odpoczywać i przyjmować dużo płynów. Jeśli organizm prawidłowo walczy z chorobą, możliwe jest wyleczenie z COVID-19. W Polsce liczba ozdrowieńców kilkakrotnie przewyższa liczbę zgonów.

U osób, u których z powodu COVID-19 doszło do problemów z oddychaniem, stosowana jest tlenoterapia, w ciężkich przypadkach - respirator. Jak podkreślają eksperci, leczenie w takich przypadkach polega na stosowaniu takich metod i leków, które wspierają funkcje narządów

Jak przebiega zakażenie koronawirusem SARS CoV-2? Nowe ustalenia?

Po przeanalizowaniu badań 72 ty-

**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

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

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

**GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA**

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

CHIRURGIA ESTETYCZNA
Sawoy Medicus,
Radom, ul. Główna 11 lok. 16
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
kom. 722 341 247, tel. 48 380 10 50

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

G/0102

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

G/0422

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

sięcy pacjentów zarażonych COVID-19 Chińskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom opublikowało właśnie raport na temat tego, jak zwykle przebiega zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2.

Naukowcy doszli do wniosku, że nowy koronawirus SARS CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19 bardzo przypomina działanie wirusa SARS, który powodował zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej. Oba zakażenia, podobnie jak w przypadku grypy, zaczynają się w płucach i rozprzestrzeniają drogą kropelkową, czyli podczas kichania, kasłania, bliskiej rozmowy, są nawet obecne w moczu i kale chorego.

Jak koronawirus wnika do organizmu?

Naukowcy próbowali się dowiedzieć, jak koronawirus przenika do wnętrza ludzkiego organizmu. Dotychczas było jedynie wiadomo, że wirus wnika do naszego ciała przez otwarte śluzówki, czyli oczy, nos i buzię. Badacze z Uniwersytetu Teksańskiego w Austin opisali na łamach „Science”, jak to wygląda na poziomie molekularnym. Kluczową rolę w całym procesie odgrywa otoczka wirusa, w której jest białko S, które bezpośrednio przyczepia się do komórek naszego organizmu.

O krok dalej poszli chińscy naukowcy z Uniwersytetu Westlake w Hangzhou pod kierownictwem Quiang Zhou, którzy wykazali, że otoczka koronawirusa SARS CoV-2 jest w stanie związać się z recepto-

rami obecnymi w komórkach układu oddechowego, które nazwali ACE 2. Po wnikięciu do komórki wirus uwalnia do niej fragment swojego RNA. Ta z kolei odczytuje go i zaczyna wytwarzać odpowiednie białka, które pomogą skompletować nowe kopie wirusa, a jednocześnie będą trzymać układ odpornościowy z dala od nich. W miarę postępu infekcji zaatakowana komórka wytwarza na masową skalę kolejne białka, które stworzą nowe kopie wirusa. Te z kolei są transportowane do zewnętrznych krawędzi komórki i rozsiewane po całym organizmie. Przyjmuje się, że przed ostateczną śmiercią komórki jest ona w stanie wypuścić miliony kopii wirusa. Wędrują one do sąsiadujących komórek lub są usuwane z płuc w postaci kropelek, przez które zarażają się kolejne osoby.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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/lecniczne

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

AB/0376

GABINET LEKARSKI

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

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

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

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

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

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

G/0343



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.

Zapisy tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

Y/0604



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

**Zadbaj o swoje
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych

Usuwanie nadmiernych

zrogowaceń

(odcisków, nagniotków, modzeli)

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

AB/0377

GINEKOLOGIA

GINEKOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE I URODA



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

LEKARZE W RAMACH NFZ
Małgorzata Mikulska

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

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

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 wspomaganie 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

Bezpieczny powrót do szkół

Działania MEN w zakresie organizacji roku szkolnego 2020/2021 w warunkach epidemii

12.08.2020

Zalecenia dla dyrektorów szkół i placówek, które znajdują się w strefie żółtej i czerwonej, możliwe modele kształcenia w czasie epidemii, procedury postępowania dyrektora i służb sanitarnych w sytuacji wystąpienia zagrożenia zakażenia COVID-19 w szkole, placówce – to główne tematy wspólnej konferencji Ministra Edukacji Narodowej i Głównego Inspektora Sanitarnego.

12 sierpnia br. w Ministerstwie Edukacji Narodowej odbyła się konferencja prasowa, w której udział wzięli: Dariusz Piontkowski, Minister Edukacji Narodowej i Izabela Kucharska, Zastępca Głównego Inspektora Sanitarnego.

Co do zasady, od pierwszego września uczniowie rozpoczną edukację w szkołach stacjonarnie, z zachowaniem ogólnych wytycznych GIS, MZ i MEN. Natomiast na obszarach, w których zostały wyodrębnione strefy z uwagi na większe ryzyko zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 przygotowaliśmy dodatkowe zalecenia, które dyrektor placówki może zastosować uwzględniając specyfikę swojej szkoły – powiedział Dariusz Piontkowski Minister Edukacji Narodowej.

Zalecenia dla dyrektorów szkół ze stref żółtej i czerwonej

MEN wspólnie z GIS przygotował dodatkowe zalecenia dla dyrektorów publicznych i niepublicznych szkół i pla-

cówek, które znajdują się w strefie żółtej i czerwonej. Kilka dni temu zostały wydane ogólne wytyczne dla dyrektorów publicznych i niepublicznych szkół i placówek.

Zalecamy, by dyrektor szkoły, placówki z terenu objętego strefą żółtą, czerwoną organizował pracę szkoły z uwzględnieniem wytycznych MEN, MZ i GIS dla publicznych i niepublicznych szkół i placówek od 1 września 2020 r., w zakresie - higieny, czyszczenia i dezynfekcji pomieszczeń i powierzchni, gastronomii, organizacji pracy burs/internatu, postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia u pracowników szkoły/internatu/bursy. Warto przypomnieć, że wytyczne te są zbieżne z zale-

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

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

„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.

ceniami międzynarodowych organizacji działających w tym zakresie.

Dodatkowo dyrektor może ustalić elastyczne godziny przychodzenia klas do szkoły, np. co 5-10 minut.

Ponadto, dyrektor może ograniczyć do minimum przychodzenie i przebywanie osób trzecich, w tym w strefach wydzielonych, wprowadzić stosowanie przez uczniów osłony ust i nosa (np. korytarze, szatnia). Podobne obostrzenia mogą być zastosowane w przypadku pracowników szkoły, jak np. ochrona ust i nosa, np. w pokojach nauczycielskich czy na korytarzach.

Zaprezentowane wskazówki dają również możliwość wyznaczenia stałych sal lekcyjnych, do których przyporządkowana zostanie jedna klasa czy wprowadzenia zakazu organizowania wyjść grupowych i wycieczek szkolnych. Wskazówki te pozwalają także na zorganizowanie zajęć wychowania fizycznego na powietrzu, tj. w otwartej przestrzeni terenu szkoły.

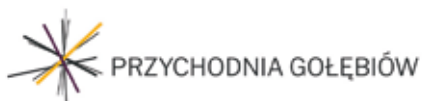
Możliwe warianty zawieszenia zajęć przez dyrektora szkoły

Minister Dariusz Piontkowski podkreślił, że standardowym sposobem organizacji zajęć będą zajęcia tradycyjne, w szkole. Dyrektor szkoły będzie mógł zawiesić prowadzenie zajęć w formie stacjonarnej i wprowadzić kształcenie mieszane (hybrydowe) – wariant B lub zdalne – wariant C. Możliwe to będzie po uzyskaniu zgody organu prowadzącego i pozytywnej opinii Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego. Warto zaznaczyć, że wprowadzenie żółtej lub czerwonej strefy na terenie danego powiatu nie oznacza automatycznego przechodzenia pracy szkół w tryb mieszany czy zdalny. W takich wypadkach powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna może zalecić tylko ograniczone działania, jak np. obowiązek zasłaniania ust i nosa w przestrzeniach wspólnych szkoły lub placówki. W przypadku funkcjonowania placówki w trybie mieszanym lub zdalnym okres ten nie powinien być dłuższy niż zwyczajowo 14 dni przeznaczonych na czas kwarantanny, a dyrektor w porozumieniu z nauczycielami może na ten okres ograniczyć zakres treści materiału z poszczególnych przedmiotów.

Departament Informacji i Promocji
Ministerstwo Edukacji Narodowej

Źródło: <https://www.gov.pl/web/edukacja/organizacja-ksztalcenia-zalecenia-dla-dyrektorow>

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



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:

Leszek Kopec

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

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

**Świadczymy usługi
medyczne bezpłatnie
w oparciu o umowę
z NFZ**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

OPIEKUN MEDYCZNY

Sławomir Łoboda

**Profilaktyka
przeciwoleżynowa,
robiecie opatrunków,
pielęgnacja pacjentów**

tel. 518 319 405

RODZINA

Pragnę szczęścia mojego dziecka...



Takie pragnienie ma każdy z rodziców. Ale jak je realizować?

Szczęście dzieci nie zależy tylko od nas. Na początku myślimy, że jesteśmy w stanie dać dziecku wszystko, czego mu potrzeba, aby wzra-

stało w zdrowiu i bezpieczeństwie. Jednak oprócz nas na wychowanie duży wpływ ma szkoła, rówieśnicy i różnorodne media. Te ostatnie - coraz większy. Dziecko zaczyna iść swoją drogą, często nie zgadzając się z rodzicami, wydaje się, że neguje tak wiele podstawowych wartości... A jednak to dobro, które zdołamy zaszczyć w synu i córce, pozostanie w nich do końca życia, o ile jesteśmy autentyczni i staramy się żyć tak, jak ich uczymy. Świadczą o tym wypowiedzi i doświadczenia wielu ludzi. Tak więc szukamy dobrych przykładów.

W Ruchu Rodzin Nazaretańskich (RRN) jesteśmy wpatrzeni we wzór Świętej Rodziny z Nazaretu. Pragniemy naśladować jej świętość, codzienność przeżywać z Bogiem oraz we wspólnocie. Wszyscy jesteśmy ludźmi stąpającymi po ziemi i szukamy sposobu na dobre, codzienne życie, nie tylko „od święta”. Nie chcemy zgubić naszej relacji z najbliższymi; szukamy wspólnej drogi do miejsca, gdzie będziemy szczęśliwi z naszą najlepszą Rodziną.

Na drodze do szczęścia dzieci nie zwalniamy się z działań wychowawczych, choć może niewystarczających. Zadbajmy o dobrą współpracę ze szkołą i wychowawcą. Bezpośrednia komunikacja i osobista rozmowa to podstawa. Warto zaangażować się w tzw. trójki klasowe. Jako rodzice mamy pierwszeństwo w zakresie wychowania. Jeśli w szkole są promowane wartości, które wyznajemy, to bardzo dobrze. Jeśli jednak zauważymy jakiś rozdzźwięk, możemy temu zaradzić. Oto kilka przykładów praw rodziców w szkole, o których warto wiedzieć i z nich korzystać:

- mamy prawo wglądu w programy nauczania,
- mamy wpływ na listę lektur, na program wychowawczo-profilaktyczny w szkole, na organizację działające w szkole,

- mamy wpływ na zajęcia z wychowania do życia w rodzinie. Dobrze prowadzone zajęcia mogą być wielką pomocą wychowawczą, dlatego warto zainteresować się, czy są prowadzone zgodnie z naszym systemem wartości,

- możemy wreszcie zrezygnować z zajęć dodatkowych, które budzą nasze wątpliwości.

Te i inne tematy opisaliśmy w broszurze pt. „Szczęśliwe dzieci”, którą znajdziecie na stronie internetowej ruchu: www.rrn.info.pl (<https://www.rrn.info.pl/szczesliwe-dzieci.html>).

Jeśli chcesz dołączyć do nas (we wspólnocie jest łatwiej!), **zadzwoń - tel. 508-562-494.**

Ruch Rodzin Nazaretańskich

www.dr.radom.opoka.org.pl

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lek. stom. 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

M. JANIK - PODGÓRSKA ORTO-LIVE

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

M/0595

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

Okołokorzeniowe leczenie bólu kręgosłupa pod kontrolą Tomografu Komputerowego

Pomimo gigantycznego postępu cywilizacyjnego i technologicznego w medycynie (także w neurochirurgii) leczenie dyskopatii lędźwiowej w większości szpitali nadal opiera się na technice operacyjnej, w której dostęp do "przepukliny dysku" odbywa się na drodze rozległego cięcia powłok i kręgosłupa. Jedną z najczęstszych przyczyn bólu kręgosłupa jest dyskopatia, czyli choroba krążka międzykręgowego. Najczęściej objawia się ona bólami okolicy lędźwiowej i krzyżowej promieniującymi do jednej lub obu kończyn dolnych. Przyczyną takich dolegliwości jest ucisk na korzenie nerwowe, będące składową nerwu kulszowego, stąd tak zwana rwa kulszowa.

endomed®

Dokładne umiejscowienie bólu zależy od tego, które korzenie nerwowe znajdujące się w kanale kręgowym są szczególnie uciskane przez przemieszczone fragmenty "dysku". W przypadkach bardziej zaawansowanych przewlekła kompresja powoduje zaburzenia ukrwienia korzenia nerwowego, co może doprowadzić do jego obumarcia. Przejawia się to niedowładem kończyn dolnych (zaburzenia czucia, osłabienie siły mięśniowej, zaniki mięśni i opadanie stopy). W skrajnych przypadkach może wystąpić utrudnienie w oddawaniu moczu lub w wypróżnianiu. Incydent ostrego bólu wywołany jest często podczas białych zdarzeń, cytując pacjentów: „wyjmowałam placek z piekarnika i nagle złapał mnie ból”, „wstawałam rano z łóżka i zastygłem z bólu w tej pozycji”, „wkładałem teczkę do bagażnika samochodu i mnie poraziło”. Z tego powodu wszystkie czynności



powinny być wykonywane w "zwolnionym tempie", żeby ruchy czy zmiana pozycji nie była gwałtowna. Ból jest jednak względny wskazaniem do leczenia operacyjnego. Pacjent przy uporczywym zespole korzeniowym, przed podjęciem decyzji o leczeniu operacyjnym, powinien skorzystać z najnowszej metody leczącej chory kręgosłup. **Specjalnie stosowana metoda leczenia obszaru kręgosłupa skutecznie likwiduje ból**

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok. 7 I piętro

tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze

dzieci i dorosłych,

protetyczne,

chirurgia stomatologiczna,

profilaktyka,

rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0488

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

DENTALMED

Zuzanna Zagata
lek. stomatolog

Adam Zagata
lek. neurochirurg

Radom,
ul. Królowej Jadwigi 16 e/6u

tel. 48 333 28 74

N/0189

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,

tel./faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl



J/0551

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

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

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861

tel. 48 34 0000 4

J/0410

i zapobiega 80 procentom wszystkich operacji kręgosłupa.

Metoda polega na iniekcjach leków w okolicę otworu międzykręgowego. Szybkie, lecz krótkotrwałe działanie anestetyku (lignokaina) sumuje się z silnym, długotrwałym przeciwzapalnym i przeciwbólowym oddziaływaniem diprophosu. Kontrola 64-rzędowym tomografem komputerowym umożliwia precyzyjne podanie środka leczniczego w pożądaną rejon. Zabiegi przeprowadzane są w pracowni Tomografii Komputerowej, z zachowaniem zasad aseptyki. Chory układany jest na stole tomograficznym w pozycji leżącej, na brzuchu (lub na plecach w przypadku ostrzykiwania odcinka szyjnego kręgosłupa). Wykonuje się tomogram boczny, a następnie, na podstawie serii skanów osiowych w zakresie obejmującym otwory międzykręgowe, wyznaczane jest optymalne miejsce wkłucia. Po dezynfekcji skóry wprowadzana jest igła, następnie tomograficznie kontrolowane jest jej położenie. Po ewentualnej korekcie wkłucia wykonywane jest wstrzyknięcie leków. Pacjent pozostaje pod nadzorem lekarskim przez ok. 1 godz. Dla uzyskania długotrwałego

efektu terapeutycznego wstrzyknięcia powinny być powtarzane kilkakrotnie (niekiedy już dwukrotne podanie leku przynosi całkowite zniesienie bólu) w odstępach 3-4 tygodniowych. Jednocześnie można wykonać do 2 iniekcji na różnych poziomach.

Metoda, znana w Europie zachodniej od wielu lat, zaczęła być stosowana również w Polsce. W Radomiu w Przychodni ENDOMED ul. Kilińskiego 6 stosuje się tą metodę leczenia.

Zespół Endomedu



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

Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰-13⁰⁰, sobota 9⁰⁰-13⁰⁰

www.medident.radom.pl

J/0664



RADOM
UL. LIMANOWSKIEGO 73/75 LOK 1

GABINET DENTYSTYCZNY

TEL. 530 704 300

www.aurumdent.pl

LEK.STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

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

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00

695 726 422

sobota 9.00 do 14.00

48 360 64 36

J/0543

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia 794 101 801



endomed®

ul. Kilińskiego 6

tel. 48 340 02 35, 48 340 02 36

kom. 606 169 634, 606 169 637

www.endomed.radom.pl



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

INTERNIŚCI

lek. med. **Anna Frydryk** • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog

dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska** • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog

lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog

lek. med. **Anna Malinowska** • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog

lek. med. **Ewa Molenda** • spec. chorób wewnętrznych

dr n. med. **Violetta Wilk** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog

lek.med. **Marta Koper-Grygiel** • spec.medycyny rodzinnej

PEDIATRZY

lek. med. **Paulina Kozińska** • pediatra

lek. med. **Monika Ociesa** • spec. pediatra

lek. med. **Grzegorz Smelcerz** • spec. pediatra

lek. med. **Stanisława Szcześniak-Mazur** • spec. pediatra

lek. med. **Grzegorz Walczyński** • spec. pediatra

lek. med. **Iwona Kędzior-Biedrzycka** • spec. pediatra, kardiolog



NFZ
NFZ
NFZ

PUNKT SZCZEPIEŃ

GABINET ZABIEGOWY - EKG

PUNKT POBRAŃ LABORATORYJNYCH

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ Gastroenterologiczna – lek. med. **Janusz Romanowski**, lek. med. **Marek Stankiewicz**,
lek. med. **Jacek Kuta**, lek. med. **Ewa Tylec-Osóbka**, lek. med. **Bartłomiej Kalbarczyk**
lek. **Jacek Sobaszek**,

NFZ Gastroenterologiczna dla dzieci – lek. med. **Lesław Syczewski**

NFZ Proktologiczna – lek. med. **Sebastian Grudziński**

NFZ Onkologiczna – dr n. med. **Robert Wiraszka**, lek. med. **Jacek Jodłowski**

Chirurgii ogólnej/onkologicznej – lek.med.**Jacek Sobaszek**, lek.med.**Jacek Jodłowski**

Chirurgii naczyniowej – dr n.med. **Adam Kukliński**, lek.med. **Bolesław Sprawka**,
lek.med. **Artur Żuchowski**

Chirurgii dla Dzieci – lek.med. **Ewa Elertowska**

Diabetologiczna – lek.med. **Anna Frydryk**

Endokrynologiczna – lek.med. **Krzysztof Bocheński**, lek.med. **Ewa Modrzewska-Lesisz**,
dr n.med. **Violetta Wilk**

Hematologiczna – lek.med. **Iwona Sokołowska-Gieźgała**

Kardiologiczna – lek.med. **Anna Malinowska** – wizyty, Holter RR

Nefrologiczna – dr n.med. **Karolina Furman-Kuklińska**

Neurologiczna – lek.med. **Elżbieta Przepiórka**

Ortopedyczna – lek.med. **Tomasz Romaniuk** (wizyty, USG - ortopedyczne, preluksacja)

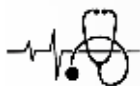
Pulmonologiczna – lek.med. **Mariusz Korzeniowski**

Urologiczna – lek.med. **Radosław Molga**, lek.med. **Antoni Nierubca**

Zdrowia Psychicznego – lek.med. **Małgorzata Nagadowska-Nojek**

Dietetyczna – mgr **Małgorzata Janusz**





DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA NFZ BEZPŁATNIE

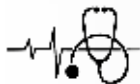
Rentgen cyfrowy

USG

USG – przezciemiączkowe

USG Doppler – szyi, kończyn dolnych

W NOWEJ CZĘŚCI ENDOMEDU – ul. Kilińskiego 6 IIp.



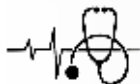
PRACOWNIA ENDOSKOPOWA (przeniesiona z ul.Ks.Sedlaka)

NFZ gastroscopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną

– lek.med. Janusz Romanowski, lek.med. Marek Stankiewicz, lek.med. Ewa Tylec-Osóbka,
lek.med. Jacek Kuta, lek.med. Bartłomiej Kalbarczyk, lek.med. Dorota Rozborska-Bobola,
lek.med. Piotr Nózka, lek.med. Paweł Kołodziej, lek.med. Anna Cybulska, lek.med. Michał Zieliński

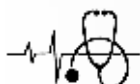
możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

– lek.med. Jolanta Gajewska, lek.med. Maria Mroczkowska, lek.med. Maria Sieczko,
lek.med. Jurkowska Agnieszka, lek.med. Krawczyk Grzegorz, lek.med. Lewandowski Tadeusz,
lek.med. Borysewicz Magdalena, lek.med. Łęgowik Agnieszka, lek.med. Sys Krzysztof,
lek.med. Barbara Magdzińska-Kupczalajć, lek.med. Katarzyna Biegańska,
lek.med. Katarzyna Karczewska



CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr n.med. Adam Kukliński – usuwanie żylaków metodą BABCOCK`A ; FLEBECTOMIA,
RF RADIO FREQUENCY, zamykanie żył klejem tkankowym,
zamykanie żył metodą farmakomechaniczną FLEBGRIF, skleroterapia.



PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA

Prof. dr hab. med. Radosław Rola

– pracuje w Katedrze i klinice Neurochirurgii i Neurochirurgii Dziecięcej AM w Lublinie;
stażysta wielu Klinik m.in. w Lille we Francji, w San Francisco w Kalifornii;
Przewodniczący Komitetu Badań Naukowych (EANS), Przewodniczący Sekcji Neurochirurgii
Unii Europejskich Specjalistów Medycznych (UEMS); leczenie pacjentów z nowotworami OUN,
chorobami naczyniowymi mózgu, **leczenie operacyjne schorzeń kręgosłupa.**

Krzysztof Kura

– specjalista neurochirurg; starszy asystent Kliniki Neurochirurgii SP Szpitala Klinicznego Nr 4
w Lublinie; uczestnik wielu kursów i staży z zakresu chirurgii kręgosłupa (Francja, USA,
Hiszpania, Niemcy); **zajmuje się leczeniem operacyjnym schorzeń kręgosłupa i in.**

Wojciech Czyżewski

– doktorant Centrum Symulacji Medycznej Katedry Anatomii Człowieka Uniwersytetu
Medycznego w Lublinie, rezydent Kliniki Neurochirurgii Szpitala Bielańskiego w Warszawie,
uczestnik praktycznych kursów z zakresu neurochirurgii (Szkocja, Czechy, Francja, Niemcy);
leczenie operacyjne chorób kręgosłupa oraz urazów czaszkowo-mózgowych.

PARTNERZY MEDYCZNI



GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

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

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

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

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

Badania przesiewowe noworodków

Badania przesiewowe noworodków umożliwiają wczesne wykrycie groźnych chorób, takich jak mukowiscydoza, fenyloketonuria, czy wrodzone wady metabolizmu, nim jeszcze pojawią się ich objawy. Są bezpłatne dla rodziców, a dzięki nim można wykryć obecnie aż 29 chorób.

Badania przesiewowe noworodków nie są polskim wynalazkiem: zapoczątkowano je w USA w 1961r. testem na fenyloketonurię. W Polsce pierwsze pilotażowe badania przesiewowe pod kątem fenyloketonurii ruszyły w 1965 r w Instytucie Matki i Dziecka. Liczba badań sukcesywnie się zwiększała. W latach 90. XX wieku noworodki badano w kierunku kilku chorób, w 2015 roku ich liczba wzrosła do 23.

Obecnie wszystkie polskie noworodki objęte są programem badań przesiewowych, które obejmują 29 chorób i wad wrodzonych i są finansowane przez Ministerstwo Zdrowia (dla porównania, w państwach Unii Europejskiej bada się noworodki pod kątem 30 chorób, w USA – 34 chorób, a w niektórych stanach – 54 chorób).

Dodatkowym badaniem przesiewowym noworodków jest - również bezpłatne - przesiewowe badanie słuchu, realizo-

wane w ramach programu powszechnych przesiewowych badań słuchu u noworodków dzięki Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Rodzice mogą również skorzystać z płatnych badań przesiewowych noworodków, np. z badania przesiewowego w kierunku SMA (rdzeniowego zaniku mięśni), a także z genetycznych testów przesiewowych noworodków, za które również zapłacić muszą z własnej kieszeni.

W Polsce co roku rodzi się blisko 400 dzieci cierpiących na choroby i wady wrodzone, których wykrywanie zostało

objęte obowiązującym obecnie programem badań przesiewowych.

Badania przesiewowe noworodków: czemu się je robi?

Badania przesiewowe noworodków należą do tzw. testów populacyjnych, obejmujących wszystkie nowonarodzone dzieci. Ich celem jest wykrycie chorób wrodzonych, które w pierwszych dniach, tygodniach, czy nawet w pierwszych la-

tach życia nie dają objawów (a więc trudno jest je wykryć), natomiast gdy są nieleczone, mogą powodować nieodwracalne zmiany, w tym zaburzenia rozwoju intelektualnego (tak jest np. w przypadku fenyloketonurii czy

wrodzonej niedoczynności tarczycy) lub fizycznego.

Badania przesiewowe mają na celu wykrycie również wrodzonych wad metabolizmu (takich, jak choćby choroba syropu klonowego czy zaburzenia utleniania kwasów tłuszczowych), które mogą ujawnić się nagle i zagrozić życiu dziecka. Wczesne podejrzenie tych chorób pozwala wykonać dodatkowe testy biochemiczne i genetyczne, wdrożyć leczenie oraz stale monitorować stan dziecka, co niejednokrotnie umożliwia mu normalne życie.



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 OPTYCZNY

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 42 43
695 85 25 85

Dorota Miszczak
specj. dyplomowany
refrakcjoniści

okodorta_wmg@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00-18.00

O/0467

Badania przesiewowe noworodków: na czym polegają?

Badania przesiewowe noworodków prowadzone są zgodnie z procedurami opracowanymi przez Instytut Matki i Dziecka. Polegają na pobraniu od noworodka, który skończył 48 godzin życia, próbek krwi z pięty do analizy na specjalną bibułę (zarówno po porodzie szpitalnym – również w szpitalach prywatnych, jak i po porodzie domowym).

Próbki te są następnie wysyłane są do jednego z siedmiu laboratoriów w Polsce, wyposażonych w specjalistyczną aparaturę i oprogramowanie i dokładnie analizowane pod kątem wystąpienia jednej z 29 chorób lub wad wrodzonych. Jeżeli wynik badań jest w normie, diagnostyka jest zakończona – laboratorium nie wysyła już wyników do rodziców. Gdy wynik mieści się w przedziale granicznym, analizę próbki trzeba powtórzyć – laboratorium wysyła wówczas kolejną bibułę do matki dziecka, natomiast krew do analizy pobiera pielęgniarka z przychodni rejonowej (próbkę trzeba następnie odesłać stosując się do procedur otrzymanych wraz z bibułą).

Po wykonaniu analizy laboratorium informuje rodziców albo o tym, że wynik jest prawidłowy, albo wzywa na kolejne badanie, informując jednocześnie, gdzie i kiedy należy je wykonać. Gdy jednak wynik analizy jest powyżej normy (co może świadczyć o wysokim prawdopodobieństwie choroby), rodzice otrzymują list z prośbą o natychmiastowe zgłoszenie się do przychodni specjalistycznej (wymienionej na wezwaniu) – mogą być o tym również poinformowani telefonicznie, jeśli podali uprzednio numer kontaktowy.

Takie wezwanie świadczy o wysokim ryzyku choroby – nie stanowi jednak diagnozy. Tę może postawić dopiero specjalista po wykonaniu szeregu specjalistycznych badań.

Jeśli matka opuszcza szpital przed upływem drugiej doby od porodu – a więc jeszcze przed pobraniem krwi na bibułę – powinna otrzymać zestaw do badania (bibułę wraz z naklejonym kodem próbki i adresem laboratorium) razem z Książeczką Zdrowia Dziecka. W 3-4 dobie życia malca, w trakcie pierwszej wizyty pielęgniarki z przychodni rejonowej, należy pobrać krew na bibułę, a następnie wysuszyć próbkę i odesłać ją do laboratorium.

Krew do badań przesiewowych nie wolno pobierać przed upływem pierwszych 48 godzin życia, gdyż wtedy ich wyniki może zaburzyć np. podwyższone po porodzie stężenie hormonów lub enzymy z organizmu mamy, które przez pewien czas po porodzie krążą jeszcze w organizmie dziecka

Źródło: portal.librus.pl/



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Rafał Zych
Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO
Radom ul. 11-go Listopada 2/4
tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



VIGO
helping people move on

AP/0643



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA



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 Szpitala Mazovia w Warszawie, Kierownik Urologii Szpitala w Koźniewicach

Kardiolog, Internista – 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. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Kierownik Oddziału Neurologii Szpitala Wojewódzkiego W Radomiu /Józefów/

Reumatolog, Internista – prof. dr hab. n. med. **Witold Tłustochowicz**

Diabetolog, Pediatra – prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska** – Instytut Diabetologii w Warszawie

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

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

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – dr. n. med. **Marek Stępień**

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

Laryngolog, Internista, Alergolog – dr. **Krystyna Budzynowska**

Kardiolog, Internista – dr **Piotr Panin**

Kardiolog, Internista – dr **Konrad Pajączkowski**

Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**

Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Prokop**

Internista, Alergolog – dr **Jacek Burski**

Psychiatra – dr. **Jan Kopacz**

Neurolog – dr **Paweł Chochoł**

Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**

Ortopeda – dr **Andrzej Sawicki**

Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr **Jolanta Ostrowska**

Pediatra, Lekarz Rodzinny – dr. **Krystyna Dworzańska**

Odchudzanie Farmakologiczne,

Lekarz Rodzinny – dr **Łukasz Skórka**

KONSULTACJE TELEFONICZNE
zadzwoń: 694 880 044

BADANIA:
USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

Y/0622

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

**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 12⁰⁰ - 15⁰⁰***Centrum Medyczne
MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17**Marina Chojnacka**
*neurolog***604 994 824**tel.pryw. **48 384 89 04**

N/0247

Bogactwo natury – mirabelki

Mirabelki to jedno z najbardziej niedocenianych owoców. Mirabelki możemy głównie spotkać jako drzewa dziko rosnące, a szkoda, bo mają niezwykle właściwości smakowe i lecznicze, z których aż grzech nie skorzystać. Jakie zastosowanie w kuchni i medycynie naturalnej mają mirabelki?

Mirabelka (*Prunus domestica subsp. syriaca*) jest odmianą śliwy domowej pochodzącą z Azji. Jest krzewem lub małym drzewkiem dorastającym do 3-6 metrów wysokości. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu mirabelka była sadzona w przydomowych ogrodach, dziś porasta raczej nieużytki, parki i skraje dróg. Jest mało wymagającą rośliną, do wzrostu potrzebuje jedynie słonecznego stanowiska.

Historia mirabelek

Mirabelki zostały sprowadzone do Europy mniej więcej w XIII wieku, kiedy to francuski hrabia René-le-Bon rozpoczął na terenie Lotaryngii hodowlę sadzonek przywiezionych z Azji. Owoce mirabelek z miejscy podbiły Lotaryngię i zostały okrzyknięte

regionalnym skarbem. Kilka wieków później (w połowie XX wieku) z Lotaryngii pochodziło już 80% światowej produkcji tych owoców.

Mirabelki w Polsce

Mirabelki upowszechniły się w Polsce już kilkaset lat temu. Jeszcze nasze prababie gotowały z nich pyszne kompoty i wyrabiały oryginalne konfitury.

Dziś na terenie Polski możemy spotkać dwie odmiany mirabelek:

- mirabelkę z Nancy – stara odmiana pochodząca właśnie z Lotaryngii. Jej owoce są żółtożółte z charakterystycznym czerwonym rumieńcem. Zbiera się je na przełomie lipca i sierpnia.
- mirabelkę Flotową – ta odmiana została sprowadzona do Polski z Austrii, najczęściej występuje na południu Polski. Ma małe żółte owoce z intensywnym białym nalotem, które są słodkawkane w smaku i niezbyt soczyste. Zbiera się je w połowie sierpnia.

Kiedy owocują mirabelki

Mirabelki kwitną w kwietniu lub w maju, pokrywają się przy tym pachnącymi kwiatami w kolorze białym, natomiast owocują – zależnie od odmiany – na przełomie lipca i sierpnia lub pod koniec sierpnia. Mają

charakterystyczne niezbyt duże, owalne owoce w złotożółtym kolorze, o średnicy ok. 1,5 cm. Drzewka mirabelki potrafią owocować nawet 30 lat!

Przy zbieraniu mirabelek pamiętajmy, by miąższ łątwo oddzielać się od pestki – wtedy mamy pewność, że owoce są w pełni dojrzałe. Pestki mirabelek – podobnie jak moreli, wiśni, brzoskwiń czy innych odmian śliwek – są trujące, gdyż zawierają niebezpieczną dla naszego zdrowia amygdalinę.

Mirabelki - wartości odżywcze

Wartości odżywcze 100 g mirabelek:

Wartość energetyczna – 60-120 kcal (zależnie od odmiany)

**SPECJALISTA CHOROBY UKŁADU
NERWOWEGO I TERAPII MANUALNEJ
KRĘGOSŁUPA****dr Andrzej Nowakowski**

- zespoły bólowe kręgosłupa i narządu ruchu pochodzenia neurologicznego reumatologicznego i pourazowego
- bóle i zawroty głowy
- choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa i stawów
- dyskopatia, przepuklina, osteoporoza
- łokieć tenisisty, ostroga piętowa

TERAPIA MANUALNA KRĘGOSŁUPA (ZABIEGI RĘCZNE)

ĆWICZENIA LECZNICZE I PROFILAKTYCZNE
W ZESPOLACH BÓLOWYCH NARZĄDU RUCHU

FAŁA UDERZENIOWA

MEDICON
Radom, ul. Gagarina 1, gabinet A**tel. 606 611 150**

S/0286

N/0215

N/0290

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

Radom,

ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807**JAROSŁAW KOSOWSKI***specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

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**

Białko ogółem - 0,7 g

Tłuszcz - 0,2 g

Węglowodany - 13 g

Błonnik - 2,4 g

Mirabelki zawierają ponadto wiele witamin i minerałów:

- witaminę A
- witaminy z grupy B (witamina B1, B2, B3, B6, B9)
- witaminę C i E
- magnez
- wapń
- miedź
- beta-karoten
- fosfor
- potas
- żelazo
- garbniki
- polifenole

Źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

Mirabelki - właściwości

Mirabelki, podobnie jak pozostałe odmiany śliwek, zawierają pektyny i sorbitol, czyli alkohol, który ma działanie przeczyszczające, dlatego nie powinno się ich zjadać zbyt wiele naraz. Z umiarem powinni je też spożywać osoby chore na cukrzycę, gdyż mirabelki mają w sobie sporo węglowodanów

(głównie fruktozę i glukozę), a ich indeks glikemiczny - podobnie jak innych śliwek - wynosi 35. Jeszcze większy indeks mają suszone mirabelki.

Mirabelki są polecane osobom w każdym wieku ze względu na swoje właściwości:

- przeciwdziałają zaparciom - regulują trawienie i pracę jelit
- wspomagają odchudzanie
- przeciwdziałają miażdżycy
- poprawiają krążenie krwi
- łagodzą stany zapalne w organizmie
- obniżają ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu
- zmniejszają reakcje alergiczne na pyłki drzew

• przeciwdziałają anemii i osteoporozie

• dobrze wpływają na wzrok i skórę (są częstym składnikiem kremów przeciwzmarszczkowych)

• niszczą wolne rodniki, chroniąc od nowotworów i opóźniając procesy starzenia się organizmu

• kwas chlorogenowy w mirabellkach może chronić organizm przed wystąpieniem choroby Alzheimera lub depresji.

Dziki mirabelki

Mirabelki rosną najczęściej na dziko przy drogach. Niestety, takich owoców powinniśmy unikać - zawierają one bowiem metale ciężkie, które pochodzą ze spalin samochodowych. Dużo zdrowsze będą mi-

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)

ASORT
GABINET ORTOPEDYZNY

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

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**

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

730 057 062
601 292 087
607 655 008

mirabelki rosnące z dala od dróg - najlepiej w sadach lub przydomowych ogrodach.

Przetwory z mirabelek

Mirabelki nadają się świetnie na wszelkiego rodzaju przetwory, zwłaszcza że szybko się psują. Można z nich zrobić:

- kompoty,
- powidła
- dżemy
- nalewki
- soki
- syropy
- marynaty,
- likiery, nalewki i wino
- sprawdzają się też jako dodatek do ciast i mięsa.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

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

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)

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

AA0323

lek. med. Piotr Słyk

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

Tel.dom. 48 385 11 42

tel.kom. 603 208 589

Powrót do szkoły z nowymi wkładkami

Pracownia ortopedyczna firmy Armed Ort przygotowuje się jak co roku przed pójściem do szkoły do zwiększonej ilości badań stóp naszych najmłodszych pacjentów.

Koniec sierpnia, wrzesień to zmiana obuwia z letnich kłapek, sandałków i balerinek na pełniejsze obuwie i zastosowanie do nich wkładek profilaktycznych lub ortopedycznych. Wielu młodych ludzi ma wady stóp. Aby znaleźć potwierdzenie wady lub ją wykluczyć można udać się do pracowni ortopedycznej przy firmie Armed Ort ul. Bernardyńska 1, tam biomechanik lub fizjoterapeuta wykona badanie, postawi diagnozę oraz dokona opisu według standardów zgłoszonych do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. Pracownicy Armed Ort przy pomocy takich urządzeń jak mata reakcji podłoża firmy Sensor Medica, planto-konturografu, podoskopu z kamerą, poziomnicą laserową z zapisem cyfrowym czy pianek poliuretanowych stawiają diagnozę. Po badaniu według opisu w razie konieczności zalecamy wkładki indywidualne lub gotowe.

Wszystkie badania wykonujemy obecnie z wymaganym reżimie sanitarnym tj. dezynfekując powierzchnię po każdym pacjencie oraz oczyszczając powietrze w gabinetach wysoko wydajną lampą UVC.

Wykonujemy wkładki indywidualne w różnych technologiach:

- ręcznie profilowane na bazie skórzano-suberytowej
- FootWave,
- Bauerfeind ErgoPad weightflex, GloboTec comfort sports,
- wkładki modelowane przez frezarkę CNC,
- firmy Medi sensomotoryczne „Igli”.



Potrąfimy wykonać wkładki na każdą dysfunkcję:

- płaskostopia
- koślawości pięt
- koślawości kolan
- szpotawości kolan
- przy ostrogach piętowych oraz zapaleniu rozciągniętego podeszwowego
- przy przywiedzeniach
- przy odciskach
- dla stóp wydrążonych
- końsko-szpotałych
- przy amputacjach palców.

Badanie stóp wykonuje wyspecjalizowany personel: mgr fizjoterapii Małgorzata Kostecka lub mgr fizjoterapii Sebastian Skrobański, a wykonaniem wkładek zajmują się Rafał Fusiek i Mateusz Tuszyński. Nad prawidłowym przebiegiem badania i wykonania wkładek ortopedycznych czuwa technik biomechanik z 40 -letnim doświadczeniem p. Michał Czachor.

Na konsultację oraz badanie stóp zapraszamy codziennie w godzinach od 8 do 16.t.



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y0649

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

AA/0076

Papież jezuita

Papież Franciszek - jak każdy z nas - został dotknięty rzeczywistością, jaką przyniosła pandemia. Od początku tej tragedii przeżywał ją bardzo boleśnie. Miał bowiem świadomość, że wielu choruje, a niektórzy z nich przegrywają walkę o życie i odchodzą z tego świata.

Jak powiedział pewnego dnia do zgromadzonej grupy ludzi na Placu Św. Piotra, którzy zgodnie z zaleceniami stali w masceczkach w odległości metra od siebie i oczekiwali na spotkanie i modlitwę z Nim: „Niestety w krajach Ameryki Łacińskiej, wirus dalej pochłania wiele ofiar. W miniony piątek w jednym z krajów umierała jedna osoba na minutę. To straszne” - podkreślił.



Przestrzegł wówczas Włochów przed zbyt wczesnym ogłaszaniem zwycięstwa nad korona-wirusem. - „Uważajcie, nie śpiewajcie jeszcze z okazji zwycięstwa... nadal trzeba przestrzegać reguł, jakie obowiązują. To są normy, które nam pomagają, aby wirus zniknął” - mówił. Myślę, że te słowa są aktualne dla nas wszystkich, bo jak mówił Franciszek: „choć ostra faza epidemii została przezwyciężona, pozostaje konieczność uważnego stosowania obowiązujących norm”.

Jeszcze zanim wybuchła epidemia Papież był zawsze blisko chorych i dawał nieraz tego dowody.

Jednym z nich było spotkanie z Vinicio cierpiącym na chorobę zwaną nerwiakowłókniakowatością typu 1.

Przypadek ta manifestuje się bolesnymi guzami obrastającymi całe ciało chorego. Nie wynaleziono jeszcze na nią skutecznego lekarstwa. Osoby cierpiące na tę chorobę są często marginalizowane z powodu ich wyglądu. Vinicio tak relacjonował spotkanie z Papieżem:

„Najpierw trzymałem jego rękę, a w międzyczasie on drugą ręką pogłaskał mnie po głowie i po moich ranach. Potem bardzo mocno mnie objął, objął moją głowę. Oparłem głowę na jego piersi, a on otoczył mnie ramionami. Bardzo mocno mnie przytulił, bardzo mocno, jakby chciał mnie ukoić i nie wypuszczał mnie ze swych ramion.

Dłonie papieża są bardzo czułe. Czułe i piękne. Ma jasny i otwarty uśmiech. Ale największe wrażenie zrobiło na mnie to, że on się nawet nie zawałał mnie objąć. Moja choroba nie jest zakaźna, ale on tego nie wiedział. On po prostu podszedł i to zrobił: pogłaskał mnie po całej twarzy i podczas gdy to robił, ja czułem wyłącznie miłość.”

Papież Franciszek w czasie trwającej pandemii wielokrotnie wyrażał „bliskość z ludnością, z chorymi i ich rodzinami oraz ze wszystkimi, którzy się nimi opiekują” i apelował byśmy z naszą modlitwą byli blisko nich.

Przypominał, że w centrum każdego gestu, każdego słowa Jezusa jest miłość, miłość Ojca. Franciszek zachęca ludzi do adoracji Eucharystii, bo tylko wtedy „nasze serca stopniowo staną się bardziej cierpliwe, bardziej wielkoduszne, bardziej miłosierne - na wzór Jezusa”. Dlatego na jednej z audiencji przytoczył słowa modlitwy, jakiej nauczyła go babcia: „Jezu, niech moje serce przypomina twoje”.

Franciszek nie tylko mówi ale także czyni konkretne gesty. Przekazał np. do Strefy Gazy 2,5 tys. testów na korona-wirusa. Była to jedna z inicjatyw w ramach ustanowionego przez papieża funduszu kryzysowego. W ramach papieskiej pomocy 10 respiratorów trafiło do Syrii, a 3 do szpitala św. Józefa w Jerozolimie. Natomiast szpital Świętej Rodziny w Betlejem został wyposażony w testy na korona-wirusa.

Natomiast 2 sierpnia Papież martwił się: „Bez pracy rodzina i społeczeństwo nie mogą iść naprzód. /.../ To będzie problem po pandemii: ubóstwo i brak pracy”. I wskazał na „potrzebę dużej solidarności i kreatywności, by rozwiązać ten problem”. Jak powiedział: „Słowa niech sobie radzą sami nie należą do chrześcijańskiego słownika”.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

Sanepid ostrzega przed produktem z salmonellą!

Główny Inspektorat Sanitarny poinformował właśnie o wykryciu w popularnej przyprawie „Papryka słodka mielona” firmy Carum bakterii z gatunku *Salmonella enterica*, które mogą wywołać ciężkie zatrucie pokarmowe. Trwa wycofywanie produktu ze sklepów.

Chodzi dokładnie o produkt Papryka słodka mielona firmy Carum, 20 g, o numerze partii: 10 2021/1143.

Bakteria została wykryta podczas kontroli urzędowej w zakładzie produkcyjnym CARUM Sp. J. - znaleziono ją w dwóch z pięciu badanych próbek papryki mielonej w opakowaniach 20 g i w jednej z pięciu badanych próbek papryki słodkiej w opakowaniach 25 kg, z której wyprodukowano ww. paprykę słodką mieloną.

Dlatego też 12 sierpnia sanepid zdecydował o wycofaniu jej z obrotu, uzasadniając swą decyzję tak: „Papryka słodka może być dodawana do produktów spożywczych spożywanych bez obróbki termicznej. Pałeczki *Salmonella* mogą przeżyć nawet po długotrwałym przechowywaniu suchego produktu, a po spożyciu przez człowieka zanieczyszczonej żywności

wywołać zatrucie pokarmowe”.

Czym może skutkować zatrucie salmonellą?

Pałeczki salmonelli, czyli paradyz, są bardzo niebezpieczne dla człowieka. Zwykle wywołują zatrucia pokarmowe, ale mogą też doprowadzić do zakażenia narządów wewnętrznych i chorób stawów.

Pierwsze objawy zatrucia tą bakterią pojawiają się kilka, a nawet kilkanaście godzin po spożyciu skażonego produktu. Są to najczęściej:

- ból brzucha
- ból głowy
- wymioty
- biegunka
- podwyższona temperatura

Zatrucie salmonellą leczy się zwykle przy pomocy diety i węgla aktywnego, ale jeśli objawy nie ustępują przez 2-3 dni, lekarz może zalecić antybiotyki. W cięższych przypadkach nie obędzie się bez szpitala. W skrajnych przypadkach zakażenie tą groźną bakterią może się skończyć sepsą.

Dokładne dane wycofanego produktu:

- Produkt – Papryka słodka mielona. Masa netto 20g
- Najlepiej spożyć przed końcem:/ Nr partii: 10 2021/1143
- Kraj pochodzenia: HISZPANIA
- Producent: CARUM Sp. J. ul. Ogrodowa 42, 42-231 Cykarzew Północny.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

medistar
SKLEP MEDYCZNY

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

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

AA0289



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.

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

Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

Barier w komunikacji międzyludzkiej

Droży czytelnicy informatora Zdrowko. Zapraszam do przeczytania kolejnej części artykułu „Barier w komunikacji międzyludzkiej” ks. Marka Dziewieckiego, radomianina, psychologa, znanego i cenionego kolekcjonisty, autora książek, artykułów i audiobooków. Pierwszą i drugą część można przeczytać na stronie www.zdrowko.com w zakładce archiwum otwierając nr. 295 i 296.

Trudności w komunikowaniu się są powodem wielu codziennych problemów. Mam nadzieję, że artykuł będzie dla Państwa okazją do refleksji i zachęci do nauki prawidłowej komunikacji międzyludzkiej. Zachęcam do lektury.

zg



Ks. Marek Dziewiecki
- Doktor psychologii
Od 1988 wykładowca
psychologii i pedagogiki
w WSD w Radomiu.
Dyrektor telefonu DR
- „Linia Braterskich
Serc”.

Członek Komisji
Episkopatu Polski
ds. Trzeźwości.
Rekolekcjonista.

Autor ponad 70 książek i kilku audiobooków

5. Negatywne oczekiwania wobec rozmówcy

Gdy spotykamy się z drugą osobą, albo choćby tylko myślimy o perspektywie spotkania i rozmowy z nią, to w sposób spontaniczny pojawiają się w naszej świadomości określone przekonania i oczekiwania. Zakładamy czy spodziewamy się, że z danym człowiekiem rozmowa będzie miła i szczerą, a z kimś innym raczej nieprzyjemną czy agresywną. Czasami nasze przekonania tego typu mają jakiś związek z poprzednimi doświadczeniami i są dosyć logiczne. Często jednak są one bezpodstawne i bywają bardziej związane z naszą ogólną wizją siebie i świata, niż z faktyczną znajomością cech i postaw danego rozmówcy. Nasze oczekiwania i przewidywania wobec rozmówcy mogą więc bardziej zależeć od naszych nastawień czy stanów wewnętrznych, niż od rzeczywistych cech czy zachowań współrozmówcy. Oczekiwania negatywne stają się zwykle przyczyną poważnych trudności między rozmawiającymi. Dzieje się tak dlatego, że tego typu oczekiwania zwykle się spełniają. Są rodzajem samospełniającej się przepowiedni. Także wtedy, gdy są one zupełnie błędne czy bezpodstawne.

Klasyk przykłądem stał się eksperyment przeprowadzony w latach siedemdziesiątych w jednej z amerykańskich szkół podstawowych. Dla celów eksperymentalnych przez trzy lata wyselekcjonowano tam dwie zupełnie równorzędne klasy, zarówno pod względem wyników w nauce jak też pod względem zachowania i postaw uczniów. Wtedy zaczęła się właściwa

część eksperymentu. Przyjęto mianowicie do pracy dwóch nowych nauczycieli o podobnych kompetencjach i podobnym przygotowaniu pedagogicznym.

Jednak wbrew faktom - dla potrzeb eksperymentu - dyrektor szkoły powołał jednemu z nich, że otrzymuje doskonałą i pilną klasę, a drugiemu,

Ciąg dalszy na str. 24.



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 wspomagania rozwoju



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

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta 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**

**ALAB** *laboratoria*

oznacza wiarygodność

Zapraszamy do Punktu Pobrań

ul. Lekarska 2A w Radomiu

Pon - Pt 7:30 - 13:00, Sob 8:00 - 12:30

Tel.: 798763016

DOŚWIADCZONY PERSONEL**3000 BADAŃ W OFERCIE****ZAPRASZAMY DO TELEFONICZNEGO UMAWIANIA SIĘ
NA WIZYTĘ ORAZ ODBIORU WYNIKÓW ONLINE.****BEZPIECZEŃSTWO
NASZYCH PACJENTÓW
JEST DLA NAS
PRIORYTETEM.**www.alablaboratoria.pl**OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH**

Barier w komunikacji międzyludzkiej

Ciąg dalszy ze str. 23.

iz otrzymuje najtrudniejszą klasę w szkole. Trzeba tutaj wyjaśnić, że w USA do piątej klasy włącznie ten sam nauczyciel prowadzi wszystkie zajęcia w danej grupie uczniów. Okazało się, że na końcu roku szkolnego klasa przedstawiona jako wzorcowa poczyniła duże postępy, natomiast w klasie etykietowanej jako zła, nastąpił wyraźny regres zarówno w wynikach w nauce, jak i w zachowaniu. Obie klasy były równorzędne, a nauczyciele podobnie przygotowani. Różnica w efektach ich pracy była związana jedynie z odmiennością ich oczekiwań. I to mimo faktu, iż ta odmienność oczekiwań była bezpodstawną, a jedynie zasugerowaną.

W całej tej historii nie ma żadnej magii. Nasze przepowiednie i oczekiwania, także te błędne i zupełnie bezpodstawne, realizują się, gdyż to one właśnie wpływają na nasze postawy oraz na nasze sposoby komunikowania. Nauczyciel, mający pozytywne oczekiwania, cieszy się sukcesami swych wychowanków, a ich ewentualne niepowodzenia traktuje jako chwilową

słabość. Jest wtedy cierpliwy i obdarza uczniów zaufaniem. Takie zachowanie ułatwia podopiecznym rozwój i skutecznie stymuluje ich pozytywną postawę. Natomiast nauczyciel, mający negatywne oczekiwania wobec wychowanków, z reguły jest niecierpliwy, a nawet złośliwy. Podkreśla przy każdej okazji wszelkie błędy swoich uczniów, nie zauważając zwykle tych postaw i zachowań, które są pozytywne i godne pochwały. Nieświadomie, ale skutecznie zniechęca wychowanków oraz prowokuje ich do postaw negatywnych i do zachowań konfliktowych.

Powinniśmy więc być ostrożni i krytyczni wobec naszych oczekiwań i „przepowiedni”. Jeśli ktoś spodziewa się, że rozmówca będzie wobec niego agresywny i nieżyczliwy, to prawdopodobnie tak się stanie nawet wtedy, gdyby partner był do nas nastawiony bardzo życzliwie. Nasze zachowanie oraz nasze sposoby komunikowania – na skutek naszych własnych oczekiwań – będą bowiem niespokojne czy wręcz agresywne, a to skutecznie spowoduje podobne postawy u naszego

współrozmówcy. Sygnałem alarmowym jest sytuacja, w której dana osoba ma niemal zawsze i niemal wobec wszystkich jednakowe, negatywne oczekiwania. Wtedy siłą rzeczy takie oczekiwania na ogół się spełniają. Tego typu sytuację jest bardzo trudno przezwyciężyć, gdyż sam zainteresowany nieustannie utwierdza się w przekonaniu, że... jego negatywne oczekiwania były słuszne. Wszelkie kontakty z innymi ludźmi stają się wtedy coraz większym źródłem niepokoju i bólu dla obu stron, a ten, kto tego rodzaju kontakty prowokuje własnymi negatywnymi oczekiwaniami, czuje się coraz bardziej ofiarą innych ludzi i buntuje się wobec ich agresywności. W miarę upływu czasu coraz trudniej będzie mu uwierzyć, że lepsze kontakty wymagają nie tyle zmiany zachowań ze strony współrozmówców, ile raczej uwolnienia się z jego własnych negatywnych oczekiwań. Czy jest jednak możliwe uwalnianie się z takich jednostronnych, negatywnych oczekiwań, gdy ktoś się już do nich bardzo przyzwyczaił i traktuje je jako oczywisty pewnik? Jest to możliwe, wymaga jednak ryzyka, pokory i odwagi. Zwykle bowiem

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

wymaga przemiany czegoś istotnego we własnym wnętrzu i w naszej postawie wobec innych. W gruncie rzeczy spodziewamy się przecież od innych tego, na co nas samych stać wobec nich.

6. Komunikacja równoległa

Proces komunikacji międzyludzkiej obejczasami zdarza się sytuacja, w której każdy z rozmawiających próbuje za wszelką cenę przeformować własną myśl czy potrzebę, nie reagując na to, co mówi i co przeżywa jego rozmówca. Ten drugi z kolei czyni podobnie, próbując przekonać pierwszego do własnych racji i nie reagując na jego argumenty. Mamy wtedy do czynienia z tak zwaną komunikacją równoległą. Jest to sytuacja, w której obaj partnerzy komunikują według własnego, z góry ułożonego planu, nie zwracając uwagi na to, co mówi druga osoba. Gdy tylko aktualnie mówiący zrobi przerwę w swej wypowiedzi, choćby po to, by złapać oddech, to współrozmówca podejmuje własną myśl tak, jakby jego partner niczego do tej pory nie powiedział. W czasie, gdy drugi mówił, on niczego nie chciał słuchać i czekał jedynie na okazję, by zabrać głos i kontynuować własną myśl. Taka sytuacja zdarza się dosyć często między dziećmi czy tymi dorosłymi, któ-

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

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



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE

OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

F/0602

rzy okazują się niedojrzali. Okazuje się też typowa w rozmowach rodziców z ich dziećmi. Oto typowy przykład komunikacji równoległej między mamą a dzieścięciem synem: „Jasiu, zacznij już odrabiać lekcje - Dobrze mam, ale najpierw popatrę na film rysunkowy - Ależ Jasiu, nie zdążysz odrobić lekcji - Wiesz mam, jaki to ciekawy film? Może popatrzysz ze mną? - Natychmiast wyłącz telewizor! - Dzisiaj jest właśnie drugi odcinek tego filmu, mamusi.”

Tego typu komunikacja równoległa może trwać długo i doprowadzić w końcu do ostrego konfliktu, gdy któryś z rozmawiających zorientuje się, iż współrozmówca w ogóle go nie słucha. Pojawia się wtedy tak zwana spirala regresywna. Oznacza to, że każda kolejna wymiana słów prowadzi do coraz większego napięcia i agresywności ze strony obu partnerów.

Dokończenie na str. 26

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00

Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:

Ledamed – tel: 48 366 11 72

we wtorki od 16.30

F/0342

OS-MED s.c.

GABINET ORTOPEDYCZNY

Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu

Ortopedia

Preluksacja

Przyjmuje:

wtorek i czwartek od godz. 15:30

Savoy Medicus

Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1

Rejestracja od poniedziałku do piątku

tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

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

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

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

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

Bariery w komunikacji międzyludzkiej

Dokończenie ze str. 25.

Często mamy do czynienia z tego typu sytuacjami w czasie konfliktów małżeńskich. Dla przykładu, gdy żona wypomina mężowi nadużywanie alkoholu i domaga się, by zerwał ze znajomymi, którzy go nakłaniają do picia, on z kolei - nie reagując na jej słowa - cały czas uważa się na złe stopnie dziecka w szkole i podkreśla, że jest to głównie wina żony. W ten sposób obie strony komunikują według własnego schematu i własnych potrzeb, nie słuchając wzajemnie tego, co mówi druga strona. Wcześniej czy później tego typu sytuacja przeradza się w otwarty konflikt i w rosnącą agresywność. Dopóki trwa komunikacja równoległa, żadne porozumienie nie jest możliwe.

Komunikacja równoległa, prowadząca do zaostrzającego się konfliktu, towarzyszy zwykle spotkaniom o charakterze agresywnym czy obronnym, a także rozmowom, których głównym celem jest walka o zapewnienie sobie pozycji wyższości nad rozmówcą czy dążenie do przeforsowania własnego zdania za wszelką cenę. Kto pierwszy

z rozmawiających zauważy, że rozmowa przybrała formę komunikacji równoległej, powinien przerwać tego typu dwustronny monolog, np. w taki sposób: „zauważyłem, że każdy z nas próbuje przeforsować własne zdanie i że się w ogóle nawzajem nie słuchamy. Bardzo mnie to boli i sądzę, że jest to bolesne także dla ciebie. Spróbujmy więc zmienić tę sytuację. Proponuję, żebyś najpierw ty się wypowiedział, a ja będę starał się wsłuchać w to, co mówisz. Dopiero wtedy poproszę, żebyś ty z kolei wysłuchał mnie.”

Tego typu refleksja i propozycja daje szansę obu rozmówcom na uświadomienie sobie trudności we wzajemnej komunikacji i na szukanie sposobów wyjścia z impasu. Czasami to już wystarcza, zwłaszcza jeśli komunikacja równoległa wynikała głównie z pośpiechu, braku koncentracji czy z aktualnego stanu emocjonalnego rozmówców, a nie z ich złej woli czy z istotnej różnicy interesów między nimi. W tym ostatnim przypadku przezwyciężenie komunikacji równoległej będzie znacznie trudniejsze. Wymagać będzie bowiem od obu stron zgody na wzajemne ustępstwa oraz zdolności do dojrzałego kompromisu. Oznacza to wzajemne przyjęcie takich decyzji czy rozwiązań, w których każda ze stron coś zyskuje, ale jednocześnie w podobnych proporcjach z czegoś rezygnuje na rzecz partnera. Jest więc sprawą bardzo ważną, by żadna ze stron nie miała poczucia całkowitego zwy-



cięstwa czy całkowitej porażki. W przeciwnym wypadku nieuchronnie pojawi się nowy konflikt z prawdopodobnym powrotem do komunikacji równoległej w formie jeszcze ostrzejszej i jeszcze bardziej bolesnej.

Źródło: <http://marekdziewiecki.eu/>Dokończenie artykułu, w 298.
- wrześniowym numerze Zdrówka.**RADOSŁAW MOLGA**
specjalista urologCentrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie**502 166 165**
48 331 06 46

U/0406

DORADCA PODATKOWY**Zenona Anna Pierzchała**

nr wpisu 00497

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

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA**
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

„Wszystko postawiłem na Maryję”

Obecny rok 2020 obfituje w ważne dla Polaków rocznice i wydarzenia. W tym roku przeżyaliśmy 100-ą rocznicę urodzin św. Jana Pawła II (18 maja), a w sierpniu świętujemy 100-lecie Bitwy Warszawskiej (13-16 sierpnia). Na czerwiec obecnego roku została zaplanowana także beatyfikacja kard. Stefana Wyszyńskiego, która nie odbyła się ze względu na panujący stan epidemii. Te wszystkie wniosły dla Kościoła w Polsce okoliczności łączy ze sobą Maryja, w której my Polacy - zwłaszcza w Jej jasnogórskim wizerunku - widzimy naszą przedziwną pomoc i obronę. Walki zbrojne w obronie naszej ojczyzny zawsze były prowadzone przy duchowym wsparciu rzeszy Polaków modlących się do Matki Bożej. Tak było, gdy jako naród odnosiliśmy militarne i moralne zwycięstwa: obrona Jasnej Góry, cud nad Wisłą, obalenie komunizmu. Także wielcy Patronowie naszych czasów - Jan Paweł II i kard. Wyszyński - dają nam świadectwo wielkiej mocy, jaką ma w sobie praktyka zawierzenia siebie macierzyńskiej opiece Maryi. Papieskie „Cały Twój” i prymasowskie „Wszystko postawiłem na Maryję” to wskazówki dla rozwoju naszej wiary i umocnienie duchowych sił. Do odnowienia w sobie aktu zawierzenia Matce Bożej skłania nas szczególnie miesiąc sierpień, w którym tradycyjnie odbywają się pielgrzymki do duchowej stolicy Polski na Jasną Górę. W tym miesiącu przypadają także ważne dla nas Polaków maryjne uroczystości: Wniebowzięcia Najświętszej

Maryi Panny (15. sierpnia) oraz Matki Bożej Częstochowskiej (26 sierpnia).

Zdajemy sobie sprawę, że obecny czas jest bardzo trudny także dla pracowników służby zdrowia i chorych. Negatywne skutki trwającego stanu epidemii i związanego z nim reżimu sanitarnego najbardziej w tej chwili utrudniają funkcjonowanie placówek opieki zdrowotnej i szpitali. Po okresie naznaczonym wyrazami społecznego podziwu i szacunku dla pracowników medycznych z początku pandemii, dziś coraz wyraźniej uświadamiamy sobie trudności, z którymi medycy, niejako osamotnieni, muszą się zmagać, by spełniać swoją misję niesienia pomocy chorym. Wiąże się to z wyjątkowym obciążeniem psychicznym i duchowym, a także i moralnym. Ponadto głębokie zmartwienie budzi fakt, że ze względu na zachowanie wyjątkowych przepisów sanitarnych, chorzy przebywający w szpitalach pozbawieni spotkań z bliskimi odczuwają głęboką samotność. Ograniczony jest także do minimum dostęp chorych do sakramentów świętych i opieki duszpasterskiej księży kapłanów. Wobec tych wszystkich problemów czujemy się często bezradni.

Dodatkowo w ostatnich tygodniach jesteśmy świadkami niepokojących wydarzeń społecznych, które zmuszają nas do obrony moralnych korzeni narodu, zawartych w Dekalogu. Wiemy, że wartości te są gwarantem naszej narodowej wolności. Nasila się także walka o duszę młodego pokolenia.



Dlatego tym bardziej potrzebna nam wytrwała trwanie na modlitwie z Maryją. Trzeba nam wytrwale zwracać się do Niej jak, do najczulszej Matki z prośbą o pomoc w rozwiązywaniu obecnych problemów.

Serdeczne podziękowania należą się pracownikom szpitali, którzy wykonując z oddaniem swoją pracę, troszczą się także o potrzeby duchowe chorych i pomagają kapłanom, by ich kontakt z chorymi był możliwie częsty i bezpieczny dla zdrowia. Dziękujemy również księżom kapłanom za wytrwałą modlitwę w intencji powierzonych im pieczę chorych i pracowników placówek medycznych oraz cierpliwe trwanie w gotowości do posługi duszpasterskiej wobec chorych.

Bardzo zachęcam, aby prywatnie oraz w małych wspólnotach medyków i chorych na oddziałach szpitalnych odnowić w najbliższym czasie Jasnogórskie Śluby Narodu Polskiego, które skłaniają nas do zaufania potężnemu wstawienictwu Maryi i wytrwałej pracy nad sobą oraz na rzecz moralnej odnowy w naszym narodzie. Przrzeknijmy na nowo naszą wierność Ewangelii Chrystusa, Jego Krzyżowi i Kościołowi. Podejmujmy starania, by tworzyć w naszym narodzie bezpieczne warunki dla rozwoju rodzin i wychowania dzieci w duchu poszanowania Bożych przykazań, sumienia, rodziny oraz godności każdego człowieka od jego poczęcia do naturalnej śmierci.

Maryjo, Królowo Polski - módl się za nami.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

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

Najbliższe wydarzenia DSZ

11-13 września - spotkanie integracyjne lekarzy katolickich (Zakopane, Księżówka)

13 września, godzin. 15 - Msza święta w intencji Służby Zdrowia (Radom, Par. Miłosierdzia Bożego, ul. Starokrakowska 144)

25 września - Dzień farmaceuty

26 września - Dzień aptekarza



tel. 48 332 07 29

**PON - PT
7:30 - 20:00**

**SOBOTA
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

IF INTERFACH

**monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu**

**gabinety lekarskie
apteki**

ochrona osób i mienia

monitorowanie osób starszych

**Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć
opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?**

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b

tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601

www.interfach.com.pl

AD/0509

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

503 849 387

Y0328

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/0006

KOLPORTAŻ

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny
SWPZZPOZ Krynchowie
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: zbigum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam