

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Nastała jesień

Przyszła ten czas w roku, kiedy dni stają się krótsze od nocy, a ponieważ znaczna część z nas pracuje w dzień, to niepostrzeżenie możemy przegapić szaleństwo kolorów, w jakie ubiera się jesień. Tym bardziej, że nasze kolejne dni pędzą jakby coraz szybciej, a spraw do załatwienia ciągle przybywa. Rozwój technologii i piętrzące się problemy, które generuje m.in. galopująca inflacja oraz rozbuchana do granic biurokracja i papierologia, sprawiają, że mamy coraz mniej czasu dla siebie i dla najbliższych. Ledwie nadążamy z uporaniem się z domowymi i rodzinnymi obowiązkami. Czy tak to już będzie?

Czy naprawdę nie da się tego zmienić?

Zachęcam wszystkich drogich czytelników Zdrówka do korzystania z wolności wyboru, której nikt nam nigdy nie zabierze. To naturalnie najtrudniejsze z naszych praw. Co i jak wybrać? – dzisiaj i teraz. Na co poświęcić kolejną minutę, godzinę, dzień? Życząc samych trafnych wyborów, zachęcam do chwili jesiennej zadumy w towarzystwie cudownej polskiej jesieni. Zastanówmy się nad tym, jakie będzie nasze jutro, bo przecież zależy ono od tego, jakie jest nasze dzisiaj. Zapraszam do lektury październikowego 311. numeru Zdrówka.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Maść na blizny

Czytaj na stronie 4.

Logopedyczna plaga

Czytaj na stronie 6.

Nawyki, które wysysają energię i powodują zmęczenie

Czytaj na stronie 8.

Niedoczynność tarczycy a objawy psychiatryczne

Czytaj na stronie 12.

Bogactwo natury – kiszona buraki

Czytaj na stronie 16.

Nieprawidłowa budowa naczyń mózgowych, objawy i leczenie?

Czytaj na stronie 18.

Jak osiągnąć spokój?

Czytaj na stronie 20.

Dlaczego jem, choć nie jestem głodna?

Czytaj na stronie 22.

Duszpasterstwo Służby Zdrowia

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

OJ0273

B0142

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

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

- położnictwo - badania płodu
TRÓJWYMIAROWE
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczycy, ślinianki, węzły chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przezcięmiączkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 7, 9
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 13, 18, 19
Okuliśtyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 26
Psychiatria – str. 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 15, 22
Reumatologia – str. 14

Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 9,
10,
NZOZ, Poradnie – str. 4, 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 5, 8, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 17,
24

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA
– str. 15

MEDYCYNĄ PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 17, 26

RÓŻNE

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach – str. 27

APTEKI

– str. 14, 28
WETERYNARZ – str. 28

INNE

– str. 4, 15, 23, 28

SPECJALISTYKA

Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225

medjana@medjanaradom.pl

REHABILITACJA

Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134



PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH



NFZ

I USŁUGI KOMERCYJNE

ORTOPEDZI

lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda
NFZ i komercja

lek. med. **Mirosław Świerczek** spec.
chirurg - ortopeda NFZ i komercja

lek. med. **Stanisław Zykubek** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja

lek. med. **Łukasz Jastrzębski** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja

lek.med. **Tomasz Markowski** NFZ i komercja

lek.med. **Hubert Kazubiński** spec.
ortopeda - traumatolog komercja

lek. med. **Rafał Niemiec** spec.
ortopeda - traumatolog komercja

MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda,
lek. med. sportowej komercja

OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ w ramach NFZ

- KINEZYTERAPIA
- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻE

USŁUGI KOMERCYJNE

NEUROLOGDZY

lek. med. **Ewa Dudzińska** spec. neurolog

lek. med. **Katarzyna Frynas** spec. neurolog

CHIRURDZY OGÓLNI

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg ogólny

lek. med. **Danuta Krajewska** spec. chorób piersi

PULMONOLOG/ALERGOLOG, SPIROMETRIA, TESTY SKÓRNE

lek. med. **Iwona Kupidura** spec. chorób płuc, spec. alergolog

CHIRURDZY NACZYNIOWI / DOPPLER KOŃCZYN

lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

UROLOG

lek. med. **Andrzej Alter** spec. urolog

KARDIOLOGDZY

prof. dr hab. n. med. **Dariusz A. Kosior** spec. kardiolog, internista

lek. med. **Małgorzata Kosztowniak** spec. kardiolog

KARDIOLOG DZIECIĘCY

lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. chorób dziecięcych,
spec. kardiolog dziecięcy

DERMATOLOG

lek. med. **Agnieszka Iwanowska**

PSYCHOLOG

mgr **Joanna Kołacz**

PSYCHIATRA

lek. med. **Dorota Ostrach** spec. psychiatra

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA / HOLTER / ECHO SERCA

lek. med. **Jolanta Kwiecień** spec. kardiolog (dorośli)

lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. kardiolog dziecięcy

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

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

dr.n.med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

USG NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH: PIERSI, TARCZYCY, ŚLINIANEK, PROSTATY

lek. med. **Elżbieta Nowaczek Dziocha** spec. radiolog

lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog

lek. med. **Agata Żrebek Kozera** spec. radiolog

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog

lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfikat PTU)

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

lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog

dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

DOPPLER TĘTNIC DOMÓZGOWYCH

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog

lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog

lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog

dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

**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/0102

Maść na blizny

Maści na blizny pozwalają zadbać o zabliźniającą się tkankę. Zbliznowacenia są częstym problemem dermatologicznym, który dotyka pacjentów w każdym wieku. Są one efektem procesu gojenia się rany po wcześniejszym urazie, takim jak oparzenie czy cięcie chirurgiczne. Zabliźniająca się tkanka wymaga specjalnej pielęgnacji, dzięki której unikniemy powstania trwałych, nieestetycznych zmian. Apteczne maści na blizny mogą pomóc uelastyczyć bliznę i zredukować jej czerwono-różowe zabarwienie. Kiedy warto je stosować?

Maści na blizny często nazywane są żelami lub kremami. Nie jest to jednak poprawne określenie. Maści są

odrębnym typem preparatów aptecznych.

Maści na blizny różnią się od kremów i żeli tym, że zawierają w sobie bardzo mało wody, przy jednoczesnym dużym procencie tłuszczu stałych. Sprawia to, że maści na blizny mają dużą lepkość i trudniej się rozsmarowują od pozostałych preparatów. Ich zaletą jest to, że tworzą na powierzchni blizny warstwę zabezpieczającą przed parowaniem wody i czynnikami zewnętrznymi.

Jak działają?

Maści na blizny działają przede wszystkim natłuszczająco. Dzięki temu wspierają regenerację blizny oraz chronią świeżo powstały naskórek. Maści mają tłustą konsystencję, która sprawia, że mogą być niewygodne w użyciu. Słabo się wchłaniają, w porównaniu z wygodniejszymi w stosowaniu kremami.

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

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**

K/0070

Kompleksowa opieka lekarska

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608 490 043

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. 510 241 715

AF/0338

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

Jednak ta cecha jest jednocześnie zaletą maści. Lepka konsystencja i słabe wnikanie w skórę sprawia, że pozostają one w postaci cienkiej warstwy na powierzchni blizny. Dzięki temu chronią tkankę blizny, ułatwiając jej regenerację.

Jak działają?

Dobra maść na blizny nie musi być droga. Godny zaufania preparat najlepiej kupić w aptece. Wśród maści aptecznych jest wiele sprawdzonych przez pokolenia produktów, zawierających substancje aktywne o potwierdzonych w badaniach właściwościach. Ceny tych maści w porównaniu do większości kremów drogowych są bardzo niskie.

Przykładowe maści apteczne:

Alantan Plus – zawiera alantoinę i deksopantenol

Linomag – zawiera olej lniany z *Linum usitatissimum L., semen*

Retimax 1500 – zawiera witaminę A

Jak działają?

Olej lniany – zawarte w nim kwasy tłuszczowe, takie jak kwas linolowy i kwas linolenowy, normalizują funkcje skóry, jednocześnie przyspieszając jej regenerację. Maści zawierające olej lniany wpływają korzystnie na utrzymanie naturalnej bariery skóry, wspierając dzięki temu procesy naprawcze w tkance blizny.

Alantoina – ma działanie złuszczone i osłaniające wobec skóry. Wspomaga regenerację tkanki blizny poprzez pobudzenie powstawania nowych komórek. Stosowanie maści z alantoiną łagodzi swędzenie i wygładza bliznę.

Deksopantenol – uelastycznia bliznę, przez co wspiera regenerację zmniejszonej tkanki.

Witamina A – rozjaśnia blizny oraz przebarwienia skóry. Maści z witaminą A mogą być szczególnie pomocne w przypadku blizn po trądziku.

Jak działają?

W przypadku maści na blizny sku-

 **Radomskie Centrum Onkologii**
im. Stanisława Radkiewicza-Czajki 19

Kiedy ostatni raz robiłeś badania?

ZBADAJ SIĘ TERAZ!

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

Dodatkowe informacje - koordynator programu
(godz. 8:00 - 16:00):
tel: 570 196 599

BADANIA TAKŻE W SOBOTY!



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



teczność jest zależna od systematycznego stosowania przez kilka miesięcy. Niestety nie możemy się spodziewać przełomowej zmiany wyglądu blizny po tygodniu wsmarowywania preparatu. Aby osiągnąć widoczny efekt musimy stosować maść codziennie przez długi, kilkumiesięczny okres. Kurację maścią można dodatkowo wspierać, aplikując żel silikonowy. Bardzo ważnym elementem pielęgnacji blizny jest codzienny delikatny masaż połączony z wsmarowywaniem maści.

Jak działają?

Maści na blizny nigdy nie wolno nakładać na otwarte rany. Musimy poczekać, aż rana całkowicie się zagoi. Tym momentem, w zależności od typu urazu, może być odpadnięcie strupków lub zdjęcie szwów chirurgicznych. W przypadku świeżo zabliznionych ran lepszym wyborem od maści są jednak plastry silikonowe.

Pielęgnację blizny należy rozpocząć jak najwcześniej po zabliznieniu. Jeżeli będziemy zbyt długo zwlekać z jej rozpoczęciem, regeneracja uszkodzonej tkanki może trwać dużo dłużej.

Stosowanie maści jest dobrym rozwiązaniem w przypadku starych, zanie-

dbanych blizn, których wygląd staramy się poprawić. Regularnie nakładając preparat apteczny i wykonując łagodny masaż, możemy wygładzić i rozjaśnić nieestetyczne zbliznowacenie.

Niestety w przypadku starych blizn proces poprawy wyglądu i elastyczności tkanki trwa dużo dłużej niż w przypadku tych świeżo zabliznionych. Osiągnięcie zadowalającego efektu będzie wymagało dużej cierpliwości i systematyczności.

Autorka: mgr farmacji Sara Janowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

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

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8

AP/0643

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

 helping people move on

AP/0643

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

  **DAN-MAR**

503 849 387

Y/0328

LABORATORIUM LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska

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

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002

www.lab-medic.pl

L/0046

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

LABORATORIA
www.zdrowko.com

Logopedyczna plaga



Zdecydowana większość dzieci objęta terapią logopedyczną w wieku szkolnym i wczesnoszkolnym ma seplenienie międzyzębowe.

Często zdarza się, że istnieją też inne trudności towarzyszące, tj. wada słuchu, jękanie czy deformacje poszczególnych głosek. Jest to jednocześnie jedna z najłatwiejszych wad wymowy do diagnozy i najtrudniejsza do terapii. Dlaczego i na czym ona właściwie polega?

Seplenienie międzyzębowe, zwane także sygnatyzmem interdentalnym czy potocznie „międzyzębówką”, polega na wsuwaniu języka między zęby w linii środkowej. W języku polskim nie

ma głosek, które w taki sposób realizuje się w sposób normatywny. Seplenienie międzyzębowe dotyczy najczęściej szeregu syczącego (s, z, c, dz), ale także szumiącego (sz, ż, cz, dż) i ciszącego (ś, ź, ć, dź). Zdarza się, że nieprawidłowo realizowane są również głoski t, d, n, a nawet l i r. Zaburzona może być artykulacja jednej, kilku, a nawet kilkunastu głosek.

Niekiedy rodzice nie wiedzą o tym, że wsuwanie języka między zęby jest nieprawidłowością i dzieci trafiają do gabinetu bardzo późno. Nieprawidłowe nawyki mają wówczas czas na utrwalenie, a co za tym idzie – znaczne utrudnienie terapii. Gdy tylko zaobserwujemy, że dziecko wsuwa język między zęby, konieczna jest jak najszybsza interwencja logopedy oraz innych specjalistów.

Właściwie postawiona diagnoza logopedyczna w zakresie seplenienia obejmuje holistyczne podejście, znale-

zienie przyczyny oraz konsultacje z laryngologiem, alergologiem, ortodontą czy fizjoterapeutą. Aby uzyskać efekty terapeutyczne, konieczna jest współpraca wielospecjalistyczna, ponieważ źródło seplenienia międzyzębowego dotyczy najczęściej nie tylko aspektów strictly logopedycznych.

Do najczęstszych przyczyn międzyzębowej realizacji głosek należą: niska sprawność narządów mowy (m.in. niemowlęcy typ polykania, brak pionizacji języka, hipotonia mięśni języka), przerost trzeciego migdałka, wady zgryzu, nawykowe oddychanie ustami, częste infekcje górnych dróg oddechowych, krótkie wędzidełko oraz wszelkie nieprawidłowości w zakresie sfery orofacialnej (używanie smoczków w wieku niemowlęcym, picie z kubków niekapków, ssanie kciuka). Seplenienie międzyzębowe może mieć także źródło środowiskowe – dzieci nabywają mowę poprzez naśladowanie. Jeśli rodzice mają tę wadę wymowy, rzadko kiedy dziecko nie będzie jej miało.

Konsekwencje seplenienia międzyzębowego mają różnoraki charakter. Dotyczą nie tylko jakości wymawianych słów, ale także zdrowia i psychiki dziecka. Jeśli chodzi o jakość wymowy, może ona wpłynąć na przyszłość dziecka i utrudnić, a nawet uniemożliwić wykonywanie takich zawodów jak: dziennikarz, aktor, piosenkarz, prezenter, nauczyciel, konsultant telefoniczny... logopeda. Ponadto dziwne brzmienie mowy i nieestetycznie wystający język zwracają uwagę otoczenia. W latach szkolnych może skutkować to wyśmiewaniem przez grupę rówieśniczą. Może również wpłynąć na poczucie własnej wartości oraz powodować lęk przed wypowiadaniem się. Z punktu widzenia zdrowotnego nieprawidłowy tor ustny podczas oddychania przyczynia się do częstych infekcji górnych dróg oddechowych. To jedynie najważniejsze skutki nieleczonego seplenienia międzyzębowego.

Terapia zaczyna się od eliminacji

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 białobrzzeskiego
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



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 pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



48 360 74 52,
600 766 982

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

niewłaściwych nawyków. Należą do nich między innymi ssanie kciuka czy smoczka, oddychanie torem ustnym, picie z niewłaściwych kubków i butelek. W każdym przypadku, gdy terapia logopedyczna jest rozpoczęta, istotne są regularne ćwiczenia poza gabinetem specjalistów. Sepalenie międzyzębowe wymaga szczególnej dyscypliny i troski ze strony pacjenta i jego najbliższego otoczenia. Co najważniejsze i warte podkreślenia – z wad wymowy się nie wyrasta.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości warto skonsultować się ze specjalistą. W ramach usług SODiR PZG odbywają się terapie psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne, a także badania słuchu i konsultacje laryngologiczne. **Wszystkie świadczenia i usługi realizowane są w ramach NFZ.** Szczegóły pod numerami telefonów: **48 362 84 74 lub 696 489 002.**

Karolina Łuszczuk
neurologopeda

CENTRUM MEDYCZNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**
Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom
www.cmradom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI:

dermatolog, ginekolog-położnik,
alergolog, pulmonolog, endokrynolog,
kardiolog, ortopeda, chirurg-onkolog,
radiolog, neurolog, kosmetolog,
pediatra, radiolog, internista, urolog,

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

USG 3D/4D
USG-przeciemniaczkowe
USG Doppler
USG położnicze i prenatalne

Informujemy, że Radomskie Centrum Medyczne ściśle współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76. Pacjenci z Radomskiego Centrum Medycznego mogą korzystać z badań diagnostycznych wykonywanych w RCO zarówno refundowanych jak i komercyjnych.

Godziny otwarcia PN.-PT.: 9⁰⁰-20⁰⁰ Sobota: 9⁰⁰-14⁰⁰

Zapisy telefoniczne: **604 792 766**
e-mail: rejestracja@cmradom.pl



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



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 Warnkego** połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna

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

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

Poradnia Laryngologiczna

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

Poradnia Psychologiczna

- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmocnianie 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

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

GABINET LARYNGOLOGICZNY

MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

6 codziennych nawyków, które wysysają energię i powodują zmęczenie

Czy odczuwasz nieustannie zmęczenie i niechęć do codziennych obowiązków? Ratujesz się kolejną filiżanką kawy z nadzieją, że senność zniknie, a na jej miejscu pojawi się motywacja i chęć do działania? Niestety, jesteś w błędzie. Zobacz, jakie nawyki należy zmienić, aby być pełnym energii.



Nadmiar obowiązków, brak czasu na relaks i odpoczynek, niewystarczająca ilość snu – to nie jedyne powody ospałości i zmęczenia. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że popełniamy całą masę błędów w codziennej rutynie, które realnie rzutują na nasze zdrowie, samopoczucie oraz zadowolenie i komfort życia.

Zmiana codziennej rutyny może uchronić cię przed nieustannym wyczerpaniem. Jakie błędy popełniasz? Oto 6 nawyków, które powodują zmęczenie i zabierają energię.

Nieprawidłowa pozycja ciała

Masz tendencję do garbienia się przy biurku? Prawidłowa postawa jest ważna nie tylko dla pleców – wpływa również na mózg. Niektóre badania dowodzą, że siedzenie w zgarbionej pozycji powoduje, że czujesz się gorzej.

Tymczasem siedzenie prosto kojarzy się z bardziej pozytywnymi myślami,

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

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
Radom, ul. Tęczowa 39
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

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

ORTO-LIVE — JANIK —

AB/0604

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

nie bez powodu w trakcie medytacji zawsze należy pamiętać, aby być wyprostowanym. Jeśli czujesz, że twoja energia gdzieś odpływa, spróbuj na chwilę wstać. Badanie przeprowadzone na Harvardzie wykazało, że ta postawa nie tylko sprawia, że czujesz się silniejszy, ale także może obniżyć poziom kortyzolu.

Bałagan

Stosy notatek na biurku, sterta naczyń w zlewie, skarpetki na podłodze? Bałagan może sprawiać, że czujesz się przytłoczony, rozproszony i niezdolny do skupienia się. Aby zapanować nad bałaganem, warto przeznaczyć kilka minut na uporządkowanie swojej przestrzeni, niezależnie od tego czy jest to miejsce pracy, czy miejsce zamieszkania.

Natłok informacji

Nadmiar informacji i obowiązków powoduje stres i zabiera mnóstwo energii. Lista rzeczy do zrobienia nie ma końca, a szef co chwilę dopytuje, kiedy oddasz swój projekt? W wolnej chwili przeglądasz media społecznościowe na swoim smartfonie, a po powrocie do domu włączasz wiadomości w TV? Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Montrealu nawet informacja, na który jesteśmy narażeni każdego dnia, może powodować uczucie wyczerpania.

Dokończenie na str. 10.

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski

specjalista ginekolog - położnik
kierownik 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 15.00

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

BTL EMSELLA™

**POWIEDZ NIE
INKONTYNENCJI**

Przełomowa technologia HIFEM®
(High Intensity Focused
ElectroMagnetic technology)
reprezentuje nową kategorię
nieinwazyjnego leczenia
nietrzymania moczu.



BEZ KONIECZNOŚCI
ZDEJMOWANIA ODZIEŻY



95% ZADOWOLONYCH
PACJENTÓW



NIEINWAZYJNA



NOWOŚĆ



LIDER NA RYNKU LASERÓW I URZĄDZEŃ DO MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

BTL Polska Sp. z o.o. ul. Lechickiej 48, 00-259 Warszawa, tel. 22 667 02 76, btlinfo@btlnet.pl, www.btlnet.pl

EMSELLA - nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

GABINET GINEKOLOGICZNY

Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. **Barbara Kalbarczyk**

☎ 605 608 944

lek. **Maria Kowalczevska-Bogucka**

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

G/0114


PIO-URO-MED
Piotr Grosiak

 Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

 P/0224
opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

**PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH**
tel. 693102328
NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

 Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
**OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**
**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811**

P/0536

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ

 na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego**

Kontakt telefoniczny całodobowo

 nr tel: **517 45 62 21.**
501 741 118, 602 772 744

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

P/0516

6 codziennych nawyków, które wysysają energię i powodują zmęczenie

Dokończenie ze str. 9.

 Negatywne informacje budzą strach,
niepokój i stres. Spróbuj ograniczyć
dostęp do informacji, a wolny czas
przeznacz na czytanie książki lub
inspirujących artykułów, które będą

**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,
lekarz 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**

cię rozwijać.

**Ograniczanie
węglowodanów**

 Diety niskowę-
glowodanowe są dość
popularne, ale nie do-
starczają organizmo-
wi niezbędnej energii.
Ciało i mózg potrzebują
węglowodanów jako
paliwa. Osoby na die-
cie niskowęglowoda-
nowej odczuwają większe zmęczenie
i mniejszą motywację do ćwiczeń.

 Węglowodany występują naturalnie
w słodkich ziemniakach, produktach
pełnoziarnistych i owocach.

Brak kontaktu z naturą

 Naukowcy z University of Ro-
chester twierdzą, że spędzanie tylko
20 minut na łonie natury daje większy
zastrzyk energii niż trening. Chodzi
nie tylko o dotlenienie się, ale także
o chwilową zmianę miejsca. Nie od
dziś wiadomo, że przebywanie blisko
natury uspokaja i odświeża umysł.
Jeśli nie możesz pozwolić sobie na to,
aby zjeść śniadanie na zewnątrz lub
wyjść na krótki spacer, postaraj się
zadbać o to, by twoje miejsce pracy
otoczone było fotografiami przyrody.

Niedobór lub nadmiar magnezu

 Magnez to minerał, który ma klu-
czowe znaczenie dla poziomu energii.
Jego niedobór w organizmie objawia
się sennością, zmęczeniem fizycznym
i psychicznym. Pamiętaj, że kawa,
alkohol, codzienne aktywności lub

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI**
NZOZ
**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**
**Radom
ul. Czachowskiego 42**

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

 w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P/0363

SŁUCHMED

M/0381

Zapraszamy do naszego gabinetu na:

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

30
lat
tradycji

Ponad
500
lokalizacji
w Polsce

Współpraca
z
NFZ

**DZIESIĄTKI
TYSIĘCY**
zadowolonych
pacjentów

Oddział w Radomiu

ul. Andrzeja Struga 53 tel. 789 218 601

- przy bazarku, obok budynku Universal
- oddział został przeniesiony z ul. Mieszka I 1/3

Infolinia: 814 714 004 www.sluchmed.pl



Stosujemy
rękawiczki
ochronne



Dezynfekujemy
gabinet i sprzęt
medyczny przed
każdą wizytą



Planujemy wizyty
w bezpieczny sposób,
umawiając pacjentów
na konkretne godziny



Prosimy pacjentów
z objawami chorobowymi
(gorączka, kaszel)
o przełożenie wizyty

PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKCJI

przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych mogą powodować, że organizmowi będzie brakowało magnezu. Ważny jest jednak umiar. Zbyt duży poziom magnezu w organizmie (hipermagnezemia) może przyczyniać się do zaburzeń w jego funkcjonowaniu i wywoływać objawy, takie jak m.in.: zawroty głowy, nudności, wymioty, osłabienie siły mięśni, zaburzenia oddychania.

Spróbuj już dziś zmienić swoją codzienną rutynę. Wdrożenie i utrwalenie nowego nawyku może trwać od 20 do 60 dni. Jeśli zaczniesz już dziś stosować się do nowych zasadach, to za kilka tygodni zobaczysz pierwsze efekty, a twoje zdrowie ci za to podziękuje.

Autorka: Marcelina Dzieciołowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET TERAPEUTYCZNY

Barbara Czyżewska-Drabik
terapeuta
czaszkowo-krzyżowy
tel. 729 101 234

Małgorzata Sobczak
psychoterapeuta,
psycholog
tel. 660 367 387

Budynek Aga Sport
ul. 1905 roku 21 Radom
I piętro pokój 1

H/0682

RODZINA

Wspólnota ołtarza,
łóża i stołu małżeńskiego



Kościół w swoim nauczaniu wskazuje na trzy istotne ołtarze życia małżeńskiego. To bardzo obrazowy sposób przedstawienia rodziny jako wspólnoty oraz wskazania obszarów, w których małżonkowie powinni troszczyć się wzajemnie o świętość własną i najbliższych. Podniesienie do trzech symbolicznych ołtarzy życia małżeńskiego wskazuje na Tróję Świętą, a więc pełnię wszelkich relacji. Więzi małżeńskie budowane są przede wszystkim w trzech szczególnych miejscach. Są nimi: ołtarz Eucharystii w Kościele, łóżo małżeńskie oraz stół rodzinny.

Ołtarz Eucharystyczny przypomina o potrzebie i konieczności uczestnictwa małżonków i ich dzieci w życiu i misji Kościoła, coniedzielnym celebrowaniu ofiary Chrystusa, bycia jednym z Nim poprzez komunię. Jeśli małżonkowie nie żyją w łączności z Chrystusem poprzez sakramenty, nie mogą też uczyć żywej wiary swoich dzieci. Ołtarz Eucharystyczny to życiodajne źródło utrzymujące nas na powierzchni i wpływające na całokształt naszego życia oraz życia, o które dbamy. Nie bez znaczenia ołtarz ten jest również dla łóża i stołu małżeńskiego.

Miejscem szczególnym dla małżonków jest łóżo małżeńskie, gdzie dokonuje się ich najbardziej intymne zjednoczenie, którego zapragnął sam Bóg. Mąż i żona uczestniczą w mocy stwórczej Boga, otwierając się za każdym razem na możliwość przyjęcia nowego życia. Ze względu na podstawową rolę tego aktu, sypialnia rodziców jest ołtarzem. Dlatego powinna być miejscem, do którego nie ma wstępu każdy, gdzie dzieci nie mogą szaleć, skakać, rzucając się poduszki. Przesadnie można by to uznać za profanację tego ołtarza. Na nim dokonuje się stwarzanie i zjednoczenie według zamysłu Stwórcy. Bo dwoje ludzi odeszło od swoich rodzin, by stać się jednym ciałem. Bóg im błogosławi poprzez takie domowe, zaciszne i święte miejsce. Dokonuje się tam też, podobnie jak na ołtarzu Eucharystycznym, wzajemna ofiara – mąż oddaje całego siebie żonie, a żona mężowi. Współcześnie jest niestety wiele małżeństw, które nie uznając Kościoła i Eucharystii, albo traktując je powierzchownie, nie potrafią też uszanować czystości łóża małżeńskiego. Na tym łóżu, jeśli w ogóle można je wtedy nazwać małżeńskim, dokonuje się raczej korzystanie z siebie nawzajem zamiast wzajemnego obdarowywania siebie, a niejednokrotnie niszczenie wzajemnej płodności poprzez stosowanie metod antykoncepcyjnych.

Trzeci ołtarz – może najbardziej powszechny, ale nadal święty. Jest nim stół, przy którym gromadzi się cała rodzina, by wspólnie spożywać posiłki. Podniesienie go do rangi ołtarza podkreśla, jak bardzo człowiek jako istota społeczna potrzebuje i powinien mieć zapewnione miejsce do gromadzenia się, dzielenia, rozmowy z najbliższymi. Wiemy, jak współczesny zagoniony świat oddala nas od tych ideałów, dlatego tym większy akcent postawiono właśnie na ten ołtarz. By chociaż raz w tygodniu, w święty dzień, niedzielę, rodzina spotkała się przy uroczysto nakrytym stole, odmówiła rano jutrznię, by dokonywało się przekazywanie wiary dzieciom, a potem świętowała ten dzień posiłkiem innym niż w pozostałe dni. Niestety życie pokazuje, że kto jest daleko od ołtarza Eucharystii, potraktuje stół jedynie jako mebel, przy którym sporadycznie usiądzie się z gośćmi na kawę albo w biegu minie któregoś z członków rodziny.

Każdy z przedstawionych ołtarzy wymaga relacji, wymaga spotkania twarzą w twarz – najpierw z Bogiem przy ołtarzu Eucharystii, potem w intymnym zjednoczeniu małżonków na ołtarzu łóża, a następnie we wspólnocie rodzinnej z dziećmi przy ołtarzu stołu. Dla prawidłowego funkcjonowania zarówno małżeństwa, jak i chrześcijańskiej rodziny nie może zabraknąć szacunku dla żadnego z ołtarzy.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. **48 366 76 17**

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

**Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne**

J/0043

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

Niedoczynność tarczycy a objawy psychiatryczne

Niedoczynność tarczycy to powszechne schorzenie endokrynologiczne, które dotyka istotny odsetek społeczeństwa. Jest to choroba o różnorodnym obrazie klinicznym, co sprawia, że nie zawsze jest łatwa do zdiagnozowania. Jakie objawy psychiatryczne mogą wynikać z niedoczynności tarczycy? Co robić w razie ich wystąpienia?

Co to za schorzenie?

Istotą niedoczynności tarczycy jest niedobór hormonów produkowanych przez ten gruczoł dokrewny. Mowa tutaj o tyroksynie i trójiodotyroninie, które odgrywają kluczową rolę przede wszystkim w regulacji naszego metabolizmu, ale także w procesach wydzielania innych hormonów – na przykład hormonu wzrostu (czyli somatotropiny), jak i glikokortykosteroidów produkowanych przez nadnercza.

W medycynie najczęściej mamy do czynienia z pierwotną niedoczynnością tarczycy, czyli defektem samej tarczycy. Warto w tym miejscu wspomnieć, że najczęstszą przyczyną pierwotnej niedoczynności tarczycy jest choroba Hashimoto, czyli schorzenie o podłożu autoimmunologicznym. W celu oceny wydolności tarczycy wykonuje się oznaczenie poziomu jej hormonów we krwi.

Ważne jest również określenie stężenia hormonu TSH – jest to tak zwany hormon tropowy, który odpowiada za pobudzanie tarczycy do produkowania tyroksyny i trójiodotyroniny. TSH (czyli hormon tyreotropowy) produkowany jest przez przysadkę mózgową.

Objawy choroby

Symptomy, które są kojarzone z niedoczynnością tarczycy to przede wszystkim:

- przyrost masy ciała,
- sennaść i ogólne spowolnienie,
- dokuczliwe uczucie zimna,
- sucha skóra,
- zaparcia,
- zmniejszenie częstości pracy serca (czyli w medycznym nazewnictwie bradykardia),
- zmęczenie i osłabienie.

Można zdecydowanie powiedzieć, że niedoczynność tarczycy to schorzenie wieloukładowe, a jego objawy mogą być naprawdę różnorodne i dotyczyć również naszej psychiki.

Niedoczynność tarczycy a depresja

Jak pokazują doniesienia naukowe, niedoczynność tarczycy (a szczególnie jej autoimmunologiczne zapalenie, czyli choroba Hashimoto) sprzyja wystąpieniu zaburzeń depresyjnych. Przypomnijmy sobie podstawowe objawy, które mogą świadczyć o rozwijającej się depresji. Należy do nich przede wszystkim:

- pogorszenie nastroju,



- utrata zdolności do odczuwania radości (anhedonia),
- utrata zainteresowań,
- zmniejszenie aktywności i wzmożona męczliwość.

Co ważne, niedoczynności tarczycy może towarzyszyć ciężka i oporna na leczenie depresja, nazywana depresją atypową. Charakteryzuje się ona nieco innymi objawami, które obejmują zmienność nastroju, zwiększoną sennaść oraz wzmożony apetyt.

Depresja w chorobie Hashimoto – przyczyny

Z czego wynika zwiększone ryzyko wystąpienia zaburzeń depresyjnych w autoimmunologicznej niedoczynności tarczycy? Jak pokazują publikacje naukowe, mogą być za to odpowiedzialne przeciwciała przeciwciężkowce, wykrywane u osób cierpiących na chorobę Hashimoto.

W badaniach naukowych dowiedziono, że zwiększony poziom tych przeciwciał koreluje z ryzykiem zachorowania na depresję. Można więc przypuszczać, że przeciwciała te mają znaczenie w patogenie zaburzeń depresyjnych w przebiegu niedoczynności tarczycy.

Niedoczynność tarczycy może również zwiększać ryzyko wystąpienia depresji poporodowej.

Niedoczynność tarczycy a zaburzenia lękowe

Zaburzenia lękowe to częsta przypa-

NZOZ DENT-ARTIS

lek.stom. **Bożena Domańska**

lek.stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro

tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

**Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.**

**LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej**

J/0498



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

- 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



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

dość – uznaje się, że mogą one występować nawet u 10 proc. populacji. Zaburzenia lękowe to stany nazywane niegdyś nerwicami, mające przede wszystkim podłoże emocjonalne. Nerwice często wiążą się z traumatycznymi przeżyciami z przeszłości, w tym dzieciństwa.

Badania dowodzą, że osoby chorujące na niedoczynność tarczycy (przede wszystkim chorobę Hashimoto) częściej niż inni cierpią na zaburzenia lękowe. Jakże zaburzenia z tej grupy częściej dotyczą tych pacjentów?

Niedoczynność tarczycy a zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne

Zaburzeniem z grupy nerwic, które istotnie częściej występowało u pacjentów z niedoczynnością tarczycy, były zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Na obraz kliniczny tej choroby składają się natrętne myśli, które uporczywie nawracają – nazywane są one obsesjami oraz uczucie przymusu wykonywania pewnych czynności – to zjawisko z kolei nazywamy kompulsjami.

Przykładem zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego jest wielokrotne mycie rąk w obawie przed drobnoustrojami. U osób z tym zaburzeniem psychicznym mogą wystąpić nawet uszkodzenia skóry rąk.

Niedoczynność tarczycy a fobie

Kolejne badania, jakie warto przedstawić, dotyczą związku pomiędzy chorobą Hashimoto a występowaniem fobii. Mianem fobii nazywamy silny lęk przed kontaktem z danym obiektem lub sytuacją. Pacjent z fobią ma świadomość irracjonalności odczuwanego lęku, jednak nie może zapanować nad tymi emocjami.

Szczególnie rozpowszechnioną fobią

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**

jest fobia społeczna, której istotą jest odczuwanie silnego lęku podczas ekspozycji społecznej, czyli na przykład w sytuacji konieczności publicznego wystąpienia. Autoimmunologiczna niedoczynność tarczycy zwiększa ryzyko pojawienia się zaburzeń o charakterze fobii.

Niedoczynność tarczycy i uogólnione zaburzenia lękowe

Na początku tego akapitu warto wyjaśnić sobie czym są uogólnione zaburzenia lękowe. Istotą tego schorzenia jest ciągłe odczuwanie lęku i niepokoju, a także odczuwanie zagrożenia bez uchwytnej przyczyny. Aby rozpoznać tę jednostkę, odczucia te muszą trwać przynajmniej przez 6 miesięcy.

Uogólnionym zaburzeniom lękowym mogą również towarzyszyć objawy ze strony somatycznej – na przykład bóle brzucha, czy odczuwanie bólu w różnych, innych lokalizacjach. Doniesienia naukowe pokazują, że uogólnione zaburzenia lękowe częściej występują u osób dotkniętych autoimmunologiczną niedoczynnością tarczycy.

Encefalopatia Hashimoto – co to jest?

Mianem encefalopatii Hashimoto nazywamy występowanie zaburzeń ze strony układu nerwowego u pacjentów z autoimmunologicznym zapaleniem tar-

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 zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

czy. Uważa się, że za nieprawidłowości te odpowiadają przeciwciała przeciwtrądzikowe, które wykrywane są w płynie mózgowo-rdzeniowym. Zaburzenie to ma więc podłoże autoimmunologiczne i wynika z nieprawidłowości immunologicznych.

Encefalopatia częściej występuje u kobiet, a jej przebieg charakteryzuje się okresami zaostrzeń i poprawy stanu klinicznego. Encefalopatia Hashimoto dobrze reaguje na leczenie sterydowe, czyli leczenie wyciszające układ immunologiczny, co podkreśla tylko istotę zaburzeń autoimmunologicznych w patogenezie tego schorzenia.

Dokończenie na str. 15.

Gabinet Neurologiczny

MAŁGORZATA ZIÓŁEK

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14
Radom, ul. Paderewskiego 17/2
Radom, ul. Staroopatowska 22A
Białobrzegi, ul. Krakowska 81
Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB
Kozienice, ul. Nowy Świat 19
Lipsko, ul. Śniadeckiego 5
Lipsko, ul. Zwoleńska 9
Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36
Przysucha, ul. Radomska 1
Szydłowiec, ul. Staszica 17
Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa (NFZ)
HOSPICJUM DOMOWE (NFZ)

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampa sollux
- lampa BIOPTRON
- HYDROTHERAPIA**
- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- limfatyczny
- relaksacyjny
- KINEZYTERAPIA**
- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu i inne

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

R/0182

GABINET FIZJOTERAPII

Radom, ul. Wierzbicka 99c
I piętro gabinet 116

- * **Elektroterapia:** TENS, Nemec, DD, Kotz.
- * **Ultradźwięki**
- * **Lampa sollux**
- * **Ćwiczenia w odciążeniu**
- * **Fizjoterapia w domu pacjenta**
- * **Masaż tkanek głębokich**
- * **Taping rehabilitacyjny / sportowy**
- * **IASTM** - narzędziowa regulacja tkanek miękkich

R/0286

tel.: 785 195 076

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

Niedoczynność tarczycy a objawy psychiatryczne

Dokończenie ze str. 13.

Encefalopatia Hashimoto – objawy kliniczne

Jakie objawy towarzyszą encefalopatii Hashimoto? Należy wymienić w tym miejscu przede wszystkim:

- zaburzenia świadomości – czyli zaburzenia odbierania bodźców pochodzących ze środowiska, jak i zaburzenia odbierania własnej osoby;
- zaburzenia funkcji poznawczych – na przykład zaburzenia koncentracji czy zaburzenia pamięci;
- epizody udaropodobne – mogą mieć przykładowo postać porażenia mięśni po jednej stronie ciała czy zaburzeń czucia;
- ogniskowe zaburzenia neurologiczne – ich przykładem są zaburzenia widzenia;
- drżenia;
- napady padaczkowe;
- zaburzenia mowy;
- zmiany zachowania;
- psychozy – mogą wystąpić omamy, czyli nieprawidłowe odbieranie bodźców zmysłowych, ale również urojenia, czyli obecność myśli o nieprawidłowej treści; przykładem urojeń, które mogą występować w przebiegu encefalopatii Hashimoto, są urojenia prześladowcze – pacjent jest wówczas przekonany, że np. ktoś go śledzi

i chce mu zaszkodzić;

- zmiany osobowości;
- bezzsenność lub nasiloną senność;
- osłabienie i nasilone zmęczenie.

Niedoczynność tarczycy i zaburzenia psychiatryczne – podsumowanie

Podsumowując, osoby cierpiące na niedoczynność tarczycy są bardziej narażone na występowanie zaburzeń psychicznych. Z tego względu endokrynolodzy, jak i lekarze rodzinni sprawujący opiekę nad tymi pacjentami, powinni być uczuleni na możliwość wystąpienia takich zaburzeń. Wyrównanie gospodarki hormonalnej, czyli osiągnięcie prawidłowych wartości hormonów tarczycy we krwi nie oznacza, że taki pacjent nie jest już narażony na możliwość pojawienia się zaburzenia psychicznego.

W przypadku podejrzenia choroby psychicznej warto przekonać pacjenta do

konsultacji psychiatrycznej i rozpoczęcia odpowiedniego leczenia. Zaburzenia psychiatryczne istotnie obniżają jakość życia pacjentów, dlatego tym bardziej warto szybko rozpocząć odpowiednie leczenie.

Nie zawsze konieczna będzie terapia z wykorzystaniem leków, gdyż w wielu przypadkach – na przykład w sytuacji zaburzeń lękowych – wystarczającym leczeniem jest zazwyczaj psychoterapia.

Autorka: lek. Katarzyna Banaszczyk

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

Masaże

gorącymi kamieniami
bańką chińską
modelująco-antycelulitowy
liftingujący twarzy
drenaż limfatyczny nóg
ciepłą świecą
oczyszczanie skóry ciała
i olejowanie

Radom,
ul. Rapackiego 13
tel. 500 098 621



Stylowe zdrowie

AB/0419



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

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 zapalnych 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

Bogactwo natury – kiszone buraki

Kiszone buraki nie są tak znane i popularne jak chociażby kiszona kapusta czy kiszone ogórki. Jednak ze względu na swoje właściwości odżywcze i prozdrowotne kiszone buraki powinny na stałe trafić do menu. W jaki sposób ukusić buraki, do czego można je wykorzystać i dlaczego warto jeść je jak najczęściej?

Kiszone buraki nie są wynalazkiem naszych czasów – jednak chociaż uprawiano je już w starożytnym Rzymie i Grecji, historia milczy na temat tego, kto ukusił je po raz pierwszy. Pewne jest jedno: tej osobie zawdzięczamy naprawdę dużo. Kiszone buraki są bowiem źródłem wartościowych substancji odżywczych i mają bardzo korzystny wpływ na nasz organizm.

Zazwyczaj smakują one osobom, które nie tolerują smaku surowych albo gotowanych buraków. W procesie fermentacji, jakiemu poddawane są buraki, rozpada się bowiem geosmina – związek chemiczny odpowiedzialny za ziemisty smak buraków (i jednocześnie za świeży zapach gleby w ogrodzie po deszczu). Ponieważ ludzki nos jest dość wrażliwy na geosminę już w bardzo małych dawkach, to wyjaśnia, dlaczego społe-

czeństwo dzieli się na dwie grupy: jedna z nich uwielbia buraki, druga ich nie znosi.

Właściwości odżywcze i prozdrowotne

Kiszone buraki – podobnie zresztą jak buraki surowe czy gotowane – są bogatym źródłem witamin i minerałów, w tym witamin z grupy B, witaminy A, witaminy C, żelaza, wapnia, potasu czy fosforu. Kiszenie „dodaje im mocy” – dzięki temu, że zostały ukuszone, zawierają również m.in. kwas mlekowy oraz probiotyki.

Jakie właściwości prozdrowotne mają kiszone buraki?

Kiszone buraki:

- pomagają przy niedokrwistości,
- wspierają odporność,



- ułatwiają odbudowę flory bakteryjnej jelit (np. po antybiotykoterapii),
- wspomagają pracę wątroby i nerek,
- wspierają procesy rekonwalescencji po chorobie,
- regulują metabolizm i wspierają odchudzanie,
- obniżają poziom złego cholesterolu,
- mają właściwości przeciwwirusowe,
- poprawiają koncentrację,
- zwiększają wytrzymałość i wydolność, dodają energii,
- działają jak afrodyzjak.

Jak ukusić buraki?

Przepis na kiszone buraki nie jest trudny, jednak ich przygotowanie wymaga nieco cierpliwości.

Składniki:

- 6 dużych buraków
- ok. 2 l wody (przegotowanej, letniej)
- sól – 1/2 łyżki na litr wody
- czarny pieprz (mielony)
- łyżka ziaren kolendry

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 zezów 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 02 43
695 85 25 85

Dorota Miszczak
specj. dydaktyczny
rehabilitacji

okodora.wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-18.00

O/0467

Od 01.01.2021 r.
Wznawiamy ZAPISY do lekarzy POZ

Realizujemy usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci
(echo serca, holter EKG,
holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
+ USG Doppler naczyń
- **Poradnia preluksacyjna**
(USG bioderek dzieci na NFZ
KRÓTKIE TERMINY)
- i wiele innych specjalizacji.



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
infolinia 790 602 603
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

Z00073

LECZENIE SZPITALNE KRÓTKIE TERMINY!

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia - nowoczesne zabiegi przy użyciu
- lasera holmowego (prostaty i kamicy nerkowej)
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka
– szybkie terminy na **NFZ**

- 5-10 liści laurowych
- 5-10 ziaren ziela angielskiego
- 5 łyżek octu
- opcjonalnie – kawałek korzenia imbiru.

Przygotowanie:

- buraki obierz, pokrój w plasterki;
- obierz i rozdrobnij (najlepiej krojąc w plasterki) czosnek i imbir, jeśli go używasz;
- wyparz i osusz duży słoć;
- układaj buraki warstwowo w słoju, każdą warstwę przesypując przyprawami, czosnkiem i imbirem;
- zalej wodą z octem;
- zakręć słoć, a następnie potrząśnij nim, by składniki się przemieszały;
- odstaw w chłodne miejsce na co najmniej dwa tygodnie.

Zastosowanie. Jak jeść kiszone buraki?

Kiszone buraki można jeść bezpośrednio ze słoika, ale jest to również znakomity dodatek do dań mięsnych. Można je wykorzystać do przygotowania sałatek, domowych smarowideł do pieczywa, a nawet do przyrządzenia wigilijnego barszczu.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.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

**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

Nowoczesne metody leczenia chorób neurologicznych w sali hybrydowej Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu

Nieprawidłowa budowa naczyń mózgowych, objawy i leczenie

Malformacje naczyniowe mózgu stanowią heterogenną pod względem budowy i funkcji grupę wrodzonych, często rodzinnych lub nabytych, nieprawidłowości naczyń mózgowych. Ze względu na zwiększoną dostępność badań obrazowych, są one coraz częściej przypadkowo wykrywane.

Prawdopodobnie najczęstszą malformacją naczyniową mózgu są naczyniaki żylne – częstość ich występowania wynosi 2,5%. W około 20% współwystępują z naczyniakami jamistymi lub innymi zmianami naczyniowymi. Mają łagodny przebieg, niskie roczne ryzyko krwawienia (około 0,3%) oraz związane są z małą chorobowością. W związku z powyższym nie wymagają leczenia i uważane są za wariant mózgowego systemu żylnego. Rzadko mogą prowadzić do zakrzepicy żyłnej z wtórnym udarem żylnym.

Tętniaki naczyń mózgowych mogą być wrodzoną lub nabytą patologią naczyniową spowodowaną zaburzeniem budowy ścian tętnicy z jej workowatym wybrzuszeniem. Niejednokrotnie u jednego pacjenta występuje kilka tętniaków w obrębie różnych tętnic mózgu. Tętniaki naczyń mózgowych występują u około 2% społeczeństwa. Wię-

szość tętniaków jest bezobjawowa. Tylko 20% tętniaków naczyń mózgowych ulega pęknięciu, są one jednak najczęstszą przyczyną krwawień podpajęczynówkowych. Część tętniaków daje niespecyficzne objawy, jak np. ból głowy, poszerzenie jednej źrenicy, podwójne widzenie, opadanie powieki czy pogorszenie ostrości wzroku. Zwykle na początku zachorowania pojawia się nagły i bardzo silny ból głowy, do którego mogą dołączyć inne objawy, takie jak sztywność karku, nudności i wymioty. U części chorych dochodzi do krótkotrwałej utraty świadomości, niedowładów czy zaburzeń mowy, a w stanach bardzo ciężkich do śpiączki czy śmierci.

Malformacje tętniczo-żylne (naczyniak mózgu, AVM) są rzadszymi od tętniaków wadami wrodzonymi lub nabytymi układu naczyniowego mózgu o charakterze nieprawidłowych połączeń między tętnicami i żyłami mózgu. Z piśmiennictwa wynika, że 64% malformacji ujawnia się klinicznie po 40 roku życia. Najniebezpieczniejszym i najczęstszym objawem klinicznym jest krwawienie wewnątrzczaszkowe, pomimo że chorzy mogą mieć różne objawy, takie jak: napady padaczkowe, bóle głowy czy inne ogniskowe objawy neurologiczne. Historia naturalna przebiegu AVM jest niekorzystna z kumula-

cyjnym rocznym ryzykiem krwawienia 2-4%.

Diagnostyka tętniaków i AVM polega na wykonaniu badań nieinwazyjnych takich jak angiografia tomografii komputerowej (potocznie zwana angio-KT) lub angiografia rezonansu magnetycznego (potocznie zwana angio-MR). U niektórych pacjentów wykonuje się inwazyjne badanie DSA, czyli tradycyjną cyfrową angiografię subtrakcyjną naczyń mózgowych, która jest najdokładniejszą metodą badania. Po wykonaniu takiego badania diagnozę stawia lekarz specjalista diagnostyki obrazowej i radiologii. Następnym krokiem jest konsultacja u specjalisty neurochirurga lub neuroradiologa zabiegowego (interwencyjnego).

Leczenie tętniaków mózgu polega na wyłączeniu z krążenia w układzie naczyniowym mózgu. W leczeniu stosuje się dwa sposoby: klasyczną metodę neurochirurgicznego klipsowania (operacja z otwarciem czaszki) lub z zakresu neuroradiologii zabiegowej tzw. embolizację, czyli wypełnienie tętniaka coilami przez drobną rurkę, którą wprowadza się przez pachwinę, nawigując w układzie naczyniowym pod kontrolą specjalnego rtg (aparatu naczyniowego). Jest to metoda oparta na zaawansowanej technice i najnowszych osiągnięciach medycyny,

Dr n.med. **ANDRZEJ BORYSOWICZ** **SPECJALISTA NEUROLOG**

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

**792 177 877**

N/0459

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. **601-497-118**
www.jsmista.pl

N/0663

**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

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

N/0215

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

stworzona do małoinwazyjnego zamykania wad naczyniowych mózgu. W czasie zamykania (embolizacji) części tętniaków niezbędne jest użycie specjalnych balonów czy stentów do podparcia coili oraz w szczególnych przypadkach protez zmieniających przepływ krwi (flow-diverter) w celu wyłączenia tętniaka z krążenia. W tych przypadkach konieczne jest określone farmakologiczne przygotowanie chorego. Hospitalizacja jest zależna od stanu chorego, ale zwykle jest krótsza w porównaniu do klasycznego zabiegu neurochirurgicznego.

Leczenie naczyniaków mózgu polega na wykorzystaniu techniki resekcji neuro-mikrochirurgicznej, radiochirurgii oraz embolizacji śródnaczyniowej. Wybór metody leczenia zależy od wielkości AVM, budowy oraz preferencji i wyników danego ośrodka. W wielu przypadkach łączy się techniki neurochirurgiczne z embolizacją lub embolizację z naświetlaniem, wykorzystując ich zalety. Najczęściej jest to leczenie wieloetapowe.

W Przychodni Mój Lekarz Radom mają Państwo możliwość kompleksowej oceny pacjenta z podejrzeniem nieprawidłowej budowy naczyń mózgowych. Począwszy od oceny neurologicznej i wstępnej diagnostyki obrazowej, poprzez ocenę neurochirurgiczną (prof. Zbigniew Kotwica), wraz z oceną neuroradiologa zabiegowego (prof. Adam Kobayashi) oraz ewentualnymi możliwościami wykorzystania nowoczesnych metod leczenia w warunkach nowo powstałej sali hybrydowej w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu przy ul. Aleksandrowicza.

Mój Lekarz Radom – Halinów,
ul. Skrajna 113.

Zapisy: tel. 694 880 044

Zapraszamy na konsultacje do następujących lekarzy:

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

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

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG/0636

- prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica – neurochirurg
- prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi – neurolog, neuroradiolog
- dr Kinga Eleonora Kądziołka – neurolog, internista
- dr Tomasz Hernik – neurolog

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

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044 www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. Igal Mor – Dyrektor Szpitala Mazovia w Warszawie, Kierownik Urologii Szpitala w Kozienicach

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/

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

Laryngolog, Internista, Alergolog – dr Krystyna Budzynowska

Urolog – dr Tomasz Kupski

Kardiolog, Internista – dr Piotr Panin

Kardiolog, Internista – dr Eliza Słodka

Kardiolog, Internista – dr Konrad Pajęczkowski

Chirurg naczyniowy – dr Grzegorz Noll

Internista, Alergolog – dr Jacek Burski

Psychiatra – dr. Jan Kopacz

Neurolog – dr Tomasz Hernik

Neurolog – dr Kinga Eleonora Kądziołka

Ortopeda – dr Andrzej Sawicki

Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr Jolanta Ostrowska

Pulmonolog – dr Elżbieta Przybyłko - Jakubczyk

Pediatra, Lekarz Rodzinny – dr Krystyna Dworżańska

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO
W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna, internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.

KONSULTACJE TELEFONICZNE zadzwoń: 694 880 044

BADANIA: USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

Y/0622

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIE

ZDROWIE

ORTOPEDIA

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

D/0047

**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 9-13Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczegoWykonywanie wkładek
ortopedycznychBezpłatne badania podoskopowe
wykonywane przezinżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA/0323

Jak osiągnąć spokój? Praktyka uważności dla dorosłych

Praktyka uważności (mindfulness) zyskuje popularność jako sposób na złagodzenie stresu czy niepokoju oraz bycie bardziej obecnym i zaangażowanym w życie tu i teraz. Włączenie ćwiczeń uważności do swojej rutyny może być niezwykle proste, bez względu na wiek. Oto kilka pomysłów na codzienny trening uważności.

Przy odrobinie zastanowienia prawie wszystko, co robisz, może stać się pretekstem do trenowania uważności. Codzienne czynności związane z uważnością oferują mnóstwo okazji do tego, by zwolnić tempo, nie myśleć o przyszłości i przeszłości, skupić się na teraźniejszości i większej świadomości siebie i swojego otoczenia.

Jedną z najczęstszych i najbardziej znanych aktywności uważności jest medytacja. Chociaż może się to wydawać ezoteryczne lub niedostępne, medytacja może być w rzeczywistości bardzo prosta. Przygotowane ćwiczenia mają na celu przekształcenie codziennych doświadczeń w uważne chwile.

Uważność przy pracach ogrodowych

Ogrodnictwo to świetny sposób na ćwiczenie uważności i jednocześnie łączenie się z naturą. Przygotuj się do prostego zadania, takiego jak sadzenie nasion lub podlewanie kwiatów. Kiedy to robisz, umieść rękę w ziemi i poczuć jej teksturę. Zastanów się, czy jest wilgotna czy sucha? Czy jest ciepło czy chłodno? Pozwól sobie na cieszenie się tym procesem. Zwróć uwagę na inne formy życia wokół ciebie, takie jak śpiew ptaków czy szczekanie psa sąsiadów.

Uważne chodzenie

Uważność podczas chodzenia jest formą medytacji, którą można praktykować dowolnie często. Możesz to zrobić prawie wszędzie, niezależnie od tego czy idziesz do pracy, spacerujesz po okolicy, czy spędzasz czas z dziećmi w parku.

Uważna jazda autem

Jeśli prowadzisz samochód, możesz zwiększyć uważność, koncentrując się na teksturze drogi, po której jedziesz,



dźwięku opon, a nawet na materiale, z którego wykonano kierownicę. Wycisz telefon, wyłącz muzykę i skup się na drodze.

Uważne jedzenie posiłków

Uważne jedzenie to sposób na to, by wprowadzić praktykę uważności do tego, co robisz każdego dnia. Możesz sprawić, by pory posiłków były bardziej uważne. Spróbuj delektować się każdym kęsem, czuć jego zapach, smak i konsystencję. Aby zwiększyć uważność, możesz także spróbować jeść niedominującą ręką. Wyłącz telewizor, odłóż telefon na czas jedzenia i spróbuj jeść w ciszy.

Jednozadaniowość

Jednozadaniowość jest przeciwieństwem wielozadaniowości i stanowi podstawę praktyki uważności. Wszystko, czego wymaga, to skupienie się w pełni wyłącznie na jednym zadaniu, które aktualnie wykonujesz. Jeśli pracujesz na komputerze, skup się na jednym zadaniu na raz. Zamknij wszystkie karty przeglądarki, które nie są związane z projektem, nad którym pracujesz. Aby pogłębić praktykę, skup się na oddechu, poczuć ciężar ciała na krześle, na którym siedzisz, zauważ czy twoje stopy dotykają podłogi, staraj się zachować prawidłową pozycję kręgosłupa.

Autorka: Marcelina Dzieciotowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog 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. - Pt. 8 - 18,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

AAV0076

Papież jezuita



Październik 2021 roku to miesiąc wizyty polskich biskupów zwanej „ad limina apostolorum”, czyli wizyta do progów (grobów) Apostołów. Wizyta ta to realizacja zobowiązania biskupów – regulowanego prawem kościelnym – do odwiedzenia w ustalonym czasie (co pięć lat) grobów świętych Apostołów

Piotra i Pawła oraz przedstawienia papieżowi sprawozdania odnośnie do stanu swoich diecezji. Celem jest równocześnie umocnienie więzi z następcą św. Piotra, głową Kościoła, uznanie jego zwierzchnictwa, przyjęcie jego rad i zaleceń.

Z powodu pandemii oraz kalendarza papieża Franciszka termin wizyty Episkopatu Polski został przełożony. Poprzednia wizyta „ad limina” polskich biskupów w Rzymie odbyła się bowiem w 2014 r.

Centralne wydarzenia każdej takiej wizyty to audiencja u Ojca Świętego (8, 15, 21 i 28 października), wizyty w poszczególnych dykasteriach Kurii Rzymskiej (sprawozdania z działań podejmowanych w diecezjach) i celebracje Eucharystii w 4 wielkich bazylikach Wiecznego Miasta: Bazylice św. Piotra, Bazylice św. Jana Chrzciciela na Lateranie, Bazylice Matki Bożej Większej i Bazylice św. Pawła. Na wizytę „ad limina” udają się biskupi diecezjalni i biskupi pomocniczy. Nie biorą w niej udziału biskupi seniorzy.

Episkopat Polski został podzielony na 4 grupy według prowincji kościelnych i będzie przebywać w Rzymie przez tydzień. Diecezja radomska znalazła się w grupie trzeciej, zaczynającej swoją wizytę 18 października. Pozostałe grupy zaczną wizytę 4, 11 i 25 października. Każda z grup (w czwartek o godz. 7.10) odprawi mszę św. przy grobie św. Jana Pawła II.

W takiej wizycie nie chodzi jedynie o to, aby dokonała się rzecz administracyjna w dziedzinie sprawozdawczości, ale o to, aby każdy Kościół lokalny wzrastał w wierze.

Każda z polskich diecezji przygotowała szereg specjalnych sprawozdań, które posłużą jako materiał do dyskusji księży biskupów zarówno w Kongregacjach, jak i na bezpośrednim spotkaniu z Ojcem Świętym.

Polski Episkopat w wizycie w Watykanie poprzedzony został przez Episkopat Francji. Jeżeli nie będzie przeszkody związanej z pandemią, podobne wizyty zaczną składać kolejne episkopaty.

Dla czytelników tej rubryki spieszę także „donieść”, iż papież Franciszek mianował nowego prefekta Kongregacji ds. Duchowieństwa. Został nim arcybiskup Lazzaro You Heung-sik z Korei Południowej. Tak więc dokonuje się wolno zapowiadana reforma struktur Kurii Rzymskiej.

Także 24 września Franciszek przyjął w Watykanie nowo wybranego – dzień wcześniej – ormiańskokatolickiego patriarchę Cylicji Rafała Piotra XXI (Raphaela Bedrosa) Minassiana i przyjął go do „wspólnoty kościelnej”, potwierdzając w ten sposób kanonicznie jego wybór.

I jeszcze jedno na koniec. „Wciąż żyję, choć niektórzy chcieli mojej śmierci” – powiedział papież Franciszek podczas spotkania ze słowackimi jezuitami 12 września w Bratysławie. Ojciec Święty dodał, że wie, iż „odbywały się nawet spotkania prałatów”, którzy myśleli, że jego stan jest poważniejszy, niż mówiono i „przygotowywali konklawe”. – Cierpliwości! Dzięki Bogu czuję się dobrze – zapewnił papież.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

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

AA/0326

YY/0593

Dlaczego jem, choć nie jestem głodna?
Oto kilka powodów

Jem, chociaż nie jestem głodna. Nie ma chyba osoby, której to się nie przydarzyło. Obecnie jedzenie ma tak wiele znaczeń i ról, że traktowanie go jedynie jako źródła energii do przetrwania jest praktycznie niemożliwe. Dowiedz się, co to jest głód emocjonalny, jak go rozpoznawać i z jakich powodów najczęściej jesz, chociaż nie jesteś głodna.

Funkcje jedzenia we współczesnym świecie

Jedzenie dla zaspokojenia głodu jest naturalną czynnością gwarantującą przeżycie. Ale, bądźmy szczerzy, nikt

z nas nie je wyłącznie, aby przeżyć. Często sięgamy po jedzenie z nudów. Jedzenie bywa nagrodą („Super poradziłam sobie z tym klientem. Idę na kawę i ciasto!”). Bywa pocieszeniem po trudnych doświadczeniach i odprężeniem po ciężkim dniu („Hmm... może chipsy do serialu?”). Jedzenie pełni bardzo wiele funkcji poza tą typowo biologiczną, czyli dostarczającą energii i składników pokarmowych.

Co może wyrażać jedzenie i jakie pełni funkcje?

- Jest formą wyrażania uczuć, np. zapraszanie partnera na kolację, dawanie dzieciom słodyczy przez dziadków.
- Redukuje napięcie, reguluje emocje, np. jedzenie w smutku, podjadanie lub ograniczanie jedzenia w stresie.
- Działa jak kara lub nagroda, np. zabieranie dzieci na frytki za dobre oceny w szkole.
- Daje poczucie kontroli, np. nad własnym życiem podczas stosowania restrykcyjnej diety.
- Wyraża władzę, np. zmuszanie dzieci do jedzenia.
- Jest wyrazem tożsamości kulturowej, np. jedzenie tradycyjnych potraw świątecznych.
- Jest wyrazem tożsamości religijnej, np. post od mięsa w piątek wśród katolików, niejedzenie wieprzowiny przez muzułmanów.
- Jest wyrazem pozycji społecznej i ekonomicznej, np. jedzenie ostryg.
- Wypełnia czas – jedzenie z nudów.
- Rekompensuje doświadczane braki, np. samotność, brak satysfakcji z pracy.
- Jest formą wyrażenia poglądów, np. wegetarianizm.



Powyższa lista nie jest pełna. Ról jedzenia we współczesnym świecie jest jeszcze więcej. Jednak na jej podstawie możesz zacząć szukać odpowiedzi na to,

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ

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

AA/0289

ORTO-LIVE
— JANIK —

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 pozaozrzwowego.

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

WROMED

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

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

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

dlaczego jesz, chociaż nie jesteś głodna.

Głód fizjologiczny a głód emocjonalny

Sięganie po jedzenie, kiedy w brzuchu wcale nie burczy, jest wyrazem zaspokajania głodu emocjonalnego. Tak, rozróżniamy głód fizjologiczny, który trzeba zaspokajać, aby przeżyć oraz głód emocjonalny, którego zaspokajanie jedzeniem nie jest najlepszym pomysłem. Za to daje odpowiedź na pytanie „Dlaczego jem, chociaż nie jestem głodna?”. Jesz z powodu głodu emocjonalnego. Taki głód warto nauczyć się rozróżniać i podejmować świadomą decyzję, czy chcesz go zaspokajać.

Jak odróżnić głód fizjologiczny od emocjonalnego?

Głód fizjologiczny:

- narasta stopniowo,
- jest odczuwalny poniżej mostka jako ssanie lub burczenie w brzuchu,
- zaczyna być odczuwalny kilka godzin po posiłku,
- jest potrzebą zjedzenia czegośkolwiek,
- ustępuje po najedzeniu się,
- sprawia, że jedzenie wiąże się z uczuciem zadowolenia.

Ciąg dalszy na str. 24.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Giserska 4
tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:

- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna

-- Kolposkop -- Ktę -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
- laboratoryjne

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00

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

MED Jang

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

G/0045



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0086

**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**

Dlaczego jem, choć nie jestem głodna? Oto kilka powodów

*Ciąg dalszy ze str. 23.***Głód emocjonalny:**

- pojawia się nagle,
- jest odczuwalny w ustach jako ochota na coś, tzw. mam smaka na...,
- pojawia się niezależnie od pory posiłku,
- jest potrzebą zjedzenia konkretnego produktu,

- nie ustępuje mimo uczucia sytości, pełnego żołądka,
- sprawia często, że jedzenie wiąże się z poczuciem winy lub wstydem.

Dlaczego jem, chociaż nie jestem głodna?

Bardzo łatwy, a w zasadzie nieograniczony dostęp do jedzenia sprawi,

że przestaliśmy traktować je jedynie jako formę zaspokajania potrzeb biologicznych. Jedzeniem zaspokajamy potrzeby emocjonalne, a to może prowadzić do bardzo niekorzystnych skutków.

Jakim sytuacjom i emocjom najczęściej towarzyszy jedzenie mimo braku głodu?**Jan Kopacz***LEK. PSYCHIATRA*Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15Radom,
ul. Skrajna 113
Mój Lekarz RadomRejestracja 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 76Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

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

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

Dr n. med. **Michał Janik**
specjalista chirurgii ogólnej

ORTO-LIVE
— JANIK —



Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z 2012 r. Ukończył specjalizację z chirurgii ogólnej w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie w 2020 roku. Był stypendystą Fundacji Kościuszkowskiej w 2017 r. W ramach otrzymanego stypendium szkolił się w Cleveland Medical Center oraz Cleveland Clinic w Stanach Zjednoczonych. Obecnie pracuje w Klinice Chirurgii Ogólnej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie. Jego specjalnością jest chirurgia a w szczególności chirurgia minimalnie inwazyjna.

Dr Janik jest certyfikowanym chirurgiem bariatrycznym.

Zajmuje się ponadto operacjami estetycznymi po chirurgicznym leczeniu otyłości. Wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, laseroterapii oraz przeszczepy włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

Portfolio zabiegów:

- Dermatoskopia – badanie znamion skórnych z wykorzystaniem specjalistycznego dermatoskopu
- Dermatochirurgia – usuwanie zmian skórnych metodą chirurgiczną.

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do operacji z zakresu:

- chirurgicznego leczenia otyłości / chirurgii bariatrycznej
- plastyki powłok brzusznych
- plastyki przepuklin przedniej ściany jamy brzusznej w tym pachwinowych
- operacji chorób dróg żółciowych (kamica i polipy pęcherzyka żółciowego)

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do przeszczepienia włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

Laseroterapia:

- Resurfacing laserowy
- Poprawa napięcia skóry twarzy
- Redukcja rozstępów
- Leczenie blizn potrądzikowych
- Wspomaganie gojenia się blizn pooperacyjnych i pourazowych
- Usuwanie laserowe zmian skórnych

Skleroterapia zmian naczyńniowych

Toksyna botulinowa

(okolica czoła, kurze łapki)

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/0595

Nuda

Nuda jest najczęstszym uczuciem towarzyszącym emocjonalnemu jedzeniu. Kręcisz się bez celu po mieszkaniu, bezwiednie zaglądasz do lodówki i do szafki, w której często leży coś słodkiego. Albo tak bardzo nie chce ci się siadać do komputera, że jeszcze tylko pójdziesz do kuchni zrobić sobie kawę. I może rogalik do tego? Czemu nie, w końcu mózg potrzebuje cukru do pracy. Brzmi znajomo? Jeśli to nuda i brak zajęcia umysłu czymś innym sprawiają, że sięgasz po jedzenie, postaraj zająć się czymkolwiek na 5-7 minut. W tym czasie prawie na 100% zapomnisz, że chciałeś coś zjeść.

Stres

Przewlekły stres jest związany z podwyższonym poziomem kortyzolu we krwi – hormonu odpowiedzialnego za reakcję walki lub ucieczki. Ten sam hormon sprawia, że w wyniku wyczerpania stresem chcesz jeść więcej. Przez podwyższony poziom kortyzolu możesz mieć

skłonność do jedzenia przekąsek i utraty kontroli nad ilością żywności, która bezwiednie wpada do twojego żołądka.

Jedzenie w stresie ma też inne podłoże. Zajmowanie się czynnością jedzenia sprawia, że na chwilę zapominasz o tym, co wywołało napięcie. Jedzenie, szczególnie słodkie i ulubione, wyzwala też produkcję „hormonów szczęścia”, co sprawia, że zwyczajnie po jedzeniu czujesz się lepiej.

Zmęczenie

Pamiętam doskonale moment, kiedy w okresie bardzo intensywnej pracy, przeprowadzki i remontu wpadłam do sklepu i kupiłam czekoladowego batona. Kompletnie bezwiednie. Wręcz się na niego rzuciłam. Nie byłam głodna. Byłam koszmarnie zmęczona, a mój mózg błagał o szybkie źródło energii. Stąd taka niepohamowana ochota na cukier.

Dokończenie na str. 26.

ORTO-LIVE
— JANIK —

F/0602

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

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

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak
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

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

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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

Dlaczego jem, choć nie jestem głodna? Oto kilka powodów

Dokończenie ze str. 25.

Zmęczenie bardzo często sprawia, że sięgasz po jedzenie, mimo że po prostu powinnaś się zdrzemnąć, a właściwie zacząć porządnie wysypiać. W wyniku zmęczenia rośnie poziom greliny – hormonu, którego wydzielanie zwiększa się także z powodu fizjologicznego głodu. Jednocześnie spada poziom leptyny – hormonu sytości. W przypadku zmę-

czenia reakcja greliny i leptyny jest dokładnie taka sama jak w przypadku głodu. Nic zatem dziwnego, że chcesz jeść, mimo że tak naprawdę twoje ciało nie potrzebuje dodatkowych kalorii.

Niepokój i lęki

Osoby doświadczające niepokoju i stanów lękowych, a przez to także problemów z zasypianiem często odczuwają niepokojącą ochotę na jedzenie, również w nocy. Część z nich mówi, że jedząc mimo braku głodu, próbują zagłuszyć niepokój i lęk. Takie stany wymagają konsultacji z lekarzem i nie należy ich lekceważyć.

Presja tłumu

Nie zawsze jedzenie mimo braku uczucia głodu ma miejsce, gdy jesteś sama i w złym nastroju. Spotkania towarzyskie także sprzyjają jedzeniu emocjonalnemu. Łatwo jest dać się ponieść dobrej atmosferze spotkania z przyjaciółmi czy rodziną i jeść dlatego, że wszyscy wokół jedzą, żeby zrobić przyjemność gospodarzowi, czy nie zauważać, jak dużo już zjadłaś, bo rozmowy są tak wciągające.

Picie alkoholu

Alkohol obniża zdolność racjonalnej oceny sytuacji, a przez to sprawia, że nie zwracasz uwagi, jak dużo już zjadłaś i czy tak właściwie chce ci się jeść, czy po prostu „oczy by jadły”. Kolejny bardzo ważny czynnik to pobudzanie neuronów AgRP przez alkohol, czyli tzw. neuronów głodu. Alkohol uaktywnia je, mimo że bilans kaloryczny się zgadza i wcale nie potrzebujesz jeść. Najsilniejszym wyzwalaczem jedzenia mimo braku uczucia głodu jest piwo. Piwo zawiera substancje o działaniu zbliżonym do opioidów, przez co aktywuje mózg do poszukiwania jedzenia, mimo że samo zawiera dużo kalorii.

Brak uważności

Uważność podczas jedzenia, skupienie na czynności jedzenia jest niesamowicie istotne, aby naturalnie, bez liczenia kalorii jeść tyle, ile organizm potrzebuje. Bezwiedne jedzenie podczas wykonywania innych czynności (np. oglądania telewizji, czytania książki, pracy) sprawia, że kompletnie tracisz kontrolę nad ilością pożywienia, które wkładasz do ust. Mimo że zjadłaś sporo, przekąszając chipsy podczas oglądania serialu, nadal czujesz się głodna, bo nie poświęciłaś czynności jedzenia wystarczającej uwagi, aby twój mózg prawidłowo ją zarejestrował.

Potrzebujesz emocjonalnego komfortu

Jedzenie jest przyjemnością. Co do tego nie ma żadnych wątpliwości. Jedzenie daje też komfort. Często po ciężkim dniu nie masz już siły na nic innego, co mogłoby zrehabilitować trudy dnia i dostarczyć niezbędną dawkę przyjemności. Zaczynasz więc jeść. Jest to proste, szybkie, prawie nie wymaga wysiłku, a wywołuje uczucie komfortu i satysfakcję. To wszystko ma źródło we wczesnym dzieciństwie, kiedy jedzenie było synonimem bezpieczeństwa i dobrostanu. Dlatego w dorosłym życiu wiele osób nadaje jedzeniu dokładnie takie samo znaczenie.

Autor: lek. Tomasz Nęcki

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Lańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNISKO”



ul. Malczewskiego 1

(przy Kurii Diecezji Radomskiej)

26-610 Radom, **zapraszamy**
od pn-pt w godz. 15-19

tel./fax: 48 383 66 52,

e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,
www.dr.radom.opoka.org.pl

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię małżeństw i rodzin.

Poradnia jest otwarta dla wszystkich

Poradnia jest współfinansowana
przez Prezydenta Miasta Radomia

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul. Sienkiewicza 32

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

Znaczenie opieki duchowej w chorobie

Medycyna i religia zawsze były ze sobą związane, zaś wpływ religii na praktykę medyczną i etykę lekarską ma długoletnią tradycję. Doświadczenie krajów zachodnich pokazuje, że wprowadzenie duchowości do praktyki medycznej pozytywnie oddziałuje na poprawę zdrowia pacjentów.

Kristeller i współpracownicy opracowali interwencję mającą na celu poprawę samopoczucia pacjenta i przystosowanie się do choroby nowotworowej. Wykazali, że 5-7-minutowa interwencja skoncentrowana na pacjencie oferowana przez onkologa przyczyniała się w pewnym stopniu do poprawy samopoczucia pacjenta. Interwencję tę stosowano u chorych wybranych losowo spośród osób czekających

w poczekalni na wizytę u onkologa, natomiast grupa kontrolna, dobrana w podobny sposób, była poddana standardowej opiece. W ramach krótkiej interwencji wprowadzano temat przekonań duchowych lub religijnych i zachęcano pacjentów do identyfikowania tego, w jaki sposób wykorzystują swoją duchowość i religijność.

W wywiadzie przeprowadzonym po 3 tygodniach 33% badanych przyznało, że interwencja ta wpłynęła na ich sposób radzenia sobie z chorobą nowotworową. Zaś ponad 40% było zdania, że dzięki niej uzyskali więcej satysfakcji z ogólnej opieki medycznej. Obserwowana po 3 tygodniach poprawa parametrów oceny jakości życia u osób w grupie badanej, w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej, osiągnęła poziom uważany za



porównywalny z istotnym rezultatem klinicznym związanym ze stosowaniem leków czy innych oddziaływań behawioralnych. Poprawa była najwyraźniejsza u pacjentów uzyskujących niskie wyniki w skali dobrostanu duchowego na początku badania. Badanie potwierdziło korzyści z krótkiej, nieswoistej, empatycznej interwencji podczas wizyty lekarskiej, nawet w przypadku niewykorzystywania przez lekarza zdobytych w ten sposób informacji w procesie leczenia.

Zachęcamy personel medyczny do poruszania spraw dotyczących wiary i religii podczas spotkań z pacjentem. Takie interwencje wsparte opieką duchową szpitalnego kapelana przyczynią się na pewno do wzrostu zadowolenia pacjenta z opieki w szpitalu i pozytywnie wzmocnią proces leczenia.

Źródło: M. Galanter, MD, L. Glickman, PhD, *Znaczenie duchowości pacjentów w procesie leczenia*, „Psychiatria po dyplomie”, tom 6, nr 1, 2009, s. 28-35.

Ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz
Służby Zdrowia

Najbliższe wydarzenia DSZ

28 listopada, godz. 17:15 – nabożeństwo i msza św. w intencji zmarłych lekarzy (Radom – Katedra)

4 grudnia – Adwentowy Dzień Skupienia Służby Zdrowia

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - 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

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz S. Z. ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek - 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 11.00

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 10.00

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

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

EUCHARYSTIA 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

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



PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

ZWIERZ nam się

JABŁOŃSKI | KOWALCZEWSKI

ul. Orłaj Iwowskich 7, Radom

tel. 600 100 475

tel. 602 296 207

GODZINY OTWARCIA

pon.-pt. 9:00 - 19:00

sob. 9:00 - 14:00

niedz. i święta dyżur telefoniczny

@vet.radom

W/0368

**CHROBREGO 9**

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**OSIEDŁOWA 9**w budynku
PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A0007

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

PILNE! Potrzebna KREW!

Stan z dnia: 11-10-2021



Stan wysoki

Stan średni

Stan niski

Stan bardzo niski

"Twoja krew - moje życie"

KREW i jej składniki **POTRZEBNE** każdego dnia!

Pacjenci z chorobami hematologicznymi, kardiologicznymi, onkologicznymi, z nowotworami oraz ofiary wypadków, często z udziałem dzieci **CZEKAJĄ** na POMOC.

Podczas zabiegów chirurgicznych wykorzystuje się
około 6 jednostek, przy przeszczepieniu wątroby
ok. 20 jednostek, a w przypadku ofiar wypadków
ok. 10 jednostek krwi.

NIE bądź obojętny - ODDAJ KREW