12/2021 (nr 313)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia

Święta Bożego Narodzenia jak zwykle będą okazją do radości, ale i do naprawiania tego, co w naszych relacjach z innymi ludźmi trochę się popsuło. Wieczerza wigilijna, pasterka, prezenty i spotkania przy stole to okoliczności skłaniające do rozmów, wspomnień i snucia planów na przyszłość. Koniec roku jest dla nas wszystkich bardzo trudny. Wszechobecny coronavirus, niepewność na wschodniej granicy naszej Ojczyzny i przede wszystkim osaczająca nas ze wszystkich stron inflacja rodzą napięcia, stres i niepewność. Ale nadchodzące święta to przecież radosne wspomnienie narodzenia Pana Jezusa. Korzystajmy więc z okazji i świętujmy.

Na progu nowego 2022 roku chcę bardzo serdecznie podziękować wszystkim reklamodawcom, którzy do tej pory zamieszczali swoje ogłoszenia w Zdrówku. To dzięki Wam możliwe było publikowanie wielu artykułów o tematyce prozdrowotnej i społecznej. Dziękuję także naszym wiernym Czytelnikom, którzy tak chętnie sięgają po informator, wiedząc, że znajdą w nim informacje o działających w naszym mieście podmiotach świadczących usługi z zakresu opieki zdrowotnej.

Zapraszam do lektury ostatniego w tym roku 313. numeru Zdrówka.

ZG

Drodzy Czytelnicy Zdrówka,

Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku pragniemy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia radości i miłości płynącej z betlejemskiego żłóbka. Niech czas przygotowań będzie okazją do okazywania sobie wzajemnej życzliwości i cierpliwości. Zaś same święta niech będą sposobnością do odpoczynku od codziennych trosk w radosnej atmosferze zrozumienia i domowego ciepła.

W nadchodzącym 2022 roku spełnienia wszystkich marzeń i planów, które nosicie w swoich sercach. Zarówno tych dotyczących życia rodzinnego, jak i zawodowego. I oczywiście nade wszystko – dobrego zdrowia.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora

WYBRANE ARTYKUŁY:

Zawody medyczne w ofercie Medyka
Czytaj na stronie 4.

Czerniak to nie wyrok
Czytaj na stronie 6.

Święta bez stresu
Czytaj na stronie 8.

Podochirurgia – nowość w Radomiu!
Czytaj na stronie 12.

Zima męska pora roku
Czytaj na stronie 16.

Fizyczne objawy depresji
Czytaj na stronie 18.

Wigilia Bożego Narodzenia
Czytaj na stronie 20.

Bogactwo natury – pyłek pszczeli
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. 8^{00}- 17^{00}
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*

AD/0272

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. **Anna Dusińska-Kamińska**
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
USŁYSZ WYRAŹNIE 20 GŁOSÓW ŚPIEWAJĄCYCH STO LAT!
REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39

M/0473
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*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

ZAPRASZAMY
Radom, ul.Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. ***48 3626058***
B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń

L E K A R Z E S P E C J A L I Ś C I
Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 7, 9
Hematologia - str. 22
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 18, 19
Okulistyka – 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

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa - str. 6, 9, 10,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 12, 10, 17, 20

S K L E P Y M E D Y C Z N E
– str. 11, 20 21, 22

D I A G N O S T Y K A
Badania, USG – str. 3, 12, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 12, 13, 16, 17, 24

R A D I O L O G I A - str. 5, 11, 16, 15

Z D R O W I E I U R O D A
– str. 15

M E D Y C Y N A P R A C Y
– str. 11,

P R O F I L A K T Y K A
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 17, 26

R Ó Ż N E
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 21, 28

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 27

A P T E K I
- str. 14, 28

W E T E R Y N A R Z - str. 28

I N N E
- str. 4, 15, 23, 28

Centrum Medyczne **MEDJana** NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
www.medjanaradom.pl

SPECJALISTYKA
Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225
medjana@medjanaradom.pl

REHABILITACJA
Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134

CentrumMedyczneMedjana

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
llek.med. **Hubert Kazubiński** spec. ortopeda - traumatolog komercja
lek. med. **Rafał Niemiec** spec. ortopeda - traumatolog komercja

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

OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ w ramach NFZ
- KINEZYTERAPIA
- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻE

USŁUGI KOMERCYJNE

NEUROLODZY
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

KARDIOLODZY
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 Źrebiec Kozera** spec. radiolog
lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog
lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfiakat 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

Z/0471

CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

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
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie
K/0334

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15^{30}, zapisy od 12^{00}
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
K/0107

Nowe zawody medyczne w ofercie radomskiego Medyka

W roku szkolnym 2021/2022 w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu, czyli w radomskim Medyku, zostały uruchomione 2 nowe kierunki kształcenia. Pierwszy z nich to technik farmaceutyczny, na którym nauka trwa 5 semestrów, a drugi to podolog, gdzie kształcenie zajmuje 4 semestry.

O ile technik farmaceutyczny jest zawodem, w którym kształcenie w Polsce trwa już od wielu lat, to podolog jest zupełnie nową profesją na rynku pracy. Jest to dziedzina, która dopiero się rozwija.

Czym się zatem zajmuje absolwent tego kierunku? Podolog jest specjalistą z zakresu leczenia chorób stóp. Zajmuje się szeroko pojętą profilaktyką, diagnostyką oraz leczeniem patologicznych zmian w obrębie stóp. Konieczne jest zatem, by taka osoba posiadała wiedzę z wielu dziedzin: kosmetologii, dermatologii, chirurgii, ortopedii czy diabetologii. W Polsce coraz większa popularność tego zawodu wiąże się ze zmianami stylu życia oraz szerzeniem się chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość i cukrzyca. Pacjentem podologa może zostać każdy. Są to osoby wykonujące pracę stojącą, sportowcy, osoby starsze, cukrzycy, dzieci z wadami kończyn dolnych, chorzy reumatologicznie. Specjalista zajmie się modzelami, odciskami, brodawkami czy grzybicą stóp. Podpowie, w jaki sposób zapobiegać wymienionym zmianom. Wykona także masaż stóp, dobierze właściwą ortezę, wkładkę ortopedyczną, doradzi jakie nosić obuwie i w jaki sposób wykonywać zabiegi pielęgnacyjne. Zaopiekuje się wrastającymi paznokciami i wdroży odpowiednie leczenie tej kłopotliwej i bolesnej zmiany. Podolog to fachowiec, który uczyni nasze życie bardziej komfortowym i spowoduje, że pokochamy swoje stopy.

Technik farmaceutyczny natomiast jest to osoba, która może podjąć pracę w aptece, w punkcie aptecznym lub w przemyśle farmaceutycznym. Może pracować przy produkcji leków, analizie i kontroli ich jakości, obrocie środkami farmaceutycznymi, artykułami sanitarnymi i sprzętem medycznym. Jest to zawód włączony w system opieki zdrowotnej w Polsce. Praca i kompetencje takiego technika polegają na pomocy farmaceutom w świadczeniu usług farmaceutycznych. Technik farmceutyczny, który posiada trzyletni staż pracy w aptece, może zostać kierownikiem punktu aptecznego.

Do kształcenia na wyżej wymienionych kierunkach szkoła stworzyła doskonale wyposażone pracownie: zabiegów podologicznych, analizy leków, technologii postaci leków, farmakologii i farmakognozji. W Medyku przykłada się dużą wagę do kształcenia praktycznego.

Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego mgr Agnieszka Stolarczyk wraz ze współpracownikami zaprasza do zapisów do szkoły. Dokumenty można składać w sekretariacie szkoły przy ulicy Kelles-Krauza 3.

Szczegółowe informacje:
www.ckziu.radom.pl, tel. 48 3621331

Autorka: Agnieszka Sajór

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska
K/0070

LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
CENTRUM BERNARDYŃSKA
48 386 95 00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl
0650/Z

Radomskie Centrum Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

TWÓJ NOWY LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU

Radomskie Centrum Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

Od **stycznia 2022** zapraszamy do nowej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej

Nasza oferta:

- konsultacje
- poradnie specjalistyczne
- lekarz rodzinny
- pediatra
- profilaktyka
- diagnostyka
- USG
- badania laboratoryjne
- punkt pobrań
  czynny do godz. 17:00

ZAPISY I INFORMACJE:
ul. Radomskiego 5
48 377 90 20
www.rcrradom.pl

dojazd autobusami:
3, 11, 19, 20, 21

ZNAJDZIESZ NAS TUTAJ:

RCO www.zdrowko.com
RCO www.zdrowko.com
RCO www.zdrowko.com
RCO www.zdrowko.com
RCO www.zdrowko.com

Czerniak to nie wyrok, sprawdzaj swoje „pieprzyki”!

Ewa Piekarczyk, dermatolog

Lato za nami, więc czas zadbać o skórę po słonecznych kąpielach. To właśnie w okresie letnim nasza skóra (poza tym, że wytwarza najwięcej witaminy D pod wpływem słońca) jest również najbardziej narażona na niekorzystne działanie promieni słonecznych. Zwłaszcza gdy zupełnie zapominamy o odpowiednim stosowaniu kremów z filtrem, czy też o rozsądnej ilości czasu, jaki spędzamy w bezpośrednim nasłonecznieniu. Nie każdy pamięta też o tym, że aby filtr przeciwsłoneczny działał właściwie, należy użyć go minimum 30 minut przed ekspozycją na słońce, a następnie czynność tę powtórzyć co 2-3 godziny lub jeśli spędzamy czas w wodzie, nawet co godzinę. Często nie zdajemy sobie sprawy, że nasilony rumień (zaczerwienienie skóry) to już poparzenie słoneczne I stopnia, a pęcherze to już kolejny stopień. Czy to oznacza, że powinniśmy całkowicie zrezygnować z opalania się? Absolutnie nie! Opalajmy się, ale zdrowo, czyli:

– stosujmy odpowiednie kremy z filtrami przeciwsłonecznymi (minimalna ochrona to SPF30),

– nie przebywajmy w pełnym słońcu między godziną 10.00 a 14.00,

– stosujmy odzież ochronną, nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne,

– korzystajmy ze słońca, ale z rozsądkiem i pamiętajmy o kontrolowaniu zmian skórnych i znamion w okresie jesienno-zimowym.

To właśnie w okresie jesienno-zimowym skóra nie jest już narażona na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i ma czas, aby odpocząć po letniej ekspozycji.

Ale po co mamy się kontrolować? Po to, żeby szybko wychwycić zmiany, które mogą być przyczyną powstania nowotworu skóry, np. czerniaka. Jednym z udokumentowanych czynników ryzyka rozwoju czerniaka są właśnie poparzenia słoneczne. Może się on rozwijać zarówno ze zmian już istniejących na naszej skórze lub powstać od nowa, co stanowi ok. 50% wszystkich czerniaków. Okres od października do lutego to najlepszy czas, aby zbadać zmiany na skórze.

Czy każda „podejrzanie” wyglądająca zmiana na skórze to już zapowiedź nowotworu? Otóż nie! Na pewno natomiast naszą uwagę zwrócić powinny zmiany, których przed latem nie było lub te, które nagle zmieniły swoją wielkość, kształt lub zabarwienie. Wówczas wizyta u dermatologa i wczesne wykrycie zmian nowotworowych daje całkowitą szansę na wyleczenie. Podstawowym badaniem, zupełnie bezinwazyjnym i bezbolesnym, jest dermoskopia, czyli ocena zmian barwnikowych

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 białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM
Dom Pod Złotym Dębem
świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.
Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

ORTO-LIVE
JANIK
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy
Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
Y/0593

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.

L/0646

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli

L/0553

POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na życzenie pacjentów oraz w ramach pakietów
LUXMED, PZU, ENELMED

NOWA PLACÓWKA
Radom,
ul. Okulickiego 76,tel. 797 281 549

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom

tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

(pieprzyków) poprzez bardzo dokładne obejrzenie ich dermoskopem. W przypadku pacjentów z „zespołem znamion atypowych", czyli występujących licznie i wymagających stałej kontroli, przeprowadzana jest wideodermoskopia – komputerowe badanie znamion barwnikowych (pieprzyków) w powiększeniu od 20 razy do 70 razy, z wykonaniem dokumentacji fotograficznej niezbędnej do obserwacji znamion na przestrzeni czasu.

To, że znamiona barwnikowe zmieniają się na przestrzeni czasu, nie musi oznaczać czegoś złego, ale żeby się o tym przekonać, powinniśmy kontrolować je systematycznie u dermatologa. Znamiona barwnikowe mamy wszyscy. Nowe zmiany pojawiają się zwykle do około 50 roku życia. Im częściej będziemy eksponować skórę na słońcu, tym będzie ich więcej, ale brak opalania nie oznacza, że nie będzie ich w ogóle. Dlatego bądźmy odpowiedzialni i dbajmy o swoje zdrowie. Profilaktyka to najmniejszy koszt za życie. Nie bójmy się badać. **Pamiętajmy, czerniak wykryty we wczesnym stadium jest całkowicie uleczalny.**

Ewa Piekarczyk, dermatolog
Radomskie Centrum Medyczne
Radom, ul. Waryńskiego 9a
www.cmradom.pl, tel. 604 792 766
opracowanie SL

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

lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. **603688711**

G/0343

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

Y/0395

Radomskie Centrum Medyczne

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-przezciemiączkowe
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.: 9^{00}-20^{00} Sobota: 9^{00}-14^{00}

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

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy na wizyty lekarskie telefonicznie

G/0102

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

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
M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

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
M/0595

Święta bez stresu, czyli jak przygotować się do świąt i nie zwariować

Zastanawiasz się, jak uniknąć świątecznego stresu? Oto kilka porad: ustal, co w przygotowaniach do Bożego Narodzenia możesz zmienić, zadbaj o relacje z bliskimi oraz zaplanuj odpowiedni podział obowiązków dla wszystkich członków rodziny. I nie daj się zwariować zakupowemu szaleństwu!

Wiele osób marzy o idealnych świętach – dokładnie takich, jakie pamiętają z czasów dzieciństwa czy młodości: przepełnionych ciepłem rodzinnej atmosfery i pachnących wigilijnymi potrawami. Nie wyobrażasz sobie, że spędzisz je inaczej, niż nakazują polskie zwyczaje. Jednak im bliżej świąt, tym więcej w tobie frustracji. Dlaczego?

Skąd się bierze przedświąteczny stres?

Odpowiedź jest prosta. Narzucasz sobie zbyt wiele rzeczy do zrobienia, a potem brakuje ci czasu. Nie dajesz sobie pomóc.

W Wigilię ledwo trzymasz się na nogach i marzysz jedynie o tym, aby wreszcie odpocząć. A przecież trzeba podawać kolejne potrawy. Pół biedy, jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem. Gorzej, jeśli wszystko leci ci z rąk, a z ciasta robi się zakalec. Daje o sobie znać potworne zmęczenie i złość, którą często wyładowujesz na domownikach.

Pamiętaj o jednym: nie zadowolisz wszystkich, więc czas, abyś sobie odpuściła.

Problem

Iwona (48 lat) kilka dni przed świętami bierze urlop, aby ze wszystkim zdążyć. Taszczy zakupy, szuka prezentów, gotuje do nocy i pucuje mieszkanie. Od zawsze Wigilia była w rodzinie wielkim świętem. Iwona też nie chce być gorsza. Co roku więc na stole pojawia się 12 tradycyjnych dań, a pod choinką leży góra prezentów.

Iwona upiera się, że wszystkiego musi dopilnować osobiście. W wigilijny wieczór jest już tak zmęczona, że nie wystarcza jej sił na cieszenie się świątecznym nastrojem. Byle błahostka jest w stanie wyprowadzić ją z równowagi. To opis, który pasuje do wielu polskich rodzin. Twoje Święta nie muszą tak wyglądać.

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
F/0456
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.
F/0071
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
F/0061

ORTO-LIVE
JANIK
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
AB/0604

G/0526
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

Jak się przygotować do świąt i nie zwariować?

1. Przedświąteczne przygotowania podziel między wszystkich domowników

Nie sil się na wieczerzę z 12 potraw. Wystarczy, że przygotujesz kilka ulubionych dań domowników. A może każdy zrobi swoje popisowe? Być może nikt nie lubi karpia po żydowsku, więc po co tracić czas w kuchni na przygotowywanie czegoś, czego nikt nie ruszy?

Jeśli pieczenie ciast nie sprawia ci przyjemności, zamów smakołyki w cukierni. Wytłumacz mężowi, który przepada za sernikiem twojej roboty, że tym razem będzie musiał zadowolić się kupionym, a w wolnej chwili upieczesz mu taki, jaki lubi.

2. Zastanów się, z czego możesz zrezygnować

Zastanów się, z czego jesteś w stanie zrezygnować. Przed świętami wcale nie musisz robić gruntownych porządków. Wystarczy, że zetrzesz kurze i odkurzysz. Po co myć okna w zimie, skoro można to zrobić wiosną? A może rozważyć fachową pomoc do sprzątania? Zaoszczędzisz sporo czasu.

Jeśli przeraża cię wizja kilku dni spędzonych w kuchni, skróć listę zaproszonych gości albo zaproś bliskich na kawę i ciasto. Panuj też nad emocjami. Kilka niepotrzebnie wypowiedzianych słów może zmienić sielankową atmosferę w karczemną awanturę.

Dokończenie na str. 10.

EMSELLA - nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
GABINET GINEKOLOGICZNY
Radom, ul. Zbrowskiego 66
lek. Barbara Kalbarczyk
☎ 605 608 944
lek. Maria Kowalczewska-Bogucka
☎ 605 589 761
www.ginradom.pl
G/0114

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

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

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

Święta bez stresu, czyli jak przygotować się do świąt i nie zwariować

Dokończenie ze str. 9.

3. Przed świętami nie daj się zwariować zakupowemu szaleństwu

Trudno oprzeć się zakupowemu szaleństwu. Dosłownie w biegu łapiesz to, co wpadnie ci w ręce. W efekcie kupujesz o wiele więcej niż potrzeba. Stop! Zrób listę niezbędnych zakupów i w trakcie wędrówek po sklepach ściśle się jej trzymaj.

Nie szukaj prezentów do ostatniej chwili. A w przyszłym roku pomyśl o tym dużo wcześniej – może jeszcze w czasie wakacji.

Psycholog: święta na liście najbardziej stresujących wydarzeń w życiu

Święta, zwłaszcza takie jak Boże Narodzenie, znajdują się na liście najbardziej stresujących wydarzeń w życiu – powiedziała psycholog Małgorzata Godlewska z Uniwersytetu SWPS. Jej zdaniem stres świąteczny można jednak skutecznie łagodzić.

Duże święta, takie jak Boże Narodzenie, sklasyfikowano na 42. miejscu (przed drobnymi wykroczeniami).

– Święta są źródłem stresu, ponieważ na przygotowanie się do nich poświęcamy dużo czasu, energii, wydajemy więcej pieniędzy. Poza tym, kiedy spotykamy się przy stole w dużym gronie krewnych, z którymi widujemy się jedynie przy specjalnych okazjach, mogą padać różne niewygodne pytania, których sami sobie nie chcemy zadawać. To także nas stresuje – tłumaczy psycholog.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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
NFZ i odpłatnie
• 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
R/0397
telefony: stacjonarny 48 66 01 001, komórkowy 601 485 952, 608 511 928

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska
opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów, worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi
PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328
P/0224

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa
PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE w domu pacjenta
REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

„ZAWSZE PRZY TOBIE” Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21, 501 741 118, 602 772 744

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

P/0516

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

Mężczyzna jako mąż i ojciec

Gdy rozejrzymy się dookoła, nie mamy wątpliwości, że żyjemy w czasach kryzysu męskości. Wielu mężczyzn pogubiło się i nie wie nawet, gdzie szukać wzoru swojej męskiej tożsamości. Coraz więcej jest kobiet bez mężów, dzieci bez ojców, a ci którzy pełnią swoje role w rodzinach, nierzadko doświadczają zagubienia. Wspomina się o braku wzorców – męża, ojca. Ale czy rzeczywiście chrześcijańscy mężowie i ojcowie mogą narzekać na brak wzorców męskości? Wielu jest przecież świętych mężczyzn wyniesionych na ołtarze, a wśród nich mąż Maryi. Jak mówi pieśń: *Szczęśliwy, kto sobie patrona Józefa ma za opiekuna*. Cóż takiego w tym świętym, co mogliby w jego żywocie odkryć mężczyźni dla siebie na nowo?

Z pomocą przychodzi tekst litanii do św. Józefa. Kościół czci tego świętego w sposób szczególny w marcu. W tym miesiącu przypada też uroczystość Zwiastowania Pańskiego. Litania, wezwania do św. Józefa, rozpoczyna się od przybliżenia jego pochodzenia. Mężczyzna, by wiedzieć kim jest, musi sięgnąć do swojej historii rodzinnej, w której ukształtowała się jego osobowość, tożsamość. Nie wszystkie domy były bliskie ideału, dlatego mężczyzna musi swoją historię zweryfikować i wyciągnąć z niej wnioski. Co jest godne naśladowania? Co wymaga uzdrowienia, przebaczenia? Jakie sposoby postępowania mogę z mojego domu przenieść do swojego życia, a czego nie mogę powtórzyć?

Dalej, św. Józef jest zaprezentowany jako mąż Maryi – oblubieniec i stróż. Dopiero potem jest wzywany jako żywiciel i obrońca Jezusa, a następnie głowa rodziny. Potem litania mówi o przymiotach świętego i w końcowej fazie odnosi się do, nazwijmy umownie, pozarodzinnych aktywności świętego – między innymi pracy i pomocy osobom potrzebującym spoza najbliższego kręgu.

Parząc na samą strukturę Litanii do św. Józefa, można powiedzieć, że oddaje ona właściwą hierarchię wartości, układ życiowych priorytetów i kolejność działania w życiu mężczyzny. Najpierw musi on dojrzeć i poznać siebie, później być mężem, ojcem i wreszcie po wypełnieniu tych ról, oddać się pracy i innego typu działaniom. Mężczyzna jest dziś zagubiony, ponieważ kolejność działań została zaburzona, a pominięcie różnych życiowych etapów zachwiało system wartości. Wielu jest dziś ojców, którzy nie są mężami. Wielu jest mężów, którzy nie dojrzeli do małżeństwa i ojcostwa. Wielu jest też mężów i ojców, którzy nie realizują się w rolach domowych, a całą energię poświęcają na pracę i inne pozadomowe aktywności.

Pozostaje na koniec pytanie: czy można coś zrobić z kryzysem męskości? Zdaje się, że można. Na kartach Pisma Świętego widzimy przecież Józefa, który jako człowiek doświadczał lęku i wątpliwości, jednak dał się Bogu poprowadzić i podjął zadanie bycia mężem Maryi i ojcem Jezusa. Święty Józef nie był herosem. Był mężczyzną takim, jak wszyscy inni mężczyźni. Z Bożą pomocą podejmował niełatwe zadania, które On przed nim stawiał. Litania kończy się wezwaniem: *Ustanowił go panem domu swego i zarządcą wszystkich posiadłości swoich.* Do takiej wielości doszedł mężczyzna, któremu kiedyś anioł Pański mówił we śnie, by się nie bał.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej
www.dr.radom.opoka.org.pl

M/0381

SŁUCHMED

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

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

Podochirurgia – nowość w Radomiu!

Mgr Agata Chutkiewicz, specjalistka podologii, właścicielka gabinetu Podolog Radom funkcjonującego od 2014 roku w Radomiu, szkoleniowiec, prelegentka wielu konferencji branżowych. Prezes Stowarzyszenia na Rzecz Krajowej Izby Podologicznej.

Polski pacjent dopiero oswaja się z terminem *podologia*, a tymczasem pojawia się kolejny nowy termin: podochirurgia. Czym jest? Jakie daje możliwości i dla kogo jest dedykowana?

Podochirurgia to dziedzina interdyscyplinarna, będąca połączeniem doświadczeń podologa z kompetencjami lekarza chirurga.

Pacjent podochirurgiczny to pacjent zmagający się z **nawracającymi problemami z wrastaniem paznokci stóp**.

Czasami podologia zachowawcza jest bezradna w skutecznej eliminacji problemu wrastających paznokci. Możemy wygoić stan zapalny, ale fizycznie nie możemy zagwarantować, że problem nie powróci. Dzieje się tak w kilku przypadkach: kiedy były już podejmowane nieskuteczne próby chirurgicznej eliminacji problemu (jak

resekcja, czyli zerwanie płytki, lub wycinanie klinowe), bądź kiedy powtarzające się problemy z wrastaniem paznokci doprowadziły do przerostu wałów paznokciowych, czyli ciała okalającego płytkę.

Wówczas możemy porównać palec do za ciasnej „torebki", która nie może pomieścić rosnącej płytki – nieuniknione jest pęknięcie tej „torebki", czyli przerwanie skóry w obrębie wału paznokciowego, co zazwyczaj prowadzi do rozwoju zakażenia bakteryjnego. To błędne koło można przerwać tylko poszerzając naszą „torebkę".

Zabieg plastyki wałów paznokciowych daje właśnie taką unikalną możliwość: usuwając nadmiar tkanek miękkich okalających płytkę, tworzymy przestrzeń dla płytki. Jest to jedyny zabieg dający 99-procentową skuteczność kliniczną, bez nawrotów po 10 latach od zabiegu.

Zabieg wykonywany jest u pacjentów bez przeciwwskazań, takich jak cukrzyca,

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

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)
- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
- Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe
Godziny przyjęć:
pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36
J/0543

STOMATOLOGIA PERFECT DENTAL
Radom,
ul. Zbrowskiego 114/ lok 2
lek. dent. Radosław Marciniak
tel: 790341338
www.perfect-dental.pl
J/0683

J/0551
unident
JAWORSCY 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

STOMATOLOGIA
MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14^{00} - 19^{00},
piątek 9^{00}-13^{00}, sobota 9^{00}-13^{00}

przewlekła niewydolność żylna, problemy z krzepliwością krwi oraz u osób świadomych konieczności prowadzenia terapii podologicznej po zabiegu chirurgicznym. **Tylko interdyscyplinarny zespół gwarantuje powodzenie terapii bez oszpecenia palca i nawrotów.**

Podochirurgia to także **zabiegi plastyki opuszka palca.** Są jedyną nadzieją na zatrzymanie zahamowania wzrostu płytki w przypadku, kiedy dochodzi do przerostu dystalnego paliczka. Do tego typu zabiegów kwalifikuje podolog po konsultacji i wymagają one długotrwałej terapii podologicznej a często także fizjoterapii. Jednak dla osób z płytką dystroficzną, która często jest przyczyną wielu kompleksów, długich lat leczenia przeciwgrzybiczego i ukrywania stóp – są wielką ulgą.

Zabiegi są wykonywane przez lekarza specjalistę, w sterylnym obłożeniu i znieczuleniu miejscowym. Wymagają minimum dwóch tygodni rekonwalescencji, czyli wiążą się ze zwolnieniem z pracy.

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
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

Palce po wygojeniu mogą wymagać noszenia klamer, celem wypłaszczenia płytki. Jednak długotrwała ulga w bólu i poprawa wyglądu palca są czynnikiem znacznie poprawiającym jakość życia pacjentów i pozwalającym na pełną aktywność sportową czy zawodową.

Jeśli uważasz, że zabieg byłby odpowiedni w Twoim przypadku, zmagasz się z problemami paznokci stóp, masz dość bólu i nieskutecznego leczenia, **umów się na konsultację podologiczną, aby uzyskać więcej informacji i sprawdzić, czy podochirurgia jest dla Ciebie właściwym rozwiązaniem., nr tel: 608 668 330.**

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0254

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8
B/0335

PODOLOG RADOM
tel. 608 668 330
ul. Główna 11 lok. 16, Radom
www.podolog.radom.pl fb.com/podolog.radom
Gabinet zapewnia kompleksową, interdyscyplinarną terapię i pielęgnację stóp:
• **podologia pielęgnacyjna:** pedicure seniora, usuwanie odcisków, modzeli, oczyszczanie paznokci zmienionych chorobowo, klamry ortonyksyjne, rekonstrukcja paznokcia;
• **profilaktyka stopy cukrzycowej:** pełna pielęgnacja stóp cukrzyka, prawidłowe opracowywanie paznokci i skóry stóp bez ryzyka powikłań;
• **fizjoterapia:** pełna diagnostyka ortopodologiczna, indywidualne wkładki dynamiczne, gimnastyka korekcyjna;
• **pobieranie materiału** do badań mykologicznych (grzybica) i mikrobiologicznych (rany, zakażenia bakteryjne);
• **zabiegi podochirurgiczne:** chirurgiczne usuwanie zmian patologicznych aparatu paznokciowego, plastyka wałów paznokciowych przy wrastaniu paznokci, plastyka opuszka przy przeroście paliczka hamującym wzrost płytki.
AB/0684

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

APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com

apteka codzienna

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**

EURO-MED
Grupa Medyczna
z sercem do ludzi

Świadczymy usługi bezpłatnie w ramach
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

FIZJOTERAPIA DOMOWA

PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNACZNYM STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA

ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE :

- ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM
- ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE
- EDUKACJĘ PACJENTA
- MASAŻ LECZNICZY
- ELEKTROTERAPIĘ
- LASEROTERAPIĘ

ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
Radom

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935
Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

NZOZ CHROBREGO

Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, **LOKAL 6**
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl
NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

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

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA
- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampa sollux
- lampa BIOPTRON

HYDROTERAPIA
- 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

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- 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

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/lecznicze

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

AB/0376

STYLOWE ZDROWIE
RADOM, UL.RAPACKIEGO 13
500 098 621

Masaż Gorącymi Kamieniami

- redukcja stresu
- rozluźnienie mięśni
- lepszy sen
- łagodzenie bólu
- poprawa krążenia i uwalnianie toksyn z organizmu
- zastrzyk pozytywnej energii

30min- 40zł
60min- 80zł

AB/0419

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

O/0658
BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

Zima męska pora roku

Dr Marek Zawadzki *– specjalista urolog FEBU, prowadzący oddział urologii Szpitala św. Anny w Piasecznie. Twórca Centrum Leczenia Kamicy oraz Centrum Urologii Zaawansowanej w Piasecznie. Jeden z najbardziej doświadczonych endourologów leczących kamicę układu moczowego w Polsce. Wykładowca krajowy i międzynarodowy (Kazachstan, Węgry, Malta, Rumunia, Słowenia). Twórca centrum szkoleniowego w zabiegach RIRS i HoLEP firm Cook, Olympus, Lumenis i Quanta. Międzynarodowy ekspert w wykorzystaniu laserów w urologii.*

Okres od września do grudnia to czas, w którym więcej mówi się o leczeniu i diagnostyce chorób onkologicznych w urologii. Wówczas aktywnie propagowane są inicjatywy takie jak Europejski Tydzień Urologii oraz Movember. Mają one pokazać, jak ważne dla funkcjonowania rodziny jest zdrowie mężczyzny i jak ułatwić Panom kontakt ze specjalistą urologiem.

P: Panie doktorze. Jako osoba świadcząca usługi ambulatoryjnej opieki urologicznej w Medicon spotyka się Pan z pacjentami, którzy przychodzą do urologa z problemami onkologicznymi w zbyt zaawansowanym stanie. Jaki jest powód?

O: Tak. To głównie obawy o kontakt z urologiem. Pacjenci obawiają się nas lekarzy specjalistów z uwagi na długi czas oczekiwania i potrzebę zrobienia licznych badań, które są konieczne w procesie diagnostycznym. Boją się również bólu związanego z leczeniem zabiegowym, jakie jest wymagane w przypadku obecności chorób onkologicznych. Wiele z tych obaw jest zupełnie bezpodstawnych.

P: Czyli do urologów nie czeka się zbyt długo?

O: Problemem, który utrudnia dostęp do Poradni urologicznej, jest mnogość schorzeń i dolegliwości, z jakimi pacjenci się zgłaszają. Szereg z nich można łatwo zdiagnozować w ramach POZ i tam leczyć. Mówimy tu o procesach infekcji układu moczowego u kobiet oraz niewielkim nietrzymaniu moczu. Wiele jednak z tych relatywnie prostych schorzeń ukrywa wymagające wyjaśnienia tematy nowotworowe. Myślę tu o krwiomoczu i nasilonym krwinkomoczu.

Procesy diagnostyczne chorób nowotworowych są w chwili obecnej niebolesne i związane z badaniami obrazowymi i laboratoryjnymi, a diagnostyka endoskopowa jest bardzo mało inwazyjna.

P: Omówmy więc, jak należy obecnie diagnozować i leczyć najczęstsze choroby onkologiczne układu moczowego. Zacznijmy od najczęściej występującego raka prostaty.

O: Rak prostaty to obecnie najczęstszy męski nowotwór. Dotyka co 9. mężczyznę. Wstępnym badaniem jest badanie w krwi poziomu markera PSA. Badanie to należy przeprowadzić u Panów miedzy 45 a 75 r.ż. Jednak poziom uznawany za prawidłowy jest zależny od wieku. Należy też pamiętać, że nawet 20% raków prostaty występuje w prawidłowym poziomie PSA.

Dlatego ostatnie lata zmieniły koncept diagnostyczny z pobierania PSA i okresowej oceny (co 1-2 lata) na wykonanie rezonansu magnetycznego (mpMRI) prostaty. To badania obrazowe „widzi" 90% zmian nowotworowych stercza. Jednak z uwagi na jego poziom skomplikowania (odpowiednio skonfigurowany aparat MR), a szczególnie niezbędne ogromne doświadczenie radiologa, liczba ośrodków, które wykonują to badanie dobrze, jest bardzo ograniczona. Tu warto polecić ośrodek, z którym od lat współpracuję, czyli **QUADIA** z obecnie najbardziej w naszym kraju doświadczonym radiologiem oceniającym prostaty – **dr Magdaleną Zagrodzką**.

W przypadku podejrzenia zmian nowotworowych w badaniu mpMRI, tzn. wskaźnika 3-5 w skali PIRADS, należy wykonać celowaną biopsje zmiany. Dokonuje się tego przy użyciu systemu biopsji fuzyjnej na dro-

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0403

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego
Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450
O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY
Dorota Miszczak
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
O/0467

dze przezkroczowej. Jest to bardzo precyzyjne pobranie materiału z miejsca podejrzanego i polega na równoczasowym złożeniu (fuzji) dobrze wykonanego MRI i USG przezodbytniczego.

P: Jak można pomóc pacjentowi po zdiagnozowaniu raka stercza?

O: Decyzję o leczeniu podejmuje się na podstawie wieku, obciążeń internistycznych, obrazu mpMRI i wyniku biopsji fuzyjnej stercza. Nowotwory niskiego ryzyka można obserwować (co 6 miesięcy mpMRI i co 18 miesięcy biopsja), średniego ryzyka operujemy lub naświetlamy, a wysokiego ryzyka w stadium przerzutowym leczymy onkologicznie (hormono-chemioterpia). Chorobę zlokalizowaną w jednym ognisku w prostacie można leczyć fokalnie (ognikowo) metodą krioterapii.

P: Pacjenci boją się leczenie operacyjnego z uwagi na powikłania. Jak je zminimalizować?

O: Główną rolę stanowi tu rozwijająca się w naszym kraju robotyzacja dotykająca szczególnie urologii. Zabiegi obecnymi systemami robotów chirurgicznych są bardziej przyjazne dla pacjenta. W porównaniu do obecnej laparoskopii robotyczna prostatektomia (usuniecie prostaty z rakiem) ma zalety takie jak:

Robotyczna prostatektomia a laparoskopia
Nawrót choroby po operacji – 48% mniejsze ryzyko.
Nietrzymanie moczu – 72% mniejsze ryzyko.
Zaburzenia wzwodu – 55% mniejsze ryzyko.
Czas pobytu w szpitalu – 30% krótszy.

P: Dla kogo jest zarezerwowana radioterapia, czyli naświetlanie raka prostaty?

O: Naświetlanie jest zarezerwowane dla pacjentów starszych, obciążonych, z zaawansowanym rakiem prostaty. U pacjentów poniżej 65 r.ż. naświetlanie niesie dwa razy większe ryzyko raka pęcherza i odbytnicy.

P: Panie doktorze, drugim pod względem częstości rakiem urologicznym jest guz pęcherza moczowego. Dotyka on nie tylko mężczyzn, ale także kobiety. Co powinien robić pacjent z objawami takimi jak krwiomocz/krwinkomocz wskazującymi na ten typ nowotworu?

O: Obecnie główną metodą diagnostyczną krwiomoczu/krwinkomoczu jest cystoskopia (endoskopowa ocena pęcherza). Wykonuje się ją systemem sztywnym lub giętkim u kobiet i giętkim u mężczyzn. **Należy pamiętać, że tak często przepisywane przez lekarzy POZ antybiotyki nie leczą krwiomoczu!** Po stwierdzeniu w endoskopii pęcherza guza należy go usunąć drogą przezcewkową. Tu celem zaplanowania techniki zabiegowej pomocny jest ponownie rezonans magnetyczny stwierdzający głębokość wnikania komórek raka w ścianę pęcherza. Mam na myśli technikę usunięcia całego guza przezcewkowo przy zastosowaniu lasera. Na podstawie wyniku mikroskopowego tak pobranego guza decyduje się o wdrożeniu wlewek dopęcherzowych BCG, HIVEC i kontrolnych endoskopiach lub usunięciu całego pęcherza w przypadku raka wnikającego głęboko. Tu także dużą rolę w jakości zabiegu i szybkiej rekonwalescencji odgrywa zastosowanie chirurgii robotycznej.

P: Kolejną chorobę onkologiczną stanowi guz nerki. Czym się on objawia i jak należy z nim postępować?

O: Rak nerki jest chorobą bardzo skrytą. Objawy takie jak krwiomocz, bóle i wyczuwalny guz występują rzadko i świadczą o chorobie bardzo zaawansowanej. Główne metody diagnozowania to obecnie USG i następnie tomografia komputerowa. Leczenie zmian małych u starszych osób może być zachowawcze. Chirurgia odgrywa tu główną rolę, a celem operatora urologa jest starać się w każdym możliwym przypadku usunąć zmianę z nerki z pozostawieniem miąższu zdrowego organu. Tu także robotyzacja zapewnia większą precyzję i bezpieczeństwo przeprowadzanego zabiegu.

Warto wspomnieć tu o występowaniu guza jądra u mężczyzn w wieku 25-40 lat. Na tę chorobę zwraca uwagę inicjatywa Movember (wąsaty listopad) szeroko propagująca rolę samobadania jąder u młodych mężczyzn.

DLA PACJNETÓW DIAGNOZOWANYCH ONKOLOGICZNIE W PRACOWNI MRI QUADIA I PO WYKONANIU BIOSPJI FUZYJNEJ W SZPITALU ŚW. ANNY LECZENIE OPERACYJNE PRZY ZASTOSOWANIU ROBOTA CHIRURGICZNEGO W RAMACH NFZ.

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

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

Z/0073

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

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
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 12^{00} -15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

Fizyczne objawy depresji

Z depresją, będącą czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie, zmaga się aż 4 miliony Polaków. Dysfunkcje psychiczne, które mogą dotknąć każdego, często są trudne do zdiagnozowania. Jakie są objawy fizyczne depresji? Sprawdź, co może zwiastować depresję.

Objawy somatyczne często stają się obrazem dyskomfortu psychicznego. Choć depresję łączymy zazwyczaj tylko z zachwianiem emocjonalnym – poczuciem lęku, strachu, pogorszonym nastrojem i obniżoną samooceną, to nie zapominajmy, że choroby psychiczne mogą objawiać się bólem fizycznym. Jakie objawy somatyczne mogą świadczyć o rozwoju choroby?

Stałe zmęczenie

Depresja to „smutna" choroba, której towarzyszy zmęczenie i obniżony poziom energii. Chorzy często nie mają chęci i siły do życia, są senni, apatyczni i najchętniej cały dzień przeleżeliby w łóżku. Nawet po odpoczynku i drzemce czują się zmęczeni i senni.

Niestety wiele chorób czy infekcji wirusowych lub bakteryjnych powoduje podobne objawy, a tym samym powiązanie obniżonego poziomu energii z depresją bywa trudne.

Brak apetytu

Niechęć do jedzenia jest jednym z symptomów depresji, nazywanej chorobą XXI wieku. Chorzy nie są zainteresowani jedzeniem ani piciem i jeśli by mogli, najchętniej w ogóle przestaliby spożywać posiłki.

Jednak brak apetytu może być też jednym z pierwszych objawów innej choroby, np. nowotworu. Dlatego też niechęci do jedzenia – u siebie czy u bliskiej osoby – nie powinno się bagatelizować.

Problemy z układem trawiennym

Choroby o podłożu psychicznym często powodują problemy trawienne – biegunki, zaparcia, wzdęcia lub ból brzucha. U osób zgłaszających problemy żołądkowo-jelitowe lekarze niekiedy diagnozują depresję.

Jeśli dolegliwości nasilają się pod wpływem stresu i negatywnych emocji, najprawdopodobniej wskazują na problemy o podłożu psychicznym. Objawy towarzyszące depresji łatwo pomylić z chorobami zapalnymi jelit czy zespołem jelita drażliwego.

Ból brzucha

Ból brzucha może mieć podłoże psychologiczne. Ból może wywoływać lub nasilać np. silny stres, duże emocje, jak również właśnie depresja.

Choroby psychiczne nie zawsze muszą manifestować się objawami psychicznymi, które przez wielu uznawane są za typowe. Często mają charakter zamaskowany

GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa
tel. 601-497-118
www.jsmista.pl
N/0663

Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ
SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877
N/0459

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

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.:15-20
Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
606 999 655
697 060 807
N/0215

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 575 149 918
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Piłsudskiego 61A
rejestracja,
tel. 793 000 831
N/0544

i towarzyszą im wyłącznie dolegliwości fizyczne.

Ból głowy

Bólu głowy doświadczył chyba każdy. Często pojawia się w sytuacji stresowej, nerwowej i problematycznej. Najczęściej nie traktujemy go poważnie – przecież niedługo minie.

Jednak mało kto zdaje sobie sprawę, że stale odczuwalny i nieustannie powracający ból głowy może oznaczać depresję. Ból towarzyszący zaburzeniom psychicznym nie musi utrudniać codziennego funkcjonowania, nie przypomina on bólu migrenowego.

Ból mięśni

Psycholodzy i pediatrzy są zgodni, że problemy emocjonalne i choroby psychiczne wywołują przewlekły ból mięśni. Chorzy często uskarżają się na uporczywy ból pleców, który nie musi być związany ze złą postawą czy urazem.

Zgodnie z najnowszymi badaniami ból mięśni może być powiązany z obwodami mózgowymi – zapalenie może zakłócać sygnały mózgowe, co z kolei wpływa na rozwój depresji.

Pogorszenie widzenia

Depresja wpływa na zmiany w zakresie funkcjonowania poznawczego. Chorzy zmagają się z zaburzeniami koncentracji, osłabieniem pamięci, jak i obniżoną elastycznością poznawczą. Dodatkowo problemy o podłożu psychicznym pogarszają widzenie.

Osoby z depresją mogą mieć trudności z rozróżnieniem czerni i bieli, co nazywane jest „postrzeganiem kontrastu".

Kołatanie serca

Depresja wywołuje szereg objawów somatycznych, a jednymi z nich są bóle w klatce piersiowej i kołatanie serca.

Wiele osób cierpiących na choroby o podłożu psychicznym odbywa szereg wizyt lekarskich, próbując wyleczyć kołatanie serca, którego nikt nie łączy z depresją.

Autorka: Klaudia Kierzkowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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
pod nr. tel. 730 057 062
601 292 087
607 655 008
AG/0635

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 Pajączkowsk**
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 Dworzańska**
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, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI
Y/0622

NEUROLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE PORADNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com

PORADNIE ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com

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
ARMED ORT RADOM
Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03
Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34
infolinia 8.00 - 16.00
☎ 48 360 10 26
725 222 500
czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
Bezpłatne badania podoskopowe wykonywane przez inżyniera biomedycznego i technika biomechaniki
Fachowy personel
PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO
czynny
od poniedziałku do piątku 8-18
www.armed-ort.pl
AA/0323

Wigilia Bożego Narodzenia w tradycji chrześcijańskiej

Wigilia to dzień poprzedzający święto Bożego Narodzenia. Nazwa pochodzi od łacińskiego słowa „vigilia", oznaczającego czuwanie. Wigilią nazywany jest także uroczysty posiłek, do którego tego dnia siada się o zmroku w gronie najbliższych.

Zgodnie z tradycją wieczerzę rozpoczyna się wraz z pojawieniem się na niebie pierwszej gwiazdy. Kolację poprzedza modlitwa i czytanie Ewangelii o narodzeniu Jezusa. Potem przychodzi czas na dzielenie się opłatkiem i składanie świątecznych życzeń. Wigilii towarzyszy obdarowywanie się prezentami składanymi pod choinką albo wręczanymi dzieciom przez Mikołaja.

Od 2003 roku – zgodnie z formułą przykazań kościelnych, zatwierdzonych przez Watykańską Kongregację Nauki Wiary – formalnie nie obowiązuje już post w Wigilię Bożego Narodzenia. Biskupi polscy zachęcają jednak wierzących do dochowania wierności tej wieloletniej tradycji. Wigilia postna obowiązuje katolików wówczas, gdy przypada w piątek.

Wigilia przypomina dawne agapy (uczty), na których chrześcijanie gromadzili się wieczorem przed dniem świątecznym, by przez czuwanie, modlitwy i śpiewy przygotować się na obchody święta.

Początkowo wigilię praktykowano przed wszystkimi uroczystościami kościelnymi. W czasach nowożytnych upowszechniła się wigilia w przeddzień Bożego Narodzenia, by dzisiaj stać się wyłącznie określeniem wieczerzy przed uroczystością pamiątki narodzin Chrystusa.

W Polsce wigilia zyskała popularność w XVIII wieku, a w XX stała się powszechną tradycją. Tego dnia w wiejskich chatach i dworach umieszczało się w czterech rogach głównej sali (izby) cztery snopy zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa, aby Boże Dziecię nie skąpiło w Nowym Roku niezbędnego pokarmu dla zwierząt i ludzi. Pod obrus na stole kładziono siano na pamiątkę narodzenia się Chrystusa w stajence betlejemskiej i położenia go w żłóbku na sianie. Stawiano osobne nakrycia dla członków rodziny zmarłych w mijającym roku, a także dla gościa, który może się niespodziewanie pojawić.

Ojciec rodziny lub najstarszy wiekiem rozpoczynał wieczerzę modlitwą i odczytaniem opisu narodzenia Pańskiego z Ewangelii św. Łukasza. Następnie dzielono się opłatkiem i składano sobie życzenia. Do tych zwyczajów doszła później tradycja ubierania choinki, która jest chrześcijańskim symbolem drzewa rajskiego. Przez swoją zieleń zachowywaną nawet w zimie jest dla wierzących symbolem Chrystusa jako „drzewa życia". Ozdobiona świecami lub lampkami elektrycznymi symbolizuje Chrystusa – „światłość świata".

Pod choinką ustawia się często żłóbek, dla upamiętnienia narodzenia Pana Jezusa w Betlejem. Układa się pod nią także prezenty dla najbliższych. Są one wyrazem uczuć, przyjaźni i życzliwości.

Wigilia w polskiej obyczajowości jest świętem bardzo rodzinnym, powszechnie uważanym za najważniejszy dzień w roku (w wielu krajach nie ma on aż takiego znaczenia). Podobnie jak w Polsce Wigilię obchodzi się na Litwie, w Czechach i na Słowacji. Nieznany poza Polską i Litwą jest zwyczaj łamania się opłatkiem.

Autor: Stanisław Karnacewicz (PAP)

Źródło: https://dzieje.pl/dziedzictwo-kulturowe/wigilia-bozego-narodzenia-w-tradycji-chrzescijanskiej

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Rafał Zych
Punkt konsultacyjny indywidualnych ortez VIGO
INFANT
VIGO helping people move on
Radom ul. 11-go Listopada 2/4
tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl
AP/0643

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

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

C/0269

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.

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-Juszkiewicz	*specj. chorób dziecięcych*
Jolanta Ostrowska	*lek. med. pracy, dermatolog*

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - *wizyty komercyjne*
Maciej 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

Z/0262

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

DAN-MAR

503 849 387

Y/0328

Papież jezuita

Papież powołał do życia nową komisję przy Rocie Rzymskiej. Jej zadaniem będzie pomoc w stosowaniu przepisów dotyczących orzeczeń nieważności małżeństwa, które zostały zreformowane w 2015 r. Komisji będzie przewodniczył obecny dziekan Roty, ks. Alejandro Arellano Cedillo.

Franciszek powraca do tematu po sześciu latach od opublikowania motu proprio „Mitis Iudex Dominus Iesus", którym zreformował proces kanoniczny w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Reforma polegała nie tylko na uproszczeniu samej procedury prawnej, ale także na powierzeniu większej odpowiedzialności miejscowym biskupom, co przyspiesza proces i czyni go bardziej dostępnym dla stron. Poprzez powołanie komisji Franciszek pragnie nadać zmianom „nowy impuls".

8 grudnia br. weszły w życie także zmiany związane ze znowelizowaną księgą VI Kodeksu prawa kanonicznego o sankcjach karnych w Kościele. Jest to efekt konstytucji apostolskiej „Pascite gregem Dei" (łac. Paście stado Boże) Franciszka z dnia 1 czerwca br.

W znowelizowanym Kodeksie prawa kanonicznego wiele kar ma charakter obligatoryjny, czyli nakazany, a więc przełożony ma obowiązek ukarać przestępcę. Dotychczas sprawca przestępstwa jedynie mógł zostać ukarany. Wprowadzono także m.in. możliwość stosowania kary suspensy wobec świeckich czy kary dla penitentów, którzy występują w mediach i łamią tajemnicę spowiedzi. Spowiednik bowiem będąc związany tajemnicą spowiedzi, nie może zaprzeczyć słowom penitenta ani nie może się bronić. Jeśli tego przestępstwa dopuściłby się spowiednik (i tu nic się nie zmieniło), to popełniałby „zdradę sakramentalnej tajemnicy spowiedzi", czyli „jedno z najcięższych przestępstw w prawie kanonicznym, zagrożone karą ekskomuniki, zarezerwowaną dla Stolicy Apostolskiej". Oznacza to, że z kary ekskomuniki „latae sententiae", czyli „wiążącej mocą samego prawa", może zwolnić jedynie Stolica Apostolska.

Papież zwraca uwagę, że niestosowanie prawa karnego w przeszłości przyniosło Kościołowi wiele szkód i doprowadziło do skandali. Wielu biskupów zamiast stosować sankcje wobec przestępców, preferowało rozwiązania bardziej duszpasterskie: upomnienie, perswazja, odwoływanie się do racji duchowych. Tymczasem trzeba, by przełożeni kościelni na nowo docenili narzędzie, jakim jest możliwość wymierzania sankcji karnych. To jeden ze zwyczajnych środków sprawowania władzy w Kościele, z którego należy korzystać obowiązkowo wtedy, gdy trzeba zaradzić złu i naprawić krzywdy wyrządzone przestępstwem.

Sakramentalna tajemnica spowiedzi pozostaje nienaruszalna. Spowiednik ma obowiązek zachować w tajemnicy to, co zostało wyznane podczas spowiedzi. Nie ma ani prawa, ani obowiązku złożenia doniesienia do władz kościelnych i państwowych. Nie może też być przesłuchiwany na tę okoliczność przez organy ścigania lub sąd i nie ponosi żadnej odpowiedzialności z tego tytułu. Nikt nie może też zwolnić duchownego z obowiązku dochowania tej tajemnicy.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med
wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
• ciśnieniomierze • artykuły przeciwodleżynowe • 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

Bogactwo natury – pyłek pszczeli

Pyłek pszczeli to naturalny produkt przetworzony przez pszczoły, który posiada szereg właściwości odżywczych oraz wspierających układ odpornościowy. Oprócz tego jest w stanie zmniejszać ryzyko występowania wielu poważnych chorób oraz redukować objawy schorzeń już istniejących. Warto go spożywać regularnie, aby wzmocnić układ immunologiczny i nie dać się wirusom i bakteriom w okresie wzmożonych przeziębień.

Pyłek pszczeli jest to pyłek kwiatowy zbierany przez pszczoły, a następnie zlepiany przy pomocy miodu w kulki i umieszczany w plastrach w ulu, skąd mogą go wydobyć pszczelarze. Stanowi pożywienie dla larw, choć i dla ludzi jest niezwykle cennym produktem odżywczym. Ciekawostką jest fakt, że aby pszczoła mogła wytworzyć 15 mg pyłku, musi odwiedzić aż 80 kwiatów.

Właściwości i skład pyłku pszczelego

W pyłku pszczelim znajduje się aż 250 cennych substancji, które służą zarówno wzmacnianiu odporności, jak i poprawie ogólnej kondycji organizmu. Pyłek stanowi cenne źródło białka i egzogennych aminokwasów (takich jakich organizm człowieka nie jest w stanie sam sobie wytworzyć), m.in.: lizyny, metioniny, waliny, treoniny, histydyny, fenyloalaniny, argininy, tryptofanu, izoleucyny, jak również aminokwasów endogennych, np. alaniny, cysteiny, priony, glicyny, seryny, kwasu asparaginowego, kwasu glutaminowego.

Spożycie 30 g tego produktu pszczelego jest w stanie zapewnić odpowiednią podaż podstawowych aminokwasów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Poza tym pyłek pszczeli jest dobrym źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów. Znajdują się w nim m.in. takie cukry jak: glukoza, fruktoza, skrobia, celuloza, ksyloza, arabinoza. Znaleźć w nim również możemy aż 14 niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), np. kwas linolowy, czy kwas linolenowy.

Kwas linolowy ma bardzo korzystny wpływ na skórę, gdyż zapobiega jej rogowaceniu oraz nadmiernej suchości, poza tym przywraca prawidłowe funkcjonowanie gruczołów łojowych, co ma niebagatelne znaczenie przy problemach z nadmiernie przetłuszczającą się skórą. Z kolei kwas linolenowy jest świetnym antyoksydantem niszczącym wolne rodniki.

Pyłek pszczeli a odporność

Pyłek pszczeli jest to produkt, który z powodzeniem może być stosowany w podnoszeniu odporności zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Przede wszystkim dlatego, że powoduje wzrost limfocytów, monocytów, eozynofilii, które odpowiadają za odpowiedź układu immunologicznego na atak wirusów czy bakterii.

Kiedy mamy obniżoną ilość białych krwinek, wówczas szybciej zapadamy na przeziębienia, ciężej przechodzimy choroby, jak również słabiej regenerujemy się po nich. Odpowiedni wzrost leukocytów w momencie infekcji chroni nas przed dalszym rozwojem choroby i cięższymi powikłaniami, takimi jak np. zapalenie płuc.

Pyłek pszczeli szczególnie korzystnie

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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

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

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Porady chirurgiczne
i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

działa w przypadku hamowania infekcji górnych dróg oddechowych. Wspomaga też regenerację organizmu w chorobach onkologicznych, w których konieczne jest włączenie naświetlania.

Jak pokazują badania, te osoby, które poddawane były radioterapii i spożywały pyłek, miały lepsze parametry hemoglobiny oraz odczuwały mniejsze skutki choroby popromiennej. Poza tym, w porównaniu do grupy pacjentów, która nie spożywała pyłku, miały większy wzrost albumin, gammaglobulin i białka całkowitego oraz wyższy poziom witaminy E.

O tym, że pyłek stymuluje układ immunologiczny świadczy fakt, że po jego regularnym spożyciu następuje wzrost fagocytów i makrofagów, czyli komórek żernych, niszczących patogeny wdzierające się do organizmu. Poza tym pozytywnie wpływa na pracę śledziony, która jest istotnym narządem, jeśli chodzi o układ odpornościowy, bierze bowiem udział w wytwarzaniu limfocytów.

Pyłek pszczeli – ochronny wpływ na wątrobę

Wątroba jest tym narządem, który odpowiada za detoksykację. Wszelkiego więc rodzaju trujące substancje, toksyny, związki chemiczne zawarte w żywności trafiają do niej, a ona musi się z nimi uporać.

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 -- Ktg -- Cytologia -- USG --
Oferujemy badania:
- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
- laboratoryjne
Przychodnia czynna: codziennie 8.00-18.00
C/0417

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
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 - pedagodzy - surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej - fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju
NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)
Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)
Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.
OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO
- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- 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/0388

ONKOLOGIA www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

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

BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH PACJENTÓW JEST DLA NAS PRIORYTETEM.

DOŚWIADCZONY PERSONEL
3000 BADAŃ W OFERCIE
ZAPRASZAMY DO TELEFONICZNEGO UMAWIANIA SIĘ NA WIZYTĘ ORAZ ODBIORU WYNIKÓW ONLINE.

www.alablaboratoria.pl

L/0444

OGÓLNOPOLSKA SIEĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH

Bogactwo natury – pyłek pszczeli

Ciąg dalszy ze str. 23.

O ile tych substancji nie ma zbyt wiele, wątroba świetnie daje sobie radę. Ale jeśli dojdzie do nagłego przypływu zbyt wielu toksyn, a przy tym narząd ten niedomaga z powodu naszego stylu życia i staje się np. stłuszczony, wówczas komórki wątroby nie radzą sobie już tak łatwo z detoksykacją.

Pomocny może stać się wtedy pyłek pszczeli, który wspomaga np. usuwanie metali ciężkich z organizmu. Oczywiście nie każdych, ale jak wykazują badania Kormienko i Zdanowicz, które wykonywali z udziałem drobiu, ten produkt pszczeli może obniżyć poziom metali ciężkich w organizmie od 7,6 do 32,3%.

Pyłek pszczeli jest w stanie nie tylko ochronić wątrobę przed wpływem szkodliwych substancji, ale też leczyć uszkodzoną tkankę. Jak pokazują badania Kędzi, pyłek zmniejsza szkodliwość np. tetrachlorku węgla – który już kilka minut po dostaniu się do organizmu niszczy siateczkę cytoplazmatyczną, a w kolejnych godzinach uszkadza mitochondria.

Pojedyncza dawka tetrachlorku węgla może doprowadzić do stłuszczenia wątroby oraz jej degeneracji. Zwykle po dostaniu się tej substancji do organizmu następuje wzrost prób wątrobowych, bilirubiny, fosfatazy alkalicznej. Jednak jak pokazują badania przeprowadzone na szczurach, uprzednie podanie wyciągu wodnego z pyłku pszczelego jest w stanie obniżyć te parametry. Podobne, a nawet lepsze działanie niż wyciąg wodny ma wyciąg lipidowy z pyłku.

Inne badania, chociażby te przepro-

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA
Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15
Radom,
ul. Skrajna 113
Mój Lekarz Radom
Rejestracja pacjentów
tel.: 694 88 00 44
S/0333

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0414

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Radom, ul. 25-go Czerwca 63
Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.
Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

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 naczyniowych

Toksyna botulinowa
(okolica czoła, kurze łapki)

F/0595

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

wadzone na szczurach, pokazują, że pyłek wykazuje silne działanie ochronne w stosunku do komórek wątroby. Te szczury, które otrzymały tylko szkodliwą etioninę, miały cechy zwyrodnienia w wątrobie, uszkodzone hepatocyty, wzrost kropelek tłuszczowych między komórkami, rozszerzenie naczyń zatokowych, jak również wzrost liczby komórek Browicza-Kupffera.

Z kolei u szczurów, które otrzymały etioninę, ale przy tym dostawały wyciąg wodny z pyłku kwiatowego albo u tych, które otrzymywały wyciąg lipidowy z pyłku, nie obserwowano żadnych zmian w wątrobie oprócz sporadycznego wzrostu ilości komórek Browicza-Kupffera.

Pozytywny wpływ pyłku pszczelego na układ krążenia

Wszystkie mięśnie, w tym mięsień serca, ulegają starzeniu. Kiedy tak się dzieje, gromadzi się w nim brunatny barwnik o nazwie lipofuscyna.

Jak pokazują badania Liu i Li przeprowadzone na myszach, spożywanie pyłku pszczelego wyraźnie obniża stężenie tego składnika w sercu. Ze względu na to, że u myszy obniżał się on również w mózgu, wątrobie, jak również w nadnerczach uznano, że pyłek wykazuje działanie przeciwstarzeniowe.

Korzystny wpływ pyłku pszczelego na układ krążenia wynika również z tego, że zapobiega sklejaniu się płytek krwi. Choć agregacja płytek krwi jest korzystna przy zranieniach, bo ułatwia zasklepianie się ran, to gdy dochodzi w organizmie do tego zjawiska w sposób nadmierny, hamowany jest swobodny przepływ krwi. Płytki osadzają się wtedy wewnątrz naczyń krwionośnych, co prowadzić może do zatorów krwi.

Miażdżyca to najczęstsza z chorób układu krążenia, w której powstaniu biorą udział przede wszystkim stan zapalny oraz stres oksydacyjny. Przy zmniejszeniu ryzyka jej wystąpienia ogromnie pomocny jest pyłek. A to dlatego, że w swoim składzie posiada flawonoidy, które działają antyoksydacyjnie, zapobiegając tworzeniu się blaszki miażdżycowej.

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

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

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.

30 LAT TRADYCJI !!!

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

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

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

AP/0451

Bogactwo natury – pyłek pszczeli

Dokończenie ze str. 25.

Poza tym badania na zwierzętach pokazują, że pyłek jest w stanie obniżyć poziom cholesterolu całkowitego, trójglicerydów, jak i niekorzystnej frakcji LDL, co prowadzi do zmniejszenia stanu zapalnego – źródła miażdżycy.

Z kolei badania na pacjentach pokazują, że w grupie osób, która miała stwierdzoną miażdżycę oraz hipercholesterolemię, a która zażywała pyłek kwiatowy, poziom lipidów zmniejszył się od 20 do 30%.

Pyłek pszczeli a działanie przeciwzapalne

Działanie przeciwzapalne pyłku wynika z zawartości antyoksydantów i NNKT, które dostarczane drogą pokarmową są w stanie zahamować lub zmniejszyć proces zapalny toczący się w organizmie. Dużą rolę odgrywają tu również flawonoidy oraz kwercetyna.

Oprócz tego pyłek kwiatowy wykazuje działanie przeciwzapalne przy podaniu go na zewnątrz, np. na skórę. Dowodzą tego badania Kędzi przeprowadzone na szczurach, u których wywołano celowo obrzęk tylnej łapy. Po podaniu ekstraktu z pyłku zmieszanego z wazeliną, obrzęk posmarowanej łapy znacznie się zmniejszał.

Oprócz tego pyłek pszczeli wspomaga gojenie ran, gdyż maści z jego dodatkiem wykazują działanie przeciwbakteryjne, a obecność bakterii jest najczęstszą przyczyną braku możliwości zagojenia się tkanek.

Pyłek pszczeli – wpływ na skórę

Pyłek kwiatowy może być z powodzeniem stosowany w poprawie wyglądu skóry. Zawarta w nim metionina wpływa dodatnio na proces keratynizacji naskórka, a przy tym hamuje wydzielanie sebum oraz działa przeciwzapalnie, co jest bardzo pożądane przy leczeniu cery trądzikowej. Z kolei znajdująca się w pyłku witamina A wspomaga regenerację skóry oraz opóźnia proces pojawiania się zmarszczek, jest więc niezwykle przydatna dla skóry dojrzałej.

Kremy z dodatkiem pyłku mogą być pomocne przy łagodzeniu zmian atopowych, gdzie istnieje silna tendencja do świądu i nadmiernej suchości skóry. Witamina B2 zawarta w pszczelim produkcie działa przeciwświądowo, natomiast naturalne cukry w nim zawarte nawilżają i zapobiegają TEWL (nadmiernemu parowaniu wody z wierzchniej warstwy naskórka).

Poza tym kwas gamma-linolowy znajdujący się w pyłku działa przeciwzapalnie i przeciwalergicznie, co pomaga nie tylko w leczeniu skóry atopowej, ale też chorobach łojotokowych. U osób z tendencją do pękających naczynek, krem z pyłkiem, dzięki zawartości witaminy C, wspomaga uszczelnianie ścianek naczyń krwionośnych, a cynk – regenerację komórek.

Jak pokazują badania przeprowadzone wśród studentek kosmetologii, gdzie badano grupę 21 kobiet podzielonych na osoby stosujące krem nawilżający z dodatkiem pyłku i bez niego, te osoby, które stosowały kosmetyk z pyłkiem miały zarówno obiektywne, jak i subiektywne lepsze wyniki, jeśli chodzi o stopień nawilżenia niż grupa z kosmetykiem bez pyłku pszczelego.

Autor: Dominik Wilk

Źródło: poradnikzdrowie.pl

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Wtorek 14^{00}-15^{00}, **Środa** 15^{30}-17^{00}
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**
T/0074

Gloria Medicine!

4 grudnia w Wyższym Seminarium Duchownym w Radomiu odbył się Adwentowy Dzień Skupienia Służby Zdrowia. Tematem przewodnim spotkania były słowa: „Powołani do świętości w służbie człowiekowi". W konferencji ks. biskup Marek Solarczyk przypomniał, jak ważne jest świadectwo wiary w pracy dla chorych. Ks. biskup wskazał także na Eucharystię, jako źródło świętości i łaski, które powinny towarzyszyć pracy medyków.

W czasie dnia skupienia wspominaliśmy osobę ks. abp. Henryka Hosera, ktory był tak bliski środowisku katolickich medyków. Jego świadectwo życia jest dla nas inspiracją w codziennej pracy dla chorego człowieka. Swoimi wspomnieniami o abp. Hoserze podzielił się z nami dr Mieczysław Szatanek, który przygotował specjalną prezentację multimedialną.

Bardzo się cieszymy z faktu, że pan doktor Mieczysław Szatanek został odznaczony medalem Gloria Medicine, który jest najwyższym odznaczeniem przyznawanym lekarzom w Polsce. Pan doktor jest aktywnym członkiem Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich Oddział „Ziemi Radomskiej".

Ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz
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: niedziele i święta przypadające w dni wolne od pracy –9.30.
Święta kościelne przypadające w dni robocze –15.30.
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów świętych: pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny
KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

Najbliższe wydarzenia DSZ

6 stycznia - spotkanie opłatkowe służby zdrowia z ks. bp. Markiem Solarczykiem

26 marca - Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 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

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA
ZWIERZ nam się
JABŁOŃSKI | KOWALCZEWSKI

ul. Orląt Lwowskich 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

APTEKI OSIEDLOWE
CHROBREGO 9
tel.: 48 364 07 07
PON-PT 8:00-20:00
SOBOTA 8:00-14:00
aptekachrobrego9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE
OSIEDLOWA 9
w budynku
PZU ZDROWIE
tel.: 48 332 07 29
PON-PT 7:30-20:00
SOBOTA 8:00-13:00
aptekaosiedlowa9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE
WOLANÓW,
RADOMSKA 1
tel.: 48 618 79 85
PON-PT 8:00-18:00
SOBOTA 8:00-14:00
aptekawolanow@gmail.com
A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA
CZYNNA 24 GODZINY
W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA
tel.: 48 36 234 16
Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5
A/0013

Apteka
mgr farm. Przemysław Niedziałek
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
0 RH + | 0 RH - | A RH + | A RH - | B RH + | B RH - | AB RH + | AB RH -
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