06/2022 (nr 319)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

„I cóż powiecie na to, że już się zbliża lato?”

To pytanie zadaje Jan Brzechwa w wierszu „Przyjście lata”. To kalendarzowe przywitamy 22 czerwca w wigilię Dnia Ojca. Długie dni, ciepłe wieczory, sporo opadów deszczu, bujna przyroda i ostatnie dni połowy roku. Ważny to miesiąc, bo jak mówi przysłowie: „od czerwca dużo zależy, czy żniwa będą jak należy”. To również zakończenie roku szkolnego i początek wakacji. Większość z nas ma już zaplanowany wakacyjny wypoczynek. I chociaż zawirowania związane z galopującą inflacją mają ogromny wpływ na nasze domowe budżety, to jednak jak mawiają: są sprawy ważne i ważniejsze, a do tych drugich należy zaliczyć dobry urlop. Postarajmy się gdzieś wyjechać, bo warto, a nawet trzeba odpocząć.

Na progu lata, życząc wszystkim czytelnikom dobrego letniego odpoczynku, zapraszam do lektury czerwcowego 319 numeru Zdrówka.

ZG

Przy piwoniach

Piwonie kwitną, białe i różowe,
A w środku każdej, jak w pachnącym dzbanie,
Gromady żuczków prowadzą rozmowę,
Bo kwiat jest dany żuczkom na mieszkanie.

Matka nad klombem z piwoniami staje,
Sięga po jedną i płatki rozchyla,
I długo patrzy w piwoniowe kraje,
Dla których rokiem bywa jedna chwila.

Potem kwiat puszcza i, co sama myśli,
Głośno i dzieciom, i sobie powtarza.
A wiatr kołysze zielonymi liśćmi
I cętki światła biegają po twarzach.

Czesław Miłosz

WYBRANE ARTYKUŁY:

Jak możesz poprawić odporność dziecka?
Czytaj na stronie 3.

Co pyli w czerwcu?
Czytaj na stronie 6.

Terapia hiperbaryczna
Czytaj na stronie 10.

Masz problemy ze snem?
Czytaj na stronie 12.

O trychologii i dietetyce słów kilka
Czytaj na stronie 13.

Bogactwo natury – stokrotka
Czytaj na stronie 16.

Czas na urlop
Czytaj na stronie 20.

Prezenteizm, czyli nieefektywna obecność w pracy
Czytaj na stronie 22.

Wodniak jądra
Czytaj na stronie 26.

Posługa Duszpasterska
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. 20
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 7, 8, 9
Hematologia - str. 22
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 2, 16, 24
Neurologia – str. 12, 19
Okulistyka – str. 2, 17
Onkologia – str. 5. 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 23
Psychiatria – str. 12, 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 6
Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 9

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa - str. 5, 6, 10, 22,
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, 17

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

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

Jak możesz poprawić odporność dziecka, które stale się przeziębia?

Twoje dziecko znów jest przeziębione – kicha, ma kaszel i gorączkuje? Choć jesienią i zimą częste infekcje są normalne, warto jednak próbować poprawić odporność dziecka. Radzimy, jak wzmocnić układ immunologiczny maluszka.

Jak wzmocnić odporność dziecka, które ciągle się przeziębia? Kolejna w sezonie choroba dziecka dla rodziców zazwyczaj stanowi udrękę. Oprócz konieczności zdecydowania, kto tym razem weźmie zwolnienie, i niepokoju, jak przyjmie to szef, dochodzi też troska o to, czemu ono tak często choruje. A warto wiedzieć, że częste choroby osłabiają układ immunologiczny, przez co dziecko choruje jeszcze częściej.

Układ odpornościowy dziecka

Kiedy wreszcie przestanie chorować? Gdyby odpowiedź na to pytanie można było zawrzeć tylko w jednym słowie, brzmiałaby ona: nieprędko. Proces kształtowania się odporności jest bowiem bardzo skomplikowany, dlatego układ immunologiczny uzyskuje pełnię zdolności obronnych dopiero ok. 12. roku życia.

Infekcje częściej łapią te dzieci, które chodzą do przedszkola, niż te, które siedzą z babcią w domu – po pierwsze łatwiej wtedy o kontakt z innym chorym dzieckiem, po drugie rozłąka z rodzicami to dla dziecka często ogromny stres, który zwiększa podatność na zakażenia. Zdaniem lekarzy normą jest 6–8 infekcji przebiegających z gorączką w ciągu roku. Jeżeli jest ich więcej, bądź też dziecko łapie poważniejsze choroby – np. zapalenie płuc – konieczna jest wizyta u specjalisty, który oceni, z jakiego powodu tak często choruje.

Jak wzmocnić odporność dziecka?

Zazwyczaj pierwszą metodą wzmocnienia dziecka, która przychodzi rodzicom do głowy, są preparaty wspierające odporność. W aptekach jest ich wiele, a ten właściwy najlepiej wybrać wspólnie z pediatrą. Często chorującemu maluchowi można podawać tran, preparaty z wyciągiem z jeżówki purpurowej lub witaminy.

Ciąg dalszy na str. 4.

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

Jak możesz poprawić odporność dziecka, które stale się przeziębia?

Dokończenie ze str. 3.

Cenne są także probiotyki – dobre bakterie, które m.in. uszczelniają nabłonek jelit, nie przepuszczając do krwiobiegu bakterii ani wirusów. Na efekty kuracji trzeba będzie poczekać kilka miesięcy. Warto ją połączyć z innymi metodami. Oto one.

1. Minimum godzina dziennie na dworze. Dzięki temu organizm będzie lepiej reagował na zmianę temperatury, co zaowocuje rzadszymi przeziębieniami.

2. Hartowanie. Gwałtowne zmiany temperatury uczą organizm, jak ma sobie radzić ze zmianą pogody. Podczas spaceru w chłodny, ale bezwietrzny dzień zdejmuj dziecku czapkę – najpierw na 5, a po kilku dniach na 10 minut

3. Urozmaicona dieta. Im bogatsze menu, tym większa pewność, że organizmowi nie brakuje żadnych witamin ani minerałów. Dziecko powinno codziennie jeść warzywa oraz owoce, nabiał, chude mięso, a 2 razy w tygodniu ryby.

4. Nawilżone powietrze. Centralne ogrzewanie czy klimatyzacja wysuszają śluzówki w gardle i nosie, przez co zarazki łatwiej wnikają do organizmu. Kilka razy dziennie wietrz mieszkanie oraz nawilżaj powietrze. Śluzówki można też nawilżać wodą morską w spreju.

5. Dodatkowe szczepienia. Szczepionki podnoszą ogólną odporność, gdyż organizm produkuje wówczas więcej przeciwciał. Często chorującym dzieciom lekarze proponują szczepionki wzmacniające – zawiesiny z cząsteczkami bakterii najczęściej wywołujących choroby. Układ odpornościowy dziecka może na nich „potrenować" i wytworzyć zdolność do ochrony.

Dziecko ma ponad 8 infekcji rocznie, więcej niż 2 razy chorowało na zatoki albo zapalenie płuc, 6 razy miało zapalenie oskrzeli albo przyjmuje antybiotyk przez 2 miesiące bez wyraźnej poprawy? Może to świadczyć o pierwotnym niedoborze odporności i wymaga konsultacji specjalisty.

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

LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
CENTRUM BERNARDYŃSKA
48 386 95 00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl
Z/0590

Warto wiedzieć

Warto szczepić dzieci przeciwko meningokokom, pneumokokom i rotawirusom

Meningokoki to bakterie, które powodują inwazyjną chorobę meningokokową, przebiegającą jako sepsa lub zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Równie groźne są pneumokoki, czyli dwoinka zapalenia płuc. Pneumokoki mogą wywołać wiele schorzeń. Do najczęstszych zakażeń, nazywanych inwazyjnymi należą: ostre zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zakażenie krwi (bakteriemia), uogólnione zakażenie krwi (posocznica, tzw. sepsa).

Rotawirusy to także bardzo groźne patogeny, które wywołują ostrą, wodnistą biegunkę (oddawaną nawet kilkanaście razy dziennie), wysoką gorączkę (sięgającą nawet 40 st. C) i infekcje górnych dróg oddechowych. Nie należy ich lekceważyć, gdyż z powodu rotawirusów 20-30 tys. dzieci rocznie trafia do szpitala. Tym ważniejsze jest więc szczepienie – można je wykonać pomiędzy 6 a 24 tygodniem życia.

Autorka: Katarzyna Hubicz
Źródło:poradnikzdrowie.pl

TEAM Care
Specjalistyczna Praktyka Pielęgniarska
Potrzebujesz specjalistycznej, profesjonalnej pomocy pielęgniarskiej w domu?
WŁAŚNIE JĄ ZNALAZŁEŚ!
Oferujemy wsparcie dla pacjenta:
ze stomią, cewnikiem moczowym,
sondą dojelitową lub żołądkową,
z raną trudno gojącą się,
portem naczyniowym,
wentylowanego mechanicznie
lub chorego na cukrzycę
- ŚWIADCZENIA W DOMU PACJENTA!
Zgłoszenia telefoniczne po godzinie 15:00:
570-542-523
Kontakt e-mail: teamcare.dsz@gmail.com
P/0380

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

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

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA ZDROWIE REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Co pyli w czerwcu?

Co pyli w czerwcu? Między innymi szczaw, babka i komosa. Jak jednak wynika z danych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych, w czerwcu uczuleniowcom w całej Polsce najbardziej dokuczają pyłki traw i pokrzywy, ponieważ ich stężenie w powietrzu jest bardzo wysokie przez cały miesiąc. Sprawdź, jakie rośliny pylą w czerwcu i w których regionach kraju alergicy najbardziej muszą uważać na swoje zdrowie.

W czerwcu pylą zarodniki grzybów mikroskopowych, szczaw, babka i komosa. Jednak w tym okresie najczęstszą przyczyną uczuleń są pyłki traw i pokrzywy, ponieważ praktycznie w całej Polsce ich stężenie w powietrzu jest bardzo wysokie przez 30 dni bez wyjątku.

Czerwiec to miesiąc, w którym kwitnie czarny bez, dlatego uczuleni na jego pyłki również powinni zacząć uważnie śledzić kalendarz pylenia. Czerwiec to trudny okres również dla uczulonych na zarodniki grzybów mikroskopowych, ponieważ wówczas ich stężenie w powietrzu gwałtownie wzrasta.

Pyłki traw i pokrzywy

Ważna informacja dla uczulonych na pyłki traw i pokrzywy! W czerwcu przypada apogeum pylenia tych roślin. Na pyłki traw, które są najczęstszą przyczyną sezonowych dolegliwości alergicznych w Polsce, powinni uważać wszyscy uczuleni, ponieważ w tym miesiącu ich stężenie w powietrzu będzie bardzo wysokie prawie w całym kraju.

Ponadto objawy alergii będą potęgowane przez alergeny pyłku kwitnącego właśnie żyta (które także jest trawą, tyle że uprawną). W związku z tym uczuleni na pyłki traw powinni omijać kwitnące pola i łąki, zwłaszcza od godz. 5 do 8 oraz między godz. 17 a 19, ponieważ wówczas obserwuje się dwukrotne zwyżki stężenia tych alergenów w powietrzu.

W czerwcu najbezpieczniejszym miejscem dla alergików będzie morska plaża, gdzie wiatr wiejący od strony morza przynosi wolne od pyłku powietrze. Na spacer można się wybrać także w wyższe partie gór (powyżej 600 m n.p.m), gdzie stężenie pyłku traw jest jeszcze niskie. Podobne zalecenia dotyczą uczulonych na pokrzywę, którzy dodatkowo powinni omijać wilgotne lasy. Na szczęście tych jest znacznie mniej, ponieważ pokrzywa rzadko jest przyczyną alergii.

Osoby uczulone na pyłki powinny pamiętać o okularach przeciwsłonecznych (najlepiej z szerokimi zausznikami przy szkłach), które ochronią oczy przed wtargnięciem alergenów, a także o nakryciu głowy, które zabezpieczy przez wnoszeniem do domu pyłków znajdujących się na włosach.

Należy pamiętać, że intensywność pylenia poszczególnych roślin w różnych

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

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

www.pracowniartg.eu

tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

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

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

częściach kraju jest uzależniona m.in. od zmiennych warunków atmosferycznych. Warto wiedzieć, że w czasie opadów deszczu i bezpośrednio po nich powietrze jest wolne od pyłków roślin, dlatego poza kalendarzem pylenia warto śledzić także prognozę pogody.

W poszczególnych latach sezony pylenia mogą znacznie różnić się od średnich wieloletnich. W związku z tym należy śledzić na bieżąco aktualne komunikaty dla alergików, które są dostępne m.in. na stronie internetowej Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych.

Żyto

Żyto kwitnie w maju i przez pierwsze 10 dni czerwca, jednak objawy uczulenia z różnym natężeniem mogą pojawiać się nawet do końca lipca. W związku z tym osoby z alergią wziewną na to zboże powinny omijać kwitnące pola przez najbliższe dwa miesiące.

Dokończenie na str. 8.

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

GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
UROLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

BTL EMSELLA
Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
Bez konieczności zdejmowania odzieży.
GABINET GINEKOLOGICZNY
Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. **Barbara Kalbarczyk** ☎ 605 608 944
lek. **Maria Kowalczewska-Bogucka** ☎ 605 589 761
www.ginradom.pl
G/0114

Co pyli w czerwcu?

Dokończenie ze str. 7.

Warto wiedzieć, że u osoby uczulonej na pyłki żyta może wystąpić reakcja alergiczna w postaci bólu brzucha, biegunki czy wymiotów po spożyciu ziaren innych zbóż.

Czarny bez

Czarny bez kwitnie od maja do czerwca i w tym ostatnim miesiącu pyli najsilniej, zwłaszcza przez pierwsze dwadzieścia dni.

Babka zwyczajna

Babka kwitnie od kwietnia do września i przez cały ten okres najmniej dokucza alergikom z południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańców Polski, ponieważ tam przez całą wiosnę i lato stężenie jej pyłków w powietrzu jest niskie. W pozostałych częściach kraju nieznaczny wzrost stężenia pyłków babki zwyczajnej przypada już na koniec maja i podwyższony utrzymuje się przez cały czerwiec, aż do przełomu sierpnia i września.

Warto wiedzieć, że w Polsce występują 3 gatunki babki. Dwa gatunki kwitną w maju i czerwcu, a jeden w lipcu. Jednak stężenia jej pyłku w Polsce nigdy nie osiągają wysokich wartości.

Komosa

W czerwcu stężenie pyłków komosy w przeważającej części kraju jest bardzo niskie. W najlepszej sytuacji są alergicy z centralnej i południowej części kraju, którzy w ogóle nie odczują jej działania, gdyż w tych rejonach komosa w czerwcu nie pyli.

Szczaw

Szczaw kwitnie od maja do czerwca i przez cały ten okres jednakowo dokucza wszystkim alergikom. W tym ostatnim miesiącu stężenie jego pyłków w powietrzu jest średnie.

Zarodniki grzybów mikroskopowych (pleśniowych)

Chodzi konkretnie o grzyby z rodzaju Cladosporium i Alternaria. Stężenie zarodników grzybów z rodzaju Cladosporium wzrasta gwałtownie już w ostatniej dekadzie maja i jest bardzo wysokie przez cały czerwiec, aż do końca września.

Zła wiadomość także dla uczulonych na zarodniki grzybów rodzaju Alternaria – ostatnia dekada czerwca rozpoczyna kilkumiesięczne, agresywne działanie tych grzybów na alergików w całej Polsce. Intensywność ich pylenia osłabnie dopiero w drugiej dekadzie września.

Autorka:
Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
PRZYJMUJE
Centrum Bernardyńska
- ul. Bernardyńska 3a
tel. 511 511 234, 48 386 95 00
w poniedziałki i piątki od 8.00
Endomed
- ul. Kilińskiego 6
tel. 606 169 634, 48 340 02 35
w środy i czwartki od 15.20
U/0406

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

KLINIKA
Bat-Med

1 MIEJSCE
PRZYCHODNIA/GABINET
W REGIONIE RADOMSKIM

ZAKRES USŁUG

Ginekologia dziecięca i dziewczęca,
Specjaliści z doskonałym podejściem do najmłodszych!

Ginekologia estetyczna LASER MONALISA TOUCH!

- Leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu
- Poprawa wyglądu zewnętrznych narządów płciowych

Diagnostyka i leczenie niepłodności żeńskiej i męskiej:

- Rozszerzone badania nasienia
- Badania genetyczne
- Diagnostyka poronień nawykowych
- Badanie drożności jajowodów

KWALIFIKACJA I PRZYGOTOWANIE DO PROCEDURY IN VITRO!

Położnictwo

- Prowadzenie ciąż wysokiego ryzyka
- Badania prenatalne
- USG 3D/4D HD LIVE
- Nie inwazyjne badania genetyczne płodu

LECZENIE NADWAGI I OTYŁOŚCI U DZIECI I DOROSŁYCH!

- Wykwalifikowani specjaliści z certyfikatami Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością!
- Urologia
- Dermatologia/Trychologia
- Diabetologia
- Diagnostyka obrazowa (usg piersi, usg tarczycy, usg jamy brzusznej, usg jąder, doppler)
- Proktologia
- Małe zabiegi chirurgiczne
- Biopsje

Zapraszamy również na badania laboratoryjne!
Punkt pobrań czynny jest od poniedziałku do soboty w godz. 07:00-12:00.

503 40 20 20
48 340 20 20
rejestracja@bat-med.pl

ul. Sedlaka 4/6/8
Radom 26-600

bsi. ISO 9001 Quality Management

WWW.BAT-MED.PL

BAT-MED. GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
BAT-MED. GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
BAT-MED. GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska

P/0224
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

Terapia hiperbaryczna i jej lecznicze właściwości

Dla urody i zachowania młodości

Piękno ciała zależy zarówno od czynników zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Tlenoterapia hiperbaryczna działa od wewnątrz, docierając cząsteczkami tlenu do wszystkich zakamarków skórnych. Powierzchnia skóry staje się rozjaśniona, lepiej ukrwiona, a komórki macierzyste przekształcają się w kolagen oraz elastynę. Branża pielęgnacyjna stale udoskonala metody poprawiające wygląd i ogólne samopoczucie swoich klientów. My również poszliśmy tą drogą, instalując w naszym gabinecie komorę hiperbaryczną. Każda skóra, włosy i paznokcie zasługują na wzmocnienie.

Korzyści:

- usunięcie drobnoustrojów z powierzchni skóry
- rekonwalescencja po zabiegach medycyny estetycznej
- spowolniony proces starzenia się skóry i tkanek
- wsparcie w odchudzaniu, przyspieszenie metabolizmu
- lepsza regeneracja nawet głębokich ran skórnych, blizn

Dla osób autystycznych

Spektrum autyzmu i Aspergera jest często spowodowane niedotlenieniem okołoporodowym. Dolegliwości, które towarzyszą spektrum, są często związane z pracą układu odpornościowego i układu pokarmowego. Tlenoterapia hiperbaryczna **wspiera** codzienne funkcjonowanie osób ze spektrum autyzmu za pomocą skoncentrowanego tlenu w ciśnieniu 1.3 ATA. **Efekty** widać już po kilku sesjach, gdy wzmacnia się układ odpornościowy, poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego i zdolności aparatu mowy. Terapia ta wspiera procesy poznawczo-behawioralne.

Korzyści:

- wzmocniony układ trawienny, urologiczny i odpornościowy
- poprawione zdolności nauki i wsparcie dla koncentracji
- wsparcie w rehabilitacji ruchowej i motorycznej
- łagodniejsza reakcja emocjonalna na zmiany otoczenia
- lepsze zdolności nawiązywania relacji z bliskimi

Borelioza

Borelioza może ujawnić się nawet po bardzo długim czasie, ponieważ działanie krętków wywołujących chorobę może być mylone z innymi dolegliwościami. Krętki są bakteriami beztlenowymi. Dlatego tlenoterapia hiperbaryczna tworzy nieprzyjazne środowisko do rozrostu boreliozy. Jeżeli terapia lekowa okazuje się mało sku-

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**

„**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

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

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

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

teczna, warto zainteresować się regularnymi sesjami tlenoterapii hiperbarycznej, która nie tylko niszczy bakterię, ale także pomaga organizmowi wrócić do dobrej formy.

Korzyści:

- tlen niweluje możliwości rozwoju bakterii boreliozy
- dobra alternatywa lub wsparcie w leczeniu antybiotykowym
- wzmocnienie obniżonej odporności i przyspieszenie powrotu do zdrowia

Cukrzyca

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną wywołaną przez nieprawidłowe wydzielanie się insuliny bądź zupełny jej brak. Osoby chore na cukrzycę często zmagają się z powikłaniami spowodowanymi brakiem insuliny w krwiobiegu. Jednym z najgroźniejszych powikłań nieleczonej cukrzycy jest tzw. stopa cukrzycowa, która polega na braku prawidłowej odbudowy i regeneracji tkanek w organizmie.

Tlenoterapia hiperbaryczna, dzięki swojemu działaniu usprawniającemu krążenie krwi oraz dotlenienie chorych tkanek, przeciwdziała skutkom cukrzycy.

Korzyści:

- skuteczna droga dotlenienia chorych i uszkodzonych tkanek
- przyspieszona regeneracja, lepszy dopływ krwi w całym ciele
- zwiększenie efektów regeneracji
- wsparcie przy dolegliwościach stopy cukrzycowej
- wyrównana insulinowość ciała i inne dolegliwości

Wsparcie w leczeniu:

- porażenia mózgowego
- dziecięcego porażenia ruchowego
- nagłej głuchoty
- problemów gastrycznych
- ostrej krwotocznej niedokrwistości
- choroby dekompresyjnej
- zatrucia tlenkiem węgla
- zatoru gazowego
- głębokich ran, oparzeń
- atopowego zapalenia skóry, łuszczycy
- infekcji bakteriami beztlenowymi
- ogólnego niedotlenienia tkanek

To tylko niektóre aspekty z dobrodziejstw jakie oferuje nam terapia O_2 w stężeniu 93-procentowego tlenu w podciśnieniu. W takich krajach jak USA czy Kanada jest to podstawowy (zalecany przez lekarzy) zabieg przy leczeniu chorób nowotworowych, stosowany, aby oczyścić komórki ze szkodliwych pozostałości po chemioterapii i naświetlaniach (oczywiście po konsultacji z lekarzem prowadzącym). Powinniśmy wysycić ciało tlenem przed zabiegami operacyjnymi i po nich, żeby dotlenione komórki szybciej się regenerowały, łatwiej było znieść narkozę i przyspieszyć gojenie wszelkich ran. HBOT przyspiesza rekonwalescencję i zwiększa wydolność organizmu. W leczeniu szpitalnym również stosowane są KOMORY HIPERBARYCZNE.

Po dodatkowe informacje prosimy dzwonić do gabinetu: **Studio Zdrowia i Urody IDALIA w Radomiu, tel. 790 237 790 lub 606 471 648.**

Studio Zdrowia i Urody IDALIA
ul. Waryńskiego 1/3/5,
26-600 Radom
www.studioidalia.pl

- Komora Hiperbaryczna
- Hirudoterapia

- Podologia
- Kosmetyka
- Terapaia Zimną Plazmą
- Makijaż Permanentny

czynne w godz.:
pn. - pt. 9^{00} - 18^{00}; sob. 9^{00} - 14^{00}
rezerwacja wizyt telefonicznie:
tel. 790 237 790 / 606 471 648

Z tym wydaniem gazety 20% rabatu na zabieg w komorze hiperbarycznej. Zapraszamy.
Y/ 0122

RODZINA

Małżeństwo w odniesieniu do relacji Chrystusa i Kościoła

DUSZPASTERSTWO RODZIN Diecezji Radomskiej

Część 1

Rzeczywistość Kościoła jako wspólnoty Chrystusa z ludem jest Tajemnicą, którą Pismo Święte przybliża w obrazach. Oprócz takich porównań jak: budowla, winnica, ludzkie ciało czy winny krzew, jednym z najpiękniejszych jest właśnie obraz Kościoła jako małżeństwa. Funkcjonował on już w Starym Testamencie, przedstawiając miłość i wierność Boga-Oblubieńca do niestałego i niewiernego ludu-Oblubienicy.

W Nowym Testamencie występuje również figura-obraz małżeństwa dla ukazania oblubieńczej relacji Chrystusa i Kościoła: „Dlatego opuści człowiek ojca i matkę, a połączy się z żoną swoją i będą dwoje jednym ciałem. Tajemnica to wielka, a ja mówię: w odniesieniu do Chrystusa i Kościoła" (Ef 5,31-32). Apostoł Paweł przedstawia Kościół i każdego wiernego członka jego Ciała jako Oblubienicę <poślubioną> Chrystusowi Panu, by była z Nim jednym Duchem. Kościół jest niepokalaną Oblubienicą niepokalanego Baranka, którą Chrystus umiłował, dla której wydał się, <aby ją uświęcić> (Ef 5,26), z którą związał się wiecznym przymierzem i nie przestaje troszczyć się o nią, jak o własne Ciało" (KKK 976).

Właśnie rzeczywistość miłości jest tym, co nadaje najgłębszą treść, zarówno relacji Chrystus – Kościół, jak i relacji mąż – żona. „Mężczyzna i kobieta, stworzeni razem, są chciani przez Boga jako jedno dla drugiego. Kobieta, którą Bóg przyprowadza do mężczyzny, wywołuje u niego okrzyk podziwu, miłości i jedności: „Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała!" (Rdz 2,23). Mężczyzna odkrywa kobietę jako inne <ja> tego samego człowieczeństwa (KKK 371).

Relacja Chrystusa do Kościoła stanowi analogię dla relacji małżeńskiej. Oblubieńcza relacja małżonków jest darem Stwórcy, jednak z racji następstw grzechu pierworodnego jest ona także zadana, aby przezwyciężyć egoizm i skłonności do zła oraz służyć sobie nawzajem, tak jak Chrystus służy Kościołowi. Dlatego zaangażowanie w postawę służby jest wykładnikiem miłości w małżeństwie. Małżonkowie nie zrealizują dobrze zadań, jakie im wyznacza ich powołanie wyłącznie o własnych siłach. Dlatego sam Chrystus wychodzi im naprzeciw w łasce sakramentu małżeństwa, aby ich uzdolnić, udoskonalić i uświęcić. Czerpiąc z bogatego źródła, jakim jest przykład Chrystusa miłującego swój Kościół „do końca", mąż i żona mogą odnaleźć motywy realizacji swojej miłości małżeńskiej.

Dokończenie artykułu w lipcowym nr. Zdrówka.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne
J/0043

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}

Masz problemy ze snem? Metoda 4-7-8 pozwoli ci szybko zasnąć

Sen jest niezbędny dla zdrowia. Problemy ze snem mają wpływ na każdy aspekt życia – od samopoczucia fizycznego po twoje bezpieczeństwo. Zasypianie przychodzi ci z trudem? Prosta metoda pomoże ci szybko zasnąć.

Z roku na rok coraz więcej osób cierpi na zaburzenia snu. Najczęściej występującym zaburzeniem snu jest bezsenność. Medycyna snu, czyli somnologia, oprócz bezsenności zajmuje się także innymi problemami związanymi ze snem takimi jak bezdech senny i parasomnia.

Problemy ze snem wpływają na cały organizm. Sen obok diety, stresu, stylu życia i genów odpowiada za stan zdrowia człowieka. Jeśli nieprawidłowo się wysypiasz, możesz mieć problemy z koncentracją i pamięcią, narzekać na wahania nastroju, mieć niższy poziom energii, a nawet mieć trudności z podejmowaniem decyzji.

Jak stosować metodę 4-7-8?

Prosta technika oddechowa 4-7-8 opracowana przez dr. Andrew Weila skupia się na oddechu i pomoże ci zasnąć. Jeśli regularnie będziesz ją stosować, uda ci się zasnąć w krótszym czasie, a sam autor metody twierdzi, że „działa jak naturalny środek uspokajający dla układu nerwowego".

Jak wykonać metodę 4-7-8? Połóż się wygodnie, a czubek swojego języka przytrzymaj na podniebieniu, tuż za górnymi przednimi zębami. Podczas wykonywania techniki 4-7-8 cały czas trzymaj język na swoim miejscu i powstrzymaj się od jego poruszania.

Wszystkie poniższe kroki wykonaj w cyklu jednego oddechu:

1. Rozsuń usta całkowicie wydychając powietrze ustami. Może pojawić się charakterystyczny świszczący dźwięk.
2. Następnie zamknij usta i oddychaj cicho przez nos, a w głowie odliczaj do czterech.
3. Teraz wstrzymaj oddech na siedem sekund.
4. Wykonaj kolejny świszczący wydech z ust przez osiem sekund.

Kiedy ponownie wdychasz powietrze, inicjujesz nowy cykl oddechu. Wykonaj powyższy schemat przez cztery pełne oddechy, pamiętając o tym, że kluczową częścią praktyki jest wstrzymanie oddechu przez siedem sekund.

Skąd biorą się problemy ze snem?

Często przyczyną problemów z zasypianiem jest stres. Jeśli jesteś narażony na długotrwałe źródło stresu, twój organizm może to odczuwać, np. powodując problemy z zasypianiem. Technika 4-7-8 z pewnością może pomóc ci się zrelaksować i zasnąć, ale jeśli twoje problemy nie miną, skonsultuj się z lekarzem.

Autorka: Patrycja Pupiec
Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET PSYCHOTERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPÓŁUZALEŻNIEŃ
Monika Łochowska-Maj
Specjalista psychoterapii uzależnień
tel: 577 907 940
Amelia Miernik
Specjalista psychoterapii uzależnień
tel: 512 032 267
W celu umówienia spotkania proszę o kontakt telefoniczny.
POZWÓL SOBIE POMÓC.
ul. Kilińskiego 15/17, Radom (Dom Rzemiosła, II piętro, pokój nr 2)
S/0263

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

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

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

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

J/0603
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. Paweł Roguś
CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

O trychologii i dietetyce słów kilka

Czym jest trychologia?

Trychologia to dziedzina na pograniczu nauk medycznych i estetycznych. To stosunkowo nowa i interdyscyplinarna nauka. Jej głównym zadaniem jest diagnozowanie i leczenie chorób owłosionej skóry. Trychologia zajmuje się również szeroko pojętą pielęgnacją skóry głowy i włosów w celu poprawy ich kondycji. Termin trychologia pochodzi od greckiego słowa „trikhos", czyli włos.

Kim jest trycholog?

Trycholog to specjalista, który zajmuje się diagnozowaniem włosów i skóry głowy oraz wdrażaniem odpowiednich procedur terapeutyczno-leczniczych indywidualnie dopasowanych do potrzeb pacjenta.

Z jakimi problemami można zgłosić się do trychologa?

- Nadmierne wypadanie włosów
- Łojotok
- Różne typy łysienia, m.in. androgenowe, plackowate
- Wypadanie włosów po Covid-19
- Łupież
- Świąd skóry głowy
- Łuszczyca
- Łojotokowe zapalenie skóry głowy

Praca dietetyka

Zadaniem dietetyka w powszechnej opinii jest przede wszystkim skuteczne odchudzanie w przypadku nadmiernej masy ciała. Natomiast prawidłowe żywienie i zdrowy styl życia odgrywają kluczową rolę w leczeniu różnych jednostek chorobowych, a przede wszystkim w profilaktyce wielu schorzeń. W moim gabinecie oferuję pomoc w przypadku insulinooporności, zaburzeń gospodarki cukrowej, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, np. choroba Hashimoto, zaburzeń hormonalnych np. hiperandrogenizm, zespołu policystycznych jajników, przewlekłego zmęczenia, trądziku, zaburzeń płodności i wielu innych.

Dokończenie na str. 15.

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

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

J/0543
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

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.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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

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

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**

O trychologii i dietetyce słów kilka

Dokończenie ze str. 13.

Dietetyk trychologiczny

O zdrowiu naszych włosów decyduje nie tylko odpowiednia pielęgnacja skóry głowy i łodygi włosa, ale również nasze codzienne nawyki żywieniowe, dlatego w swojej pracy łączę zarówno wiedzę z zakresu dietetyki klinicznej, jak i trychologii.

Połączenie dietetyki i trychologii może przynieść wiele korzyści. Odpowiednio zbilansowana dieta jest doskonałym wsparciem w przypadku wielu schorzeń trychologicznych. Wiedza na temat relacji zachodzących pomiędzy żywieniem a stanem skóry głowy i włosów pozwala wdrożyć odpowiedni plan i wyeliminować składniki negatywnie wpływające na kondycję włosów oraz te, które powodują nasilenie różnych dolegliwości.

Przebieg konsultacji trycholo-gicznej

Pierwszy punkt konsultacji stanowi wywiad diagnostyczny, w którym zadaję wiele pytań dotyczących obecnych dolegliwości, sposobu żywienia, stosowanych leków, suplementów diety i preparatów do pielęgnacji włosów i skóry głowy. Dzięki temu poznaję historię problemu, kiedy się on rozpoczął i jak to wygląda na przestrzeni czasu. Kolejnym krokiem w przypadku konsultacji trychologicznej jest diagnostyka włosów i skóry głowy. Podczas wizyty wykonuję trichoskopię, czyli nieinwazyjne i bezbolesne badanie, za pomocą którego możemy zobaczyć w powiększeniu stan skóry i włosów. Po szczegółowym wywiadzie, badaniu diagnostycznym i zapoznaniu się z problemem omawiamy dokładnie i szczegółowo możliwości terapeutyczne. Na koniec wizyty ustalony zostaje indywidualnie dopasowany do potrzeb pacjenta i danego problemu plan działania oraz schemat trychoterapii w gabinecie.

Badania przed pierwszą wizytą

Badania laboratoryjne są podstawą w procesie diagnostyki. Pozwalają szerzej spojrzeć na problem pacjenta. Są cenną wskazówką do ustalenia odpowiedniego planu. Przed pierwszą wizytą warto zbadać TSH, ft3, ft4, ferrytynę, żelazo, OB, CRP, morfologię z rozmazem, glukozę i insulinę oraz testosteron. Wszystkie wymienione badania wykonujemy na czczo, a testosteron (w przypadku Pań) od trzeciego do piątego dnia cyklu menstruacyjnego. W zależności od problemu i danego przypadku zlecam wykonanie dodatkowych badań.

Wypadanie włosów po Covid-19

Coraz więcej moich pacjentów zmaga się z wypadaniem włosów po przebytej infekcji koronawirusem Sars-Cov-2 (Covid-19). Infekcje przebiegające z wysoką temperaturą (w tym Covid-19) mogą powodować nadmierne wypadanie włosów, które jest dodatkowo potęgowane przez leki zażywane podczas choroby, a także gorszy sposób odżywiania w tym czasie. Na ten proces ogromny wpływ mają również stres związany z infekcją, wyczerpanie oraz osłabienie organizmu. Po przebytej chorobie u pacjentów widać często odchylenia w badaniach laboratoryjnych, co także przekłada się na stan włosów. Problem nadmiernego wypadania włosów po przebytej infekcji Covid-19 nie dotyczy każdego. W tym przypadku wypadanie włosów pojawia się zwykle dwa, trzy miesiące od wystąpienia pierwszych objawów infekcji i z reguły jest bardzo intensywne. Dlatego jeśli zauważysz pierwsze symptomy, nie wolno bagatelizować problemu. Czas odgrywa tutaj ogromnie istotną rolę.

Centrum Trychologiczno-Dietetyczne „Tricodiet" oferuje kompleksową opiekę z zakresu usług trychologii i dietetyki.

Autorka: Anna Jaworska

TRICODIET

tel.: 537 755 500

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
AP/0585

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNISKO"
ul. Malczewskiego 1
(przy Kurii Diecezji Radomskiej)
26-610 Radom, zapraszamy od pn-pt w godz. 15-19
tel./fax: 48 383 66 52,
e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,
www.dr.radom.opoka.org.pl
Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:
- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię małżeństw i rodzin.
Poradnia jest otwarta dla wszystkich
Poradnia jest współfinansowana
AP/0030

TRICODIET
mgr ANNA JAWORSKA
Dietetyk trycholog
www.tricodiet.pl
JEŚLI TWÓJ PROBLEM TO:
- nadmierne wypadanie włosów
- przetłuszczające się włosy
- łojotokowe zapalenie skóry
- łupież, łuszczyca, łysienie
- wypadanie włosów po Covid
NIE CZEKAJ! JUŻ DZIŚ ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE W TRICODIET!
OFERUJEMY POMOC
- choroby tarczycy
- nadwaga lub otyłość
- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia płodności
- IBS, PCOS
NIE CZEKAJ!!! ZADZWOŃ: 537 755 500
Zapraszamy, Radom, ul. Czachowskiego 24
kontakt@tricodiet.pl
tricodiet_anka
AB/0585

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

Bogactwo natury – stokrotka

Stokrotka pospolita (*Bellis perennis*) ma drobne, delikatne kwiatki, które pojawiają się wiosną jako jedne z pierwszych i zdobią trawniki aż do późnej jesieni. Stokrotki są urocze, ale mają również inne zalety – dbają o zdrowie i urodę. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości ma stokrotka.

Stokrotki to kwiaty światła – ich płatki rozchylają się o wschodzie słońca i zamykają, gdy zapada zmierzch. Choć wyglądają dość niepozornie, kryje się w nich wiele wartościowych substancji. W świeżo rozwiniętych kwiatach stokrotki są saponiny triterpenowe, garbniki, gorycze, flawonoidy, olejek lotny, śluzy, także kwasy organiczne (jabłkowy, winowy) i antocyjany. Młode listki stokrotki to przede wszystkim bogactwo witaminy C i soli mineralnych – potasu, wapnia, fosforu, magnezu i żelaza. Warto zebrać nieco tych delikatnych roślinek i wykorzystywać je zarówno do leczenia różnych dolegliwości, jak i do pielęgnacji urody.

Wspierają pracę wątroby

W lecznictwie ludowym kwiaty stokrotki uważano za „czyszczące krew". I rzeczywiście – różnorodność zawartych w nich substancji sprawia, że napary z kwiatów usprawniają usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii i dzięki temu skutecznie poprawiają czynność wątroby. Napar pomaga też chronić stawy, bo oczyszcza krew m.in. z wyjątkowo szkodliwego dla nich kwasu moczowego.

Zmniejszają problemy trawienne

Herbatka ze stokrotek to doskonały sposób na poprawienie trawienia. Ale nie tylko – silne właściwości przeciwzapalne i ściągające, które zawdzięcza zawartości flawonoidów, garbników i goryczy, czynią z takiej herbatki skuteczny środek w przypadku zapalenia jelit i biegunki.

Wspomagają pracę nerek

Właściwości przeciwzapalne i lekko moczopędne kwiatów stokrotki są bardzo pomocne w leczeniu zaburzeń pracy nerek. Picie naparu zalecane jest również w stanach zapalnych układu moczowego i problemach z pęcherzem.

Zapraszamy na bezpłatne badanie słuchu
Audika

Twój słuch naszą troską – to nasze motto, ponieważ chcemy pomóc jak największej liczbie osób z niedosłuchem powrócić do aktywnego życia.
W naszych gabinetach zapewniamy opiekę wykwalifikowanej kadry, o przyjaznym usposobieniu i wysokiej kulturze osobistej.
Prosimy o telefoniczne umówienie wizyty.
Radom, ul. Andrzeja Struga 53 tel. 789 218 601
(przy bazarku, obok budynku Universal)
Świat jest pełen dźwięków. Pomagamy usłyszeć je wszystkie

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

Pomagają na kaszel i przeziębienie

Napar z kwiatów, dzięki wysokiej zawartości saponin, śluzów, garbników i flawonoidów, jest bardzo przydatny w leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych – działa wykrztuśnie, ściągająco i przeciwzapalnie. Ma też słabe właściwości przeciwgorączkowe. Picie naparu przynosi ulgę podczas przeziębienia, kaszlu, kataru i przyśpiesza powrót do zdrowia.

Warto wiedzieć

Stokrotka ładnie wygląda, ale i dobrze smakuje. Kwiaty i liście stokrotki mają delikatny orzechowy smak. Można je z powodzeniem wykorzystać w wiosennej kuchni, dodając np. do sałatek czy zup. Stokrotka nie tylko przyozdobi potrawy, dając im piękny i oryginalny wygląd, ale wzbogaci je także w wiele cennych składników.

Działają wzmacniająco

Właściwości oczyszczające naparu z kwiatów stokrotki sprzyjają ogólnemu wzmocnieniu organizmu. Jeszcze lepszy efekt zapewni napar z kwiatów i liści, bo dostarczy sporej dawki związków mineralnych i witamin. Napar można nie tylko pić – warto go również dodawać do kąpieli, wtedy zyska na tym również skóra.

Dokończenie na str. 18.

Lek. Piotr Janik
MEDYCYNA ESTETYCZNA
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej

ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.
W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. Wcześniejsze doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRiE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:

Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:
- **operacje estetyczne piersi**: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- **operacje brzucha** - abdominoplastyka
- **operacje twarzy**: plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka
- **uszy**: liposukcja Vaser Lipo HD)

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów *(Przeszczep włosów metodą F.U.E.)*.

Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej *(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2)*.

Chirurgiczne usuwanie znamion

F/0595

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

O/0303

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,

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

PZG

ZAPRASZAMY, RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

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

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

AP/0451

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

ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com
OKULISTYKA 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

Bogactwo natury – stokrotka

Dokończenie ze str. 17.

Łagodzą podrażnienia skóry

Garbniki i flawonoidy, w które obfitują stokrotki, przyczyniają się do leczenia schorzeń skórnych, stanów zapalnych, wyprysków, trądziku, przyśpieszają gojenie się ran. Takie lecznicze właściwości mają zarówno napar, jak i odwar z kwiatów i liści – można przecierać nimi chorą skórę lub przykładać z nich kompresy. Ulgę przyniesie także przyłożenie świeżo roztartego listka na niewielką rankę czy miejsce po ukąszeniu przez owada.

Rozjaśniają piegi

To zupełnie wyjątkowa właściwość kwiatów stokrotki – likwiduje przebarwienia i rozświetla skórę. Takie działanie wykazuje zwłaszcza olejek z kwiatów (patrz przepis poniżej). To dlatego, że jednocześnie ogranicza on w skórze produkcję enzymu odpowiedzialnego za wytwarzanie melaniny, dodatkowo redukuje działanie tego enzymu i zmniejsza przekazywanie melaniny na powierzchnię skóry.

Zrób to koniecznie

Olejek ze stokrotek – przepis na balsam dla skóry

Świeże, zdrowe kwiaty stokrotek ułóż w słoiku i zalej dobrym olejem (np. rzepakowym) lub oliwą. Zamknięty słój odstaw w ciepłe, ale nie nasłonecznione miejsce na dwa tygodnie. Co jakiś czas potrząśnij nim – pilnuj, by kwiaty były w całości zanurzone w oleju. Zlej olej,

AG/0041
ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA
ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ
- artroskopia kolana
- rekonstrukcja wiązadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego
i palców młotkowatych
CHIRURGIA JEDNEGO DNIA
cieśń nadgarstka, palec „zatrzaskujący się”
KRÓTKIE TERMINY
- injekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych
i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG
RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A
Tel.: 888 031 739, 788 597 735

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

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog narządu ruchu
Przyjmuje:
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225
AG/0054

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

SPECJALISTA NEUROCHIRURG
Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu
prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**
ZAPISY NA WIZYTĘ ☎ 796 965 050
Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, 26-612 Radom, Skrajna 113 -Halinów
N/0398

Gabinet Neurologiczny
MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog
Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83
N/0089

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

lekko przy tym odciskając kwiaty, i przechowuj zamknięty w ciemnej butelce. Stosuj do maseczek (np. z otrębami owsianymi), kompresów czy po prostu do przecierania skóry, aby złagodzić jej podrażnienia, rozjaśnić przebarwienia, poprawić stan naczynek krwionośnych.

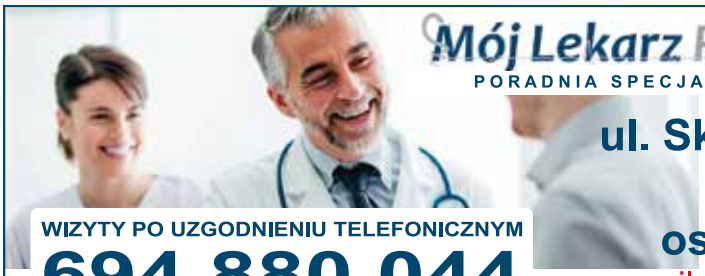
Wspierają pracę wątroby

Przykładanie kompresów z mocnego naparu (1 łyżka stołowa suchych kwiatów stokrotki lub 2 łyżki świeżych na szklankę wody) na miejsca stłuczone czy zwichnięcia szybko przynosi ulgę – zmniejsza obrzęki, łagodzi ból, przyśpiesza wchłanianie się krwiaków, bo dzięki dużej ilości flawonoidów, garbników i związków mineralnych napar ma właściwości przeciwzapalne, ściągające, uszczelnia także ściany naczynek krwionośnych.

Autorka: Anna Guttman

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



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**
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – *prof. dr hab. n. med.* **Adam Kobayashi**
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**
Y/0622
USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO
W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna,internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, USG Płuc, 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, USG Płuc, EKG,HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI

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

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
- laserowe usuwanie znamion
- 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

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

Czas na urlop

Pracowałeś prawie rok
Oszczędzałeś każdy zarobiony grosz
By wyjechać gdzieś stąd

Musisz w końcu zresetować się
Spakowana walizka dawno w kącie jest

Wszyscy już czują, że
Idą wakacje

Tak śpiewała Majka Jeżowska.

Urlop to czas, który w swoim założeniu przeznaczony jest na odpoczynek. Jednak niektórzy planują sobie, że w tym czasie będą wykonywać prace przydomowe. Jakieś malowanie, porządki w domu czy w ogrodzie, a może jakaś fucha i dodatkowa zarobkowa praca, żeby podreperować domowy budżet. Dla mnie to kiepski pomysł.

Mądrzy ludzie mówią, że jest czas na wszystko. Czas na zabawę, na naukę i pracę. Jest też czas na urlop. I warto jest mądrego posłuchać, bo ma za sobą wiele różnych doświadczeń i wie, jakie są skutki braku przestrzegania hignieny pracy i odpoczynku. Każdy z nas odpoczywa inaczej, wszak różni jesteśmy i nie chcę z tym polemizować. Nikt mnie jednak nie przekona, że można efektywnie odpocząć bez zmiany miejsca pobytu i otoczenia.

Każdy urlopowy wyjazd rodzinny wiąże się z trudnościami organizacyjnymi. Kiedy, gdzie, i z kim wyjechać. Nie jest to łatwe. Wszystko ma znaczenie, bo wiąże się z wydawaniem pieniędzy, a to dzisiaj kluczowe. Przy tej okazji warto zastanowić się nad tym, jak te pieniądze mądrze inwestować. Gdzie je ulokować, aby ich nie stracić? Chcę poddać pod rozwagę konieczność inwestowania w siebie i swoją rodzinę. To jest moim zdaniem najlepsza lokata kapitału. I choć znam życie i wiem, że często sprawdza się powiedzenie, że z rodziną dobrze wychodzi się tylko na zdjęciach, to przecież każdy z nas rodzinę chce mieć, jaka by ona nie była. Wszyscy pamiętamy utwór Kabaretu Starszych Panów „Rodzina, ach rodzina”:

Rodzina, rodzina, rodzina, ach rodzina
Rodzina nie cieszy, nie cieszy, gdy jest
Lecz kiedy jej nima
Samotnyś jak pies

Miał willę z ogródkiem
Miał garaż i auto
Że każdy co nie miał
Zaraz by mieć chciał to.
Telefon z plastiku, adapter i frak
Więc czego, ach czego, ach czego mu brak?

Rodziny, rodziny, rodziny, ach rodziny
Rodzina nie cieszy, nie cieszy, gdy jest
Lecz kiedy jej nima
Samotnyś jak pies

A czy nasza rodzina wyglądać będzie dobrze tylko na zdjęciach, to w dużej mierze zależy od nas, i naszych inwestycji na każdym etapie naszego życia.

A czy nasza rodzina wyglądać będzie dobrze tylko na zdjęciach, to w dużej mierze zależy od nas i naszych inwestycji na każdym etapie naszego życia.

W ostatnich dniach roku szkolnego, na progu lata myślami wybiegamy do dni odpoczynku. Czy czas urlopu będzie czasem dla rodziny? Dla mnie zawsze tak było i nadal jest; choć dzisiaj nie wyjeżdżam już z dziećmi, ale z przyjaciółmi, którzy są dla mnie jak rodzina.

Gumek

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

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

Papież jezuita

W czwartek – 2 czerwca, który to dzień jest dniem koronacji monarchini – rozpoczęły się czterodniowe główne obchody platynowego jubileuszu panowania królowej Elżbiety II. W związku z tym papież Franciszek wysłał telegram do Pałacu Buckingham.

„Przesyłam serdeczne pozdrowienia i życzenia dobra wraz z odnowionym zapewnieniem o mojej modlitwie o to, by Wszechmogący Bóg obdarzył Waszą Wysokość, członków rodziny królewskiej i wszystkich w narodzie błogosławieństwem jedności, dobrobytu i pokoju" – napisał w depeszy.

Niewielu zdaje sobie sprawę, że królowa Elżbieta jest osobą głęboko chrześcijańską.

„Królowa odznacza się głęboką wiarą, o której często mówi, a ta więź z Bogiem w czasie sprawowania przez nią tego urzędu nabiera szczególnego znaczenia w jej podwójnej roli oficjalnej, dotyczącej zresztą wszystkich władców angielskich od czasów reformacji" – napisała dziennikarka Catherine Pepinster, była dyrektorka katolickiego tygodnika „Tablet", autorka książki „Defenders of the faith" (Obrońcy wiary), poświęconej stosunkowi monarchów angielskich do religii. Chodzi tu o rolę królowej zarówno jako zwierzchniczki „Kościoła Anglii", jak i „Obrończyni Wiary" („Fidei defensor"). Ten drugi tytuł przyznał papież Klemens VII królowi Henrykowi VIII tuż przed jego zerwaniem z Rzymem.

Królowa Elżbieta wielokrotnie mówiła, że Jezus jest dla niej wzorem życia, że codziennie się modli. Monarchini uczestniczy także w niedzielnym nabożeństwie – wszędzie, gdziekolwiek się znajduje. Odwiedzając jakiś kraj, w którym chrześcijaństwo nie jest główną religią, usilnie prosi, aby za wszelką cenę znaleźć dla niej jakiś kościół.

Jest czymś niezwykłym, że piastując tak ważny urząd publiczny, w tak głęboko zeświecczonym państwie, jak Zjednoczone Królestwo, Elżbieta II odznacza się tak głęboką wiarą. W kolejne jubileusze, za każdym razem dziękowała Bogu, któremu została poświęcona w dniu koronacji 2 czerwca 1953 r. Od tamtego czasu, bez jakichkolwiek ozdób, ubrana wyłącznie na biało, Elżbieta oddaje się Bogu i narodowi, traktując swoje zaangażowanie bardzo poważnie.

Myślę, że warto mieć tego świadomość, obserwując tegoroczny jubileusz. Nie dziwi też bardzo ciepłe słowo skierowane do królowej przez papieża.

Warto też wiedzieć, iż kapelan królowej Elżbiety II został katolikiem. Gavin Ashenden był anglikańskim biskupem i kapelanem królowej Elżbiety II. Postanowił jednak przejść na katolicyzm. W Boże Narodzenie 2019 r. został oficjalnie przyjęty do Kościoła katolickiego w katedrze w Shrewsbury.

„Największą ulgą jest należeć do Kościoła, w którym Msza jest naprawdę Mszą" – mówił były anglikański biskup. „Kościół Anglii jest zakorzeniony w wartościach zsekularyzowanej kultury, a nie w podstawach tradycji biblijnej, apostolskiej i patrystycznej (...). Właściwy kościelny dom jest zbudowany na charyzmacie Piotrowym".

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

Prezenteizm, czyli nieefektywna obecność w pracy

Prezenteizm: czym jest? Spróbuj zastanowić się, czy zdarzyło ci się pójść do pracy mimo choroby? Przeziębienia, bólu stawów czy kręgosłupa? Jeśli tak, nawet kilkakrotnie, wpisujesz się w stosunkowo nowe zjawisko jakim jest prezenteizm, co pokrótce określa przychodzenie chorego pracownika do pracy. Poniżej prześledźmy działanie tego problemu.

Prezenteizm (z ang. *presence* – obecność) to zjawisko opisujące obecność chorego pracownika, który mimo choroby i tak decyduje się na podjęcie swoich obowiązków, co skutkuje pogorszeniem jego efektywności i wydajności w miejscu pracy. Gdy mowa o chorobach pracowniczych, nie myślimy tu jedynie o popularnych przeziębieniach, grypie, bólach zębów, bólach stawów czy dolegliwościach żołądkowych.

Niższa produktywność wiąże się też z chorobami typu: depresja, migrena, alergie, a nawet cukrzyca. Według badań naukowców zajmujących się zjawiskiem prezenteizmu wydajność chorego pracownika może spaść nawet o 40%!

Wiadomo jak się czujemy, będąc chorym, w pewnej niedyspozycji, często związanej z bólem. Spada nasza wydajność pracy, mamy problem z koncentracją, jesteśmy rozbici, a nasze myśli wędrują daleko, szczególnie w tematy nie związane z powierzonymi obowiązkami. Do tego dochodzi trudność w opanowaniu nerwów, bo przecież boli nas (przykładowo) kręgosłup.

Oczywiście częściej popełniamy błędy, a w obsłudze klienta nie skupiamy się na podmiotowym traktowaniu petenta (klienta). Zamiast odpoczywać w domu, pogarszamy nasz stan zdrowia, a co za tym idzie – jakość życia. Choroba nieleczona eskaluje, nasila swoje działanie, a czas potrzebny na rekonwalescencję jest nieproporcjonalnie dłuższy. Gdy jesteśmy chorzy, nasza praca jest nieskuteczna i nieefektywna.

Możemy również narazić się na konflikty międzypracownicze, bo chodzimy ciągle podirytowani, zmęczeni, w niedyspozycji i oczywiście zarażamy wokoło... I to wszystko składa się na czas pracy. Czas pracy w miejscu pracy.

Dlaczego chorzy przychodzimy do pracy?

Naukowcy, którzy badali zjawisko prezenteizmu, C. Hansen i J. Andersen,

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
P/0363
http://www.rtd.radom.pl/

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

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

AB/0604
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
mgr inż. Ludmiła Podgórska
DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

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)

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

podzielili te powody na trzy podstawowe grupy:

1. Pracownik jest bardzo zaangażowany w pracę i nie wyobraża sobie swojej absencji, przychodzi więc do pracy mimo choroby, bo czuje się w niej tak mocno potrzebny i tak bardzo ceni sobie (lubi!) swoje zajęcie zawodowe.

2. Drugi czynnik odnosi się do pobudek osobistych, często związanych z finansami i życiem rodzinnym. W pracowniku rodzi się często strach przed absencją, związany z obawą o swoje miejsce pracy. Lęk przed narażeniem się szefowi i o ewentualną utratą pracy

Dokończenie na str. 24.

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
T/0074
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
Wtorek 14^{00}-15^{00}, Środa 15^{30}-17^{00}
Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom.603 208 589

ONKOLOGIA PORADNIE ZDROWIE PORADNIE PEDIATRIA
www.zdrowko.com

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

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

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

Prezenteizm, czyli nieefektywna obecność w pracy

Dokończenie ze str. 23.

zmusza wiele osób do pojawienia się w niej mimo bólu czy choroby. Czasem, gdy dana osoba jest niezadowolona ze swojego życia osobistego, rodzinnego, ucieka właśnie wir pracy, ponieważ praca jest jedynym wyjściem (miejscem), by uciec od problemów w domu.

3. Ostatnia grupa odnosi się do czysto zawodowych, terminowych czynników. Nieważne, że jesteś chory, wisi nad tobą termin wykonania określonego projektu, więc jesteś po prostu „zmuszony", by pojawić się w miejscu pracy. Presja czasu, terminowość, deadline, bardzo często determinują nasze wybory podczas choroby. Do tego dochodzi ważna sprawa: gdy jesteśmy ciągle w pracy, mamy kontrolę nad tym, co się w niej rzeczywistego dzieje, nic nas nie omija, a w oczach szefa jesteśmy postrzegani jako ci, na których można zawsze liczyć (pracownik roku, szkoda tylko, że ledwie co widzi przed sobą poprzez zapuchnięte spojówki).

A jak z prezenteizmem w twojej pracy?

Jednym z narzędzi badającym prezenteizm jest Stanfordzka Skala Prezenteizmu (SPS-6). Pracownik określa wymiary – zdania opisujące wpływ samopoczucia i stanu zdrowia na pracę w ciągu ostatniego miesiąca. Oczywiście badany proszony jest o określenie stopnia, w jakim zgadza się z danym twierdzeniem.

Jednak aby uzyskać jak najbardziej obiektywne wyniki, najlepiej by ankiety były przeprowadzane przez zewnętrzną firmę, składającą się z profesjonalistów w tym zakresie i ważnym jest, by ankiety były całkowicie anonimowe. Użytkownik ma określić, w jakim stopniu zgadza się

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30
M/0382
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001

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

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

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 —
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. Maciej Pastuszka
KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive
F/0602

z poniższymi twierdzeniami (bardzo się zgadzam, zgadzam się, trudno mi określić, nie zgadzam się lub bardzo się nie zgadzam).

Na podstawie odpowiedzi osoba przeprowadzająca badanie może określić, czy dana osoba ma do czynienia z prezenteizmem.

Stanfordzka Skala Prezenteizmu

1. Przez problemy zdrowotne o wiele trudniej radzić mi sobie ze stresem w pracy.
2. Problemy ze zdrowiem nie przeszkodziły mi w realizacji zleconych zadań.
3. Przez problemy zdrowotne nie czułem/czułam radości z pracy.
4. Czułem/czułam się bezradny/bezradna w pracy z powodu moich problemów zdrowotnych.
5. W pracy byłem/byłam w stanie skoncentrować się na realizacji moich celów pomimo problemów zdrowotnych.
6. Pomimo problemów zdrowotnych czuję, że mam wystarczającą ilość energii, aby ukończyć moją pracę.

Dokończenie artykułu w kolejnym lipcowym nr. Zdrówka.

Autorka: Katarzyna Płuska-Skoczylas

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Dr n. med. Michał Janik
specjalista chirurgii ogólnej
ORTO-LIVE
— JANIK —
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

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)

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive
F/0595

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

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

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii
Wtorki:
Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60
Wizyty prywatne
na telefon nr: 502 439 242
- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu
F/0152

CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
* wypożyczamy
* sprzedajemy
* naprawiamy
* dowozimy
* wnosimy
* składamy
tel. 735 160 565
tel. 667 898 353
www.kami24.pl
mail: kontakt@kami24.pl
KAMI24

R/0105

Wodniak jądra: przyczyny, objawy, leczenie

Wodniak jądra może dotyczyć zarówno niemowlaków (wodniak wrodzony), jak i dorosłych mężczyzn (wodniak nabyty). Jego pierwszym i najbardziej charakterystycznym objawem jest powiększenie worka mosznowego. Jakie są przyczyny i pozostałe objawy wodniaka jądra? Jak przebiega leczenie?

Wodniak jądra to nic innego jak nadmierne nagromadzenie się płynu w jego osłonkach. Zazwyczaj dotyczy tylko jednej (często prawej) strony, rzadziej schorzenie występuje obustronnie.

Wodniak jądra zazwyczaj nie wywołuje bólu, dlatego choroba odkrywana jest często przez przypadek albo dopiero w momencie zwiększonego obrzmienia moszny.

U niemowlaków wodniak jądra jest chorobą wrodzoną, spowodowaną niewchłonięciem się płynu, który otacza jądra, gdy zstępują do moszny. Inną przyczyną może być też nie do końca zamknięty tzw. wyrostek pochwowy, który jest częścią otrzewnej i to właśnie przez niego przemieszcza się płyn z jamy brzusznej do worka mosznowego.

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ
Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.
Monitorowanie systemu zabezpieczeń z interwencją patrolu.
26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

Natomiast nabyty wodniak jądra może być wynikiem urazu, stanu zapalnego (np. ostrego lub przewlekłego zapalenia jądra) lub powikłaniem po leczeniu operacyjnym żylaków powrózka nasiennego. Bez względu na przyczyny powstania wodniaka jądra konieczna jest dokładna diagnostyka oraz podjęcie odpowiedniego leczenia.

Objawy i diagnostyka

Pierwszym i podstawowym objawem wodniaka jądra jest powiększenie worka mosznowego. Jednak skóra wokół miejsca chorobowego pozostaje gładka, niezaczerwieniona, nie odnotowuje się też problemów z oddawaniem moczu. Zazwyczaj też jednostronne obrzmienie nie jest bolesne, ale na tyle widoczne, że w końcu pacjent trafia do lekarza.

W rzadkich przypadkach nagromadzenie się płynu w mosznie uciska jądra i może dojść do ich bolesności, np. podczas uprawiania sportu. Choroba sama w sobie nie jest niebezpieczna, lekarze są jednak zdania, że nadmierne nagromadzenie się płynu może zaburzać funkcjonowanie jąder, a przez to wpływać pośrednio na produkcję plemników oraz ich jakość, a co za tym idzie na męską płodność.

Poza tym specjalista musi wykluczyć, czy nie ma do czynienia z innymi schorzeniami, które dają podobne objawy jak wodniak, np. przepukliną pachwinową, przepukliną mosznową, zapaleniem jądra lub zapaleniem najądrza czy nawet nowotworem jądra.

Na szczęście diagnostyka w celu potwierdzenia lub wykluczenia wodniaka nie jest skomplikowana. Obejmuje m.in. diafanoskopię, która polega na podświetleniu moszny, np. latarką. Charakterystyczne dla wodniaka jądra jest to, że światło przenika przez niego na wylot, w przeciwieństwie np. do guza.

Stuprocentowe potwierdzenie daje oczywiście badanie ultrasonograficzne moszny, dzięki któremu można przy okazji ocenić ewentualne zmiany w obrębie jąder.

Leczenie

Leczenie wodniaka jądra polega na zabiegu chirurgicznym. U dzieci operacje wykonuje się nie wcześniej niż po ukończeniu drugiego roku życia. Często do tego czasu wodniak ustępuje samoistnie, np. dzięki wchłonięciu płynu otaczającego jądra lub zamknięciu wyrostka pochwowego. Jeśli jednak zapadnie decyzja o zabiegu chirurgicznym, nie ma powodów do obaw – nie jest on skomplikowany, a powikłania zdarzają się niezwykle rzadko.

Operacja może być przeprowadzona metodą Winkelmanna lub Bergmanna. W obydwu przypadkach najważniejszą kwestią jest usunięcie nadmiaru płynu, a różnica między metodami polega na tym, że w tej pierwszej osłonki jądra są wywijane na zewnątrz i zszywane ze sobą, a w tej drugiej nadmiar osłonek jest po prostu wycinany. Metodę Bergmanna stosuje się w przypadku większych wodniaków jądra, gdy lekarze mają obawy, że może dojść do nawrotu choroby.

Po operacji pacjent musi zostać w szpitalu aż do momentu usunięcia drenu, który pomaga w oczyszczeniu moszny. Natomiast w ciągu kilku tygodni po zabiegu konieczny jest oszczędny tryb życia, zwłaszcza że w tym czasie może występować opuchlizna i bolesność moszny. W związku z tym zaleca się unikanie wysiłku fizycznego oraz noszenia obcisłej bielizny, by obrzęk szybciej się wchłonął.

Wizyta kontrolna powinna odbyć się mniej więcej po siedmiu dniach – lekarz ocenia, jak goi się pooperacyjna rana. W późniejszym czasie ewentualnych konsultacji wymaga zbyt długo utrzymujący się obrzęk lub ból po zabiegu, ale do powikłań w przypadku operacji wodniaka jądra dochodzi niezwykle rzadko.

Autorka:Izabela Orlicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Akt zawierzenia Najświętszemu Sercu Jezusa i Niepokalanemu Sercu Maryi

Najświętsze Serce Jezusa, Lekarzu ludzkich dusz,
Synu umiłowany, miłosierne Oblicze Ojca!
Kościół pielgrzymujący na ziemi,
Twój lud żyjący w Polsce, w Europie i na całym świecie,
spogląda na ranę w Twym otwartym boku,
źródło naszego zbawienia, i błaga:
— w tej wyjątkowej godzinie pełnej cierpienia
wspomagaj Twój Kościół,
bądź natchnieniem dla rządzących narodami,
wsłuchuj się w głosy ubogich i cierpiących,
wspieraj pokornych i uciśnionych,
uzdrawiaj chorych i grzeszników,
podnoś na duchu przygnębionych i zniechęconych,
przywracaj wolność jeńcom i więźniom
i wybaw nas od pandemii, która nas dotyka.
Najświętsze Serce Jezusa, Lekarzu ludzkich dusz,
wyniesiony na wyżyny Krzyża, dotknięty przez ucznia w Wieczerniku!
Kościół pielgrzymujący na ziemi,
Twój lud żyjący w Polsce
widzi w Tobie obraz czułego uścisku Ojca wobec ludzkości.
Ten uścisk pragniemy – w Duchu Miłości – przekazać sobie nawzajem,
jak to polecałeś uczniom przy umywaniu nóg, i błagamy:
— w tej wyjątkowej godzinie pełnej cierpienia,
wspieraj dzieci, osoby starsze i najsłabszych,
pocieszaj lekarzy, pielęgniarki,
pracowników służby zdrowia i opiekunów-wolontariuszy,
umacniaj rodziny i wzmacniaj w nas
poczucie obywatelskiej powinności i solidarności,
bądź światłem dla umierających,
powitaj umarłych w swoim Królestwie,
chroń nas od wszelkiego zła
i wybaw nas od pandemii, która nas dotyka.
Najświętsze Serce Jezusa, Lekarzu ludzkich dusz,
Synu Przenajświętszej Dziewicy Maryi!
Przez Serce Twej Matki,

której oddajemy Kościół pielgrzymujący na ziemi,
narody Polski i tak wielu innych krajów, które od wieków są Twoje,
prosimy dziś, abyś przyjął zawierzenie Twojego Kościoła.
Poświęcając się Twojemu Najświętszemu Sercu,
Kościół oddaje się pod opiekę
Niepokalanego Serca Maryi
ukształtowanego w świetle Twojej paschy,
a w Fatimie objawionego trojgu dzieciom jako ucieczka
i droga prowadząca do Twego Serca.
Przenajświętsza Dziewico Maryjo,
Pani Różańcowa z Fatimy,
Bądź Uzdrowieniem Chorych
i Ucieczką dla uczniów Chrystusa,
zrodzonych pod Krzyżem Jego miłości.
Niepokalane Serce Maryi, któremu się zawierzamy:
— w tej wyjątkowej godzinie pełnej cierpienia,
przyjmij tych, którzy odchodzą,
dodawaj otuchy tym, którzy się Tobie poświęcają,
odnów wszechświat i ludzkość. Amen

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

25-30 czerwca – piesza pielgrzymka w intencji trzeźwości z Radomia do Niepokalanowa

6-13 sierpnia – piesza pielgrzymka z Radomia na Jasną Górę

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

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

A/0007

aptekawolanow@gmail.com

apteka

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346

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

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa im. dr Konrada Vietha w Radomiu

PILNIE potrzebna KREW!!

POSZUKIWANI KRWIODAWCY!!

Jedyną bezpieczną grupą krwi jest grupa AB Rh(+).

KRWI W ŻADEN SPOSÓB NIE MOŻNA WYPRODUKOWAĆ
- JEJ JEDYNYM WYTWÓRCĄ JEST CZOWIEK.

Zalecenia dot. oddawania krwi na okoliczność SARS-CoV-2
Krwi i jej składników nie można oddawać:
- w czasie trwającej izolacji i 14 dni po jej zakończeniu
- w czasie kwarantanny (tuż po jej zakończeniu-można)
- przez 48 godzin po przyjętych szczepionkach: Pfizner/BioNtech, Moderna
- przez 14 dni po przyjętych szczepionkach: AstraZeneca, Johnson&Johnson

MOŻESZ oddać krew: jeśli masz 18 do 65 lat, czujesz się zdrowo, ważysz co najmniej 50 kg.

Więcej informacji dot. kwalifikacji do oddania krwi - www.rckik.radom.pl