

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Jesień

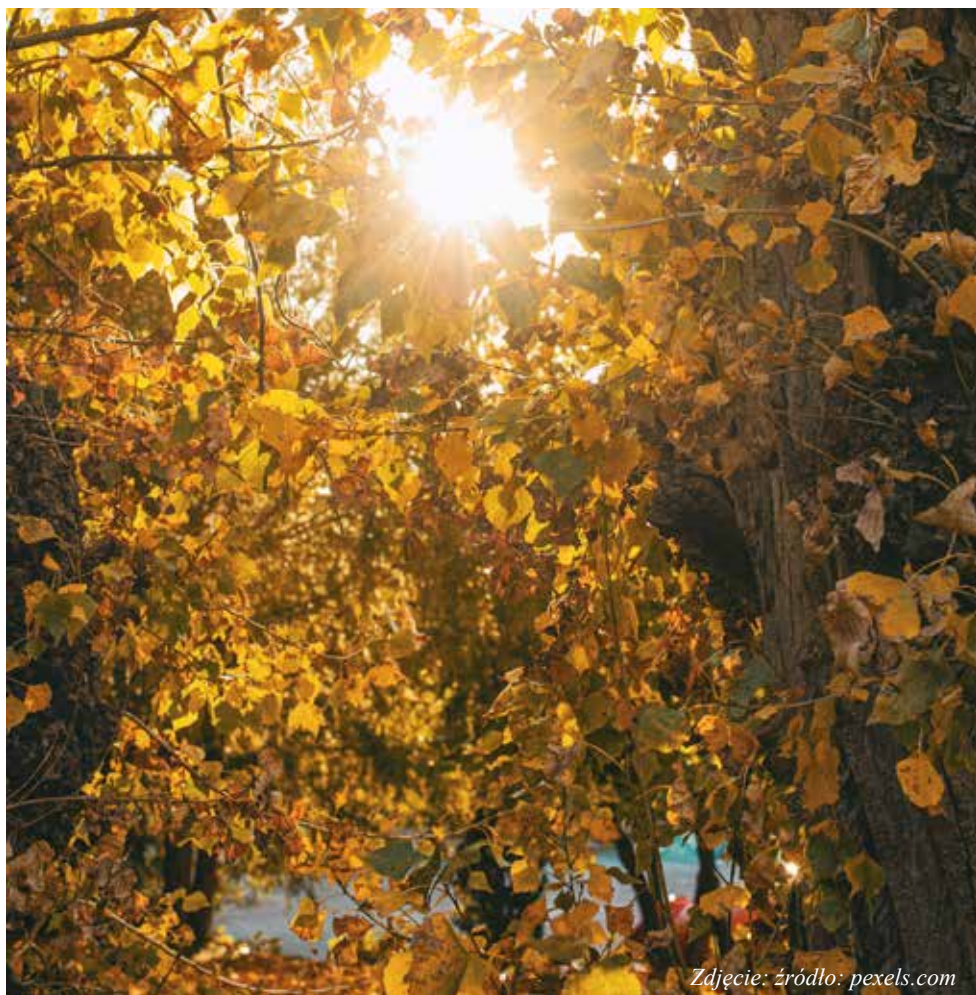
Na dobre rozgościła się już u nas, przystrojona we wszystkie kolory świata, pachnąca, złota polska jesień. Pierwsza połowa października słoneczna i z bardzo przyjaznymi temperaturami. Grzybiarze zachwyceni – sporo czasu spędzają w lesie na skutecznych grzybobraniach. Dzieciarnia już mocno wdrożona w obowiązki szkolne i zajęcia pozalekcyjne. Plany dnia już dopięte. Działamy w pełnym biegu i na najwyższych obrotach.

Październik jest dla nas miesiącem bardzo pracowitym. Porządkujemy ogródki, kończymy robienie przetworów na zimę – jednym słowem pędzimy. Dopadają nas problemy głównie zdrowotne: grypa, przezię-

bie, kolejne mutacje koronawirusa. Putin nie odpuszcza, bawiąc się wyznaczaniem kolejnych nowych czerwonych granic. Na Wiejskiej kłótnie i spory. Inflacja wciąż daje się nam we znaki. Ceny w sklepach i na bazarach rosną szybciej niż nasze wynagrodzenia. Przed nami piętrzy się dużo przeszkód, które trzeba pokonywać. Moim zdaniem tylko wzajemna życzliwość pozwoli nam przetrwać ten trudny dla nas wszystkich czas kryzysu.

Życząc wszystkim czytelnikom informatora dobrego zdrowia, zachęcam do spotkań z cudowną polską jesienią i do lektury październikowego 323. numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Lubisz jeść w nocy?

Czytaj na stronie 3.

Wyczerpanie psychiczne

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – dynia

Czytaj na stronie 8.

Nowa usługa w POZ

Czytaj na stronie 12.

Breast Cancer Unit w RCO

Czytaj na stronie 15.

Tabletki i leki na potencję

Czytaj na stronie 16.

Mikroudar a COVID-19

Czytaj na stronie 20.

Współpraca kluczem

Czytaj na stronie 22.

Przyjmowanie jodku potasu „na zapas”

Czytaj na stronie 23.

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. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

AD/0272

O/0273

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

P/0363

**SPECJALISTYCZNA
PORADNIA RODZINNA
„DOMOWE OGNISKO”**

ul. Malczewskiego 1
(przy Kurii Diecezji Radomskiej)
26-610 Radom, **zapraszamy**
od pn-pt w godz. 15-19

tel./fax: 48 383 66 52,
e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,
www.dr.radom.opoka.org.pl

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

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

Poradnia jest otwarta dla wszystkich

Poradnia jest współfinansowana
przez Prezydenta Miasta Radomia

AP/0030

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15**

tel. 48 384 7876

**świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ**

**w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

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

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

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 23
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 7, 8
Hematologia – str. 17
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 15, 16, 24
Neurologia – str. 12,
Okuliśtyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 5, 8, 22
Ortopedia – str. 12, 17, 25
Pediatria – str. 18
Psychiatria – str. 12, 24
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 23
Reumatologia – str. 25

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

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
10, 22,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10,
23, 26

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 11, 20, 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 12, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 12, 13, 16,
17, 24

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA

– str. 18

MEDYCYNĄ PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

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

RÓŻNE

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach – str. 27

APTEKI

– str. 14, 28

WETERYNARZ – str. 28

INNE

– str. 4, 15, 23, 28

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

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**

Lubisz jeść w nocy? Oto dlaczego lepiej zrezygnować z tego nawyku

W przeciągu trzech dekad obserwuje się wzrost częstości występowania otyłości. Z tą chorobą cywilizacyjną może zmagać się około 800 mln osób i ich liczba stale rośnie. Wiele badań wykazało, że jest ona istotnym czynnikiem ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Problem otyłości potęgują między innymi złe odżywianie i błędne nawyki żywieniowe. Według naukowców jedzenie w nocy znacznie sprzyja jej rozwojowi.

O otyłości i konieczności walki z nią mówi się ostatnio coraz więcej. Otyłość jest jedną z najgroźniejszych i najbardziej skomplikowanych chorób przewlekłych. Jednym ze złych nawyków przyczyniających się do utraty kontroli nad masą ciała jest jedzenie w późnych godzinach wieczornych i w nocy. To zagadnienie znalazło się pod lupą naukowców z Brigham and Women's Hospital w Harvard Medical School (USA). W tym celu przeprowadzili badanie, z którego wynika, że spożywanie posiłków po północy ma znaczący wpływ na wydatek energetyczny organizmu, zwiększenie apetytu i indukcję szlaku sygnałowego w tkance tłuszczowej.

Jedzenie w nocy wpływa na wzrost wagi

Główny autor badania, dr Frank A.J.L. Scheer, dyrektor Programu Chronobiologii Medycznej na Oddziale Zaburzeń Snu i Rytmów Okołodobowych w Brigham, przekazał, że w tej analizie sprawdzili mechanizmy, które mogą wyjaśnić, dlaczego jedzenie w godzinach nocnych zwiększa ryzyko otyłości. „Jak wykazały wcześniejsze badania, późne jedzenie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem otyłości, przyrostem tkanki tłuszczowej i upośledzeniem mechanizmów kontroli nad masą ciała. Teraz chcieliśmy zrozumieć, dlaczego tak jest” – dodał.



Uczeni zaprosili do obserwacji 16 pacjentów z nadwagą i otyłością.

Dokończenie na str. 4.

**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

ul. Struga 54 (przy Witaminie)
zapisy od godz. 12
tel. 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 608 508 006

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

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

USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

Z/0102

Lubisz jeść w nocy?

Oto dlaczego lepiej zrezygnować z tego nawyku

Dokończenie ze str. 3.

Każdy z nich otrzymał dwa harmonogramy z godzinami posiłków o wcześniejszych i późniejszych porach. W trakcie eksperymentu musieli przestrzegać ustalonych godzin snu i zasad ustalonej diety. Ochotnicy regularnie dokumentowali, kiedy mieli napady wilczego głodu. Zespół medyczny mierzył im tempera-

turę ciała, pobierał krew do badania, a także wykonał biopsję tkanki tłuszczowej skóry brzucha.

Skutki jedzenia w nocy?

Dzięki uzyskanym danym naukowcy wywnioskowali, że jedzenie w nocy może mieć duży wpływ na hormony regulujące apetyt, wśród których największe znaczenie mają leptyna i gre-

lina. Odpowiadają one za generowanie i regulowanie uczucia sytości po posiłku oraz uczucia głodu, kiedy żołądek jest pusty. Zauważono zatem u uczestników, którzy spożywali posiłki w porach nocnych, obniżony poziom leptyny.

Uczestnicy spalali również kalorie w wolniejszym tempie i wykazywali ekspresję genów tkanki tłuszczowej w kierunku:

- zwiększonej adipogenezy, czyli tworzenia nowych komórek budujących tkankę tłuszczową;
- zmniejszonej lipolizy, tzw. procesu rozkładu trójglicerydów przebiegających w tkance tłuszczowej.

Z/0590

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

AD/0214

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

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

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



FIZJOTERAPIA DOMOWA



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

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

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

**ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

Według badaczy jedzenie posiłków w późnych godzinach wieczornych lub w nocy w połączeniu z niską aktywnością fizyczną w ciągu dnia może powodować przyrost wagi ciała i nieprawidłową pracę układu pokarmowego.

Najnowsze odkrycie naukowców wskazuje na zbieżne mechanizmy fizjologiczne i molekularne leżące u podstaw korelacji między późnym jedzeniem a zwiększonym ryzykiem otyłości. Korzystając z randomizowanego badania krzyżowego i ściśle kontrolując czynniki behawioralne i środowiskowe (m.in. aktywność fizyczna, sen i ekspozycja na światło), uczeni byli w stanie wykryć zmiany w różnych systemach kontroli związanych z bilansem energetycznym, tzw. optymalną równowagą między tym, ile kalorii zjadamy, a ile organizm zużywa każdego dnia.

Wyniki badania zostały opublikowane na łamach czasopisma „Cell Metabolism”.

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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



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
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

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

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

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

MASAŻ

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

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

R/0182

Wyczerpanie psychiczne

Zmęczenie psychiczne, wypalenie, wyczerpanie – istnieje wiele określeń pasujących do opisu tego stanu. Żyjemy w czasach, w których każdy z nas się spieszy, a jeśli nie – oznacza to, że jest bierny i leniwy. Taki sposób myślenia może narazić na pogorszenie stanu zdrowia, zwłaszcza jeśli ignorujesz sygnały, które próbuje wysłać twoje ciało.

Zmęczenie psychiczne to stan, którego nie należy lekceważyć. Łatwo jest przeoczyć niepokojące sygnały, gdy wciąż bierzemy coraz więcej zadań na swoje barki. Warto jednak zachować uważność i wiedzieć, w jaki sposób rozpoznać, że zmagasz się z wyczerpaniem i co możesz zrobić, aby naładować baterie i się zresetować. Pamiętaj, że jeśli nie potrafisz samodzielnie odnaleźć strategii,

które będą wspierały twoje dobre samopoczucie, możesz skorzystać z fachowej pomocy specjalistycznej.

Jak rozpoznać zmęczenie psychiczne?

Oto kilka oznak, że możesz być wyczerpany psychicznie:

- niestabilność emocjonalna,
- częste zmiany nastroju,
- kłopoty z koncentracją,

- trudności w podejmowaniu decyzji,
- rozchwianie,
- nerwowość,
- brak zaangażowania w obowiązki.

Trzy metody na pokonanie zmęczenia psychicznego

1. Odzyskaj swoją moc

Jeśli odczuwasz objawy zmęczenia psychicznego najważniejsze, że to dostrzegasz. Dzięki temu będziesz mógł podjąć działania, które pomogą ci odzyskać swoją moc. Jak to zrobić? Wystarczy kilka kroków. Po pierwsze, przyjrzyj się swojemu harmonogramowi i temu, co musisz robić każdego dnia. Zastanów się, co możesz zrobić, aby znaleźć w tym wszystkim czas na odpoczynek, którego potrzebujesz. Odzyskanie utraconej radości podniesie cię na duchu, co może przełożyć się na zwiększenie sił witalnych.

2. Zawsze myśl o sobie i swoich potrzebach

Każdy z nas potrzebuje czegoś innego do zachowania równowagi psychicznej. Dla jednych może to być spokojny sen, dla innych wyjście na spacer lub praktykowanie ulubionej aktywności fizycznej. Istnieje wiele sposobów na zadbanie o siebie. Aby skutecznie powstrzymać zmęczenie psychiczne, musisz postawić siebie na pierwszym miejscu. Spróbuj wsłuchać się w swoje ciało, które wysyła sygnały informujące o tym, czego potrzebuje. Staraj się codziennie spędzić chwilę sam na sam ze sobą lub zaplanuj choć jedną czynność, która pomoże ci naładować baterie.

3. Nie wahaj się prosić o pomoc

Zdrowie psychiczne jest powiązane ze zmęczeniem, które może czasami być maskowane jako depresja, lęk lub inne niepokojące stany. Zmęczony umysł może nie mieć zdolności do racjonalnego myślenia, więc jeśli czujesz, że w pojedynkę będzie ci trudno się z tym uporać, nie wahaj się prosić o pomoc specjalisty, który może pomóc w lepszym zrozumieniu siebie i nauczyć cię, jak sobie radzić z tym nawracającym problemem.

Z takiej pomocy możesz także skorzystać telefonując pod **bezpłatny**

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty 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



Radom ul. Konrada Vietha 23

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

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural



Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM**

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
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**



numer telefonu 116 123, gdzie od
poniedziałku do piątku w godzinach
od 14:00 do 22:00 dyżurują specjaliści
Instytutu Psychologii Zdrowia

PTP, udzielając wsparcia i pomocy
psychologicznej osobom potrzebującym.

Autorka: Marcelina Dzieciołowska

Źródło: poradnikzdrowie.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



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-prześcięciachowe
USG Doppler
USG położnicze i prenatalne

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

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

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

nowoczesnym aparatem

BTL EMSELLA

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

lek. Barbara Kalbarczyk

☎ 605 608 944

Radom

ul. Zbrowskiego 66

G/0114



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

Bogactwo natury – dynia

Dynia ma wiele wartości odżywczych, jest bogata w witaminy i minerały, zwłaszcza niezbędny mężczyznom cynk, a przy tym ma niewiele kalorii. Świeże pestki dyni pomagają pozbyć się owsików, tasiemca i innych pasożytów. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości lecznicze ma dynia i wypróbuj przepisy na potrawy z dyni.

Dynia to sezonowe warzywo, które w dużej mierze kojarzy nam się z Halloween. Odmian dyni jest bardzo dużo, a każda ma wartości odżywcze. Właśnie te wartości odżywcze dyni docenili już meksykańscy Indianie. Dynia znalazła zastosowanie zarówno w meksykańskiej medycynie naturalnej, jak i w kuchni (przepisy na przetwory z dyni są przekazywane z pokolenia na pokolenie).

Pierwsze ciasto dyniowe zostało przyrządzone przez jednych z pierwszych osadników w Ameryce, a była nim wydrążona dynia wypełniona miodem, mlekiem i przyprawami, a następnie upieczona.

Obecnie dynie uprawiane są przede wszystkim w Stanach Zjednoczonych. Za „dyniową stolicę świata” uważa się Morton w stanie Illinois. W USA dyni używa się nie tylko



w kuchni. Jest też ona symbolem Halloween, które narodziło się w tym kraju. Jednak z tych przeznaczonych na „strachy” w Halloween niekoniecznie da się przyrządzić smaczne potrawy; dynie dzielą się bowiem na dwie główne kategorie – jadalne i ozdobne. Nie wszystkie są pomarańczowe – istnieją odmiany białe, niebieskawe, a nawet czerwona europejska.

[...]

Właściwości prozdrowotne

Właściwości zdrowotne, a właściwie lecznicze dyni mają uzasadnienie naukowe. Naukowcy z East China Normal University w Szanghaju (Chiny) odkryli, że substancja, która znajduje się w wyciągu z miąższu dyni figolistnej – D-chiro-inozytol – może zastąpić insulinę. Substancja ta stymuluje regenerację komórek trzustkowych beta u szczurów z cukrzycą i reguluje aktywność insuliny.

Jednak sama dynia, przez wzgląd na wysoki indeks glikemiczny (75), nie jest wskazana przy cukrzycy.

Podniesienie poziomu insuliny we krwi prowadzi do obniżenia poziomu cukru, to z kolei owocuje obniżeniem ilości wolnych rodników tlenowych, uszkadzających między innymi, odpowiedzialne za wytwarzanie insuliny, komórki beta.

Według naukowców ekstrakt z dyni może nie tylko działać profilaktycznie u osób o podwyższonym ryzyku zachorowania na cukrzycę insulinozależną (typu 2), ale również ograniczać w znacznym stopniu zapotrzebowanie na insulinę osób już chorych. Należy jednak zaznaczyć, że tak działa substancja zawarta w ekstrakcie z miąższu dyni figolistnej

Dynia a nowotwory

Dynia jest bogata w beta-karoten – to pomarańczowy, czerwony i żółty barwnik roślinny (to dzięki niemu dynia ma tak intensywny kolor) i jednocześnie substancja o właściwościach leczniczych. Beta-karoten – podobnie jak wszystkie karotenoidy – jest przeciwutleniaczem, co oznacza, że hamuje szkodliwe procesy

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i zapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

Vision Center Salony optyczne

**Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21**

tel.: 794 063 610

Poniedziałek-Piątek 10-18

O/0525

oksydacyjne, a co za tym idzie – może zapobiegać rozwojowi chorób nowotworowych. Badania wykazały, że częste spożywanie dyni zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu żołądka, raka piersi, raka płuc i raka jelita grubego.

Dynia na nadciśnienie i choroby serca

Beta-karoten obniża poziom złego cholesterolu. Tym samym zapobiega odkładaniu się złogów cholesterolowych w ścianach tętnic, a co za tym idzie – zapobiega miażdżycy, a dalej chorobom serca, takim jak zawał czy udar mózgu. Poza tym dynia reguluje poziom ciśnienia tętniczego.

Dynia w profilaktyce zwyrodnienia plamki żółtej (AMD)

Zawarty w dyni beta-karoten zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku, zwłaszcza o zmierzchu. Wita-

mina A, w którą jest przekształcany beta-karoten w organizmie człowieka, jest składnikiem barwnika wzrokowego występującego w siatkówce oka, pozwalającego widzieć w półmroku.

Ponadto beta-karoten zmniejsza ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, która jest główną przyczyną utraty wzroku w starszym wieku. Udowodniono również, że może hamować rozwój kseroftalmii (zespół suchego oka) oraz zapobiegać uszkodzeniu soczewki i powstaniu zaćmy.

Dynia na wymioty

Mięsz dyni działa przeciwwymiotnie – jest dobry dla kobiet w ciąży. Natomiast pestki dyni pomagają zwalczyć chorobę lokomocyjną.

Dynia na robaki

Współczesna fitoterapia poleca pestki dyni na pasożyty. Właściwości przeciwpasożytnicze zawdzięczają zawartości kukurbitacyny – substancji zawartej w błonie otaczającej nasiona, zabezpieczającej je przed drobnoustrojami.

Najwięcej kukurbitacyny jest w świeżych, miękkich pestkach, dlatego dyniową kurację odrobaczającą najlepiej przeprowadzić jesienią.

Dynia na problemy z prostatą

W medycynie naturalnej pestki dyni stosuje się przy problemach z prostatą. Według medycyny ludowej, nasiona dyni wpływają na zmniejszenie powiększonej prostaty. Badania naukowe wykazały, że mogą one zapobiec rakowi prostaty. Wierzy się także, że poprawiają one sprawność seksualną oraz żywotność plemników.

Dynia na odchudzanie

Dynia jest niskokaloryczna (10 dag to 26 kcal) i dostarcza błonnika pokarmowego, dlatego pomaga w odchudzaniu. Poza tym sprzyja oczyszczaniu organizmu z toksyn i ma właściwości odkwaszające. Bardzo często to właśnie zakwaszenie jest przyczyną nadwagi czy otyłości.

Rodzaje dyni. Która dynia do czego?

Dynia ma wiele gatunków, a każdy z nich nadaje się do czegoś innego. Podstawowymi gatunkami używanymi przez nas w kuchni będą oczywiście dynia piżmowa i dynia olbrzymia. A każdy z tych gatunków ma liczne odmiany. [...]

Dokończenie na str. 10.

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu
wzrokowego w kierunku jaskry)

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

lek. med. **Ewa Krupa** specjalista chorób oczu

O/0303

- 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,**

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

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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
wymiana: cewników, drenów, worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

Bogactwo natury – dynia

Dokończenie ze str. 9.

Dynia typu Acorn (dynia żółtą-dziowa)

Ta dynia ma charakterystyczne żłobienia na skórce. Zazwyczaj ma kolor żółty, kremowobiały lub nawet biały (biały acorn ma też biały miąższ). Dynia jest słodka w smaku, o lekko orzechowej nucie. Można ją zapiekać i fasze-

rować. Nie jest to duża odmiana.

Dynia piżmowa – Butternut

Dynia piżmowa Butternut ma charakterystyczny kształt przypominający gruszkę. Można ją przechowywać nawet kilka miesięcy. Ma bladą pomarańczową skórkę i jasnopomarańczowy, gładki miąższ. Nadaje się zarówno do pieczenia, jak i marynowania, ciast, przetworów, zup.

Dynia piżmowa – Barbara Butternut

Bliźniacza dynia Butternut, ale różni się od niego kolorem. Jest ciemnozielona w pasy, natomiast jej miąższ jest intensywnie pomarańczowy. Jak poprzednia dynia nadaje się do wszystkiego i świetnie znosi długie przechowywanie. Można ją jeść ze skórką.

Dynia piżmowa – Futsu Black

Ta dynia jest przeznaczona do pieczenia i nadziewania. Ma słodki smak, wyraźnie można wyczuć nutę orzechów laskowych. Można ją jeść ze skórką.

Dynia Mandarin, potocznie nazywana mandarynkową

Ta dynia, choć ozdobna, nadaje się do jedzenia. Jest mała (niewiele większa od jabłka), pomarańczowa i żebrowana. W smaku jest słodka, ma bardzo małe gniazdo nasienne i cienką skórkę – po upieczeniu można je jeść w całości.

Dynia prowansalska lub francuska – Muscat de Provence

To prawdziwy gigant – dynia jest spłaszczona, mocno żebrowana i olbrzymia. Dyni można używać do wszystkiego, ma lekko włóknisty miąższ.

Dynia Hokkaido

Dynia Hokkaido jest stosunkowo niewielką dynią, bardzo popularną w Polsce. Pasuje do słodkich i do słonych potraw, nadaje się do zupy i do ciasta.

Dynia makaronowa

Nazwa dyni nie jest przypadkowa –

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie Rehabilitacja
w domu chorego **NFZ** i odpłatnie Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

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

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

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

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

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

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

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. Czachowski 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



Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



AP/0643



po upieczeniu jej miąższ rozpada się na włókna podobne do makaronu.

[...]

Jaką dynię wybrać?

Należy wybierać dynie ciężkie, o symetrycznym kształcie. Przechowywać je należy w suchym, chłodnym miejscu. Niektóre odmiany mogą leżeć tak nawet wiele miesięcy.

Jak pokroić dynię? Ostрым nożem należy odciąć wierzch dyni, a potem rozciąć ją na pół. Następnie należy usunąć wszystkie pestki oraz włóknisty miąższ. Nasiona można odłożyć i później uprzyżyć. Niektóre dynie można jeść ze skórką po upieczeniu. Dynia króluje na naszych stołach od końca września nawet do

końca stycznia. Po pokrojeniu dynia musi być przyrządzona w tym samym dniu.

Gotowanie: aby dynię ugotować, należy pokroić ją na duże kawałki, opłukać, umieścić w dużym garnku, w którym znajduje się 250 ml wody (1 szklanka – woda nie musi zakrywać dyni), przykryć i gotować 20-30 minut, aż zmięknie. Można też gotować na parze (12 minut).

Pieczenie w piekarniku: po pokrojeniu dyni na pół, należy umyć ją w zimnej wodzie, położyć na dużej blasze i piec ok. godzinę w 175 st. C

Autorka: Magda Mazurek

Źródło: poradnikzdrowie.pl

RODZINA

OCZEKIWANIA MAŁŻEŃSKIE

W „Słowniku psychologii” możemy odnaleźć wyjaśnienie, że oczekiwanie jest stanem wewnętrznym, postawą lub nastawieniem człowieka, które prowadzi do założenia, że pewne zdarzenia lub pragnienia mogą zostać zrealizowane. Oczekiwanie jest zatem czymś, co sobie człowiek wyobraża i do czego dąży, co pragnie zdobyć. Wiele osób nie docenia roli oczekiwań w naszym życiu, a od nich wiele zależy. Mamy różne oczekiwania wobec innych, wobec siebie samych, wobec różnych sytuacji życiowych. Mamy różne oczekiwania od życia małżeńskiego i rodzinnego.

Wśród oczekiwań możemy wymienić te realistyczne, czyli wyobrażenia człowieka, które są możliwe do spełnienia oraz te nierealistyczne, a więc mocno wygórowane, niemożliwe do zrealizowania lub możliwe do zrealizowania, ale ze szkodą dla relacji małżeńskiej. Zarówno jedno, jak i drugie kształtują w człowieku pewien obraz świata i otaczającej go rzeczywistości. W okresie narzeczeństwa oczekiwania te kształtują wizerunek przyszłego związku małżeńskiego oraz obraz współmałżonka. W życiu małżeńskim i rodzinnym kształtują plany na przyszłość, codzienne relacje, wychowanie dzieci. Każdy związek małżeński niesie ze sobą pewne przekonania i oczekiwania. Niezależnie od stażu małżeńskiego czy etapu życia rodziny małżonkowie snują różne plany na przyszłość, w związku z ich własnym życiem lub z życiem ich dzieci, wnuków. Oczekiwania stanowią zatem nieodzowną część ludzkiego życia.

Literatura podaje, że kobiety oczekują przede wszystkim tego, że współmałżonek zapewni im poczucie bezpieczeństwa. Zdaniem kobiet mężczyzna powinien być samodzielny i zaradny, być dla nich oparciem. Dla żony ważne jest, aby mąż był psychicznie niezależny od swoich rodziców i dążył do osobowego rozwoju – by był ambitny i pomysłowy. Mąż powinien szanować żonę i podziwiać ją, gdyż każda kobieta pragnie słyszeć, że jest kochana, piękna, dobra i mądra. Ważne dla kobiet jest także to, aby mężczyzna o sobie dbał i by był przewodnikiem w życiu małżeńskim i rodzinnym.

Oczekiwania mężczyzn są uzupełnieniem oczekiwań kobiecych, są jakby przeciwstawne. Mąż oczekuje od żony m.in.: zaufania i wyrozumiałości, szacunku, otwartości i szczerzej rozmowy, uznania i pochwały oraz motywowania do działania. Oczekiwaniem, które zasługuje na uwagę i jest istotną cechą każdego chrześcijańskiego małżeństwa, jest wierność i wyłączność. Mężczyźni zwracają także uwagę na zainteresowania kobiety oraz pragnienie rozwoju zawodowego i podnoszenie kwalifikacji. Mężowie oczekują, że kobieta będzie umiała zająć się domem, będzie potrafiła gotować oraz będzie pragnęła mieć z nim dzieci, a tym samym będzie umiała się nimi opiekować. Szczególnym oczekiwaniem mężczyzny, wynikającym z jego natury jest to, że kobieta zrozumie jego potrzebę pobycia czasem w samotności.

Współcześnie jednak coraz częściej można dostrzec, że w relacjach małżeńskich istnieją oczekiwania trudne do spełnienia, wpływające negatywnie na budowanie trwałego związku. Wśród nich można wskazać następujące przekonania: małżonkowie powinni być najlepszymi przyjaciółmi, powinni robić wszystko razem, ich role są sztywne i stereotypowe, narodziny dziecka naprawią nieudane małżeństwo, małżonkowie odgadują wszelkie swoje pragnienia itp. Są to pewnego rodzaju mity.

Tymczasem małżonkowie powinni mieć oczekiwania wobec siebie nawzajem i wobec małżeństwa, które tworzą. Ważne jednak, aby te oczekiwania i pragnienia były realistyczne, by nie niszczyły wzajemnych relacji, nie poniżały drugiej osoby. By swoje plany i oczekiwania powierzały Panu Bogu, bo tak naprawdę to On jest Reżyserem życia małżeńskiego i rodzinnego. Tylko wtedy małżeństwo będzie mogło być radosne i autentyczne – będzie przeżywane z pasją.

Kamila Rzepka

Doradca Życia Rodzinnego Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

GABINET PSYCHOLOGICZNO - PSYCHOTERAPEUTYCZNY



Magdalena Rejmer
PSYCHOLOG-PSYCHOTERAPEUTA

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

608 755 070

S/0250

GABINET psychoterapeutyczny - psychoonkologiczny



SELF

mgr Violetta Tomczyk
psychoterapeuta
psychoonkolog

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

504 136 859

S/0282

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**

Nowa usługa w POZ

Od października weszły w życie zmiany w przychodniach POZ. W ramach opieki koordynowanej lekarz rodzinny może już skierować chorego na szerszy pakiet badań. Pojawiła się również nowa usługa: w uzasadnionej sytuacji lekarz może zalecić pacjentowi konsultację z dietetykiem w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Do tej pory za takie wizyty pacjenci musieli płacić z własnej kieszeni.

Program opieki koordynowanej zakłada m.in., że lekarz POZ będzie mógł zlecić pacjentowi – w sytuacji medycznie uzasadnionej – badania, które do tej pory zarezerwowane były wyłącznie dla

lekarzy specjalistów.

Wizyta u dietetyka na koszt NFZ

W ramach opieki koordynowanej pacjenci, którzy będą tego potrzebować, będą mogli skorzystać z konsultacji

**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. Kamil Iwanowski

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. **572 972 606**

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

dietetyka – na przykład przy rozpoznaniu cukrzycy. Do tej pory za każdą taką wizytę musieli płacić z własnej kieszeni (jedna porada to, w zależności od przychodni, koszt od 150 do nawet 300 zł).

W zdecydowanej większości przypadków lekarze rodzinni mogli jedynie kierować pacjentów do portalu NFZ z dietetami lub do bezpłatnego Centrum Dietetycznego Online działającego od 2018 r. w ramach Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładzie Higieny (NIZP-PZH). Tam chorzy bez wychodzenia z domu mogli skorzystać z porad dietetyka po zalogowaniu i umówieniu się na wizytę.

Jednak dla wielu starszych osób opcja ta była niedostępna z przyczyn technicznych.

Indywidualne leczenie dla przewlekłych chorych

Nowością w POZ jest również możliwość konsultowania stanu zdrowia chorego przez lekarza POZ z lekarzem specjalistą. Wszystkie te zmiany dają lekarzom rodzinnym więcej możliwości diagnostyki i leczenia chorób przewlekłych, na które najczęściej chorują Polacy – to przede wszystkim cukrzyca,

mgr Michał Gwara

Fizjoterapeuta



Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.

Specjalizuje się w:

- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:

- bólu kolana, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami rąk, bólami zwyrodnieniowymi,
- bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa,
- zespołem bolesnego barku, zespołem cieśni, zespołem ciasnoty podbarkowej,
- skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi,
- bólami reumatycznymi, łokciem golfisty, bólami stopy, bólami pooperacyjnymi,
- bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową,
- kontuzjami sportowymi,
- uszkodzeniami narządu ruchu,
- uszkodzeniami ścięgien,
- uszkodzeniami więzadeł,
- drętwieniem kończyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A



ortolive.janik



ortolive

**ORTO-LIVE
— JANIK —**

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

**Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu**

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

**Tel: 48 363 33 73
510 098 225**

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

astma oskrzelowa, niedoczynność tarczycy, przewlekła choroba obturacyjna płuc oraz choroby kardiologiczne: nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, migotanie przedsionków, choroba niedokrwienna.

U pacjentów, u których zdiagnozowano którąś z tych chorób, lekarz rodzinny może kompleksowo ustalić indywidualny plan leczenia (Plan Opieki Medycznej). Warto jednak wiedzieć, że póki co nie każda przychodnia oferuje rozszerzony zakres świadczeń. Placówki mają przystępować do tego programu stopniowo.

Jak informuje NFZ, wprowadzenie opieki koordynowanej jest dobrowolne, a przychodnie, które są już do tego gotowe, mogą wystąpić do oddziału wojewódzkiego NFZ z wnioskiem o rozszerzenie umowy o nowe usługi.

Te badania może od października zlecić lekarz POZ

Jeśli lekarz POZ uzna, że istnieje



LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękała**

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. **48 33 12 012**
606 712 214

J/0254

taka potrzeba, może skierować pacjenta na dodatkowe badania, które wcześniej zarezerwowane były wyłącznie dla specjalistów. Pełna lista badań dostępna jest w Zarządzeniu Prezesa NFZ Nr 124/2022/DSOZ.

Lekarz rodzinny może skierować chorego m.in. na badania:

- EKG wysiłkowe (próba wysiłkowa EKG);
- Holter EKG 24, 48 i 72 godz. (24-48-72-godzinna rejestracja EKG);
- Holter RR (24-godzinna rejestracja ciśnienia tętniczego);
- USG Doppler tętnic szyjnych;
- USG Doppler naczyń kończyn dolnych;

- ECHO serca przezklatkowe;
- spirometria;
- spirometria z próbą rozkurczową;
- biopsja aspiracyjna cienkoigłowa tarczycy (u dorosłych)
- szereg badań biochemicznych i immunologicznych - w tym albuminuria (stężenie albumin w moczu);

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 ortalive

J/0603

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

UACR (wskaźnik albumina/kreatynina w moczu); antyTPO (przeciwciała przeciw peroksydazie tarczycowej); antyTSHR (przeciwciała przeciw receptorom TSH).

Autorka: Katarzyna Hubicz

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

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

UROLOGIA

apteka odzienna

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

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011



*Zadbaj
o swoją
kobiecość*

Zapraszamy
na mammografię

Zapraszamy Panie w
przedziale wiekowym
50-69 lat, które nie robiły
badania w ciągu ostatnich
24 miesięcy lub mają
pisemne wskazanie
z powodu czynników ryzyka

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

Uniwersytecka 6a
26-600 Radom
Dojazd autobusami linii 6 i 25

Q/0644

Breast Cancer Unit w Radomskim Centrum Onkologii



prof. Zoran Stojcev

To ważna wiadomość dla mieszkanek regionu, ale i pacjentek z innych części Polski: Radomskie Centrum Onkologii ma międzynarodowy certyfikat Breast Cancer Unit (BCU). Oznacza to, że placówka spełnia wymagania Międzynarodowego Towarzystwa Senologicznego (SIS). Certyfikat jest potwierdzeniem, że radomski szpital i zespół kierowany przez prof. Zorana Stojceva na najwyższym poziomie zajmuje się pacjentkami z rakiem piersi.

– Breast Cancer Unit to ośrodek kompleksowego leczenia raka piersi. Pacjentka jest pod opieką wysokiej klasy specjalistów od momentu diagnozy przez cały proces leczenia aż do wyzdrowienia. Każdy przypadek jest omawiany przez wielospecjalistyczne konsylium lekarskie – mówi prof. Zoran Stojcev, kierownik oddziału klinicznego chirurgii onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii.

W ramach konsylium Breast Cancer Unit decyzje podejmowane są przez szerokie grono: chirurga onkologicznego, onkologa klinicznego, patomorfologa, radiologa. Pacjentka objęta jest opieką rehabilitanta i psychoonkologa.

– Obecność specjalistów wielu dziedzin pozwala na szersze spojrzenie; każdy etap leczenia płynnie przechodzi

w kolejny, omawiany cały czas przez tych samych specjalistów – podkreśla dr n. med. Tomasz Lewandowski, kierownik oddziału onkologii klinicznej. – Pozwala to wybrać najlepszą opcję leczenia dla konkretnej pacjentki; jej samej daje z kolei poczucie komfortu i bezpieczeństwa – dodaje.

Radomskie Centrum Onkologii daje Pacjentkom w ramach BCU dostęp do pełnej gamy badań: od USG przez mammografię, rezonans, PET czy nowoczesną i precyzyjną biopsję mammotomiczną. Szpital zapewnia także leczenie chirurgiczne na wysokim poziomie; pacjentki kwalifikowane do zabiegów mastektomii mają szansę na jednoczasową rekonstrukcję piersi.

– Dla pacjentek amputacja piersi za-

wsze wiąże się z ogromnym obciążeniem psychicznym. Świadomość, że do rekonstrukcji może dojść podczas tej samej operacji znacznie to obciążenie zmniejsza – podkreśla prof. Zoran Stojcev. – Zresztą w tej chwili zdecydowana większość chorych może mieć leczenie oszczędzające – dodaje.

Radomska placówka jest w stanie pomagać Pacjentkom w nowoczesny sposób, umożliwiając skorzystanie z radioterapii. Brachyterapia skraca leczenie

do kilku dni, maksymalnie ograniczając pole napromieniania. Dalsze leczenie onkologiczne jest na najwyższym poziomie. Jak podkreślają onkolodzy z Radomskiego Centrum Onkologii: jest skojarzone, systemowe i dopasowane do potrzeb konkretnej pacjentki. Może to być chemioterapia,

hormonoterapia, leczenie molekularne czy immunoterapia.

Breast Cancer Unit to sprawne diagnozowanie i skuteczne leczenie. Międzynarodowym certyfikatem może poszczycić się wąskie grono szpitali – w tej chwili jest ich w Polsce tylko 9. Leczenie odbywa się w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. **Dla Pacjentek diagnozowanych w kierunku raka piersi przeznaczony jest specjalny numer telefonu: 48 389 24 00.** Od tego kontaktu rozpoczyna się diagnostyka i leczenie w ramach BCU.



**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107**zapisy pon. - pt. 16 - 20****tel. 697060807**przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Tabletki i leki na potencję

– czy faktycznie zapewniają erekcję i kiedy warto je stosować?

Zaburzenia erekcji lub inne problemy z potencją seksualną dotyczą sporej części mężczyzn. Według badań trudności z pojawieniem się lub utrzymaniem erekcji mają mężczyźni w różnym wieku, przy czym częściej pojawiają się one po okresie andropauzy.

Erekcja i jej utrzymanie są jednymi z kluczowych elementów męskiego zdrowia seksualnego – czy to przez osiągnięcie orgazmu (wytrysku) w wyniku seksu lub pieszczot, czy przez samą gotowość do uprawiania seksu.

Problemy z erekcją mogą pojawiać się w różnym wieku, jednak bardzo rzadko są problemem samym w sobie – kłopoty z osiągnięciem wzwodu mogą być spowodowane przez wiele chorób i wtedy za-

burzenia potencji stają się niepokojącym objawem.

Z drugiej strony kultura „męskości” nie ułatwia wielu mężczyznom rozsądnego podejścia do tego, że nie zawsze muszą mieć stuprocentowo twardy wzwód lub że przedwczesny wytrysk może zdarzyć się każdemu.

Dlatego wielu mężczyzn ignoruje zaburzenia erekcji lub nie chce szukać pomocy lekarskiej – a to bardzo duży błąd, bo kłopoty z osiągnięciem wzwodu mogą być efektem innych chorób, których leczenie może poprawić w efekcie jakość życia seksualnego.

Doraźnym – a niekiedy ciągłym rozwiązaniem – dla wielu mężczyzn są leki na potencję, które (dzięki zawartym składni-

kom) powodują pojawienie się i utrzymanie erekcji.

Dowiedz się, kiedy sięgnąć po tabletki na erekcję, dlaczego warto skonsultować się z lekarzem oraz kiedy zamiast leków na potencję możesz potrzebować szczerzej rozmowy lub... zmiany stylu życia.

Problemy z erekcją – dlaczego wielu mężczyzn sięga po tabletki na potencję?

Pojawienie się problemów z erekcją może być chorobą samą w sobie (na przykład powiązaną ze złą budową prącia czy uszkodzeniami jego budowy – na przykład w wyniku złamania).

Tabletki na potencję mogą sprawdzić się u mężczyzn, którzy nie są w stanie osiągnąć wzwodu, świadczącego o podnieceniu seksualnym – mimo różnego rodzaju stymulacji, w tym masturbacji czy pieszczot – lub też zauważają u siebie nieuzasadnioną niczym utratę wzwodu w czasie stosunku seksualnego.

Same problemy z erekcją mogą mieć podłoże fizyczne i psychiczne – jak wspomnieliśmy, mogą być też chorobą samą

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

rejestracja:

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

N/0620

Gabinet Neurologiczny**MAŁGORZATA ZIÓŁEK**

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

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

N/0089

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

N/0663

Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ
SPECJALISTA NEUROLOGRadom
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 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

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmigiel

specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG/0635

w sobie lub być objawem innego schorzenia.

Zaburzenia erekcji mogą pojawić się u mężczyzn z następujących powodów:

- choroby przewlekłe (cukrzyca, miażdżyca, niewydolność nerek, choroby układu krążenia);
- zaburzenia hormonalne, zwłaszcza w okresie andropauzy lub powodowane przez niepoprawne działanie układu dokrewnego;
- zmiany naczyniowe (prowadzące do złego doprowadzania krwi do ciała jamistych w penisie, odpowiedzialnych za pojawienie się wzwodu);
- starzenie się organizmu – na przykład zmniejszenie zawartości kolagenu w organizmie, który ma wpływ na pojawienie się erekcji;
- urazy kręgosłupa i rdzenia kręgowego;
- uzależnienia od używek – nadużywanie alkoholu, przyjmowanie narkotyków czy palenie papierosów.

Dodatkowo zaburzenia erekcji mogą być efektem przyjmowania leków, które pomagają na inne schorzenia – na przykład beta blokerów lub inhibitorów zwrotnego wyrzutu serotoniny (antydepresantów).

Wtedy warto porozmawiać z lekarzem na temat pojawiających się objawów – zaburzenia erekcji w przypadku wielu leków są oczywistym działaniem niepożądanym i specjalista może doradzić zmianę

dawki lub przyjmowanego leku, żeby uniknąć pojawiania się problemów ze zdrowiem seksualnym.

Zaburzenia erekcji, które mogą być leczone farmakologicznie, mogą mieć również podłoże psychiczne lub być związane ze stylem życia. Zdrowie psychiczne jest często ignorowanym obszarem, gdy pojawiają się pierwsze objawy zaburzeń erekcji, a to wpływ tego obszaru jest często kluczowy dla możliwości osiągnięcia pełnego wzwodu, a w efekcie – do odbycia stosunku seksualnego. Jednak w przeciwieństwie do chorób fizycznych, które mogą powodować zaburzenia erekcji, choroby psychiczne mogą być mniej widoczne i sam margines błędu w ich interpretacji jest znacznie większy. Wtedy problemy z erekcją nazywa się impotencją psychogenną.

Ważne jest też to, że mówiąc o zdrowiu psychicznym i erekcji, trudno pominąć warunki środowiskowe czy... kondycję fizyczną.

Dokończenie na str. 18.

lek **Dzmitry Voran** Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. Dzmitry Voran jest specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Ostrołęce oraz na stażach i kursach w Polsce i za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzedziałowe),
- artroskopie i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy Państwu:

- krótkie terminy oczekiwania na operację (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezjologiczną, która zapewni bezbolesny śród- i pooperacyjny okres pobytu na oddziale.

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik f ortolive

AG/0595



ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

- artroskopia kolana
- rekonstrukcja więzadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje 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

AG/0041

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

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

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

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA****USG**Radom,
ul. Sienkiewicza 32**ORTO-LIVE**
— JANIK —lek. med. **Piotr Janik**

w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

wycinanie znamion barwnikowych

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

ortolive.janik

ortolive

MANUANA ORIENT RITUALS**Centrum Terapii
Manualnych
Twarzy i Ciała**

Zaprasza na

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

ul. Mazowieckiego 7G/Radom

tel. 666-102-516

MEGA MED
SIŁOWNIA DLA KOBIEĆ

- Porehabilitacyjne medyczne treningi personalne
- Kwantowa analiza składu ciała
- Szybka redukcja tkanki tłuszczowej -VACU Extreme, Line, Angel
- VIBROTERAPIA, FITROLL

Radom, ul. Waryńskiego 1/3/5
48 384 45 00

Tabletki i leki na potencję

– czy faktycznie zapewniają erekcję i kiedy warto je stosować?

Dokończenie ze str. 17.

Dlatego problemy z erekcją mogą pojawić się u mężczyzn, którzy są przepracowani i zwyczajnie zmęczeni (po kilkunastu godzinach pracy mało kto ma siłę na inne aktywności niż pójście spać). Nadmiar pracy, stres, zła dieta, zaburzenia psychiczne (stany lękowe, depresja, itp.), niska samoocena czy wreszcie brak wsparcia ze strony partnerki – to wszystko może prowadzić do pojawienia się problemów z erekcją.

Tego typu problemy może pomóc rozwiązać psycholog, psychiatra lub seksuolog – wsparcie tych specjalistów jest kluczowe w leczeniu braku erekcji; w przypadku leków na erekcję może je wypisać na przykład androlog lub urolog. Nawet jeśli nie rozumiane jako leczenie wprost (nie muszą przepisywać żadnych leków), ale jako wspierające znalezienie rozwiązania tego problemu lub wskazanie realnego jego źródła.

Jednak gdy już się one pojawiły (i nie chcą zniknąć), to ważne okazuje się nie tylko ich zdiagnozowanie, ale również zalecenie im.

Właśnie tu pojawiają się na horyzoncie leki na erekcję (czy potencję), dzięki którym możliwe jest farmakologiczne doprowadzenie do wzwodu penisa, a przez to uprawianie seksu, który nie musi się wiązać z obawami o to, że erekcja opadnie.

Leki na erekcję – dlaczego to nowość i dlaczego zmieniły życie (na lepsze)

wielu mężczyzn (i kobiet)?

Jeszcze w latach 80. XX w. skuteczne leki na erekcję nie były dostępne – w dużej mierze dlatego, że nauka nie znalazła działających i bezpiecznych metod na to, żeby pomóc penisowi wejść w stan wzwodu, mimo licznych problemów.

Przypadkowe wynalezienie substancji, która pomaga w osiągnięciu erekcji mężczyznom, którzy mają z nią problem – później nazwana sildenafilem – odmieniło życie mężczyzn, którzy borykali się z impotencją od lat oraz tych, u których te problemy pojawiły się niedawno.

Sama substancja została opatentowana niemal natychmiast i dzięki temu do dzisiaj tabletki na erekcję kojarzone są z Viagrą, czyli pierwszym lekiem zawierającym sildenafil; stąd też potoczna nazwa „niebieska tabletka na erekcję” (Viagra to tabletki mające niebieski kolor).

Co ciekawe, sildenafil jest stosowany również w leczeniu innych chorób (na przykład płuc).

Dla wielu mężczyzn możliwość ponownego przeżywania erekcji oraz możliwości uprawiania seksu we wcześniej niedostępny sposób stała się wybawieniem i usunęła z ich życia wiele frustracji (również z życia wielu partnerek).

Pojawienie się na rynku farmaceutycznym tabletek na erekcję było też nadzieją dla wielu mężczyzn cierpiących na inne rodzaje chorób – sildenafil okazał się wybawieniem dla wielu z tych, którzy z powodu przyjmowanych leków na inne

choroby (na przykład silnych psychotropów) musieli pogodzić się z utratą życia seksualnego.

Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

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

N/0215

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

N/0398

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

ZAPISY NA WIZYTYĘ ☎ **796 965 050**

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, 26-612 Radom, Skrajna 113 -Halinów

Kolejna rewolucja nastąpiła, gdy wygaś patent Pfizera na sildenafil – na rynku pojawiło się wiele leków generycznych (zamienników), co sprawiło, że leki na potencję przestały być bardzo drogie, a cena przeciętnej dawki spadła do akceptowalnego dla większej grupy mężczyzn poziomu.

Nie zmienia to faktu, że Viagra w Polsce jest wydawana wyłącznie z przepisu lekarza, na podstawie recepty.

Jak działają leki na erekcję i w jaki sposób mogą doprowadzić do pojawienia się wzdrodu?

Tabletki na potencję należące do grupy inhibitorów fosfodiesterazy typu 5 (PDE5), powodują zwiększenie stężenia enzymu cGMP w ciałach jamistych prącia. Następstwem tego jest rozkurcz mięśni gładkich i napływ krwi do tkanki prącia, co wywołuje silną i trwałą erekcję. Najczęściej stosowaną substancją z tej grupy jest sildenafil, na bazie którego stworzono najbardziej znane na świecie tabletki na erekcję. Podobne działanie wykazują jednak także inne tego typu związki, a więc wardenafil, avanafil oraz tadalafil.

Ocenia się, że inhibitory fosfodiesterazy typu 5 wykazują 80% skuteczność, co w połączeniu z wygodą aplikacji (przyjmowanie doustne) sprawia, że są najchętniej wybieranymi przez mężczyzn lekami na potencję.

Badania naukowe dowodzą przy tym, że sildenafil i podobne substancje aktywne są środkami bezpiecznymi w stosowaniu także dla osób cierpiących na nadciśnienie.

Nie mniej jednak są to leki wydawane wyłącznie na receptę, dlatego ich stosowanie wymaga wcześniejszej konsultacji w gabinecie lekarskim lub online. To technika.

Musisz jednak pamiętać, że tabletki na potencję pomagają faktycznie w wielu przypadkach, ale niestety mogą nie być pomocne w przypadku mężczyzn cierpiących na mechaniczne uszkodzenia penisa lub inne dysfunkcje jego budowy oraz choroby prącia.

Wtedy najlepszym rozwiązaniem, które doprowadzi do osiągnięcia erekcji, jest przeprowadzenie odpowiedniego zabiegu chirurgicznego, który usunie przeszkody związane z osiągnięciem pełnego i stałego wzdrodu.

Pacjentów zainteresowanych ww.

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel.: 575 149 918

[N/0544]

tematem zapraszamy do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom (ul. Skrajna 113, tel 694 880 044). Konsultacje – prof. Igal Mor i dr Tomasz Kupski.

Dokończenie artykułu w kolejnym listopadowym nr. Zdrówka.



ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
www.mojlekarzradom.pl

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
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 Pajęczkowski**
Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**
Internista, Alergolog – dr **Jacek Burski**
Psychiatra – dr. **Jan Kopacz**
Neurolog – dr **Tomasz Hernik**
Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**
Ortopeda – dr **Andrzej Sawicki**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr **Jolanta Ostrowska**

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

Y/0622

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

od pon. do pt.
w godz. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



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

Mikroudar – kolejne powikłanie przy COVID-19

Mikroudar, czyli przemijający atak niedokrwienny, może wystąpić zarówno u młodszych, jak i starszych osób. Może być skutkiem wielu chorób, m.in. miażdżycy, chorób tętnic szyjnych, kręgowych i wewnątrzczaszkowych. Jak zaznaczył neurolog, jest także jednym z powikłań COVID-19. Jego symptomy mogą być czasem nieodczuwalne przez pacjenta w czasie zakażenia.

Mikroudar określany jest jako sygnał alarmowy organizmu i zapowiedź udaru niedokrwiennego. Jego objawy utrzymują się krócej niż 24 godziny. Wśród częstych symptomów mikroudaru wymienia się, m.in.: nagłe osłabienie, niedowład kończyn, wykrzywienie twarzy, zaburzenia mowy i widzenia, zawroty głowy, utratę równowagi, upośledzenie połykania i zaburzenia świadomości.

Mikroudar a COVID-19

Na wystąpienie przemijającego ataku niedokrwiennego mogą mieć wpływ m.in.: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zaburzenia krzepnięcia krwi czy bezobjawowe zwężenie tętnicy szyjnej. „Obecnie w przebiegu COVID-19 mogą występować tzw. mikroudary, co jest związane z czynnikiem pozakrzepowym samej infekcji. Dochodzi wtedy do zatykania małych naczyń mózgowych, czego wyrazem są zmiany niedokrwienne” – mówił w rozmowie z Polską Agencją Prasową prof. Konrad Rejdak, neurolog i kierownik Kliniki Neurologii SPSK Nr 4 w Lublinie.

Zaznaczył, że symptomy (np. opadanie kącika ust, niesprawność ręki) mogą być czasami nieodczuwalne w czasie zakażenia. „Zdarza się, że dopiero po przebyciu COVID-19, robiąc badanie rezonansem, znajdujemy drobne zmiany ogniskowe w mózgu” – dodał.

Okolo jedna trzecia pacjentów po infekcji wywołanej wirusem SARS-CoV-2 może mieć powikłania neurologiczne. Jednym z nich jest niedokrwienny udar mózgu, który spowodowany jest nagłym zablokowaniem tętnicy doprowadzającej krew do mózgu. Powołując się na doniesienia naukowe, ekspert przekazał,

że nawet 10 proc. pacjentów covidowych ma udar niedokrwienny. Wyjaśnił, że „wynika to z patomechanizmu samego COVID-19, gdzie dochodzi do zakrzepicy naczyń krwionośnych oraz reakcji zapalnej, która zaburza krzepliwość krwi”.

Prof. Rejdak zaznaczył, że obecna sytuacja epidemiczna jest inna. Tłumaczył, że poprzez nabycie odporności populacyjnej infekcja przebiega łagodniej, ale to nie oznacza, że udary już nie występują.

Jak rozpoznać mikroudar w przebiegu COVID? Tych objawów nie należy lekceważyć

W czasie przebiegu infekcji COVID-19 może dochodzić do niewielkich deficytów neurologicznych takich jak niesprawność ręki czy opadanie kącika ust. Neurolog zwraca uwagę, że „należy być ostrożnym i uważnym, bo najczęściej skupiamy się na gorączce, kaszlu, ale wówczas może dochodzić również

do zatkania tych drobnych naczyń w mózgu”.

Mikroudary można też dopisać do listy odległych skutków COVID-19. Chodzi o to, że mogą być one wtórnym wynikiem reakcji

zapalnej w organizmie podczas infekcji i ujawnić się dopiero w trakcie tzw. zespołu post-COVID lub long-COVID. Neurolog sprecyzował, że „do udarów może dochodzić również do 6 tygodni po zakażeniu lub nawet do 3 miesięcy”. Do tej grupy ryzyka można zaliczyć osoby, które przeszły COVID-19, ale zmagają się z innymi chorobami, m.in. z nadciśnieniem tętniczym czy cukrzycą.

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0549

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 Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog
dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Marzena Hinz

lek. chorób wewn.

Wiesława Korycka

specj. ch. wewn., specj. med. rodz.

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Piotr Liss

specj. ch. dziecięcych, alergolog

Marzena Maksym

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Jolanta Ostrowska

lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

Z/0262

Papież jezuita



Odprawiałem dziś liturgię w prawie pustej świątyni. Kilka osób obecnych na tej mszy św. nie wiedziało kiedy może usiąść, kiedy uklęknąć albo kiedy należało wstać. Na liturgiczne wezwania kapłana także nie potrafili odpowiedzieć. Typowe zjawisko. Zrobiło się smutno.

Nauczanie Kościoła mówi jasno, że Eucharystia jest źródłem i szczytem życia chrześcijańskiego. Jak czytamy w konstytucji o liturgii świętej – „Sacrosanctum concilium”: *Liturgia jest szczytem, do którego zmierza działalność Kościoła, i jednocześnie jest źródłem, z którego wypływa cała jego moc. Albowiem prace apostolskie to mają na celu, aby wszyscy stawiający się dziećmi Bożymi przez wiarę i chrzest, schodzili się razem, wielbili Boga pośród Kościoła, uczestniczyli w Ofierze i pożywiali Wieczerzę Pańską.*

Liturgia więc, to źródło z którego wypływa cała moc Kościoła. Tymczasem msza święta stała się często stałym, ale paradoksalnie ledwie zauważalnym elementem wydarzeń w życiu wiernych. Niezbyt już ks. Jan Kaczkowski zwracał uwagę, że zbanalizowaliśmy mszę św., doklejając ją do wszelkich gminnych i wiejskich wydarzeń. Przestała być istotą, a stała się dodatkiem. Zbyt często nie dbamy o to, aby liturgia była w centrum naszego chrześcijańskiego życia. A nawet jeśli, to ciągle niewystarczająco.

Proces ten zaczyna się od pierwszej komunii świętej. Często wpadamy w pułapkę prezentowego szału. Rezerwujemy sale biesiadne i załatwiamy różne atrakcje, które stają się ważniejsze od duchowego przeżycia z przyjęcia sakramentu. Budowanie relacji, spędzanie razem czasu jest oczywiście ważne. Na pierwszym miejscu musi być jednak dbałość o kult, bo to z niego Kościół bierze życie. Ilu przyznających się do wiary to rozumie?

W liście apostolskim „Disiterio desideravi” papież Franciszek wskazał na potrzebę formacji liturgicznej zarówno duchowieństwa, jak i świeckich, którzy powinni głęboko i świadomie uczestniczyć w kulcie. Przyszli kapłani mają taką formację zapewnioną w seminariach. Gorzej jest z wiernymi świeckimi, którzy nie zostali liturgicznie uformowani.

Można za ten stan rzeczy winić kapłanów. Można im zarzucić, że nie dbają, nie starają się, nie mają czasu, nie tłumaczą i dlatego jest, jak jest. Tyle, że to byłoby uproszczenie, i to krzywdzące. Można także winę rzucić na brak odpowiedzialności i zaangażowania ze strony ludzi świeckich. To także nie będzie do końca sprawiedliwe.

Nie bez znaczenia jest i to, że dla wielu katolików dobry ksiądz to ten, który odprawia mszę świętą szybko, aby można było zaraz po wyjściu z kościoła pójść do kina, na spacer, do kawiarni lub odwiedzić krewnych. W wielu parafiach jest presja na duchownego, aby nie przedłużał, nie kombinował i szybko odprawiał mszę. Tyle, że takie chodzenie na skróty nie prowadzi do niczego dobrego. Od tego zaczyna się plan duchowa obojętność i zepchnięcie liturgii na dalszy plan.

Przekonanie wiernych, że liturgia jest najważniejsza nie będzie takie łatwe. Nie zmienimy przecież „od ręki” świadomości wiernych, że potrzebują liturgicznego nawrócenia i zdecydowanie większego zainteresowania istotą, symboliką i gestami świętej liturgii. Że potrzeba dać szansę Tajemnicy, ciszy, refleksji. Tego wszystkiego obecnie brakuje. Spotkań towarzyskich, paintballa, kregli i grilla mamy pod dostatkiem wszędzie. Na tym tle Kościół ze swoją liturgią może i powinien się wyróżniać.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

WROMED AB/0136

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

lek. med.
Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.
Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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



W potocznym rozumieniu rehabilitacja budzi skojarzenia z ćwiczeniami zalecanymi przez fizjoterapeutów. W przypadku zestawienia słowa rehabilitacja z mową oraz słuchem niejednokrotnie zauważam zaskoczenie na twarzach rodziców. Tymczasem jest to wielospecjalistyczna opieka diagnostyczno-terapeutyczna skierowana do osób mających problemy ze słuchem i mową. Temat współpracy specjalistów i holistycznego podejścia do każdego pacjenta wybrzmiewa coraz częściej na naukowych konferencjach i warsztatach.

We wrześniu bieżącego roku w Toruniu odbyła się VII Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Otologia 2022”, w której miałam przyjemność uczestniczyć. Temat przewodni tegorocznych warsztatów szkoleniowych skierowanych głównie do logopedów i surdologopedów brzmiał: „Droga dziecka do implantu ślimakowego – jak osiągnąć maksymalne korzyści z implantacji słuchu u dzieci”. Wyciągając wnioski ze wszystkich prezentacji, mogę odpowiedzieć na postawione w temacie pytanie: maksymalne korzyści z implantacji słuchu u dzieci można osiągnąć poprzez WSPÓŁPRACĘ różnych specjalistów. Należą do nich między innymi: lekarze laryngolodzy, foniatry, audiolodzy, protetycy słuchu, logopedzi, psychologowie, pedagodzy, czyli specjaliści, którzy na różnych etapach zajmują się pacjentem przed, w trakcie i po implantacji. Idąc krok dalej, należa-



łoby nie ograniczać się jedynie do terapii dzieci z implantem ślimakowym, ale rozszerzyć tę myśl o każdego pacjenta, który ma trudności z mową i wymaga terapii logopedycznej.

Ogromnie istotnym czynnikiem wpływającym na efektywność terapii jest również współpraca z rodzicem. Rehabilitacja jest kluczowa, ale czynne uczestnictwo rodzica w działaniach poza gabinetem warunkuje sukces terapii. Prelegenci toruńskiej konferencji

niejednokrotnie podkreślali wagę zaangażowania rodziców i opiekunów w terapię logopedyczną. Zaproponowano nawet odwrócenie triady terapeuta-dziecko-rodzic i postawienie na większy akcent na instruktaże dla rodzica. Terapeuta (mimo starań) ze względu na ograniczony czas pracy z dzieckiem nie jest w stanie ukształtować nowych nawyków, które stanowią podstawę w terapii. Współpraca jest kluczem

Współpraca kluczem

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 ertolive

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne
MED Jan
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

i filarem sukcesów w rehabilitacji mowy i słuchu oraz w terapii logopedycznej. Dotyczy to zarówno współpracy logopedy z innymi specjalistami, jak i logopedy z rodzicami.

Jeżeli cokolwiek niepokoi rodziców, zawsze należy skonsultować się ze specjalistą.

W SODiR PZG wszystkie świadczenia i usługi (logopeda, laryngolog, protetyk słuchu, psycholog, pedagog) realizowane są w ramach NFZ. Szczegóły pod numerami telefonów: 48 362 84 74 lub 696 489 002.

Karolina Mroczek-Łuszczczyk

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



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**

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

- 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



- ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzynowe • 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

Czy przyjmowanie jodku potasu „na zapas” ma sens? Oto jak wpływa na organizm

W mediach coraz częściej pojawiają się doniesienia o działaniach wojennych rozgrywanych w bezpośrednim sąsiedztwie ukraińskich elektrowni atomowych. Dla krajów ościennych ich zniszczenie byłoby równoznaczne z dostaniem się w strefę oddziaływania promieniowania radioaktywnego. Czy jodek potasu naprawdę okaże się w takiej sytuacji uniwersalnym remedium? Jak działa jodek potasu i kiedy należy go stosować?

Właściwości fizykochemiczne i zastosowanie jodku potasu

Jodek potasu, a właściwie sól potasowa kwasu jodowodorowego, to nieorganiczny związek chemiczny, który ma postać białego (rzadziej bezbarwnego) proszku lub kryształów. Łatwo rozpuszcza się w wodzie. Jest stosowany w medycynie od dawna i występuje jako składnik jodyny (płynu do dezynfekcji ran) oraz maści z jodkiem potasu, której używa się do łagodzenia objawów urazów mechanicznych jak otarcia, obrzęki i zaczerwienienia.

Jodek potasu stosuje się również w wielu gałęziach przemysłu. Służy on do jodowania soli kuchennej, uzdatniania wody pitnej. W przemyśle spożywczym wykorzystuje się go do mierzenia zawartości skrobi w płodach rolnych. Jest też niezbędny w wielu technikach laboratoryjnych, jak spektroskopia oraz jakościowe analizy chemiczne.

Kluczowe znaczenie jodku potasu z punktu widzenia medycyny objawia się jednak dopiero przy wysokim ryzyku napromieniowania organizmu. Przyjmowanie jodku potasu pozwala ochronić organizm przed szkodliwymi działaniami radioaktywnego jodu.

Jodek potasu w profilaktyce jądrowej

Do napromieniowania organizmu może dojść na różne sposoby. Zwykle winę za to ponoszą czynniki zewnętrzne, ale analogiczny skutek wywiera spożycie skażonego jedzenia lub wypicie np. mleka. Warto podkreślić, że do rozprzestrzeniania się promieniowania może dojść wyłącznie poprzez

przemieszczenie się radioaktywnej substancji, np. na odzieży, obuwiu lub skórze. Nie ma możliwości „zarażenia się” promieniowaniem bez kontaktu z jego źródłem. Nie ulega jednak wątpliwości, że w przypadku awarii reaktora atomowego trudno oszacować, w którą stronę i z jaką prędkością będzie kierowała się chmura radioaktywnego pyłu. Dlatego w kryzysowych sytuacjach warto na bieżąco śledzić doniesienia publikowane przez agencje rządowe, aby móc zareagować z odpowiednim wyprzedzeniem.

Szkodliwość aktywnego jodu polega na tym, że jego cząsteczki są absorbowane przez tarczycę, gdzie gromadząc się, mogą powodować mutagenozę, w tym chorobę nowotworową. Aby nie dopuścić do przyswajania aktywnego jodu przez tarczycę należy przyjąć tabletki nieaktywnego jodu przed kontaktem z promieniowaniem, nawet 24 godziny przed planowaną ekspozycją.

Wskazuje się, że substancja wykazuje najsilniejsze działanie do godziny (85% skuteczności) od wystawienia organizmu na promieniowanie. Po trzech godzinach skuteczność spada do 50%, zaś po sześciu godzinach podanie jodku potasu nie przynosi już żadnej korzyści.

Wysycenie komórek tarczycy jodem nieaktywnym powoduje, że w przypadku kontaktu z promieniotwórczym pierwiastkiem nie dochodzi do jego wychwytu, co pozwala ograniczyć zmiany nowotworowe.

Ministerstwo Zdrowia podaje, że tabletki zawierające jodek potasu stanowią stały element profilaktyki jądrowej i są podawane jako profilaktyka na wypadek zagrożenia promieniowaniem jądrowym. Każda tabletkę zawiera 50 mg substancji czynnej.

Ciąg dalszy na str. 24.

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

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

F/0456

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

USG**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki***BADANIA:**jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.**Radom, ul. Żeromskiego 64**
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**

mgr Lena Krajewska

Radom,

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

zapraszamy

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

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

F/0331

Czy przyjmowanie jodku potasu „na zapas” ma sens? Oto jak wpływa na organizm

Ciąg dalszy ze str. 23.

Jod a tarczyca

Jod jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego działania tarczycy. Pośrednio odpowiada za syntezę hormonów, w tym tyroksyny oraz trójiodotyroniny. Zapotrzebowanie na niego zmienia się wraz z wiekiem, i zależy od płci oraz masy ciała i stanu zdrowia. U osób dorosłych zapotrzebowanie na jod waha się między 150 a 300 pikogramów na dobę.

Poziom hormonów tarczycy powinien być stale utrzymywany na prawidłowym poziomie. Zarówno ich nadmiar jak i niedobór wywołują wiele negatywnych skutków dla całego organizmu.

Hiperaktywność tarczycy przejawia się przez:

- ból głowy i brzucha,
- nudności, wymioty,
- zmiany skórne,
- bezsenność,
- tachykardię,
- nadpobudliwość.

Z kolei niedoczynność tarczycy objawia się:

- powiększeniem gruczołu tarczycowego,
- niekontrolowanym przybieraniem na wagę,
- zaburzeniami poznawczymi,
- uczuciem zimna,
- zaburzeniami miesiączkowania u kobiet.

Jodek potasu – zalecana dawka

Przyjmuje się obecnie, że jodek potasu może być przyjmowany przez wszystkie zdrowe osoby bez względu na wiek i płeć, choć inna jest zalecana dawka substancji czynnej:

- u niemowląt i dzieci do 1. mie-

siąca zaleca się przyjmowanie 12,5 mg jodku potasu;

- u dzieci starszych niż 1 miesiąc do wieku 3 lat zaleca się przyjmowanie 25 mg jodku potasu;
- dzieci między 3. a 12. rokiem życia powinny przyjmować 50 mg jodku potasu;
- dzieci starsze niż 12 lat oraz osoby dorosłe, ale także kobiety w ciąży i karmiące piersią, powinny przyjmować 100 mg jodku potasu.

Każdą tabletkę zawierającą jodek potasu można łatwo podzielić na 4 równe części, dlatego łatwo odmierzyć np. niewielką dawkę dla niemowlaka.

Co ciekawe, u osób powyżej 40. roku życia w ogóle odradza się stosowanie jodku potasu profilaktycznie. Jest to zasadne jedynie w sytuacji, kiedy dawka napromienowania wzrosła powyżej ilości zagrażającej prawidłowej pracy tarczycy, czyli około 5 Gy.

Aby lepiej zrozumieć, jak niewielkie dawki promieniowania mogą nam zaszkodzić, warto wskazać, że w 1956 r. amerykańscy naukowcy przez przypadek odkryli istnienie bakterii *Deinococcus radiodurans*. Okazało się, że bez uszkodzenia dla swojego DNA jest ona w stanie przetrwać jednorazowe napromienowanie o natężeniu 5000 Gy, a trwałe szkody wyrządza promieniowa-


**Pracownia 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

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001

M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

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

M/0306

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatria

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatria

tel: 502 258 348

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

S/0308

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

**Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60**

S/0414

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

nie na poziomie 15000 Gy (bez upośledzenia zdolności do replikacji). Z tego względu bakteria zyskała w naukowym środowisku żartobliwą nazwę Conan the Bacterium.

Dla porównania w czasie zabiegów naświetleniowych natężenie promieniowania nie przekracza kilku lub kilkunastu Gy.

Należy pamiętać, że osoby nadwrażliwe na działanie jodu oraz leczone się z powodu chorób tarczycy powinny skonsultować terapię z lekarzem. Każda dawka jodu potasu chroni przed działaniem aktywnego jodu przez 24 godziny. Po tym czasie należy przyjąć kolejną dawkę. Dostanna dawka u osób dorosłych blokuje wychwyt radioaktywnego jodu na poziomie poniżej 1%.

Przeciwwskazania do stosowania jodu potasu

Jeśli chodzi o ograniczenia w stosowaniu jodu potasu to zaleca się limitowanie jego spożycia w przypadku niemowląt oraz kobiet w ciąży. W pierwszym przypadku za zasadne uznaje się przyjęcie tylko jednej dawki, ponieważ małe dzieci są szczególnie wrażliwe na działanie jodu. Kobiety w ciąży nie powinny przyjmować więcej niż dwie pełne dawki, ponieważ substancja może mieć działanie teratogenne. Nie ma przeciwwskazań do mieszania substancji czynnej z wodą, a nawet sokiem lub mlekiem.

Jodek potasu powinno się stosować jedynie profilaktycznie. Nigdy nie powinna być to główna metoda leczenia skutków napromieniowania ani zapobiegania nim. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku:

- pacjentów z tyreotoksykozą (długotrwały nadmiar hormonu tarczycy w organizmie),
- pacjentów z wolem guzkowym,
- osób zmagających się z utajoną chorobą Gravesa-Basedowa,
- osób z niewydolnością nerek lub nadnerczy,
- osób znajdujących się w stanie ciężkiego odwodnienia lub cierpiących na

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

cieplne kurcze mięśni.

Na przyjmowanie jodu potasu powinny uważać również osoby, które przyjmują diuretyki oszczędzające potas (spironolakton, amilorid, triamteren, eplerenon). Takie połączenie może prowadzić do nadmiernego stężenia potasu we krwi i hiperkaliemii. Do jej objawów zalicza się senność i ogólne osłabienie, zmniejszenie tolerancji wysiłkowej oraz przewlekły spadek tętna, tzw. bradykardia.

Czy przyjmowanie jodu potasu „na zapas” ma sens?

Wbrew powszechnej opinii przyjmowanie preparatów zawierających jodek potasu „na zapas” nie przynosi żadnych korzyści, a wręcz może okazać się szkodliwe. Aby związek przyniósł określoną korzyść niezbędna jest ekspozycja na promieniowanie. Do skutków przedawkowania substancji zalicza się:

- obrzęki ślinianek i płuc,
- nudności,
- reakcje alergiczne,
- podrażnienia pokarmowe,
- epizody depresyjne,
- katar,
- ból głowy,

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

ORTO-LIVE — JANIK —

specjalista chirurgii ogólnej

Dr n. med. **Michał Janik**

Certyfikowany chirurg bariatryczny
Wykonuje operacje estetyczne
po chirurgicznym leczeniu otyłości.

Wykonuje zabiegi z zakresu:
medycyny estetycznej, laseroterapii
oraz przeszczepy włosów metodą FUE,
a także dermatochirurgii.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji:
chirurgicznego leczenia otyłości
plastyki powłok brzusznych
plastyki przepuklin
chorób dróg żółciowych

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10-17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

 ortolive.janik  ortolive

F/0595

- biegunka.

Część z tych objawów utrzymuje się nawet w toku standardowej terapii. Warto zdawać sobie sprawę, że jodek potasu nie będzie skuteczny w przypadku konfliktu nuklearnego, ponieważ broń jądrowa zawiera szereg pierwiastków promieniotwórczych (głównie uran i pluton). Co więcej jodek potasu chroni wyłącznie tarczycę, ale nie pozostałe tkanki.

Skutki napromieniowania organizmu radioaktywnym jodem

Najpoważniejszym skutkiem napromieniowania organizmu radioaktywnym jodem może być pojawienie się nowotworu tarczycy.

Dokończenie na str. 26.

ORTO-LIVE — JANIK —

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

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.

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

Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

 ortolive.janik  ortolive

Y/0593

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REUMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

Czy przyjmowanie jodku potasu „na zapas” ma sens? Oto jak wpływa na organizm

Dokończenie ze str. 25.

Najsilniej zagrożoną grupą są noworodki oraz dzieci. U osób dorosłych (powyżej 40. roku życia) ryzyko nowotworu jest bardzo niewielkie, wzrasta jednak możliwość wystąpienia innych chorób tarczycy.

U noworodków w pierwszych dniach życia wychwyt jodu zachodzi w aż 4-krotnie większym stopniu niż w przypadku innych grup wiekowych. Co więcej ich tarczyca jest znacznie bardziej wrażliwa na blokadę czyn-

nościową. Nawet przejściowa niedoczynność tarczycy może prowadzić do upośledzenia rozwoju zdolności intelektualnych.

U osób, które zostały poddane napromieniowaniu w wieku dziecięcym ryzyko wystąpienia raka tarczycy jest wielokrotnie wyższe w przyszłości. Potwierdziła to katastrofa w Czarnobylu, do której doszło w 1986 r. – w promieniu kilkuset kilometrów od miejsca eksplozji odnotowywano znaczący wzrost zachorowań na raka tarczycy jeszcze w wiele lat po zdarzeniu.

Oczywiście promieniowanie jonizujące nie jest jedynym czynnikiem, który wyzwała raka tarczycy. Istotny udział ma również niedobór jodu oraz podłoże genetyczne – szacuje się, że nawet 25% wszystkich przypadków zachorowań jest powiązanych z jedną z mutacji genu RET.

Nowotwór tarczycy a jodek potasu

Rozpoznanie nowotworu tarczycy nie zawsze jest proste. Zmiany niezłośliwe w postaci guzków tarczycy pojawiają się często i zwykle w żaden sposób nie wpływają na jakość życia oraz odczucia chorego. Jednocześnie nowotwór złośliwy w fazie początkowej bardzo przypomina postać niezłośliwą. Typowe objawy, które powinny wzbudzić niepokój chorego to:

- nawracająca lub przewlekła chrypa,
- zmiana barwy głosu,
- powiększone węzły chłonne,
- wyraźnie wyczuwalny guz w obrębie tarczycy.

Aby uzyskać jednoznaczny wynik badań endokrynolog lub onkolog musi wykonać badanie palpacyjne, a także zlecić diagnostykę obrazową (USG). W niektórych przypadkach konieczne może okazać się przeprowadzenie biopsji oraz poziomu hormonów wydzielanych przez gruczoł. Badanie pobranych tkanek pozwala zaklasyfikować zmianę nowotworową do jednej z odpowiednich grup według klasyfikacji Bethesda (od I rozumianej jako biopsja niediagnostyczna do VI klasyfikującej nowotwór jako jednoznacznie złośliwy).

Warto wskazać, że niektóre postacie nowotworu tarczycy (tzw. raki zróżnicowane) leczy się właśnie jodem radioaktywnym. Przyjęcie przez chorego jodku potasu poważnie ograniczy skuteczność takiej terapii lub w ogóle uniemożliwi jej przeprowadzenie.

Leczenie jodem radioaktywnym zwykle ma charakter subsydiarny. Podstawową metodą nadal pozostaje operacja, którą można przeprowadzić niezależnie od ekspozycji pacjenta na czynniki promieniotwórcze.

Jodek potasu może stanowić wartościową broń w walce z potencjalnymi skutkami napromieniowania jodem radioaktywnym. Nie jest to jednak uniwersalne panaceum, a jego stosowanie powinno być ograniczone do niezbędnego minimum. Na przyjmowanie związku powinny zwrócić uwagę przede wszystkim osoby, które znajdują się w grupie bezpośredniego ryzyka, jak dzieci i kobiety w ciąży.

Autorka:

dr n. med. Katarzyna Wieczorek-Szukała

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



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

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,**

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 roszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

„I ujrzałem wielki tłum...”. Zamyślenie nad uroczystością Wszystkich Świętych

„Potem ujrzałem: a oto wielki tłum, którego nie mógł nikt policzyć, z każdego narodu i wszystkich pokoleń, ludów i języków, stojący przed tronem i przed Barankiem. Odziani są w białe szaty, a w ręku ich palmy. I głosem donośnym tak wołają: «Zbawienie w Bogu naszym, Zasiadającym na tronie, i w Baranku»” (Ap 7,9-10).

Te słowa z kart Nowego Testamentu usłyszymy w naszych kościołach w Uroczystość Wszystkich Świętych. Św. Jan Apostoł, natchniony autor Apokalipsy, maluje przed nami niepoliconą rzeszę męczenników, którzy w niebie oddają hołd Bogu. Ich znakami rozpoznawczymi są biała szata i palma, które symbolizują niewinność i męczeństwo.

Ten biblijny obraz pokazuje nam źródło, z którego wypływa cześć jaką Kościół oddaje świętym wszystkich wieków. Dzieje się tak dlatego, ponieważ kult świętych ma swój początek w kulcie męczenników. Pierwszym świadkiem Chrystusa, który przelał krew za

wiarę, był św. Szczepan. Wspominają dokładnie to wydarzenia Dzieje Apostolskie. Tak rozpoczyna się długa lista męczenników. Z tych czasów znamy przede wszystkim imiona Apostołów, którzy wszyscy, oprócz św. Jana, zginęli śmiercią męczeńską. Do grona tych, którzy przelali krew za wiarę, należą tak bardzo nam bliscy: św. Florian, św. Agnieszka, św. Katarzyna Aleksandryjska, św. Sebastian czy św. Barbara. Imiona świętych męczenników nosimy do dzisiaj, a wielu z nich to patroni różnych zawodów; obrano ich jako szczególnych orędowników przed majestatem Boga.

Epoka męczeństwa trwa bez mała 300 lat. Chrześcijanie w Cesarstwie Rzymskim byli prześladowani za wiarę w Chrystusa. Ten okrutny czas dla Kościoła naszym rodakom w sposób szczególny przybliżył Henryk Sienkiewicz w powieści „Quo vadis”. Męczeństwo od samego początku było darzone wielkim szacunkiem wśród



uczniów Pana Jezusa. Niemal każda wspólnota chrześcijańska posiadała spis swoich męczenników. W rocznicę śmierci, którą nazywano po łacinie *Dies natalis* (dzień narodzin dla nieba), chrześcijanie gromadzili się przy grobie męczennika. W czasie modlitwy sprawowano Eucharystię i czytano pasję, czyli dokładny opis męczeńskiej śmierci wyznawcy Chrystusa. Tak rodził się kult męczenników, z którego wyrasta kult świętych Kościoła.

Dnia 1 listopada gromadzimy się na cmentarzach jak pierwsi chrześcijanie, aby modlić się za bliskich nam zmarłych. Ten dzień przypomina nam o powołaniu do świętości. Każdy z nas ma tam miejsce, ponieważ, jak mówił Chrystus: „W domu Ojca mego jest mieszkań wiele” (J 14, 2). Historia chrześcijaństwa pokazuje nam, że jest wiele dróg do nieba. Pierwsze stulecia naznaczone były męczeństwem. W gronie świętych są królowie, duchowni, rodzice, ci, którzy pełnili dzieła miłosierdzia. Szczególne miejsce zajmują ci, którzy noszą krzyż choroby i cierpienia. Chrystus powiedział do swoich uczniów: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje” (Łk 9, 23). Pokorne kroczenie za Panem, naśladowanie Go w przyjmowaniu woli Ojca i ofiarowanie swojego cierpienia za bliźnich jest niezawodną drogą prowadzącą nas do nieba.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

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

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰,

Dni powszednie (poniedziałek-piątek) - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10³⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066, ##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

18 października - św. Łukasza Ewangelisty, patrona lekarzy i Służby Zdrowia. O godz 17:15 różaniec w intencji Służby Zdrowia w **radomskiej Katedrze**. Po nim msza święta w intencji pracowników Służby Zdrowia.



CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



OSIEDŁOWA 9

w budynku
PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com



**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

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 Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41

A/0005

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

Krwii 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

Do wynajęcia lokal

**na Punkt Apteczny lub Gabinet Stomatologiczny
w Świerżach Górnych.**



668 620 287

Y/0012