

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

I znów w zielone gramy

Wielkanocne święta już za nami. Teraz czekamy na kolejne, te majowe. Wiosna na dobre u nas zagościła i zachęca do korzystania z jej uroków. Kwitną pierwsze drzewa owocowe. Trwają prace w ogródkach przydomowych i na polach. Otoczeni kolorami wiosny, z przewagą zielonego, robimy wiosenne porządki. Zapraszamy do lektury kwietniowego 329. numeru Zdrówka, zachęcam wszystkich czytelników

do spotkań z wiosenną przyrodą. W okresie borykania się z trudnościami, głównie ekonomicznymi, które w końcu przezwyciężymy, warto pamiętać, że tym co najcenniejsze jest nasze zdrowie. A najlepszym lekarstwem na wszystko jest spokój serca, którego można doświadczyć na przykład podczas wiosennych spacerów, które serdecznie polecam.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Magnez na niepokój? Jak walczyć z lękiem i czuć się lepiej

Czytaj na stronie 3.

Adenowirusy – objawy zakażenia u dzieci i dorosłych

Czytaj na stronie 6.

Badania PET-CT w RCO

Czytaj na stronie 10.

Domowe sposoby łagodzenia skutków atopowego zapalenia skóry

Czytaj na stronie 13.

Kamica pęcherza moczowego

Czytaj na stronie 17.

Bogactwo natury – mięta pieprzowa

Czytaj na stronie 18.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.



KUPIMY KAŻDE MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ!



503-788-933

- UCZCIWE CENY
- SZYBKA TRANSAKCJA
- MIESZKANIA W KAŻDYM STANIE
- BEZ POŚREDNIKÓW
- MIESZKANIA NA ZAMIANĘ
- SPRAWDZONA FIRMA
- KUPIMY MIESZKANIE Z PROBLEMEM



Y/0386

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

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

Prosimy przekazać **1% PODATKU**
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.

100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

P/0363

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 15, 21
Chirurgia naczyniowa – str. 11
Dermatologia – str. 15, 22
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia – str. 3, 7, 8
Hematologia – str. 11
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 18, 29
Laryngologia – str. 15, 16, 22
Neurologia – str. 14, 15,
Okuliśyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 20
Ortopedia – str. 3, 15, 25
Pediatria – str. 17
Psychiatria – str. 16
Psychologia – str. 11

Rehabilitacja – str. 5, 21

Reumatologia – str. 25

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26

Opieka długoterminowa – str. 8, 18,

NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 11, 18, 21

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 2, 16, 25

Laboratoria – str. 11, 12, 13, 16, 17

RADIOLOGIA – str. 7, 11

ZDROWIE I URODA

– str. 11

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11

Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 19

RÓŻNE

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI

– str. 14, 22, 24

INNE

– str. 4, 15, 23, 24

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

nowoczesnym aparatem

BTL EMSELLA

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944



www.ginradom.pl

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

Magnez na niepokój?

Jak walczyć z lękiem i czuć się lepiej

Magnez to pierwiastek, którego niedobór wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego. Wahania nastroju, rozdrażnienie, zaburzenia lękowe czy nieokreślony niepokój mogą oznaczać, że brakuje nam magnezu. To dobra wiadomość, bo jeśli go uzupełnimy, dość szybko poczujemy się lepiej.

Niepokój i lęk mogą mieć różne przyczyny. U kobiet często pojawiają się na skutek wahań w gospodarce hormonal-

nej, zawirowań cyklu miesięczkowego czy menopauzy. Zmiany nastrojów, rozdrażnienie, brak radości z wykonywania codziennych obowiązków czy nieokreślony lęk są wtedy ściśle związane z niestabilnością hormonalną. U osób o kruchej i wrażliwej psychice mogą być jednak także odpowiedzią organizmu na przewlekły stres, przepracowanie czy problemy ze snem. W takiej sytuacji przyczyną niepokoju czy lęku może być niedobór magnezu, którego



poziom w organizmie znacznie spada na skutek stresu.

Rola magnezu w organizmie człowieka

Magnez to jeden z pierwiastków, który odgrywa ważną rolę w wielu procesach zachodzących w organizmie człowieka. Odpowiada za kurczliwość mięśni, wpływa na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, przeciwdziała zaburzeniom rytmu serca czy arytmii, a także wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego.

Jeśli jesteśmy przemęczeni, przepracowani, mamy trudności ze skupieniem uwagi czy czujemy wyraźny spadek nastroju, jest prawdopodobne, że odpowiada za to brak magnezu. Może to wynikać nie tylko z nieodpowiednio zbilansowanej diety, w której występuje zbyt mało produktów bogatych w magnez, ale... z nadmiernej produkcji hormonów stresu. Przepracowany organizm wydziela więcej kortykosteroidów, które obniżają poziom pierwiastka.

Dokończenie na str. 4.

mgr **Michał Gwara**

ORTO-LIVE
— JANIK —



Fizjoterapeuta

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

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](https://www.instagram.com/ortolive.janik)



[ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

AG/0595

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

AG/0054

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

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

Magnez na niepokój?

Jak walczyć z lękiem i czuć się lepiej

Dokończenie ze str. 3.

Niedobór magnezu z kolei stymuluje organizm do produkcji hormonów stresu. Koło się zamyka, a my jesteśmy przemęczeni, odczuwamy nieokreślone lęki i niepokój o przyszłość.

Wpływ magnezu na funkcjonowanie układu nerwowego człowieka

Osoba ważąca średnio 70 kilogramów ma w ciele od 20 do 35 gramów magnezu. Najwięcej pierwiastka znajduje się w tkankach, w których zachodzą najbardziej dynamiczne procesy metaboliczne, m.in. w sercu i w mózgu. Stymuluje on komórki do pracy, aktywując ponad 300 reakcji enzymatycznych, a także stabilizuje błony neuronów, dzięki czemu zmniejsza pobudliwość i przewodnictwo komórek nerwowych. Z tego względu

uważa się, że niedobór magnezu może odgrywać znaczącą rolę w występowaniu wielu schorzeń neurologicznych, m.in. zaburzeń lękowych, ale również depresji, tężyczki czy migren.

Skutki niedoboru magnezu

Brak magnezu w organizmie wpływa na wiele procesów. Nie tylko może zaburzać właściwą kurczliwość mięśni czy pracę serca, ale mocno obciążać układ nerwowy. Jeśli cierpimy na niedobór magnezu, możemy mieć:

- problemy ze skupieniem uwagi,
- trudności z logicznym myśleniem i kojarzeniem faktów,
- zaburzenia nastroju,
- trudności z zasypianiem,
- płytki i przerywany sen,
- nieokreślone lęki,

- odczuwać dziwny niepokój,
- odczuwać brak radości z życia.

Brak magnezu może także sprawiać, że będziemy widzieli przyszłość w ciemnych barwach, niewspółmiernie do sytuacji bali się o najbliższych, co jest jednym z objawów lękowo-depresyjnych.

Magnez na zmniejszenie objawów lęku i zaburzeń nastroju

W intensywnych okresach życia, kiedy mamy świadomość, że zbyt dużo sił i uwagi poświęcamy na pracę czy naukę, a zbyt mało na wypoczynek, warto zadbać o większą podaż magnezu. Stres, przemęczenie, problemy z koncentracją czy dziwny niepokój, mogą wynikać ze zbyt niskiego poziomu pierwiastka w organizmie. Suplementacja magnezu w dobrze przyswajalnej formie (najlepiej organicznej) czy wzbogacenie diety w produkty bogate w magnez, mogą zwiększyć odporność organizmu na stres, a także poprawić naszą kondycję psychofizyczną. Magnez wspomaga funkcjonowanie układu ner-



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC

kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Specjalizuje się w:

- leczeniu i diagnostyce chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem różnych postaci niewydolności serca, choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków oraz nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie;
- diagnostyce obrazowej serca, z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT).

Posiada Indywidualną Akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Opiekun specjalizacji w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Profesor Polskiej Akademii Nauk.

Odbył liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i za granicą. Członek licznych polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych, m.in.: Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FESC) oraz Fellow Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FACC).

Od 1996 roku posiada amerykański certyfikat Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standardu oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów medycyny.

Konsultacje pacjentów i badania echo serca

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

K/0052



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
- ELEKTROTĘRAPIĘ
- LASEROTĘRAPIĘ

ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
 Radom

Rejestracja telefoniczna: **609 410 935**

Infolinia: **661 347 630** w godz. 8-16

wowego i wspiera zachowanie równowagi psychicznej. Jeśli zadbamy o właściwą suplementację i odpowiednią dietę, nie dopuścimy do ponownego wystąpienia objawów niedoboru magnezu.

Autorka: Katarzyna Stańczyk
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430

GABINET 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



**NZOZ
CHROBREGO**

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

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

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

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

Adenowirusy – objawy zakażenia u dzieci i dorosłych

Adenowirusy to patogeny wywołujące szereg różnych infekcji, najczęściej układu oddechowego, układu pokarmowego i oka. Rzadziej mogą być przyczyną tych poważniejszych, takich jak zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy zapalenie mięśnia sercowego, a w sporadycznych przypadkach doprowadzającego do śmierci zakażenia wielonarządowego, na które narażone są niemowlęta. Sprawdź, jakie są objawy zakażenia adenowirusami i jak je leczyć.

Adenowirusy (*Adenoviridae*) to patogeny, które wywołują szereg różnych infekcji, najczęściej dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, moczowego i oczu. Rzadko są przyczyną zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenia mięśnia sercowego czy zapalenia wątroby. Tym samym zakażenia adenowirusami znajdują się na drugim

miejscu, zaraz po zakażeniach herpeswirusami, pod względem częstości występowania infekcji wirusowych (stanowią aż 13 proc. wszystkich tego typu infekcji).

Jak można się zarazić?

Istnieje kilka dróg zakażenia. Dwie główne to:

- droga kropelkowa – adenowirusy przenoszą się na drugą osobę, gdy chory mówi, kaszle lub kicha, wydalaając jednocześnie kropelki śliny razem z wirusem;
- fekalno-oralna – wirusy rozprzestrzeniają się w wyniku nieprzestrzegania podstawowych zasad higieny – zwłaszcza wtedy, gdy nie umyje się rąk po wyjściu z toalety lub przed spożyciem posiłku.

Do zakażenia najczęściej dochodzi zimą i wiosną lub na początku lata.

Adenowirusy najczęściej atakują dzieci w pierwszym roku życia, choć na zakażenie narażone są także te w wieku przedszkolnym.

To wyjaśnia, dlaczego w przedszkolach czy szkołach często dochodzi do masowych zachorowań na infekcje dróg oddechowych i układu pokarmowego powodowanych przez adenowirusy.

Istnieje także ryzyko przeniesienia adenowirusa poprzez uścisk dłoni z osobą zakażoną lub kontakt z przedmiotami i powierzchniami, na których jest wirus. Źródłem zakażenia mogą być również zanieczyszczona woda oraz skażone pokarmy. Ponadto adenowirusy mogą się dostać do organizmu w czasie korzystania z basenu, sauny czy przez wspólne używanie tego samego ręcznika.

Objawy infekcji

Jeśli dojdzie do rozwoju infekcji dróg oddechowych, najczęściej pojawiają się objawy przypominające grype – powiększenie węzłów chłonnych, gorączka, kaszel, osłabienie. Chory może zmagać się także z katarą i zapaleniem gardła. Znacznie rzadziej adenowirusy powodują zapalenie oskrzelików, krup lub wirusowe zapalenie płuc.



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 białobrzezkiego
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

P/0672



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,
 tkanek i kości.

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
f / biorezonans.radom



L/0553

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
 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**

Jeśli adenowirusy doprowadziły do zakażenia układu pokarmowego (najczęściej zapalenia żołądka i jelit), zwykle pojawia się biegunka (może trwać nawet 2 tygodnie), której towarzyszą ból brzucha, nudności, wymioty, bóle głowy i gorączka.

W przypadku infekcji dróg moczowych pojawiają się problemy z oddawaniem moczu oraz pieczenie i ból podczas wizyty w toalecie. Może nawet dojść do krwimoczu. Ten ostatni objawy może wskazywać na krwotoczne zapalenie pęcherza moczowego.

Adenowirusy mogą być odpowie-

dzialne także za infekcje oczu (które przebiegają razem z infekcją górnych dróg oddechowych i gorączką) – najczęściej za zapalenie spojówek. Objawia się ono m.in. zaczerwienieniem i podrażnieniem oka, nadmiernym łzawieniem i uczuciem ciała obcego w oku.

Objawy infekcji pojawiają się od kilku do kilkunastu dni od momentu dostania się adenowirusów do organizmu. O tym, jakie wystąpią objawy i jak ciężki będzie przebieg choroby, decyduje serotyp adenowirusów. Dotychczas wyodrębniono ich ponad 50.

Dokończenie na str. 8.

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

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



Y/0395

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-przeziściążkowe
 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

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

- ➔ Osteopatia
- ➔ PNF
- ➔ Masaż tkanek głębokich
- ➔ Elektroterapia:
Tens, Nemec, Kotz
- ➔ Ultradźwięki
- ➔ Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

TEL.: 785 195 076
 RADOM, WIERZBIKA 99C,
 I PIĘTRO GABINET 116

R/0286

NZOZ MAR-MED
 PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 CAŁĄ DOBĘ 509 514 811**

P/0236

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa
 Praktyka Pielęgniarska

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

**PROFESJONALNA OPIEKA
 OPIEKUNEK MEDYCZNYCH**
tel. 693102328

P/0224

Adenowirusy – objawy zakażenia u dzieci i dorosłych

Dokończenie ze str. 7.

U starszych dzieci i dorosłych – ze względu na sprawniejszy niż u małych dzieci układ odpornościowy – bardzo często zakażenie przebiega bezobjawowo lub ma łagodną postać.

Ważne

W rzadkich przypadkach zakaże-

nie adenowirusami może doprowadzić do krwotocznego zapalenia pęcherza moczowego (głównie u dzieci), zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu (zwłaszcza u osób z osłabionym układem odpornościowym), zapalenia mięśnia sercowego, zapalenia wątroby, a nawet wżłobienia jelita. Ponadto u noworodków adenowirusy mogą być przyczyną doprowadzającego do śmierci zakażenia wielonarządowego.

Diagnostyka

Wyżej wymienione objawy mogą być pomyłone z infekcją bakteryjną, w związku z tym lekarz może zlecić badanie wydzieliny z dróg oddechowych, próbki kału czy wydzieliny z oka.

Ostateczne rozpoznanie można postawić szybciej, wykonując testy serologiczne (np. test ELISA), które polegają na poszukiwaniu we krwi chorego specyficznych przeciwciał przeciwko adenowirusom. Można wykorzystać także metody genetyczne (np. test PCR), które wykrywają genom wirusa.

Leczenie

W przypadku zakażenia adenowirusami stosuje się leczenie objawowe. Na przykład, jeśli chory zmaga się z infekcją dróg oddechowych, można zastosować np. leki rozszerzające oskrzela lub podać tlen. W przypadku infekcji przewodu pokarmowego należy nawadniać chorego, by uzupełnić niedobór płynów spowodowany biegunką i wymiotami.

Ważne

W przypadku zakażenia adenowirusami nie należy podawać choremu antybiotyków, gdyż te działają tylko na bakterie – nie zwalczają wirusów.

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
- NFZ**
i odpłatnie
- R/0397

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

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

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
 powiatu radomskiego,
 przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

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

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

P/0516

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
OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

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

**Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18**

O/0525

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

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

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

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

O/0403

GABINET OKULISTYCZNY

**PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym**

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiaru mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiaru 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

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

O/0273

Jeśli chorym jest dziecko do 12. roku życia, nie należy mu podawać aspiryny (kwasu acetylosalicylowego), gdyż może dojść do rozwoju zespołu Reye'a.

Jak zapobiec zakażeniu?

Szczepionka przeciw adenowirusom nie została jeszcze opracowana, dlatego aby zapobiec zakażeniu, należy przede wszystkim przestrzegać zasad higieny osobistej, a także dbać o higienę otoczenia – często wietrzyć pomieszczenia, używać do sprzątania środków dezynfekujących.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

O/0303

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

**Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15**

**zapisy na telefon:
606 689 450,**



**ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA**

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cięż nadgarstka, palec „zatrzaszkujący 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

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

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
601 292 087
607 655 008

AG/0636

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

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

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej

lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

**CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA**

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

Badania Pozytonowej Tomografii Emisyjnej – PET-CT w RCO

Od 1 marca 2023 r. Radomskie Centrum Onkologii realizuje kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na badania Pozytonowej Tomografii Emisyjnej – PET-CT.

Dzięki zawarciu przez Szpital Radomskie Centrum Onkologii kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia na realizację badań PET-CT pacjenci z Radomia oraz terenów okalających, wymagający specjalistycznego leczenia onkologicznego, zyskują szerszy bezpłatny dostęp do najnowocześniejszych metod diagnostycznych w pobliżu miejsca zamieszkania.



Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

– Badanie PET-CT to ocena tomograficzna, czyli badanie obrazowe wraz z oceną metabolizmu zmian – wyjaśnia dr n. med. Jacek Lesiak, specjalista medycyny nuklearnej. – W Radomskim Centrum Onkologii badanie wykonywane jest przy wykorzystaniu specjalnych znaczników. Cholina stosowana jest w przypadkach raka nerek i raka pęcherza, natomiast w pozostałych przypadkach korzystamy z FDG – zaznacza specjalista.

Badanie PET-CT to jedna z najbar-

dziej skutecznych metod diagnostyki obrazowej. Pozwala na precyzyjne określenie lokalizacji i zaawansowania chorób nowotworowych i wykorzystywane jest do poszukiwania ogniska pierwotnego oraz do oceny ewentualnej wznowy procesu chorobowego. Prowadzenie pacjenta pod kontrolą PET ułatwia ocenę skuteczności zastosowanej radioterapii lub chemioterapii, natomiast w przypadku niektórych nowotworów daje możliwość postawienia ostatecznego rozpoznania, co na podstawie tomografii czy rezonansu magnetycznego bywa czasem trudne.

Skierowanie należy dostarczyć do rejestracji Radomskiego Centrum

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

SZWE DENTAL

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

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

infolinia 794 101 801

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

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

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

J/0408

ORTODONTA

Joanna Lange

specjalista ortodonta

ul.

Kozienicka

68

Gołębiów

Wejście
z boku

tel: **506 984 208**



**Badania PET-CT
w ramach NFZ**

+48 377 90 20 ul. Uniwersytecka 6A pet@onkologiaradom.pl

Onkologii lub przestać na adres e-mail: pet@onkologiaradom.pl. Tak złożone skierowanie zostanie poddane kwalifikacji przez lekarza na podstawie kryteriów NFZ, a po zakwalifikowaniu pacjent zostanie poinformowany telefonicznie o terminie i godzinie badania.

Pacjenci poza ścieżką refundo-

waną przez NFZ mogą skorzystać także z badań PET-CT komercyjnie. Informacje o dostępnych terminach, a także kosztach skorzystania z usługi w Radomskim Centrum Onkologii **dostępne są pod numerem telefonów: 48 377 90 20 lub 48 389 21 00, a także na stronie onkologiaradom.pl.**

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

F/0071

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: **722 341 247**

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**

AB/0376

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. **48 363 33 73**

„MEDICON”

Radom ul. Gagarina 1

tel.: **48 367 15 10, 48 366 81 51**

NZOZ PRIMADENT

lek. stom. **Joanna Szczerbińska**

lek. dent. **Hubert Szczerbiński**

Radom, ul. Policka 2

tel.: **48 3318779**

USŁUGI
OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
NA **NFZ** i PRYWATNIE

ZAPRASZAMY:

poniedziałek, wtorek, 12-19

środa, czwartek 12-19

sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne

(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawcze

dzieci i dorosłych (**NFZ** i prywatnie)

Leczenie protetyczne i chirurgiczne

(**NFZ** i prywatnie)

Profilaktyka stomatologiczna

(**NFZ** i prywatnie)

J/0374



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych

Usuwanie nadmiernych
zrogowień
(odcisków, nagniotków, modzelei)

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. **603 677 401**

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom

www.madamradom.pl

AB/0377

USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia

www.drkuklinski.pl

F/0061

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

Lipisko, ul. Śniadeckiego 5

Lipisko, 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

Domowe sposoby łagodzenia skutków atopowego zapalenia skóry

Domowe sposoby na AZS to dodatkowa metoda terapii, zalecanej przez lekarza. Warto je stosować nie tylko w fazie remisji choroby, lecz przede wszystkim w okresie zaostrzenia AZS, gdy skóra jest podrażniona i swędzi, pojawiają się na niej przeczasy i czerwona, zlewająca się w grudki wysypka. Domo- we sposoby na AZS pomogą zminimali- zować przynajmniej niektóre z towarzy- szących chorobie dolegliwości.

Domowe sposoby na AZS stosowane są najczęściej w fazie zaostrzenia choroby: wtedy, gdy dokuczliwe swędzenie i wygląd skóry dotkniętej atakiem atopii utrudnia, a niekiedy uniemożliwia wręcz normalne funkcjonowanie. Stosowanie domowych metod leczenia atopii często zalecają wręcz lekarze, jako uzupełnienie kuracji glikokor- tykosteroidami o silnym działaniu przeciw- zapalnym lub inhibitorami kalcyneuryny. Które z nich warto wziąć pod uwagę?

Prysznic w ciągu dnia

Ten domowy sposób na AZS polecany jest zwłaszcza osobom, które z racji zawo- du lub trybu życia często lub intensywnie się pocą. Ponieważ pot jest jednym z czyn- ników zaostrzających przebieg AZS, należy jak najszybciej spłukać go ze skóry – na- wet, jeśli oznaczałoby to wzięcie prysznica w biurze (o ile oczywiście warunki na to pozwalają). Prysznic powinien być napraw- dę ekspresowy – wystarczy minuta, dwie pod bieżącą, niezbyt ciepłą wodą. Od razu po osuszeniu ciała w skórę trzeba wmaso- wać emolient, który zapobiegnie dalszemu jej przesuszaniu i złagodzi świąd.

Regularne natłuszczanie

Warto nosić stale przy sobie opako- wanie emolientu, który najlepiej pomaga skórze i nakładać go w miarę regularnie – w ciągu dnia można to robić nawet co trzy, cztery godziny. Nie zajmie to wiele czasu, da za to wymierny efekt: stale na- tłuszczana skóra będzie w lepszej kondy-

cji. Aplikację można powtórzyć w ciągu kolejnych kilku minut, jeśli po nałożeniu pierwszej warstwy kosmetyku skóra nadal wydaje się sucha.

Uwaga: jeśli lekarz zalecił smarowa- nie skóry sterydami, upewnij się, w jaki sposób natłuszczać wtedy skórę emolien- tami – czy stosować je naprzemiennie (jed- nego dnia steryd, drugiego emolient), czy też oba rodzaje preparatów można stoso- wać jeden po drugim.

Kąpiele lecznicze

One również zaliczane są do domo- wych sposobów na AZS. Tego zabiegu nie wolno sobie odpuszczać: kąpiel jest nie- zbędna zarówno w okresie remisji, jak i w fazie zaostrzenia choroby. Kilka minut (nie więcej, niż pięć) spędzonych w letniej wodzie (temperatura nie powinna prze- kraczać 30 stopni Celsjusza) skutecznie usunie ze skóry resztki tego, co było na nią

Ciąg dalszy na str. 14.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów

(w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów

może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)

Udzielamy informacji,

od jakiego specjalisty

powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Giserska 4

tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:

- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna

-- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

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

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00



**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
MEDJana
RADOM

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Domowe sposoby łagodzenia skutków atopowego zapalenia skóry

Dokończenie ze str. 13.

nakładane w ciągu dnia i przygotowuje ją na kolejne porcje emolientu. Najlepiej kąpać się w wodzie pozbawionej chloru. Skórę najpierw trzeba delikatnie umyć (np., za pomocą syndetu o kwaśnym odczynie lub preparatu emolientowego), a dopiero potem wlać do wanny porcję płynu, który ją natłuści – gdy zrobisz to wcześniej, środki myjące mogą zniwelować ich działanie.

Jeśli skóra jest bardzo zaogniona, za zgodą lekarza do wody można dodawać również nadmaganian potasu, który zmniejsza ryzyko namnożenia się gronkowca złocistego, albo podchloryn sodu, który z kolei ma działanie dezynfekujące i łagodzi swędzenie. Po kąpeli skórę trzeba delikatnie osuszyć

i w jeszcze lekko wilgotną wmasować solidną porcję emolientu.

Warto wiedzieć

Rumianek na AZS to również jeden z polecanych domowych sposobów walki z tą dolegliwością. Jednak przed dodaniem rumianku do kąpeli lub stosowaniem naparów z rumianku na AZS warto poradzić się lekarza: koszyczki rumianku mogą uczulać, dlatego u niektórych atopików zamiast pomóc, tylko nasilić problem.

Mokre opatrunki

Jednym z częściej polecanych domowych sposobów na AZS jest łagodzenie swędzenia, przesuszenia i rumienia skóry za pomocą tzw. metody mokrych opatrunków (wygodniej jest nakładać je na noc). Mokre opatrunki to bandaże, lub specjalna odzież lecznicza, które składają się z dwóch warstw: przeznaczonej do zamoczenia (i nałożenia na skórę) i suchej, zakładanej



na uprzednio zamoczoną. Bandaże wykorzystywane są wówczas, kiedy objawy pojawiły się miejscowo, odzież lecznicza natomiast wtedy, kiedy zmiany chorobowe obejmują większą część ciała.

Po nałożeniu na skórę mokrego opatrunku woda częściowo odparowuje, dając uczucie chłodu, co jednocześnie zmniejsza uczucie świądu (przewodzonego za pomocą nerwów bólowych do ośrodkowego układu nerwowego). Opatrunki takie lepiej utrzymują też

bezpośrednio przy skórze emolienty i leki, które nie przenoszą się na piżamę czy pościel, lecz maksymalnie wchłaniają się. Nieznacznie obniżają temperaturę ciała, co dodatkowo łagodzi świąd, i stanowią mechaniczną barierę przed drapaniem.

Przed zastosowaniem tego domowego sposobu na AZS należy skontaktować się z le-

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

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

N/0563

Gabinet Neurologiczny**MAŁGORZATA ZIÓŁEK**

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:**wtorek 16.00 - 17.00****Radom, ul. KellesKrauz 32**
tel. 48 36 229 83

N/0089

GABINET DERMATOLOGICZNY

lek. Agnieszka Iwanowska

*specjalista
dermatolog-wenerolog*

Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 789-258-745

Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73

D/0687

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

karzem, który dopasuje wtedy dawkę leku – mokry opatrunek sprawia bowiem, że sterydy do stosowania miejscowego wchłaniają się lepiej, dlatego ich dawka musi być niższa, a czasem konieczna jest wręcz zmiana preparatu na lżejszy.

Chłodne kompresy na AZS

Domowym sposobem na AZS jest również żelowy kompres, schłodzony w lodówce i przyłożony do skóry. Jest on skuteczny, gdy zmiany są niewielkie. Zmniejsza uczucie swędzenia na tej samej zasadzie, co mokre opatrunki. Wadą takich kompresów jest jednak to, że trzeba je dość często zmieniać.

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

0620N

lek Dżmitry Voran Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. Dżmitry 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 dwuprzeciętowej),
- 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 anestezyjologiczną, 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 ortalive

AG/0599

lek. med. Jacek Sobaszek specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:
Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedłowa 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

Specjalny proszek do prania dla atopika

Wszystkie tkaniny, które mają kontakt ze skórą (bieliznę, odzież, pościel) należy prać w proszku pozbawionym substancji mogących podrażniać skórę. Najlepsze będą takie, które badano pod kątem zawartości takich składników, i które mają certyfikat naturalności wydany przez specjalistyczne towarzystwa, np. Astma-Allergi Danmark.

Niezbędna wysoka temperatura

Wśród domowych sposobów na AZS jest również odpowiednia temperatura otoczenia. By zmniejszyć uciążliwe objawy, warto zadbać o to, by w mieszkaniu panował przyjemny chłód i właściwa wilgotność.

Odpowiednia dla atopika temperatura powietrza to około 18-20 stopni Celsjusza, i właśnie na taką wartość warto ustawić zimą termostat przy grzejniku. W upalne, letnie dni warto pomyśleć choćby o przenośnym klimatyzatorze (trzeba jednak regularnie go czyścić, by nie sprawił dodatkowych problemów).

Z kolei optymalna wilgotność powietrza to 50-55 proc. (niższa wilgotność ma niekorzystny wpływ na skórę) — można ją sprawdzić za pomocą higrometru albo domowej stacji pogody i gdy jest niższa, nawilżyć powietrze nawilżaczem.

Dokończenie na str. 16.

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

USG**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki***BADANIA:**jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeciemiędkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.**Radom, ul. Żeromskiego 64**

tel. 48 364 22 66

695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**mgr **Lena Krajewska**

Radom,

ul. Żeromskiego 92, lok 1A

tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-18.00,**w soboty 8.00-9.00**Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony**LABQUALITY - HELSINKI****ISO 9002****www.lab-medic.pl**

L/0046

KLINIKA EUROMED**Radom, ul. Klonowica 8/1**

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. **48 369 95 17, 510 781 404**

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi

obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi**- ZABIEGI LASEREM ER : YAG****WIDODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu****www.euromed.radom.pl**

Domowe sposoby łagodzenia skutków atopowego zapalenia skóry

Dokończenie ze str. 15.

Maść szalwiowa na AZS

Jedną z domowych metod na AZS jest również stosowanie maści szalwiowej (dostępnej w aptekach). Jej skuteczność opiera się na przeciwzapalnych i łagodzących właściwościach szalwii, natomiast działanie natłuszczające zapewnia zawarta w maści wazelina. Jej stosowanie wymaga jednak cierpliwości: pierwsze efekty pojawiają się dopiero po dłuższym czasie, niekiedy nawet po kilku tygodniach używania.

Olej kokosowy na AZS

Nierafinowany olej kokosowy ma właściwości emolienyjne i silnie nawilża, wzmacnia również barierę lipidową naskórka. Dlatego często wymieniany jest jako skuteczny domowy sposób na AZS. Można

go stosować na dwa sposoby: bezpośrednio na skórę, albo dodany do kąpeli – wystarczy łyżka na pół wanny wody.

Warto wiedzieć

Wśród domowych sposobów na AZS wymieniana się często stosowanie nienasyconych kwasów tłuszczowych (zarówno doustnie, jak i miejscowo), a także inne metody: kąpiel w solankach, krochmalu, stosowanie ziół chińskich, homeopatii, aromaterapii. Jednak póki co nie ma wystarczających dowodów na ich skuteczność (źródło: Atopowe Zapalenie Skóry – najnowsze wytyczne terapeutyczne 2018 r.).

Czy wiesz, że...

Jednym z domowych sposobów na AZS, polecanym na różnych forach internetowych (ale póki co bez naukowo potwier-

dzonych dowodów na skuteczność), jest tzw. Terapia Enderleina, niemieckiego zoologa i entomologa, zajmującego się również mikrobiologią. Terapia ta zaliczana jest do tzw. medycyny alternatywnej i polega w głównej mierze na zaleceniach dietetycznych: rezygnacji z alkoholu, kawy, czarnej herbaty, cukru (produktów, które go zawierają, w tym słodczy), pszenicy i produktów pszenicznych, krowiego mleka i jego przetworów, a także z żywności przetworzonej i zawierającej różne chemiczne substancje, np. konserwanty, barwniki itp. Podstawą menu są świeże warzywa i owoce, dużo wody, a raz w tygodniu dopuszczalna jest ryba, mięso, jajko. Wsparciem terapii są preparaty oczyszczające organizm.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

 **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

M/0382

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

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****SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY****Leczenie zaburzeń nerwcowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska**

lekarz specjalista psychiatria

tel: **506 472 466****Robert Nowakowski**

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 15,30

S/0414

Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

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

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

Kamica pęcherza moczowego



prof. dr hab. n. med. Igal Mor – UROLOG

Współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, który posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva.

Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Do jego głównych obszarów zainteresowań należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.

Kamica pęcherza moczowego

Przeważnie jest następstwem przeszkody podpęcherzowej, wynikiem przemieszczenia się kamienia z górnych dróg moczowych lub utworzonego na ciele obcym.

Objawy

Choroba objawia się częstomoczem, nagłymi parciem na mocz, szczególnie przy chodzeniu, przerywanym strumieniem moczu, krwistym zabarwieniem moczu.

Diagnostyka

Rozpoznanie najczęściej ustala się po wykonaniu badania USG układu moczowego z pełnym pęcherzem moczowym.

Leczenie

Kamicę pęcherza moczowego leczy się endoskopowo na drodze cystolitotrypsji – w znieczuleniu ogólnym lub przewodowym przez cewkę moczową do pęcherza wprowadza się cystoskop, następnie kamień kruszy się laserem holmowym na drobne fragmenty, które odpłukuje się na zewnątrz. U starszych mężczyzn kamica pęcherza moczowego jest następstwem przerostu gruczołu krokowego (prostaty), tak więc po usunięciu kamienia z pęcherza często wskazane jest endoskopowe leczenie tego schorzenia, również wykonywane w Szpitalu Mazovia.



Wysokiej klasy specjalista urolog,
dyrektor Szpitala Mazovia i ordyna-

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

tor urologii Szpitala Powiatowego
w Koźniewicach, prof. dr n. med. Igal
Mor zaprasza pacjentów do Poradni
Specjalistycznej Mój Lekarz Radom
ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem
694 880 044.

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Onkolog, Radioterapeuta – prof. dr hab. n. med. Joanna Jońska-Gmyrek

Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. Jerzy Skoczylas

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

Psychiatra – dr Jan Kopacz

Neurolog – dr Tomasz Hernik

Neurolog – dr Kinga Eleonora Kądziołka

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, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

UROLOGIA
www.zdrowko.com

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

Bogactwo natury – mięta pieprzowa

Mięta znajduje zastosowanie w kuchni i ludowej medycynie od wieków. Mięta pieprzowa polecana jest przede wszystkim w dolegliwościach układu pokarmowego, zwłaszcza bólu brzucha, wzdęciach i braku łaknienia. W starożytności napar z mięty był polecany na łagodzenie objawów migreny. Poza tym można ją stosować na zmiany skórne, powstałe w przebiegu ospy czy opryszczki. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości i działanie ma mięta, jak stosować miętę i czy można ją przedawkować.

Mięta to zioło, którego właściwości i działanie doceniano już w starożytności. W Polsce najbardziej popularna jest mięta pieprzowa (łac. *Mentha piperita* L.), zwana także miętą lekarską.

W lecznictwie znalazło zastosowanie ziele mięty pieprzowej (*Herba Menthae piperitae*), liście mięty pieprzowej (*Folium Menthae piperitae*), olejek (*Oleum Menthae piperitae*) i mentol (*Mentholum*), który uzyskiwany jest z olejku z mięty pieprzowej przez wymrażanie.

Właściwości prozdrowotne mięty

Mięta to jeden z bardziej cenionych środków leczniczych w medycynie ludowej.

Mięta w formie naparu lub olejku:

- ma właściwości przeciwskurczowe,
- ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów,
- łagodzi nieżyt górnych dróg oddechowych,
- łagodzi stan zapalny błony śluzowej jamy ustnej,
- łagodzi objawy zapalenia zatok oraz przeziębienia i grypy,
- łagodzi migrenowe bóle głowy,
- ma działanie przeciwświądowe, miejscowo znieczulające i przeciwzapalne,
- ma działanie antywirusowe i antibakteryjne,
- pomaga pozbyć się łupieżu.

Mięta na dolegliwości żołądkowe

W medycynie ludowej liście mięty pieprzowej oraz olejek miętowy stosowało się w bólach żołądka, zaburzeniach trawienia, jak nudności, niestrawność, a także w kolkach jelitowych. Obecnie liście mięty pieprzowej w postaci herbaty, nalewki, olejku i wyciągu są stosowane w dolegliwościach, takich jak skurcze górnego odcinka przewodu pokarmowego i dróg żółciowych, gdyż wykazują działanie rozkurczowe i obniżają napięcie mięśni gładkich.



Za działanie przeciwskurczowe odpowiedzialne są flawonoidy oraz związki zawarte w olejku miętowym, a przede wszystkim sam mentol.

Miętę pieprzową można także stosować w niestrawności z zaburzeniami wydzielania soków trawiennych. Mięta pieprzowa zwiększa bowiem ilość soku żołądkowego, dzięki czemu ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów.

Ponadto można ją stosować w nieżyście żołądka oraz w syndromie drażliwego jelita.

Poza tym mięta pieprzowa przywraca prawidłowe ruchy perystaltyczne jelit, umożliwia odpowiednie przemieszczanie treści jelitowej oraz odejście gazów, a tym samym zapobiega wzdęciom.

Dokończenie na str. 20.



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

Nowy, luksusowy dom opieki i rehabilitacji w Radomiu dla osób w podeszłym wieku, niepełnosprawnych i przewlekle chorych.

Oferujemy:

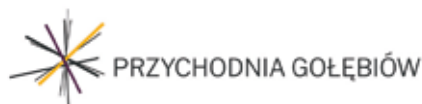
- ☀ Całodobową opiekę pielęgniarstwa,
- ☀ Rehabilitację grupową i indywidualną,
- ☀ Opiekę lekarską i psychologiczną,
- ☀ Wyżywienie z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb,
- ☀ Opiekę duszpasterską,
- ☀ Terapię zajęciową, spotkania, koncerty,
- ☀ Usługi fryzjersko-kosmetyczne.

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel. 533 507 999
www.jesiennarezydencjaseniora.com



1/0686

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ 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

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Marzena Maksym

spec. ch. dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec. ch. dziecięcych

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

Papież jezuita



Watykan opublikował uaktualnioną wersję listu papieża ws. walki z nadużyciami w Kościele z 2019 r. Jak zauważył w rozmowie z Radiem Watykańskim jezuita o. Hans Zollner z Papieskiej Komisji ds. Ochrony Nieletnich, opublikowane (25 marca) uaktualnione motu proprio: „Vos estis lux mundi” stało się kolejnym krokiem na drodze budowania respektu dla sposobu postępowania Kościoła w przypadkach wykorzystywania seksualnego nieletnich. „Nie ma już możliwości tłumaczenia się ignorancją dotyczącą zasad działania, które w bardzo jasny sposób wzywają zwierzchników kościelnych do odpowiedzialności” – zapewnił.

Po trzech latach tymczasowego obowiązywania motu proprio, normy zostały zharmonizowane z przepisami Kodeksu Prawa Kanonicznego i stały się obowiązujące w całym Kościele katolickim. Zharmonizowano procedury przeciwko nadużyciom z innymi normami wprowadzonymi od 2019 r. do chwili obecnej.

„Chodzi o rozwijanie szacunku dla prawa oraz respektu dla podjętych ustaleń oraz procedur, które są przewidziane w Prawie Kanonicznym. Dokument potwierdza dotychczas obowiązujące przepisy i rozciąga je na czas nieograniczony. Oznacza to, że biskupi, przełożeni, a powinniśmy także dodać, po wprowadzonym w ostatecznej wersji dodatku, że świeccy odpowiedzialni w diecezjach za wspólnoty oraz prowincje w Kościele katolickim muszą podporządkować się temu, co przewiduje Kodeks Prawa Kanonicznego. Jeśli tego nie uczynią, mogą i powinni być ukarani. Także ci, którzy mają władzę w Kościele, z powodu zaniedbań w pełnieniu urzędu lub przez ukrywanie przestępstw, w każdym przypadku, jeśli nie zachowują wskazań Kościoła oraz Urzędu nauczycielskiego oraz norm, są winni i można, a także należy ich ukarać” – powiedział o. Hans Zollner SJ.

Papież napisał w opublikowanym liście: „Przestępstwa związane z wykorzystywaniem seksualnym obrażają naszego Pana, powodując u ofiar szkody fizyczne, psychiczne i duchowe oraz szkodzą wspólnocie wiernych. Aby takie zjawiska, w jakichkolwiek formach, nie miały więcej miejsca, potrzebne jest nieustanne i głębokie nawrócenie serc, potwierdzone konkretnymi i skutecznymi działaniami, które angażowałyby wszystkich w Kościele, tak aby osobista świętość i zaangażowanie moralne mogły przyczynić się do krzewienia pełnej wiarygodności przepowiadania ewangelicznego i skuteczności misji Kościoła”.

W świetle tego co tu napisano, chcę stwierdzić, iż nie rozumiem tych, którzy oburzają się na zadawanie pytań typu: czy Jan Paweł II wiedział o przestępstwach seksualnych niektórych duchownych lub czy odpowiednio reagował na patologiczne mechanizmy?

Osoby pokrzywdzone i Kościół jako wspólnota mają prawo dociekać. Nie po to, żeby „dekanonizować” papieża, ale choćby po to, by wyciągnąć wnioski. Kanonizacja jest aktem nieomylnym, ale Jan Paweł II z pewnością nie był człowiekiem, który nie popełniał błędów. Zresztą nikt tego nie twierdzi. Tylko szalenie broniłby tezy, że każda decyzja Karola Wojtyły można uznać za trafioną i prawidłową. Jednak upływający czas pokazuje, że niektóre działania papieża dotyczące wyjaśniania afer pedofilijskich w Kościele okazały się niewystarczające. Nie można jednak powiedzieć, że nie było reakcji na ewidentne przewinienia duchownych.

Jan Paweł II uruchomił maszynę walki z nadużyciami i przestępstwami seksualnymi w Kościele. Jego rozumienie patologicznego procesu ukrywania skandali rosło i działał adekwatnie do stanu swojej wiedzy. Pewnych rzeczy nie przewidywał, nie zadziałał z wyprzedzeniem, ale podejmował próby przeciwdziałania kryciu przestępstw duchownych.

O pontyfikacie Jana Pawła II nie ma dzisiaj merytorycznej dyskusji. W mediach aż roi się od skrajnych opinii. Zazwyczaj wspólnym mianownikiem głosów z jednej i drugiej strony jest skrajna... bezmyślność – stwierdza Koordynator ds. Ochrony Dzieci i Młodzieży Konferencji Episkopatu Polski o. Adam Żak SJ. A potrzebne jest krytyczne podejście – realna ocena działań, by tworzyć w Kościele coraz lepsze mechanizmy odpowiedniego reagowania na krzywdę. Bo nie o same rozgrzebywanie przeszłości chodzi, ale raczej o wnioski na przyszłość. I tym jest uaktualnione motu proprio: „Vos estis lux mundi”.

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

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

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 MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Bogactwo natury – mięta pieprzowa

Dokończenie ze str. 18.

Mięta na schorzenia wątroby i dróg żółciowych

Przetwory z mięty pieprzowej mogą być stosowane w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, zapaleniu pęcherzyka żółciowego, a także w lekkiej niewydolności wątroby i zmniejszonym wytwarzaniu żółci.

Współczesna fitoterapia poleca jej stosowanie pomocniczo w kamicy żółciowej i żółtaczce oraz w okresie rekonwale-

scencji po przebytych zapaleniu wątroby.

Olejek z mięty na kaszel i nie tylko

W medycynie naturalnej olejek z mięty pieprzowej jest stosowany w nieżytach górnych dróg oddechowych i stanach zapalnych błony śluzowej jamy ustnej. Olejek miętowy można zastosować do inhalacji w łagodzeniu objawów zapalenia zatok, przeziębienia i grypy. Wystarczy wlać 3-4 krople do gorącej wody.

W nieżytach górnych dróg oddechowych olejek z mięty można stosować także zewnętrznie – w obszarze piersi i nosa. Jednak z tej praktyki należy zrezygnować u niemowląt i małych dzieci, ze względu na możliwość wystąpienia skurczu krtani i skurczu oskrzeli.

Zrób to koniecznie

Herbata z mięty pieprzowej – przepis

Zalej 1 łyżkę liści 1 i 1/2 lub 2 szklankami wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem przez 10 minut. Następnie przecedź. Pij po pół szklanki na 1 godzinę przed jedzeniem w nieżytach żołądka i braku łaknienia. Po posiłku napar można stosować jako środek rozkurczowy, wiatropędny i żółciopędny.

Do płukania jamy ustnej i gardła można sporządzić napar z 1 łyżki liści na 1 szklankę wrzącej wody.

Olejek z mięty na ból głowy

Pliniusz Starszy zalecał napar z tego zioła jako środek łagodzący dolegliwości towarzyszące migrenie oraz otwierający umysł (jego uczniowie nosili wianki z mięty). Co więcej, liście mięty pieprzowej wcierało się w skórę. Zawarty w nich olejek łagodził migrenowe bóle głowy.

Ponadto olejek miętowy można stosować miejscowo w postaci maści lub balsamu w nerwobólach i bólach mięśniowych.

Olejek miętowy działa podobnie jak liść mięty, niektóre jednak jego właściwości, np. odkażające, wyrażone są silniej, a inne znacznie słabiej. Najskuteczniej działa rozpylony w postaci aerozolu.

Mięta na opryszczkę

Liście mięty, w postaci nacierań oraz mazideł, wykazują działanie przeciwwirusowe, miejscowo znieczulające i przeciwzapalne. Ponadto wywołują uczucie chłodu. W związku z tym w medycynie naturalnej zaleca się ich stosowanie m.in. w przebiegu ospy wietrznej.

Poza tym mięta pieprzowa może być stosowana, by przyspieszyć proces gojenia nieestetycznych pęcherzy, będących objawem opryszczki. Udowodniono naukowo, że wodne wyciągi z liści mięty hamują aktywność wirusa opryszczki pospolitej.

Ekstrakty z liści *Menthae piperitae* wykazują w badaniach in vitro nie tylko działanie przeciwwirusowe, lecz także przeciwbakteryjne. Liście mięty w stężeniu 0,1-2,0% (w/v) hamują wzrost bakterii, takich jak *Salmonella typhimurium* (czernona), gronkowiec złocisty i *Vibrio parahaemolyticus*.

Działanie przeciwbakteryjne liści mięty jest przypisywane garbnikom i niektórym składnikom olejku eterycznego, zwłaszcza mentolowi i mentonowi.

Według niektórych wykazuje aktyw-

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Krychnowicka 1, Radom ☎ +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec ☎ +48 608 586 320

ność również wobec grzybów drożdżopodobnych z rodzaju Candida oraz dermatofitów i grzybów pleśniowych.

Olejek z mięty – przeciwwskazania i skutki przedawkowania

Olejek miętowy, podany doustnie w dawkach większych od leczniczych, może wywołać ból brzucha, wymioty, a w dużych dawkach – zachwianie równowagi i głęboki sen. Ze względu na zbyt silne reakcje, jakie może wywoływać po przedawkowaniu, w leczeniu nie jest stosowany samodzielnie.

Nie zaleca się go stosować samego także zewnętrznie, gdyż w niektórych przypadkach może wywoływać podrażnienia i zaczerwienienie skóry. W związku z tym lepiej go rozcieńczyć, np. oliwą z oliwek czy olejkiem z migdałów.

Ostrożnie należy go stosować u osób w starszym wieku lub u małych dzieci. Nie powinny po niego sięgać kobiety w ciąży.

Autorka: Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesjologia taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2

**BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA**

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476

gabinet fizjoterapii Vita Vi

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

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

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

REHABILITACJA

REHABILITACJA

SKLEP MEDYCZNY

CHIRURGIA

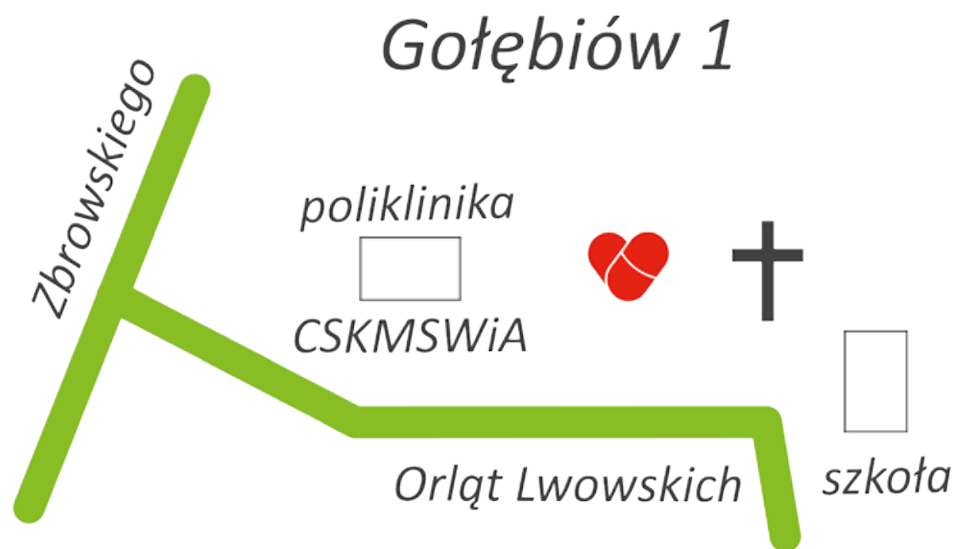
www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Apteka od Serca



PN-PT 7-20
SB-ND 9-16
7 dni w tygodniu



ul. Orląt Lwowskich 7
Radom

Informacja o lokalizacji i godzinach pracy apteki zgodnie z art. 94a ust. 1 zd. 2 Ustawy z dnia 6 września 2001 r. – Prawo Farmaceutyczne



Radom dn. 02.04.2023 r.

**Katolickie Stowarzyszenie Lekarzy Polskich Oddział „Ziemi Radomskiej”
broni dobrego imienia Papieża św. Jana Pawła II.**

Paradoks dziejów!!!

Papież broniący ludzi i świat przed złem, moralnym chaosem, przewodnik ludzkich serc i zabłąkanych umysłów, chroniący zagubionych na bezdrożach losu staje przed osądem rodaków i obcych cenzorów. W tym czasie ojczyzna Matka Jana Pawła II i Matka Polaków przyjmuje nowe rany i otwiera zabliźnione rany. Ci co ją ranią nie wiedzą że niszczą siebie.

Pontyfikat Jana Pawła II obudził Polaków i świat. Poruszył tryby machiny niszczącej zło. Wstrząsnął sumieniami rodzin i lekarzy. Podkreślił wartość każdego życia. W przesłaniach do służby zdrowia uświadamiał, że to co czynimy, nie jest tylko pracą ale i powołaniem.

Uporządkował hierarchię wartości i ważności.

Bałagan historyczny i aktualny w świecie sprzyja zamiarom złych sił, które degradują współczesnego człowieka.

Współcześni Wielkiemu Papieżowi z radością i aplauzem - uczestniczyli w spotkaniach z Nim i z głośną aprobatą słuchali Jego słów.

Zmiana ideałów i zapomnienie faktów eliminuje potrzebę obecności mentorów i wzorców.

Spadkobiercy testamentu Wielkiego Papieża - my, nasze pokolenie musimy być odpowiedzialni za wybory naszych następców i zadbać o powrót obiektywnej prawdy i przekazanie szacunku względem największego Autorytetu naszych czasów.

Jan Paweł II obronił się sam swoim życiem i ideałami, które przekazał ludzkości. Bronimy się sami przed sobą i przed narzucanymi złudnymi niby prawdami.

Przepraszamy Cię Ojciec Święty za brak lojalności narodu i ospałość w wdrażaniu Twojej nauki.

Przed obliczem Dobrego Boga pozostaj Orędownikiem rozdartej Polski i pogubionych ideowo i intelektualnie Polaków.

Lekarze Stowarzyszenia Katolickich Lekarzy Polskich
Oddziału „Ziemi Radomskiej”.

Radość zwycięstwa Chrystusa

Któż z nas nie zna przysłowia: „Święta, święta i po świętach”. Tyle przygotowań, czas Wielkiego Postu, Drogi Krzyżowej, Gorzkie Żale, rekolekcje parafialne, świąteczna spowiedź... Niedziela Zmartwychwstania, Poniedziałek Wielkanocny i czar pryska. We wtorek wracamy do pracy, a do końca tygodnia można już zapomnieć o wydarzeniach paschalnych.

Większość z nas zapewne może tak myśleć, ale jako ludzie wierzący nie możemy zapominać, że Okres Wielkanocny trwa do Uroczystości Zesłania Ducha Świętego. Dzieje Apostolskie piszą nam, że Paraklet został zesłany na Apostołów i Maryję w tzw. dniu Pięćdziesiątnicy (por. Dz 2,1-4). Przez ten czas Zmartwychwstały Pan ukazuje się swoim uczniom, przychodzi do nich do Wieczernika, spożywa razem z nimi posiłki i daje ostatnie wskazania. Chrystus prosi też Apostołów, aby nie odchodzili z Jerozolimy, ale oczekiwali na Obietnicę Ojca – Ducha Świętego (por. Dz 1,4).

Kościół stara się odwzorować ten czas w Okresie Wielkanocnym w swojej liturgii. Ten czas trwa aż pięćdziesiąt dni, a więc dłużej niż Wielki Post. Kiedy uczestniczymy we Mszy św. albo Liturgii Godzin (np. w niedzielnych niesporach), możemy przedłużać radość ze Zmartwychwstania Chrystusa. Ciągłe będziemy słyszeć wielkanocne Alleluja. Śpiewy liturgiczne tematycznie będą opowiadały

o zwycięstwie Pana Jezusa nad grzechem, śmiercią i szatanem. Szczególnym wyrazem radości paschalnej jest czytane nam Słowo Boże podczas Eucharystii. Ewangelie będą nam przypominały o spotkaniach Zmartwychwstałego Pana ze swoimi uczniami. Wiele uroku mają sceny Pisma św. opisujące bliskość Zbawiciela i Apostołów. Chrystus daje się rozpoznać tylko tym, którym chce. Kluczem jest wiara i miłość, które przenikają poza zasłonę cielesnych znaków.

Zwycięstwo Pana Jezusa jest dla ludzi wierzących znakiem nadziei. Nasze życie nie wypełnia się tylko na ziemi. Jest niebo, które otworzył nam Chrystus swoją męką, śmiercią i zmartwychwstaniem. Jest nagroda życia wiecznego, która należy się tym, którzy w Niego wierzą i naśladują Pana w miłości oraz cierpieniu ofiarowanym za innych.

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) - 10⁰⁰-11³⁰

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

22.04.2023 (sobota) – konferencja „Ból i cierpienie”. Temat: Onkologia dziecięca. Miejsce: UKSW W-wa, ul. Dewajtis 5, Aula Jana Pawła II. Początek: godz. 10.00. Wstęp wolny.

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/0008

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
Krew 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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

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

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

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

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

apteka

Apteka rodzinna

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

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346