

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Gorący czerwiec

Meteorolodzy twierdzą, że czerwiec (miesiąc, w którym rozpoczniemy wakacje) będzie gorący. Na pewno w naszym życiu będzie się dużo działo, to wiemy z doświadczenia. Koniec roku szkolnego i pierwsze wakacyjne wyjazdy zapewne wprowadzą trochę zamieszania i zmienią nasz tryb życia. Coroczny dłuższy, przynajmniej dwutygodniowy, odpoczynek to ważny czas regeneracji naszego organizmu zarówno w sferze fizycznej,

jak i psychicznej. Warto dołożyć wszelkich starań, aby zmienić otoczenie i przewietrzyć głowę. Zapewne wielu Czytelników Zdrówka ma już zaplanowane wakacyjne wyjazdy i czeka na nie z niecierpliwością. Tych, którzy jeszcze się wahają, zapraszając do lektury czerwcowego 331. numeru Zdrówka, zachęcam, aby pomimo trudności wyjechali na spotkanie z wakacyjną przygodą.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Luksusowy nowoczesny dom opieki w Radomiu już otwarty

Czytaj na stronie 3.

Profilaktyka udaru

Czytaj na stronie 4.

Bezpłatna mammografia w RCO

Czytaj na stronie 6.

Depresja u mężczyzn

Czytaj na stronie 8.

Polacy o tym nie rozmawiają

Czytaj na stronie 10.

Wiosenne słońce

Czytaj na stronie 12.

Przerost prostaty

Czytaj na stronie 18.

Bogactwo natury – rumianek pospolity

Czytaj na stronie 20.

Wewnętrzne dziecko

Czytaj na stronie 25.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 27.

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

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

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

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDEODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu

www.euromed.radom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

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 przeziemiączkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

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. 24
Chirurgia – str. 2, 13, 22
Chirurgia naczyniowa – str. 23
Dermatologia – str. 24, 25
Endokrynologia – str. 5, 24
Ginekologia – str. 7, 8,
Hematologia – str. 18
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 15, 20
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 3, 12
Onkologia – str. 6, 24
Ortopedia – str. 13, 22
Pediatria – str. 19
Psychiatria – str. 18

Rehabilitacja – str. 5, 8, 9, 15, 20

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 19

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 23
Opieka długoterminowa – str. 3, 8,
23,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10,
15, 23, 24

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 6, 18, 25

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 2, 25
Laboratoria – str. 11, 12, 13, 16, 17

RADIOLOGIA

– str. 2, 7

ZDROWIE I URODA

– str. 13

MEDYCYNA PRACY

– str. 7

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. 27

APTEKI

– str. 14, 26, 28

INNE

– str. 4, 15, 26, 28

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

Luksusowy i nowoczesny dom opieki w Radomiu już otwarty

W Radomiu przy ul. Perzanowskiej 44, w bliskiej odległości od szpitala na Józefowie, powstał luksusowy dom opieki i rehabilitacji dla seniorów. Nowy ośrodek nosi nazwę „Jesienna Rezydencja Seniora”.

Jest to jedna z najnowocześniejszych placówek o tym charakterze w województwie mazowieckim. Dom opieki liczy 37 nowocześnie wykończonych pokoi z łazienkami, a także kilka apartamentów o podwyższonym standardzie. Do dyspozycji pensjonariuszy są pokoje dziennego pobytu, gdzie prowadzona jest terapia zajęciowa, a także biblioteka, sala rehabilitacyjna, kaplica.

Piękna duża jadalnia z widokiem na ogród oraz z tarasem jest idealnym miejscem do spotkań z rodzinami. Pensjonariusze mogą tam przeżywać ważne dla siebie chwile, np. przyjęcia urodzinowe, spotkania świąteczne, wernisaże, koncerty.

„Jesienna Rezydencja Seniora” zapewnia europejski poziom opieki dla seniorów w podeszłym wieku, którzy chcą aktywnie spędzić jesień życia, a także dla tych, którzy wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, np. po przebytej hospitalizacji albo chorobie. Pensjonariusze są otoczeni opieką wykwalifikowanego personelu medycznego (lekarze, pielęgniarki, opiekuno-

wie medyczni, fizjoterapeuci i terapeuci zajęciowi), a dla każdego z nich jest przygotowany indywidualny program opieki.

Nowy dom seniora cieszy się dużym zainteresowaniem nie tylko wśród mieszkańców Radomia. W gronie pensjonariuszy znajdują się osoby z Warszawy, Krakowa, Skarżyska-Kamiennej, Kielc, a także polonia z USA oraz z Danii.

Więcej informacji o nowym domu opieki można uzyskać pod numerem telefonu 533 507 999 lub osobiście. Zapraszamy seniorów oraz ich rodziny do odwiedzenia nowego miejsca na mapie Radomia.

Sylvia Mierzejewska



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



**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

Profilaktyka udaru to kluczowy cel terapii chorych z migotaniem przedsionków



Prof. dr hab. n. med. Dariusz A. Kosior, FACC, FESC,
kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych i 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.

Migotanie przedsionków jest najczęstszym zaburzeniem rytmu serca u dorosłych. Ryzyko rozwoju migotania przedsionków rośnie wraz z wiekiem i jest związane z procesem starzenia się mięśnia sercowego. Według szacunków, migotanie przedsionków stwierdza się nawet u co czwartej osoby po 65. roku życia, a u progu ósmej dekady życia – już nawet u co trzeciej. Starszy wiek to nie jedyny czynnik ryzyka. Rozwojowi arytmii sprzyjają także: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca,

otyłość, choroba niedokrwienna serca czy wady zastawkowe. Arytmia ta aż 5-krotnie zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Szacuje się, że dzięki dobrze prowadzonemu leczeniu przeciwkrzepliwemu można skutecznie zapobiegać incydentom zatorowym nawet u 8 na 10 chorych. U osób z arytmia szybką i chaotyczną czynność skurczowa przedsionków sprzyja powstawaniu skrzepin w ich świetle, które mogą być źródłem incydentów zakrzepowo-zatorowych. To, czego boimy się najbardziej, to udar niedokrwienny mózgu, który wiąże się z późniejszym inwalidztwem czy zgonem. Dlatego też, większość rozpoznań arytmii, bez względu na to czy ma ona charakter napadowy, czy przewlekły, jest wskazaniem do zastosowania leczenia przeciwzakrzepowego. Udowodniono także, że pacjenci z migotaniem przedsionków, nie leczonych lub nieskutecznie leczonych przeciwkrzepliwie, nawet bez jawnych klinicznie epizodów zatorowo-zakrzepowych, w tym udaru mózgu, mają predyspozycje do wcześniejszego rozwoju zaburzeń poznawczych, w tym demencji.

W arsenale obecnie dostępnych leków przeciwkrzepliwych znajdują się antagoniści witaminy K, m.in. warfaryna czy powszechniej stosowany w Polsce acenokumarol. Nowszą grupą leków przeciwkrzepliwych, jakimi są doustne leki przeciwkrzepliwie niebędące antagonistami witaminy K (ang. Non-Vitamin K Antagonist Oral Anticoagulants, NOAC),

jest aktualnie rekomendowana jako leki pierwszego wyboru w prewencji udaru u pacjentów z migotaniem przedsionków. Wyjątek od tej reguły stanowią pacjenci z arytmia i z wszczepioną mechaniczną protezą zastawkową lub umiarkowanym albo istotnym zwężeniem zastawki mitralnej. W tej grupie chorych warfaryna stanowi nadal podstawę terapii przeciwkrzepliwie. U chorych z bezwzględными przeciwwskazaniami do antykoagulacji, jak np. po przebytych samoistnym krwawieniu wewnątrznaczyniowym bez odwracalnej przyczyny, można rozważyć zabieg przeszłokrotnego zamknięcia uszka lewego przedsionka. Co istotne, leki z grupy NOAC nie wymagają regularnego monitorowania aktywności układu krzepnięcia i modyfikacji dawki leku oraz wykazują zdecydowanie mniejszą ilość interakcji z pokarmem lub innymi lekami. Są zatem zdecydowanie wygodniejsze i bezpieczniejsze w codziennym stosowaniu.

Wśród leków z grupy NOAC dostępnych w Polsce należy wymienić: dabigatran, rywaroksaban i apiksaban. W przypadku dabigatranu dysponujemy lekiem, który może szybko odwrócić jego działanie. To może być ważne zwłaszcza w przypadku rozległego urazu lub potrzeby przeprowadzenia pilnej operacji u chorego leczonego przeciwkrzepliwie.

Każdorazowo przed wprowadzeniem leczenia przeciwkrzepliwego u pacjenta z migotaniem przedsionków należy ocenić ryzyko wystąpienia udaru mózgu i powikłań krwotocznych oraz wyeliminować modyfikowalne czynniki ryzyka krwawienia. Niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z migotaniem przedsionków pierwszorazowym, napadowym, przetrwałym czy utrwalonym, podstawowym narzędziem służącym do oceny wska-

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



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

zań do leczenia przeciwkrzepliowego jest skala CHA2DS2-VASc. W przypadku mężczyzn wystarczy już 1 punkt w tej skali, a w przypadku kobiet 2, by rozważyć antykoagulację na stałe, a przy braku przeciwwskazań zawsze należy zastosować to leczenie u chorych z migotaniem przedsionków i wynikiem w skali CHA2DS2-VASc ≥ 2

u mężczyzn lub ≥ 3 u kobiet.

Z kolei do oceny ryzyka krwawienia wykorzystywana jest skala HAS-BLED. Należy ją stosować w celu identyfikacji czynników ryzyka krwawienia, szczególnie tych modyfikowalnych oraz u pacjentów z wysokim ryzykiem powikłań krwotocznych (≥ 3 pkt w skali HAS-BLED), celem

zmniejszenia ryzyka potencjalnych powikłań i zapewnienia optymalnej formy leczenia. Precyzyjna ocena potencjalnych korzyści i ryzyka związanego z proponowanym leczeniem przeciwkrzepliwym pozwala zapewnić maksimum skuteczności i bezpieczeństwa proponowanej terapii.



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

*kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej*

**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

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.

K/0052

Mammografia przesiewowa w Radomskim Centrum Onkologii

Radomskie Centrum Onkologii prowadzi przesiewowe badania mammograficzne w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. To jedna z nielicznych placówek w Polsce, która posiada certyfikat Ośrodka Diagnostyki i Leczenia Raka Piersi (Breast Cancer Unit) i realizuje leczenie w ramach kontraktu na kompleksową opiekę onkologiczną nad pacjentem z nowotworem piersi z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi realizowany w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia adresowany jest do kobiet w wieku 50-60 lat, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały badania mammograficznego i nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.



Badanie wykonywane w Radomskim Centrum Onkologii jest bezpłatne i nie wymaga wcześniejszego skierowania. Wystarczy zabrać ze sobą dowód osobisty, a w przypadku wykonywania już badania piersi – także wyniki poprzedniej mammografii. Badania wykonywane są w Radomskim Centrum Onkologii przy ul. Uniwersyteckiej 6A w Radomiu.

W ramach Radomskiego Centrum Onkologii działa certyfikowany Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Raka Piersi (Breast Cancer Unit). Uzyskany przez nas certyfikat potwierdza spełnianie restryk-

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

P10672



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

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



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**

cyjnych norm i warunków stawianych przez Międzynarodowe Towarzystwo Senologiczne (SIS). To niezwykle istotne dla wszystkich Pań, u których w obrębie piersi występują zmiany mogące sugerować nowotwór, stwierdzone w badaniu radiologicznym, klinicznym lub przez samą kobietę. Pacjentka prowadzona jest przez wykwalifikowaną kadrę medyczną, która zajmuje się nią na wszystkich etapach leczenia.

Dla pacjentów, którzy potrzebują naszej konsultacji i leczenia, Radomskie Centrum Onkologii przygotowało specjalny numer telefonu: 48 389 24

00. Wyszkolony personel udziela pełnych informacji o opiece onkologicznej dla pacjentów z nowotworem piersi, także w ramach Narodowego Funduszu

Zdrowia.

Szczegóły dostępne są również na stronie onkologiaradom.pl w zakładce BCU.

Mammografia to nie moda to mądrość.

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

 **503 849 387**

Y/0328

Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5
Zapisy w poniedziałki i wtorki
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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)
Radom, ul. Giserska 4
tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:
- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy
Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
-- Kolposkop -- Ktę -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:
➤ wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
➤ kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
➤ laboratoryjne

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00



BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIA
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
RÓWNIEM W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

P/0286

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

Depresja u mężczyzn

Badania wykazują, że na depresję – główną przyczynę samobójstw – częściej chorują kobiety. Mimo to w Polsce mężczyźni aż sześciokrotnie częściej odbierają sobie życie. Panowie rzadziej mówią o swoich emocjach i rzadziej szukają pomocy. Depresja u nich objawia się nieco inaczej niż u pań, przez co stają się „niewidzialni”.

Depresja jest główną przyczyną samobójstw. 15 proc. osób cierpiących na depresję, które się nie leczą, popełnia samobójstwo. To niezwykle ważne,

by szukać pomocy, ponieważ leczenie choroby zmniejsza ryzyko samobójstwa o połowę. Jednak wielu mężczyzn nie szuka wsparcia i nie rozpoczyna leczenia.

Tylko w Polsce mężczyźni odbierają sobie życie sześciokrotnie częściej niż kobiety, choć to panie chorują częściej. Jednak depresja u mężczyzn przebiega inaczej, a na te różnice zwraca uwagę psychiatra i psychoterapeuta prof. Krzysztof Krajewski-Siuda.

Mężczyźni i kobiety mają różne objawy depresji

Zdaniem eksperta, kobietom łatwiej mówić o smutku i przygnębieniu oraz ogólnie – werbalizować swoje przeżycia. Panie potrafią się przyznać do tego, co odczuwają i częściej poszukują wsparcia. Z mężczyznami jest inaczej. U panów ta choroba ujawnia się w sposób bardziej behawioralny, np. poprzez agresję lub większą aktywność, czyli zachowania, które nie są kojarzone z depresją.

To właśnie dlatego – w opinii psychiatry – mężczyźni rzadziej szukają pomocy i rzadziej zgłaszają się do specjalisty. – Spora część epidemiologów uważa, że nie ma różnic w grupach definiowanych płcią w zapadalności na depresję u kobiet i mężczyzn, tylko my nie zawsze tę depresję u mężczyzn widzimy – wyjaśnił profesor.

Ekspert wymienia również główne objawy depresji, takie jak anhedonia, spadek nastroju i napędu, które utrzymują się co najmniej przez dwa tygodnie. Co więcej, depresji często

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

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



widoczne, a sygnałów problemu należy szukać gdzie indziej. Zazwyczaj schorzenie zaczyna się od większej drażliwości oraz zachowań typu acting-out, które mają zneutralizować negatywne emocje. Najczęściej przykładami tego

towarzyszą problemy z koncentracją i uwagą, mała wiara w siebie i niska samoocena, zaburzenia snu, utrata apetytu, poczucie winy, widzenie przyszłości w czarnych barwach, myśli i czyny samobójcze.

– Gdy już mężczyzna przychodzi do gabinetu psychiatry, to przychodzi z ciężką, albo umiarkowaną ciężką postacią depresji. Wtedy oba te sposoby leczenia – farmakoterapia i psychoterapia – są ważne – wyjaśni specjalista.

Ekspert zaznaczył, że objawy depresji u panów nie zawsze są

typu zachowań jest zwiększenie aktywności fizycznej lub ucieczka w używki.

– Psychiatra nie jest chyba takim strasznym diabłem, jak go piszą – powiedział prof. Krzysztof Krajewski-Siuda, który apeluje, by mężczyźni szukali pomocy i nie bali się poznawania i wyrażania własnych uczuć. – Nie należy zatem bać się mówić o emocjach, także tych trudnych i negatywnych – zaznaczył specjalista.

Jak rozpoznać depresję u mężczyzny?

Mężczyźni cierpią na depresję

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology 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

z podobnych powodów co kobiety. Są to m.in.: stres, problemy w pracy, zmiany życiowe, samotność, brak akceptacji, problemy zdrowotne i trudności w relacjach. Często choroba rozwija się przez długi czas, zanim mężczyzna zwróci się o pomoc.

**Znajdujesz się w trudnej sytuacji?
Potrzebujesz porozmawiać z psychologiem? Zadzwoń pod bezpłatny numer 800 702 222 całodobowego Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie.**

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ZAWODY MEDYCZNE
poszukiwane na rynku pracy!

**MEDYCZNA SZKOŁA
POLICEALNA TWP**

- terapeuta zajęciowy
- technik masażysta
- opiekun medyczny



48/362-26-28
www.twp.radom.pl
facebook/TWPRadom

**Sprawdź
ofertę!**

Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych
w RADOMIU lub w GRÓJCU
to świetna szansa na Twoją przyszłość!

Możesz połączyć pracę z nauką.
Zajęcia w weekendy 2 razy w miesiącu.





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

J/0664

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

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

J/0603

Polacy o tym nie rozmawiają, choć może uratować życie

Dla wielu biorców to jedyna szansa na życie. Każdy jest potencjalnym dawcą narządów po śmierci ze względu na zasadę domniemanej zgody. Ale jak ocenia koordynator przeszczepów: „nasze społeczeństwo nie rozmawia o tym, co byśmy chcieli, żeby stało się z naszymi organami”.

Transplantacja po śmierci dawcy to często ratunek nie dla jednego, ale kilku ludzkich istnień. Choć to najlep-

sza metoda leczenia wielu schorzeń, a ponad 99 proc. przeszczepień się udaje, Polacy nie rozmawiają o tym, co

stanie się z ich narządami po śmierci albo w sytuacji, gdy to oni będą potrzebować nowego narządu, by przeżyć.

„Najlepsza metoda leczenia nerko-zastępczego”

– Tak naprawdę nigdy nie wiemy, po której stronie się znajdziemy. Czy będziemy dawcą, czy biorcą,



URZĄDZENIA PROFESJONALNE

ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU!

KÄRCHER

KÄRCHER CENTER 2-E

26-600 Radom, ul. 1905 Roku 30A, tel. 48 36 22 222, biuro@2-e.com.pl

Godziny otwarcia: pon. – pt.: 8.00–17.00, sob.: 9.00–14.00

www.2-e.com.pl

ORTODONTA**Joanna Lange**

specjalista ortodonta

ul.
Kozienicka
68
GołębiówWejście
z bokutel: **506 984 208****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**

a może rodziną dawcy, a może rodziną biorcy. Nie wiemy, w którym momencie, co nas czeka – mówi bez ogródek Iwona Dymek, która jest koordynatorką przeszczepów w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

Zdaniem ekspertki niezwykle ważne jest promowanie idei świadomego dawstwa. Koordynatorka podkreśla, że organy mogą uratować czyjeś życie. – Leczenie przeszczepami jest najlepszą metodą leczenia nerkozaścępczego, a leczenie przeszczepem od żywego dawcy to jest top topów – wyjaśnia.

W krakowskim szpitalu odbyło się już 17 transplantacji

Iwona Dymek ze Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie nie ukrywa, że Polacy nie rozmawiają o transplantacji. Podjęcie decyzji o podzieleniu się swoimi narządami nie jest łatwe dla dawców, co także podkreślają lekarze. Żywi dawcy często obawiają się o swoje



zdrowie, a przede wszystkim o to, czy nie ucierpi po przekazaniu narządu.

Jeśli między dawcą a biorcą nie ma pokrewieństwa, zgodę na dawstwo musi wyrazić właściwy – dla miejsca zamieszkania „obdarowującego” – sąd rejonowy.

Lekarze zaznaczają, że transplantacja od żywych dawców to trudniejsze zadanie. – Aby żywa para została zakwalifikowana, musi przejść szereg badań, konsultacji – dodaje ekspertka. Już na tym etapie część osób nie przechodzi takiej kwalifikacji.

– 99,9 proc. przeszczepów się udaje – podkreśla specjalistka.

W tym roku Szpital Uniwersytecki

NZOZ PRIMADENTlek. 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 zachowawczedzieci i dorosłych (**NFZ** i prywatnie)**Leczenie protetyczne i chirurgiczne**(**NFZ** i prywatnie)**Profilaktyka stomatologiczna**(**NFZ** i prywatnie)

w Krakowie otrzymał 17 zgłoszeń od żywych dawców. Pierwszy taki przeszczep odbędzie się w pierwszej połowie czerwca. Dawcą jest ojciec, który swój narząd podaruje 22-letniemu synowi.

Krakowska placówka wykonała w tym roku również 17 transplantacji od osób zmarłych. Każda z nich zakończyła się sukcesem. W całej Polsce w 2022 roku przeszczepiono ponad 1500 narządów, w tym 1402 od zmarłych dawców.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NZOZ DENT-ARTISlek. 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-powietrznejZapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00lek.stomatolog
Hubert Szwede**SZWEDENTAL**Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczneinfolinia **794 101 801**

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**OPTYK PATRZAŁKI****BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

Od pon. do pt. 10:00-18:00
soboty 9:00-13:00

690 651 505

optyk_patrzalki

Optyk Patrzałki

Wernera 5 lok. 10, Radom

O/0056

Wiosenne słońce może być niebezpieczne

Pierwsze wiosenne ciepłe dni to doskonała okazja by doładować baterie i spędzać jak najwięcej wolnego czasu na świeżym powietrzu. Większość z nas, stęskniona po długich zimowych miesiącach, nie zastanawia się nad konsekwencjami wczesnego opalania, zwykle zapominając o kremie z filtrem i zasadach bezpiecznych kąpiei słonecznych. Jak dbać o ochronę przeciwśłoneczną wiosną? Czy wiosenne słońce jest naszym sprzymierzeńcem?

Powszechne jest przekonanie, że wiosenne słońce operuje mniej intensywnie niż latem, a co za tym idzie – nie jest znacznie mniej zagrożeniem dla skóry. To poważny błąd, za który można zapłacić nie tylko bolesnymi oparzeniami.

Natężenie promieni słonecznych a pory roku

Promieniowanie słoneczne, które dociera z powierzchni Słońca do naszej planety, nie jest jednorodne. W około 50 proc. składa się z promieniowania podczerwonego, w 40 proc. z tzw. światła

widzialnego, natomiast około 10 proc. to promieniowanie ultrafioletowe (UV). To właśnie ono, choć stanowi tak niewielki odsetek całości promieniowania słonecznego, jest najbardziej niebezpieczne dla zdrowia człowieka.

Rodzaje promieniowania UV można charakteryzować przez określoną długość fali elektromagnetycznej. Fale krótsze mają większą energię, a co za tym idzie oddziałują intensywniej na tkanki. Poszczególne typy promieni UV to:

- promienie UVB (fale o długości 280-320 nm) – stanowią około 0,5 proc. całości promieniowania słonecznego, są odpowiedzialne za wywoływanie na skórze charakterystycznego rumienia podczas opalania;
- promienie UVA (320-400 nm) – stanowią około 10 proc. promieniowania słonecznego, mają zdolność penetrowania tkanek, przenikają do skóry wła-

ściwej, wywołując szereg negatywnych efektów, w tym przyspieszone starzenie;

- promienie UVC (100-280 nm) – ten typ promieniowania jest zwykle pochłaniany przez atmosferę ziemską i nie dociera do powierzchni Ziemi; mimo to powiększająca się dziura ozonowa może powodować narastające ryzyko przenikania promieni UVC do atmosfery.

Promieniowanie UVA jest odpowiedzialne za tzw. fotostarzenie skóry. Wnikając w coraz głębsze warstwy naskórka, powoduje nieodwracalne zmiany w strukturze DNA, wytwarzanie wolnych rodników, niszczenie włókien elastyny i kolagenu czy uszkodzenie funkcji naczyń włosowatych.

To, ile promieniowania UV dociera do powierzchni Ziemi, zależy od wielu czynników geograficznych oraz astro-nomicznych. Do najważniejszych należą m.in.:

- szerokość geograficzna – ciało człowieka narażone jest na znacznie większe dawki promieniowania UV w okolicach równika, a mniejsze w strefie umiarkowanej; warto o tym pamiętać podczas wyjazdów na egzotyczne wakacje, gdzie bezpieczne opalanie wymaga

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY**Radom ul Słowackiego 8**

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

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

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

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,

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY**lek. Anna Dusińska-Kamińska**

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰**48 385 18 12**przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰**ul. Daszyńskiego 7**

O/0273

znacznie wyższych filtrów SPF, aby zapewnić skuteczną ochronę dla skóry;

- wysokość nad poziomem morza – im wyżej w górach, tym wyższe ryzyko oparzeń słonecznych;

- powierzchnia odbijająca promieniowanie – udowodniono, że śnieg odbija promieniowanie UV aż w 85 proc., natomiast woda w około 10 proc.; dodatkowe załamywanie promieni UV zwiększa ryzyko uszkodzeń skóry;

- zachmurzenie – to ile promieniowania dotrze do powierzchni Ziemi, zależy także od grubości i gęstości warstwy chmur;

- zanieczyszczenie powietrza – obecność pyłów, a zwłaszcza smogu, zwiększa ryzyko nadmiernego promieniowania UV;

- pora dnia – najsilniejsze promieniowanie odnotowuje się w godzinach okołopołudniowych, czyli od 11:00 do 15:00.

Pomimo łagodniejszych pór roku, a nawet obecności chmur na niebie, promieniowanie UV nieustannie w pewnym stopniu dociera do powierzchni Ziemi. Wiosną, choć słońce nie znajduje się jeszcze tak wysoko na niebie jak w lipcu czy sierpniu, nadal wykazuje szkodliwy i mutageny wpływ na głębokie warstwy nieoświetlonej skóry.

Fototypy skóry a wrażliwość na oparzenia

Osobami szczególnie wrażliwymi na oparzenia słoneczne, zwłaszcza po okresie zimowym, kiedy skóra była osłonięta, są te o jasnym odcieniu skóry i jasnych włosach. Wyróżnia się sześć poszczególnych fototypów skóry, które są bezpośrednio związane z ilością melaniny w keratynocytach, działającej jak naturalny filtr przeciwsłoneczny.

Typy te określają charakterystykę wrażliwości danej osoby na promieniowanie UV:

Typ 1 – bardzo jasna, bladoróżowa skóra, jasny lub rudawy odcień włosów, piegry – tego typu skóra bardzo łatwo ulega oparzeniom i prawie nigdy się nie opala. U takich osób odnotowuje się najwyższe ryzyko występowania raka skóry.

Typ 2 – jasna skóra, blond włosy, niebieskie oczy, sporadycznie brązowe włosy – skóra łatwo ulega oparzeniom i wolno się opala. Występuje wysokie ryzyko zmian nowotworowych skóry.



ASORT

GABINET ORTOPEDYZYNY

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
pod nr. tel.



Typ 3 – oliwkowa skóra, ciemne włosy, brązowe lub zielone oczy – skóra tego rodzaju nie ulega łatwo oparzeniom i opala się na lekko brązowy odcień. Występuje nadal wysokie ryzyko wystąpienia raka skóry.

Typ 4 – tzw. śródziemnomorski typ urody – lekko brązowa skóra, ciemne oczy, ciemne włosy – skóra bardzo rzadko ulega oparzeniom i łatwo się opala. Wrażliwość na promieniowanie UV, a tym samym

samym ryzyko powstania zmian nowotworowych w przyszłości, jest niższe niż w poprzednich fototypach.

Typ 5 – tzw. azjatycki typ urody – ciemnobrązowa skóra, ciemne włosy, ciemne oczy – skóra nigdy nie ulega oparzeniom, jest naturalnie ciemniejsza, mniej wrażliwa na promieniowanie UV. Nowotwory skóry występują dość rzadko, są zwykle wykrywane dopiero w zaawansowanym, niebezpiecznym stadium.

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



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

Typ 6 – tzw. negroidalny typ urody – ciemnobrązowa lub czarna skóra, ciemnobrązowe oczy, czarne włosy – tego typu skóra o wysokiej zawartości pigmentu nigdy nie ulega oparzeniom, a nowotwory skóry są bardzo rzadkie.

Ciąg dalszy na str. 15.



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. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

AG/0041

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

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

Wiosenne słońce może być niebezpieczne

Ciąg dalszy ze str. 13.

Osoby zamieszkujące tereny środkowej Europy (w tym Polacy) zazwyczaj charakteryzują się 2 lub 3 fototypem skóry, dlatego też powinny zwracać szczególną uwagę na ochronę skóry przed szkodliwym wpływem słońca o każdej porze roku, nie tylko latem.

Inne czynniki ryzyka wystąpienia zmian nowotworowych

Naukowcy ostrzegają, że znajomość własnego fototypu skóry nie wystarczy, aby określić indywidualne ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych skóry w przyszłości. Istnieją dodatkowe czynniki związane z podwyższonym ryzykiem zachorowania na raka skóry.

Przed wszystkim warto obejrzeć całe ciało pod względem występowania na skórze znamion barwnikowych – czyli tzw. pieprzyków. Szacuje się, że ich liczba powyżej 100 istotnie zwiększa ryzyko zachorowania na złośliwe nowotwory skóry, w tym czerniaka. Osoby z dużą liczbą pieprzyków nigdy nie powinny opalać skóry niezabezpieczonej filtrami z wysokim SPF. Każda podejrzaną wyglądającą zmianą skórną lub znamię (zwłaszcza szybko powiększającą się, krwawiącą lub o nierównych brzegach) powinny być też skontrolowane przez dermatologa.

Duże znaczenie odgrywa też historia rodzinna występowania nowotworów skóry. Jeśli u naszych rodziców w przeszłości wykryto czerniaka, istnieje duże prawdopodobieństwo rozwoju raka także u nas.

Kolejnym czynnikiem ryzyka jest też ilość oparzeń słonecznych, zwłaszcza jeżeli doszło do nich w dzieciństwie. Do pewnego stopnia skóra człowieka jest w stanie się regenerować, jednak regularne opalanie i korzystanie z solarium wyraźnie osłabia jej elastyczność i ciągłość. U dzieci natomiast organizmy naprawcze nie są jeszcze w pełni rozwinięte, dlatego wszelkie uszkodzenia na poziomie molekularnym (DNA oraz białek) będą się łatwo kumulować.

Z ekspozycją na słońce szczególnie uważać powinny również osoby przyjmujące leki immunosupresyjne (np. w trakcie terapii onkologicznej lub po przeszczepie narządu). Tak silne preparaty zmieniają odpowiedź immunologiczną organizmu, co dodatkowo może wpływać na osłabienie systemów naprawczych skóry i jej wysoką wrażliwość na promieniowanie UV.

Metody ochrony skóry przed słońcem

Wypoczynek i aktywność na świeżym powietrzu jest niezbędna dla zdrowia, zarówno psychicznego jak i fizycznego. Wraz z nadejściem cieplejszych

dni wiosną coraz częściej wychodzimy z domu, co jednak oznacza, że nasza skóra jest narażona na szkodliwe promieniowanie UV. Jakie są podstawowe sposoby ochrony naszego ciała przed słońcem?

Przed wszystkim należy pamiętać, że jasne fototypy skóry, zwłaszcza odzwyczajone od stykania się z wiatrem i słońcem po długich zimowych miesiącach, pozostają bardzo wrażliwe na pierwszy kontakt z promieniowaniem. Niezwykle ważne jest, aby chronić odsłonięte partie ciała (ramiona, twarz, szyję, nogi) podczas wszelkich czynności wykonywa-

nych na zewnątrz (spacerów, uprawiania sportu, prac w ogrodzie, jazdy na rowerze etc.).

Na rynku dostępnych jest wiele produktów ochrony przeciwsłonecznej w formie sprayów, mleczek i balsamów oznaczonych współczynnikiem ochrony przeciwsłonecznej (SPF). Do codziennych aktywności dermatolodzy zalecają stosowanie SPF o wartościach nie niższych niż 15, natomiast podczas celowego opalania na wakacjach, co najmniej SPF 30 (a w krajach położonych bliżej równika SPF 50).

Dokończenie na str. 16.



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 polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła 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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

[N/0544]



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
N202

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

[N/0316]

tel. **606731821**

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

[N/0247]

Wiosenne słońce może być niebezpieczne

Dokończenie ze str. 15.

Produkty te zawsze należy nakładać na skórę około 15 do 30 min. wcześniej przed wyjściem na zewnątrz oraz stosować je obficie.

Po każdym spoceniu, kąpiele, a nawet jeśli przebywamy na słońcu dłużej niż 2 godziny, produkty ochrony przeciwsłonecznej powinny być nakładane ponownie. To ważny aspekt, ponieważ silne promieniowanie słoneczne dezaktywuje substancje czynne preparatu i tylko nowa porcja kosmetyku zapewni stałą ochronę skóry. Nigdy nie należy też stosować kosmetyków przeciwsłonecznych po upływie terminu ważności. Może się to skończyć nie tylko poparzeniem słonecznym (skuteczność substancji aktywnych maleje z upływem czasu),

ale też alergią lub wysypką.

Najlepszym sposobem chronienia skóry jest unikanie silnego światła słonecznego, w szczególności między godziną 11:00 a godziną 15:00. Przebywając nad wodą lub na plaży, gdzie promieniowanie UV ulega silnym odbiciom, warto zabezpieczać oczy certyfikowanymi okularami przeciwsłonecznymi z filtrem. Ochronę przeciwsłoneczną powinniśmy też stosować w pochmurny dzień. Naukowcy udowodnili, że nawet do 80 proc. promieniowania UV przedostaje się przez chmury lub mgłę. Z kolei parasol używany na plaży zatrzymuje jedynie ok. 40-50 proc. promieniowania UV. Pozostała jego część dociera do skóry, przedostając się przez parasol lub odbijając się od piasku, co grozi popa-

zieniami.

Przed szkodliwymi skutkami promieniowania UV powinniśmy chronić dzieci, których skóra jest bardziej podatna na oparzenia, a jej silne uszkodzenia przez słońce mogą zwiększać ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w przyszłości.

Niemowlęta do 1. roku życia powinny zawsze przebywać w cieniu i unikać bezpośrednich promieni słonecznych. U starszych dzieci, podczas każdej aktywności na zewnątrz przyda się nakrycie głowy oraz ubrania wykonane z lekkich, ale gęsto tkanych materiałów, które w minimalnym stopniu przepuszczają promienie UV. Pamiętając o najważniejszych zasadach bezpiecznego przebywania na słońcu, będziemy mogli cieszyć się z każdego wypoczynku na świeżym powietrzu bez obaw o wzrost ryzyka chorób skóry i jej przedwczesne starzenie.

Autorka: dr n. med. Katarzyna Wieczorek-Szukała
biotechnolog medyczny, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Źródło: poradnikzdrowie.pl

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. **608460030**

[N/0290]

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

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

[N/0089]

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 Rosa

tel. **601-497-118**
www.jsmista.pl

[N/0663]

GABINET ORTOPEDYCZNO- -REHABILITACYJNY

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS

specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

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 **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 Otwocku 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 dwuprzeczołowe),
- 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 ortolive

AG/0595

60 minut – tyle wystarczy, by następstwa zawału były nieodwracalne

Każdego roku w Polsce z powodu zawału serca umiera 15 tys. osób. Ten problem nie dotyczy tylko osób powyżej 45. roku życia – coraz częściej atakuje młode osoby. Zawał serca to nagły stan, który wymaga pilnej pomocy, a o tym, dlaczego kluczowe jest pierwsze 60 minut, mówi kardiolog Grzegorz Dzik.

W zawałe serca kluczowe znaczenie ma czas, a szczególnie pierwsza godzina. Im chory szybciej otrzyma pomoc, tym skutki zawału będą mniejsze. Należy pamiętać, że martwica mięśnia sercowego i związane z nią niedokrwienie w trakcie zawału może spowodować nieodwracalne powikłania.

To, jak szybko chory uzyska pomoc, zależy przede wszystkim od niego samego lub osób w jego otoczeniu, które są świadkami tego incydentu. – Czas ma tutaj kluczowe znaczenie – decyduje o tym, czy przeżyjemy i czy będziemy

w stanie po tej chorobie normalnie funkcjonować – mówi Grzegorz Dzik z Grupy American Heart of Poland w rozmowie z „Rynkiem Zdrowia”.

Objawów zawału nie można bagatelizować

Niestety, wiele osób ignoruje pierwsze objawy zawału, licząc na to, że po prostu ustąpią. To prowadzi do sytuacji, w której pacjent trafia do szpitala zbyt późno. Jednym z kluczowych symptomów zawału mięśnia sercowego jest silny, nagły ból w okolicy serca lub mostka.

Eksperti wskazują, że może mieć dławiący, piekący charakter oraz promieniować na inne obszary ciała – żuchwę, brzuch, plecy lub lewą rękę. Dyskomfort nie daje za wygraną nawet w trakcie odpoczynku, a zazwyczaj towarzyszą mu także inne objawy, takie jak: duszność, niepokój, kołatanie serca, przyspieszone tętno, zawroty głowy, zimne poty, kaszel, zmęczenie, drętwienie kończyn, ból brzucha, zgaga, nudności.

– Ból w klatce piersiowej zdecydowanie powinien być dla nas sygnałem alarmującym. Jeśli trwa powyżej 20-30 minut, konieczne jest wezwanie pomocy medycznej – dodaje kardiolog.

Podejrzewasz zawał? Reaguj

Rozpoznanie powyższych objawów może uratować życie, dlatego gdy podejrzewamy zawał serca u siebie lub innej osoby, należy niezwłocznie wezwać karetkę. Chory w oczekiwaniu na pomoc powinien przebywać w pozycji półsiedzącej, a także mieć dostęp do świeżego powietrza. Należy zachować spokój i pamiętać, że dotarcie do szpitala na własną rękę jest złym pomysłem.

Leczenie zawału odbywa się bowiem już po przyjeździe ratowników medycznych, którzy wykonują choremu EKG i podają odpowiednie leki. Po przewiezieniu pacjenta do szpitala, lekarze otrzymują już cenne informacje od ratowników, a to ułatwia im dalszą walkę o jego życie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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



**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 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

Przerost prostaty



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.

Prostata (stercz, gruczoł krokowy) to narząd u mężczyzn zlokalizowany pod pęcherzem moczowym, otaczający cewkę moczową. Jego rola to produkcja płynu, w którym pływają plemniki. Prawidłowa wielkość stercza to około 20 cm³.

Po 45 roku życia dochodzi do powiększania się tego gruczołu. Łagodny rozrost stercza następuje na zewnątrz cewki moczowej, co możemy obiektywnie zmierzyć, ale również do światła cewki moczowej, co daje obiektywne lub subiektywne problemy z oddawaniem moczu.

wej, co daje obiektywne lub subiektywne problemy z oddawaniem moczu.

Objawy

Najczęstsze objawy i dolegliwości towarzyszące wynikają z podrażnienia pęcherza przez powiększony stercz (często: mocz, oddawanie moczu w nocy – nokturia, gwałtowne parcie na mocz, brak możliwości powstrzymania mikcji, nietrzymanie moczu „z parcia”, ból w czasie mikcji) lub z przeszkody podpęcherzowej wynikającej

z zaciskania cewki moczowej (wyczekiwanie na mikcję, zwężenie strumienia moczu, wydłużenie czasu mikcji, osłabienie siły strumienia moczu, przerywany strumień moczu, wykapywanie moczu po mikcji, uczucie zalegania moczu w pęcherzu po mikcji, zatrzymanie moczu).

Diagnostyka

Diagnostyka łagodnego rozrostu stercza opiera się na:

- zebraniu wywiadu przez specjalistę urologa;
- badaniu fizykalnym narządów płciowych zewnętrznych, badaniu jamy brzusznej i badaniu palcem przez odbytnicę (DRE, per rectum);
- badaniach laboratoryjnych (PSA, kreatynina, mocznik, eGFR, badanie ogólne moczu, posiew moczu, itd.);
- badaniu TAUS (USG przezpęłkowe) oceniającym kondycję nerek, moczowodów, pęcherza moczowego, stercza i zaleganie moczu po mikcji;
- badaniu TRUS (USG przezodbytnicze) oceniającym dokładnie gruczoł krokowy;
- przeptywie cewkowym (nieinwazyjne badanie oceniające siłę i długość strumienia moczu);
- pełnym badaniem urodynamicznym (rzadko wykorzystywane badanie małoinwazyjne precyzyjnie różnicujące charak-

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne



ZDROWIE

Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

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 nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

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

ter zmian czynnościowych dolnych dróg moczowych).

Leczenie

Łagodny rozrost gruczołu krokowego leczymy w 90% zachowawczo, stosując leczenie farmakologiczne, które doskonale niweluje lub w znacznym stopniu ogranicza nieprzyjemne dolegliwości. Jest to leczenie objawowe, które musi być stosowane do końca życia chorego, a kontrolowane i udoskonalane przez prowadzącego lekarza urologa.

Zaledwie w 10% przypadków konieczne jest włączenie leczenia zabiegowego kiedy leczenie zachowawcze jest nieskuteczne, lub niemożliwe do stosowania.

Leczenie zabiegowe rozrostu gruczołu krokowego dopasowujemy indywidualnie do konkretnego przypadku chorego w zależności od czynników takich jak: wielkość stercza, obciążenia dodatkowe chorego, wiek, ryzyko choroby nowotworowej, poprzednie leczenie zabiegowe.

W Szpitalu Mazovia dysponujemy pełnym panelem możliwości operacyjnych gruczołu krokowego, do którego należy:

1. **TUMT** – termoterapia gruczołu krokowego. Najmniej inwazyjne leczenie zabiegowe gruczołu krokowego, możliwe do wykorzystania w bardzo mało nasilonych objawach rozrostu stercza, wymagające cyklicznego powtarzania.

2. **TURP** – przeciewkowa resekcja gruczołu krokowego z wykorzystaniem prądu monopolarnego. Najbardziej klasyczna operacja małoinwazyjna stercza powszechnie wykonywana na całym świecie, możliwa do wykorzystania przy objętości stercza do 90-100cm³.

3. **TURPIS** – przeciewkowa resekcja gruczołu krokowego z wykorzystaniem prądu bipolarnego. Ulepszona wersja zabiegu TURP, lecz resekcja odbywa się z wykorzystaniem prądu bipolarnego, dzięki czemu krwawienie śródoperacyjne jest bardzo niewielkie.

4. **TULEP** – laserowa enukleacja lub waporessekcja stercza laserem tulowym. Najbardziej zaawansowana technika przeciewkowa, kiedy wykorzystujemy jednocześnie efekt resekcji, koagulacji i waporyzacji (odparowania tkanki). Przy większych gruczołach krokowych stosujemy technikę enukleacji, przy mniejszych objętościach – waporessekcji.

Adenomektomia klasyczna sposobem Millina, Varda, przezpęcherzowa.

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul.Sienkiewicza 32

Od kilkudziesięciu lat technika operacyjna pozwalająca usunąć bardzo duży gruczoł krokowy oraz kamienie znajdujące się w świetle pęcherza – operacja coraz rzadziej stosowana ze względu na obfite krwawienie śródoperacyjne i zastępowana operacjami laparoskopowymi i robotycznymi;

Adenomektomia 3D-laparoskopowa Millina, Varda, przezpęcherzowa;

Adenomektomia robotyczna DaVinci X – najbardziej zaawansowana technologicznie operacja usuwania łagodnego gruczołka prostaty przy dużych objętościach.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordy-

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

nator urologii Szpitala Powiatowego w Koźenicach, 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
NASZ ZESPÓŁ

www.mojlekarzradom.pl

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

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica

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

Ortopeda – dr Marcin Kuśmierz

**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

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

Bogactwo natury – rumianek pospolity

Rumianek pospolity (łac. *Matricaria recutita*) to jedna z najbardziej znanych i popularnych roślin leczniczych. Surowcem zielarskim są wysuszone koszyczki. Rumianek pospolity pochodzi ze wschodniej części obszaru Morza Śródziemnego, a dziś jest rozpowszechniony prawie wszędzie, także w Polsce. Jakie są właściwości rumianku?

Rumianek pospolity (łac. *Matricaria recutita* – dawniej *Matricaria chamomilla* L.) to roślina lecznicza, której drobne, białe-żółte kwiaty zawierają substancje rzadko występujące w świe-

cie roślin. Chodzi przede wszystkim o wyjątkowo dużą ilość (nawet do 1,5 proc.) olejku eterycznego bogatego w związki o specyficznych właściwościach leczniczych, m.in. działający prze-

ciwialergicznie chamazulen, a także alfa-bisabolol i jego tlenki.

Należy jednak pamiętać, że mimo zawartości chamazulenu rumianek często uczula osoby wrażliwe – oczywiście wtedy, gdy stosują go zewnętrznie.

Rumianek to roślina jednoroczna o silnym, charakterystycznym zapachu. Łodyga rumianku jest wzniesiona na 15-50 cm wysokości i rozgałęziona – na szczytach rozgałęzień tworzą się koszyczki kwiatowe o średnicy 1,5-2,5 cm ze stożkowatym, pustym w środku dnem kwiatowym. Kwiaty języczkowe (brzeżne) są białe, a kwiaty rurkowate (wewnętrzne) – żółte. Rumianek kwitnie od maja do września.

Popularna roślina lecznicza

Surowcem zielarskim są wysuszone koszyczki, które zbiera się na początku kwitnienia (gdy kwiaty języczkowe jeszcze nie zwisają). Zbiór najlepiej przeprowadzać w suche, słoneczne dni, w godzinach popołudniowych – wtedy rośliny zawierają najwięcej substancji czynnych. Koszyczki suszy się w przewiewnym i zacienionym pomieszczeniu rozłożone cienką warstwą.

Koszyczek rumianku jest składnikiem wielu gotowych preparatów i mieszanek leczniczych. W kwiatach rumianku są: flawonoidy, spiroeter, fenolokwasy, fitosterole, poliacetyleny, garbniki katechinowe, gorycze, związki kumarynowe i śluzowe, cholina, witamina C, liczne sole mineralne.

Właśnie tej różnorodności składników rumianek zawdzięcza opinię jednej z najcenniejszych roślin leczniczych.

Właściwości i zastosowanie

Rumianek pospolity ma właściwości: przeciwzapalne, rozkurczające mięśnie gładkie, przyspieszające gojenie się

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

📘 [ortolive](https://www.ortolive)

AG/0599

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

ran, dezodoryzujące, przeciwbakteryjne
i neutralizujące toksyny bakteryjne,
pobudzające przemianę materii w skór-
rze.

Koszyczki rumianku stosuje się
wewnętrznie: w skurczach żołądka,
w stanach zapalnych żołądka, w zapale-
niu jelit.

Zewnętrznie stosuje się rumianek
przy: stanach zapalnych skóry i błon
śluzowych, bakteryjnych schorzeniach
skóry i jamy ustnej, ranach, oparzeniach,
owrzodzeniach, alergiach skórnych,
stanach zapalnych dróg oddechowych
(w postaci inhalacji).

Dokończenie na str. 22.

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiał

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 Krapięć - 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

Z0262

Papież jezuita



Papież Franciszek wielo-
krotnie podkreślał, że tortury
nigdy nie mogą być usprawie-
dliwione. Jego encyklika „Fra-
telli tutti” stwierdza: „Každy akt
przemocy popełniony wobec
istoty ludzkiej jest raną w ciele
ludzkości”.

Co roku 26 czerwca
obchodzony jest Między-
narodowy Dzień Pomocy Ofiarom Tortur, który
upamiętnia Konwencję ONZ w sprawie zakazu
stosowania tortur. Konwencja została ratyfi-
kowana przez 162 kraje po jej przyjęciu w 1984 r.
i weszła w życie w 1987 r.

W ramach papieskich intencji modlitewnych na
czerwiec, w wideoprzestaniu z okazji Międzynarodo-
wego Dnia Pomocy Ofiarom Tortur, papież Franciszek
pyta: „Jak to możliwe, że człowiek jest zdolny do tak
wielkiego okrucieństwa?” To wideo stało się głośnym
apelem papieża o zniesienie tortur na całym świecie.

„Tortury nie są wczorajszą historią, niestety są
częścią naszej dzisiejszej historii” – stwierdza Franci-
szek. „Poniżające traktowanie, pogarda dla uczuć czy
masowe przetrzymywanie w nieludzkich warunkach,
które pozbawiają ludzi godności” – oto coś, co składa
się także i na naszą historię. Franciszek przypomina,
iż Jezus również był „torturowany i ukrzyżowany”,
a ci, którzy Go torturowali, utracili przede wszystkim
własne człowieczeństwo.

Gdy w przesłaniu wideo papież mówi o tortu-
rach, pokazany jest obraz sali tortur: wiadra z wodą
i ze szmatami, liny, baterie elektryczne, szczypcy,
młotki, maczety... oraz ludzie z workami na głó-
wach siedzący w lochach, za kratami, ze związanymi
rękami. Jak stwierdza Franciszek „okrucieństwa tor-
tur” muszą zostać powstrzymane – we wszystkich ich
formach i na całym świecie. Papież uważa, że spo-
łeczność międzynarodowa ma obowiązek się temu
przeciwwstawić.

Tortury to praktyka, która sięga starożytności
i chociaż w XVIII i XIX wieku kraje zachodnie oficjalnie
zniosły ich stosowanie w wymiarze sprawiedliwości
oraz jest to obecnie zabronione przez prawo między-
narodowe, to nadal w wielu krajach się je praktykuje.
Pojawiły się nowe technologie służące zadawaniu
okrutnego bólu, wzrosło stosowanie tortur takich
jak tortury psychiczne. Spotyka się zjawisko systemo-
wego zaprzeczania, obstrukcjonizmu i celowego uni-
kania odpowiedzialności ze strony władzy, polityków.

Dlatego papież Franciszek zaapelował do wspól-
noty międzynarodowej o konkretne zaangażowanie
na rzecz zniesienia tortur. „Zatrzymajmy tę groźbę
tortur. Niezbędne jest postawienie godności osoby
ponad wszystkim. W przeciwnym razie ofiary nie są
osobami, ale są <rzeczami> i mogą być wykorzysty-
wane ponad wszelką miarę, co może prowadzić do
śmierci czy stałych krzywd psychologicznych i fizycz-
nych na całe życie” – zaznacza Franciszek i kończy
apelem: „módlmy się o to, aby wspólnota między-
narodowa zaangażowała się konkretnie na rzecz
zniesienia tortur, gwarantując wsparcie ofiarom i ich
rodzinom”.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

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

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

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

Bogactwo natury – rumianek pospolity

Dokończenie ze str. 21.

Koszyczki rumianku są także często wykorzystywane w kosmetyce.

Rumianek na zapalenie spojówek

Składniki naparu rumiankowego działają antyseptycznie, ściągająco i przeciwzapalnie. Ponadto hamują wydzielanie histaminy. To czyni z naparu bardzo skuteczny środek do przemywania i kompresów na podrażnione oczy – czy to z powodu stanu zapalnego spojówek, czy uczulenia.

Rumianek na podrażnienia skóry

Dzięki właściwościom przeciwpalnym i przeciwbakteryjnym rumianku – co jest związane z zawartością alfa-bisabololu i spiroeteru, w mniejszym stopniu chamazulenu – napar z jego



kwiatów jest doskonałym środkiem pomocnym przy wielu problemach skórnych.

Można go stosować np. do przygotowania parówek, kompresów lub do przemywania skóry dotkniętej trądzikiem, do łagodzenia podrażnień, a nawet zmian skórnych spowodowanych grzybicą.

Pomoże także przy owrzodzeniach, oparzeniach, świądzie. Dlatego wyciąg z rumianku jest bardzo cenionym składnikiem wielu kosmetyków – kremów, maseczek, płynów do mycia i kąpeli – przeznaczonych do skóry delikatnej i wrażliwej.

Rumianek na włosy

Ekstrakt z rumianku jest składnikiem wielu kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji włosów – ale tylko blond, ma bowiem silne właściwości rozjaśniające. Przywraca im naturalną jasną barwę, nadaje połysk i elastyczność, ułatwiając ich układanie.

W przypadku włosów przetłuszczających się przeciwdziała pojawieniu się łupieżu. A ponadto dzięki zawartości licznych związków mineralnych zapobiega wypadaniu włosów, odżywiając ich cebulki.

Rumianek na rany

Olejek pozyskiwany z kwiatów

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- laserowe usuwanie znamion
- usuwanie zmian skórnych,
- kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny,
- choroby tarczycy

F/0456

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

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

dr n. med.
Adam Kukliński
 specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej
 Centrum Medyczne "MedJana"
 ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
 tel. 48 363 33 73
 „MEDICON”
 Radom ul. Gagarina 1
 tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

USG
 Doppler naczyń,
 operacje
 oraz małoinwazyjne
 leczenie żylaków,
 skleroterapia
 www.drkuklinski.pl

F/0061

rumianku ma nie tylko silne działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, ale również pobudza przemianę materii w skórze i dzięki temu przyspiesza gojenie się drobnych ran. Dlatego znajduje się on w wielu leczniczych kremach, maściach czy żelach, które działają antyseptycznie i jednocześnie ułatwiają zabliznianie się zranień skóry.

Rumianek na uspokojenie

Rumianek ma właściwości rozluźniające, pomaga odprężyć się i uspokoić skołataną nerwy – to zasługa m.in. spiroeteru i związków kumaryny.

Po męczącym, stresującym dniu warto zanurzyć się w kąpieli z dodatkiem naparu z rumianku. A problemy ze snem miną, gdy położymy głowę na małej poduszeczce, do której wsypimy trochę suszonych kwiatów rumianku.

Rumianek na żołądek

Dzięki aktywnym substancjom zawartym w rumianku, skutecznie radzi on sobie z różnymi dolegliwościami trawiennymi.

Spiroeter hamuje wydzielanie histaminy, serotoniny i bradykininy – substancji wywołujących stany zapalne. Flawonoidy i pochodne kumaryny wpływają rozkurczająco na mięśnie gładkie jelit i przewodów żółciowych. W rezultacie napar z rumianku działa przeciwzapalnie na błony śluzowe żołądka, poprawia przepływ żółci, korzystnie działa na przewód pokarmowy i wątrobę.

Herbatka rumiankowa po samym i tłustym posiłku ułatwi jego trawienie.

Jest ona także zalecana jako środek pomocniczy w nadkwaśności żołądka i nadmiernym wydzielaniu soku żołądkowego, przynosi ulgę w chorobie wrzodowej.

Rumianek na ból

Ponieważ zawarte w rumianku flawonoidy i związki kumaryny powodują obniżenie napięcia mięśni gładkich żołądka i jelit, herbatka rumiankowa jest bardzo skutecznym środkiem wiatropędnym.

Przynosi ulgę przy: nadmiernej fermentacji i wzdęciach, kolce jelitowej, świetnie radzi sobie z bólami brzucha.

Jej właściwości rozkurczające i jednocześnie antyseptyczne sprawiają, że jest również przydatna przy problemach z nerkami i pęcherzem moczowym.

Rumianek na infekcje gardła i jamy ustnej

Olejek eteryczny, a zwłaszcza zawarty w nim alfa-bisabolol i spiroeter, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej. W efekcie rumianek bardzo skutecznie radzi sobie z: infekcjami gardła, zakażeniami grzybiczymi jamy ustnej, stanami zapalnymi dziąseł.

Dlatego ekstrakt z rumianku jest

ZBIGNIEW KUPIS
 specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii
Angiomedicus
 www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

F/0071

ważnym składnikiem past do zębów oraz płukanek do ust i gardła.

Wszechstronny napar z rumianku

Łyżkę suszonych kwiatów rumianku zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 10 minut. Przecedź. Napar możesz pić – pomoże przy bólach brzucha, zaburzeniach trawienia, podenerwowaniu i problemach ze snem; albo stosować do płukania chorego gardła, przemywania oczu czy podrażnionej skóry.

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



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

Potrzebujących pomocy zapraszamy w godzinach pracy Poradni bezpośrednio, telefonicznie lub drogą elektroniczną.

Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia

AP/0030

WROMED AB/0136

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15

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)

Nietypowe powikłanie po szczepieniu na covid. Naukowcy ostrzegają zwłaszcza kobiety

Szczepienia na covid trwają od końca 2020 roku. W tym czasie zgłoszono, że ok. 0,05 proc. zaszczepionych osób doświadczyło niepożądanych skutków szczepionek. Naukowcy zauważyli nietypowy objaw, który dotyczy szczególnie kobiety.

Nietypowy odczyn niepożądany po szczepieniu przeciwko covid

Uważa się, że niepożądane odczyny poszczepienne w przypadku szczepień przeciwko covid to statystycznie 0,05 proc. Niektóre ze skutków ubocznych mogą być jednak dość dotkliwe. Część pacjentów wymagała nawet hospitalizacji, z powodu wielonarządowych zaburzeń będących skutkami szczepienia.

Zauważono też skutki uboczne szczepień przeciwko covid, które dotyczą tylko kobiet, jak m.in. zaburzenia cyklu miesięcznego. W ostatnim czasie, na podstawie analiz zgłoszonych przypadków NOP, zauważono także nietypowe skutki szczepienia przeciwko covid, związane z miejscowymi obrzękami twarzy.

Obrzęki twarzy po szczepieniu przeciwko covid

Na podstawie danych z rejestrów

FDA (Food and Drug Administration, Administracji Żywności i Leków) oraz CDC (Centers for Disease Prevention and Control, Centrum Kontroli i Prewencji Chorób), dotyczących niepożądanych odczynów poszczepiennych, a także informacji publikowanych na łamach Medline, Embase, CINAHL, Web of Science i Scopus, ustalono wpływ szczepienia przeciwko COVID-19 na reakcję organizmu na wstrzyknięte w przeszłości preparaty na bazie kwasu hialuronowego.

W badaniu zauważono, że po szczepieniu przeciwko COVID-19 u pacjentek dochodziło do obrzęków w miejscach wcześniejszych wstrzyknięć wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego. Problem nie pojawiał się w przypadku innego typu wypełniaczy.

Kwas hialuronowy to substancja naturalnie występująca w skórze. Odpowiada za wiązanie wody. Stąd też popularność preparatów na bazie kwasu hialuronowego. Służą jako tzw. wypełniacze tkankowe. Stosuje się je do wypełniania niektórych zmarszczek, jak również do wypełniania ust, korekty kształtu nosa itp.

Zaobserwowano, że u niektórych

pacjentek dochodziło do miejscowego obrzęku w miejscach, gdzie wcześniej wstrzyknięto wypełniacze. Przypadki, które opisano, dotyczyły osób w wieku 36-51 lat i występowały głównie po szczepionce mRNA Moderna, choć w jednym przypadku było podane szczepienie marki Pfizer.

Kobiety były od 2 tygodni do 2,5 roku po iniekcji kwasu. Obrzęki pojawiały się średnio w ciągu 1 do 4 dni po szczepieniu. Stąd wyprowadzono wniosek, że szczepienie przeciwko covid może sprzyjać nadwrażliwości typu późnego na tego typu wypełniacze.

Stosowane leczenie polegało na podawaniu prednizolonu, glikokortykosteroidu o działaniu przeciwzapalnym, immunosupresyjnym i przeciwalergicznym. Jeśli objawy nie ustępowały w ciągu 14 dni, możliwa była miejscowa hialuronidaza i iniekcje glikokortykosteroidami. Ponieważ w bazach dotyczących szczepień, nie ma danych statystycznych dotyczących wcześniejszych iniekcji kwasem, trudno oszacować jak częste jest to zjawisko.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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 Czapłuk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

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

Jak zadbać o swoje wewnętrzne dziecko?

Sposób, w jaki zachowujemy się w sytuacjach dnia codziennego, doskonale obrazuje, w jakim stanie jest nasze wewnętrzne dziecko. Nieuzasadnione, utrzymujące się poczucie lęku, nadwrażliwość czy emocjonalność – to tylko niektóre z sygnałów, że czas zajrzeć w głąb siebie.

To, czy relacja dziecko – rodzic była zdrowa widać w dorosłym życiu. Poczucie, że „coś jest ze mną nie tak” lub brak zrozumienia własnych reakcji na najzwyklejsze wydarzenia, jakie spotykają nas w dorosłości, mogą być wskazówką, że nasze wewnętrzne dziecko domaga się uwagi i zaopiekowania.

Wewnętrzne dziecko, czyli kto?

Wewnętrzne dziecko jest w każdym z nas. To ten maluch ukształtowany przez środowisko, w którym dorastał. Jeśli w dzieciństwie nie brakowało miłości, uznania i aprobaty, istnieje spora szansa, że dorosły już człowiek będzie reagował adekwatnie do sytuacji, jaka go zastanie.

Co innego, jeśli dziecko nie zaznało poczucia bezpieczeństwa i troski. Nie zapominajmy, że dorosły człowiek wciąż potrzebuje tych podstawowych wartości. Niezaspokojone potrzeby z dzieciństwa stanowią

ogromną przeszkodę do czerpania radości i satysfakcji z życia na późniejszym etapie.

O tym, czym jest wewnętrzne dziecko, opowiedziała w Dzień Dobry TVN Sylwia Sitkowska, psycholog.

– To jest taki element w nas, który jest najbardziej wrażliwy. To jest ten element, który się boi, kiedy musimy zrobić coś ważnego. To jest ten element, który się cieszy na myśl o lodach waniliowych. To jest ten element, dzięki któremu odpoczywamy. Ale to jest też właśnie ten element w nas, który potrafi płakać po rozmowie z szefem – wyjaśniła.

Wewnętrzne dziecko to głos naszego wnętrza, który opowiada o tym, w których obszarach mamy deficyty i gdzie brakuje nam zasobów. Powstaje w oparciu o to, co wynieśliśmy z domu rodzinnego. Nasze wewnętrzne dziecko będzie pokazywało nasze braki w dorosłym życiu.

Jak zaopiekować się swoim wewnętrznym dzieckiem?

Najważniejsze jest dopuszczenie wewnętrznego dziecka do głosu i umiejętność rozpoznawania jego potrzeb. Akceptacja wewnętrznego dziecka i zaopiekowanie się nim pomaga w nawiązaniu zdrowej relacji ze sobą i ułatwia pozbywanie się samokrytyki.

– Rodzice są często krytyczni, wymagający, chcą więcej. Często dlatego, że chcą dla nas dobrze, ale te metody, które stosują, najczęściej jednak powodują, że wyrostamy na osoby, które są wycofane i boją się wyzwań, zamiast podejmować te wyzwania. Więc jeśli jeszcze my dodatkowo mówimy sobie tym głosem rodzica: (...) „Nie dasz sobie rady, nie próbuj, bez sensu, zrobisz to źle, jesteś głupia”, to nasze życie bardzo traci na jakości – zaznacza Sylwia Sitkowska.

Nad emocjami z dzieciństwa można także pracować we współpracy z psychoterapeutą.

Autorka: Marcelina Dzieciołowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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]

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

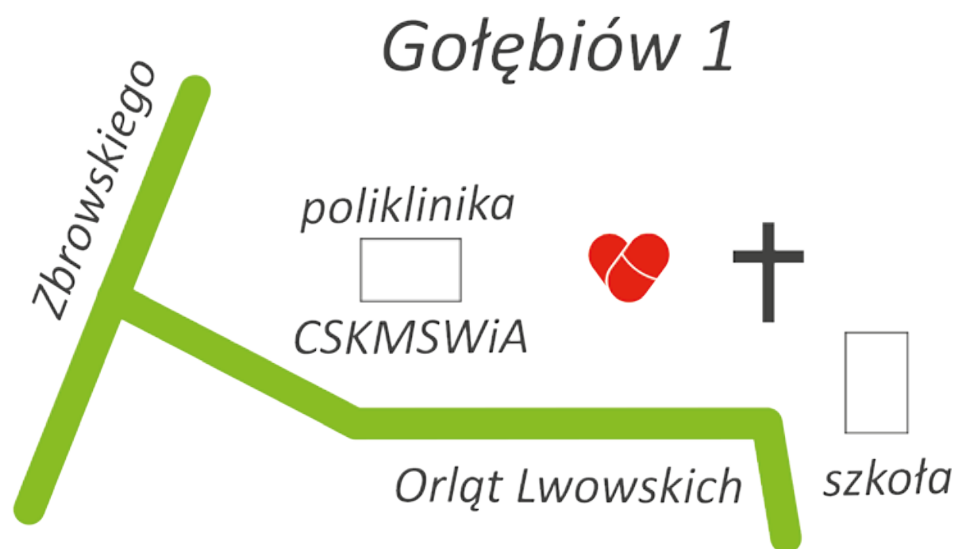
wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

www.ort-med.eu ort_med@wp.pl [OrtMedRadom](https://www.facebook.com/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



Apteka od Serca



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

**apteka
czynna
w każdą
niedzielę**

ul. Orląt Lwowskich 7
Radom

Dwa filary Kościoła

Gdy w lutym 1939 roku w Watykanie umierał papież Pius XI, robotnicy przygotowywali w podziemiach bazyliki św. Piotra miejsce dla biskupa Rzymu. Nisza znajdująca się tuż obok grobu Apostoła okazała się zbyt mała, by mogła pomieścić okazały sarkofag. Postanowiono obniżyć poziom posadzki i tutaj czekała niespodzianka – pod gro-tami znaleziono starożytny cmentarz. Tak rozpoczęła się historia badań archeologicznych, które doprowadziły do odnalezienia grobu Księcia Apostołów. Wykopalka te potwierdziły dane przekazywane przez tradycję: odkryto cyrk Nerona, dobrze zachowaną starożytną nekropolię i przede wszystkim znaleziono skromny pomnik poświęcony Piotrowi, znajdujący się dokładnie pod kolejnymi ołtarzami Bazyliki. Potwierdziło się także, że wokół tego grobu było wiele innych, położonych jak najbliższej głównego. Bardzo odkrywcze okazały się badania grafitti – napisów na ścianach, gdyż wskazywały jasno, że chodzi o miejsce kultu chrześcijańskiego.

Zawierały też liczne wezwania do Piotra. Jeden z napisów został wyryty w małym wyłobieniu w murze. Nisza zawierała resztki mężczyzny w podeszłym wieku, silnej postury, którego ciało w pewnym momencie zostało owinięte w tkaninę koloru purpurowego i złotego. Napis na wyłobieniu mówi: PETROS ENI, Piotr jest tutaj.

Tyle wiemy o doczesnych szczątkach Księcia Apostołów. Ewangelia dostarcza nam wiele cech charakterystycznych jego temperamentu. Św. Piotr wydaje się być raptusem, ale jednocześnie bardzo szczerym i oddanym Panu Jezusowi. Kiedy zapiera się swojego Mistrza, potrafi wyciągać wnioski z własnych słabości. Szczerze opłakuje swoje grzechy i nie traci wiary w miłosierdzie Zbawiciela. Wiernie głosi Ewangelię po Zesłaniu Ducha Świętego. Ginie śmiercią męczeńską w Rzymie za panowania cesarza Nerona.

Św. Paweł to człowiek wykształcony, gorliwy faryzeusz. Jest świadkiem śmierci pierwszego męczennika

św. Szczepana. Jedno wydarzenie odmienia jego życie na zawsze – to spotkanie ze Zmartwychwstałym Jezusem pod Damazkiem. Z prześladowcy Kościoła staje się uczniem Chrystusa i Jego niestrudzonym Apostołem.

Oddajmy głos Apostołowi Narodów: „Przez Żydów pięciokrotnie byłem bity po czterdzieści razy bez jednego. Trzy razy byłem sieczony różgami, raz kamienowany, trzykrotnie byłem rozbitkiem na morzu, przez dzień i noc przebywałem na głębiny morskiej. Często w podróżach, w niebezpieczeństwach na rzekach, w niebezpieczeństwach od zbójców, w niebezpieczeństwach od własnego narodu, w niebezpieczeństwach od pogan, w niebezpieczeństwach na pustkowiu, w niebezpieczeństwach na morzu, w niebezpieczeństwach od fałszywych braci; w pracy i umęczeniu, często na czuwaniu, w głodzie i pragnieniu, w licznych postach, w zimnie i nagości, nie mówiąc już o mojej codziennej udręce płynącej z troski o wszystkie Kościoły” (2 Kor 11,24-28).

Św. Piotr i św. Paweł chociaż tak bardzo różni ukazywani są zawsze razem. Wspólnie obchodzą swoją uroczystość (29 czerwca), do obydwojch modlimy się w Litani do Wszystkich Świętych, ich groby znajdują się w Rzymie. Jeden i drugi oddali życie za Chrystusa, gdyż do głębi serca przejęli się wezwaniem swojego Mistrza: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje” (Mt 16,24). My też jesteśmy zaproszeni do naśladowania Pana Jezusa w Jego uniżeniu, cierpieniu i dźwiganie codziennego krzyża swojej choroby. Starożytna maksyma mówiła: „Per Crucem ad gloriam” (Przez Krzyż do chwały). Taka była droga Pana Jezusa, której naśladowcami byli św. Piotr i św. Paweł. Taka jest droga każdego chrześcijanina.

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbignum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

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



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

Projekt pn.

„Wsparcie jednostki publicznej służby krwi w rozwoju infrastruktury
w celu wzmocnienia bezpieczeństwa zdrowotnego”

nr POIS.11.03.00-00-0172/22 w ramach działania 11.3 Wspieranie naprawy
i odporności systemu ochrony zdrowia Oś priorytetowa XI REACT-EU
Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014 – 2020

Cel projektu:

- poprawa dostępności, efektywności, sprawności i jakości systemu ochrony zdrowia w kluczowych obszarach w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom wystąpienia pandemii COVID-19 oraz innych chorób zakaźnych i przygotowanie systemu na potencjalne przyszłe zagrożenia epidemiologiczne poprzez usprawnienie przepływu informacji oraz rozwój cyfryzacji w tym obszarze;
- unowocześnienie infrastruktury sprzętowej, która pozwoli poprawić efektywność, dostępność i jakość udzielanych świadczeń zdrowotnych w zakresie wytworzenia wysokiej jakości składników krwi na potrzeby leczenia pacjentów podmiotów leczniczych. Unowocześnienie infrastruktury energetycznej, które pozwoli na poprawę efektywności i bezpieczeństwa energetycznego, obniżenie zużycia energii i racjonalnego jej wykorzystania;
- wzmocnienie i usprawnienie systemu krwiodawstwa i krwiolecznictwa do reagowania w sytuacjach kryzysowych szczególnie w zakresie pandemii COVID-19 i innych chorób zakaźnych;
- zwiększenie bezpieczeństwa dawców krwi i pracowników służby krwi szczególnie w zakresie chorób zakaźnych, w kontekście pandemii COVID-19 i jej skutków społecznych.

Beneficjent: REGIONALNE CENTRUM KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA
im. dr KONRADA VIETHA w RADOMIU

www.mapadotacji.gov.pl

**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

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