07/2023 (nr 332)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Upalny lipiec poza nami

Meteorolodzy twierdzą, że fale upałów, których doświadczaliśmy w lipcu, już za nami. Czy tak będzie, to się okaże. Dotychczasowi urlopowicze na pogodę narzekać nie mogą. Powoli zbliżamy się do półmetka wakacji. Zaczął się też pracowity dla rolników i plantatorów okres żniw i zbiorów owoców. Na bazarach kolorowo i pachnąco. Do kolejnych wzrostów cen już trochę przywykliśmy. Nadal niepokój za naszą wschodnią granicą i w kwestiach emigrantów napływających do Europy, których to problemów rozwiązań finalnych nie widać. Drodzy Czytelnicy, zapraszając do lektury lipcowego 332. numeru Zdrówka, zachęcam do rozsiewania wokół siebie życzliwości, której tak bardzo nam potrzeba. Tym zaś, którzy rozpoczną swoje wakacyjne wyjazdy, życzę przede wszystkim szczęśliwych powrotów do domu, bo że będzie cudownie, to wiadomo.

ZG

Toskania - karczoch, foto Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Te osoby pojadą za darmo do sanatoriugm

Czytaj na stronie 3.

Domowe sposoby na oparzenia słoneczne

Czytaj na stronie 4.

Kleszcze

Czytaj na stronie 6.

W tych krajach i tak zapłacisz za leczenie. Nawet z kartą EKUZ

Czytaj na stronie 11.

Mammografia przesiewowa w RCO

Czytaj na stronie 14.

Inne choroby prostaty

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – lipa

Czytaj na stronie 17.

Przychodniom grozi paraliż?

Czytaj na stronie 20.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

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

LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0496

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 510 781 404
Badania urodynamiczne - odpłatnie
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
- ZABIEGI LASEREM ER : YAG
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
Z/0590

PRACOWNIA USG
www.usgradom.pl
USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD
- *położnictwo - badania płodu* ***TRÓJWYMIAROWE***
- *ginekologia*
- *jama brzuszna*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

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

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
P/0363
http://www.rtd.radom.pl/

S P I S O G Ł O S Z E Ń

L E K A R Z E S P E C J A L I Ś C I
Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 21
Chirurgia naczyniowa – str. 15
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia - str. 7, 8, 18
Hematologia - str. 20
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5, 18
Laryngologia – str. 17, 20
Neurologia – str. 14
Okulistyka – str. 9
Onkologia – str. 14, 20, 24
Ortopedia – str. 15, 18
Pediatria – str. 16
Psychiatria – str. 17
Psychologia – str. 17
Rehabilitacja – str. 5, 8, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 16

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 6, 8, 26
Opieka długoterminowa - str. 2, 3, 6, 8,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10, 16, 20, 13

S K L E P Y M E D Y C Z N E
– str. 5, 6, 21

D I A G N O S T Y K A
Badania, USG – str. 2, 25
Laboratoria – str. 11, 12, 13

R A D I O L O G I A - str. 7, 11

Z D R O W I E I U R O D A
– str. 10

M E D Y C Y N A P R A C Y
– str. 11,

P R O F I L A K T Y K A
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 19

R Ó Ż N E
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 23

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

A P T E K I
- str. 12, 22, 24

I N N E
- str. 4, 15, 23, 24

Te osoby pojadą za darmo do sanatorium

Ponad 800 tys. osób może skorzystać z darmowego wyjazdu do sanatorium na 21 dni. W ramach turnusu są zapewnione zabiegi, za które nie trzeba ponosić żadnych opłat. Kto może liczyć na taki przywilej i kiedy nowe przepisy weszły w życie? To warto sprawdzić.

Prawo do darmowego turnusu w sanatorium otrzymała nowa grupa, która – jak wyliczono – obejmuje nawet 840 tys. osób. Taki wyjazd trwa 21 dni, podczas którego uprzywilejowane osoby mogą również korzystać z bezpłatnego leczenia uzdrowiskowego. Nowe przepisy już obowiązują. Weszły w życie w styczniu 2023 roku na mocy ustawy z dnia 28 kwietnia 2022 roku o zmianie ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników.

Darmowy pobyt w uzdrowiskach dla nowej grupy

Grupa, która wcześniej otrzymała prawo do sanatorium za darmo, to byli rolnicy aktywni. Mają oni przywilej korzystania z leczenia uzdrowiskowego w sanatoriach opłacanych przez KRUS (Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego). Zgodnie ze zmianami wprowadzonymi 1 stycznia 2023 roku, KRUS może też skierować na rehabilitację leczniczą osoby, które są uprawnione do emerytury rolniczej.

KRUS podał, że turnus rehabilitacyjny dla tych osób będzie trwał 21 dni. Jak dodał, „na leczenie uzdrowiskowe mogą zostać skierowani także opiekunowie osób niepełnosprawnych, aby poprawić ich kondycję psychofizyczną i jakość życia (turnusy regeneracyjne 7-dniowe)”.

Resort rolnictwa wyliczył, że ta zmiana dotyczy łącznie nawet 840 tys. osób.

KRUS zapłaci za turnus w sanatorium

Z informacji podanych przez KRUS wynika, że z rehabilitacji leczniczej można korzystać nie częściej niż co 12 miesięcy. Są jednak dwie grupy uprawnione do ubiegania się o świadczenia rehabilitacyjne po upływie 6 miesięcy od zakończenia poprzedniej rehabilitacji. Zalicza się do nich:

– osoby, którym przysługuje prawo do zasiłku chorobowego z tytułu czasowej niezdolności do pracy trwającej ponad 180 dni;

– osoby, którym przysługuje prawo do okresowej renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym.

KRUS wskazał też, że „w przypadku uzasadnionych potrzeb zdrowotnych pacjenta, okres oczekiwania na ponowne skierowanie może zostać skrócony, a sam pobyt przedłużony”. – Korzystanie z rehabilitacji leczniczej i turnusu regeneracyjnego za pośrednictwem KRUS nie pozbawia rolników prawa do leczenia uzdrowiskowego, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia – czytamy na stronie internetowej krus.gov.pl.

Rolnik ma prawo do bezpłatnego pobytu w sanatorium i nie tylko. Jak przekazał KRUS, „zakład rehabilitacji leczniczej zwraca osobie skierowanej koszty przejazdu do placówki rehabilitacyjnej w wysokości odpowiadającej cenie biletu najtańszego dostępnego środka transportu zbiorowego”.

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie
K/0334

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15^{30}, zapisy od 12^{00}
USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692
K/0102

Domowe sposoby na oparzenia słoneczne

Lato, słońce i plaża. To czas relaksu i przyjemności, ale niestety, nieodpowiednie opalanie może skutkować bolesnymi poparzeniami słonecznymi. Mimo licznych apeli o ostrożność, często bagatelizujemy siłę promieniowania słonecznego i narażamy naszą skórę na szkodliwe działanie.

Jeśli przesadziłaś z opalaniem, a twoje ramiona są spieczone, istnieje kilka skutecznych sposobów, które mogą przynieść ulgę i przyspieszyć regenerację skóry. Pamiętaj jednak, żeby następnym razem zawsze chronić skórę, używając kremu z filtrem przeciwsłonecznym!

Schładzanie skóry

Pierwszym krokiem po poparzeniu słonecznym jest schłodzenie przegrzanej skóry. Jednak ważne jest, aby unikać zbyt zimnej wody, która może wywołać szok termiczny. Zamiast tego, możesz wziąć letni prysznic, stopniowo obniżając temperaturę wody. Ochładzający prysznic powinien trwać co najmniej 15 minut, aby skutecznie obniżyć temperaturę skóry.

Delikatne osuszanie i nawilżanie skóry

Po schłodzeniu skóry delikatnie osusz ją, unikając pocierania ręcznikiem. Następnie przyjdź jej z ulgą, stosując nawilżające produkty. Nawilżenie pomoże w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia skóry i przyspieszy jej regenerację.

Naturalne sposoby na ulgę i regenerację

1. **Kefir lub maślanka.** Możesz zastosować kompres z kefiru lub maślanki, które mają działanie chłodzące i łagodzące na skórę. Bogate w witaminy A, E i D, produkty te są również świetnymi substancjami odżywczymi dla skóry, pomagając w jej regeneracji.

2. **Białko jajka**. Oddziel białko od żółtka, a następnie nasącz gazę białkiem i przyłóż na poparzoną skórę. Białko jajka zawiera substancję o działaniu przeciwzapalnym, znaną jako cystatyna.

3. **Płatki owsiane.** Namocz płatki owsiane w wodzie, a następnie ułóż je na poparzonych miejscach jako kompres. Płatki owsiane mają silne właściwości łagodzące i kojące dla podrażnionej skóry, przyspieszając jej regenerację.

4. **Ocet jabłkowy.** Choć ocet jabł-

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

kowy kojarzy się głównie ze środkiem drażniącym, ma on również zbawienne właściwości dla skóry poparzonej przez słońce. Warto jednak pamiętać o odpowiednim rozcieńczeniu. Możesz przygotować kąpiel z dodatkiem octu jabłkowego, dodając jedną filiżankę octu do wody w wannie. Taka kąpiel pomoże złagodzić podrażnienia i przyniesie ulgę skórze.

Nawilżenie i ochrona

Po zastosowaniu powyższych domowych sposobów na oparzenia słoneczne ważne jest utrzymanie odpowiedniego nawilżenia skóry. Możesz stosować nawilżające balsamy, kremy lub żele, które będą chronić skórę i przyspieszać jej regenerację. Pamiętaj także o regularnym stosowaniu kremu z filtrem przeciwsłonecznym o odpowiednim współczynniku ochrony (SPF), aby zapobiegać kolejnym poparzeniom.

Zapobieganie przyszłym poparzeniom słonecznym

Aby uniknąć przyszłych poparzeń słonecznych, pamiętaj o rozwadze i odpowiednim zabezpieczeniu skóry przed słońcem. Noszenie ubrań ochronnych, takich jak kapelusz i koszula z długim rękawem, oraz unikanie ekspozycji na słońce w najgorętszych godzinach dnia (zazwyczaj między 10:00 a 16:00) są ważne dla ochrony skóry przed nadmiernym promieniowaniem. Regularne nakładanie kremu z filtrem przeciwsłonecznym na odkryte części ciała jest kluczowe.

Pamiętaj, że zdrowa skóra to piękna skóra, dlatego dbaj o nią, stosując odpowiednie środki ochronne przed słońcem i reagując natychmiast w przypadku poparzeń słonecznych. Jeśli jednak objawy nasilają się lub utrzymują przez dłuższy czas, skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać profesjonalną opiekę medyczną.

Autorka: Romana Makówka

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC
R/0360
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

SKLEPY MEDYCZNE
SAMO ZDROWIE
Pomagamy w uzyskaniu dofinansowania NFZ
z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
W NASZEJ OFERCIE
+ wózki
+ balkoniki
+ kule
+ laski
+ ortezy i stabilizatory tułowia,
+ kończyn górnych i dolnych
+ ciśnieniomierze
+ termometry
+ wkładki do butów
+ akcesoria do stóp
+ pieluchomajtki
+ wkłady urologiczne
+ podkłady
+ poduszki ortopedyczne
+ materace przeciwodleżynowe
+ i inne
Radom, ul. Zbrowskiego 62 c
tel. 791 648 617
R/0370

REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com

Kleszcze

Choć są niewielkich rozmiarów, mogą być niezwykle niebezpieczne dla ludzi i zwierząt. Kleszcze przenoszą bowiem szereg groźnych chorób. Obalamy najczęstsze mity na temat kleszczy, aby skutecznie się przed nimi chronić. Zdradzamy również, jak zapobiec ukąszeniu kleszcza oraz kiedy bezpiecznie można usunąć kleszcza w domu, a kiedy wskazana jest pomoc specjalisty.

Kleszcz – co to?

Kleszcze (Ixodida) to pajęczaki, które należą do podgromady roztoczy. Kleszcze to pasożyty, które żerują na kręgowcach. W trakcie żerowania mogą przenosić choroby odkleszczowe, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia nie tylko zwierząt, ale i ludzi.

Jak wygląda kleszcz?

Kleszcze rozpoznają ofiarę dzięki zapachowi potu, wyczuwają też dwutlenek węgla zawarty w wydychanym powietrzu oraz zmianę temperatury i wibracje towarzyszące przemieszczaniu się.

Wyróżnia się trzy stadia rozwojowe kleszczy:

- larwa – kleszcz w stadium larwy ma 0,5 mm średnicy i jest jasnobrązowy, niemal w odcieniu skóry;
- nimfa – jest niewiele większy od ziarnka piasku (1,5 mm);
- postać dorosła – tylko dorosłe osobniki są stosunkowo dobrze widoczne.

W każdym stadium rozwoju kleszcze żywią się tylko raz, zawsze czyhając na inną ofiarę.

Gdzie można spotkać kleszcze?

Kleszcze nie spadają z drzew, a bytują w trawie, krzewach i niskich zaroślach, mogą po nich wspiąć się do 70 cm, na wysokość preferowanego żywiciela. Gdy przechodzi potencjalny żywiciel, przyczepiają się do sierści lub ubrania, po czym szukają na jego ciele miejsca, gdzie jest wilgotno, ciepło, a dopiero potem wbijają się w skórę, by ssać krew.

Kleszcze jeszcze kilkanaście lat temu zamieszkiwały przede wszystkim region Mazur i Warmii. Obecnie obszar częstszego występowania rozszerza się na pas najbardziej zalesionych terenów wschodnich i południowych (Podlasie, Lubelszczyzna, Podkarpacie, Małopolska i Śląsk), gdzie odnotowuje się też najwięcej przypadków zachorowań na choroby przenoszone przez kleszcze.

Niestety, na pozostałych obszarach Polski również nie możemy czuć się bezpiecznie – zachorowania na boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu odnotowuje się w całym kraju, nawet w tych rejonach, gdzie kleszcze występują stosunkowo rzadko.

Kleszcze w lesie i na łące

Sezon na kleszcze zaczyna się, gdy temperatura osiąga 5-7 °C, a kończy się dopiero wraz z pierwszymi przymrozkami, najczęściej w listopadzie. Gdy tempera-

NZOZ „DUO-MED" s.c.
świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Radom, ul. Olsztyńska 39 lok. 2
Białobrzegi, ul. Rzemieślnicza 22 B
na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

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

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.

L/0646

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

f / biorezonans.radom

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

L/0553

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

tura spada poniżej 4 °C, kleszcze chowają się w ściółce i przesypiają niekorzystne warunki. Jednak gdy zima jest łagodna, mogą budzić się wyjątkowo wcześnie, już w lutym.

Najbardziej aktywne są w maju i czerwcu, drugi okres aktywności następuje we wrześniu i w październiku – kleszcze lubią, gdy jest ciepło i wilgotno. W ciągu dnia natomiast szczyt ich aktywności przypada na godziny od pierwszej rosy do południa, a wieczorem – od godziny 16 do zmroku.

Czy kleszcze można spotkać w mieście

Na kleszcze można się natknąć nawet w dużych miastach, np. wychodząc z psem na osiedlowy skwerek. Kleszczy spodziewać się można w miejskich parkach i laskach. Ich inwazja i wydłużenie sezonu żerowania to jeden z efektów globalnego ocieplenia, które objawia się u nas wzrostem średniej rocznej temperatury, wczesnym pojawieniem się wiosny i późnym nadejściem mrozów.

Warto więc zabezpieczyć się przed kleszczami nie tylko przed wyjazdem na urlop – poznając ich zwyczaje, sposoby obrony przed nimi i możliwe objawy zakażenia.

Ciąg dalszy na str. 8.

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

G/0526

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

G/0102

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia *(leczenie bezpłatne)*

Radom, ul. Giserska 4
tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:
- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
-- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --

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

C/0417

Przychodnia czynna: codziennie 8.00-18.00

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA
- Osteopatia
- PNF
- Masaż tkanek głębokich
- Elektroterapia:
  Tens, Nemec, Kotz
- Ultradźwięki
- Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA
R/0286
TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBICKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

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

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

Kleszcze

Ciąg dalszy ze str. 7.

Sposoby na kleszcze – jak je odstraszyć

Kleszcz u dziecka, kleszcz u psa, kleszcz u kota – niezależnie od tego, kogo ukąsi kleszcz, konsekwencje mogą być podobnie nieprzyjemne. Dlatego należy unikać sytuacji, w których można zostać pokąsanym przez kleszcze.

Co odstrasza kleszcze?

Najlepiej wybrać się w teren około południa, w miarę możliwości zakrywając ciało strojem z długimi rękawami i nogawkami (nogawki schować w skarpetki), na głowę założyć czapkę z daszkiem lub kapelusz.

Ubranie, szczególnie wyloty rękawów i nogawek oraz odsłonięte fragmenty skóry (z wyjątkiem twarzy), spryskajmy odstraszającym kleszcze repelentem, np. zawierającym dietylotoluamid (DEET) lub lepiej ikarydynę, który poprzez receptory insektów i pajęczaków działa odstraszająco, zniechęcając do lądowania na powierzchni skóry.

Można się posmarować olejkiem eterycznym – odstraszająco działają goździkowy, cytronelowy, olejek z drzewa herbacianego, tymiankowy, szałwiowy – jednak jego skuteczność jest ograniczona.

Warto sprawdzić, jak długo chroni dany preparat i na dłuższą wyprawę zabrać go ze sobą. Higiena także jest rodzajem ochrony, kleszcz bowiem lgnie do spoconego ciała.

Nie używajmy jednak perfum i pachnących kosmetyków, bo niektóre zapachy działają jak wabiki (szczególnie wanilia i kokos).

Warto na co dzień dbać o dietę bogatą w witaminy z grupy B, które zmieniają zapach potu na mniej przyjemny dla kleszczy (zawierają je m.in.: wątróbka, kasza gryczana, nasiona słonecznika, groch, orzechy, jaja, otręby pszenne, mleko, drożdże, produkty z pełnego ziarna).

Przez kleszczami należy również zabezpieczać domowe zwierzęta, zwłaszcza psy, dla których odpowiednim zabezpieczeniem będzie obroża przeciw kleszczom.

Jak chronić się przed kleszczami podczas spaceru?

Unikajmy zapuszczania się w krzaki i wysokie trawy, najlepiej chodzić środkiem ścieżek. Sprawdzajmy co jakiś czas, czy nie mamy kleszcza na ubraniu (będzie lepiej widoczny na jasnym materiale). W razie potrzeby można powtórzyć aplikację repelentu. Po spacerze należy jak najszybciej zdjąć i obejrzeć ubranie, także na lewej stronie. Trzeba też od razu dokładnie obejrzeć całe ciało, szczególną uwagę zwracając na miejsca w fałdach skóry, w zgięciach stawów, pod pachami, w okolicach genitaliów, za uszami, we włosach.

Kleszcza, który wbił się w skórę,

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.
Radom ul. Główna 12
Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci w schorzeniach neurologicznych
Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12
lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
specjalista rehabilitacji medycznej, lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
  - klasyczny
  - bańką chińską
  - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- **Fala uderzeniowa**
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397
telefony: stacjonarny **48 66 01 001**, komórkowy **601 485 952, 608 511 928**

„ZAWSZE PRZY TOBIE" Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
BEZPŁATNIE - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21, 501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA DOMOWA
PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE w domu pacjenta
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

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

Vision Center Salony optyczne
Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18
O/0525

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

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

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
O/0658

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

należy natychmiast usunąć, używając pęsety lub specjalistycznych przyrządów (czas jest ważny – im dłużej kleszcz tkwi w skórze, tym większe ryzyko zakażenia boreliozą). Znalezione kleszcze trzeba zniszczyć (spalić albo zgnieść, ale nie bezpośrednio palcami, a np. przez papier).

Rumień po kleszczu

Ofiara nie czuje ukąszenia, bo kleszcz wraz ze śliną wprowadza substancję o właściwościach znieczulających. Ssie krew na zmianę ze wstrzykiwaniem śliny, która zapobiega krzepnięciu krwi i może zawierać chorobotwórcze bakterie oraz wirusy.

Ukłucie kleszcza może wywołać podrażnienie skóry. Żerowanie dorosłej samicy kleszcza pospolitego może być bardziej reakcjogenne niż larw lub nimf, a także powodować nieco ostrzejsze objawy takie jak reakcja alergiczna. Najbardziej typowym objawem ukąszenia kleszcza jest rumień wędrujący.

Rumień wędrujący początkowo ujawnia się w postaci zaczerwienionej grudki. Wraz z upływem czasu rozszerza się, tworząc charakterystyczny obrączkowaty obraz z tendencją do blednięcia zmiany w środku.

Jak usunąć kleszcza

Kleszcza należy chwycić jak najbliżej skóry i pewnym ruchem wyciągnąć do góry (nie trzeba wykręcać). Miejsce ukąszenia zdezynfekujmy środkiem dezynfekującym lub alkoholem 70%.

Uwaga! Kleszcza nie wolno niczym smarować ani wyciskać! Efektem takich działań jest to, że kleszcz wypluwa ślinę i zawartość układu pokarmowego do rany, a wtedy przenikają do niej wszystkie drobnoustroje.

Urwany kleszcz – co robić?

Jeśli przy wyciąganiu kleszcza oderwiesz mu główkę, najlepiej usunięcie kleszcza pozostawić profesjonaliście i zgłosić się do chirurga, który w znieczuleniu miejscowym lekko natnie skórę i usunie resztki pajęczaka.

Czy szybkie usunięcie kleszcza pozwoli uniknąć zakażenia?

Nie ma żadnej gwarancji, że wyjęcie kleszcza wkrótce po ukąszeniu pozwoli uniknąć zakażenia – nigdy nie wiadomo na pewno, od jak dawna kleszcz żeruje.

Jeśli w śliniankach kleszcz ma wirusy KZM, to zwykle przekazuje je natychmiast, tuż po naruszeniu ciągłości skóry.

Krętki boreliozy zwykle bytują w jelitach, więc od ukąszenia do przedostania się ich do ślinianek mija kilkanaście godzin, jednak jeśli kleszcz w danym stadium

Dokończenie na str. 10.

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0493

O/0303
lek. med. **Ewa Krupa** *specjalista chorób oczu*
- *leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych*
- *leczenie zeza i niedowidzenia*
- *leczenie wad wzroku*
- *badania do praw jazdy i szkoły*
- *aplikacja soczewek kontaktowych*
- *bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego*

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450,

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

OKULISTYKA www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com

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

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
J/0603
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

Kleszcze

Dokończenie ze str. 9.

już żerował i tylko chce ukończyć posiłek – one również będą już w śliniankach. Dlatego miejsce po ukąszeniu należy obserwować przez kilka następnych tygodni.

Jeśli wokół ukąszenia pojawi się rumień, obrzęk, wysypka lub wystąpią objawy podobne do grypy (pogorszenie samopoczucia, uczucie zmęczenia, bóle głowy, stawów, nudności lub wymioty, gorączka, powiększenie węzłów chłonnych), należy niezwłocznie udać się do lekarza, gdyż może to świadczyć o rozwijającym się zakażeniu.

Jakie choroby przenoszą kleszcze?

Gatunków kleszczy przenoszących choroby oraz chorób odkleszczowych jest dużo, a cały czas odkrywane są nowe.

Kleszcze występujące na terenie Polski przenoszą bakterie i wirusy wywołujące: ludzką anaplazmozę granulocytarną, tularemię, babeszjozę, neoehrlichiozę, riketsjozy, boreliozę, kleszczowe zapalenie mózgu (KZM).

Choroby te, przebiegające z wysoką gorączką, dreszczami, biegunką, nudnościami, bólami głowy, bólami stawów i mięśni, wysypką, niekiedy zaburzeniami świadomości, zwykle wymagające hospitalizacji, są u nas wciąż rzadko diagnozowane. Rocznie zgłaszanych jest zaledwie kilka przypadków. Największe realnie jest ryzyko zachorowania na kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) i boreliozę.

Szczepienia przeciw chorobom odkleszczowym

Nie istnieje szczepionka, która zapobiegłaby ugryzieniu kleszcza – obecnie można za pomocą szczepienia zabezpieczyć się jednak przed bardzo groźną chorobą, jaką jest kleszczowe zapalenie mózgu. Co warto wiedzieć o szczepieniu przeciw KZM? Odporność dają dwie dawki podane w ciągu 3 miesięcy, potem potrzebna jest dawka przypominająca: pierwsza 5-12 miesięcy po drugiej dawce, następna po 3 latach, kolejne co 3-5 lat.

Serię najlepiej zacząć zimą lub wczesną wiosną (już dwie pierwsze dawki dają odporność na cały sezon). Jeśli zaczynamy szczepienie wiosną, można zaszczepić się według schematu przyspieszonego: druga dawka 14 dni po pierwszej i dalej już według schematu podstawowego. Jeśli u osoby niezaszczepionej dojdzie do zakażenia, leczenie jest tylko objawowe. Przeciw boreliozie nie można się zaszczepić, natomiast można ją skutecznie leczyć antybiotykami.

Naukowcy pracują także nad szczepionką przeciwko boreliozie. Preparat dobrze wypada w badaniach i okazał się bezpieczny oraz dobrze tolerowany, a większość działań niepożądanych po szczepieniu była łagodna lub umiarkowana.

Uwaga! Zachorowanie na boreliozę nie daje odporności na całe życie, ukąszenie przez zakażonego kleszcza może prowadzić do ponownego zakażenia.

Konsultacja: dr hab. n. med. Ernest Kuchar

Autorka: Joanna Anczura

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0564

MANUANA ORIENT RITUALS
Centrum Terapii Manualnych Twarzy i Ciała
Zaprasza na
- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecznicze
ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516
AB/0376

AKADEMIA ESTETYCZNA
Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog
Gabinet Kosmed z ul. Reja 5 w Radomiu
zmienił nazwę oraz lokalizację
SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE
Radom, Zegara Słonecznego 2/2
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
505 646 812
AB/0570

J/0408
ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta
ul. Kozienicka 68 Gołębiów
Wejście z boku
tel: 506 984 208

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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

NZOZ PRIMADENT
lek. stom. Joanna Szczerbińska
lek. dent. Hubert Szczerbiński
Radom, ul. Policka 2
tel.: 48 3318779
USŁUGI OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE NA NFZ i PRYWATNIE
ZAPRASZAMY:
poniedziałek, wtorek, 12-19
środa, czwartek 12-19
sobota po uzgodnieniu telefonicznym
Leczenie ortodontyczne
(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)
Leczenie zachowawcze
dzieci i dorosłych (NFZ i prywatnie)
Leczenie protetyczne i chirurgiczne
(NFZ i prywatnie)
Profilaktyka stomatologiczna
(NFZ i prywatnie)
J/0374

W tych krajach i tak zapłacisz za leczenie. Nawet z kartą EKUZ

Przezorny zawsze ubezpieczony, jak mówi znane porzekadło. Jak się okazuje, ubezpieczenie na wakacjach to nie wszystko. W niektórych krajach nawet na posiadaczy karty EKUZ będą czekać rachunki za świadczenia medyczne. Gdzie płacimy za pomoc lekarską? Na jakie kwoty się przygotować?

Leczenie Polaków w Unii Europejskiej

Od kiedy Polska jest krajem członkowskim UE, leczenie za granicą jest dla obywateli naszego kraju łatwiej dostępne i mniej kosztowne. Na podobnych zasadach jak w Unii, dla posiadaczy karty EKUZ, dostępna jest też pomoc medyczna w krajach EFTA, tj.w księstwie Liechtenstein, Norwegii, Szwajcarii i Islandii.

Z kolei w przypadku byłych krajów członkowskich, jak Wielka Brytania i Irlandia Północna, po brexicie dla pacjentów z kartą EKUZ świadczenia są udzielane na wcześniejszych zasadach, obejmując zarówno nagłe zachorowania, jak i choroby przewlekłe. EKUZ pozwala na finansowanie świadczeń w placówkach państwowych. Dotyczy to wyłącznie świadczeń niezbędnych w danym momencie z medycznego punktu widzenia.

Zgodnie z przepisami, o czym przypomina NFZ, należy uiszczać częściowe opłaty za wizyty u lekarzy pierwszego kontaktu. Nawet jeśli mamy kartę EKUZ i nawet jeśli za analogiczne świadczenia w Polsce się nie płaci. O świadczeniach dostępnych za granicą na koszt NFZ decydują kryteria przyznawania świadczeń w danym kraju.

Włochy – koszty leczenia dla Polaków

We Włoszech koszt, który leży po stronie pacjenta, to ok. 36 euro w przypadku wizyty u lekarza pierwszego kontaktu. Niezbędne jest pokrycie także części kosztów wizyty u lekarza specjalisty oraz pełne opłacenie w przypadku wizyty u stomatologa. Takie same zasady dotyczą rodowitych Włochów.

Leczenie szpitalne nie wymaga dodatkowych opłat, ale już za transport do szpitala należy pokryć część kosztów.

Dokończenie na str. 13.

NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599
Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu
LECZENIE:
Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul.Traugutta 6, tel 48/362-49-22
RTG, leczenie,profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia 794 101 801

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

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

apteka codzienna

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

www.aptekacodzienna.pl

727 011 011

W tych krajach i tak zapłacisz za leczenie. Nawet z kartą EKUZ

Dokończenie ze str. 11.

Leki mogą być zarówno nieodpłatne, jak i płatne 50 proc. lub w całości. W przypadku leków refundowanych w Polsce można złożyć później odpowiedni wniosek o zwrot kosztów do NFZ.

Leczenie dla Polaków na terenie Niemiec

W Niemczech opłaty pobierane są za pobyty szpitalne, jest to koszt ok. 10 euro za dobę. Po przekroczeniu 28 dni pobytu w szpitalu w skali roku, ta opłata zostaje zniesiona za kolejne dni. Dodatkowo płatne świadczenia to m.in. pokój jednoosobowy, leczenie przez ordynatora.

Za leki i inne środki wydawane na receptę płaci się pomiędzy 5 a 10 euro, co stanowi 10 proc. ceny. Analogiczne stawki obowiązują za transport do szpitala, z wyjątkiem stanu zagrożenia życia lub poważnego stanu zdrowia – wtedy transport do placówki medycznej nie wymaga opłat.

Środki lecznicze opłaca się w Niemczech w wysokości 10 proc. wartości plus 10 euro. Leki bez recepty są płatne 100 proc., z kolei leki dla osób niepełnoletnich i kobiet ciężarnych są w ogóle nieodpłatne.

Leczenie w Hiszpanii i na Malcie – ile płacą Polacy

Hiszpanie wymagają opłat za leczenie stomatologiczne, obowiązują pełne opłaty. Leki refundowane są opłacane w 40-60 proc. przez pacjenta, a jeśli pacjent jest emerytem to w 10-60 proc. Usługi stomatologiczne są również płatne na Malcie.

Norwegia – koszt leczenia dla Polaków

W Norwegii za leki i świadczenia nie płacą osoby do 16 r.ż. Wymagana jest tylko opłata za materiały zużyte w trakcie leczenia. Za wizytę u lekarza pierwszego kontaktu w Norwegii zapłacimy nieco ponad 152 korony norweskie. Wizyta u specjalisty to koszt od 320 koron norweskich (jeśli wizyta jest realizowana na podstawie skierowania) do 490 koron norweskich (koszt bez skierowania).

W pełni płatne, jak w większości krajów, jest leczenie stomatologiczne. Bezpłatne są pobyty w szpitalu, podobnie jak transfer do placówki medycznej w nagłych przypadkach. W pozostałych przypadkach za przejazd karetką dostaniemy rachunek opiewający na kwotę 133 koron norweskich.

Transport medyczny, akcje ratunkowe – koszty po stronie pacjenta

Co istotne, karta EKUZ nie zapewnia też finansowania akcji ratunkowych. Jeśli planujemy sporty wysokiego ryzyka lub trudne wyprawy, warto skorzystać z ubezpieczenia rozszerzonego o takie świadczenia.

Na rynku dostępna jest szeroka oferta firm ubezpieczeniowych specjalizujących się w dbaniu o podróżnych. W takich pakietach ubezpieczeniowych można też wykupić opcję transportu medycznego do kraju, którego pakiet świadczeń EKUZ nie pokrywa.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, ul. Główna 12
tel.:608-012-567, 882-099-022
Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
- logopedzi - surdologopedzi - neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy - pedagodzy - surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej - fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)
Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)
Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO
- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

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

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

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

AV0988

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE 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 12^{00}-15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

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

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 certyfikowany Ośrodek 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 50-69 lat, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały badania mammograficznego i nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

– Mammografia jest jedyną naukowo zweryfikowaną metodą wykonywania badań przesiewowych. – informuje prof. dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski, kierownik Oddziału Onkologicznego Radomskiego Centrum Onkologii i kierownik Breast Cancer Unit. – Jej siła polega na tym, że badanie jest powtarzalne, wykonywane na trwałych nośnikach i można je porównać z poprzednio wykonanym badaniem, co ułatwia kontrolę potencjalnych zmian. Co istotne, mammografia umożliwia wykrycie zmian podejrzanych o raka i w toku działań diagnostycznych rozpoznanie raka, który jest poniżej możliwości zbadania ich ręką. Znalezienie zmian w tak wczesnej fazie pozwala na znaczące zwiększenie szans wyleczenia i pełnego powrotu do zdrowia – przyznaje prof. Pieńkowski.

Badanie wykonywane w Radomskim Centrum Onkologii jest bezpłatne i nie wymaga wcześniejszego skierowania. Wystarczy zabrać ze sobą dowód osobisty, a w przypadku wykonywania wcześniej badania piersi, należy

Mammografia to nie moda, to mądrość

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76
NFZ
Zapraszamy na bezpłatną mammografię!
ul. Uniwersytecka 6A, Radom +48 377 90 20

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOGIA
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0220

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

lek **Dzmitry Voran**
Specjalista Ortopedii
i Traumatologii Narządu Ruchu
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Lek. Dzmitry Voran jest **specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu**. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innym 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 dwuprzedziałowe),
- artroskopie i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy Państwu:
- krótkie terminy oczekiwania na operacje (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezjologiczną, która zapewnia 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/0596

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

zabrać ze sobą wyniki poprzedniej mammografii. Badania wykonywane są w Radomskim Centrum Onkologii przy ul. Uniwersytecka 6A w Radomiu.

– Każda z Pań powinna znać swoje piersi i wiedzieć, kiedy pojawiły się w nich zmiany – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski – W sytuacji, w której w piersi pojawiają się niebolesne zgrubienia, stwardnienia, guzki czy zaburzenia w wyglądzie piersi, wszystkie Panie z podobnymi zmianami powinny niezwłocznie udać się do miejsca kompleksowej i specjalistycznej opieki. Takimi ośrodkami są chociażby Ośrodki Diagnostyki i Leczenia Raka Piersi Breast Cancer Unit – dodaje prof. Pieńkowski.

W ramach Radomskiego Centrum Onkologii działa certyfikowany Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Raka Piersi (Breast Cancer Unit). Uzyskany przez nas certyfikat potwierdza spełnienie restrykcyjnych 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 przez wszystkie etapy leczenia.

Dla Pacjentów, którzy potrzebują naszej konsultacji i leczenia, Radomskie Centrum Onkologii przygotowało specjalny numer telefonu: 48 389 24 00. Dzwoniąc pod ten numer, Pacjenci mogą liczyć na kontakt z wyszkolonym personelem, który udzieli pełnych informacji o opiece onkologicznej dla pacjentów z nowotworem piersi, także w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

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

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

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

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

Inne choroby 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.

Poza rakiem gruczołu krokowego i łagodnym rozrostem występują inne schorzenia stercza, czasem nawet bardziej dokuczliwe od powyższych i przewlekłe.

Najczęstszym problemem w tej grupie chorób jest **zapalenie stercza.**

Możemy je podzielić ze względu na etiologię.

1. Cechuje się nagłym, ostrym stanem przebiegającym z wysoką gorączką, silnym bólem okolicy krocza oraz problemami z oddawaniem moczu (dyzuria – ból, pieczenie itd.).

Diagnostyka: opiera się na wykonaniu badań fizykalnych, w tym badania DRE (palcem przez odbyt), laboratoryjnych i obrazowych (USG, TRUS).

Leczenie: W 90% zachowawcze – antybiotykoterapia doustna lub dożylna, leczenie przeciwzapalne, przeciwbólowe. W 10% operacyjne w przypadku rozwinięcia stanów ropnych.

2. Jałowe (niebakteryjne) – należy do grupy przewlekłych chorób obejmujących zespoły cewkowe, niespecyficzne dolegliwości bólowe okolicy krocza i zewnętrznych narządów płciowych. Wszystkie te schorzenia określamy mianem **zespołu bólowego miednicy mniejszej** (ang. *chronic pelvic pain* – CPP). U kobiet, które nie posiadają stercza, występują dolegliwości bólowe pęcherza i cewki, u mężczyzn głównie w okolicy krocza z promieniowaniem do podbrzusza, kończyn dolnych, prącia i moszny.

Diagnostyka: przede wszystkim opiera się na wykluczeniu wszystkich innych przyczyn (nowotworu, zapalenia bakteryjnego, wad wrodzonych itp.), na badaniu fizykalnym, w tym badaniu DRE (palcem przez odbyt), badaniach laboratoryjnych, obrazowych (USG – TAUS, TRUS, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny miednicy i kręgosłupa).

Leczenie: jest przewlekłe i objawowe, gdyż nie jest w 100% ustalona etiologia choroby. Najczęściej stosowane są antybiotyki, leki przeciwzapalne, alfa-blokery, cholinolityki, leki przeciwdepresyjne – w zależności od głównych dolegliwości.

W przypadku braku poprawy po leczeniu farmakologicznym stosujemy leczenie zabiegowe jak ostrzyknięcie gruczołu krokowego preparatem BOTOX lub termoterapia gruczołu krokowego (TUMT).

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
PRZYJMUJE
U/0406
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

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach, prof. dr n. med. Igal Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom, ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem 694 880 044.

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl
NASZ ZESPÓŁ
Onkolog, Radioterapeuta – *prof. dr hab. n.med.* **Joanna Jońska-Gmyrek**
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 Pajączkowsk**
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**
Y/0622
USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna,internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, USG Płuc, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.
KONSULTACJE TELEFONICZNE **zadzwoń: 694 880 044**
BADANIA: USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, USG Płuc, EKG,HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI

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

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

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem
Adres gabinetu :
Zientarskiego 1a II p. lok. 32
H/0022
tel. 696 983 266

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

Bogactwo natury – lipa

Lipa to roślina, której właściwości lecznicze powinny docenić zwłaszcza osoby zmagające się z bólem gardła czy katarem. Herbata z lipy to sprawdzony sposób na te dolegliwości. Warto po nią sięgnąć, gdy tylko pojawią się pierwsze oznaki choroby. Jakie jeszcze działanie lecznicze ma lipa i jakie znalazła zastosowanie?

Lipa i jej właściwości

Lipa to zioło, którego właściwości lecznicze wynikają ze składu. Kwiatostan lipy zawiera wiele prozdrowotnych substancji, przede wszystkim flawonoidy, fitosterole, śluzy i garbniki, a także kwasy organiczne, sole mineralne, witaminę C i PP.

Dzięki temu lipa ma właściwości moczopędne, działa lekko rozkurczowo, pobudzając wydzielanie soków żołądkowych i zwiększając przepływ żółci do dwunastnicy. Jednak najczęściej wykorzystywana jest jako domowe lekarstwo na przeziębienie.

Lipa kwitnie latem – jej kwiaty wydzielają piękny zapach i są miododajne. Surowcem zielarskim jest kwiatostan lipy pozyskany z dwóch gatunków lipy: lipy drobnolistnej (Tilia cordata) i lipy szerokolistnej (Tilia platyphyllos).

Kwiatostany zbiera się w początkowej fazie kwitnienia, w czasie suchej pogody, z drzew rosnących z dala od ulic i innych miejsc będących źródłem zanieczyszczeń. Zebrane kwiatostany suszy się w zacienionym, przewiewnym miejscu.

W leczeniu przeziębienia wykorzystuje się przede wszystkim działanie napotne lipy. Duże znaczenie mają też zawarte w niej związki śluzowe, które wykazują działanie osłaniające, powlekające i zmiękczające.

W zalecanych dawkach przetwory z kwiatów lipy nie powodują żadnych odczynów niepożądanych.

Dzięki temu lipa łagodzi kaszel, ból gardła, chrypkę. W związku z tym napary z kwiatów lipy stosuje się jako pomocniczy, łagodny środek napotny w stanach gorączkowych w niektórych chorobach zakaźnych, jak: angina, grypa, zapalenie gardła, zapalenie oskrzeli i przy przeziębieniu.

Herbata z lipy działa nie tylko napotnie, ale też moczopędnie, dlatego podczas leczenia przeziębienia lipą należy pamiętać o nawadnianiu organizmu innymi płynami – najlepiej herbatą owocową lub niegazowaną wodą mineralną.

To ci się przyda

Przepis na napar z lipy

Do szklanki wsyp 1 łyżkę stołową wysuszonych kwiatostanów lipy, zalej wrzącą wodą i odstaw na około 20 minut.

Do naparu można dodać sok malinowy bądź miód (najlepiej lipowy) – jednak wtedy napar powinien być już przestudzony, żeby zachować lecznicze właściwości miodu. Można też go pić z dodatkiem cytryny. Herbatę z lipy stosuje się trzy razy dziennie po filiżance, między posiłkami.

Żeby maksymalnie wykorzystać lecznicze właściwości substancji śluzowych zawartych w kwiatach lipy, dobrze jest po zaparzeniu herbatki odcisnąć ją np. łyżeczką na sitku, a jeśli korzystamy z ziół w torebkach – dokładnie wycisnąć po przestudzeniu torebkę palcami.

Na uspokojenie

Napary z lipy służą również jako lek uspokajający w nadmiernej pobudliwości nerwowej i stanach napięcia nerwowego, zwłaszcza u młodzieży i osób starszych.

Dokończenie na str. 18.

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

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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
BEZPŁATNE RADOMSKIE PROFILAKTYCZNE BADANIA SŁUCHU
PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ
REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39
M/0473

PSYCHOLOGIA www.zdrowko.com
PSYCHIATRIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
nowoczesnym aparatem BTL EMSELLA
Bez konieczności zdejmowania odzieży.
GABINET GINEKOLOGICZNY
lek. **Maria Kowalczewska-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**
G/0343
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

Bogactwo natury – lipa

Dokończenie ze str. 17.

Polecana jest zwłaszcza kąpieli z dodatkiem naparu lipy, która wykazuje działanie uspokajające i ułatwia zasypianie.

Na dolegliwości trawienne

Zmniejszają one nieznacznie napięcie mięśni gładkich, pobudzają w niewielkim stopniu wydzielanie soku żołądkowego, wzmagają przepływ żółci do dwunastnicy. Napar z kwiatów lipy podaje się więc w łagodnych zaburzeniach trawiennych i metabolicznych.

Zastosowanie zewnętrzne

W medycynie naturalnej napar z lipy stosuje się zewnętrznie do obmywań, okładów, kąpieli, płukanek oraz irygacji, do pielęgnacji cery (regeneruje skórę i czyni ją elastyczną), usuwania piegów, a także w lekkich stanach zapalnych, podrażnieniu i świądzie skóry.

To ci się przyda

Przepis na uspokajającą kąpiel z lipy

Zmieszaj 50 g kwiatów lipy, 30 g rozdrobnionego kłącza tataraku oraz po

20 g kwiatów lawendy i kwiatów (lub ziela) wrzosu. Zioła zalej 2 l wrzącej wody i postaw pod przykryciem na 30 min. lub tak ogrzewaj, aby nie doprowadzić do wrzenia. Przecedź i wlej napar do wanny. Zioła umieść w woreczku płóciennym, zawiąż i zanurz w wannie wypełnionej do 1/3 wodą o temp. 37-38 st. C. Kąpiel powinna trwać 15-20 minut. Po kąpieli nie wycierać się ręcznikiem, ale owinąć prześcieradłem kąpielowym, położyć do łóżka i ciepło okryć.

Przepis pochodzi z: Ożarowski A., Jaroniewski W., *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

mgr **Michał Gwara**
Fizjoterapeuta
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagielońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.
Specjalizuje się w:
- **terapii ortopedycznej**
- **terapii stawów skroniowo – żuchwowych**
- **diagnostyce funkcjonalnej**
- **rehabilitacji sportowej**

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

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

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- Leszek Kopeć — *specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej*
- Wojciech Pacholicki — *specj. medycyny rodzinnej*
- Wojciech Czekaj — *specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.*
- Krzysztof Bocheński — *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
- Agnieszka Kania — *specjalista chorób dziecięcych*
- Anna Zielińska-Pacholicka — *specj. psychiatra II°*
- Dariusz Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*

Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

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

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y/0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"
Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory
lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek
spec. med. rodzinnej
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-Juszkiewicz
specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - *alergolog*
NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - *neurolog dziecięcy*
POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - *ginekolog-położnik*
PSYCHIATRYCZNA - *wizyty komercyjne*
Maciej Krąpiec - *specjalista psychiatra*

PRACOWNIA USG
lek. med. Leszek Mazurkiewicz
- *specjalista radiolog* - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG
(Aparat Logic F6)
tarczycy, węzłów chłonnych, piersi, jamy brzusznej, gruczołu krokowego

Z/0262

Papież jezuita

„Dla nas, katolików, papież i Watykan to nie tyle polityka czy element informacyjny, ile pewna wizja samej natury Kościoła Chrystusowego" – powiedział w wywiadzie dla agencji informacyjnej Glavkom abp Światosław Szewczuk, zwierzchnik Ukraińskiego Kościoła Greckokatolickiego (UKGK).

Ukraiński Kościół Greckokatolicki jest jednym z 22 wschodnich Kościołów katolickich, które wraz z Kościołem rzymskokatolickim tworzą jeden apostolski Kościół katolicki. Wszystkie jego normy prawne określa Kodeks Kanonów Kościołów Wschodnich. Ukraiński Kościół Greckokatolicki pozostaje w pełnej jedności ze Stolicą Apostolską, zachowując przy tym wschodnią teologię, liturgię, duchowość, prawo, dyscyplinę i tradycję.

W podzielonym od 1054 r. chrześcijaństwie, a po upadku Konstantynopola, nowa wówczas metropolia moskiewska ujrzała siebie na czele świata prawosławnego. W 1589 r. przyznała sobie samozwańczo i niezgodnie z obowiązującymi kanonami miano patriarchatu, pretendując do roli „Trzeciego Rzymu". Wówczas mająca długą tradycję metropolia kijowska podjęła decyzję – głosami części głównie ukraińskich (nie ruskich) hierarchów – o nawiązaniu unii z Rzymem w 1596 r. Część Kościoła prawosławnego przyjęła zwierzchność papieża, zachowując jednak wschodnią liturgię, własne prawodawstwo kościelne i struktury (tzw. Unia Brzeska). Ta sytuacja umożliwiła szybki rozwój Kościoła unickiego w Rzeczypospolitej. Jednak wraz z rozbiorami Rzeczypospolitej zaczął się dla Kościoła unickiego czas wielkich prześladowań... trwający do upadku ZSRR.

Nazwę „Kościół greckokatolicki" wprowadziła austriacka cesarzowa Maria Teresa w 1774 r. dla odróżnienia wiernych tej wspólnoty od wiernych Kościoła rzymskokatolickiego oraz Kościoła katolickiego obrządku ormiańskiego.

Dziś UKGK jest najliczniejszym na świecie katolickim Kościołem wschodnim, do którego należą wierni obrządku bizantyjskiego zamieszkujący terytorium Ukrainy oraz bardzo liczna diaspora ukraińskich katolików na wszystkich kontynentach (według „Annuario Pontificio" 2018: Ukraina – 3 839 763, diaspora – 663 475, razem 4 503 238).

„Jesteśmy katolikami, ponieważ wierzymy, że apostoł Piotr w Kolegium Apostołów i jego następcy odgrywają szczególną rolę w Kościele. Zapłaciliśmy wysoką cenę za jedność naszego Kościoła z następcą apostoła Piotra – naszą krwią, wiekami prześladowań i cierpieniami naszych męczenników i wyznawców wiary" – powiedział we wspomnianym wywiadzie abp Światosław Szewczuk, zwierzchnik UKGK.

„Dlatego boli nas, gdy Ukraina nie rozumie papieża, gdy papież nie rozumie Ukrainy... lecz gdy chodzi o nas, naszą wojnę, nasz ból, cierpienie, ważne jest, aby zrozumieć, że kwestia naszej katolickiej tożsamości nie jest natury politycznej, lecz duchowej, kościelnej".

„Myślę, że dziś, jako Ukraina, musimy stawać się coraz bardziej świadomi i rozumieć funkcję papieża w Kościele i w świecie. Nawet krytykując go, będziemy mówili o tym, czego od niego oczekujemy. Każda zdrowa krytyka jest pożyteczna i co ciekawe, papież na nią pozwala i jej słucha" – powiedział hierarcha, który zna Franciszka jeszcze z okresu swej posługi dla ukraińskich grekokatolików mieszkających w Argentynie.

JT SJ

www. radom.jezuici.pl

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

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

Przychodniom grozi paraliż?

1 lipca zniesiono w Polsce stan zagrożenia epidemicznego, a wraz z nim większość przepisów covidowych. W wyniku tych zmian wrócił ważny obowiązek dla pracodawców. Mają wysyłać swoich pracowników na obowiązkowe badania okresowe, które nie były wykonywane z uwagi na pandemię. Czas ich przeprowadzenia jest ściśle określony. Ekspert ostrzegł, że możemy spodziewać się paraliżu w przychodniach.

1 lipca minister zdrowia Adam Niedzielski odwołał w Polsce stan zagrożenia epidemicznego, co oznacza, że przepisy, wprowadzone w związku z pandemią COVID-19, straciły na ważności. W zaistniałej sytuacji został odwieszony obowiązek, który przed pandemią musieli dopełnić pracodawcy. Także od 1 lipca mają oni kierować swoich pracowników w terminie 180 dni na zaległe badania okresowe, a także uzupełniać brakujące szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP).

Wracają obowiązkowe badania okresowe dla pracowników

Pierwotnie zakładano, że ta procedura miała zostać zrealizowana nie później niż w terminie 60 dni. Pracodawcy bowiem postulowali, by wydłużyć czas i w związku z tym dostali 6 miesięcy na badania okresowe od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego.

Państwowa Inspekcja Pracy poinformowała na stronie internetowej, że „okres 180 dni, licząc od dnia 1 lipca 2023 r., można potraktować jako okres przejściowy, po upływie którego każdy pracownik będzie musiał posiadać aktualne orzeczenie lekarskie".

Każdy pracownik jest zobowiązany do udziału w badaniach medycyny pracy zleconych przez pracodawcę. Chodzi o badania wstępne, okresowe i kontrolne wykonywane przez lekarza medycyny pracy. Warto pamiętać, że bez aktualnych badań lekarskich pracownik nie może zostać dopuszczony do pracy.

Kolejki w przychodniach. „Sytuacja może być bardzo trudna"

Jak stwierdził w PAP pod koniec czerwca dr Paweł Łuczak z Uniwersytetu Łódzkiego, „okazać może się jednak, że nawet czas wydłużony do sześciu miesięcy będzie niewystarczający". – Istnieje ogromna liczba

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

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
PZG
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
- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna
LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30
Zaopatrzenie w środki wspomagania 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
AP/0451

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
od pon. do pt.
w godz. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań
www.ort-med.eu ort_med@wp.pl OrtMedRadom
ul.Wałowa 4, Radom +48 386 98 98 / ul. Krychnowicka 1, Radom +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec +48 608 586 320

organizacji, które przez ostatnie 3 lata nie kierowały pracowników na badania okresowe medycyny pracy. Zważywszy na fakt, że badania te ważne są zazwyczaj od 1 roku do 5 lat, to w przypadku wielu pracodawców powstanie obecnie konieczność skierowania na badania nie kilku czy kilkunastu pracowników, lecz de facto prawie wszystkich osób zatrudnionych w organizacji – wyjaśnił.

W ocenie eksperta należy spodziewać się w przychodniach medycyny pracy znacznie większej liczby osób skierowanych na badania okresowe. Zwrócił też uwagę, że w przypadku, gdy „pracodawcy i pracownicy będą odwlekać termin wykonania badań, sytuacja w placówkach medycyny pracy pod koniec roku może być bardzo trudna". – Zważywszy na fakt, iż koniec terminu na ich wykonanie przypada na okres między świętami a Nowym Rokiem, a jak wiadomo dla wielu branż, jak chociażby handel czy usługi, ostatnie dwa miesiące roku są okresem wzmożonej aktywności – dodał dr Łuczak.

Autorka: Anna Tłustochowicz
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

F/0456
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

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

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.
przyjmuje w Radomiu:
Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00
Środa – od 16.30, piątek od 11.00
przyjmuje w Grójcu:
Ledamed – tel: 48 366 11 72
we wtorki od 16.30
F/0342

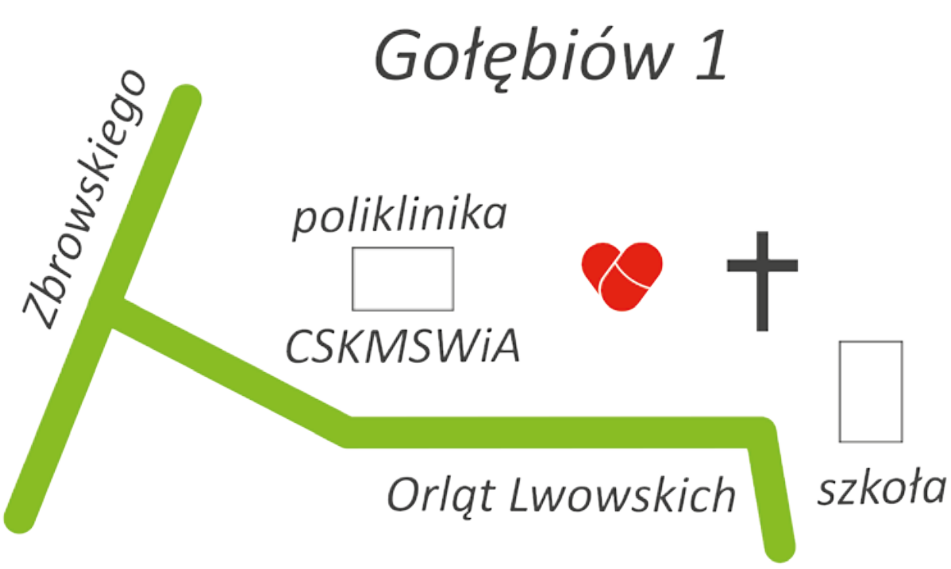
SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03
Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34
infolinia 8.00 - 16.00
☎ 48 360 10 26
725 222 500
czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych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

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii
F/0152
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

REHABILITACJA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

APTEKA OD SERCA
www.zdrowko.com
APTEKA OD SERCA
www.zdrowko.com
APTEKA OD SERCA
www.zdrowko.com

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

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

A/0005

Skrawek nieba

„Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba i brata jego, Jana, zaprowadził ich na górę wysoką, osobno. Tam przemienił się wobec nich: Twarz Jego zajaśniała jak słońce, odzienie zaś stało się białe jak światło. A oto im się ukazali Mojżesz i Eliasz, którzy rozmawiali z Nim” (Mt 17,1-3).

Dzień 6 sierpnia dla mieszkańców Radomia i okolic to wydarzenie początku pielgrzymki pieszej na Jasną Górę. Z naszych parafii ruszają na pielgrzymi szklak wierni, którzy pragną swoim trudem modlić się w intencjach Kościoła, narodu, pokoju na świecie, rodzin i swoich osobistych. Po ośmiu dniach wędrówki dochodzą do Częstochowy, aby tam spotkać się z Czarną Madonną – Królową Polski. Ten dzień to również święto Przemienienia Pańskiego. Liturgia tego dnia wspomina opisane w Ewangeliach wydarzenie, przez które Chrystus objawił swoje bóstwo.

Góra w Piśmie świętym jest miejscem szczególnego objawienia się Pana Boga i Jego bliskości. W Starym Testamencie znajdziemy góry Moria, Synaj i Horeb. W Ewangelii usłyszymy o górze kuszenia, górze błogosławieństw, Golgocie i Tabor, gdzie Chrystus przemienił się wobec uczniów. Ewangelia wspomina nam o niezwykłym świetle, którego źródłem jest Pan. Zwróćmy uwagę, że światło słoneczne jest najmocniejszym, jakie znamy w przyrodzie. Lekarze przestrzegają przed bezpośrednim patrzeniem na słońce. Zalecają przeźrocza ochronne dla naszych oczu. Pomimo to blask, jaki bił od Jezusa, przewyższał jasnością to, co widzimy na niebie. Chrystus nie odbija światła słonecznego. On sam jest światłem, które przyćmiewa to naturalne. Sam mówi o sobie: „Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia” (J 8,12). Iść za Chrystusem, Światłością świata. Co to znaczy? On jest Światłością przez swoje słowo. On dał nam swoje słowo w Ewangelii. Przyjąć słowo Chrystusa jako zasadę postępowania, jako drogowskaz, za którym musimy iść, jako normę i podstawowe prawo naszego życia.

Przemienienie Jezusa następuje w bardzo ważnym momencie życia Zbawiciela. Rozpoczyna się ostatni etap Jego wędrówki. Pan zmierza do Judei i Jerozolimy. Po uroczystym wjeździe przez bramy świętego miasta i przywitaniu przez tłumy ludzi Chrystus zostanie pojmany, skazany i ukrzyżowany. Ma świadomość tych wydarzeń i pragnie umocnić swoich Apostołów przed swoją męką. Ukazuje im skrawek nieba, aby nie zwątpili w godzinie próby. Chwała Chrystusa i obecność dwóch największych proroków Starego Testamentu Mojżesza i Eliasza ma być umocnieniem wiary uczniów. Z Przemienionym rozmawiają o tym, o czym mówili na ziemi – o męce Jezusa. Jednak przez to, że mówią o tym z Przemienionym, widoczne się staje, że ta męka przynosi ocalenie.

Jezus wziął na stronę Piotra, Jakuba i Jana. Tylko ich wyprowadził na górę. Tych trzech spotkamy ponownie na Górze Oliwnej, w chwili największego zatrwożenia Jezusa. Tamten moment jest przeciwieństwem Przemienienia, jednak obydwa te wydarzenia pozostają w ścisłym związku ze sobą. Chrystus w chwale swego bóstwa i Jezus, który się modli przed swoją męką. Tak samo dzieje się w życiu wielu z nas. Dźwigamy krzyż strapienia, choroby i cierpienia. Trwożymy się jak Chrystus przed swoją męką. W tej ciężkiej godzinie próby pamiętamy jednak, że nasz Pan cierpiał za nasze grzechy i zmartwychwstając, dał nam nadzieję życia w pełni łaski. To jest źródło naszej nadziei. Doświadczyliśmy, jako ludzie wierzący, bóstwa Chrystusa, który z miłości dla nas stał się człowiekiem, aby nas zbawić.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9^{30}, 10^{30} - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. – 7^{30}.
Kaplica otwarta w godz. 6^{00} - 21^{00}
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:
- codziennie godz. 6^{00} - 12^{30}.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT namaszczenia chorych
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:
Niedziele i święta – 9^{30},dni powszednie pon. - pt. – 11^{30}
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:
Codziennie (oprócz soboty) – 10^{00}-11^{30}
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 – 15^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 11^{00}
Nabożeństwo różańcowe i adoracja Najświętszego Sakramentu: pon - pt – 14^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 10^{00}
(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)
SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty udzielany jest również na oddziałach szpitalnych
KAPELANI:
ks. 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. 7^{45}, niedziela o godz. 9^{30}
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:
ks. Przemysław Wójcik

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

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

Apteka
mgr farm. Przemysław Niedziałek
Radom, ul. Komandosów 4
Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 363 43 41
A/0006

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76
NFZ
Zapraszamy na bezpłatną mammografię!
→ Nie obowiązuje skierowanie
→ Wystarczy dowód osobisty
→ Należy zabrać ze sobą wyniki poprzedniego badania
Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.
Q/0644
+48 377 90 20
Uniwersytecka 6A, Radom

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

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

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

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