

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Ostatnie dni wakacji

Powoli kończymy zapisywanie kolejnego rozdziału tegorocznego pamiętnika, zatytułowanego wakacje. Nasze archiwa zdjęciowe i filmowe pozwolą nam powracać na przebyte ścieżki, aby przywoływać miłe chwile letniego wypoczynku. W ostatnich dniach już coraz częściej wybiegamy myślą do obowiązków i zadań, które przyjdzie nam wypełniać od pierwszych

dni września. Zaczynamy przygotowania do roku szkolnego 2023/2024. Wrzesień to miesiąc trudny, wymagający od nas roztropności i dobrego planowania kolejnych dni tygodnia. Ale co tu pośpieszać i wybiegać myślą naprzód. Zapraszam do lektury jeszcze wakacyjnego 333. numeru Zdrówka i zachęcam do pełnego wykorzystania ostatnich dni wakacji.

ZG



Jezioro, foto Piotr Bobrowski

WYBRANE ARTYKUŁY:

Wpływ biometu na zdrowie

Czytaj na stronie 3.

Wstrząs i sepsa po opalaniu?

Czytaj na stronie 4.

O ciąży dowiesz się ze śliny

Czytaj na stronie 6.

Jak czuć się lepiej w poniedziałki

Czytaj na stronie 8.

Sepsa u dzieci – co warto wiedzieć?

Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – dziurawiec

Czytaj na stronie 13.

Światowy Tydzień Karmienia Piersią

Czytaj na stronie 20.

Poradnia Chirurgii Klatki Piersiowej w RCO

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

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

WIDODERMATOSKOPIA - 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. 21
 Chirurgia – str. 2, 20
 Chirurgia naczyniowa – str. 15
 Dermatologia – str. 21
 Endokrynologia – str. 5, 20
 Ginekologia – str. 13, 18
 Hematologia – str. 20
 Interna – str. 4, 5, 12,
 Kardiologia – str. 4, 5, 18
 Laryngologia – str. 16, 20
 Neurologia – str. 14
 Okuliśtyka – str. 9
 Onkologia – str. 14, 20, 24
 Ortopedia – str. 15, 18
 Pediatria – str. 16
 Psychiatria – str. 16
 Psychologia – str. 16

Rehabilitacja – str. 5, 8, 18
 Stomatologia – str. 10, 11
 Urologia – str. 4

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 8, 17
 Opieka długoterminowa - str. 2, 3, 6, 8,
 NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10, 17, 20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
 – str. 5, 15, 21

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

RADIOLOGIA - str. 7, 11

ZDROWIE I URODA
 – str. 10

MEDYCYNA PRACY – str. 11,

PROFILAKTYKA

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

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 23

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

APTEKI

- str. 12, 22, 24

INNE

- str. 4, 15, 23, 24

Wpływ biometu na zdrowie

Jak nie upaść, to ulewa. Wieje, ciśnienie atmosferyczne skacze, różnice dobowe temperatury przekraczają nawet 20 st. C. Nic dziwnego, że niektórym nie chce się żyć – ani w pracy, ani na urlopie. Eksperci ostrzegają i podpowiadają, jak sobie pomóc. Co realnie działa?

Meteopatii, nazywanej też meteopatią, nie wyleczysz, bo nie ma takiej jednostki chorobowej. Czym więc jest? Według oficjalnych definicji to skłonność do nadmiernego reagowania na zmiany atmosferyczne – zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym. Meteopaci skarżą się zazwyczaj na zmęczenie i osłabienie, bóle głowy, kości i stawów, wahania nastrojów, obniżenie koncentracji oraz problemy ze snem.

Coś musi być na rzeczy

Jeszcze niedawno meteopatii nie traktowano zbyt poważnie, bo brak jednoznacznych badań naukowych, które ostatecznie potwierdziłyby związek samopoczucia z warunkami atmosferycznymi, potocznie nazywany biometem. Osobom nadmiernie reagującym na zmiany pogody zarzucano choćby błąd konfirmacji – sytuację, gdy za prawdziwe uznajemy tylko te informacje, które popierają założoną przez nas wcześniej tezę.

Wraz z niekorzystnymi zmianami

klimatycznymi i coraz poważniejszymi skutkami ekstremalnej pogody na sprawę zaczęto jednak patrzeć inaczej. Nie jest przecież tajemnicą, że upały zabijają, a podczas silnej wichury przybywa pacjentów przewlekle chorych, u których dochodzi do zaostrzenia objawów.

– Traktuję poważnie meteopatów, bo sama czuję się gorzej w takie dni, jak dzisiejszy – mówi lekarka rodzinna Joanna Zambonelli w rozmowie z „Poradnikiem Zdrowie” i dodaje, że widząc, co się dzieje za oknem, może przewidzieć, jakich pacjentów przyjmie więcej. U chorych pojawiają się nie tylko subiektywne dolegliwości, ale też mierzalne objawy, jak choćby skoki ciśnienia tętniczego.

Instytut Meteorologii ostrzega

Szczegółowe informacje dotyczące aktualnych warunków biometeorologicznych zamieszcza Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej. Możesz na bieżąco sprawdzić, czy to, co się aktualnie dzieje za oknem, jest dla organizmu korzystne, obojętne czy niekorzystne. [...]

Co można na to poradzić?

Całkiem możliwe, że najpierw nieświadomie zerkamy za okno, a potem równie nieświadomie postanawiamy, jak będziemy się czuć. Nie oznacza to, że meteopatię należy lekceważyć. Wręcz przeciwnie.



Postępowanie z dolegliwościami meteopaty nie powinno się różnić od tego, które jest zalecane przy korzystnym biometecie. Nadciśnienie tętnicze trzeba leczyć, bóle stawów diagnozować, a ze stresem walczyć, choćby za pomocą relaksacyjnej muzyki, regularnej aktywności fizycznej, sprawiania sobie drobnych przyjemności.

Dla każdego z nas kluczowe powinno pozostać to, jak się czujemy, niezależnie od aury. Jeśli jesteśmy zmęczeni, trzeba odpocząć. Gdy to nie pomaga, poszukać przyczyny. Można być w gorszej formie przez pogodę, ale raczej nie dłużej niż 2-3 dni.

Autorka: Eliza Dolecka
Źródło: poradnikzdrowie.pl



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



I/0686

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OPIEKA DŁGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

ul. Struga 54 (przy Witaminie)

zapisy od godz. 12

tel. 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 608 508 006

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

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

USG serca

badania Holter EKG

Holter ciśnieniowy

EKG w gabinecie

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)

tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

Z/0102

Wstrząs i sepsa po opalaniu?

Same oparzenia słoneczne rzadko wymagają specjalistycznego zaopatrzenia. Zwykle zmiany na skórze są powierzchowne i można je leczyć w warunkach domowych. Niestety, nawet poparzenia I i II stopnia mogą zagrażać życiu, jeśli są rozległe.

Trochę piecze, boli, skóra schodzi? Poparzenia słoneczne najczęściej nie wywołują objawów ogólnych, a specjalne kosmetyki i metody domowe przynoszą ulgę. Kiedy jednak zmiany obejmują dużą powierzchnię skóry, mogą doprowadzić do wstrząsu i innych problemów, nawet zagrażających życiu.

To tylko opalenie? Zagrożone bywa życie

Każde oparzenie, nawet I stopnia, obejmujące więcej niż 30 proc. powierzchni ciała, jest poważne i wymaga konsultacji lekarskiej. Przy

objawach towarzyszących pomocy trzeba często szukać już przy zmianach sięgających kilku, kilkunastu procent.

Jeśli oparzenia są II stopnia, czyli charakteryzują się silnym bólem i pęcherzami wypełnionymi przezroczystą treścią, a zmiany na skórze obejmują powyżej 15 proc. powierzchni ciała, prawdopodobnie słoneczna przygoda zakończy się w szpitalu.

Realne ryzyko sepsy

Gdy takie poparzenia obejmują ponad 1/3 powierzchni ciała, życie pacjenta jest już bezpośrednio zagrożone. Skóra stanowi naturalną barierę ochronną narządów wewnętrznych. Bez sprawnej osłony może dojść do zakażeń tkanki podskórnej, a nawet sepsy, bo zakażenie może się bezkarnie rozwijać.

Rozległemu zaczerwienieniu skóry, zwłaszcza gdy jej ciągłość została prze-



rwana (np. pękające bąble z płynem), może towarzyszyć:

- spadek ciśnienia krwi,
- spadek temperatury ciała lub gorączka,
- zamroczenie lub nienaturalne pobudzenie,
- drgawki.

Jak samodzielnie ocenić rozległość poparzenia?

Ratownicy i lekarze posługują się specjalnymi tabelami uwzględniającymi budowę ciała pacjenta, wzrost, masę, płeć i wiek, by ocenić rozległość poparzenia. Precyzja jest niezbędna przy doborze specjalistycznego leczenia, oceny rokowania itd.

Jak mamy poradzić sobie sami, choćby w celu przekazania informacji, dzwoniąc na pogotowie? Opracowano proste narzędzia, które w tym poma-

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

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska

- ul. Bernardyńska 3a

tel. 511 511 234, 48 386 95 00

w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed

- ul. Kilińskiego 6

tel. 606 169 634, 48 340 02 35

w środy i czwartki od 15.20

U/0406



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

gają.

Reguła dłoni, stosowana u osób dorosłych, zakłada, że wielkość dłoni danej osoby odpowiada 1 proc. powierzchni jej ciała. Ile dłoni zmieści się na poparzonej powierzchni, tyle procent ciała jest poparzone. Reguła sprawdza się przede wszystkim przy niewielkich poparzeniach.

Ocena rozległości oparzenia u dziecka

Za dokładniejszą, możliwą do zastosowania także u dzieci, uchodzi reguła dziesiętna Wallace'a. Według niej 9 proc. powierzchni ciała osoby poparzonej stanowi kolejno: głowa, klatka piersiowa, brzuch, ręce (obie: 18 proc.). Plecy i każda z nóg liczymy podwójnie (po 18 proc.).

Uwaga, każde oparzenie u dziecka, które nie ukończyło roku, wymaga wizyty u pediatry. Podczas wzywania pomocy posługujemy się regułą piętek. Takie maluchy mają inną budowę, symetrię i proporcje, dlatego opracowano dla nich osobną skalę oceny. Uznaje się, że głowa, przód ciała (klatka piersiowa + brzuch) i plecy zajmują po 20 proc. ogólnej powierzchni. Każda z kończyn to 10 proc. powierzchni ciała.

Nawet jeśli nie widzisz wyraźnego poparzenia skóry

Każda osoba, która przebywała na słońcu, niezależnie od rozmiaru i stopnia oparzenia, jeśli czuje się wyjątkowo źle: cierpi na silne bóle i zawroty głowy, ma zlewne poty, jest osłabiona, senna, dezorientowana, wymiotuje, ma trudności z oddychaniem, gorączkuje, - wymaga pilnej konsultacji lekarskiej. Pomoc jest konieczna także wtedy, gdy nawet początkowo łagodne, niechciane objawy po opalaniu nasilają się.

Autorka: Eliza Dolecka
Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII *Vita Vi* **JAROSŁAW LIPIEC**

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

**Pomagamy w uzyskaniu
dofinansowania NFZ**
z Państwowego
Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych

W NASZEJ OFERCIE

- + wózki
- + balkoniki
- + kule
- + laski
- + ortozy i stabilizatory tułowia,
- + kończyn górnych i dolnych
- + ciśnieniomierze
- + termometry
- + wkładki do butów
- + akcesoria do stóp
- + pieluchomajtki
- + wkłady urologiczne
- + podkłady
- + poduszki ortopedyczne
- + materace przeciwoleżynowe
- + i inne

Radom, ul. Zbrowskiego 62 c
tel. 791 648 617

R/0370

O ciąży dowiesz się ze śliny. Już niebawem nowy test trafi na rynek

Jak się robi test ciążowy? Używając próbki moczu. Ale już niedługo możliwe będzie sprawdzenie, czy jesteś w ciąży, korzystając z próbki śliny. Właśnie pojawił się na rynku innowacyjny test.

Do tej pory panie, które pragnęły uzyskać odpowiedź na pytanie, czy są w ciąży, musiały zadbać o odpowiednią prywatność. Ponieważ, niezależnie od tego, jak zaawansowany i kosztowny test ciążowy wybrały, korzystał on z próbki moczu. Wydaje się, że takie rozwiązanie wkrótce stanie się przestarzałe. Na rynek właśnie wprowadzony został pionierski test ciążowy wykorzystujący ślinę.

Nowa metoda sprawdzania

Dotychczas testy ciążowe były

realizowane w jeden z dwóch sposobów – albo poprzez bezpośrednie nasikanie na pasek testowy, albo poprzez zebranie moczu do pojemnika, a następnie nakropienie nim wyznaczonej kasety. Test stworzony przez izraelski start-up działa na nieco innej zasadzie, której wiele osób zdążyło się nauczyć dzięki testom na COVID-19.

Od czasu swojego powstania



w 2016 roku, ten nowatorski test ciążowy przeszedł szereg badań diagnostycznych, korzystając z próbek śliny. Jak informuje GeekWeek [serwis informacyjny – przyp. red.], test ten został niedawno zatwierdzony do sprzedaży na rynku w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Producent złożył również wniosek o zezwolenie do amerykańskiego FDA, mając nadzieję, że ten nowatorski produkt uda się wprowadzić również na rynek amerykański.

Hormon ciążowy obecny jest także w ślinie

Ten nowatorski test polega na pobraniu próbki śliny, a następnie umieszczeniu jej w specjalnym pojemniku. Po upływie 10 minut otrzymujemy wynik. Dwie linie oznaczają ciążę, jedna jej brak.

Test na bazie śliny, podobnie jak tradycyjne testy ciążowe, opiera się na tzw. hormonie ciążowym, czyli podwyższonym poziomie beta HCG. Ten hormon jest obecny w ślinie od trzeciego-czwartego tygodnia ciąży.

– Ta przełomowa innowacja umożliwia kobietom sprawdzenie, czy są w ciąży, w bardziej higieniczny, prosty i łatwy sposób. Jest to od dawna oczekiwany postęp na rynku testów ciążowych – powiedział Chris Yates z Abingdon Health, firmy współpracującej z izraelskim start-upem.

Badania kliniczne przeprowadzone na grupie 300 kobiet wykazały skuteczność testu na poziomie 95 proc. To trochę mniej niż w przypadku tradycyjnych testów, ale ten test jest znacznie bardziej komfortowy w użyciu od klasycznej wersji. Ważne jest jednak, aby pamiętać o tym, że przed wykonaniem testu należy odczekać pół godziny od ostatniego posiłku lub spożycia płynów.

Autorka: Romana Makówka
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty 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



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



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**

Wzbudź zaufanie dzięki produktom Tork do higieny rąk



Pracownicy opieki zdrowotnej często myją ręce mydłem i wodą – zwłaszcza gdy są one widocznie zabrudzone krwią i innymi płynami ustrojowymi lub po skorzystaniu z toalety. Mydła Tork są specjalnie zaprojektowane dla placówek opieki zdrowotnej i zawierają składniki, które utrzymują zdrową i gładką skórę, jednocześnie spełniając lub przewyższając wymogi wszelkich norm skuteczności lub norm prawnych.

TORK®
Think ahead.

Jeśli jesteś zainteresowany produktami Tork skontaktuj się z nami:

2E

ul. 1905 roku 30A
26-600 Radom
www.2-e.com.pl

Aneta Minda
kom. 604 444 604
e-mail: zamowienia@2-e.com.pl



BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
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

R0286

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

P70536

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

P70224

Jak czuć się lepiej w poniedziałki?

Nienawidzisz poniedziałków? Wiele osób po weekendzie ma problem z powrotem do codzienności. Nie zawsze można zmienić swoje zawodowe obowiązki, by wejść w nowy tydzień bez stresu, można jednak spróbować „przeprogramować” mózg, by poniedziałki stały się przyjemniejsze.

Weekend to dla zdecydowanej większości osób czas relaksu i przyjem-

ności. Te dwa dni każdy wykorzystuje na swój sposób, ale cel jest podobny: odpoczynek przed kolejnym pracowitym tygodniem.

Jednak gdy ciało odpoczywa, mózg intensywnie próbuje przyzwyczaić się do nagłej zmiany rutyny. Do weekendowego luzu przyzwyczaić jest mu się stosunkowo łatwo. „Schody” pojawiają się dopiero, gdy w poniedziałek trzeba



wrócić do pracy.

Rutyna to podstawa

Mózg uwielbia rutynę i przewidywalność, a ich brak to prosta droga do obniżenia dobrostanu psychicznego. Dlatego jednym z najskuteczniejszych sposobów, by uniknąć poniedziałkowego szoku, jest wprowadzenie rutyny trwającej przez cały tydzień. Nie oznacza

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
- R0397

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.

P70516

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE
na podstawie umowy z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
DOMOWA

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

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

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 oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0558

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

to, że codziennie trzeba robić to samo, wystarczy każdego dnia o zbliżonej porze wykonywać podobne czynności, np. pracować w ogrodzie, oglądać ulubiony serial czy biegać.

Niezwykle istotna jest także rutyna snu. Utrzymywanie higieny snu, czyli dbania o jego długość i jakość, a także chodzenie spać mniej więcej o tej samej porze, może sprawić, że poniedziałki będą przyjemniejsze. Gdy w weekend później chodzimy spać, dłużej śpimy i później wstajemy, doświadczamy pewnego rodzaju „społecznej” zmiany strefy czasowej, czyli rozbieżności między zegarem biologicznym a obowiązkami – a to z kolei wiąże się z wyższym poziomem stresu w poniedziałek rano.

Spróbuj oszukać hormony

Olbrzymi wpływ na samopoczucie w poniedziałek rano mają też hormony, szczególnie kortyzol, zwany hormonem stresu. Jego działanie jest jednak znacznie szersze, gdyż kortyzol pomaga również regulować cykl snu i czuwania, wpływa też na metabolizm. Zwykle uwalniany jest godzinę przed przebudzeniem po to, by łatwiej było się obudzić, a następnie jego poziom spada.

Chyba że odczuwamy silny stres,

związany na przykład z faktem, że nastąpi poniedziałek. Wtedy organizm uwalnia kortyzol, ale też adrenalinę, odpowiedzialną za chęć walki lub ucieczki, a kontrolę nad mózgiem „przejmuje” ciało migdałowate, wywołując błyskawiczną reakcję emocjonalną na stres. Ale zostanie ona złagodzona, gdy tylko mózg zrozumie, że nie ma żadnego zagrożenia.

Ciało migdałowate można oszukać, trenując mózg w taki sposób, by rozpoznawał wyłącznie rzeczywiste zagrożenia, a najlepszą metodą są treningi relaksacyjne oraz trening uważności, gdyż pobudzają one korę przedczołową i zmniejszają ogólny stres. Poziom kortyzolu można również obniżyć, spędzając więcej czasu na łonie natury. W poniedziałki pomóc może nam wyjście na lunch poza biuro lub nawet krótki poranny spacer z psem.

W poniedziałek lepiej też od razu po przebudzeniu nie sięgać po telefon, nie sprawdzać wiadomości ani mediów społecznościowych – lepiej poczekać, aż zacznie spadać poziom kortyzolu, co ma miejsce około godziny po obudzeniu się.

Autorka: Katarzyna Hubicz
Źródło: poradnikzdrowie.pl


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

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

- 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

O/0303

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

O/0273

STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

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

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

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

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro

605 384 773
48 363 53 66

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej

lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

**CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA**

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

ortolive.janik ortolive

Sepsa u dzieci – co warto wiedzieć?

Sepsa u dzieci (posocznica) to reakcja na zakażenie bakteryjne meningokokami lub pneumokokami. Sepsa u dzieci postępuje bardzo szybko i może doprowadzić do zagrożenia życia. Objawy sepsy to głównie wysoka gorączka, senność, niekiedy wybroczyny na skórze. Czy sepsa u dzieci jest wyleczalna i jakie są rokowania?

Czym jest posocznica?

Sepsa u dzieci (inaczej posocznica) budzi wśród rodziców strach. I słusznie, bo choć sepsa nie jest chorobą i na szczęście występuje dość rzadko, to jest

bardzo niebezpieczna.

Sepsa jest uogólnioną reakcją organizmu na zakażenie bakteriami, wirusami lub grzybami. Wśród bakterii, poza meningokokami, posocznice mogą wywoływać m.in.: gronkowce, pneumokoki, paciorkowce, E. coli, wśród grzybów – Candida albicans, a wśród wirusów – wywołujące gorączki krwotoczne. Co bardzo istotne, sepsa nie jest wcale zaraźliwa. Zaraźliwe natomiast są bakterie, wirusy i grzyby, które mogą przyczynić się do jej wystąpienia.

Objawy posocznicy

Objawy sepsy u dzieci początkowo nie są niezwykle, ale kilka rzeczy powinno zwrócić twoją uwagę.

Gorączka dobrze powyżej 38,5 °C (ale zdarza się, choć bardzo rzadko, że temperatura jest z kolei niższa niż 36,6 °C) – zaniepokoić powinno cię to,

że stan dziecka jest dużo gorszy niż wskazywałaby na to sytuacja, a temperaturę trudno jest obniżyć.

Jeśli dziecko jest apatyczne i mało ruchliwe. Może być też płaczliwe, niespokojne, rozdrażnione, skarżyć się na bóle stawów czy wymiotować.

Bardzo szybko do tych objawów dołączają inne, zazwyczaj charakterystyczne dla bakterii, wirusów czy grzybów, które spowodowały wystąpienie sepsy.

I tak na przykład, gdy bakterie przedostaną się do układu nerwowego, może dojść do zapalenia opon mózgowych z charakterystycznymi objawami:

- nudności,
- wymioty,
- drgawki,
- senność,
- niezdolność ruchów,
- sztywność karku.

Przy posocznicy u dzieci może też wystąpić wysypka krwotoczna, czyli wybroczyny pod skórą. Wyglądają jak małe siniaki, wielkości łepka od

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

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

AKADEMIA ESTETYCZNA

Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog

Gabinet 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

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**

Sepsa pneumokokowa postępuje zwykle wolniej, a objawy nie są tak wyraźne. Nie znaczy to jednak, że jest mniej groźna, bo właśnie ta nieoczywistość objawów może doprowadzić do zbyt późnego rozpoczęcia leczenia. Do tego pneumokoki, w przeciwieństwie do meningokoków, są odporne na większość antybiotyków.

Dlatego tak ważne jest profilaktyczne szczepienie dzieci.

szpilki, sinogranatowe, nieznikające przy uciśnięciu np. brzegiem szklanki. To zatory bakteryjne w drobnych naczyniach krwionośnych.

Przyczyny posocznicy

Choć przyczyn posocznicy może być wiele, u dzieci najczęściej przyczyną jest jeden z dwóch szczepów bakterii: meningokoki lub pneumokoki.

Sepsa meningokokowa postępuje zazwyczaj błyskawicznie, w kilka godzin doprowadzając chorego do krytycznego stanu. Rokowania są lepsze, gdy do rozpoznania dojdzie szybko – do godziny, a od diagnozy poda się antybiotyki, bo na większość z nich meningokoki są szczególnie wrażliwe.

Czy sepsa u dzieci jest wyleczalna? Rokowania

Najważniejsze jest jak najszybsze podanie antybiotyków (w czasie pierwszych godzin objawów), płynów, leków nasercowych i leków przeciwzakrzepowych. Dopiero w drugiej kolejności ustala się, jaki drobnoustroj spowodował sepsę, wykonując posiewy krwi. Szuka się także pierwotnego źródła zakażenia w organizmie: ropni lub stanów zapalnych. Najczęściej we krwi udaje się wykryć drobnoustroj odpowiedzialny za sepsę, co ułatwia postępowanie terapeutyczne.

Jednak w około 30 proc. przypad-

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)

ków nie udaje się potwierdzić (zidentyfikować) badaniem bakteriologicznym rodzaju zakażenia. W takich sytuacjach również szybko podejmuje się terapię antybiotykami o szerokim spektrum działania.

Jeśli na sepsę zachoruje dziecko, wszystkie dzieci mające z nim kontakt w przedszkolu lub szkole profilaktycznie muszą przyjmować antybiotyk o szerokim spektrum działania. Zwykle też na kilka dni (do czasu ustalenia przyczyny sepsy) przerywa się zajęcia w placówce.

Autorki: Agnieszka Paculanka,
Katarzyna Stańczyk

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 Szwe**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**

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

**PROWADZIMY ZAPISY
do lekarzy POZ**

Realizujemy usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci
(echo serca, holter EKG,
holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- USG Doppler naczyń
- USG i RTG cyfrowe
- **Poradnia preluksacyjna NFZ**
(USG bioderek dzieci na KRÓTKIE TERMINY)
- **I WIELE INNYCH SPECJALIZACJI.**



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
infolinia 790 602 603
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

Bogactwo natury – dziurawiec

Dziurawiec zwyczajny, zwany także zieleń świętojańskim, to bylina porastająca łąki, polany, widne zarośla, zbocza, skraje lasów. Dziurawiec jest jednym z najpopularniejszych i najczęściej używanych ziół o wszechstronnym działaniu.

Dziurawiec zwyczajny (łac. *Hypericum perforatum*) to roślina, która swoje właściwości lecznicze zawdzięcza kilku substancjom: hyperycynie (czerwonemu barwnikowi), która jest flawonoidem, działającemu moczopędnie hyperozydowi, rutynie i kwercetynie, które uszczelniają naczynia włosowate, działającym przeciwbiegunkowo i bakteriostatycznie garbnikom oraz posiadającej właściwości antybiotyczne hyperforynie.

Ponadto dziurawiec zawiera olejki eteryczne, żywice, kwasy organiczne, pektyny, cholinę, sole mineralne, cukry, witaminę A i witaminę C.

Dziurawiec w schorzeniach dróg żółciowych i żołądka

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie dziurawca w stanach zapalnych i skurczowych dróg żółciowych, zastoju żółci w pęcherzyku żółciowym, początkowych

objawach kamicy żółciowej oraz osłabieniu czynności wątroby.

Zaleca się go też w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, zmniejszonym wydzielaniu soku żołądkowego, braku apetytu, zgadze, wzdę-

ciach, wiatrach, bieguncie i bólach brzucha, gdyż ma działanie rozkurczające na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego.

Aby pozbyć się dolegliwości żołądkowych, należy przygotować napar z dziurawca. Wystarczy łyżkę ziela wsypać do szklanki, zalać wrzącą wodą i pozostawić pod przykryciem do zaparzenia na 15 minut.

Ciąg dalszy na str. 14.

G/0520

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

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

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Bogactwo natury – dziurawiec

Ciąg dalszy ze str. 13.

Pić 1/2 lub 2/3 szklanki 2-3 razy dziennie po jedzeniu (jako środek rozkurczowy) lub przed posiłkiem (jako środek pobudzający wydzielanie soków trawiennych, żółciopędny).

Ważne

Hipercyna barwi napar z dziurawca na czerwono i zwiększa wrażliwość na światło słoneczne, dlatego przyjmując preparaty zawierające dziurawiec, należy unikać przebywania na słońcu (szczególnie latem), by nie ulec poparzeniom i porażeniu słonecznemu.

Dziurawiec na depresję

Dziurawiec wykazuje działanie uspokajające, w związku z tym stosuje

się go w stanach wyczerpania nerwowego, niepokoju, zaburzeniach równowagi nerwowej. Dziurawiec stosuje się także w zaburzeniach psychovegetatywnych i stanach depresyjnych. Można go również zastosować u dzieci, które moczą się w nocy, mają lęki nocne.

Swoje działanie uspokajające i przeciwdepresyjne dziurawiec zawdzięcza hipercynie. Jak wynika z badań, substancja ta hamuje rozkład neuroprzekazników (serotoniny), których niedostateczna ilość w organizmie daje objawy złego nastroju, lęku, przygnębienia. Jednak herbatki z dziurawca nie pomogą w leczeniu depresji, gdyż hipercyna nie rozpuszcza się w wodzie.

W kuracji przeciwdepresyjnej sto-

suje się standardowe preparaty na bazie dziurawca, które można kupić w aptekach. Warto wiedzieć, że wyciągi z dziurawca mają podobną skuteczność co standardowe leki przeciwdepresyjne stosowane w kuracji łagodnego i średniego stopnia depresji.

Dziurawiec w kamicy moczowej

Przetworzy ziele dziurawca w medycynie naturalnej wykorzystuje się również w zmniejszonym wydalaniu moczu oraz w kamicy, niezależnie od umiejscowienia złogów i rodzaju kamicy moczowej, a także w skazie moczonowej.

Dziurawiec swoje moczopędne właściwości zawdzięcza flawonoidom, a zwłaszcza substancji o nazwie hiperyzyd. Dzięki nim dziurawiec zwiększa o 15 do 30 proc. dobową ilość wydalanego moczu.

Tego nie rób

Uwaga! Preparaty zawierające dziurawiec mogą zmniejszać skuteczność niektórych przyjmowanych leków.

Preparatów z dziurawca nie wolno stosować podczas terapii skojarzonej

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

☎ **503 849 387**

Y/0328

**JAROSŁAW
KOSOWSKI**

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. **608460030**

0620N

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

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

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

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

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

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

602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortalive

AG/0596

z interferonem i niektórymi chemioterapeutykami przeciwnowotworowymi, a także z indynawirem używanym w leczeniu zakażeń wirusem HIV, antykoagulantami, takimi jak: warfaryna, cyklosporyna, a także z niektórymi doustnymi preparatami antykoncepcyjnymi.

Należy też uważać na stosownie preparatów z dziurawca z innymi lekami. W związku z tym osoby przyjmujące jakiegokolwiek farmaceutyki powinny przed spożyciem dziurawca skonsultować się z lekarzem.

Dziurawiec na bielactwo

Wyciągi z dziurawca stosuje się również w leczeniu bielactwa, czyli zaniku pigmentu skóry. Preparaty podaje się doustnie, a jednocześnie smaruje miejsca dotknięte chorobą sokiem lub olejem dziurawcowym i naświetla promieniami nadfioletowymi.

Dokończenie na str. 16.

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

**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



ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

AG/0041

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOŚKI 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

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Przyjmuje **endomed**
ul. Kilińskiego 6 piętro 2 gab. 8
tel.: 604 058 628
www.drkuklinski.pl

USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
laserowe usuwanie żylaków EVLT,
RF (Radio Frequency) obliteracja
żylaków falami radiowymi
skleroterapia

F/0061

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

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

Małgorzata Dobczyńska

terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

Adres gabinetu :
Zientarskiego 1a II p. lok. 32

tel. 696 983 266

H/0022

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

Bogactwo natury – dziurawiec

Dokończenie ze str. 15.

Dziurawiec na odmrożenia i nie tylko

Natomiast dziurawiec stosowany zewnętrznie ułatwia gojenie ran, oparzeń, odmrożeń, działa ściągająco i antyseptycznie na błony śluzowe i uszkodzone miejsca skóry. Lekki odwar z dziurawca (1/2 łyżki ziela na 1 szklankę wody) można stosować do przemywania skóry z trądzikiem, ropniami i wrzodami. Warto wiedzieć, że olejek eteryczny z ziela dziurawca wchodzi niekiedy w skład kremów i emulsji regenerujących skórę. Ponadto używa się go do płukania gardła przy zapaleniu dziąseł, jamy ustnej i gardła.

To ci się przyda

Dziurawiec jest rośliną wieloletnią,

dorastającą do 30-70 cm wysokości, o sztywnej łodydze rozgałęziającej się w górnej części. Na drobnych liściach widoczne są – gdy spojrzymy pod światło – niewielkie dziurki. Są to zbiorniczki zawierające olejek lotny (stąd pochodzi nazwa rośliny). Dziurawiec kwitnie od czerwca do września – kwiaty są żółte, pięciopłatkowe, zebrane na szczytach pędów w niby-baldachy. Surowcem zielarskim jest ziele dziurawca zbie-



rane w okresie kwitnienia i wysuszone w zacienionym i przewiewnym miejscu (rozłożone cienką warstwą albo powiązane w nieduże pęczki i zawieszone). Przy zbiorze ziela dziurawca ścina się szczyty kwitnących pędów, pozostawiając około 1/3 części rośliny nad ziemią. Nie należy zbierać roślin przekwitniętych.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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



**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

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

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

Punkt konsultacyjny Szpitala Mazovia w Radomiu

W naszej Poradni przyjmuje prof. dr hab. n. med. Igal Mor – urolog, który zajmuje się diagnostyką oraz leczeniem chorób układu moczowo-płciowego. Do urologa profilaktycznie powinni raz w roku zgłaszać się mężczyźni powyżej 45. roku życia, a bez względu na wiek – kobiety i mężczyźni, którzy zauważają u siebie niepokojące objawy.



Prof. Igal Mor jest dyrektorem Szpitala Mazovia. W naszej Poradni wykonuje konsultacje oraz diagnostykę urologiczną, a w Szpitalu Mazovia – badania urodynamiczne i zabiegi urologiczne, a także procedury mało inwazyjnej urologii laparoskopowej.

Urolog specjalizuje się w rozpoznawaniu oraz leczeniu wielu różnych chorób układu moczowo-płciowego: zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. W celach profilaktycznych do urologa powinni zgłaszać się raz do roku przede wszystkim mężczyźni powyżej 45. roku życia. Proste badanie pozwala wykryć m.in. raka prostaty we wczesnym stadium. Prof. Igal Mor pomoże również w przypadku innych schorzeń, takich jak: stany zapalne dróg moczowych, niewydolność nerek, kamica nerkowa, przerost prostaty czy zaburzenia oddawania moczu.

Kiedy zgłosić się do urologa?

Do wizyty u urologa powinno nas skłonić występowanie takich objawów jak:

- problemy z oddawaniem moczu;
- popuszczanie i/lub nietrzymanie moczu;
- uczucie niewypróbnionego pęcherza po mikcji;
- zatrzymanie moczu;
- obecność krwi w moczu;
- ból, pieczenie, swędzenie po mikcji;
- bóle podbrzusza nieokreślonego pochodzenia;
- obecność guzów na jądrach;
- problemy ze wzrokiem.

**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

Badania i zabiegi urologiczne w Szpitalu Mazovia

W ramach świadczeń z zakresu urologii w Szpitalu Mazovia skorzystać można z:

- zabiegów w pracowni ESWL (bezinwazyjne kruszenie kamieni w drogach moczowych falą uderzeniową generowaną pozaustrojowo);
- leczenia zachowawczego chorób urologicznych (m.in. łagodnego rozrostu gruczołu krokowego, nietrzymania moczu czy nawracających zakażeń układu moczowego);
- diagnostyki i leczenia zaburzeń wzwodu (ED);
- badań laboratoryjnych (PSA wolne i całkowite, poziom testosteronu i innych płciowych hormonów męskich, DHEA, badania bakteriologiczne moczu oraz nasienia, a także markery jądrowe AFP i BHCG);
- badań USG (USG układu moczowego i narządów jamy brzusznej oraz jąder, USG

transrektalne gruczołu krokowego);

- diagnostyki i leczenia bóli podbrzusza nieokreślonego pochodzenia;
- biopsji gruczołu krokowego pod kontrolą USG z oceną histopatologiczną;
- usług pracowni radiologii urologicznej (m.in. cystografii, uretrografii);
- usług powiększania obwodu prącia;
- usług pracowni rehabilitacji i fizjoterapii (leczenie nietrzymania moczu, dolegliwości bólowych okolicy miednicy).

W Szpitalu Mazovia wykonujemy również zabiegi urologiczne – naszą specjalizacją jest małoinwazyjna urologia laparoskopowa oraz zabiegi z wykorzystaniem robota chirurgicznego da Vinci.

Pacjentów zainteresowanych konsultacjami prof. dr hab. n. med. Igal Mor zaprasza do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom, ul. Skrajna 113 – Halinów.

**ZAPISY TELEFONICZNE
694 880 044**



**ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów**

**WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044**

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 Pajączkowski**

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, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO
www.zdrowko.com

Y/0622

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****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**

Czy otwierać okna w upał?

Polska ponownie doświadcza intensywnych upałów, które zdają się zaprzeczać wcześniejszym przypuszczeniom o zakończeniu lata. W obliczu rosnących temperatur pojawia się pytanie: czy otwierać okno w upał, czy zamykać mieszkanie? Na ten dylemat odpowiada Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Gdybyśmy myśleli, że lato i jego gorące dni odeszły na stałe, aktualna sytuacja pogodowa zdaje się zaprzeczać temu założeniu. Synoptycy zwiastują, że

aura przez jakiś czas pozostanie bardzo ciepła. W kontekście tych upałów wielu z nas zastanawia się, czy w domu otwierać okna, czy też je hermetycznie zamykać. Odpowiedź na to pytanie podaje Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Jak radzić sobie z upałem według IMGW?

Nagła fala upałów nadeszła z ogromną mocą. Jak podaje IMGW, tegoroczny 15 sierpnia mógł być najgorętszym dniem od trzech dekad. W 2010 roku temperatura w tym dniu osiągnęła 27 °C,

podczas gdy teraz mogliśmy obserwować wartości nawet do 35 °C. Prognoza potwierdziła się - w Ostrołęce odnotowano 35,7 °C, co stanowiło najwyższą temperaturę tego roku. A zatem, co robić z oknami w takie dni?

Specjaliści z IMGW za pośrednictwem mediów społecznościowych dostarczyli wskazówki, jak zachować przyjemną temperaturę w domu podczas upałów. Kluczem jest zachowanie chłodnego powietrza w mieszkaniu. Najlepiej zatem tuż po wstaniu, zamknąć okna przed nagrzewającym się powietrzem zewnętrznym. Nawet niewielkie uchYLENIE okna może spowodować, że w ciągu kilku godzin temperatura w mieszkaniu wzrośnie o prawie 2 °C.

Ważne jest także odpowiednie wykorzystanie rolet i zasłon, które chronią przed bezpośrednimi promieniami słońca. Dzięki nim nasze mieszkanie nie nagrzewa się tak mocno. Dodatkowo wieczorem warto pozwolić domowi „odetchnąć” i otworzyć okna oraz drzwi balkonowe, gdy na zewnątrz jest już chłodniej.

Jak przetrwać w upały

Instytut podkreśla, że ekstremalne ciepło może obciążać nasz organizm, zwłaszcza serce. Aby chronić się przed skutkami upałów, pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu, unikaniu ekspozycji na słońce w najgorętsze godziny dnia, używaniu kremów z filtrem UV oraz noszeniu nakrycia głowy.

W okresie upalnych dni unikaj bezpośredniego działania promieni słonecznych. Wybieraj chłodne miejsca do odpoczynku, najlepiej w miejscach z klimatyzacją, ale pamiętaj o umiarkowanych różnicach temperatur. Regularne picie wody i dbanie o chłodzenie ciała to podstawa. Korzystaj z chłodnych pryszniców, przykładaj zimne kompresy na kark i nadgarstki oraz stosuj mgiełki z wodą termalną.

Autorka: Romana Makówka

Źródło: poradnikzdrowie.pl**mgr Michał Gwara**

Fizjoterapeuta

ORTO-LIVE
— JANIK —www.ortolive.plortolive.janik@gmail.com

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

Specjalizuje się w:

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

Zajmuje się leczeniem:

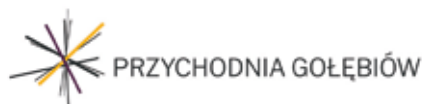
- bólu kolan, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami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

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

602 660 944, 532 004 781**Radom ul. Lekarska 2A**[ortolive.janik](https://www.instagram.com/ortolive.janik)[ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

AG/0595

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

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopec

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 bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

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

Barbara Węgrzycka

*Specjalista chorób płuc
Pulmonolog*

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec. ch. dziecięcych, alergolog

Magdalena 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

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

Papież jezuita



Prezydent Portugalii Marcelo Rebelo de Sousa powitał w środę – 2 sierpnia – po południu papieża Franciszka, który przybył na Światowe Dni Młodzieży do Lizbony. Franciszek w czasie powitania określił siebie mianem „pielgrzyma nadziei”. To pięciodniowa wizyta papieska.

Papież Franciszek mający 86 lat jest w dobrej formie – potwierdziły źródła watykańskie. Pamiętamy, że w czerwcu przeszedł operację jamy brzusznej. Na pokładzie samolotu z Rzymu do Lizbony rozmawiał, żartował i wykonał wiele serdecznych gestów. Zapewnił, że „wróci do Rzymu odmłodzony”.

Franciszek na pokładzie samolotu otrzymał od dziennikarki list, napisany przez 21-letniego Pablo María de la Cruz OC (wcześniej Alonso Hidalgo) – młodego Hiszpana, który zmarł 15 lipca po pięciu latach walki ze złośliwym nowotworem kości. Mając świadomość, iż może nie dożyć momentu przekazania tekstu papieżowi, napisał: „W takim wypadku ufa, że Bóg pozwoli mu wspomóc Ojca Świętego z Nieba”. Swą chorobę uznawał za część planu Bożego i – jak mówił – nie była ona centrum jego życia, bo prawdziwe centrum stanowił Chrystus. Nie była ona również dla niego przeszkodą w realizacji powołania do życia zakonnego. Wstąpił do zakonu karmelitów, gdzie obrał imię Paweł Maria od Krzyża. Ze względu na postępującą chorobę, pozwolono mu złożyć śluby zakonne w kilka dni po przyjęciu do zakonu. Ceremonia miała miejsce w szpitalu w Salamance, niewiele dni przed jego śmiercią. W ten sposób odpowiedział na wezwanie do modlitwy za młodych, aby poznali Bożą miłość, które to wezwanie odczytał jako skierowane osobiście do niego. Papież przyznał, że jest mu znana historia Pablo.

Podczas lotu z Rzymu do Lizbony wystanniczka PAP powiedziała papieżowi, że czeka tam na niego 30 tysięcy Polaków. Franciszek zareagował uśmiechem i podniósł z zadowoleniem kciuk w górę. Zapytany o to, czy pojeździe do Polski, odparł: „Chciałbym pojechać”. Papież był w Polsce z okazji Światowych Dni Młodzieży w Krakowie w 2016 roku.

Za „zaczyn” Światowych Dni Młodzieży uważa się tzw. Jubileusz Młodych w Rzymie w Niedzielę Palmową 15 kwietnia 1984 roku. W Kościele trwał wtedy Rok Odkupienia. W 1985 roku z okazji ONZ-owskiego Roku Młodzieży Jan Paweł II zaprosił znów młodych ludzi do Watykanu. Pierwsze wielkie spotkanie papieża z młodzieżą świata odbyło się 30 marca 1985 r. wieczorem w Rzymie na placu na Lateranie z udziałem ponad 300 tys. osób z 70 krajów. Pierwsze międzynarodowe spotkanie poza Rzymem odbyło się w kwietniu 1987 roku w stolicy Argentyny. Wtedy przyszły papież Franciszek był tam spowiednikiem w jezuickiej szkole. Miejscem spotkania w sierpniu 1989 r. było Santiago de Compostela w Hiszpanii, gdzie przybyło 400 tys. osób. W sierpniu 1991 roku do Częstochowy przybyło ponad 1,6 mln osób. Następny „zlot” był w Denver w USA w sierpniu 1993 r., gdzie przybyło 700 tys. osób. W styczniu 1995 r. była Manila na Filipinach i 4 mln uczestników. 1997 r. to Paryż i ponad milion młodych. Rok 2000 – Rzym i ponad 2 mln uczestników. W 2002 r. ŚDM były w Kanadzie w Toronto i zgromadziły 800 tys. młodych. Potem Kolonia w 2005 r. już z papieżem Benedyktem XVI i 1,2 mln. osób. Sydney w 2008 r. i 400 tys. ludzi oraz Madryt w 2011 r. i 1,5 mln. osób. 2013 r. ŚDM to Rio de Janeiro w Brazylii z papieżem Franciszkiem i 3,7 mln uczestników. W 2016 r. był Kraków i 1,5 mln młodych, a w 2019 r. Panama i 700 tys. ludzi. Teraz przyszedł czas na Lizbonę.

www.radom.jezuici.pl

JT SJ

WROMED

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

Światowy Tydzień Karmienia Piersią



W sierpniu obchodzony był Światowy Tydzień Karmienia Piersią, w tym roku pod hasłem: „Stwórzmy warunki do karmienia piersią!”. WHO zwraca uwagę na

to, aby kobiety miały lepsze warunki powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim i nie musiały rezygnować z karmienia piersią. Z punktu widzenia logope-

dycznego warto przypomnieć, że sposób karmienia dziecka, zwłaszcza w pierwszych miesiącach i latach jego życia, ma ogromny wpływ na rozwój mowy. Badania naukowe potwierdzają, że karmienie piersią co najmniej do 8 miesiąca życia zapewnia najlepsze warunki dla rozwoju artykulacji. Światowa Organizacja Zdrowia WHO zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka, a także kontynuację po rozszerzeniu diety do ukończenia drugiego roku życia i dłużej.

Na co wpływa karmienie piersią? Prawidłowy sposób karmienia ma znaczenie dla prawidłowego oddychania przez nos, wzmacnia aparat artykulacyjny oraz zapobiega powstawaniu wad zgryzu i wymowy. Podczas karmienia piersią pierś i brodawka szczelnie wypełniają jamę ustną niemowlaka i „wymuszają” oddech prawidłowym torem nosowym. Wargi rozchylają się i przyjmują kształt pomocny w późniejszej artykulacji m.in. głosek: m, p, b, ś, ź, ć, dź, r, a ułożenie języka ułatwia późniejszą artykulację między innymi głosek s, z, c, dz. Sama czynność ssania powoduje, że narządy artykulacyjne są usprawnione, zwiększa się ruchomość języka istotna dla jego pionizacji. Karmienie piersią pozytywnie oddziałuje również na prawidłowy rozwój szkieletu zębów, mięśni okolicy podżuchwowej, zapobiega przodozgryzowi. Karmienie piersią to jeden z filarów profilaktyki logopedycznej!

Są jednak sytuacje, w których kar-

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób www.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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom

tel. 48 364 55 52,

kom 603 091 129

www.kotur.pl, kotur@onet.pl

F/0456

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

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

F/0602

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

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. Krychnowska 1, Radom ☎ +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec ☎ +48 608 586 320

mienie piersi jest niemożliwe. Do najważniejszych przyczyn należą: podłoże anatomiczne, nieprawidłowe chwytanie piersi, przyjmowanie niektórych leków, stres i zmęczenie mamy, pozostałości łożyska w macicy. Jeśli kobieta z jakiegoś powodu nie może karmić piersią, na rynku istnieją typy smoczków przypominające budowę sutka. Jeśli mają Państwo jakiegokolwiek wątpliwości lub pytania, odpowiedzi na nie należy szukać u specjalistów. Specjalistami, którzy wspierają i pomagają w tej kwestii, są najczęściej doradcy czy konsultanci laktacyjni. Neurologopeda jest specjalistą, który wciąż rzadko bierze udział w ocenie umiejętności pokarmowych noworodka, ale – jak zauważa m.in. Mira Rządka („Odruchy oralne u noworodków i niemowląt. Diagnoza i stymulacja”, Kraków 2021) – dostrzega się coraz częściej potrzebę konsultacji z neurologopedą przy ocenie możliwości przyjęcia pokarmu przez dziecko. Neurologopeda też może pomóc! Zanim zapiszą się Państwo na konsultację, warto poinformować, z jaką trudnością się Państwo zmagają, aby trafić do osoby specjalizującej się w danej dziedzinie.

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

Karolina Mroczek-Łuszczak
neurologopeda

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

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

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek
ortopedycznych
Bezpłatne badania podoskopowe
wykonywane przez
inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki
Fachowy personel

PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO

czynny
od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA/0323

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

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

AP/0451

Poradnia Chirurgii Klatki Piersiowej w Radomskim Centrum Onkologii

Radomskie Centrum Onkologii otworzyło pierwszą w Radomiu Poradnię Chirurgii Klatki Piersiowej, która funkcjonuje w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.

W ramach Poradni Chirurgii Klatki Piersiowej, funkcjonującej przy Radomskim Centrum Onkologii, konsultacje prowadzi wybitny specjalista

prof. dr hab. n. med. Tadeusz Orłowski, który nawiązał współpracę ze szpitalem.

– Pacjenci, którzy trafiają pod naszą opiekę, mogą otrzymać pomoc w zakresie zmian i chorób całej klatki piersiowej z wyłączeniem serca – informuje prof. dr hab. n. med. Tadeusz Orłowski.

By skorzystać z usług Poradni w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, pacjent ubezpieczony powinien

posiadać skierowanie od lekarza prowadzącego lub konsultanta zatrudnionego w poradni lub na oddziale specjalistycznym posiadającym kontrakt z NFZ.

Poradnia Chirurgii Klatki Piersiowej rozpoczęła funkcjonowanie w czerwcu tego roku i jest jedyną taką jednostką na południowym Mazowszu.



– Pacjent, który diagnozowany jest w Radomskim Centrum Onkologii nie potrzebuje dodatkowych skierowań, aby w razie konieczności zostać skierowanym do Poradni Chirurgii Klatki Piersiowej – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Tadeusz Orłowski. – W przypadku pacjentów spoza naszego szpitala takie skierowanie może wystawić pulmonolog, gastrolog, internista albo lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej – dodaje profesor.



Zapisy do Poradni Chirurgii Klatki Piersiowej odbywają się pod numerem telefonu 48 377 90 20 wew. 1 lub też osobiście w recepcji Radomskiego Centrum Onkologii przy ul. Uniwersyteckiej 6A w Radomiu.



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, DOŚwiadczonej 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



„Medicon Sp. z o.o.”
zatrudni w dowolnym
wymiarze czasu pracy:

- + **pielęgniarkę**
w punkcie szczepień dzieci,
- + **lekarzy**
do pracy w POZ i AOS.

Zapraszamy do kontaktu
medicon@medicon.com.pl

Tel. 790 621 790

Krzyż stoi, gdy świat się kręci

Ta średniowieczna maksyma zakonu kartuzów wprowadza nas w tajemnicę Święta Podwyższenia Krzyża Świętego, które obchodzimy 14 września. W tej znanej dewizie znajdują się dwa ważne elementy, które od czasów męki Chrystusa na krzyżu już na zawsze są splecione razem. Stałość tajemnicy Krzyża i zmienność czasu, zmiana epok, idei, myśli i poglądów. Święto Podwyższenia Krzyża Świętego nawiązuje do okresu ok. 326-328 r., który nastąpił bezpośrednio po zakończeniu krwawych prześladowań chrześcijan, kiedy po długich poszukiwaniach Krzyża na którym umarł Chrystus, odnaleziono go i dokładnie 14 września pokazano wiernym. W pewnym sensie była to pierwsza adoracja krzyża.

Na wyprawę w poszukiwaniu relikwii Krzyża wyruszyła matka cesarza Konstantyna i ona właśnie go odnalazła w cysternie w pobliżu Golgoty. Dlaczego św. Helena poszukiwała Krzyża? Dlaczego było to dla niej ważne? Po ludzku miała wszystko, była matką cesarza. Decyduje się jednak na

wyprawę, która miała dla niej sens – odnaleźć świętą relikwię. Potrzebowała zobaczyć, dotknąć tego, co już wiarą przyjęła. Bez tajemnicy Krzyża nasze życie jest niepełne, płaskie. Bez tajemnicy cierpienia, która doprowadzona jest do tajemnicy zwycięstwa, naszej wierze brakuje dopełnienia.

W odnalezieniu sensu Krzyża pomoże nam, jak zawsze niezawodne, Pismo święte Liturgia Słowa Bożego przypomina nam wydarzenie, które miało miejsce podczas wędrówki Izraelitów przez pustynię do Ziemi Obiecanej. Naród wybrany zaczął szemrać przeciwko Bogu i Mojżeszowi. Karą za ten grzech była plaga węży, które kąsały ludzi. Wędrowcy opamiętali się w swym zaciętrzewieniu i prosili Mojżesza o wstawiennictwo przed Bogiem. Ten wysłuchał błagań niewiernego ludu. „Wtedy rzekł Pan do Mojżesza: *Sporządź węża i umieść go na wysokim palu; wtedy każdy ukąszony, jeśli tylko spojrzy na niego, zostanie przy życiu.* Sporządził więc Mojżesz węża z brązu i umieścił go na wysokim palu. I rzeczywiście, jeśli

kogo wąż ukąsił, a ukąszony spojrzał na węża z brązu, zostawał przy życiu” (Lb 21, 8-9). Słowo Boże ukazuje nam przedziwny paradoks. Znak węża, który zawisł na wysokim palu, stał się ratunkiem dla każdego, kto spojrzał na niego. To, co było powodem śmierci, stało się źródłem wybawienia dla człowieka. Dlaczego tak się stało? Jak mamy to rozumieć?

Stary Testament przygotowuje Nowy, a Nowy wypełnia Stary. Jest to maksyma starochrześcijańska. Tak dzieje się i tym razem. Wskazuje na to sam Pan Jezus w Ewangelii na to święto. „A jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni, tak potrzeba, by wywyższono Syna Człowieczego, aby każdy, kto w Niego wierzy, miał życie wieczne. Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne” (J 3, 14-16). Powtarza się paradoks ze Starego Testamentu. Mamy z wiarą patrzeć na Krzyż, aby otrzymać życie wieczne. Jest to obietnica naszego Zbawiciela. Jednak, gdy zastanowimy się głębiej, to dojdziemy do wniosku, że to Krzyż stał się przyczyną śmierci Pana Jezusa. Jednak nie była to kolejna śmierć człowieka. Wiemy o tym, że w tamtym czasie wykonywano wyroki przez ukrzyżowanie. Śmierć Chrystusa była dla nas zbawieniem, wykupieniem i odkupieniem. Chrystus, jak uczy nas Pismo święte, poniósł nasze grzechy na drzewie Krzyża. Zapowiadali to prorocy Starego Testamentu. Sednem całej tajemnicy jest Miłość, która zaprowadziła Syna Bożego na Golgotę. Dopiero w tym świetle widzimy sens Krzyża Chrystusa Pana i sens naszych małych krzyży, które nosimy każdego dnia. Często jest to krzyż choroby i cierpienia. W świetle miłości widzimy, że Krzyż wiedzie do chwały. Tak było w życiu Pana Jezusa, tak też powinno być w codzienności chrześcijanina.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, 10³⁰ - msza święta na Oddziale rehabilitacji, 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

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

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰, dni powszednie pon. - pt. - 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

KOLPORTAŻ
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny
SWPZZPOZ Krychnowice
SPZOZ w Koźniewicach
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



Radomskie
Centrum Onkologii
Im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76'

NFZ

Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.

- Na badanie nie obowiązuje skierowanie
- Wystarczy dowód osobisty
- Należy zabrać ze sobą wyniki poprzedniego badania

Radomskie Centrum Onkologii realizuje kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia Breast Cancer Unit.

Wszelkie informacje dotyczące Breast Cancer Unit i bezpłatnych badań mammograficznych w Radomskim Centrum Onkologii dostępne są pod numerem:

+48 377 90 20

BCU@ONKOLOGIARADOM.PL

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

+48 377 90 20

Q/0644



**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**

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
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007



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