

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wrześniowy kołowrotek

Odmierzamy już czas w trybie roku szkolnego. Układanie planów dnia, trudne do skoordynowania z naszymi obowiązkami zawodowymi, a także podział obowiązków rodzinnych związanych z zapewnieniem jak najlepszych warunków do nauki naszym milusińskim – już zakończone. Gwar z plaż, górskich szlaków, hoteli i wakacyjnych kurortów przeniósł się do szkół. Nasze oczy i plany skupiamy głównie na przyszłości. Na naszych dzieciach i wnukach. Tak było i tak będzie, bo jest to realizacja naturalnej potrzeby każdego stworzenia do rozmnażania się i dbania o swoje potomstwo. Jako ojca i dziadka dziwi mnie dyskusja i zaciepła walka o prawo matek do zabijania poczętych w ich łonach dzieci, co było jednym z wiodących wakacyjnych tematów debat społecznych. Niezrozumiała jest dla mnie głównie postawa matek, które walczą o to nieludzkie prawo dla swoich córek, nie bacząc na prawo do życia ich żyjących już wnucząt. Może już zapomniały o cudownych, choć przecież czasem trudnych, chwilach przeżywanych tuż po urodzeniu dziecka, kiedy to świat i życie

szczęśliwych rodziców wywraca się do góry nogami przez obecność w domu malutkiego, bezbronnego człowieka. A może ich marzenia i plany, które wiązały ze swoim potomstwem, się nie zrealizowały? A może... próżno szukać powodów ich postępowania, bo są zapewne różne. Trudno mi pojąć, zrozumieć i usprawiedliwić. A piszę o tym, aby nie usłyszeć słów piosenki wykonywanej przez Danutę Rinn „Gdzie Ci mężczyźni”. Drodzy czytelnicy Zdrowka.

Pierwsze dni upalnego września nie sprzyjały porzuceniu trybu wakacyjnego, ale przecież czasu nie da się zatrzymać i zarówno Dożynki roku 2024, jak i przejrzałe już owoce jarzębiny oznajmiły koniec lata i początek jesieni. Wraz z pierwszym szkolnym dzwonkiem przywitaliśmy tą jesień meteorologiczną, a 23 września rozpoczniemy tą kalendarzową. Życząc Wam wielu okazji do obserwowania zmian zachodzących w otaczającej nas przyrodzie, zwłaszcza w towarzystwie Waszych dzieci i wnucząt, zapraszam do lektury 346. numeru Zdrowka.

ZG



Foto: ZG, - Odechów

WYBRANE ARTYKUŁY:

Jedz tłuszcze z korzyścią dla zdrowia

Czytaj na stronie 3.

Problemy ze snem a choroby serca

Czytaj na stronie 4.

Jak oswoić pierwszy dzień szkoły

Czytaj na stronie 6.

Jak pomóc dziecku w razie ataku padaczki

Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – jeżówka

Czytaj na stronie 13.

Limit wieku dla kierowców

Czytaj na stronie 16.

W RCR bezpłatne badania „Profilaktyka 40 PLUS”

Czytaj na stronie 20.

Jak tężnie solankowe wpływają na zdrowie?

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. 7.00-17.00,
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/

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 7
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 15
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 13
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 9
Onkologia – str. 6, 10, 20, 24
Ortopedia – str. 15,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16,

Psychologia – str. 13
Rehabilitacja – str. 3, 8, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 15

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 5,
6, 8
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 15, 21

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

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 17

PROFILAKTYKA

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

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

APTEKI
– str. 3, 12, 24

INNE
– str. 4, 15, 23, 24



FIZJOTERAPIA DOMOWA



PAKIEŃ 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

Jedz tłuszcze z korzyścią dla zdrowia

W dobie współczesnych wyzwań zdrowotnych, takich jak schorzenia metaboliczne, otyłość i problemy sercowo-naczyniowe, kluczowe znaczenie ma dieta dostosowana do indywidualnych potrzeb. Wyniki najnowszych badań rzucają nowe światło na korzyści zdrowotne płynące z... jedzenia tłuszczów.

Dieta najlepsza dla zdrowia

Jaka dieta jest najzdrowsza? Odpowiedź na to pytanie brzmi... to zależy. Najważniejszym (i często pomijanym) czynnikiem jest dobranie diety do takich czynników jak naturalne predyspozycje, tryb życia i choroby towarzyszące.

Dlatego każdą ewentualną zmianę stylu żywienia należy omówić z lekarzem lub dietetykiem. Warto też mieć na uwadze wyniki najnowszych badań, aby idąc do specjalisty, wiedzieć o co pytać.

A jest nad czym myśleć, ponieważ naukowcy właśnie doszli do wniosku, że tłuszcze nienasycone, które są pochodzenia roślinnego, mogą przynieść korzyści dla zdrowia. Warunek to zamiana nasyconych tłuszczów pochodzenia zwierzęcego właśnie na te roślinne. Wyniki badań opublikowano na łamach Nature Medicine.

Współczesne czasy dobrobytu paradoksalnie powodują

zwiększoną liczbę zachorowań na schorzenia metaboliczne, otyłość, nadciśnienie i inne problemy sercowo-naczyniowe.

Dlatego WHO od lat bije na alarm, zachęcając do zmiany diety. Tłuszcze zwierzęce warto więc zamienić na tłuszcze roślinne, czyli tłuszcze nasycone na nienasycone. Co może dać taka zamiana?

Naukowcy sprawdzili, jakie tłuszcze są najzdrowsze

Ustalenia odpowiedzi na to pytanie podjęto się wielu badaczy. Naukowcy z kilku ośrodków, takich jak Wyższa Szkoła Techniczna Chalmersa w Göteborgu, Deutsche Institut für Ernährungsforschung w Poczdamie, amerykański Harvard University i kilka innych europejskich placówek naukowych, przyrzekli się skutkom żywienia opartego na roślinnych tłuszczach.

W badaniu wzięło udział 113 uczestników. Połowa

z nich przez 16 tygodni pozostawała na diecie bogatej w kwasy tłuszczowe nasycone. Pozostałe osoby jadły w tym czasie kwasy tłuszczowe nienasycone.

Potem zbadano krew uczestników badań na obecność związków tłuszczowych oraz ich metabolitów. Wyniki były jednoznaczne: spożywanie nienasyconych kwasów tłuszczowych dawało korzystne efekty, jeśli chodzi o profil lipidowy uczestników omawianych badań.

Zweryfikowano też prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę i choroby serca oraz układu krążenia. Ryzyko cukrzycy oszacowane zostało jako niższe o 26 proc. Ryzyko chorób serca i układu krążenia z kolei ustalono jako niższe o 32 proc. Co ciekawe, w badaniach dowiedziono, że nawet osoby wcześniej spożywające tłuszcze nasycone, po zmianie diety zyskiwały na zdrowiu.

Współautor badań, Clemens Wittenbecher z Wyższej Szkoły Technicznej Chalmersa w Göteborgu, przyznał: – Nasza praca z jeszcze większą pewnością potwierdza korzyści zdrowotne diety bogatej w nienasycone roślinne kwasy tłuszczowe, jak np. dieta śródziemnomorska.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

**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

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

**USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie**

Problemy ze snem a choroby serca



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

Dostępne dane wskazują, że aż 9 na 10 osób nie wysypia się wystarczająco w nocy. Zła jakość snu lub bezsenność mogą wywołać nieregularności w rytmie serca, takie jak migotanie przedsionków czy tachykardia.

Problemy ze snem i bezsenność mogą doprowadzić do zawału serca, zwłaszcza u kobiet, gdzie ryzyko rośnie nawet o 70%! Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu, zbyt wczesne budzenie się lub sen o złej jakości, który nie daje wypoczynku. Aby te objawy były traktowane jako nieprawidłowe, zaburzenia snu muszą prowadzić

do gorszego samopoczucia lub zaburzać funkcjonowanie w ciągu dnia. Dodatkowo powinny występować przez co najmniej jeden miesiąc, trzy razy w tygodniu lub więcej. Powyższe kryteria diagnostyczne bezsenności oznaczają, że obiektywnymi wyznacznikami stopnia bezsenności są: czas trwania objawów, ich częstość oraz stopień w jaki wpływają one na codzienne życie pacjenta. Aby rozpoznać bezsenność nie jest konieczne zmierzenie długości i jakości snu przy pomocy badań specjalistycznych. Wystarczy subiektywne odczucie pacjenta, że jego sen jest zaburzony.

Do najważniejszych czynników utrwalających bezsenność zaliczamy:

- wydłużenie czasu spędzanego w łóżku;
- próby wyrównywania niedoboru snu poprzez wcześniejsze kładzenie się spać lub pozostawanie dłużej w łóżku po bezsennej nocy;
- drzemki w ciągu dnia;
- rezygnacja z aktywności fizycznej;
- próby zaśnięcia na siłę i oczekiwanie na sen w łóżku, nawet wtedy, gdy sen nie przychodzi;
- wieczorne oczekiwanie z napięciem i lękiem na to, jaka okaże się kolejna noc;
- nadmierne zajmowanie się jakością własnego snu;
- zbyt częste i długie przyjmowanie leków nasennych lub spożywanie alkoholu przed snem.

Osoby cierpiące na bezsenność mają większe ryzyko rozwoju choroby wieńcowej oraz wystąpienia zawału serca, ale także rozwoju niewydolności serca, zaburzeń rytmu, nadciśnienia tętniczego czy udaru. Dotyczy to zwłaszcza osób z zaburzeniami snu w przebiegu obturacyjnego bezdechu sennego. Problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu są związane ze zwiększonym o 13% prawdopodobieństwem zawału serca w porównaniu z osobami bez tych objawów, przy czym nie stwierdza się różnicy między osobami śpiącymi pięć lub mniej, lub dziewięć lub więcej godzin snu. To potwierdza wyniki wcześniejszych badań, które wykazały, że zbyt krótki

lub zbyt długi sen może być szkodliwy dla serca. Ponadto osoby, które śpią 6 godzin, mają mniejsze ryzyko zawału serca w porównaniu z tymi, których sen przekracza 9 godzin na dobę. U osób tych stwierdza się także częstsze występowanie podwyższonego poziomu cholesterolu oraz cukrzycę. U mężczyzn zaburzenia snu często skojarzone są z zaburzeniami potencji, a u obu płci z zaburzeniami libido.

Dotychczasowe doniesienia wskazują, że zapewniając optymalny sen, można by co roku uniknąć 72% nowych zachorowań na chorobę wieńcową serca czy udary mózgu. Zatem uwzględniając, że choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów na świecie, potrzebne jest przywiązywanie większej wagi do znaczenia dobrego snu dla utrzymania zdrowia serca.

Terapia poznawczo-behawioralna jest podstawową formą leczenia bezsenności pierwotnej. W leczeniu farmakologicz-

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**Komplet
kardiologiczno-internistyczny
z certyfikatem:**

- ECHO Serca, EKG
- Badania żył, tętnic i aorty w obrębie serca
- Badanie wsierdzia i płuc (płyn i stan zapalny w płucach)
- Badanie pod kątem uszkodzenia oraz zapalenia mięśnia sercowego
- Konsultacja kardiologiczna, hipertensjologiczna (ciśnienie tętnicze) i internistyczna

Na badanie zapraszają znani radomscy lekarze:
dr Eliza Słodka
dr Konrad Pajęczkowski.

Badanie Holter EKG i Test wysiłkowy wykonuje
dr Piotr Panin

Zapisy tel.: 694 88 00 44

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz
Radom ul. Skrajna 113

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



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

nym bezsenności możliwe jest stosowanie następujących grup leków: nasenne, uspokajające z grupy pochodnych benzodiazepiny, przeciwdepresyjne, przeciwpasytyczne i przeciwhistaminowe oraz preparaty dostępne bez recepty, na przykład melatonina, melisa, waleriana oraz preparaty złożone zawierające substancje roślinne zmieszane w różnych proporcjach.

Leki nasenne i pochodne benzodiazepiny, takie jak zopiklon, zolpidem i zaleplon, są w Polsce jedynymi lekami zarejestrowanymi do leczenia bezsenności, głównie związanej ze stresem, zmianą sytuacji życiowej i innymi krótko trwającymi, przemijającymi problemami. Planowany czas terapii powinien być krótki i nie przekraczać 2-4 tygodni. Ostatnie doniesienia

wskazują bowiem, że przewlekłe stosowanie tych preparatów jest istotnie związane ze zwiększonym ryzykiem choroby wieńcowej, niewydolności serca i śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych. Dlatego też ich przyjmowanie powinno być ograniczone do minimum i zawsze prowadzone pod kontrolą lekarza.



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

**Konsultacje pacjentów
i badania echo serca**

Centrum Medyczne
MEDJana

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

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

- Posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne i akademickie, jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA, profesor Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii oraz Kierownik Katedry Medycyny Sportowej Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.
- Opiekun specjalizacji lekarskich w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.
- Profesor mianowany Polskiej Akademii Nauk.
- Odbił liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i zagranicą. Członek polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych m.in. Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow of European Society of Cardiology (FESC) oraz Fellow of American College of Cardiology (FACC).
- Absolwent HARVARD Postgraduate Medical School.
- Od 1996 roku posiada certyfikat amerykańskiej komisji Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standard oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów kierunków lekarskich.
- Specjalizuje się w leczeniu chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem niewydolności serca, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie farmakologiczne oraz zaburzeń rytmu serca, ze szczególnym uwzględnieniem migotania przedsionków, w tym kwalifikacja do inwazyjnego leczenia arytmii i/lub implantacji urządzeń do stymulacji serca na stałe.
- Z zakresu diagnostyki obrazowej specjalizuje się m.in. w zakresie echokardiografii serca z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT). Posiada indywidualną akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

K/0052

Jak oswoić pierwszy dzień szkoły

2 września 2024 r. rozpoczął się nowy rok szkolny. Pierwszy dzień w przedszkolu albo pierwszy dzwonek nie muszą wywoływać w dzieciach negatywnych emocji. Wystarczy dobre przygotowanie rodzica, aby najmłodszy dobrze przeszedł ten czas. O pójściu do przedszkola czy szkoły trzeba z dziećmi rozmawiać – radzą psychologowie.

Przede wszystkim warto uświadomić sobie, że powrót do szkoły może być dla dzieci wyzwaniem. – To jest normalna rzecz. Tak samo jak my dorośli po powrocie z urlopu potrzebujemy czasu, by ponownie wdrożyć się w rytm pracy, tak samo dla dzieci może okazać się to potrzebne. Zwłaszcza że ich wakacje są znacznie dłuższe od tych naszych – podkreśla dr Karolina Appelt z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Pomocna może być rozmowa, w trakcie której rodzic przywoła własne, trudne wspomnienia z dzieciństwa. Pozwoli to dziecku na zrozumienie, że nie jest ze swoimi obawami samo, że jego mamie lub tacie też towarzyszyły podobne negatywne emocje.



„Jak najwięcej mówić o szkole i przedszkolu”

Rolę rozmowy podkreśla także Małgorzata Turczyk z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Jak powiedziała, zadanie dorosłych polega na tym, aby spróbować jak najbardziej oswoić dziecko z nową dla niego sytuacją.

– Jak najwięcej mówić o szkole lub przedszkolu, tak aby dziecko miało możliwość zbudowania sobie w głowie w miarę racjonalnego obrazu instytucji, do której idzie; aby ta przestrzeń, w której dziecko będzie przebywać, była dla niego bezpieczna – zaznaczyła.

– Często nam, dorosłym, wydaje się, że jeśli nie będziemy o pewnych rzeczach mówić, to one nie będą istniały w rzeczywistości dzieci. To, o czym nie rozmawiamy z dziećmi, i tak w nich rośnie – powiedziała Turczyk.

– Nie warto więc idealizować. Często o szkole lub przedszkolu opowiadamy jako o krainie szczęśliwości, radości czy wiecznej zabawy. A przedszkole tą krainą nie jest, chociaż czasem nią bywa. To, że nas rodziców nie będzie, to że będzie trzeba dzielić się zabaw-

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 białobrzzeskiego
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.



Elżbieta Stachura

Radom,

ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

☎ 48 364 04 53, 608 806 402

Pielęgniarska
Opieka Domowa NFZ

HOSPICJUM DOMOWE NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów
hospicjum domowego)

www.nzoz-chrobrego.pl

f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura



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**

kami, to wszystko jest dla dziecka nowe i trudne – dodała.

Buduj pozytywne nastawienie

Ważne przy tym, by nie przesadzić i podczas rozmów z dzieckiem skupić się także na budowaniu pozytywnego nastawienia, unikając straszenia.

– Dzieci mocno przesiąkają emocjami i postawami płynącymi z otoczenia, ich postawa się buduje. Warto to kontrolować i starać się pokazywać dzieciom plusy tego, że pójdą do szkoły – powiedziała.

– Nie bagatelizujemy obaw dziecka, próbujemy z nim rozmawiać. Pytamy o co chodzi, z czego wynikają obawy. Szkoły często organizują zajęcia integracyjne pozwalające zapoznać się z przestrzenią, w jakiej dziecko będzie przebywać. Warto z tego skorzystać. Jeśli nie, rodzice sami mogą wyjść z inicjatywą zapoznania dziecka chociażby z przestrzenią wokół szkoły, z placem zabaw czy boiskiem – zauważyła Karolina Appelt.

Wskazała też, że w dobie mediów społecznościowych o wspólną integrację najmłodszych rodzice mogą zadbać jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego. Po spotkaniu zaaranżowanym w domu dzieci będą miały czas, by za-

sknić za sobą jeszcze przed 1 września. W konsekwencji szkoła będzie kojarzyła im się nie tylko z nauką i zdobywaniem wiedzy, ale też czasem na wspólną zabawę i rozrywkę.

Jak podkreśliła, ważne jest także, aby przyzwyczajając dziecko do konkretnego rytmu dnia. – Znam rodziny, u których rutyna występuje także w wakacje – pora wstawania, posiłków, innych aktywności w ciągu dnia jest stała. Ale w wielu domach czas wakacji jest czasem większej swobody. To bardzo ważne, aby przez te ostatnie dni, tygodnie zadbać o przestawienie dzieci, tak aby ich organizmy nie doznały szoku na początku września – powiedziała.

– Pamiętajmy, że lęki i obawy są naturalne i normalne. Ten czas adaptacji jest potrzebny. W związku z tym ważne jest, aby być dla swoich dzieci cierpliwym, towarzyszyć im w tym trudnym dla nich czasie. Są dzieci, u których ten lęk będzie wysoko rozwinięty. Nie bójmy się w takiej sytuacji poprosić o profesjonalną pomoc psychologiczno-pedagogiczną – podsumowała Appelt.

Małgorzata Turczyk zaznaczyła, że częstym błędem jest uleganie dziecku, aby nie chodziło do szkoły wtedy, kiedy uzna, że nie chce.

– Jeżeli dziecko doświadczy, że jakimś swoim zachowaniem lub objawami doprowadzi do tego, że nie pójdzie do szkoły kilka razy, to możemy być pewni, że się do tego przyzwyczai i będzie do tego dążyć przy najbliższej okazji – dodała.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

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

P0236

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

P0224

Jak pomóc dziecku w razie ataku padaczki

W ciągu ostatnich kilku lat liczba dzieci z epilepsją wzrosła o niemal 9 proc. Jest to poważny problem, w związku z czym NFZ postanowił przygotować specjalny film edukacyjny. Ma on zwiększyć świadomość dotyczącą padaczki i dać praktyczne wskazówki, jak zachować się w przypadku ataku padaczkowego.

Według najnowszych danych Narodowego Funduszu Zdrowia obser-

wujemy znaczący wzrost przypadków padaczki lub stanu padaczkowego u osób poniżej 18. roku życia. W przeciągu lat 2020-2023 liczba młodych pacjentów wzrosła z niemal 42 tysięcy do prawie 45,5 tysiąca. Co więcej, jak informuje NFZ, szczególnie narażeni są chłopcy w grupie wiekowej 7-13 lat. Wśród nich odnotowano średnio 2237 przypadków więcej niż w grupie dziewczynek.

W związku z tym powstał specjalny film edukacyjny z cyklu „Zdrowie na Pierwszym Planie”. Ma on na celu zwiększenie świadomości u dorosłych, dając tym samym praktyczne wskazówki, jak zachować się w przypadku napadu padaczkowego.

Jak rozpoznać padaczkę u dziecka? Ekspertką wyjaśnia

Na filmie profesor neurologii i neurologii dziecięcej Katarzyna Kotulska-Jóźwiak wyjaśniła, jak można rozpoznać epilepsję u naszego malucha. Ekspertka wyjaśniła, że jeśli u dziecka widzimy powtarzające się zachowania, które są niemożliwe do przerwania, to powinniśmy się zaniepokoić.

Profesor wyjaśniła, że zachowania te mogą być bardzo różne. Napad padaczkowy niekoniecznie musi bowiem wyglądać tak, jak widzimy to na filmie. Co więcej, u małych dzieci napady wyglądają tak bardzo rzadko. Zamiast tego powinniśmy zwrócić uwagę na dyskretne ruchy, zmianę zachowania lub utratę z nim kontaktu. Warto również nagrać jeden z napadów i pokazać lekarzowi.

Do kogo zgłosić się w razie podejrzenia padaczki?

Profesor poradziła, że w razie

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

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

AG0024

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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA
DŁUGOTERMINOWA
NFZ DOMOWA NFZ

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

- 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

podejrzeń, warto zgłosić się najpierw z dzieckiem do lekarza pediatry. Najlepiej jeśli już mamy nagrania, w innym przypadku konieczne będzie dokładne opisanie niepokojących objawów.

Lekarz pediatra będzie mógł wówczas skierować dziecko na dalszą diagnostykę do neurologa dziecięcego.

Jak zachować się w przypadku ataku? Ekspertką tłumaczy

Jak zachować się w przypadku ataku padaczki u niemowlęcia? Ekspertka powiedziała, że rodzice maluchów z rozpoznaną padaczką są zazwyczaj dobrze przygotowywani na takie sytuacje przez ośrodek, który leczy dziecko. Dostają oni instrukcje co zrobić, mają leki i wiedzą kiedy wezwać pomoc. Jeśli jednak tej edukacji nie mamy, w przypadku małego dziecka lepiej wezwać od razu pomoc.

W przypadku starszych dzieci również lepiej będzie wezwać pogotowie, zwłaszcza jeśli nie jesteśmy rodzicami/opiekunami a osobami postronnymi. Jeśli jednak chodzi o pierwszą pomoc w przypadku ataku padaczki powinniśmy:

- sprawdzić czas rozpoczęcia i zakończenia drgawek;
- zabezpieczyć przed urazami w razie utraty przytomności;
- rozluźnić ubranie w okolicach szyi i klatki piersiowej;
- zostać z dzieckiem przez cały czas;



GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- 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

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

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

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

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

- 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

J/0043

J/0043

1/0408

1/0494

AP/0451

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



IMPLANT DENTIST

dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

od 25 lat zajmuje się implantologią
autor publikacji i wystąpień
na konferencjach implantologicznych
w kraju i za granicą.
Prowadzi kursy doskonalące
z implantologii dla lekarzy.

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

W latach 1998-2007 Asystent
w zakładzie Ortodoncji UM Łódź
Autor publikacji i wystąpień na
Zjazdach Naukowych w kraju i zagranicą.
Tłumacz szeregu podręczników
w zakresie Ortodoncji i Stomatologii.

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

J/0240

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**



Serotonina – lepsza pamięć i radzenie sobie z problemami

Według naukowców z Wydziału Psychiatrii oraz Instytutu Badań nad Zdrowiem i Opieką Uniwersytetu Oksfordzkiego serotonina nie jest substancją, która po prostu maskuje zły nastrój. Zwiększenie jej poziomu być może wpływa na naszą zdolność uczenia się, jak sobie radzić ze złymi emocjami. Efekt jest więc nie tylko doraźny. Co istotne, badanie wykazało również, że podwyższony poziom serotoniny korzystnie wpływa na różne rodzaje pamięci.

Serotonina, czyli „era zombie”?

Wśród częstych zarzutów przeciwników przewlekłej farmakoterapii w leczeniu depresji często wraca taki, że serotonina być może faktycznie pozwala pokonać emocje negatywne, ale zarazem blokuje wybuchy radości, blokuje w nas poczucie szczęścia. Daje takie stabilne zubożenie.

Nowe badanie tego nie potwierdza. Wykazało, że osoby ze zwiększonym poziomem serotoniny miały zmniejszoną wrażliwość na wyniki karzące, ale wrażliwość na czynniki nagradzające nie zmieniała się.

Przykładowo: osoby z wysokim

poziomem serotoniny lepiej radziły sobie z przegraną w grze, ale z wygranej cieszyły się podobnie, jak osoby o niższym poziomie serotoniny. Wygląda na to, że serotonina jest naszą sojuszniczką w trudnych chwilach, ale wcale nie podbija ani nie gasi euforii.

Wiemy lepiej, dlaczego to jednak działa

Prof. Catherine Harmer, ekspertka terapii depresji na Uniwersytecie Oksfordzkim, przypomniała, że po niemal stu latach badań nad serotoniną (początkowo tak jej nie nazywano, ale już w latach 30. ubiegłego wieku badano „nietypową dopaminę”) wciąż wiemy o niej za mało.

Dla naukowczynie ustalenie, że serotonina bardziej wspomaga w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami niż pobudza do reakcji negatywnych, jest fascynujące. Wyjaśnia, dlaczego to sub-

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

stancja niezwykle pomocna w leczeniu wielu zaburzeń psychicznych i daje nadzieję na jeszcze lepsze kontrolowanie zachowań przy odpowiednim doborze dawek.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NZOZ PRIMADENT

lek. stom. **Joanna Szczerbińska**

lek. dent. **Hubert Szczerbiński**

Radom, ul. Policka 2

tel.: **48 3318779,**
535 533 613

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)



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

www.medident.radom.pl

J/0664

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

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

J/0254

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

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

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

M/0306

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



**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

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

Bogactwo natury – jeżówka

Jeżówka, czyli echinacea, to roślina, której właściwości lecznicze odkryli Indianie. Obecnie działanie jeżówki (a zwłaszcza jeżówki purpurowej) doceniają nie tylko zwolennicy medycyny naturalnej, lecz także niektórzy naukowcy. Z badań wynika, że jeżówka wzmacnia odporność, jest sprawdzonym sposobem na przeziębienie i łagodzi objawy trądziku. Sprawdź, na co jeszcze pomaga jeżówka.

Jeżówka (echinacea) to roślina, której właściwości lecznicze odkryli Indianie. Stosowali ją w leczeniu trudno gojących się ran odniesionych na polowaniach, oparzeń, kaszlu, bólu zęba, gardła i głowy, przeziębień, odry, rzeżączki, powiększenia migdałów oraz jako antidotum w przypadkach ukąszenia przez węża, owady lub innych

zatruc. Współczesna fitoterapia poleca jeżówkę na przeziębienie, trądzik czy opryszczkę. Wiele z tych właściwości echinacei zostało potwierdzonych w badaniach naukowych. Obecnie ze swojego działania leczniczego najbardziej znana jest jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*). Apteczne specyfiki przygotowuje się także na bazie dwóch innych gatunków jeżówki – wąskolistnej (*E. angustifolia*) i bladej (*E. pallida*).

Jeżówka na wzmocnienie odporności

W medycynie naturalnej jeżówka (zwłaszcza purpurowa) jest uważana

za jeden z najcenniejszych środków podnoszących odporność organizmu. Echinacea zalecana jest nie tylko osobom zdrowym, by zapobiec ewentualnym infekcjom, lecz także w stanach wyczerpania i osłabienia organizmu (np. podczas długotrwałego podawania antybiotyków).

Jej wzmacniające odporność działanie potwierdzają naukowcy z University of Connecticut School of Pharmacy, których wyniki badań zostały opublikowane w 2007 roku na łamach „The Lancet Infectious Diseases”. Przekonują oni, że profilaktyczne przyjmowanie przetworów z jeżówki zmniejsza ryzyko rozwoju przeziębienia od 35 (w przypadku zakażenia rybowirusami) do 58 procent (w przypadku zakażenia innymi wirusami odpowiedzialnymi za przeziębienie). Jedno z badań wykazało nawet, że połączenie jeżówki z witaminą C zmniejszało ryzyko zachorowania aż o 86 procent.

Dokończenie na str. 14.

**Gabinet
psychologiczny,
psychoterapeutyczny**
mgr **Barbara Fijałkowska**

Certyfikowana przez Oxford
hipnoza kliniczna
dwa poziomy ukończona w USA
autohipnoza mojego pomysłu.

Zapisy telefoniczne:
604 644 538
czynne codziennie
ul. Urodzajna 16/4 (osiedle Na Stoku).

A/0006

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

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

tel. 603 161 720

H/0022

www.terapia-sensoryczna.com

**INTEGRACJA
SENSORYCZNA
- DIAGNOZA**

Radom, ul. Lubońskiego 2

736 286 299

H/0055

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
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. **606731821**

N/0316

GABINET
NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Bogactwo natury – jeżówka

Dokończenie ze str. 13.

Ustalono, że jeżówka wzmacnia odporność poprzez nasilenie procesu fagocytozy (wychwytywania i pochłaniania przez komórki układu odpornościowego wirusów i bakterii) i pobudzanie leukocytów (białych ciałek krwi) do wydzielania substancji przeciwwirusowych (interferonów).

Aby zapobiec przeziębieniu, preparaty na bazie jeżówki zaleca się zażywać przez 3-4 tygodnie (wyjątek stanowią tabletki do ssania, które powinno się przyjmować max. 10 dni). Po miesiącu zalecana jest 14-dniowa przerwa.

Jeżówką na przeziębienie

Z badań naukowców z University

of Connecticut School of Pharmacy wynika także, że przyjmowanie jeżówki w czasie przeziębienia skraca czas trwania choroby o półtora dnia – szybciej ustępują kaszel, ból głowy i wydzielina z nosa. Jednak mimo to wciąż można

spotkać specjalistów, którzy zaprzeczają skuteczności wyciągu z jeżówki w zapobieganiu i leczeniu jesienno-zimowych infekcji. Wszystko dlatego,



że dawniej w próbach zapobiegania przeziębieniom, które zostały wywołane eksperymentalnie, jeżówka nie zmniejszała zapadalności, nie skracała czasu choroby, ani nie wpływała na jej przebieg.

Jeżówką na opryszczkę i oparzenia

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie jeżówki w leczeniu opryszczki, egzem, atopowego zapa-



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 LEKARSKI
NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **Krzysztof Nadgródkiewicz**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

Ilek **Dzmitry Voran** Spec. Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu

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 za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego,
- 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 oferuje krótkie terminy oczekiwania na operacje na NFZ:

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17. **602 660 944, 532 004 781** Radom, ul. Lekarska 2A

ORTO-LIVE — JANIK —

www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
 [ortolive.janik](#)  [ortolive](#)

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**

lenia skóry, oparzeń, ran i owrzodzeń podudzi. Jej lecznicze działanie w chorobach skóry potwierdzają naukowcy. Maść z sokiem ze świeżego ziela jeżówki purpurowej była stosowana w leczeniu stanów zapalnych skóry i innych ww. schorzeń. Całkowite wyleczenie zaobserwowano w ponad 85 proc. przypadków, natomiast skutki uboczne wystąpiły jedynie u ok. 2 proc. badanych.

Jeżówka na trądzik

Jeżówka jest przydatna także w pielęgnacji każdego rodzaju cery, gdyż wykazuje właściwości regenerujące, przeciwzmarszczkowe, wygładzające, nawilżające, ochronne m.in. przed promieniami UV. Jednak ze względu na właściwości przeciwbakteryjne i gojące najlepiej sprawdzi się w przypadku cery tłustej i trądzikowej. Osoby zmagające się z wypryskami i stanami zapalnymi

powinny sięgnąć m.in. po toniki i żele na bazie echinacei.

Ważne

Jeżówkę nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Może wywołać alergię!

Przetwory z jeżówki często są podawane także przeziębionym dzieciom. Jednak badacze z The Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA), czyli Brytyjskiej Agencji ds. Regulacji Leków i Produktów Ochrony Zdrowia, przekonują, że dzieci, które nie skończyły 12 lat, nie powinny ich spożywać. Jeżówka może być bowiem przyczyną alergii. Uczulenie może mieć postać wysypki, świądu, obrzęku twarzy, a nawet trudności w oddychaniu czy potencjalnie śmiertelnego wstrząsu anafilaktycznego.

Jeżówka – przeciwwskazania

Innymi przeciwwskazaniami do przyjmowania jeżówki są:

- nadwrażliwość na inne zioła z rodziny złożonych, np. na arnikę, krwawnik, nagietek, mniszek;
- gruźlica;

- choroby szpiku kostnego;
- stwardnienie rozsiane;
- AIDS;
- kolagenozy i inne choroby autoimmunologiczne;
- schorzenia wątroby;
- przyjmowanie leków upośledzających czynność wątroby (jak np.: steroidy anaboliczne, amiodaron, metotreksat, ketokonazol);
- ciąża i karmienie piersią.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

SKLEP MEDYCZNY

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Pomagamy

w uzyskaniu

dofinansowania



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

tel. 791 648 617

Radom, ul. Szklana 47a,
obok bloku Olsztyńska 22

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

Dr Tomasz Kupski

Specjalista urolog, FEBU

Szczególne zainteresowania zawodowe:

- urologia onkologiczna: guzy i torbiele nerek, rak pęcherza moczowego, rak gruczołu krokowego, rak jądra, rak prącia – operacje klasyczne, endoskopowe, laparoskopowe i w asyście robota chirurgicznego
- małoinwazyjne metody leczenia kamicy układu moczowego
- w tym również operacje laserowe RIRS
- leczenie zaburzeń erekcji.

Zapisy:

Poradnia Specjalistyczna **MÓJ LEKARZ**

Radom, ul. Skrajna 113 tel. **694 88 00 44**

UJ/0662

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)

Rejestracja
pacjentów: **tel.: 694 88 00 44**

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

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

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

Limit wieku dla kierowców

Ten temat wraca jak bumerang, nie tylko w Polsce, ale generalnie w Europie. Trudno zaprzeczać faktom: z wiekiem pogarszają się nasze funkcje poznawcze i inne elementy ważne dla bezpieczeństwa na drodze. Czy to powinno wpłynąć na wprowadzenie limitu wieku dla kierowców?

Pomysł, by bardziej szczegółowo i częściej badać kierowców po 65. roku życia to przejaw dyskryminacji? Takie obawy nie gasną w UE, a tymczasem Amerykanie, którzy mierzą się z podobnymi problemami na drogach widzą to

inaczej.

W ich ocenie badania seniorów pod kątem bezpieczeństwa prowadzenia samochodu to przywilej, który powinien być dostępny bezpłatnie. W ten sposób seniorzy, którzy wciąż dają radę

za kółkiem, będą spokojni, że nie zrobią krzywdy sobie i innym. Pozostali będą mieli okazję zająć się na czas dyskretnymi problemami ze zdrowiem.

Czy seniorzy powodują najwięcej wypadków?

W liczbach bezwzględnych w Polsce osoby starsze wcale nie są większym zagrożeniem na drodze niż choćby najmłodsi kierowcy, a najwięcej wypadków nie powodują ani ci początkujący, ani seniorzy.

Oczywiście, da się to łatwo wytłumaczyć, bo w Polsce generalnie niewielu seniorów siada za kółkiem, nie stać ich na paliwo itd.

Amerykanie, którzy mają aż 48 mln licencjonowanych kierowców po 65. roku życia, mają zupełnie inną perspektywę. Podobnie jak Japończycy, którzy są aktywni do późnej starości, zamożni i zmotoryzowani. Okazuje się, że nawet dziarskie, długowieczne staruszki kierowcami są gorszymi od młodszych użytkowników drogi.

Na całym świecie wniosek z badań jest taki sam – z wiekiem funkcje poznawcze i motoryczne z wiekiem pogarszają się, a to przekłada się na bezpieczeństwo jazdy.

Nawet tam, gdzie seniorzy nie popełniają najwięcej wypadków, to oni są często sprawcami tych najgroźniejszych, śmiertelnych.

Jakie badania dla kierowców

O tym, że Komisja Europejska przygotowuje nowe uregulowania dotyczące kierowców seniorów głośno było jeszcze na początku tego roku. Początkowo zapowiadano, że nowe regulacje obejmą osoby 65+, potem, że przede wszystkim 70+, wreszcie – wszystkich kierowców, by upewnić się, że nie stanowią szczególnego zagrożenia na drodze i nie dochodzi do dyskryminacji ze względu na wiek.

Nowe prawo w UE ma podobno wejść jeszcze w tym roku, chociaż wydaje się to coraz mniej realne. Wprawdzie niektóre kraje już wprowadza



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044 www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. **Igal Mor****Urolog** – dr **Tomasz Kupski****Neurochirurg** – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica****Neurolog** – prof. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi****Neurolog** – dr **Tomasz Hernik****Laryngolog, Otolaryngolog** – dr n. med. **Wojciech Chlebny****Laryngolog, Alergolog, Anestezjolog** – dr **Krystyna Budzynowska****Nefrolog, Internista** – dr **Łukasz Skórka****Kardiolog, Internista** – dr **Piotr Panin****Kardiolog, Internista** – dr **Konrad Pajęzowski****Kardiolog, Internista** – dr **Eliza Słodka****Psychiatra** – dr **Jan Kopacz****Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu** – dr **Jolanta Ostrowska****Ortopeda** – dr **Marcin Kuśmierz****Chirurg Naczyniowy** – dr **Grzegorz Noll**

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdza i płuc /płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego.

Wizyta lekarska – kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna
po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

Cena wyżej wymienionego Kompletu Diagnostycznego 400 zł, czas trwania ok 40 min.

POZOSTAŁE BADANIA: BADANIA WYSŁKOWE, USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

Ilek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**

Ilek.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

dziły regulację, że seniorzy i kierowcy z innych grup ryzyka (np. z wadą wzroku, nadciśnieniem) są szczególnie badani raz na 5 lat.

Eksperci podkreślają jednak, że w przypadku osób w podeszłym wieku to za mało, bo choroby neurologiczne mogą mieć szybki przebieg i stan osób starszych może znacząco pogorszyć się między badaniami. Co gorsza – dyskretnie objawy mogą być niezauważalne dla samego pacjenta.

Na ten aspekt, chociaż w zupełnie innym kontekście, uwagę zwracają Amerykanie. Podkreślają, że objawów sygnalizujących potencjalne zagrożenie dla zdolności prowadzenia samochodu nie wychwyci lekarz pierwszego kontaktu, nie pozwolą na to standardowe badania w jego gabinecie.



Specjaliści od bezpieczeństwa i neurologii domagają się prawa dla seniorów do szczegółowych badań. W ich ocenie odpowiedzialne osoby starsze chętnie się upewnią, że wciąż nie stwarzają większego zagrożenia na drodze niż inni. Ci, u których wyniki nie będą prawidłowe, też powinni być zadowoleni, że nie doprowadzili do nieszczęścia.

Takie badania mają być dla Amerykanów w przyszłości bezpłatne (teraz nie są), by zmniejszyć liczbę wypadków, a także umożliwić kierowanie pojazdów tym, którzy wciąż sobie z tym świetnie radzą.

Mają to być badania psychologiczne, sprawdzające czas reakcji, wykluczające czasowe utraty przytomności etc.

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY
ORAZ
FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM: www.ginradom.pl

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofii pochwy
- obkurczanie ścian pochwy i poprawa napięcia skóry sromu
- zmniejszanie dolegliwości bólowych i skłonności do infekcji intymnych
- poprawa jakości życia seksualnego

Ilek. Maria Kowalczevska-Bogucka
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 589 761

Ilek. Barbara Kalbarczyk
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 608 944

Radom, ul. Zbrowskiego 66

CENTRUM MEDYCyny KOBIEt
Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

Ilek. med. **Zygmunt Jacek Nita** Zapisy
Specjalista Ginekolog - Położnik na wizyty lekarskie
telefonicznie

Zakaz prowadzenia pojazdów – problem wieku czy stanu zdrowia

Korelacja między wiekiem a zdolnością do prowadzenia samochodu dla Amerykanów jest jasna, niepodważalna. Dowiedziona naukowo.

– Prowadzenie samochodu to wieloaspektowa czynność, która wymaga wyczonych umiejętności oraz

koordynacji złożonych funkcji poznawczych i fizycznych. Wraz z wiekiem jesteśmy podatni na pogorszenie naszych umiejętności poznawczych, wzrokowych i motorycznych, co może mieć wpływ na

naszą zdolność do bezpiecznego prowadzenia pojazdu – przypomina dr Kirk Daffner z amerykańskiego Brigham and Women's Hospital, na łamach JAMA Neurology.

Dokończenie na str. 18.

AKADEMIA ESTETYCZNA
Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog

Gabinet *Kosmetologia* z ul. Reja 5 w Radomiu
zmienił nazwę oraz lokalizację

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzelei
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej

DARMOWE KONSULTACJE
Radom, Zegara Słonecznego 2/2
czynne: pn.-pt. 10-18 sob. 10-14
☎ **505 646 812**

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, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

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

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

Lek. Piotr E. Janik

SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
medycyna estetyczna

ORTO-LIVE

— JANIK —

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



Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.

W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. Wcześniej doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRiE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:

Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:

- operacje estetyczne piersi: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- operacje brzucha - abdominoplastyka, liposukcja Vaser Lipo HD,
- operacje twarzy: lifting twarzy i szyi, plastyka nosa, plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka, korekta odstawiania małżowin usznych.

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów (Przeszczep włosów metodą F.U.E.).

Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej

(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2).

Chirurgiczne usuwanie znamion

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

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

ortolive.janik ortolive

F/0595

Limit wieku dla kierowców

Dokończenie ze str. 17.

Jego zespół opracował program i wykaz badań, w tym neurologicznych, okulistycznych etc., niezbędnych w zestawie dla kierowców seniorów.

Według badaczy aż 17% osób w wieku powyżej 65 lat doświadcza łagodnych zaburzeń funkcji poznawczych i jest w grupie zwiększonego ryzyka wypadków. To problemy niezauważalne dla chorego i otoczenia, a na ulicy stwarzające konkretne zagrożenie

bezpieczeństwa.

Według planów KE, w oparciu o opinie wielu specjalistów, nie należy skupiać się na metryce kierowcy. Badanie psychologiczne będą przechodzić wszyscy kierowcy, a starsi o wiele częściej. To tak jak z badaniami okresowymi w pracy: z wiekiem ta profilaktyka musi być rozszerzona, ale potrzebna jest zawsze.

Sprawność umysłowa i prawidłowe kojarzenie będzie badane na równi ze

sprawnością fizyczną: prawidłowością odruchów i brakiem zaburzeń nerwowo-ruchowych.

Demencja, choroba Alzheimera czy choroba Parkinsona to schorzenia, których występowanie w opinii KE jest silnym przeciwwskazaniem do prowadzenia pojazdów. Lista jest jednak znacznie dłuższa i znalazły się na niej choćby:

- ubytek słuchu,
- znaczne pogorszenie wzroku,
- cukrzyca,
- udar mózgu,
- choroby nerek,
- problemy neurologiczne,
- zapalenie stawów,
- zaburzenia psychiczne,
- choroby układu sercowo-naczyniowego.

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



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCZ

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

Oczywiście wszędzie tam, gdzie to możliwe, kluczowe dla możliwości prowadzenia pojazdów będzie ewentualne skorygowanie problemu, ustabilizowanie stanu zdrowia itd.i przechodzenie badań kontrolnych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel.48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015

POSIADAMY AKREDYTACJE

Papież jezuita



„AZ4000” to unikalny numer lotu w lotnictwie cywilnym. Unikalny, bo oznacza, że tym samolotem leci papież. Niezależnie od kierunku podróży, zawsze pozostaje ten sam. Kiedy papież przelatuje nad jakimś krajem, przesyła telegram z pozdrowieniami do tamtejszej głowy państwa. Papieżowi zawsze towarzyszy obraz Madonny z Bonarii (Sycylia), zawieszony w przedniej części samolotu, naprzeciwko jego siedzenia. Matka Boża z tego wizerunku dała swoje imię rodzinemu miastu Franciszka, argentyńskiemu Buenos Aires.

Innymi duchowymi towarzyszami podróży jest około 20-osobowa grupa księży, biskupów i kardynałów z Watykanu. Na pokładzie jest także pomoc medyczna. Ochronę zapewnia kilkunastu żołnierzy Gwardii Szwajcarskiej i żandarmerii watykańskiej. Dbają oni między innymi o to, by podróżujący papieskim samolotem przedstawiciele prasy zachowywali dystans od papieża.

VAMP – to skrót od Vatican Accredited Media Personnel. Grupa przedstawicieli mediów liczy do 70 osób. To oni mają przywilej osobistej krótkiej rozmowy z papieżem w drodze do celu podróży. To jest czas na serdeczną, bezpośrednią wymianę zdań, bo papież bardzo dobrze zna większość podróżujących z nim od lat „VAMP-ów”. Wielu zna po imieniu. Oni także są świadkami pierwszego wywiadu, udzielanego im przez papieża, w drodze powrotnej do Rzymu. Każda oficjalna grupa językowa ma wtedy prawo zadać papieżowi pytanie dotyczące kończącego się właśnie wydarzenia. Wszyscy dziennikarze VAMP-u podpisują deklarację, iż wrócą do Rzymu papieskim samolotem i że będą przestrzegać zasad embarga (zakaz publikowania przed określonym dniem i określoną godziną) dotyczącego tekstów przemówień papieskich, które wcześniej otrzymują. Jest też jedna dodatkowa zasada, której muszą przestrzegać VAMP-y. Ustalane jest z góry – w wyniku ich głosowania – to, ile minut po wylądowaniu w Rzymie opublikowane zostaną relacje ze spotkania z papieżem w powracającym samolocie. We wszystkich mediach ukazują się one jednocześnie. Należenie do ekskluzywnego klubu jakim jest VAMP zapewnia dostęp do otoczenia papieża podczas całej zagranicznej wizyty i udział w ścisłych spotkaniach i wydarzeniach z jego udziałem.

W drodze z Rzymu, papież – tak jak poprzednicy – leci zawsze liniami włoskim. Do lotów wewnętrznych w danym kraju często wykorzystywane są maszyny tamtejszych linii. Do Rzymu papież wraca z podróży albo samolotem włoskich linii, albo kraju gospodarza wizyty. W tym drugim przypadku jest to ogromne wyróżnienie dla linii witającej zwierzchnika Kościoła. Podczas swojej 45. najnowszej podróży na Daleki Wschód papież wróci liniami Singapuru. Wówczas ten samolot otrzyma oznaczenie lotu jako „AZ4000”.

Papież Franciszek w czasie podróży ma do dyspozycji swój hotel klasy biznes. O tym, że jest to specjalny pasażer, przypomina jedynie naklejka na podłokietniku z napisem „Santo Padre”. Papieski herb Franciszka zdobi także wszystkie zagłówki oraz zewnętrzną ścianę maszyny.

Mimo wszystko Franciszek doświadcza jednak odrobiny luksusu. Jako głowa państwa papież nigdzie nie potrzebuje wizy. W przeciwieństwie do podróżujących z nim dziennikarzy, nie przechodzi irytujących formalności i czasu oczekiwania na lotnisku. Na pas startowy Franciszek jest dowożony autem, po czym wjeżdża windą do samolotu.

Papież Franciszek ma już na swoim koncie 44 podróże zagraniczne. W dniach 2-13 września odbędzie najdłuższą w dotychczasowym czasie swego pontyfikatu. Chociaż cele się zmieniają, procedury podróży – jak się okazuje – pozostają prawie niezmienione.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

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

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

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

**SZCZEGÓLNIENIE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

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

Radomskie Centrum Rodziny zaprasza do skorzystania z programu bezpłatnych badań diagnostycznych „Profilaktyka 40 PLUS”

„Profilaktyka 40 PLUS” to inicjatywa Ministerstwa Zdrowia skierowana do Polek i Polaków powyżej 40. roku życia.

Jej celem jest zwiększenie liczby osób poddających się badaniom, wcześnie wykrywanie chorób i zaburzeń oraz zapobieganie ich progresji.

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

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 - 16
piątek 11 - 15

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

Jak skorzystać z programu Profilaktyka 40 PLUS?

- Wypełnij ankietę umieszczoną w Internetowym Koncie Pacjenta lub odwiedź Radomskie Centrum Rodziny (ul. Jerzego Radomskiego 5 w Radomiu) i skorzystaj z pomocy naszego Personelu.
- Poczekaj na wystawienie e-skierowania.
- Wybierz placówkę – Radomskie Centrum Rodziny, ul. Jerzego Radomskiego 5 w Radomiu.
- Przyjdź do Radomskiego Centrum Rodziny na czczo, z dokumentem tożsamości. W dniu realizacji skierowania możesz rozszerzyć profilaktykę o badania ze zniżką, przygotowane specjalnie dla Ciebie przez Radomskie Centrum Rodziny
- Wyniki badań odbierzesz online lub w Radomskim Centrum Rodziny.

Kto może skorzystać z bezpłatnych badań w ramach Programu „Profilaktyka 40 PLUS”?

- Każdy, kto skończył 40 lat.
- Każdy, kto nie korzystał wcześniej z programu Profilaktyka 40 PLUS lub skorzystał z niego, ale minęło co najmniej 12 miesięcy od pierwszych badań w ramach programu.
- Każdy, kto uzupełnił ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub w Przychodni POZ uczestniczącej w programie (np. Radomskim Centrum Rodziny, przy ul. Radomskiego 5 w Radomiu) lub w aplikacji moje IKP.

Jakie badania diagnostyczne wchodzi w skład Programu „Profilaktyka 40 PLUS”?

Badania diagnostyczne, które

wchodzą w skład programu Profilaktyka 40 PLUS, dzielą się na trzy grupy: badania dla kobiet, badania dla mężczyzn i pakiet wspólny.

To, jaki zakres badań będzie dostępny dla Ciebie, zależy od odpowiedzi, jakich udzielił w ankiecie.

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:

- morfologia krwi obwodowej z wzo-rem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- próby wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP,
- poziom kreatyniny we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera dodatkowo:

- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity (badanie w kierunku raka prostaty).

Pakiet badań diagnostycznych wspólny dla kobiet i mężczyzn:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie,
- obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI),
- ocena miarowości i rytmu serca.

DODATKOWA OFERTA NA BADANIA POSZERZAJĄCE – 20%!

Jako Radomskie Centrum Rodziny przygotowaliśmy dodatkową ofertę dla osób, które zrealizują badania

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

w ramach programu „Profilaktyka 40 PLUS”. Zakłada ona możliwość wykonania dodatkowych badań poszerzających profilaktykę z 20% rabatem od standardowej ceny. Obniżona cena na badania obowiązuje wyłącznie w dniu realizacji badań w ramach programu „Profilaktyka 40 PLUS” oraz obejmuje badania z listy dostępnej na stronie Radomskiego Centrum Rodziny.

Więcej informacji na temat Programu „Profilaktyka 40 PLUS” można uzyskać pod numerem telefonu:

48 377 90 20 (wew. 2) pn. – pt. w godz. 7:30 – 18:00.

Masz pytania?

Skontaktuj się z nami – jesteśmy do Twojej dyspozycji!

Osobiście: Radomskie Centrum Rodziny, ul. Jerzego Radomskiego 5, Radom
pn. – pt. 7:30 – 18:00, sb. 8:00 – 13:00

Telefonicznie:

48 377 90 20 (wew. 2) pn. – pt. w godz. 7:30 – 18:00.

Chcesz wiedzieć więcej o Programie bezpłatnych badań diagnostycznych „Profilaktyka 40 PLUS”? Zajrzyj na stronę <https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>.

mgr Michał Gwara Fizjoterapeuta

Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Specjalizuje się w: terapii ortopedycznej, stawów skroniowo – żuchwowych, diagnostyce funkcjonalnej, rehabilitacji sportowej

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

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

ORTO-LIVE — JANIK —

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

GABINET REHABILITACJI

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiology taping
- ćwiczenia różne
- indywidualna praca z pacjentem

**REHABILITACJA
Z DOJAZDEM DO PACJENTA**

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO**

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

tel.: 48 364 04 53,
608 806 402

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC

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

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

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

**Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego**

**Wykonywanie wkładek
ortopedycznych
Bezpłatne badania podoskopowe
wykonywane przez
inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki
Fachowy personel**

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

**czynny
od poniedziałku do piątku 8-18**

www.armed-ort.pl

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Jak tęźnie solankowe wpływają na zdrowie?

W całej Polsce, zarówno w dużych miastach, jak i mniejszych miejscowościach, coraz częściej powstają tęźnie solankowe, które zdobywają na popularności. Mówi się, że miejsca te mają zbawienny wpływ na zdrowie, ale czy rzeczywiście tak jest? Ostatnio pojawia się dużo opinii podających w wątpliwość te powszechne przekonania.

Tęźnie solankowe a zdrowie

Tęźnie uznawane są za korzystne dla zdrowia, mają wspomagać leczenie przewlekłych i ostrych

schorzeń układu oddechowego, a także pomagać osobom zmagającym się z nadciśnieniem tętniczym.

Działanie tęźni polega na przepły-



waniu solanki przez gałązki tarniny, co powoduje jej parowanie. W efekcie sól osadza się na specjalnym wypełnieniu, możliwe jest jej zebranie i wykorzystanie w przemyśle spożywczym oraz innych dziedzinach.

Okazuje się, że para wodna powstająca w wyniku odparowywania solanki nie zawiera żadnych prozdrowotnych mikroelementów, ponieważ konstruktorom zależało przede wszystkim na odzyskiwaniu soli, a nie traceniu minerałów.

Jak wyjaśnia Agencja Oceny Technologii Medycznych, nie istnieją żadne badania ani dowody potwierdzające pozytywny wpływ tęźni solankowych na zdrowie, a zwłaszcza tych pracujących w obiegu zamkniętym.

Uwaga na bakterie

To jednak nie jest największa wada tych instalacji. Większość działa w obiegu zamkniętym, co oznacza, że solanka jest dowożona beczkowozem, a następnie krąży w instalacji, aż całkowicie wyparuje. Następnie dodawana jest nowa partia i proces ten się powtarza.

To właśnie zamknięty obieg stanowi główny problem. Krążąca w nim woda staje się idealnym środowiskiem do rozwoju patogenów i drobnoustrojów, takich jak bakterie, wirusy czy grzyby. Solanka może być też zanieczyszczona przez odchody zwierząt.

Jeśli tęźnia nie jest utrzymywana w czystości, osoby korzystające z inhalacji mogą narażać się na infekcje. Wysokie stężenie soli nie eliminuje bowiem wszystkich drobnoustrojów, a niektóre, np. gronkowiec złocisty, doskonale rozwijają się w takim środowisku.

Dużym minusem jest też fakt, że obecnie brakuje przepisów regulujących budowę i utrzymanie tego typu obiektów. Tęźnie nie są też kontrolowane przez sanepid.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, 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:

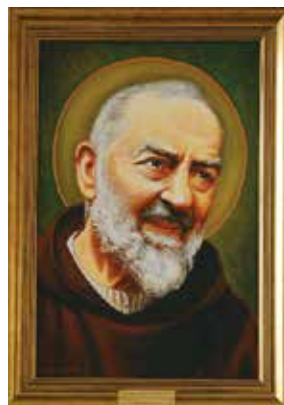
- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami 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**

Święty stygmatyk

23 września przypada wspomnienie jednego z najbardziej znanych świętych – o. Pio. Włoski kapucyn, który całe swoje zakonne życie spędził w klasztorze w San Giovanni Rotondo, rozślawił to miejsce na cały świat. Do małego miasteczka, otoczonego gajami oliwnymi, pielgrzymuje co roku tysiące ludzi, aby pomodlić się przy grobie świętego stygmatyka i wyprosić dla siebie łaski. Któż z nas nie czytał historii o św. o. Pio, które opisują niezwykle dary, którymi Bóg go obdarzył. Dar stygmatów, bilokacji (jednoczesnego przybywania w dwóch, nieraz bardzo od siebie oddalonych, miejscach), umiejętność czytania w ludzkich duszach, fizyczna nieraz walka ze złym duchem – to tylko niektóre z wydarzeń, które towarzyszyły kapucynowi z San Giovanni Rotondo. Kilka lat temu, podczas prowadzenia wakacyjnych rekolekcji dla małżeństw, sam miałem okazję usłyszeć historię, która wydarzyła się w latach 50. w Polsce. Opowiadała mi ją prawnuczka kobiety, która doświadczyła tego nadprzyrodzonego wydarzenia. Jej rodzina pochodziła z tzw. kresów przedwojennej Rzeczypospolitej. Po zakończeniu II wojny światowej ziemie te zostały przyłączone do Związku Radzieckiego. Nagle, z dnia na dzień, okazało się, że ludzie ci żyją w komunistycznej Rosji. Było to bardzo traumatyczne wydarzenie dla naszych rodaków. W latach 50. stworzyła się jednak okazja do tzw. repatriacji i wyjazdu do

Polski. Cała wioska zdecydowała się wyjechać do Ojczyzny oprócz prababci mojej rozmówczyni. Bała się, że nie spotka już swojego męża i syna, których zawierucha wojenna rzuciła poza rodzinny dom. W dzień repatriacji została sama z dziećmi w domu. Wszyscy wyjechali do najbliższego miasteczka, skąd pociągiem mieli jechać do Polski. Nagle kobieta zobaczyła na drodze idącego zakonnika. Zwrócił się do niej z pytaniem, dlaczego nie wyjechała. Na odpowiedź o lęk przed rozłąką z najbliższymi tajemniczy przybysz zapewnił ją o spotkaniu z mężem i synem na nowej ziemi. Kobieta posłuchała rady zakonnika. Wzięła swoje dzieci i udała się na pociąg. Wszystko szczęśliwie się zakończyło. Znalazła się w Polsce, gdzie rozpoczęła nowe życie. Zgodnie z zapewnieniem tajemniczego zakonnika mąż i syn wrócili do swojej rodziny. Jednak to nie koniec tej historii. Minęło wiele lat. Owa kobieta już jako staruszka wzięta do ręki książeczkę do nabożeństwa swojej córki. W niej znalazła obrazek św. o. Pio. Nie wiedziała kogo przedstawia to zdjęcie, jednak wiedziała jedno i była tego pewna: to ten zakonnik kilkadziesiąt lat wcześniej zmobilizował ją do opuszczenia swojej ojcowizny i przyjazdu do Polski.



Warto w tym miejscu wspomnieć o jeszcze jednym, bardzo ważnym wydarzeniu z życia św. o. Pio. Osobiste doświadczenie bólu spowodowane licznymi chorobami i nieustanny kontakt z ludzkim cierpieniem, połączone z rozważaniem męki Chrystusa na krzyżu, doprowadziły św. o. Pio do praktycznego wniosku: wybudowania szpitala. Nazwał go Domem Ulgi w Cierpieniu. Dodatkowym argumentem za realizacją tego przedsięwzięcia był brak miejscowych lekarzy i ośrodków zdrowia w regionie. Św. o. Pio zabiegał o jego rozwój i troszczył się o chorych, którym oprócz pocieszenia i modlitwy udzielał błogosławieństwa oraz Komunii św. Święty stygmatyk wskazywał chorym sposób przewycięzania cierpienia poprzez świadomą akceptację swego bólu i pogodne poddanie się swojemu losowi jako drodze do Boga. Podsumowaniem niech będą słowa naszego świętego, które były odpowiedzią na zarzuty, że szpital jest zbyt luksusowy i nowoczesny. Św. o. Pio skwitował je słowami: *„Zbyt luksusowy? Gdyby to było możliwe, to bym ten dom zbudował ze złota, gdyż chorym jest Jezus, a to wszystko tak mało, cośmy uczynili dla Pana”*.

ks. Przemysław Wójcik

Włoski duchowny Pio z Pietrelciny, właśc. Francesco Forgione, znany jako ojciec Pio (ur. 25 maja 1887 r. w Pietrelcinie, zm. 23 września 1968 r. w San Giovanni Rotondo).

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

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

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

Najbliższe wydarzenia DSZ

18 października 2024 r. – Różaniec w intencji Służby Zdrowia w katedrze radomskiej, godz. 17.15.

Koleżance

Marcie Kaim

najszczerze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

koleżanki i koledzy

z Pracowni Endoskopowej

Mazowieckiego Szpitala

Specjalistycznego w Radomiu

Q/0644

 **Radomskie Centrum Rodziny**
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

PROGRAM **PROFILAKTYKA 40 PLUS**

Bezpłatne badania profilaktyczne w ramach Programu Profilaktyka 40 PLUS

Wypełnij ankietę dostępną na **Internetowym Koncie Pacjenta**

Poczekaj na skierowanie

Zbadaj się **bezpłatnie!**

ul. Jerzego Radomskiego 5, Radom

Zadzwoń: 48 377 90 20 (wew. 2) lub zeskanuj QR kod i dowiedz się więcej!



Program dotyczy osób, które ukończyły 40. rok życia, a które w ostatnich 12 miesiącach nie wykonywały badań w ramach podobnych programów, a także które uzupełniły ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta lub Przychodni biorącej udział w Programie Profilaktyka 40 Plus.

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

APTEKA
Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

 **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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

 **TRANS-MED**

 **503 849 387**

Y/0328

KOLPORTAŻ

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny SWPZZPOZ Krynchowiec
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

 **APTEKI OSIEDŁOWE**

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

 **APTEKI OSIEDŁOWE**

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

 **APTEKI OSIEDŁOWE**

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

A/0007