10/2024 (nr 347)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Dzień Papieski

Dzień Papieski w każdym roku ma swoje hasło, wskazujące na istotny obszar papieskiego nauczania. Hasło to stanowi osnowę wszystkich wydarzeń modlitewnych, liturgicznych i artystycznych. Esemesowa kwesta na rzecz stypendystów Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia trwa do 31 października.

A my już wybiegamy myślą i przygotowaniami do Uroczystości Wszystkich Świętych i Wspomnienia Wszystkich Wiernych Zmarłych. To święta jednoczące Polaków w pamięci o tych, których już z nami nie ma, ale przecież nadal żyją w naszej pamięci i wspomnieniach. Te dni to doskonała okazja do przekazywania naszym dzieciom i wnukom historii naszych rodzin.

Życząc Wszystkim czytelnikom Zdrówka miłych wspomnień i powrotów do wydarzeń lat minionych, przy okazji odwiedzin na cmentarzach naszych bliskich zmarłych, zapraszam do lektury 347. numeru Zdrówka.

ZG

WYBRANE ARTYKUŁY:

Grzyby – kiedy podać je dziecku?
Czytaj na stronie 3.

Woda z bidonu jest zdrowa i eko?
Czytaj na stronie 6.

Miesiąc Świadomości Raka Piersi w RCO
Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – berberys
Czytaj na stronie 10.

Wielogodzinne oglądanie telewizji – nałóg niezdrowy jak inne
Czytaj na stronie 14.

Suplementacja witaminy D po lecie
Czytaj na stronie 16.

Sezonowa depresja – jak się przygotować?
Czytaj na stronie 20.

Jak bezpiecznie korzystać z termoforu
Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska
Czytaj na stronie 23.

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

LABORATORIUM LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-17.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0046

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

LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
CENTRUM BERNARDYŃSKA
48 386 95 00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl
Z/0690

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

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

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

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. 4
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5, 15
Laryngologia – str. 13
Neurologia – str. 14
Okulistyka – str. 9
Onkologia – str. 8, 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. 4

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 5, 6, 8, 17
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16, 20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 4, 15, 21

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

RADIOLOGIA
- str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 20

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

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

APTEKI
- str. 3, 12, 24

INNE
- str. 4, 15, 23, 24

Grzyby – kiedy podać je dziecku?

Nie tak łatwo odpowiedzieć, w jakim wieku dzieci powinny jeść grzyby, bo nawet kilku pytanych przez nas o to lekarzy przyznało, że tak dokładnie nie wiedzą. Nie ma bezwzględnych wytycznych, a rozstrzał między zaleceniami jest ogromny – od kilku miesięcy do 14 lat. Różnice nie dotyczą tylko grzybów leśnych i hodowlanych.

Rodzinna wyprawa do lasu, niezależnie od tego czy kosz zapełni się grzybami, czy nie, to zawsze dobry pomysł, jeśli tylko zadbacie o kwestie bezpieczeństwa. Obcowanie z przyrodą, czas spędzony na świeżym powietrzu, nauka spostrzegawczości – to wszystko niewątpliwe zalety wspólnego zbierania grzybów z dziećmi. Czy znalezione skarby można jednak podać im potem do jedzenia? Niestety, to przysmak przeznaczony dopiero dla nastolatków.

Grzyby leśne – dla dzieci 12+

Zdecydowana większość źródeł jako wiek właściwy do wprowadzenia do diety grzybów leśnych wskazuje 12 lat. Nie brakuje też wypowiedzi specjalistów, szczególnie gastrologów, toksykologów i transplantologów, by zaczekać jeszcze dwa lata, do 14. roku życia, bo układ pokarmowy nie dojrzewa u wszystkich w równym tempie i ten dodatkowy czas nie zaszkodzi.

Jak tłumaczy Sylwia Snopek, dietetyczka z Instytutu Matki i Dziecka, zalecenie to dotyczy wszystkich grzybów leśnych – zarówno świeżych, jak i suszonych, w tym oczywiście potraw, do których są dodawane, nawet w niewielkiej ilości (np. świątecznego bigosu).

Ryzyko zatrucia w przypadku grzybów leśnych jest zbyt duże, a młody organizm dziecka ma znacznie mniejsze szanse na przeżycie i poradzenie sobie ze skutkami ewentualnego zatrucia niż organizm nastolatka, a tym bardziej człowieka dorosłego.

„Przecież znam się na grzybach”

W lasach Europy występuje aż 160 gatunków grzybów, których spożycie może zakończyć się zgonem. W Polsce w zasadzie zabójca jest jeden. To muchomor zielonawy, niepoprawnie nazywany sromotnikiem.

Niezależnie od wieku, zabija nawet śladowa ilość tego grzyba w potrawie. Najczęściej do zatruć dochodzi w rodzinach „znawców grzybów”, którzy „głowę by dali, że nie pomylą” go z kanią, gąską zielonką (w niektórych krajach i źródłach również uznawaną za grzyb trujący) czy dziko rosnącą pieczarką. A jednak pomyłki się zdarzają.

Jeśli ktoś ma dystans do swoich grzybiarskich umiejętności, zwykle nie robi krzywdy sobie i innym. Niewątpliwie jednak sporo osób wrzuca nieświadomie do koszyka grzyby o niewielkim stopniu toksyczności lub po prostu niejadalne. Jeden taki grzyb psuje całą potrawę (np. czyniąc ją gorzką, jak goryczak żółciowy) lub – co gorsza – szkodząc zdrowiu.

Dokończenie na str. 4.

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

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

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
K/0197

Grzyby – kiedy podać je dziecku?

Dokończenie ze str. 3.

U osoby dorosłej skończy się być może łagodnym zatruciem, które samo przejdzie. U dziecka prawdopodobna jest hospitalizacja, a nawet zagrożenie życia, choćby z powodu odwodnienia.

Co do zasady – byłoby najlepiej, gdybyśmy zbierali tylko grzyby z rurkami/gąbką pod kapeluszem i zapomnieli o tych z blaszkami. Wśród tych pierwszych nie ma zabójców, co najwyżej grzyby niejadalne.

Ciężko zatruć można się nawet lisówką do złudzenia przypominającą pyszne kurki. Zakaz podawania wszelkich grzybów leśnych utrzymany w mocy.

Grzyby hodowlane są zdrowe?

Co z grzybami ze sklepu, choćby z popularnymi pieczarkami? Tu znowu zdania są podzielone, chociaż opinie w tej sprawie uległy niedawno pewnej modyfikacji.

Przez lata dietetycy dość skutecznie straszyli grzybami, jako niezdrowym elementem diety. Ostrzegali, że nie tylko skutecznie chłoną tłuszcz, ale też pełne są metali ciężkich i innych szkodliwych substancji, pobieranych z gleby oraz powietrza. W zamian same nie miały wnosić do diety niczego szczególnie wartościowego.

Po co taki produkt podawać dziecku, jeszcze narażając je na dolegliwości gastryczne i inne problemy ze strony układu pokarmowego? Dziś często przekaz jest już zupełnie inny.

Sylwia Snopek z IMiD zapewnia, że pieczarki, podobnie jak inne grzyby hodowlane, np. boczniaki, grzyby shitake, są bezpieczne dla dzieci. Mają też pewne wartości odżywcze:

- dostarczają minerały – cynk, selen, miedź, potas, magnez, żelazo, mangan, molibden;
- są źródłem witamin: D, C, B1, B12, E;
- zawierają związki bioaktywne, np. beta-glukany, polifenole, które mogą zmniejszać ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, np. nowotworów; związki te mogą też pobudzać do pracy układ odpornościowy, działać przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie;
- mają białko bogate w lizynę – aminokwas, który w wielu produktach, zwłaszcza w produktach zbożowych, występuje jedynie w skromnych ilościach. Połączone z kaszą, ryżem, makaronem, podnoszą wartość odżywczą całej potrawy.

Grzyby hodowlane dla niemowlaka?

Według ekspertki dziecko może jeść pieczarki, nawet przed pierwszymi urodzinami, od 10-11. miesiąca życia, choćby w zupie. Wprowadzamy je stopniowo i nie mogą to być produkty surowe.

Część specjalistów pozostaje przy swoim i wszelkie grzyby poleca dopiero nastolatkom. Są jednak i tacy, którzy uważają, że już dziecko, które skończyło pół roku może grzybów spróbować.

Rodzicom pozostaje samodzielnie tę kwestię rozstrzygnąć.

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

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
Certyfikowany operator chirurgicznego robota da Vinci - operacje wykonywane w Szpitalu Mazovia w Warszawie oraz w Radomskim Centrum Onkologii.
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
U/0662

PEDIATRIA www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com
HEMATOLOGIA www.zdrowko.com
UROLOGIA www.zdrowko.com

Dzienny Dom Opieki w Radomiu
– miejsce gdzie Twój bliski uzyska odpowiednie wsparcie

Dzienny Dom Opieki to miejsce, w którym możesz pozostawić bliską Ci osobę na kilka do kilkunastu godzin z gwarancją, że odpowiednio przeszkolony personel zapewni jej bezpieczeństwo i odpowiednią opiekę. Co ważne, Dzienny Dom Opieki łączy w sobie funkcje medyczne, pod postacią rehabilitacji i konsultacji medycznych, a także społeczne, takie jak zajęcia grupowe i aktywności. Dom opieki „Jesienna Rezydencja Seniora w Radomiu" oprócz funkcjonujących już pobytów całodobowych uruchamia nową usługę w postaci pobytu dziennego. Opiekun osoby starszej decydujący się na skorzystanie z tej formy wsparcia przywozi seniora od godziny 08:30. Opieka wraz z pełnym wyżywieniem składającym się z 5 posiłków, rehabilitacją oraz terapią zajęciową świadczone są do godziny 17:30 przez 7 dni w tygodniu. Podczas codziennej terapii realizowane są zajęcia: ruchowe, relaksacyjne, muzyczne, treningi pamięci, taneczne, plastyczne, czytanie, gry i zabawy towarzyskie, spacery, seanse filmowe. Podczas pobytu dziennego usługi opiekuńcze realizuje personel opiekunów medycznych i pielęgniarek. **Rodziny zainteresowane taką formą wsparcia zapraszamy do kontaktu: 533 507 999.**

Sylwia Mierzejewska

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

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 Pajączkowski.
Badanie Holter EKG i Test wysiłkowy wykonuje
dr Piotr Panin
Zapisy tel.: 694 88 00 44
Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz
Radom ul. Skrajna 113
K/0662

JESIENNA REZYDENCJA SENIORA
Nowy, luksusowy dom opieki i rehabilitacji w Radomiu dla osób w podeszłym wieku, niepełnosprawnych i przewlekle chorych.
Oferujemy:
- Całodobową opiekę medyczną,
- 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.jesienna.com
e-mail: biuro@jesienna.com
I/0686

KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com

Woda z bidonu jest zdrowa i eko?

Wielorazowe butelki na wodę to już naprawdę mocny trend. Z dodatkowymi filtrami, o fantazyjnych wzorach i kolorach, cieszą nie tylko ekologów. Jeśli jednak nie dbasz właściwie o ich czystość, można narobić sobie poważnych kłopotów, o czym przypomina nie tylko Główny Inspektorat Sanitarny, ale też zaskakujące wyniki badań.

Twój bidon czy butelka wielorazowa ma śliską powierzchnię lub brzydko pachnie? Jeśli jej nie wąchasz, nie dotykasz od środka (bo niby jak?), a przede wszystkim nie myjesz właściwie, możesz mieć poważny problem.

Badania naukowe dowiodły, że taki pojemnik na wodę może zawierać nawet 40 tys. razy więcej bakterii, niż na regularnie mytej desce sedesowej. Jeśli nie myjesz bidonu regularnie, to bezpieczniej będzie napić się z miski dla psa, w której zwykle jest aż 14 razy mniej bakterii.

Butelki wielorazowe na wodę – same plusy?

Niewątpliwie moda na wielorazowe opakowania na wodę to moda dobra. Nie dość, że oszczędzamy sporo pieniędzy, bo codzienne kupowanie wody butelkowanej nie jest tanie, dbamy o planetę, to jeszcze kształtujemy nawyk regularnego picia wody.

Z ładnej butelki jakoś bardziej się chce wody, a słodkie napoje mniej kuszą. To szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży. W szkole bidon jest jak znalazł, ale CZYSTY bidon.

Bakterie w brudnych butelkach nie są niewinne, obojętne dla naszego zdrowia. Wręcz przeciwnie: odpowiadają za groźne infekcje, szczególnie problemy żołądkowo-jelitowe.

Jak często myć bidony? GIS przypomina

Nim zdecydujesz się na wybór butelki wielorazowej, upewnij się, że faktycznie się do tego nadaje. Wszystkie opakowania, które mogą być stosowane do żywności – także do napojów – są oznakowane informacją „do kontaktu z żywnością" lub oznaczone specjalnym symbolem (szklanka i widelec).

Bidony i butelki do wody wymagają regularnego czyszczenia, najlepiej po każdym użyciu. Jeżeli korzystasz z bidonu każdego dnia, trzeba go myć przynajmniej raz dziennie.

Wielorazowe pojemniki na wodę – jak myć prawidłowo

Główny Inspektorat Sanitarny przypomina, jak prawidłowo umyć bidon i inny typ butelek na wodę.

1. Zacznij od przepłukania pojemnika ciepłą wodą.
2. Nakrętkę, ustnik oraz uszczelki namocz w ciepłej wodzie z detergentem do mycia naczyń, a następnie dokładnie wyczyść.
3. Zwróć szczególną uwagę na miejsca słabiej dostępne i łączenia.
4. Wnętrze bidonu umyj wodą z detergentem. Użyj specjalnej szczotki do mycia butelek.
5. Wyczyść wnętrze słomki, używając małej szczotki do rurek i płynu do mycia naczyń. Po umyciu dokładnie wypłucz wodą wszystkie elementy.
6. Umytą butelkę dokładnie osusz lub pozostaw do wyschnięcia. Nie zakręcaj bidonu, gdy jest jeszcze mokry – może to spowodować powstanie nieprzyjemnego zapachu wewnątrz pojemnika.

Uwaga, brudna szczotka to też zagrożenie dla zdrowia. Trzeba ją wymieniać przynajmniej raz na 2-3 miesiące i również myć, a najlepiej od czasu do czasu sparzyć gorącą wodą.

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 białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską, pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

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

NZOZ CHROBREGC
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
NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura
P/0182

DIACOM TECHNOLOGY
Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku
Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.
ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.
L/0646
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
f / biorezonans.radom

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0653
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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
PZG
ZAPRASZAMY, RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
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 wspomagania 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

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

REHAILITACJA ONKOLOGIA PIELĘGNIARSTWO OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
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, WIERZBICKA 99C, I PIĘTRO GABINET 116
R/0286

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

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

Radomskie Centrum Onkologii realizuje kampanię „Profilaktyka najlepszą ochroną” w ramach Miesiąca Świadomości Raka Piersi

Radomskie Centrum Onkologii realizuje kampanię „Profilaktyka najlepszą ochroną” w ramach Miesiąca Świadomości Raka Piersi. Z tej okazji odbędzie się sporo wydarzeń w Radomskim Centrum Onkologii – bezpłatne badania profilaktyczne, prelekcje z udziałem lekarzy specjalistów, a także zapisy na jedno z najważniejszych badań: mammografię!

Radomskie Centrum Onkologii konsekwentnie stawia na nowoczesne rozwiązania technologiczne w leczeniu i diagnostyce Pacjentów. Nie inaczej jest i tym razem, bowiem Radomskie Centrum Onkologii jako **pierwsze w Polsce** zakupiło **mammograf** wykorzystujący **Sztuczną Inteligencję**, która ma wspomóc pracę lekarza.

Dotyczy to zarówno różnego rodzaju sprzętu czy wykorzystywanych narzędzi, jak również rozwiązań wykorzystujących **Sztuczną Inteligencję** wspierającą specjalistów radomskiego szpitala, zapewniającego m.in. kompleksową opiekę nad Pacjentami zmagającymi się z nowotworami piersi.

W **Pracowni Mammograficznej Radomskiego Centrum Onkologii** został zainstalowany **najnowocześniejszy aparat mammograficzny**. Co ważne, nowe urządzenie wyposażone jest w nowoczesne techniki obrazowania piersi, w tym m.in.:

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

1. **Mammografię spektralną z podaniem kontrastu** – dzięki kombinacji obrazu nisko i wysokoenergetycznego możliwe jest wyraźne wyodrębnienie rozmieszczenia środka kontrastowego i określenie unaczynienia zmiany chorobowej (np. nowotworowej).

2. **Obrazowanie 3D (tomosyntezę)** – to badania w technice trójwymiarowej mammografii 3D umożliwiające jeszcze lepszą wykrywalność nowotworów piersi i lokalizację przestrzenną zmian nowotworowych.

3. **Biopsję stereotaktyczną piersi pod kontrolą obrazowania 3D oraz z użyciem kontrastu** – aparat umożliwia wykonanie biopsji stereotaktycznej także w pozycji leżącej i precyzyjne określenie lokalizacji guza. Połączenie opcji biopsji z mammografią spektralną daje możliwość precyzyjnego trafienia w zmianę, z której pobierana jest próbka do badania histopatologicznego.

4. **Sztuczną inteligencję wspomagającą lekarza opisującego badanie** – oparta na głębokim uczeniu sztuczna inteligencja, która szybko i dokładnie analizuje każdą płaszczyznę tomosyntezy, wykrywając z wyjątkową dokładnością zarówno złośliwe zagęszczenie tkanek miękkich, jak i zwapnienia.

– Pojawienie się nowego aparatu mammograficznego jest dla Radomskiego Centrum Onkologii o tyle istotne, że szpital umożliwia Pacjentom przeprowadzanie szeregu różnorodnych badań. W tym również bardzo aktywnie działa w zakresie profilaktyki nowotworowej, przeprowadzając każdego roku tysiące przesiewowych badań mammograficznych wśród mieszkańców Radomia i okolic – **mówi dr n. med. Maciej Chwaliński, Dyrektor Medyczny Radomskiego Centrum Onkologii.** – Nowoczesne rozwiązania poszerzą zakres działalności Placówki, zwiększając komfort Pacjentów. Przyspieszą również proces badań, zwiększając jednocześnie ich jakość – dodaje **dr Chwaliński**.

Przypominamy: aby skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych w Radomskim Centrum Onkologii należy kwalifikować się do programu badań przesiewowych raka piersi realizowanego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Aby zapisać się na badanie, wystarczy zgłosić się poprzez numer kontaktowy 48 377 90 20 lub odwiedzić Radomskie Centrum Onkologii osobiście przy ul. Uniwersyteckiej 6A w Radomiu.

Na badanie nie jest wymagane żadne dodatkowe skierowanie, wystarczy dowód osobisty! Jeśli miałyście Panie wcześniej przeprowadzane badanie mammograficzne, należy zabrać ze sobą jego wyniki!

Przypominamy:

- **wiek od 45 do 74 lat**;
- do udziału w badaniu uprawnione są **Panie, które nie miały wykonywanego badania w ramach programu w ciągu ostatnich 2 lat;**
- **wystarczy dowód osobisty.**

Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu: 48 377 90 20 (wew. 2) lub przy ul. Uniwersyteckiej 6A w Radomiu.

Szczegóły dostępne są także na stronie internetowej RCO:

www.onkologiaradom.pl.

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.
Radom ul. Główna 12
Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci w schorzeniach neurologicznych
Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12
lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
specjalista rehabilitacji medycznej, lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19 NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż: - klasyczny - bańką chińską - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu
telefony: stacjonarny 48 66 01 001, komórkowy 601 485 952, 608 511 928
R/0397

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/0692

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

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok
- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych
Vision Center Salony optyczne
Radom, ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18
O/0525

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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555
O/0658

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 zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego
Radom
ul. J. Kusocińskiego 1A/2D
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. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

OKULISTYKA ZDROWIE OPTYK
www.zdrowko.com

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

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

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

Bogactwo natury – berberys

Berberys to ceniona roślina lecznicza. Właściwości lecznicze berberysu zwyczajnego są wykorzystywane już od tysiącleci. W medycynie ludowej znalazł zastosowanie jako lek m.in. na schorzenia wątroby i inne dolegliwości układu pokarmowego. Ponadto działa uspokajająco. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości ma berberys zwyczajny, a także gdzie rośnie ta roślina i kiedy można ją zbierać.

Berberys – odmiany

Berberysy to rodzaj krzewów z rodziny berberysowatych – do tego gatunku należy m.in.: najchętniej sadzony berberys Thunberga (z odmianami takimi jak: berberys czerwony, berberys kolumnowy, berberys Admiration, berberys Erecta, berberys Orange Ice), berberys zwyczajny czy berberys zimozielony.

Najlepiej poznane są właściwości lecznicze berberysu zwyczajnego (*Berberis vulgaris*), znanego także jako kwaśnica pospolita lub kwaśniec. Są one doceniane już od tysiącleci. W średniowieczu berberys stosowano u chorych na żółtaczkę i malarię, a w XVII w. w Anglii u osób zmagających się ze schorzeniami wątroby.

Z kolei w Polsce lekarze medycyny ludowej wykorzystywali owoce berberysu, aby zapobiegać rozwojowi szkorbutu, a odwary z jego kory i korzeni stosowano przy kolkach wątrobowych.

Obecnie w krajach tropikalnych berberys podawany jest w przypadku cholery i malarii. W medycynie naturalnej w celach leczniczych wykorzystuje się owoce, korę, liście i korzenie berberysu.

[...]

Berberys zwyczajny – gdzie rośnie? Kiedy zbierać?

Berberys zwyczajny to ciernisty krzew, który rośnie w zaroślach, na brzegach lasów całej Europy. Można go spotkać także w parkach jako krzew ozdobny. Jego żółte kwiaty, które są zebrane w zwisające grona o długości do 5 cm, kwitną w maju i czerwcu.

Jesienią na gałęziach pojawiają się twarde, podłużne i zebrane w grona czerwone jagódki. Są one jadalne, lecz mają cierpki i kwaśny smak, mimo że zawierają sporo cukru.

Korę berberysu zbiera się z młodych, 2-3-letnich gałęzi wiosną, z kolei liście w maju lub czerwcu. Jednak ze względu na jego malejącą populację, nie pozyskuje się już jak dawniej kory (a także korzeni) do celów leczniczych.

Owoce berberysu zbiera się zanim całkowicie dojrzeją – gdy nabiorą jaskrawo-czerwonej barwy, czyli w sierpniu lub we wrześniu.

Berberys na gorączkę i przeziębienie

Owoce berberysu zawierają alkaloidy, kwasy organiczne, cukry, pektyny, garbniki, sole mineralne i witaminy, w tym najwięcej witaminy C (80 mg w 100 g). Z tego względu berberys nazywany jest „polską cytryną” lub „cytryną Północy”.

W medycynie ludowej odwary z owoców berberysu stosuje się w przeziębieniach i chorobach gorączkowych. By podnieść odporność organizmu, do herbaty dodaje się suszone owoce berberysu. Z kolei wyciągi z kory i korzeni tej rośliny stosuje się przy zakażeniach bakteryjnych, gdyż, dzięki zawartości berberyny (alkaloidu izochinolinowego, który działa antybakteryjne), wykazują właściwości antybiotyczne.

WAŻNE! Berberysu nie można spożywać przez dłuższy czas, ponieważ zawarta w nim berberyna odkłada się w sercu, wątrobie i trzustce.

Berberys wspomaga pracę układu pokarmowego

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie naparu z liści berberysu w leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego, np. zaburzeń trawienia. Złagodzi on bóle żołądka, nudności i charakterystyczne uczucie przepełnienia i gniecenia w żołądku. Napar jest także pomocny przy dolegliwościach, takich jak: brak łaknienia, zapalenie wątroby (przywraca prawidłową czynność tego narządu), kamica żółciowa, zahamowanie wytwarzania żółci (berberys działa żółciopędnie).

Berberys na uspokojenie

Po berberys mogą sięgnąć także osoby, które żyją w stresie, są pobudzone emocjonalne, znerwicowane lub mają problemy z zasypianiem. Berberys wycisza, korzystnie wpływa na nastrój oraz koncentrację.

Berberys przeciw krwawieniom

Berberys jest bogaty w witaminy C, E, i P (rutyna) oraz karotenoidy, w związku z tym działa przeciwobrzękowo, zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i zapobiega krwawieniom, m.in. dziąseł.

Berberys na odchudzanie

Odwar z owoców berberysu poprawia przemianę materii, pobudza wydzielanie soków trawiennych i działa moczopędnie, a także lekko przeczyszczająco. W związku z tym można czasami po nie sięgnąć podczas kuracji odchudzającej.

Zastosowanie berberysu w kosmetyce

Berberys, dzięki właściwościom bakteriobójczym, jest polecany osobom, które cierpią na trądzik. Z kolei ze względu na dużą zawartość witaminy C, flawonów i flawonoidów w owocach, jest cennym składnikiem preparatów likwidujących przebarwienia skóry.

Dokończenie na str. 13.

GIERACH
STOMATOLOGIA
lek. dent. Piotr Gierach
LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH
SZYNOTERAPIA
PROTETYKA STOMATOLOGICZNA
pon – śr w godz. 9:00 – 19:00
czwartek w godz. 14:00 – 19:00
piątek w godz. 9:00 – 14:00
+48 48 340 40 60 | 697 073 833
ul. Żwirki i Wigury 38 lokal 7/8, 26-615 Radom
www.dent.com.pl dent@dent.com.pl
J/0494

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

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

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

J/0240
IMPLANT DENTIST
ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849
dr Grzegorz Romaszkiewicz
spec. chirurgii szczękowo- twarzowej
od 25 lat zajmuje sie 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.

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 zębowe
• Korony, mosty - porcelanowe
J/0543
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

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

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)
J/0374

STOMATOLOGIA PORADNIE ONKOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

apteka codzienna

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

www.aptekacodzienna.pl

727 011 011

APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com

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

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

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

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

Bogactwo natury – berberys

Dokończenie ze str. 11.

Ponadto wykorzystywany jest do produkcji preparatów do opalania się (jako naturalny bloker promieni UVA i UVB).

Berberys nie dla kobiet w ciąży

Berberysu nie powinny stosować kobiety w ciąży. Nie jest polecany także małym dzieciom, gdyż może doprowadzić do przejściowych nudności i/lub biegunek.

WAŻNE!

Zastosowanie berberysu w kuchni

Z owoców berberysu można przyrządzać liczne przetwory: soki, dżemy, konfitury, marmoladę i nie tylko. Berberys nadaje się też do wyrobu win, wódek i likierów. Z kolei suszonymi zmielonymi owocami można przyprawiać mięsa (na Kaukazie z berberysu, wody, pieprzu i soli przygotowuje się ostrą przyprawę do potraw mięsnych), ryby i sosy.

Napar z berberysu – przepis

Łyżkę rozdrobnionych owoców berberysu wsyp do szklanki i zalej je wrzątkiem. Następnie przykryj i pozostaw do zaparzenia na 15 minut. Na koniec przecedź.

Odwar z owoców berberysu – przepis

Włóż rozdrobnione owoce berberysu do garnuszka, zalej szklanką wrzątku i postaw na gazie. Następnie doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez 3 minuty. Po ugotowaniu odstaw do wystygnięcia. Tak przygotowany odwar zaleca się pić 2-3 razy dziennie po jedną czwartą szklanki.

Nalewka z berberysu – przepis

Przygotuj 1 kg zmarzniętych owoców berberysu, 0,5 kg cukru, laskę wanilii, kawałek suszonego kłącza imbiru, 1 litr wódki (50 proc.) zrobionej ze spirytusu.

Umyte i oczyszczone owoce berberysu wsyp do gąsiora. Następnie dodaj wanilię i kawałek suszonego kłącza imbiru. Całość zasyp cukrem, zalej wódką i szczelnie zamknij gąsior. Trzymaj go w słonecznym miejscu przez dwa tygodnie. Następnie dodaj do niego 100 gramów cukru i odczekaj, aż się rozpuści. Potem przefiltruj nalewkę przez bibułę, rozlej do butelek i szczelnie je zamknij. Odstaw je w chłodne i ciemne miejsce. Nalewka jest gotowa do spożycia po 6 miesiącach.

Przecier z berberysu – przepis

Owoce berberysu umyj, odsącz i włóż do rondla. Następnie wlej niewielką ilość wrzącej wody i rozgotuj owoce pod przykryciem. Lekko przestudzone owoce przetrzyj przez sito. Przecierem wypełnij małe słoiczki typu twist i zamknij. Potem wstaw je do garnka z wodą ogrzaną do takiej temperatury, jaką ma zawartość słoików. Podgrzej do temperatury 90 st. C i w takiej utrzymuj przez 15-20 minut. Po wyjęciu słoików z garnka, dociśnij nakrętki i pozostaw do ostudzenia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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).
H/0402

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem
Adres gabinetu:
Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720
H0022

www.terapia-sensoryczna.com
INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA
Radom, ul. Lubońskiego 2
736 286 299
H/0655

PIELĘGNIARSTWO LARYNGOLOGIA ZDROWIE PSYCHOLOGIA www.zdrowko.com

NEUROLOGIA ONKOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
NEUROLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki12^{00}-15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

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

Wielogodzinne oglądanie telewizji
– nałóg niezdrowy jak inne

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

Oglądanie telewizji jest najczęstszym sposobem spędzania wolnego czasu przez Polaków. Uwzględniając czas korzystania z innych urządzeń ekranowych (komputer, telefon komórkowy), spędzanie czasu przed telewizorem zdecydowanie wybija się na pierwsze miejsce wśród form spędzania wolnego czasu przez naszych rodaków. Polak przesiaduje przed telewizorem 3-4 godziny dziennie. To zdecydowanie za dużo. W tym zakresie nie różnimy się szczególnie od mieszkańców Europy Zachodniej czy Stanów Zjednoczonych. Doniesienia ostatnich lat wykazały, że długość czasu spędzonego przed ekranem może wiązać się z funkcjonowaniem naszego organizmu. Telewizja nie tylko pożera czas, ale też szkodzi zdrowiu. Oglądanie telewizji i długotrwałe zastyganie w pozycji siedzącej przed ekranem źle wpływa na nasze ciało. Wszystko to sprzyja rozwijaniu się wad układu kostnego lub pogłębia te już istniejące, odkłada się także tkanka tłuszczowa, a mięśnie wiotczeją. Jednocześnie oglądanie telewizji wcale nie jest odpoczynkiem. W czasie spędzonym przed ekranem mózg jest atakowany szybko zmieniającymi się obrazami i dźwiękami, które męczą i dekoncentrują. Wiele programów powoduje stres i napięcie. Niektóre z nich deformują obraz świata, przez to może nam się wydawać, że katastrofy, zabójstwa i gwałty są częstsze niż w rzeczywistości. Efektem jest wzrost poczucia zagrożenia i wyższe ciśnienie krwi. Oglądanie telewizji wiąże się zazwyczaj z niską aktywnością fizyczną i złymi nawykami żywieniowymi. Ponadto sprzyja nieumiarkowanemu podjadaniu – nim się spostrzeżesz, znika torba chipsów czy pudełko ciastek.

Telewizja jest niezwykle szkodliwym medium zarówno dla dzieci, jak i osób dorosłych, co potwierdzają liczne badania naukowe. Wynika to nie tylko z nadmiaru emitowanych bodźców, ale również z jakości prezentowanych treści, które mają tendencję do upraszczania rzeczywistości. Nadmiar telewizji w życiu dziecka może skutkować autoagresją, opóźnieniem mowy, problemami z zasypianiem i innymi zaburzeniami ze strony układu nerwowego. Na późniejszym etapie rozwoju dziecka mogą pojawić się również problemy z pamięcią i koncentracją oraz nadpobudliwość. Wydłużony czas oglądania telewizji wiąże się ze zwiększonym ryzykiem występowania chorób układu krążenia, takich jak np.: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, podwyższony cholesterol, co pociąga za sobą ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca czy udaru. Dziś już wiemy, że nadmierne oglądanie telewizji może zwiększać ryzyko śmiertelności ogólnej z powodu chorób układu krążenia, a siedzący tryb życia w skojarzeniu z oglądaniem telewizji zwiększa ryzyko chorób układu krążenia i śmiertelności w sposób zależny od czasu spędzonego przed ekranem. Dotychczas sądzono, że niekorzystny wpływ oglądania telewizji związany był z brakiem aktywności fizycznej. Wiadomo jednak, że sama ekspozycja na monitor ekranowy, niezależnie od braku aktywności fizycznej w tym czasie, predysponuje do częstszego i wcześniejszego występowania chorób układu krążenia. Co więcej, dłuższe oglądanie telewizji w młodym wieku wiąże się z większym ryzykiem chorób serca w wieku dorosłym. Dane z ostatnio opublikowanego badania śledzącego stan zdrowia ponad 4000 młodych dorosłych przez ponad 30 lat wykazały wyższe prawdopodobieństwo zawału serca u osób, które spędziły dużo czasu, oglądając telewizję w wieku około 20 lat. Badacze odkryli, że każda dodatkowa godzina spędzona przed telewizorem, gdy uczestnicy mieli 23 lata, wiązała się z 26-procentowym wyższym prawdopodobieństwem wystąpienia choroby serca w trakcie prowadzonej obserwacji oraz była powiązana z 16-procentowym wyższym prawdopodobieństwem wystąpienia zawału serca i/lub udaru. Potwierdzili także, że każda dodatkowa godzina oglądania telewizji dziennie w średnim wieku zwiększała również prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wieńcowej o 55%, udaru o 58% i ogólnej choroby serca o 32%. Pokazuje to, że czas spędzany przed ekranem w młodym wieku wyznacza kierunek przyszłych nawyków związanych z korzystaniem z ekranu w całym dorosłym życiu.

Wszystkie te zagrożenia powinny uruchomić nasze świadome spojrzenie na tę formę spędzania wolnego czasu i tym samym wpłynąć na ograniczenie naszej ekspozycji na monitor ekranowy, zastępując ją czasem spędzonym z bliskimi, najlepiej w sposób aktywny. Wiele osób podejmuje takie starania. Mają one różne oblicza: niektórzy rezygnują z posiadania telewizora, inni zabraniają dzieciom jego oglądania lub walczą z nałogiem, ograniczając sobie czas spędzany przed telewizorem, komputerem czy ekranem telefonu komórkowego, a jeszcze inni publicznie protestują przeciwko konkretnym programom. Każdy sposób jest dobry.

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

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel.: 575 149 918
N/0544

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.:15-20
Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
606 999 655
697 060 807
N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

lek Dzmitry Voran
Spec. Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu
ORTO-LIVE
JANIK
Pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innym w szpitalu SPSK im.prof. Adama Grucy CMKP w Otwocku oraz na stażach i kursach za granicą.
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
ortolive.janik ortolive
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
AG/0595

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

SKLEP MEDYCZNY
R/0370
Pomagamy w uzyskaniu dofinansowania
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
tel. 791 648 617
Radom, ul. Szklana 47a,
obok bloku Olsztyńska 22

SKLEPY MEDYCZNE ORTOPEDIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com

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 NZOZ
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.
- Odbył 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

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA
Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)
Rejestracja pacjentów: **tel.: 694 88 00 44**

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

Suplementacja witaminy D po lecie

Witamina D to właściwie jedyna substancja, która, zgodnie z zaleceniami ekspertów, u większości populacji wymaga supementacji, bo potrzeb organizmu może nie zaspokoić w pełni racjonalna dieta. Kiedy jednak przychodzi ten moment, że już trzeba się wspierać preparatami z witaminą? Tu zdania są podzielone i zależy to od różnych czynników.

Witamina D jest substancją rozpuszczalną w tłuszczach i może być magazynowana w organizmie (w tkance tłuszczowej). U osób, które mają spory zapas witaminy, nawet kilka miesięcy jej zmniejszonej produkcji nie musi zaraz oznaczać niedoboru.

To, czy właściwy poziom utrzyma się kilka tygodni, czy znacznie dłużej, zależy od wielu czynników, takich jak ilość tkanki tłuszczowej, nawet niewielka ekspozycja na słońce, stabilizująca poziom w organizmie, czy ilość witaminy D dostarczanej z diety.

Czy w październiku już potrzebujemy suplementować witaminę D? To zależy.

Witamina D – kto powinien ją suplementować?

Wiadomo, że witamina D to w rzeczywistości cała grupa steroidowych organicznych związków chemicznych, które wywierają wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymywaniu prawidłowej struktury i funkcji kośćca. Zapewne byłoby idealnie, gdyby każdy z nas co jakiś czas kontrolował jej poziom i na podstawie wyników, wspólnie z lekarzem, podejmował decyzję o ewentualnej suplementacji witaminy D. Badania nie są jednak powszechnie dostępne i zbyt tanie, a ryzyko przedawkowania wit. D w przypadku dawki powszechnie zalecanej, czyli 2000 IU/dobę, jest znikome dla większości populacji. Stąd przyjęła się praktyka, by brać ją trochę na wyrost i w ciemno, bo ewentualne korzyści związane z niedoborem przewyższają ryzyko powszechnej suplementacji.

Czyli: witamina D jest w zasadzie dobra dla każdego, a badania potwierdziły, że niedobory są naprawdę częste i suplementacja raczej nie zaszkodzi. Uwaga, jeśli chcesz mieć pewność, że przyjmujesz preparat, który naprawdę działa, postaw na lek, nie suplement. To zawsze lepsze rozwiązanie, gdy oczekujesz efektu terapeutycznego.

Jeśli w październiku spędzasz mnóstwo czasu na świeżym powietrzu, a pogoda dopisuje lub dopiero teraz masz urlop w ciepłym klimacie, zapewne nie potrzebujesz suplementacji. Zwłaszcza gdy masz zapas witaminy, z którego w razie czego organizm skorzysta.

Suplementacja już w październiku?

Podczas pandemii eksperci nawet latem zalecali suplementację witaminy D. Nie wychodziliśmy z domu, nasz układ odpornościowy musiał być w pogotowiu na wypadek ataku nowego zagrożenia, a ewentualna suplementacja „na zapas" nie wydawała się groźna, jeśli tylko stosowaliśmy się do ogólnych zaleceń.

Całoroczną suplementację w dawce 800-2000 IU/dobę (w zależności od wagi) już w 2018 roku proponowali eksperci z Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej osobom, które nie mają okazji do codziennej 15-minutowej ekspozycji na słońce lub skończyły 65 lat. Proponowali też, by osoby 75+, ze względu na zmniejszoną skuteczność syntezy skórnej oraz potencjalnie obniżoną absorpcję z przewodu pokarmowego i zmieniony metabolizm witaminy D, suplementowali ją przez cały rok w dawce 2000-4000 IU/dobę. I tych zaleceń w zasadzie wciąż można się trzymać. Są bardzo podobne do nowych zaleceń z 2023 roku dla Polski. Najnowsze różnią się przede wszystkim nieco wyższą dawką minimalną (1000 IU/dobę), zalecaną dla dorosłych przed 75. rokiem życia.

Dokończenie na str. 18.

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 Pajączkowski**
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 wsierdzia 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 WYSIŁKOWE ,USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.
Y/0622

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. **603688711**
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

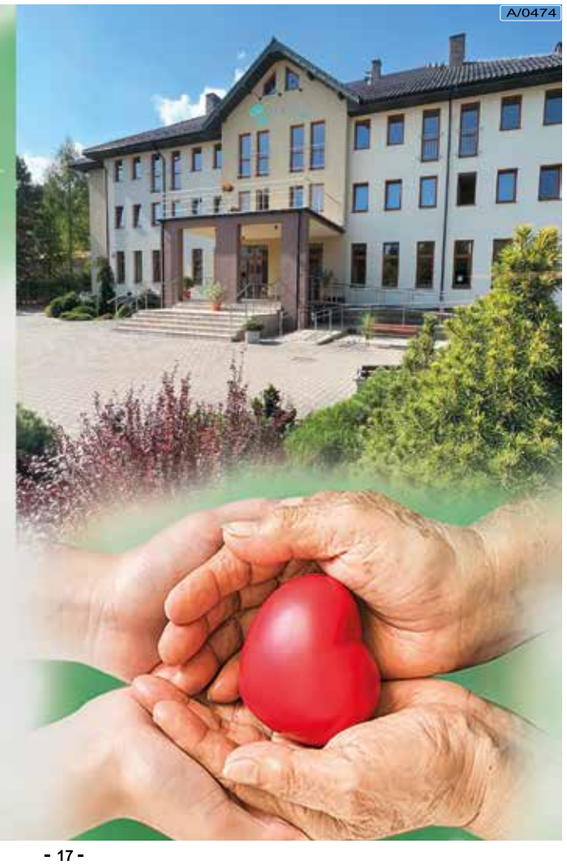
GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY
ORAZ
FOTEL BTL EMSELLA:
- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:
- 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

www.ginradom.pl
lek. **Maria Kowalczewska-Bogucka**
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 589 761
lek. **Barbara Kalbarczyk**
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 608 944
Radom, ul. Zbrowskiego 66
G/0114

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

Dom Opieki *„z Miłości"*
NOWOŚĆ W NASZYM DOMU!
Z radością informujemy, że oferujemy również prywatną opiekę paliatywną!
Wiemy, jak ważne jest zapewnienie wsparcia w tych najtrudniejszych momentach, dlatego nasz zespół doświadczonych i troskliwych specjalistów jest gotowy, aby zadbać o komfort i godność każdego Pacjenta.
Zapraszamy do kontaktu, aby dowiedzieć się więcej o naszej indywidualnej opiece dostosowanej do potrzeb bliskich.
Tworzymy miejsce pełne spokoju i troski.
DOM OPIEKI Z MIŁOŚCI otwarty jest dla wszystkich na różne potrzeby oferując:
- pobyty długoterminowe stałe
- pobyty poszpitalne
- opiekę paliatywną
- opiekę wytchnieniową


A/0474
796 777 841
mojdom@domopiekizmilosci.pl
Dom Opieki z Miłości Pionki 26-670 ul. Leśna 23a

CHIRURGIA PLASTYCZNA www.zdrowko.com
CHIRURGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

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. Wcześniejsze 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 odstawania 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

F/0595

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

Suplementacja witaminy D po lecie

Dokończenie ze str. 17.

Współtwórca wytycznych prof. Carsten Carlberg, który od lat zajmuje się badaniem witaminy D, wskazał też na uzasadnione stosowanie wyższych dawek u osób mierzących się z nadwagą i otyłością lub po prostu o sporej masie ciała. Zalecił, by jedną dawkę liczyć na każde 75 kg masy ciała. Pod tymi wytycznymi podpisało się 34 ekspertów reprezentujących polskie i międzynarodowe towarzystwa medyczne oraz krajowi konsultanci specjalistyczni.

Odpowiedniej dawki promieni słonecznych, by wyprodukować w organizmie właściwe ilości witaminy D, zwykle nie mamy od października do marca. W tym czasie o suplementacji powinni pomyśleć wszyscy.

Uważaj na przedawkowanie

Kiedyś przedawkowanie witaminy D zdarzało się przede wszystkim u małych dzieci. Przykładowo: niemowlę urodzone latem, karmione sztucznie, dostawało zbyt duże dawki kropelek, bo rodzice nie radzili sobie z ich precyzyjnym odmierzaniem. Dziś, według lekarzy, wraz z modą na witaminę D przypadki przedawkowania są coraz częstsze u osób dorosłych, które wręcz chwalą się nadużywaniem tej witaminy. Konsekwencje? Mogą być bardzo poważne. Skutkiem przedawkowania witaminy D może być hiperwitaminoza, czyli zbiór dolegliwości chorobowych spowodowanych nadmiarem określonej witaminy w organizmie.

Przedawkowanie witaminy D skutkuje też m.in. wzrostem stężenia wapnia w surowicy krwi. Wówczas pierwiastek ten może się odkładać w mięśniu sercowym, tętnicach oraz nerkach i poważnie zaburzyć pracę układu sercowo-naczyniowego, układu wydalniczego oraz układu nerwowego.

Stosując się do zaleceń związanych ze stosowaniem witaminy D i pamiętając, że „więcej" nie oznacza też „lepiej", raczej nie zrobisz sobie krzywdy. Jeśli jednak masz przewlekły problem zdrowotny lub po prostu wątpliwości, jak suplementować witaminę, porozmawiaj o tym z lekarzem przy okazji najbliższej wizyty kontrolnej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Wtorki:
Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. **48 386 90 60**
Wizyty prywatne
na telefon nr: **502 439 242**

- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

F/0152

www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"
Radom, ul. Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna
Przyjmują lekarze:
Bożena Batory
lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek
spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka
specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Agnieszka Lengowska
lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Marzena Maksym
spec.ch.dziecięcych, alergolog
Magdalena Opiał
spec.ch.dziecięcych
Iwona Orczykowska
lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz
specj. chorób dziecięcych

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

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

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

ZD262

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

C/0269

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

Najdłuższa apostolska wizyta papieża Franciszka za nami. Wiemy już co było w Indonezji, Papui-Nowej Gwinei, Timorze Wschodnim czy Singapurze. To była najdłuższa podróż Franciszka i po raz pierwszy aż do 4 krajów. Wiemy też, co powiedział papież w czasie konferencji w samolocie podczas 12-godzinnego lotu powrotnego do Rzymu.

Tymczasem – mimo wieku – Franciszek szykuje się już do nowej „wyprawy" – równie trudnej jak ta do Azji i Oceani. 27 września (w ramach szerszej trzydniowej podróży do Luksemburga i Belgii) odwiedzi Katolicki Uniwersytet w Leuven w Belgii, aby uczcić jego 600-lecie. Założony w 1425 r. jest najstarszym katolickim uniwersytetem w Belgii, Holandii i Luksemburgu.

O wizycie papieża nie znajdziemy żadnej wzmianki na głównej stronie uniwersyteckiej witryny internetowej. Także w zakładce „wydarzenia" nie ma żadnej informacji na ten temat, choć strona poświęcona jest obchodom rocznicy.

Ostatnim papieżem, który odwiedził Leuven, był św. Jan Paweł II w 1985 r. Niewielka uwaga poświęcona obecności Franciszka może wynikać z tego, że „wojujący lewicowi studenci z tamtych czasów obecnie rządzą na uniwersytecie". Okazuje się, że „prawie dwie trzecie pracowników Katolickiego Uniwersytetu Leuven głosuje na partie lewicowe, których stanowisko w kwestiach etycznych jest diametralnie różne od stanowiska papieża".

Wizyta Jana Pawła II w maju 1985 r. odbyła się na lokalnym stadionie piłkarskim, a frekwencja przekroczyła pojemność stadionu, mimo iż Jan Paweł II nie był szczególnie lubiany w Belgii. Pod rządami kardynała Leona Suenensa, jednego z architektów Soboru Watykańskiego II, w belgijskim Kościele zapanował etos silnie liberalny, a dla wielu postępowych studentów w Leuven w połowie lat 80. polski papież był „wcielonym diabłem". Jednakże Uniwersytet nie starał się minimalizować znaczenia wizyty, a raczej wychwalał ją, jako przykład zaangażowania w solidną konfrontację idei. Wizyta w 1985 r. była „niezwykłym wydarzeniem", i „intelektualną wymianą poglądów na wysokim poziomie" na temat kluczowych i kontrowersyjnych kwestii wiary, i to nie w zaciszu auli uniwersyteckiej, ale przed publicznością liczącą 22 000 osób. Obecnie w środowisku akademickim Uniwersytetu „istnieje obsesja na punkcie różnorodności, która zamienia się we wstyd związany z własną katolicką tożsamością". Liczy się logika biznesowa i marketingowa, która dominuje dziś wśród akademickich uczelni. Stworzono klimat, w którym panuje przekonanie, iż skojarzenie z instytucją Kościoła szkodzi wizerunkowi uczelni, co przekłada się na zmiejszoną liczbę chętnych do studiowania.

Uczelnia w Leuven jest zupełnie autonomiczna, jeśli chodzi o finansowanie i administrację akademicką, a rola biskupów ogranicza się tylko do obserwacji. Jest swoistym paradoksem, że ta uczelnia nadal nazywana jest katolicką.

Papież Franciszek staje więc przed kolejnym trudnym wezwaniem.

JT SJ

www. radom.jezuici.pl

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

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

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

Sezonowa depresja – jak się przygotować?

SAD to stan, który dotyka miliony osób w okresie jesieni, gdy dni stają się krótsze, a dostęp do naturalnego światła maleje. To właśnie ta zmniejszona ekspozycja na światło jest jedną z głównych przyczyn objawów depresji, które mogą wpływać na nastrój i codzienne funkcjonowanie. Warto już teraz przygotować się na nadchodzące miesiące.

Co to jest sezonowe zaburzenie afektywne?

Sezonowe zaburzenie afektywne dotyka wielu osób na niemalże całym świecie, zwłaszcza późną jesienią lub wczesną zimą i utrzymuje się przez ok. 40 proc. roku. SAD jest spowodowane różnymi czynnikami, choć za główną uznaje się zmniejszoną ekspozycję na światło słoneczne.

Jedyną różnicą sezonowego zaburzenia od depresji jest występowanie problemu jedynie w konkretne pory roku, gdy dzień jest coraz krótszy. Warto już teraz wprowadzić nawyki, które zmniejszą objawy SAD w następnej części roku.

Sposoby na pokonanie sezonowej depresji

Stały harmonogram snu

Pierwszym krokiem jest ustalenie ile godzin snu potrzebujesz w ciągu doby i o której godzinie należy kłaść się spać. Wstawanie o tej samej porze każdego dnia ma niezwykle pozytywny wpływ na samopoczucie i ilość energii. Wprowadzenie rutyny niweluje też problemy z zasypianiem i ilość pobudek w nocy.

Ekspozycja na światło słoneczne

Kolejnym etapem jest zaplanowanie czasu, który można spędzić na słońcu. Nawet 15-20 minutowy spacer potrafi zdziałać cuda, poprawić nastrój i dodać ochoty na dalsze aktywności w ciągu dnia. Należy pamiętać o wyjściu na zewnątrz bez względu na to, jaka jest pogoda.

Życie towarzyskie

Okazuje się, że kontakty z innymi ludźmi mogą pomóc w łagodzeniu objawów depresji sezonowej. Już teraz warto zaplanować regularne spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Zimne dni zniechęcają do interakcji z innymi, ale utrzymywanie więzi społecznych znacznie pomaga w walce z SAD.

Dieta bogata w składniki odżywcze

Podobnie jak inne formy depresji, SAD może być zaostrzone przez dietę bogatą w cukier, tłuszcz, przetworzoną żywność lub smażone potrawy. Z tego względu wzbogacenie jadłospisu o świeże owoce i warzywa jest kluczem do wygrania z depresją sezonową. Niezwykle ważne jest też wdrożenie regularnych ćwiczeń.

Eksperci twierdzą, że rozróżnienie depresji od SAD może być trudne. Przewlekły smutek, trudności z wykonywaniem codziennych czynności i brak ochoty na podjęcie jakiejkolwiek aktywności jest wskazaniem do wizyty lekarskiej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SKLEPY MEDYCZNE
Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ
ARMED ORT
armed-ort.pl
ORTOTYKA I PROTEZY KOŃCZYN
INDYWIDUALNE WKŁADKI ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE W DRUKARCE 3D
LECZENIE BEZDECHU
Białobrzegi ul. Krakowska 71, tel.: 887 099 991
Radom ul. Bernardyńska 1, tel.: (48) 340 29 03; ul. Piastowska 1a, tel.: (48) 363 30 34
Przysucha ul. Krakowska 52, tel.: 661 408 520
Kozienice ul. Gen. W. Sikorskiego 10, tel.: 693 255 979
Wieluń ul. 3-maja 2, tel.: 721 909 910
Szydłowiec ul. Rynek Wielki 22, tel.: (48) 617 88 22
Rybnik ul. Miejska 11, tel.: 661 144 441
AA/0323
POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ MOPS/PCPR/PFRON
REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ
WYKWALIFIKOWANA KADRA
OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU I WYROBÓW MEDYCZNYCH
OFERUJEMY:
• artykuły sanitarno-higieniczne • kosmetyki specjalistyczne
• obuwie ortopedyczne • wkładki • akcesoria do odciążenia stóp
• peruki • protezy piersi • bielizna dla amazonek
• produkty opatrunkowe • urządzenia medyczne
• sprzęt rehabilitacyjny • wyroby ortopedyczne i rehabilitacyjne
• wypożyczalnia sprzętu.

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

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
D/0047

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

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0577

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.
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
ortolive.janik ortolive
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17. 602 660 944, 532 004 781 Radom, ul. Lekarska 2A
AG/0595

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC
masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2
BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA
Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476
gabinet fizjoterapii Vita Vi
R/0360

ONKOLOGIA ENDOKRYNOLOGIA DERMATOLOGIA ZDROWIE ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
REHABILITACJA SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com
PORADNIE ZDROWIE www.zdrowko.com

Jak bezpiecznie korzystać z termoforu

Za oknem robi się coraz chłodniej, więc wiele osób sięgnie do szafy, by wyciągnąć swój termofor. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę, że ma on swoją datę ważności. I lepiej jej pilnować. Pewna kobieta boleśnie się o tym przekonała.

27-letnia Yazmin Hardy postanowiła podzielić się z innymi swoim pilnym ostrzeżeniem. Skierowała je do wszystkich osób korzystających z termoforów. Wszystko dlatego, że jej gumowa butelka eksplodowała i spowodowała przez to poważnie obrażenia nóg i okolic miednicy.

Kobieta ostrzega. Poparzyła nogi, ręce i brzuch

Kobieta przyznała, że nie miała pojęcia o tym, że termofory również mają datę ważności. Jak się okazało po wypadku, używała ona produktu, który był po terminie mniej więcej o dwa lata.

Według ekspertów termofor powinno się wymieniać przynajmniej raz na dwa lata. Wszystko dlatego, że guma z czasem ulega degradacji, co może znacznie zwiększyć ryzyko jej pęknięcia. Liczba, którą możemy zazwyczaj znaleźć na gumie, oznacza datę produkcji. Na przykład jeśli na butelce znajduje się liczba 20, oznacza to, że został on wyprodukowany w 2020 roku.

Kobieta po zdarzeniu dowiedziała się, że termin ważności jej termoforu upłynął w 2022 roku. Teraz niestety przyjdzie jej zapłacić za niewiedzę. Jak można się dowiedzieć, jej lekarze twierdzą, że blizny może mieć przez całe życie.

Na te daty lepiej zwrócić uwagę

Yazmin Hardy opowiedziała, że po termofor sięgnęła, by złagodzić bóle menstruacyjne. Wypełnioną gorącą wodą gumę umieściła na nogach i położyła się na kanapie. Zaledwie kilka minut później produkt eksplodował.

Wrzątek wylał się jej na nogi, dolną część brzucha i ręce. Kobieta natychmiast się rozebrała i poszła pod zimny prysznic, by złagodzić ból. To niestety nic nie dało, więc musiała udać się do szpitala. Tam lekarze usunęli martwy naskórek i opatrzyli jej rany. 27-latka przez następne dwa tygodnie musiała codziennie wracać do szpitala na zmianę opatrunku. Blizny mogą jednak pozostać do końca życia.

Teraz Yazmin Hardy twierdzi, że już nigdy nie użyje termoforu. Chce jednak pomóc innym i podkreślić wagę daty ważności termoforu.

Ile wody do termoforu? Istnieje kilka zasad

Podkreśliła również, że istnieją zasady korzystania z termoforu, o których wiele osób nie ma pojęcia. Na przykład, nie należy napełniać go „pod korek". Może to bowiem zwiększyć ciśnienie i stworzyć zagrożenie. Co więcej, nie powinno się wypełniać go wrzątkiem. Woda powinna być jednak gorąca i wypełniać maksymalnie do 2/3 pojemności gumowej butelki. Trzeba również pozbyć się nadmiaru powietrza poprzez powolne przechylanie, aż do momentu, w którym na wylocie będzie widoczna woda.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

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

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

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

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

SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych

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

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

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

V/0388

Uroczystość Wszystkich Świętych

Każdy pielgrzym, który odwiedził Rzym, miał zapewne sposobność zobaczenia tzw. Panteonu, okrągłej starożytnej budowli, która stała się jednym z symboli Wiecznego Miasta. Przykryty ogromną kopułą z wydrążonym oculusem, przez który wpada światło dzienne, jest punktem obowiązkowym obok Watykanu, Koloseum czy Forum Romanum. Jednak nie każdy przewodnik, który opowiada historię Panteonu, wspomina o jego związku z Uroczystością Wszystkich Świętych. Może to dziwić, ale ta pierwotnie pogańska świątynia stała się przyczynkiem do oddawania czci świętym i błogosławionym Kościoła. Jak to możliwe? Otóż kiedy w Cesarstwie Rzymskim zapanowało chrześcijaństwo, Panteon został zamknięty. Świątynie pogańskie były w oczach chrześcijan miejscem niegodnym, zbezczeszczonym bałwochwalstwem. Dopiero kilkaset lat później, gdy miasto było ubogie, a skojarzenia z pogańskim kultem odległe, zaczęto korzystać z opuszczonych świątyń. W 610 roku papież Bonifacy IV poświęcił Panteon, czyniąc go kościołem ku czci Bogurodzicy oraz wszystkich Męczenników. Jednocześnie, z jego woli, sprowadzono do Panteonu z katakumb relikwie chrześcijańskich męczenników. Tak rodzi się tradycja, aby jeden dzień uczcić pamięcią wszystkich świętych.

Jaka jest jednak wymowa tego dnia? Czego Kościół chce nas nauczyć? Aby odpowiedzieć na to pytanie, odwołam się do osobistego wspomnienia. Kilkanaście lat temu, podczas wizyty kolędowej, odwiedziłem starsze małżeństwo w ich domu rodzinnym. Rozmowa toczyła się wokół różnych tematów, ale gospodarz podzielił się także wspomnieniem swojego księdza katechety, który uczył go religii przed II wojną światową. Z wielkim szacunkiem podkreślał osobę swojego nauczyciela. Był pod ogromnym wrażeniem jego wiary, mądrości i gorliwości. Zaznaczał, że zapamiętał go jako wyjątkowego kapłana. Pamiętam do dziś moją rozmowę. Na moje pytanie jak nazywał się ów katecheta, usłyszałem odpowiedź: „Ksiądz jest taki młody. Na pewno go nie będzie znał. To było przed wojną". Nie ustępowałem jednak, myśląc, że znam nazwisko tego kapłana chociażby ze wspomnień innych księży. Wtedy usłyszałem odpowiedź: „Ksiądz Stefan Grelewski". Podskoczyłem z wrażenia na krześle. Oczywiście, jak wspominał gospodarz domu, nie miałem szans go znać osobiście, ale znałem jego historię. Uczyłem się o nim podczas studiów seminaryjnych. Ten kapłan to jeden ze 108 męczenników II wojny światowej beatyfikowanych przez św. Jana Pawła II 13 czerwca 1999 roku w Warszawie. Błogosławiony ks. Stefan Grelewski to kapłan, który wiele lat pracował w Radomiu jako prefekt szkół powszechnych męskich. W czasie okupacji niemieckiej uczył religii w tajnym nauczaniu. Został aresztowany 24 stycznia 1941 r. wraz z młodszym bratem, również kapłanem, Kazimierzem. Zmarł z głodu i wycieńczenia w obozie Dachau.

Ksiądz katecheta, o którym rozmawialiśmy podczas wizyty duszpasterskiej, został ogłoszony błogosławionym Kościoła. Mój sędziwy rozmówca nie miał o tym bladego pojęcia. Pamiętam, że pożyczyłem mu książkę, która opisywała sylwetkę kapłana – męczennika. Bardzo za nią dziękował. Zachęciłem go, aby się modlił za przyczyną bł. ks. Stefana do Boga, ponieważ ogłoszono go męczennikiem. Dla mnie osobiście to spotkanie było potwierdzeniem, że wśród nas żyją święci. Są nimi w naszych oczach, ale również potwierdzonymi przez autorytet wspólnoty wiernych. Kościół 1 listopada wspomina nie tylko oficjalnie uznanych świętych, czyli beatyfikowanych i kanonizowanych, ale także wszystkich wiernych zmarłych, których życie nacechowane było świętością. Kościół widzi w nich swych orędowników u Boga i przykłady do naśladowania.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:
Niedziele i święta – 9^{30},dni powszednie pon. - pt. – 11^{30}
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:
Codziennie (oprócz soboty) – 10^{00}-11^{30}
oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.
KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek – 15^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 11^{00}
Nabożeństwo różańcowe i adoracja Najświętszego Sakramentu: pon - pt – 14^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 10^{00}
(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)
SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty
udzielany jest również na oddziałach szpitalnych
KAPELANI:
ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz
TELEFON: ##066,##067, numery wybierane ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:
od pon. do sob. godz. 7^{45}, niedziela o godz. 9^{30}
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:
ks. Przemysław Wójcik

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

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

Najbliższe wydarzenia DSZ

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH www.zdrowko.com

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

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

NFZ

Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

Program kierowany jest do kobiet w wieku 45-74 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 także w soboty i niedziele.

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

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

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

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

Y/0182
DO WYNAJĘCIA GABINET FIZJOTERAPII
Zapewniamy pomieszczenia/boksy;
- umeblowane,
- wyposażone w sprzęt rehabilitacyjny,
- dostęp do internetu,
- alarm, monitoring,
- recepcję ogólną,
z możliwością rejestracji pacjentów,
- poczekalnię,
- możliwość korzystania
z szatni i pokoju socjalnego,
- toaletę dla osób z niepełnosprawnościami.
Cena będzie uzgadniana indywidualnie, w zależności od ilości wynajmowanych pomieszczeń.
Więcej informacji: nr tel. 506 103 474

APTEKA
Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4
Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00
A/0131

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ
Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.
Monitorowanie systemu zabezpieczeń z interwencją patrolu.
26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY
TRANS-MED
503 849 387
Y/0328

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214