

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zimowe ferie 2025 r za nami

Drodzy Czytelnicy.

Tegoroczne ferie zimowe zapisują się w naszej pamięci. Co miłe i dobre szybko się kończy. Wracamy do obowiązków dnia powszedniego.

„Każdy z was, młodzi przyjaciele, znajduje też w życiu jakieś swoje «Westerplatte». Jakiś wymiar zadań, które musi podjąć i wypełnić. Jakąś słuszną sprawę, o którą nie można nie walczyć. Jakiś obowiązek, powinność, od której nie można «zdezertować». Słowa wypowiedziane do nas przez Jana Pawła II na Westerplatte w czerwcu 1987 roku stają się dzisiaj bardzo aktualne. Politycy i publicyści stale bombardują nas kolejnymi sensacjami, chcąc pozyskać naszą sympatię i czas. Często wbrew nam, chcą wypełnić przestrzeń w wielu obszarach naszego życia. Może przyszedł czas, aby

nie „dezertować”, ale podjąć walkę o to co mamy najcenniejsze – naszą wolność wyboru. Tak, trzeba angażować się i odpowiadać swoim postępowaniem na wszelkie wyzwania, których doświadczamy, ale na naszych warunkach z zachowaniem prawa do wolności oceny i widzenia rzeczywistości naszymi oczami, z uwzględnieniem posiadanej wiedzy, poglądów, historii życia i przekonań. Każdy ma swoje miejsce, swoją pozycję, inną sytuację życiową, która określa indywidualny i niepowtarzalny horyzont widzenia naszej wspólnej codzienności.

O naszą wolność musimy walczyć każdego dnia, bo darmo nikt nam jej nie da. Życząc radości i satysfakcji z sukcesów odnoszonych w każdej codziennej potyczce, zapraszam do lektury 351. numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: Kołobrzeg, 02.2025 r, foto: Dorocia W.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Grupa wsparcia

Czytaj na stronie 3.

Bogactwo natury – gałka muszkatołowa

Czytaj na stronie 4.

Temperatura może wpływać na koncentrację u seniorów

Czytaj na stronie 8.

„Weź żelazo na poważnie”

Czytaj na stronie 10.

RCO najlepszym Szpitalem Onkologicznym w Polsce

Czytaj na stronie 14.

Rehabilitacja w chorobie Parkinsona

Czytaj na stronie 16.

Pasty do zębów z probiotykami

Czytaj na stronie 18.

Tracimy cierpliwość

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

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**

WIDODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu
www.euromed.radom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

- położnictwo - badania płodu
TRÓJWYMIAROWE
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczycy, ślinianki, węzły
chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przeziemiączkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(**DOPPLER COLOR**)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. **48 3626058**

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 pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać **1% PODATKU**
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH
RADOMIA.

100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

http://www.rtd.radom.pl/

F/0363

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 16
Chirurgia – str. 2, 21
Chirurgia naczyniowa – str. 21
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 3
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 20
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 14, 24
Ortopedia – str. 9,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16,

Psychologia – str. 3
Rehabilitacja – str. 3, 13, 17, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 10
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 6, 7, 15
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
7, 13
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 15, 21

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

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 18

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 8, 9, 11,
13, 14, 17, 19

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 13, 15, 18,

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI
– str. 3, 12, 24

INNE
– str. 15, 24



FIZJOTERAPIA DOMOWA



PAKIEŃ REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU**

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM
- ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE
- EDUKACJĘ PACJENTA
- MASAŻ LECZNICZY
- ELEKTROTERAPIĘ
- LASEROTERAPIĘ

ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
 **Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

Grupa wsparcia

Grupa wsparcia dedykowana jest osobom, które ukończyły terapię podstawową w zakresie uzależnienia i współuzależnienia. Zajęcia w grupie mają na celu uświadomienie sobie, że rozwój osobisty i poczucie bezpieczeństwa w dużej mierze zależą od nas samych.

Celem uczestniczenia w grupie jest znalezienie takich sposobów, które pomogą w przyszłości uzyskać satysfakcjonującą formę zarówno fizyczną, jak i psychiczną.

Uczestniczenie w grupie umożliwi

dokonanie analizy dotychczasowego sposobu funkcjonowania i pomoże wytyczyć cele na przyszłość.

Konstruktywne zmiany są możliwe. Ludzie mogą stawać się takimi, jakimi chcą być. Ważne jest zaufanie i dzielenie się sobą z innymi.

W grupie panuje atmosfera pełna szacunku, życzliwości i akceptacji. Ważne jest też poczucie przynależności do grupy i okazywanie sobie wsparcia.

Normy grupy są wypracowywane wspólnie, aby było bezpiecznie. Uczestnicy grupy akceptują swoją odpowiedzialność za działania, jakie podejmują w celu rozwiązywania swoich problemów.

Uczestnicy grupy będą mieli możliwość wykorzystywać własny potencjał do radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.



Zdjęcie: źródło: Pixabay.com

W spotkaniach znajdziemy też czas na humor, zabawę i relaks, gdyż są one kluczem do dobrego zdrowia.

Serdecznie zapraszam,

Małgorzata Dobczyńska

Małgorzata Dobczyńska terapeuta uzależnień

Prowadzę terapię indywidualną osób uzależnionych i współuzależnionych.

Dla osób po terapii podstawowej stacjonarnie i w Poradni mam ofertę uczestniczenia w grupie wsparcia.

W zakresie moich kompetencji jest również prowadzenie **Treningu Zapobiegania Nawrotom w Uzależnieniu.**

Mam również do zaproponowania udział w warsztatach:

- Poczucie własnej wartości
- „Naprawdę jaka jesteś nie wie nikt” (warsztat dla kobiet).

W sprawie oferty proszę o kontakt:

ul. Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720

www.terapia-sensoryczna.com

INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA

Radom, ul. Lubońskiego 2

☎ 736 286 299

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

HU0022

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

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

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

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

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

Bogactwo natury – gałka muskatołowa

Gałka muskatołowa najczęściej jest używana jako przyprawa w kuchni, ale ze względu na swoje właściwości lecznicze znalazła zastosowanie także w medycynie naturalnej. Jednak największe zainteresowanie budzi ze względu na swoje właściwości halucynogenne. Substancja zawarta w gałce muskatołowej może działać jak narkotyk i powodować odurzenie. Sprawdź, jakie właściwości ma gałka muskatołowa, kiedy ma działanie zdrowotne, a kiedy może zaszkodzić.

Jak wygląda i skąd pochodzi gałka muskatołowa?

Gałka muskatołowa to środkowa część pestki owocu muskatołowca korzennego, wiecznie zielonego drzewa pochodzącego z Wysp Korzennych (wyspy Molucca). Swoim wyglądem przypomina

orzech w kolorze ciemnobrązowym, który ma kształt owalny i jest lekko pomarszczona.

Muskatołowiec korzenny oprócz gałki muskatołowej dostarcza także innej przyprawy – tzw. kwiatu muskatołowego (Macis). Jest to osnówka pestki – jasnoczerwona osłonka, przypominająca sieć, którą wykorzystuje się w kuchni po wysuszeniu. Jednak największym zainteresowaniem cieszy się gałka muskatołowa, nie tylko ze względu na walory kulinarne i prozdrowotne działanie, ale także z powodu zawartości substancji psychoaktywnej o nazwie mirystycyna.

Jak smakuje gałka muskatołowa?

Silny zapach i gorzko-korzenny smak gałka muskatołowa zawdzięcza olejкови. Jego głównym składnikiem jest mirystycyna, która wykazuje właściwości halucy-



nogenne. Najbardziej intensywny smak i aromat ma jednak świeżo starta gałka. Wystarczy dodać odrobinę przyprawy pod koniec gotowania.

[...]

Właściwości lecznicze

Czy wiesz, że szczypta gałki muskatołowej dodana do mleka koi nerwy i ułatwia zasypianie? Może to wydawać się niewiarygodne, ale ta aromatyczna przyprawa, zwana Jaiphal w Indiach, ma silne właściwości prozdrowotne. Wspiera pracę komórek nerwowych i przewodzenie impulsów, walkę ze stresem oraz pomaga w utrzymaniu dobrego nastroju.

Gałka muskatołowa jako afrodyzjak na potencję

Gałka muskatołowa stymuluje układ nerwowy i dlatego może wpływać na funkcje seksualne u ludzi. Jak przekonują naukowcy, pobudzające działanie seksualne wynika z obecności substancji drażniących, powodujących lekkie, wybiórcze przekrwienie obszarów w obrębie miednicy męskiej, w tym także narządów płciowych. Podobno wystarczy tylko szczypta, aby osiągnąć ten efekt.

Gałka muskatołowa poprawia trawienie, może zapobiec wrzodowi żołądka

Gałka muskatołowa wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu poprawia trawienie. Poza tym działa wiatropędnie. Ze wstępnych badań naukowców wynika także, że gałka muskatołowa może zapobiec rozwojowi wrzodów żołądka. Wszystko dzięki zawartości substancji o nazwie eugenol, która

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

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**Komplet
kardiologiczno-internistyczny
z certyfikatem:**

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

Na badanie zapraszają znani radomscy lekarze:

dr Eliza Słodka
dr Konrad Pajęczkowski.

Badanie Holter EKG i Test wysiłkowy wykonuje
dr Piotr Panin

Zapisy tel.: 694 88 00 44

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz
Radom ul. Skrajna 113



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

w znacznych ilościach występuje nie tylko w gałce muszkatołowej, lecz także w oleju goździkowym. Mechanizm przeciwwzdrowego działania tej substancji nie jest jasny. Eugenolowi przypisuje się hamowanie uwalniania leukotrienów (substancji biorących udział w stanach zapalnych), co ma w efekcie zapobiegać uszkodzeniu

błony śluzowej żołądka.

*Gałka muszkatołowa może
zapobiec zakrzepom*

Składniki gałki muszkatołowej hamują agregację (zlepianie się) płytek krwi, a co za tym idzie – zapobiegają zakrzepom. Działanie to jest porówny-

walne z indometacyną – lekiem z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), który pełni tę samą funkcję.

Gałka muszkatołowa a depresja

Skład gałki muszkatołowej obejmuje od 7 do 14 proc. olejków eterycznych, m.in. dipenten, kamfen i pinen.

Dokończenie na str. 6.



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

**kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej**

**Konsultacje pacjentów
i badania echo serca**

**Centrum Medyczne
MEDJANA**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

• Posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne i akademickie, jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA, profesor Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii oraz Kierownik Katedry Medycyny Sportowej Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.

• Opiekun specjalizacji lekarskich w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.

• Profesor mianowany Polskiej Akademii Nauk.

• Odbił liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i zagranicą. Członek polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych m.in. Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow of European Society of Cardiology (FESC) oraz Fellow of American College of Cardiology (FACC).

• Absolwent HARVARD Postgraduate Medical School.

• Od 1996 roku posiada certyfikat amerykańskiej komisji Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standard oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów kierunków lekarskich.

• Specjalizuje się w leczeniu chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem niewydolności serca, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie farmakologiczne oraz zaburzeń rytmu serca, ze szczególnym uwzględnieniem migotania przedsionków, w tym kwalifikacja do inwazyjnego leczenia arytmii i/lub implantacji urządzeń do stymulacji serca na stałe.

• Z zakresu diagnostyki obrazowej specjalizuje się m.in. w zakresie echokardiografii serca z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT). Posiada indywidualną akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

K/0052

Bogactwo natury – gałka muskatołowa

Dokończenie ze str. 5.

Według badań naukowych składniki tych mieszanin mogą hamować aktywność monoaminooksydazy tzw. enzymu, który odpowiada za rozkład licznych neuroprzekazników, np. dopaminy czy serotoniny. Niedobory neuroprzekazników mogą jednak doprowadzić do występowania zaburzeń wydzielania hormonów oraz stanów depresyjnych i nerwowych.

Ta popularna przyprawa może spowolnić rozkład wspomnianych neuroprzekazników. Dzięki tej właściwości może okazać się wsparciem w leczeniu między innymi depresji, stanów lękowych czy fobii. Używanie niewielkich ilości gałki muskatołowej może pozytywnie oddziaływać na zdrowie psychiczne. Ma zbawienny wpływ na koncentrację, samopoczucie i sen.

Gałka muskatołowa na uspokojenie

Gałka muskatołowa uchodzi za jedną z najstarszych przypraw na świecie, a jej właściwości najbardziej doceniane są w medycynie ajurwedyjskiej. Jak sugerują badania, pozytywnie oddziałuje na pracę układu nerwowego, a do tego ma poprawiać samopoczucie i wykazywać działanie antydepresyjne.

Przeprowadzono badania z udziałem zwierząt, w których sprawdzono wpływ gałki muskatołowej na zdrowie psychiczne. Składowe olejku eterycznego (tj. mirystycyna, eugenol i elemicyna), w który zasobna jest gałka muskatołowa, podnosi stężenie serotoniny, dopaminy i noreadrenaliny. To z kolei pomaga się odprężyć, szybciej zasnąć i zachować dobry nastrój.

Gałka muskatołowa a oddech

Gałka muskatołowa może również pomóc w utracie wagi. Przyprawa ta zawiera związki, które pomagają przy-

spieszyć metabolizm i zwiększyć spalanie kalorii w ciągu dnia. Regularne jedzenie tej przyprawy zmniejsza apetyt i tłumi głód, a co za tym idzie, czyni ją skutecznym sprzymierzeńcem w walce z nadprogramowymi kilogramami.

Gałka muskatołowa w ciąży

Kobiety w ciąży nie muszą unikać w diecie gałki muskatołowej. To przyprawa, która kryje w sobie wiele cennych właściwości, a jej spożycie jest bezpieczne dla przyszłych mam. Można ją śmiało dodawać nie tylko do wytrawnych potraw, ale także słodkich smakołyków. Wystarczy niewielkie ilości, by wzmocnić smak.

Ta przyprawa korzenna bogata jest w liczne składniki odżywcze, m.in. białko, błonnik oraz kwas foliowy (inaczej witaminę B9), który odgrywa niezwykle ważną rolę we wzroście i rozwoju dziecka w łonie matki.

Gałka muskatołowa może powodować alergię

Gałka muskatołowa, tak jak inne przyprawy, takie jak papryka, pieprz, cynamon, imbir, może wywołać objawy alergii pokarmowej u osób uczulonych na pyłki roślin zielnych.

Właściwości halucynogenne

Gałka muskatołowa wykazuje działanie halucynogenne ze względu na zawartość mirystycyny, czyli substancji wywołującej przy produkcji „tabletek miłosnych” – MDA (metylenodioksymetamfetamina). Początkowo MDA uchodziła, podobnie jak amfetamina, za środek zmniejszający apetyt. Dopiero w latach 50. XX wieku poznano wpływ MDA na funkcje seksualne u ludzi.

W 100 g suchych sproszkowanych owoców gałki muskatołowej znajduje się 1050 mg mirystycyny, natomiast w oleju muskatołowym jej zawartość wynosi około 4 proc. Dawka halucynogenna wynosi 60–315 mg (6–30 g sproszkowanych gałek).

Objawy działania mirystycyny pojawiają się od 3 do 6 godzin po spożyciu

NZOZ „DUO-MED” S.C.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



**48 360 74 52,
600 766 982**



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.

ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
f / biorezonans.radom



Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM**

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów
PZU, ENELMED**

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
www.pracowniartg.eu
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

**NOWA PLACÓWKA,
Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549**

i ustępują po upływie 24 godzin. Substancja ta wywołuje: niepokój, zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni, oderwanie od rzeczywistości i sny na jawie, uczucie unoszenia się w powietrzu, złudzenia i omamy wzrokowe.

W dużych stężeniach może być bardzo groźna dla zdrowia, ponieważ wywołuje raka wątroby. Jednak kulinarne użycie gałki muszkatołowej nie powinno wywołać opisanych efektów. Warto wiedzieć, że mirystycyna jest także składnikiem olejku z nasion niektórych odmian pietruszki.

Gałka muszkatołowa może wywołać negatywne działanie tylko po spożyciu dużych dawek. W małych ilościach ma właściwości lecznicze.

Zastosowanie w kuchni

W kuchni zastosowanie znalazła nie tylko gałka muszkatołowa, lecz także kwiat muszkatołowy, który jest bardziej pikantny niż gałka. Zarówno gałkę muszkatołową, jak i „macis” stosuje się po rozdrobnieniu jako przyprawę aromatyczną, choć w kuchni europejskiej kwiat muszkatołowy nie jest aż tak bardzo popularny. Wyjątek stanowi kuchnia bawarska, w której stosuje się go przy wyrabianiu białych kielbas.

Natomiast gałka jest przyprawą dodawaną do różnego rodzaju mięs, kielbas, pasztetów, a nawet ryb i owoców morza (np. małży i skorupiaków). Dopełnia smak jajek oraz niektórych warzyw (np. kapusty, szpinaku, oberżyny, cebuli,

fasoli). Gałka muszkatołowa to także nieodzowny składnik grzanego wina i ciast – szczególnie piernika. Można nią aromatyzować kompoty, poncze, a także kakao.

Poza tym gałka muszkatołowa jest składnikiem mieszanki ziołowej o nazwie garam masala, w której można znaleźć także kmin rzymski, kolendrę, czarny pieprz, kardamon, liść laurowy, goździki, cynamon i chili. Można ją również znaleźć w marokańskiej mieszance przypraw Ras el hanout i curry. Poza tym gałka muszkatołowa jest jednym ze składników indyjskiej herbaty Masala czaj.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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**
(bezplatnie dla pacjentów
hospicjum domowego)

www.nzoz-chrobrego.pl
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

**Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych**

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- **Fala uderzeniowa**
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO
www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO
www.zdrowko.com

GABINET OKULISTYCZNY**PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW**
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym**BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce**

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiaru mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiaru 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

Temperatura może wpływać na koncentrację u seniorów

Odpowiednia temperatura może mieć duże znaczenie w wydajności pracy mózgu osób starszych. Takie wnioski wyciągnęli badacze po całorocznym badaniu, które pojawiło się niedawno w czasopiśmie „Journal of Gerontology”. Niewielka zmiana może sprawić ogromną różnicę.

Ekspersi z Instytutu Badań nad Starzeniem się Hindy i Arthura Marcusa przeprowadzili badanie, które potrwało rok. W tym czasie monitorowali oni temperaturę, jaka panowała w domu seniorów oraz to, jak dobrze byli oni w stanie się skoncentrować. Dzięki temu udało im się

ustalić zakres temperatur, który będzie optymalny dla koncentracji u seniorów.

Temperatura kontra koncentracja

W tym celu monitorowali oni 47 osób powyżej 65 roku życia mieszkających w mieszkaniach komunalnych. Śledzili



oni domowe temperatury uczestników oraz zgłaszaną przez nich zdolność koncentracji. A wszystko to za pomocą ankiet przeprowadzanych dwa razy dziennie za pomocą smartfonów.

W ankietach musieli oni odpowiadać

O/00303



PROWADZIMY ZAPISY do lekarzy POZ

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

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

I WIELE INNYCH SPECJALIZACJI.**Radom, ul. Gagarina 1****infolinia 48 367 15 10****recepty@medicon.com.pl****medycynapracy@medicon.com.pl****www.medicon.com.pl**

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE**KRÓTKIE TERMINY!****zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:**

- ginekologia **NFZ** Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka– szybkie terminy na **NFZ**

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0303

dać o ocenę komfortu, jeśli chodzi o temperaturę. Skala zaczynała się od „bardzo zimno”, a kończyła na „bardzo gorąco”. Seniorzy zgłaszali również, czy mają problemy z koncentracją.

Wyniki wykazały, że istnieje wyraźny związek pomiędzy koncentracją a temperaturą. Koncentracja w określonym zakresie była optymalna. Jednak kiedy temperatura rosła lub malała, koncentracja wyraźnie się pogarszała.

Optymalna temperatura dla seniorów

Naukowcom udało się wykazać, że optymalnym zakresem temperatury dla funkcjonowania poznawczego jest od 20 stopni Celsjusza do 24 stopni Celsjusza. Temperatury wahały się powyżej i poniżej tego zakresu, jednak wówczas uczestnicy zgłaszali niemal dwukrotnie częściej trudności z koncentracją.

Wyniki te oparte są na wcześniejszych badaniach, które wykazały, że wśród osób starszych sen jest bardziej efektywny i spokojniejszy, gdy temperatura otoczenia w nocy wnosi od 20 do 25 stopni Celsjusza.

Co ciekawe, choć i zbyt wysoka, jak i zbyt niska temperatura sprawiała problemy z koncentracją, to jak się okazuje, seniorzy byli wrażliwsi na niskie temperatury. Wyniki wykazały, że kiedy uczestni-

CENTRUM ZDROWIA OKA

Chrobrego 42/4, Radom

Nowoczesna Okulistyka

- leczenie zaćmy
- leczenie jaskry
- leczenie AMD
- leczenie zezów
- badanie pola widzenia
- pomiar ciśnienia oczu
- badanie wzroku u dzieci
- zabiegi laserowe oczu

Laser przedniego odcinka oka
Laser siatkówkowy
Tomograf komputerowy OCT
Autorefraktometr
USG oczu
Perymetr
Tonometr
Pachymetr

NFZ

Współpracujemy z najlepszymi lekarzami

OPTYK - bezpłatne badanie wzroku (przy zakupie okularów)
okulary nawet w ciągu 1H od zamówienia.

Czynne: PN-PT 9-18 zapisy: 723 155 155

www.okulistyka.radom.pl

O/0361

Hubert Kazubiński
*ortopeda i traumatolog
narządu ruchu*

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJANA

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy: Tel: 48 363 33 73 lub 510 098 225

AG/0054

kom było zbyt zimno, to wykazywali większe upośledzenie funkcji poznawczych.

Ten wniosek pokazuje, jak ważne jest ogrzewanie miejsc zamieszkania seniorów w miesiącach zimowych, by zapewnić im lepsze podtrzymywanie zdrowia mózgu.

Naukowcy zauważyli, że związek pomiędzy klimatem a przetwarzaniem umysłowym zmienia się wraz z wiekiem, kiedy to ciało staje się mniej zdolne do regulacji temperatury. Może być to spowodowane faktem, że z wiekiem tracimy izolujący ciepło tłuszcz.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET ORTOPEDYCZNO- REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

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

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

J/0408

ORTODONTA**Joanna Lange**

specjalista ortodonta

ul.
Kozienicka
68
GołębiówWejście
z bokutel: **506 984 208****PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA****ALDENT - T. A. KĘPA**Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. **48 366 76 17**

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe**Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne**

J/0043

**„Weź żelazo na poważnie”.
Niedobór może źle wpływać na zdrowie**

26 listopada przypadał Dzień Niedoboru Żelaza. Każdego roku organizowana jest więc kampania „Weź żelazo na poważnie. Słuchaj swojego ciała”. Ma ona na celu zwiększenie świadomości na temat tego poważnego problemu zdrowotnego.

26 listopada obchodziliśmy Dzień Niedoboru Żelaza. Zarówno ten dzień, jak i organizowana co roku kampania „Weź żelazo na poważnie. Słuchaj swojego ciała” mają na celu zwiększenie świadomości na temat poważnego problemu zdrowotnego, jakim jest właśnie niedobór żelaza. Jednocześnie zwracają uwagę na objawy niedoboru żelaza, które często są niezauważane, niewłaściwie rozpoznawane czy pomijane, i idące za nimi konsekwencje zdrowotne, a także na sposoby radzenia sobie w tej sytuacji.

Niedobór żelaza (i niedokrwistość z powodu niedoboru żelaza) stanowi schorzenie, które może dotyczyć każdego. Występuje na całym świecie, dotykając zarówno kobiet, jak i mężczyzn, bez względu na wiek. Najbardziej rozpowszechnione jest wśród kobiet w okresie przedmenopauzalnym, kobiet w ciąży oraz dzieci w wieku poniżej 5 lat. Przykładowo w samej Europie dotyka aż do 33% kobiet w okresie przedmenopauzalnym, do 77% kobiet w ciąży oraz do 48% dzieci.

Jaka jest rola żelaza w organizmie?

Dlaczego niedobór żelaza to tak poważny problem zdrowotny? Ponieważ bez wystarczającej ilości żelaza w organizmie, ciało – mówiąc w najprostszy sposób – nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo. Żelazo jest bowiem niezbędne m.in. do produkcji czerwonych krwinek

NZOZ DENT-ARTISlek. stom. **Bożena Domańska**lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: **48 334 14 25, 604 481 599**Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu**LECZENIE:****Zachowawcze**

dzieci i dorosłych,

protetyczne,

chirurgia stomatologiczna,

profilaktyka,

rtg zębów.

**LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej**

J/0498



i zapewnienia sprawnego funkcjonowania serca i mięśni szkieletowych. Odgrywa również istotną rolę w zwalczaniu infekcji i chorób, utrzymaniu odpowiedniego poziomu energii i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu.

Jak organizm pozyskuje żelazo? Przede wszystkim z pożywienia, zużywając część puli do produkcji hemoglobiny (białka znajdującego się wewnątrz czerwonych krwinek) i magazynując resztę.

Niedobór żelaza – jakie daje objawy?

Co może świadczyć o tym, że w naszym organizmie brakuje żelaza? Niedobór może dawać takie objawy jak:

- powtarzające się bóle głowy;
- uczucie zmęczenia psychicznego;
- drażliwość;

ortodontalek.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

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

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny

Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36

J/0543

• zawroty głowy;
• szybka utrata koncentracji;
• bolesne, białe zmiany wewnątrz jamy ustnej lub czerwone, łuszczące się pęknięcia po jednej lub obu stronach jamy ustnej;

- uczucie zmęczenia fizycznego;
- zimne ręce i/lub stopy;
- kompulsywne, powtarzające się żucie lodu czy pragnienie jedzenia substancji niejadalnych, jak np. ziemia;
- większa niż zwykle liczba infekcji;
- wypadanie włosów (kępami lub w większej ilości);
- problemy ze słuchem;
- bladeść najbardziej widoczna na twarzy.

Należy jednak pamiętać, że te objawy mogą się łączyć również z innymi schorzeniami, więc ich występowanie nie jest w żaden sposób jednoznaczne z niedoborem żelaza.

Jakie są przyczyny niedoboru żelaza?

Wśród najczęstszych przyczyn niedoboru żelaza wymieniamy: utratę krwi, zwiększone zapotrzebowanie (przy niedostatecznej podaży w diecie), ograniczone wchłanianie z przewodu pokarmowego, niedobór w diecie. Niemożliwe jest jednak jednoznaczne wskazanie, jakie są powody tej dolegliwości.

Jak wygląda diagnostyka?

Co należy zrobić, gdy – z uwagi na wymienione powyżej objawy – podejrzewa się u siebie niedobór żelaza? Wziąć żelazo „na poważnie” i rozpocząć diagnostykę od badania morfologii krwi. Jeśli będziemy mieć do czynienia z niedoborem, to badanie wskaże nam obniżony poziom hemoglobiny, która na wynikach



dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

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

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

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

J/0240

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

oznaczana jest skrótem Hb lub Hgb.

Jednak do pełnej diagnozy konieczne są bardziej szczegółowe badania, które obejmują sprawdzenie poziomu ferrytyny we krwi. Ferrytyna jest uznawana za jeden z najdokładniejszych parametrów w diagnozowaniu niedoboru żelaza, ponieważ odzwierciedla poziom jego zmagazynowania. Z tego powodu jej badanie zalecane jest przez Światową Organizację Zdrowia.

Należy jednak pamiętać, że poziom ferrytyny w surowicy może ulegać zmianom w wyniku stanów zapalnych czy infekcji (np. grypa). Z tego powodu do postawienia trafnej diagnozy często konieczne jest sprawdzenie dodatkowych parametrów, takich jak: TSAT (wysycenie transferyny w surowicy), całkowita ilość żelaza w surowicy czy TIBC (całkowita zdolność wiązania żelaza).

Jak wygląda leczenie?

Leczenie niedoboru żelaza może przebiegać na różne sposoby, w zależności od stopnia niedoboru oraz historii chorób pacjenta. Najczęściej stosowaną metodą jest zwiększanie ilości żelaza w diecie. Jak można to zrobić?

Dieta osoby z niedoborem tego pierwiastka powinna opierać się na zielonych warzywach liściastych (np. natka pietruszki, szczypiorek), czerwonym mięsie oraz podrobach, produktach pełnoziarnistych, kaszy gruboziarnistej oraz burakach. Pozytywny wpływ na wchłanianie żelaza mają także produkty bogate w witaminę C (owoce, warzywa). Czego należy unikać? Produktów mlecznych i dużej ilości błonnika, a także kawy i herbaty, ponieważ zawarte w nich związki utrudniają przyswajanie żelaza.

Co jednak w sytuacji, gdy sama



STOMATOLOGIA
MEDIDENT

lek.dent. Kamil Iwanowski

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

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

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

zmiana nawyków żywieniowych nie wystarcza w skutecznym uzupełnieniu i/lub ustabilizowaniu poziomu żelaza we krwi? Jeśli zmiana diety nie jest możliwa lub nie przynosi oczekiwanych rezultatów, możliwa jest suplementacja doustna oraz

Dokończenie na str. 13.

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

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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



apteka odzienna

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

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

„Weź żelazo na poważnie”. Niedobór może źle wpływać na zdrowie

Dokończenie ze str. 11.

podawanie żelaza dożylnie, za pomocą infuzji lub zastrzyków.

Po dożylną formę podania żelaza sięga się w takich sytuacjach jak:

- nietolerancja żołądkowo-jelitowa żelaza podawanego doustnie;
 - ciężka czy utrzymująca się i trudna do opanowania utrata krwi;
 - operacje żołądka (bypass, resekcja, które zmniejszają wydzielanie kwasu żołądkowego i upośledzają wchłanianie żelaza z jelit);
 - zespoły złego wchłaniania (celiak, choroba Whipple’a, przerost bakterii);
 - brak skuteczności doustnej podaży żelaza u pacjentów ze współistniejącym stanem zapalnym, który w mechanizmie podwyższenia hepcydyny może utrudniać jego wchłanianie;
 - chęć ograniczenia długości trwania terapii (stosowanie dożylnego żelaza pozwala na podanie prawie pełnej dawki zastępczej w jednym lub dwóch wlewach).
- Najwięcej dowodów na skuteczność żelaza podawanego dożylnie odnotowano w leczeniu pacjentów z nieswoistym zapaleniem jelit, po operacjach żołądka oraz z przewlekłą chorobą nerek.

Konsekwencje niedoboru żelaza?

Niedokrwistość z powodu niedoboru żelaza stanowi jedną z konsekwencji nieleczonego lub nieskutecznie leczzonego niedoboru żelaza. Ta dolegliwość powszechnie zwana jest anemią i występuje, gdy poziom żelaza magazynowanego w organizmie jest tak niski, że organizm nie jest już w stanie wytworzyć wystarczającej ilości hemoglobiny do zbudowania zdrowych czerwonych krwinek.

Dlaczego hemoglobina jest tak istotna? Ponieważ transportuje tlen do tkanek i narządów w całym organizmie – a ten proces jest niezbędny do tego, by funkcjonowały prawidłowo. W sytuacji niedoboru obserwujemy więc stopniowe pogarszanie się ogólnego stanu zdrowia i wystąpienie objawów klinicznych niedokrwistości.

Wśród innych konsekwencji nieleczonego czy przewlekłego niedoboru żelaza wymienimy także: ogólne pogorszenie stanu zdrowia, pogorszenie samopoczucia, wzmożone uczucie przemęczenia.

Należy być świadomym tego, że niedobór żelaza – nawet jeśli nie występuje niedokrwistość – może nie tylko

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

być wycieńczający, ale również zaostrzać objawy pierwotnie występującej choroby przewlekłej (zwiększając ryzyko powikłań, a nawet śmierci). Co więcej, wśród dzieci może zaburzać rozwój poznawczy i motoryczny.

Powyższy materiał nie stanowi porady medycznej i nie powinien być traktowany jako zastępstwo konsultacji z profesjonalistą z dziedziny opieki zdrowotnej. Wszelkie decyzje dotyczące postępowania medycznego powinny być podejmowane przez profesjonalistów z dziedziny opieki zdrowotnej i muszą odpowiadać indywidualnym potrzebom każdego pacjenta.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Dom Opieki
z Miłości

Zapraszamy do wyjątkowego Domu....
Ciebie i Twoich Bliskich

W Naszym Domu możesz:

- * spędzić wakacje lub zamieszkać na stałe
- * zregenerować i usprawnić ciało
- * powrócić do sprawności po chorobie czy zabiegu
- * rozwijać lub posiąść umiejętności plastyczne
- * uczestniczyć w wydarzeniach artystycznych
- * delektować się pyszną kuchnią
- * poznać nowych przyjaciół
- * poczuć się komfortowo i bezpiecznie
- * czuć się wolnym, nieskrępowanym i SZCZĘŚLIWYM.

www.domopiekizmilosci.pl



PIONKI k/ Radomia

tel. +48 796 777 841

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OPIEKA DŁGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

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

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

*poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰*Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544

RCO najlepszym Szpitalem Onkologicznym w Polsce

**Radomskie Centrum Onkologii zostało wybrane Najlepszym Szpitalem
Onkologicznym w Polsce, według niezależnego rankingu placówek onkolo-
gicznych przygotowanego przez Onkofundację Alivia!**

Jest nam niezwykle miło poinformować, że dzięki głosom naszych Pacjentów Radomskie Centrum Onkologii zajęło pierwsze miejsce w tegorocznym zestawieniu! Zaufanie, którym obdarzają nas Pacjenci, a także ich zadowolenie są motorem napędowym naszego dalszego rozwoju i pozwalają nam wypełniać misję, którą postawiliśmy sobie podczas powstawania szpitala: „Każdy Pacjent jest dla nas ważny. Jesteśmy po to, by pomagać chorym”.

Otrzymaliśmy najwyższą ocenę w skali kraju, a w pięciostopniowej skali aż 551 osób oceniło nasz ośrodek na 4,8. Otrzymaliśmy wysokie noty we wszystkich pięciu kategoriach: przestrzeganie praw pacjenta, sposób

leczenia, komfort, organizacja leczenia oraz opieka personelu medycznego. Co nas szczególnie cieszy, aż 94% Pacjentów i ich bliskich biorących udział w głosowaniu poleca nasz szpital.

– Kiedy rozpoczęliśmy działalność, w tym szpitalu pracowało 26 osób i już wtedy wiedzieliśmy, że chcemy stworzyć miejsce, w którym nie tylko Pacjenci będą leczeni zgodnie z najwyższymi standardami medycznymi, ale przede wszystkim, że będą tu pracowali po prostu dobrzy, zaangażowani, empatyczni ludzie. I jestem niezwykle dumna, że to nam się udało. Obecnie zespół szpitala liczy dziś ponad pół tysiąca osób, w tym 350 członków wysoko wykwalifikowanego Personelu

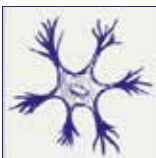
Medycznego – mówi Dorota Ząbek, Dyrektor Zarządzający Radomskiego Centrum Onkologii.

Od samego początku misją szpitala było: „Każdy Pacjent jest dla nas ważny. Jesteśmy po to, by pomagać chorym”. Jak mówi Dyrektor Dorota Ząbek:

– W zeszłym roku byliśmy pierwszym szpitalem na Mazowszu, drugim w Polsce w tymże rankingu. W tym roku jesteśmy pierwsi, w związku z czym trzymamy jakość, a wręcz motywujemy się do coraz lepszego leczenia. Bycie pierwszym jest dla nas ogromną dumą, a dumą, tym większą właśnie, że ta ocena, ta opinia i ta nagroda wypłynęła od tych, dla których my tu jesteśmy, od naszych Chorych.

– Radomskie Centrum Onkologii to jeden z niewielu ośrodków w Polsce, który posiada międzynarodowy certyfikat Breast Cancer Unit (BCU) potwierdzający spełnianie przez Placówkę restrykcyjnych norm i warunków stawianych przez Międzynarodowe Towarzystwo Senologiczne (SIS) – mówi dr n. med. Maciej Chwaliński, Dyrektor Medyczny Radomskiego Centrum Onkologii. – Oznacza to, że szpital i zespół na najwyższym poziomie zajmują się Pacjentkami z rakiem piersi. Breast Cancer Unit to sprawne, kompleksowe diagnozowanie i skuteczne leczenie z zapewnieniem najwyższego komfortu – dodaje Dyrektor Chwaliński.

Obecnie placówka dysponuje bazą 150 łóżek, posiada dwie sale operacyjne wyposażone w technologię robotyczne i nowoczesną bazę diagnostyczną w postaci: PET/CT, MRI, USG, RTG, mammografii, aparatu do biopsji stereotaktycznej piersi, jak również endoskopii przewodu pokarmowego. Pracownia PET/CT i pracownia mammografii wspierane są najnowocześniejszymi algorytmami sztucznej inteligencji mającymi na celu nie tylko skrócenie czasu badań, ale także poprawę ich czytelności, a w następstwie stawianie szybszej i trafnej diagnozy.

**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

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

GABINET NEUROLOGICZNYRadom, ul. Kelles-Krauz 32
poniedziałek 16-17**Marina Chojnacka**
*neurolog***604 994 824****tel.pryw. 48 384 89 04**

N/0247



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



**INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE Drukowane
W Drukarni 3D**



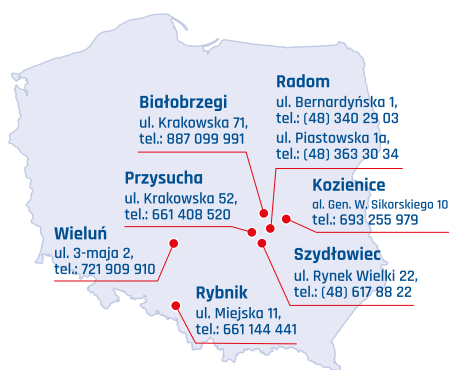
LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPSP/PCPR/PFRON

REALIZUJEMY WNIOSEK NFZ

WYKWAŁIFIKOWANA 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 amazońek
- produkty opatrunkowe • urządzenia medyczne
- sprzęt rehabilitacyjny • wyroby ortopedyczne i rehabilitacyjne
- wypożyczalnia sprzętu.

AA/0323



Jak dodaje prof. nadzw. dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski, Kierownik Klinicznego Oddziału Chemioterapii, Kierownik Breast Cancer Unit w Radomskim Centrum Onkologii, Kierownik Kliniki Chorób Piersi CMKP przy Radomskim Centrum Onkologii, Profesor CMKP, Specjalista Onkologii Klinicznej, Specjalista Chemioterapii Nowotworów i Specjalista Chorób Wewnętrznych:

– Dla Pacjentów kluczowe znaczenie ma sposób, w jaki są traktowani, jakość otrzymywanych informacji oraz poziom kontaktu z personelem medycznym i administracyjnym. Sukces ten więc jest wynikiem pracy całego personelu – rejestratorów, asystentek, sekretarek, pielęgniarek oraz zespołu lekarskiego, zarówno diagnostów, jak i specjalistów zajmu-

jących się terapią. (...) Naszą rolą jest dawanie Pacjentom nadziei. Choć nie możemy zagwarantować sukcesu leczenia, kluczowe jest zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa, a także dążenie do jak najlepszej opieki medycznej i szerzenia świadomości onkologicznej. Nasz szpital oferuje pełen zakres badań przesiewowych w kierunku raka piersi i jelita grubego, jednak wciąż istnieje potrzeba zwiększania świadomości Pacjentów w tym zakresie.

Jak dodaje prof. Tadeusz Pieńkowski, szpital dysponuje nowoczesnym mamografem, który dzięki zaawansowanemu oprogramowaniu umożliwia wykrycie nawet najmniejszych zmian, o wielkości kilku milimetrów – to niezwykle ważne przy badaniach przesiewowych, czyli tych, które pozwalają na wykrycie choroby nowotworowej na jej wczesnym stadium podczas regularnych badań kontrolnych.

– To wyróżnienie absolutnie nie jest przypadkowe – przyznaje wiceprezydent ds. ochrony zdrowia, Marta Michalska-Wilk. – Na to wszystko złożyła się bardzo ciężka praca, zaangażowanie oraz ciągłe dążenie do doskonałości wszystkich osób, które tworzą to miejsce: dyrekcji, lekarzy, pielęgniarek, całego personelu medycznego, ale także tego administracyjnego. Radomskie Centrum Onkologii to miejsce, gdzie Pacjent otrzymuje nie tylko fachową i specjalistyczną opiekę, leczenie, ale co także bardzo ważne, otrzymuje niesamowitą troskę, otrzymuje szacunek, wrażli-

SKLEP MEDYCZNY NAD POTOKIEM

R/0370

Pomagamy

w uzyskaniu

dofinansowania



Narodowy Fundusz Zdrowia



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

tel. 791 648 617

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

medistar SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSEK 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

wość, empatię, a także wsparcie emocjonalne i psychiczne, które na każdym etapie leczenia onkologicznego jest bardzo potrzebne. (...) Radomskie Centrum Onkologii to wizytówka naszego miasta i gratuluję wszystkim Pracownikom tego miejsca – mówi wiceprezydent Michalska-Wilk.

Dziękujemy za Państwa zaufanie. Dopełnimy wszelkich starań, aby jakość świadczonych przez nas usług stale rosła, by spełniać Państwa oczekiwania. W rankingu Alivia o pierwsze miejsce rywalizowało 115 placówek onkologicznych w Polsce. Swoje głosy oddało w sumie 35 tys. Pacjentów.

Więcej o Radomskim Centrum Onkologii dowiedzą się Państwo ze strony www.onkologiaradom.pl.

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

**PIELĘGNIARSKA OPIEKA
DŁUGOTERMINOWA**

NFZ DOMOWA NFZ

**PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
codziennie w godz 8-18**

48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13

www.essamed.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

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

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

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

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

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

Kompleksowa rehabilitacja w chorobie Parkinsona w ośrodku PROMIEŃ w Mariówce



Lek. med. Barbara Pełczyńska,
specjalista neurologii, balneologii
i medycyny fizycznej.

Choroba Parkinsona jest postępującym zaburzeniem, które atakuje komórki nerwowe w mózgu odpowiedzialne za ruch ciała. Rocznie w Polsce na chorobę Parkinsona zapada ok. 8 tys. osób, a choruje ok. 100 tys. Polaków. Średni wiek zachoro-

wania to 58 lat, ale zdarza się też wczesna postać – choroba atakuje około 40 roku życia.

Gdy choroba spowoduje upośledzenie sprawności psycho-ruchowej, człowiek wchodzi w bardzo trudny okres życia. Dotychczas samodzielny i decydujący o sobie, staje się osobą zależną od innych. Do niesprawności fizycznej dołącza się dramat psychologiczny. Na obraz kliniczny składa się szereg objawów: drżenie czynnikowe, stopniowe pogarszanie spraw-

ności ruchowej, spowolnienie, sztywność, zaburzenia chodu i równowagi. Wykonywanie dwóch czynności ruchowych jednocześnie sprawia pacjentom dużą trudność. Zamykanie powiek jest osłabione, usta są lekko otwarte, występują trudności w rozpoczęciu ruchu lub jego nagłe zatrzymanie, kończyny dolne są jakby przymrożone do podłoża – powoduje to zwiększone ryzyko upadków i złamań. Czasem pierwszym objawem choroby Parkinsona bywa skurcz pisarski. Potem dołączają do niego skurcze tydek, stóp, palców. Występują zaburzenia mowy, połykania, spowolnienie myślenia, zmiana charakteru pisma. Z czasem dochodzi do przykurczy w stawach obwodowych oraz do bocznego skrzywienia kręgosłupa. Występuje niezdolność do wykonywania płynnych, skoordynowanych ruchów tułowia, sylwetka ciała jest pochylona, chód powolny, szurający. Może wystąpić też hipotonia ortostatyczna, obrzęki kończyn, zaparcia, łojotok i trądzik skóry twarzy, ślinotok, przyspieszenie rytmu oddychania, częste i nagłe parcie na mocz, osłabienie libido oraz potencji, zaburzenia snu, pamięci i koncentracji, objawy depresyjne, a także zaburzenia świadomości o zmieniającym nasileniu.

Jeszcze przed kilkunastu laty postawienie diagnozy – choroba Parkinsona – odbierane było jako wielkie nieszczęście. Jest ona nieuleczalna, ale można opóźnić jej rozwój i kontrolować objawy. Z roku na rok dostępne są coraz nowsze leki, ale bardzo ważną rolę odgrywa także rehabilitacja, która jest trudna i skomplikowana.

W Ośrodku PROMIEŃ w Mariówce stworzyliśmy program obejmujący kom-

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

NASZ ZESPÓŁ

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

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

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

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

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

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

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

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

- ➔ Osteopatia
- ➔ PNF
- ➔ Masaż tkanek głębokich
- ➔ Elektroterapia:
Tens, Nemec, Kotz
- ➔ Ultradźwięki
- ➔ Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

TEL.: 785 195 076
 RADOM, WIERZBIKA 99C,
 I PIĘTRO GABINET 116

R/0286

NZOZ MAR-MED
 PIEŁĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE UMOWY Z **NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIEŁĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0536

GABINET REHABILITACJI

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

REHABILITACJA
Z DOJAZDEM DO PACJENTA
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
 tel.: **48 364 04 53,**
608 806 402

R/0182

Pasty do zębów z probiotykami

Chociaż w Polsce wciąż wiele (zbyt wiele) osób jest z higieną jamy ustnej na bakier, jest też grono osób, którym zależy na zdrowiu zębów i dziąseł. W związku z tym chętnie śledzą pojawiające się na rynku nowości związane z myciem zębów: nowe szczoteczki, irygatory, pasty... Wśród tego typu nowinek warto wymienić pasty, które korzystnie wpływają na mikrobiom jamy ustnej. Czy warto używać probiotycznych past do zębów? Na czym polega ich działanie? Stomatolożka odpowiada na pytania redakcji Poradnika Zdrowie.

O mikrobiocie mówi się sporo w kontekście naszych jelit. Ale przecież bakterie – te „dobre” i te niekorzystnie

oddziałujące na nasze organizmy, mamy we wszystkich zakątkach naszych ciał. Nie inaczej jest w przypadku jamy ustnej.

Lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia Łódź Pomorska:

Mikrobiom jamy ustnej to ogrom różnorodnych bakterii, grzybów i wirusów. U ludzi wyróżniono ponad 700 gatunków mikrobów, które mogą zasiedlać jamę ustną, przy czym jednocześnie może być ich nawet 100. Wśród nich znajdują się bakterie korzystne dla naszego zdrowia (tzw. komensale), bakterie neutralne, ale też bakterie chorobotwórcze. Niektóre z nich mogą także zmieniać swoją funkcję i, w sprzyjających dla nich warunkach, stać się groźne dla człowieka. Podstawą jest zachowanie równowagi, w której ani te groźne, ani te dobre nie dominują i wzajemnie się ogra-



niczają. Niestety, łatwo ją zaburzyć.

W jak sposób możemy nieświadomie spowodować zaburzenie równowagi w jamie ustnej?

Dzieje się tak, gdy zapominamy o umyciu zębów, nie nitkujemy, palimy papierosy (także elektroniczne), źle się odżywiamy lub organizm obciążają inne choroby, a czasem także i przyjmowane leki.

Ale możemy też sobie pomagać. Ostatnio na rynku zaczęły się pojawiać pasty do zębów, które zawierają probiotyki. Jak działa taka pasta i czy warto po nią sięgnąć?

Pasty z probiotykami zawierają przebadane szczepy bakterii głównie kwasu mlekowego, które wpływają korzystnie na mikrobiom jamy ustnej, tym samym przywracając zachwianą równowagę.

Ich przeznaczeniem jest profilaktyka i wspomaganie terapii chorób dziąseł, przeciwdziałanie nieświeżemu oddechowi czy też działają wspomagająco przy aftach. Można je stosować po kuracji antybiotykowej, gdy mikrobiota jamy ustnej została na pewno mocno naruszona.

Badania wykazały, że ograniczają rozwój patogenów, jak *S. mutans*, czyli bakterii odpowiedzialnej za próchnicę, ale też drożdżaka *Candida albicans*, który może szybko rozrosnąć się w trakcie kuracji antybiotykowej, dając nieprzyjemne objawy, jak afty, pleśniawki, zaczerwienione i podrażnione śluzówki jamy ustnej.

Madam
 Specjalistyczny Gabinet
 Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
 Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych
 Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
 Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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

R/0152

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



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiał

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej 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

Z10262

Kiedy warto używać past do zębów z probiotykami? Czy są przeznaczone do pielęgnacji w szczególnych sytuacjach, czy też można po nie sięgać na co dzień?

Zazwyczaj stosujemy je dodatkowo w codziennej higienie, zwracając uwagę, by zawierały fluorki lub hydroksypatyt.

Dokończenie na str. 20.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C10269

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Papież jezuita



Watykan wykorzystuje wszystkie popularne media społecznościowe – w tym Twittera i Instagram – by za pośrednictwem „Vatican News” (swojej marki medialnej) informować o oświadczeniach papieża i ważnych wydarzeniach w Watykanie. Jak dotąd nie powstał jednak żaden film z udziałem papieża, nagrany specjalnie na potrzeby bardzo popularnej chińskiej platformy filmów krótkometrażowych, czyli TikToka. Ta sytuacja uległa zmianie, gdy Franciszek pojawił się w styczniu także na tej platformie w 40-sekundowym filmie, gdzie przegląda swoją najnowszą biografię „Miej nadzieję” i prosi oglądających o modlitwę za niego, obiecując swoją wzajemność w modlitwie.

Początek roku to jak zwykle wiele nowości. Na początek ważna wiadomość: kobieta, siostra Raffaella Petrini, obecna 52-letnia sekretarz, od marca stanie na czele Gubernatoratu Państwa Watykańskiego. To kolejna kobieta, która obejmie ważne stanowisko, po nominacji siostry Simony Brambilli na prefektkę Dykasterii ds. Życia Konsekwowanego. „Kobiety wiedzą, jak zarządzać lepiej od nas” – podsumował krótko papież ten fakt. Gubernatorat powstał 20 marca 1939 i – jak podaje Wikipedia – sprawuje władzę administracyjną, jak i wykonawczą w stosunku do aktów wydanych przez papieża, będącego Suwerenem Państwa Watykańskiego. Gubernatorat jest faktycznie rządem Watykanu i mieści się w historycznym Palazzo del Governatorato w Watykanie.

Z innych wydarzeń należy powiedzieć o kontuzji barku, którą odniósł 88-letni Franciszek, kiedy przewrócił się – co zdarza się ludziom starszym. Na szczęście obyło się bez złamań. W ostatnich dniach papież uległ także przeziębieniu, co w efekcie przyniosło zapalenie oskrzeli. To konsekwencja wieku i problemów z jednym z płuc, które zaczęły się w młodości.

W tych dniach wolę goszczenia papieża Franciszka w Iranie wyraził ambasador tego kraju przy Stolicy Apostolskiej Mohammad Hossein Mokhtari. Jak podkreślił, władze jego kraju pracują nad tym, aby mogło dojść do takiej wizyty. Jedynym papieżem w historii, który odwiedził Iran, był Paweł VI. Było to w 1979 roku, a więc na dziewięć lat przed rewolucją islamską.

„To byłby dla nas honor powitać papieża Franciszka w Teheranie. Mamy otwarte ramiona przed Ojcem Świętym”. Papież „to osoba specjalna, mająca szacunek tak dla Iranu, jak i dla innych krajów”. „Po obu stronach widać zamiar takiej podróży” – stwierdził ambasador.

Spoglądając za Spisową Bramę i papieża, warto jeszcze zauważyć, iż na zakończenie 58. Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan, papież Franciszek zachęcił wszystkich chrześcijan do podjęcia działań w sprawie ustalenia wspólnej daty Wielkanocy. Stanowisko Franciszka gorąco poparł patriarcha ekumeniczny Bartłomiej I.

Te wypowiedzi są zasadniczo zgodne z opiniami innych zwierzchników Kościołów i teologów chrześcijańskich, którzy wyrazili tę samą prośbę i pragnienie wspólnej daty Wielkanocy, co unaoczniałyby fundamentalną wizję jedności chrześcijan.

JT SJ

WROMED AB/0136

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

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

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

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

Pasty do zębów z probiotykami

Dokończenie ze str. 19.

Działanie past z probiotykami polega na tworzeniu korzystnych warunków do rozwoju dobroczynnych mikroorganizmów. Nato-

miast one albo wcale nie zasiedlają jamy ustnej, albo tylko w małym stopniu. Skorzystanie z pasty probiotycznej doraźnie, raz czy dwa, nie przyniesie żadnego efektu.

Czy są osoby, dla których pasty probiotyczne mogą być szczególnie polecane?

Pasty probiotyczne mogą być stosowane przez osoby szczególnie narażone na problemy ze zdrowiem jamy ustnej, np. pacjenci z cukrzycą, nadciśnieniem, kobiety w trakcie menopauzy, osoby

przyjmujące określone grupy leków, które wpływają na ograniczenie wydzielanej śliny, albo ich skutkiem ubocznym jest przerost dziąseł.

Mogą po nie sięgać pacjenci noszący protezy zębowe oraz ci z implantami zębów. Będą wskazane także po kuracji antybiotykowej. Mogą być pomocne przed i po wyjeździe do tropikalnych krajów lub innych destynacji, gdzie zarówno miejscowa flora bakteryjna jest inna od domowej, jak i higiena może być utrudniona.

Czy pasta probiotyczna może pomóc uporać się np. z chorobami przyzębia, odświeżającymi się sztykami zębowymi, bólem dziąseł?

Ważne jest to, że ich zadaniem nie jest leczenie, a wspomaganie terapii. Jeśli dochodzi do zaawansowanej choroby przyzębia, nieświeży oddech utrzymuje się długo, to na pewno trzeba zasięgnąć porady dentysty.

Jeśli w paście z probiotykami znajduje się odpowiednie stężenie fluorków, czyli około 1450 ppm, to może być stosowana na co dzień, ale osoby zdrowe raczej nie zauważą żadnych spektakularnych efektów.

Pracownia Doboru Aparatów Słuchowych NS ZOZ "Olsztyńska"

- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001

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

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

ZAPRASZAMY, tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
RADOM, ul. Wjazdowa 4 www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach **NFZ**

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

Zaopatrzenie w środki wspomaganie słuchu: aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

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



PIO-URO-MED

Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

W jakiej sposób – oprócz pasty probiotycznej – można wspierać prawidłową mikrobiotę w jamie ustnej?

Podstawą utrzymania dobrej kondycji mikroflory jamy ustnej jest rezygnacja z używek, jak papierosy czy alkohol, sumienna higiena (szczotkowanie, nitko-

wanie, higienizacja), ale też nasza dieta. Podobnie jak dla układu pokarmowego dobre są niektóre produkty, tak i dla jamy ustnej. Mowa tu m.in. o błonniku pokarmowym, kiszonkach, fermentowanych przetworach mlecznych. Oprócz tego – surowe warzywa, owoce, tłuste ryby.

Ciekawe działanie ma ksylitol, który jest używany jako zamiennik cukru – dowiedziono jego skuteczne działanie przeciwko bakteriom próchnicowym. Nie powinniśmy także zażywać antybiotyków bez wskazań, np. jeśli zostały nam z jakiejś wcześniejszej infekcji, a jeśli już zajdzie taka konieczność i zaleci je lekarz, to w tym czasie trzeba szczególnie zwrócić uwagę na prawidłową higienę.

Można wspomagać się suplementami doustnymi z probiotykami, które wspierają organizm w czasie antybiotykoterapii i ułatwiają powrót do równowagi. Dla flory bakteryjnej nie jest dobre też pożyczanie cudzej szczoteczki, ale... całowanie to już inna historia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC

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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

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

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

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

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

3 czynniki, które sprawiają, że tracimy cierpliwość

Są takie sytuacje, że trudno zachować zimną krew i cierpliwość. A jednak są tacy, którym się to udaje, i tacy, których nerwy ponoszą. Większość z nas uważa się za niecierpliwych, ale w krytycznej sytuacji radzimy sobie bardzo różnie. Nie daj się frustracji, uzbroj się w cierpliwość, czyli w zasadzie w co? Ta badaczka to przeanalizowała.

Cierpliwość i niecierpliwość to pojęcia, które charakteryzujemy raczej intuicyjnie, rozpoznajemy, gdy mamy z nimi do czynienia, ale nie doczekaliśmy się ani precyzyjnej definicji, ani analizy. Kate Sweeny, badaczka psychologii z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside, postanowiła to zmienić. Wyniki jej badań zostały niedawno opublikowane

w czasopiśmie „Personality and Social Psychology Bulletin”, w artykule „When Time is the Enemy: An Initial Test of the Process Model of Patience”.

Cierpliwość i niecierpliwość, czyli właściwie co?

Definicje niecierpliwości i cierpliwości wg Kate Sweeny zostały stworzone na podstawie trzech badań z udziałem 1200 osób. Niecierpliwość ma być emocją, którą ludzie odczuwają, gdy stają w obliczu opóźnienia, które wydaje się niesprawiedliwe, nierozsądne lub nieodpowiednie. Przykładem może być to, co czujemy w korku ulicznym, gdy ten zdarza się poza godzinami szczytu, na spotkaniu, które powinno skończyć się 15 minut

temu, ale też wtedy, gdy dieta odchudzająca nie przynosi obiecanych efektów, chociaż kosztuje sporo wyrzeczeń. Cierpliwość jest natomiast sposobem, w jaki radzimy sobie z tymi uczuciami zniecierpliwienia. Psychologowie używają terminu „regulacja emocji”, aby uchwycić wiele strategii, których ludzie używają, by zmniejszyć (lub czasami zwiększyć) intensywność swoich emocji. Cierpliwość, jak twierdzi Sweeny, to taki podzbiór tych strategii, które są szczególnie ukierunkowane na pokonanie uczucia zniecierpliwienia.

3 czynniki zapalne, które powodują, że tracimy cierpliwość

Niemal każdy z nas ma swoje sposoby panowania nad zniecierpliwieniem. Pomocne strategię to te, które pozwalają odciągnąć uwagę od źródła niecierpliwości (znajdujemy sobie jakieś zajęcie). Działają też głębokie oddychanie lub po prostu dostrzeżenie pozytywnych stron sytuacji.

Badania zidentyfikowały trzy czynniki, które sprawiają, że możemy wybuchnąć i nie opanować skutecznie emocji:

1. Stawka jest stosunkowo wysoka, np. stoimy w korku w drodze na koncert ulubionego zespołu.

2. Stan oczekiwania jest wyjątkowo nieprzyjemny, czyli nie dość, że opóźnienie u lekarza jest znaczne, to jeszcze nie ma miejsc siedzących, dziecko płacze etc.

3. Ktoś jest wyraźnie winny opóźnienia, np. rejestratorka zgubiła naszą kartę, ktoś nie przekazał polecenia pracownikom itd.

Ludzie bardzo się niecierpliwą także wtedy, gdy oczekiwanie jest dłuższe niż się spodziewali. Trudno nie odpuścić realizacji postanowienia noworocznego, jeśli efekt miał być po miesiącu, a tymczasem waga ani drgnie. Spodziewamy się już nagrody i satysfakcji, a jest rozczarowanie i frustracja.

Co pomaga poprawić cierpliwość

Poza wymienionymi wcześniej strategiami, w radzeniu sobie z niecierpliwością pomagają też cechy charakteru. Nie trudno zgadnąć, że z sytuacją prowadzącą do zniecierpliwienia lepiej poradzą sobie osoby empatyczne i generalnie stabilne emocjonalnie.

Chociaż sytuacja może nas przerosnąć, można zapanować nad samym sposobem reakcji. Jeśli skupimy uwagę na tym, że dla innych ta sytuacja też jest niekomfortowa, zdamy sobie sprawę, że nie ma sensu pogłębiać napięcia wybuchem złości na bałaganie z recepcji. Gdy uświadomimy sobie, jak wielcy jesteśmy, wytrzymując w postanowieniu miesiąc, co samo w sobie jest sukcesem, łatwiej pójdziemy do przodu.

Nasze wstępne ustalenia potwierdzają wiele z poglądów na temat cierpliwości i niecierpliwości. Musimy się jeszcze wiele nauczyć, ale nasze podejście jest dość obiecujące, jeśli chodzi o pomaganie ludziom w radzeniu sobie z uczuciem zniecierpliwienia i ostatecznie stawianiu się bardziej cierpliwymi w codziennym życiu – przekonuje badaczka.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od którego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- 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**

Jubileusz chrześcijaństwa

W Wigilię Bożego Narodzenia papież Franciszek otworzył Drzwi Święte w Bazylice św. Piotra na Watykanie, inaugurując Rok Jubileuszowy 2025. Skąd wzięła się tradycja Jubileuszów? Jakie jest jej znaczenie? Co dla mnie osobiście oznacza, że mogę skorzystać z owoców Jubileuszu? W tym artykule postaram się odpowiedzieć na te pytania.

W naszej codziennej mowie używamy nieraz słów, które mają swoje źródło w Piśmie świętym. Takim sformułowaniem jest np. słowo „powołanie”. Oznacza ono, że Bóg, który jest Stwórcą człowieka, daje mu jego miejsce w świecie, społeczeństwie, w Kościele. W Piśmie św. mamy dużo opisów powołań. Każdy z nas słyszał opis powołania Apostołów nad Jeziorem Galilejskim czy historię nawrócenia św. Pawła, kiedy Pan Jezus wezwał go do misji głoszenia Ewan-

gelii. Jednak i w Starym Testamencie znajdziemy opisy powołań proroków czy np. młodego Dawida, którego Bóg powołuje na króla. Innym słowem, bardzo biblijnym, jest pojęcie „Mesjasza”. Wiemy z lekcji katechezy, że prorocy w Starym Testamencie zapowiadali przyjście Mesjasza i na Panu Jezusie spełniły się ich prorocstwa. Kolejnym bardzo biblijnym sformulowaniem jest również słowo „Jubileusz”. Jeżeli chcemy poszukać źródeł Jubileuszu i tego, co on oznacza, musimy otworzyć Stary Testament. Księga Kapłańska daje wskazówki, jak świętować ten czas: „W Dniu Przeżłagania zatrąbicie w róg w całej waszej ziemi. Będzie to dla was jubileusz – każdy z was powróci do swej własności i każdy powróci do swego rodu. Cały ten rok pięćdziesiąty będzie dla was rokiem jubileuszowym – nie będziecie siał, nie będziecie żąć tego, co urosnie, nie będziecie zbierać nieobciętych winogron, bo to będzie dla was jubileusz, to będzie



dla was rzecz święta” (Kpł 25, 9-12). Dowiadujemy się z niego, że początek Jubileuszu ogłaszał uroczyste przeciągnięcie ton trąby z rogu baraniego. Po hebrajsku ten instrument nazywał się *jobel*, stąd łacińskie *jubileus* i konsekwentnie nasza polska nazwa.

W Starym Testamencie Jubileusz oznaczał trzy wymiary świętowania. Po pierwsze to czas poświęcony Bogu, który zamykał się w granicach jednego roku kalendarzowego. Drugim wymiarem była rzeczywistość odpoczynku, przebaczenia i darowania długów. I wreszcie trzeci akcent to podkreślenie wyzwolenia i powszechnej radości. Gdy Izraelita stracił wszelkie mienie, by móc przeżyć musiał sam siebie zaprzedać w niewolę. Prawo jubileuszowe przywracało niewolnikom izraelskim całkowitą wolność.

Z racji Roku Jubileuszowego 2025 możemy uzyskać odpust zupełny (czyli darowanie kar doczesnych za grzechy odpuszczone co do winy w sakramencie pokuty), spełniając następujące warunki: a) przyjęcie Komunii św. będąc w stanie łaski uświęcającej (po spowiedzi sakramentalnej); b) modlitwa zgodnie z intencjami Ojca Świętego; c) całkowite wewnętrzne oderwanie od grzechu, nawet lekkiego; d) pobożne nawiedzenie jednego z kościołów jubileuszowych. W naszej diecezji radomskiej zostało ustanowione dwadzieścia kościołów jubileuszowych. W samym Radomiu jest 6 takich świątyń: Katedra pw. Opieki NMP, Bazylika Mniejsza pw. św. Kazimierza (os. Zamłynie), Sanktuarium bł. kard. S. Wyszyńskiego (os. Idalin), Kościół pw. Matki Bożej Częstochowskiej (os. Kaptur), Kościół oo. Bernardynów i Kościół oo. Jezuitów (pw. Trójcy Świętej). Wierny może uzyskiwać odpust tylko za siebie lub ofiarować go za zmarłego. Łaską Roku Jubileuszowego jest możliwość, aby jednego dnia uzyskać odpust dwukrotnie, z tym, że drugi musi być połączony z pełnym uczestnictwem we Mszy świętej i ofiarować go można tylko za zmarłego.

ks. Przemysław Wójcik

OBUDŹ W NAS nadzieję

FUNDACJA

Przekaż nam **1,5%** swojego podatku. KRS: 0000 150 776

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, 10³⁰ - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej;

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰, dni powszednie pon. - pt. - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰ - 11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066,##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Gagarina 6 A

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41

apteka 

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 75

OPERACJE ROBOTYCZNE W RADOMSKIM CENTRUM ONKOLOGII

Precyzja w służbie Pacjentom.

Od 2024 roku Specjaliści **Radomskiego Centrum Onkologii** przeprowadzają zabiegi chirurgiczne z wykorzystaniem systemu **robotycznego**!

Wykorzystywany jest w naszym szpitalu do leczenia nowotworów:

- jelita grubego,
- prostaty,
- raka trzonu macicy.

Dowiedz się jak **przebiega operacja** przy wsparciu systemu robotycznego wchodząc na stronę: www.onkologiaradom.pl lub kontaktując się z nami pod numerem:



48 377 90 20

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja:

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

www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za treść ogłoszeń i reklam