

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Ważny i gorący tegoroczny maj

Ukochany przez Polaków miesiąc maj zaskoczył wszystkich i rozczarował w zakresie temperatur, które wskazywały nasze zaokienne termometry. Szczęśliwie w tegoroczne majowe święta można było przywdziać wiosenne ubrania, ale już kolejne dni zmusiły nas do zakładania tych cieplejszych. Za to w naszych sercach i umysłach gorąco, a to za sprawą dwóch ważnych wydarzeń: finiszu w wyścigu do fotela prezydenckiego oraz rozpoczętego pontyfikatu papieża Leona XIV.

Odniosę się do tego pierwszego, jeszcze nierozstrzygniętego wyboru. Już niebawem wszyscy, którzy ukończyli w dniu głosowania 18 lat, będziemy zdawać egzamin z odpowiedzialności za naszą ojczyznę, wybierając Prezydenta Najjaśniejszej

Rzeczypospolitej na najbliższe pięć lat. Nie wszyscy podejną do tego egzaminu. Dziwi mnie obojętność wielu moich rodaków wobec tak ważnych dla naszego narodu spraw. Pewnie są jakieś powody, dla których nie decydują się na oddanie swojego głosu. Jakże to powody? Nie będę dociekać, bo każdy robi, jak uważa za słuszne. Ale to w jakiej Polsce będziemy żyć, możemy wyrazić tylko przy urnach wyborczych. A że nie zawsze jest to głos za – to rozumiem. Różni jesteśmy i mamy różne oczekiwania. Pamiętajmy jednak, że jest jeszcze wybór wyrażający sprzeciw, a więc... Mocno zachęcam wszystkich czytelników do udziału w głosowaniu, zapraszając do lektury 354. numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

„Patriotyzm oznacza umiłowanie tego, co ojczyste: umiłowanie historii, tradycji, języka czy samego krajobrazu ojczystego. Jest to miłość, która obejmuje również dzieła rodaków i owoce ich geniuszu. Próbą dla tego umiłowania staje się każde zagrożenie tego dobra, jakim jest ojczyzna. Nasze dzieje uczą, że Polacy byli zawsze zdolni do wielkich ofiar dla zachowania tego dobra albo też dla jego odzyskania.”

św. JAN PAWEŁ II, „Pamięć i tożsamość”, Kraków 2005 r.

„To jest moja matka, ta Ojczyzna! To są moi bracia i siostry! I zrozumcie, wy wszyscy, którzy lekkomyślnie podchodzicie do tych spraw, zrozumcie, że te sprawy nie mogą mnie nie obchodzić, nie mogą mnie nie boleć! Was też powinny boleć! Łatwo jest zniszczyć, trudniej odbudować. Zbyt długo niszczone! Trzeba intensywnie odbudowywać! Nie można dalej lekkomyślnie niszczyć!”

św. JAN PAWEŁ II, 03.06.1991 r. podczas IV pielgrzymki do Polski na lotnisku w Kielcach-Mastowie

WYBRANE ARTYKUŁY:

Bądź czujny – ta choroba zagraża życiu

Czytaj na stronie 3.

Choroby skóry – na co zwrócić uwagę

Czytaj na stronie 7.

Bogactwo natury – kurkuma i kurkumina

Czytaj na stronie 10.

Światowy Dzień Świadomości Raka Jajnika

Czytaj na stronie 14.

Asystencja Osobista

Czytaj na stronie 16.

Przełom w leczeniu niepłodności?

Czytaj na stronie 18.

Kiedy bolesne miesiączki to sygnał alarmowy?

Czytaj na stronie 20.

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**

WIDIODERMATOSKOPIA - 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

P/0363

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 8, 20
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 5
Neurologia – str. 13, 14
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 14, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 3
Rehabilitacja – str. 3, 14, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 9, 15, 18
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
9, 14
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, 19, 21

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

Bądź czujny – ta choroba zagraża życiu

Depresja – termin nadużywany? U młodzieży tłumaczymy ją buncem i trudnym dojrzewaniem. U seniorów – problemami zdrowotnymi, a nawet demencją. Na każdego coś się znajdzie: menopauza, przewrażliwienie, lenistwo, „słabość charakteru”... A tymczasem 1,2 mln Polaków ma depresję i ogromny problem, by uzyskać właściwą pomoc.

Z danych NFZ wynika, że w Polsce udzielane są świadczenia z powodu depresji ponad 800 tysiącom Polaków, chociaż raport Funduszu mówi o 1,2 mln osób, które najpewniej żyją z depresją. Wg danych ZUS liczba zwolnień lekarskich w 2023 roku z powodu depresji przekro-

czyła 374 tysiące.

Najwięcej chorych jest w grupie wiekowej 65-74 lata, najpewniej dlatego, że depresja żeruje na ludzkiej samotności, wykluczeniu, zaburzeniu relacji międzyludzkich. Jej ofiary to także dzieci.

– Około 80 proc. hospitalizowanych pacjentów w ogóle nie powinno nigdy trafić do szpitala. Wystarczyłoby wcześniej odpowiednio się nimi zająć, a recepta jest bardzo prosta. Gdybyśmy w pełni docenili znaczenie więzi międzyludzkich, relacji rodzinnych, rówieśniczych, przypomnieli sobie, jak pięknie można żyć, nie mielibyśmy obecnego dramatu – przekonuje dr nauk med. Aleksandra Lewandow-

ska, konsultantka krajowa ds. psychiatrii dzieci i młodzieży.

Główny kryzys zdrowia psychicznego – depresja nie wybiera

Według Światowej Organizacji Zdrowia na depresję choruje 280 mln ludzi na świecie (około 3,8 proc. populacji). Depresja to Europejka. O ile ze stanami depresyjnymi mierzy się co 20. obywatel świata, to już co 5. Europejczyk. Według prognoz WHO, do 2030 r. może być już najczęściej występującym schorzeniem niemal we wszystkich grupach wiekowych (z wyłączeniem najmłodszych dzieci).

23 lutego obchodzony był Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Został ustanowiony w 2001 r. przez Ministerstwo Zdrowia, by zwrócić uwagę, jak poważną chorobą jest depresja. Schorzenie może rozwijać się latami, często niepostrzeżenie. Atakuje w każdym wieku, nie ma znaczenia płeć, wykształcenie czy status społeczny.

Osoby, które nie doświadczyły depresji, często są przekonane, że zaburzenia depresyjne to jedynie „fanaberia słabych ludzi”. Jest to, oczywiście, nieprawda (i w dodatku krzywdzący osąd).

Ciąg dalszy na str. 4.

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

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**

Bądź czujny – ta choroba zagraża życiu

Ciąg dalszy ze str. 3.

Większość osób cierpiących na depresję, gdyby mogła, z pewnością wybrałaby radosne, zwyczajne życie. Problem w tym, że depresja nie znika na zawołanie i nie zależy od mitycznej „siły charakteru”, dlatego powiedzenie osobie z zaburzeniami „weź się w garść” nie załatwi sprawy, a wręcz przeciwnie – może sytuację pogorszyć.

Dlaczego chorujemy coraz częściej

Wszechobecność depresji to skutek powszechnego stresu i generalnie wyzwań współczesnego świata, z którymi nie wszyscy sobie radzą. Powodem mogą być też coraz liczniejsze niepokoje na świecie, związane z terroryzmem, zagrożeniami zdrowotnymi, kryzysem gospodarczym oraz wojną. Według WHO aż 22 proc. osób, które doświadczyły wojny lub innego kon-

fliktu zbrojnego w ciągu ostatnich 10 lat, będzie cierpiało z powodu depresji.

Co to za choroba

Nie ma znaczenia, na kogo głosujesz, czy wierzysz w Boga, masz poglądy prawicowe czy zdecydowanie lewicowe. I tak możesz zachorować na depresję. Tak przynajmniej wynika z raportu naukowców z Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi Uniwersytetu SWPS.

Swoje wnioski dr Marta Witkowska (psycholożka społeczna) i dr Magdalena Leszko (psycholożka i psychoterapeutka) oparły na sondażu przeprowadzonym na reprezentatywnej próbie 1669 Polek i Polaków. Wynika z niego nie tylko, że światopogląd nie ma wpływu na ewentualne problemy depresyjne. Okazało się, że aż 36 proc. respondentów wykazywało objawy wskazujące na ryzyko depresji klinicznej.

– Depresja w Polsce wykracza poza podziały ideologiczne, dotykając ludzi niezależnie od przekonań. Paradoksalnie, w tej spolaryzowanej rzeczywistości, w której może się wydawać, że nie mamy o czym rozmawiać, istotność pytania „Jak się czujesz?” okazuje się jednak uniwersalna – podkreśla dr Marta Witkowska.

Czym zatem depresja jest?

Depresja polega na zaburzeniach nastroju (smutek, utrata przyjemności, pesymistyczne spojrzenie na świat i siebie samego). Możemy ją podejrzewać, jeśli taki stan trwa ponad dwa tygodnie i ma znaczący wpływ na codzienne życie (trudności ze snem, zaburzenia apetytu

i popędu seksualnego, utrata sprawności intelektualnej, chęć izolacji).

Depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju, ale poważnym zaburzeniem psychicznym. Co znaczy, że mówienie do chorego, by wziął się w garść, nie pomoże. Sama wola nie pozwala się z tego wydostać. Depresję trzeba leczyć.

Nie każde uczucie przygnębienia jest równoznaczne z depresją. Przejściowe złe samopoczucie, które pojawia się w reakcji na wydarzenia życiowe, może zdarzyć się każdemu.

Depresja dwubiegunowa występuje w przebiegu afektywnej choroby dwubiegunowej; w tym przypadku pacjent doświadcza naprzemiennych cykli depresji i manii lub depresji i hipomanii.

Nieoczywiste objawy

Depresja to nie tylko zmiany nastroju. Do zaburzeń psychicznych dołączają objawy somatyczne, czyli dotyczące naszego ciała. To nie tylko nieprzyjemne, przejściowe dolegliwości (np. bóle głowy, biegunki). Depresja sprzyja chorobom zagrażającym życiu. Może doprowadzić do samobójstwa. Jest również związana z chorobami układu krążenia o ciężkim przebiegu, nowotworami, infekcjami. Obniża odporność i prowadzi do zaburzeń hormonalnych, współodpowiedzialnych choćby za powstawanie złośliwych guzów NET.

Częste objawy depresji to:

- obniżony nastrój,
- anhedonia – niezdolność do odczuwania przyjemności (rzeczy, które zwykle nas cieszyły, nie wzbudzają naszego zain-

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

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



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

teresowania),

- niska samoocena,
- brak poczucia sensu,
- trudności w koncentracji,
- kłopoty z podejmowaniem decyzji,
- męczliwość,
- mniejsza aktywność,
- poczucie winy,
- zaburzenia snu,
- zaburzenia apetytu,
- bóle i zawroty głowy,
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- autoagresja, zachowania buntownicze (głównie u nastolatków),
- myśli o śmierci i samobójstwie.

Depresja sprawia, że chorzy zaczynają zaniedbywać codzienne obowiązki – pracę, szkołę, higienę osobistą. Problemem stają się dla nich podstawowe czynności, takie jak wstanie z łóżka czy pójście do sklepu.

System nie daje wsparcia?

O utrudnionym dostępie do specjalistów w ramach NFZ można napisać książkę. O cenach z sufitu w prywatnej opiece zdrowotnej – kolejną. Jesienny raport NIK dowodzi, że reforma psychiatrii dziecięcej nie zdała egzaminu, realnie nie rozwiązała żadnych problemów.

Od kilkunastu lat słyszymy, że problem trzeba rozwiązać, a realnie jest coraz trudniej. Mamy coraz więcej poradni zdrowia psychicznego, kupujemy coraz więcej

leków, ale efektów nie widać, bo lawinowo przybywa potrzebujących.

Według dr Aleksandry Lewandowskiej nie musi tak być. Receptą nie jest bowiem więcej szpitalnych łóżek, oddziałów i specjalistów. Trzeba sprawić, żeby ubyło potrzebujących. I to jest możliwe, przynajmniej z jej perspektywy psychiatrii dzieci i młodzieży.

– Pewna część populacji zawsze będzie wymagała pomocy psychiatrycznej, wsparcia specjalistycznego, farmakoterapii. Dla nich wszystkich wystarczyłoby łóżek szpitalnych i lekarzy, bo to niewielka część obecnych pacjentów. Weźmy wspólnie odpowiedzialność – my, dorośli – za

siebie i za innych, żeby coraz mniej z nas, a w szczególności tych najmłodszych, cierpiało w samotności czy mierzyło się z wykluczeniem. Usłyszmy nasze dzieci, gdy wyraźnie mówią, czego im trzeba. Ciągłe wierzymy, że wiemy lepiej i nie chcemy słuchać. Tak problemów nie rozwiążemy – tłumaczy dr Lewandowska.

Dokończenie na str. 6.



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

REFUNDACJA z NFZ

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

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

M/0382

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE

**BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU**

**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

**Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe**

**BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ**

**REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2**
48/362-64-39

M/0473

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com

Bądź czujny – ta choroba zagraża życiu

Dokończenie ze str. 5.

Według krajowej konsultantki rozczarowuje dom, zawodzi szkoła. Do psychiatry trafiają już nie tylko nastolatki, ale nawet przedszkolaki, zdolne do okrucieństwa, zachowań patologicznych. Nie ma się co oszukiwać – ich inspiracją było albo najbliższe otoczenie, albo niewłaściwe filmy, programy, które nasze samotne dzieci oglądają bez niczyjej kontroli.

Dorośli goniąc za każdym groszem, nie mają czasu dla dzieci, dla rodziców. Sami sfrustrowani otoczeni są bliskimi, z którymi więź jest coraz słabsza. Wiadomo, że jednym z czynników rozwoju depresji jest podeszły wiek. Pytanie, czy jej objawy byłyby tak powszechne i nasilone, gdyby seniorzy czuli się chciani, potrzebni, gdyby ktoś na czas dostrzegł ich problemy.

– Zapomnieliśmy, ile szczęścia dawał nam wolny czas, gra w piłkę czy w gumę.

Dziś nasze dzieci nie mają czasu. 8-10 godzin spędzają w szkole, potem jeszcze korepetycje, odrabianie zadań. Rodzice zapracowują się, nie mają przestrzeni na cieszenie się życiem, na wydawanie tych z trudem zdobywanych pieniędzy. Nie mają pomysłu na spędzanie czasu z dziećmi, nie wyrabiają u nich dobrych nawyków, nie pokazują, jaką radość można czerpać z kontaktu z drugim człowiekiem. Dzieci chcą czuć się kochane, ważne, widziane. Świat bez relacji i więzi nie pozwala im na prawidłowy rozwój – podkreśla ekspertka.

Jak reagować

– W każdej rodzinie mogą wydarzyć się trudne sytuacje, szczególnie w procesie dojrzewania, który może być bardzo burzliwy. Jednak tam, gdzie jest kontakt,



uwaga, mamy szansę na szybkie dostrzeżenie zagrożeń i reagowanie wtedy, kiedy jeszcze można szybko i skutecznie pomóc – dodaje ekspertka.

Pomocą nie musi być tabletki czy kozetka psychoterapeuty. Zanim przyjdzie choroba, lekiem może być czułość, wspólne wakacje, rodzinne hobby, szczerą rozmowę. Im lepiej znamy swoich bliskich, tym szybciej zauważymy, że sprawa jest poważna, wymaga reakcji. To nie powinien być dopiero etap samookaleczeń czy próby samobójczej, a wciąż bywa i tak.

Obserwuj, czuj, reaguj, gdy coś złego dzieje się z bliskimi. To najlepszy system kontroli, którego nie zastąpi żaden program państwowy, żaden plan narodowy.

Jeśli nie masz pewności, czy twoje dziecko tylko się buntuje, a babcia po prostu martwi się stanem swojego zdrowia adekwatnie do sytuacji i przejściowo, warto skonsultować się z wychowawcą w szkole dziecka, z lekarzem prowadzącym seniora. Warto powiedzieć o swoich obawach i poznać ich opinie.

Nie ma w twoim otoczeniu nikogo, kto umiałby właściwie pokierować tobą w takiej sytuacji, wiesz, że chory nie da rady sam? Dzwoni.

- Wsparcie dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym można uzyskać bezpłatnie pod numerem 116 123 i online na stronie platforma 116sos.pl

- Fachową, bezpłatną pomoc psychologiczną 7 dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę uzyskasz, dzwoniąc pod numer: **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

- **800 12 12 12** – to dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą także dzwonić dorośli, którzy chcą dziecku pomóc

- **22 635 09 54** – telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00 - 20.00

Nie musi być za późno.

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 białobrzzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty 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



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

Choroby skóry – na co zwrócić uwagę

Skóra to nasza pierwsza linia obrony przed czynnikami zewnętrznymi, ale jednocześnie może sygnalizować problemy zdrowotne. Swędzenie, zaczerwienienie, pękające naczynka czy łuszczące się zmiany to nie tylko defekt estetyczny – mogą wskazywać na rozwój poważnych chorób. Niektóre wymagają szybkiej reakcji, warto znać ich objawy.

Po czym rozpoznasz łuszczycę?

Według British Skin Foundation około 60 proc. Brytyjczyków ma lub miało w przeszłości problemy ze skórą. Niektóre z nich są trudne do rozpoznania, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym, gdy prze-

suszenie i zaczerwienienie jest na porządku dziennym.

– Łuszczycą jest niezwykle powszechną chorobą autoimmunologiczną, której nie można zapobiec. Występuje w wielu postaciach i powoduje swędzenie, podrażnienie i stan zapalny skóry. Ta choroba może również powodować łuszczenie się skóry – powiedział dr Donald Grant, lekarz rodzinny z 40-letnim doświadczeniem.

NHS [National Health Service – Krajowa Służba Zdrowia w Wielkiej Brytanii – przyp. red.] podaje, że około 2 na 100 osób

w Wielkiej Brytanii cierpi na łuszczycę.

Czerwone plamy na skórze

– Jednym z najczęstszych objawów łuszczycy jest stan zapalny skóry z czerwonymi plamami. Jest to charakterystyczny objaw łuszczycy plackowatej, najczęstszej postaci choroby skóry, która zwykle pojawia się na łokciach, kolanach lub skórze głowy, ale może pojawić się w innych częściach ciała – wyjaśnił lekarz.

Z czasem te nietypowe plamy zmieniają swój wygląd.

– Blaszki mogą również wyschnąć i przybrać srebrzysty, łuszczący się wygląd. Nadprodukcja komórek skóry może sprawić, że skóra stanie się gruba i sucha, co prowadzi do swędzenia i podrażnienia skóry – dodał.

Dokończenie na str. 8.

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

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:
Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

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

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 555lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezu 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

Choroby skóry – na co zwrócić uwagę

Dokończenie ze str. 7.

Sucha i popękana skóra

Łuszczyca nie ma jednak typowego przebiegu u wszystkich osób. U niektórych jedynym objawem jest sucha i popękana skóra.

– Sucha skóra ma tendencję do pojawiania się jako wczesny objaw tej choroby i może prowadzić do pęknięcia, co z kolei powoduje krwawienie. Może to mieć ogromny wpływ na pewność siebie, a także być bolesne w leczeniu – wyjaśnił

ekspert.

Warto wówczas regularnie nawilżać chore miejsca, unikać potencjalnych czynników drażniących i zasięgnąć porady medycznej.

Zmiana wyglądu paznokci

Według NHS łuszczyca paznokci jest diagnozowana u około połowy osób z tą chorobą skóry. Charakterystycznym objawem są małe wgłębienia lub wgłębienia na powierzchni paznokci. Wpływa to na ich wygląd i powoduje kruszenie się płytki.

– Jeśli wygląd lub struktura twoich paznokci uległy zmianie, zawsze najlepiej zasięgnąć porady lekarza rodzinnego – podkreślił lekarz.

Na czym polega leczenie łuszczycy?

Leczenie łuszczycy zależy od stopnia nasilenia choroby. W łagodnych postaciach stosuje się maści i kremy zawierające kortykosteroidy, pochodną witaminy D3 lub inhibitory kalcyneuryny, które pomagają zmniejszyć stan zapalny i zahamować nadmierną proliferację komórek naskórka.

Wspomagająco stosuje się emolienty, które nawilżają skórę i redukują łuszczenie.



nie. W cięższych przypadkach konieczne jest leczenie ogólnoustrojowe, skuteczną metodą jest także fototerapia, polegająca na naświetlaniu skóry promieniami UVB o wąskim spektrum, lub terapia PUVA, która łączy światło UVA z lekami uwrażliwiającymi na promieniowanie.

Oprócz terapii farmakologicznej istotną rolę odgrywa odpowiednia pielęgnacja skóry oraz zdrowy styl życia – unikanie stresu, stosowanie diety bogatej w kwasy omega-3 i antyoksydanty oraz eliminacja używek, które mogą zaostrzać objawy choroby.

Jak wygląda świerzbi?

Świerzbi to choroba skóry wywołana przez roztocza świerzbowca ludzkiego (*Sarcoptes scabiei*). Według Światowej

GABINET DERMATOLOGICZNY

lek. **Agnieszka Iwanowska**
specjalista
*dermatolog-wenerolog*Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 789-258-745Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73

D/0687

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

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

000003

Organizacji Zdrowia ponad 400 milionów ludzi na świecie spotyka się ze świerzbem każdego roku. Zrozumienie charakterystycznych objawów jest niezbędne, aby zmniejszyć rozprzestrzenianie się choroby.

– W przeciwieństwie do łuszczycy świerzb jest zaraźliwy i może być przenoszony przez kontakt skóra do skóry lub dzielenie się materiałami, takimi jak ręczniki lub pościel – powiedział dr Grant.

Śwędzenie skóry

Alarmującym objawem jest silny świąd skóry. – Podobnie jak łuszczyca, świerzb może prowadzić do intensywnego swędzenia. Ludzie mogą zauważyć, że objawy nasilają się w cieplejsze dni lub w nocy, co jeszcze bardziej zakłóca jakość życia – wyjaśnił.

Symptom ten zmusza do drapania chorych miejsc, a to zaognia odczuwane swędzenie.

Wysypka

– Chociaż zarówno łuszczyca, jak i świerzb mogą powodować wysypki, często różnią się wyglądem. Skóra dotknięta łuszczycą zazwyczaj objawia się jako plamiste łuski, podczas gdy świerzb jest bardziej wysypką przypominającą pryszczki, która jest czerwona i podobna do pęcherzy – powiedział lekarz.

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

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

NFZ

USG oczu

Perymetr

Tonometr

Pachymetr

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

Nory na skórze

Najważniejszym objawem są jednak nory świerzbowcowe, czyli kilkumilimetrowe korytarze w naskórku, widoczne zwłaszcza na bocznych powierzchniach palców i w fałdach skórnych.

– To ogromny wskaźnik stanu skóry, ponieważ jest on bezpośrednio spowodowany przez roztocza. Te linie są zazwyczaj cienkie i szare lub białe, jeśli dana osoba nie jest pewna, czy ma ślady nor, zalecałbym zasięgnięcie porady u lekarza rodzinnego, aby uzyskać jasną diagnozę – dodał ekspert.

Leczenie świerzbu

Świerzb nie ustępuje samoistnie, leczenie opiera się na stosowaniu preparatów przeciwpasożytniczych. Świąd, który często utrzymuje się nawet po wyeliminowaniu pasożyta, można łagodzić lekami przeciwhistaminowymi i specjalistycznymi maściami.

Niezbędnym elementem terapii jest

również dokładna dezynfekcja – wszystkie ubrania, pościel i ręczniki należy wyprać w temperaturze powyżej 60°C, a rzeczy, których nie można uprać, trzeba zamknąć w szczelnych workach na co najmniej 72 godziny, ponieważ świerzbowiec nie przeżyje dłużej poza skórą człowieka.

Źródło: poradnikzdrowie.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

- 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



Elżbieta Stachura

Radom,

ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

☎ 48 364 04 53, 608 806 402

Pielęgniarska
Opieka Domowa NFZ
HOSPICJUM DOMOWE NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów
hospicjum domowego)

www.nzoz-chrobrego.pl

f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

P/0182

OKULISTYKA

www.zdrowko.com

OPTYK

www.zdrowko.com

OKULISTYKA

www.zdrowko.com

ZDROWIE

www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO

www.zdrowko.com

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
 specjalista ortodonta

ul. Koziennicka 68
 Gołębiów

Wejście z boku

tel: **506 984 208**

J/0043

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

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**
 lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,
 ul. Waryńskiego 9a lok. 7 I piętro
 tel.: **48 334 14 25**

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

Bogactwo natury – kurkuma i kurkumina

Kurkuma to przyprawa, której właściwości od dawna wykorzystuje się zarówno w kuchni, jak i tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu. Kurkuma znalazła zastosowanie m.in. w łagodzeniu bólu miesiączkowego, dolegliwościach żołądkowych i leczeniu trudno gojących się ran i blizn. Wszystko głównie dzięki związkowi o nazwie kurkumina – polifenolowi o wielu właściwościach leczniczych. Jak kurkuma wpływa na zdrowie?

Kurkuma to inaczej ostryż (długi, domowy), szafranica, szafran indyjski, żółcień lub żółty imbir. Kurkuma ma podobny do imbiru zapach oraz silny, korzenny, gorzkawy smak. Przyprawa ta pochodzi z Indii, otrzymuje się ją z korzenia podobnego do imbiru. Właściwości kurkumy docenia się przede wszystkim w kuchni azjatyckiej.

To właśnie kurkuma (a konkretnie jeden z jej składników – kurkumina) nadaje charakterystyczny, żółtopomarańczowy kolor potrawom curry. Zastosowanie kurkumy w barwieniu produktów spożywczych sięga 600 r. p.n.e.

W 700 r. n.e. przyprawa ta dotarła do

Chin. Z zapisków uzdrowicieli hinduskich i chińskich można się dowiedzieć o wielu dobroczynnych działaniach kurkumy. Była ona stosowana w celu łagodzenia skurczów menstruacyjnych, w chorobach układu oddechowego, chorób pasożytniczych, niedrożności wątroby, leczeniu wrzodów oraz stanów zapalnych.

Obecnie właściwości kurkumy badają naukowcy, którzy przekonują, że ma ona znacznie szersze działanie.

Właściwości kurkumy

Kurkuma wspomaga pracę mózgu i może zapobiec alzheimerowi

Kurkuma może przyspieszać procesy naprawcze w ludzkim mózgu, przekonawali w 2014 roku niemieccy naukowcy z Instytutu Medycyny i Neurofizjologii w Julich na łamach pisma „Stem Cell Research and Therapy”.

Wszystko za sprawą zawartości tumeronu – związku, który pobudza namnażanie i różnicowanie komórek nerwowych w mózgu oraz może wspomóc naprawę mózgu po chorobie lub urazie. Naukowcy przypuszczają, że w przyszłości tumeron będzie można wykorzystać w leczeniu choroby Alzheimera czy udaru mózgu.

Podobnego odkrycia dokonał wcześniej, bo w 2007 roku, doktor Milan Fiala z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los

Angeles. W periodyku „Proceedings of the National Academy of Sciences” przekonywał, że substancja o nazwie BDMC (aktywny składnik kurkuminoidów – naturalnych substancji występujących w kłączach ostryżu) stymuluje system immunologiczny do niszczenia białek, których złogi utrudniają przewodzenie sygnałów nerwowych w pewnych obszarach w mózgu, wywołując u chorych zaburzenia pamięci i zaburzenia osobowości. Złogi te odpowiedzialne są także za obumieranie neuronów. Badania dają więc nadzieję, że odkryta substancja zostanie wykorzystana do leczenia chorych na alzheimera.

Właściwości antynowotworowe kurkumy

Kurkuma zawiera także inny cenny składnik – kurkuminę. Wiele badań dowodzi, że ten polifenol ma działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i może być

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

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

J/0664

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

przydatny w profilaktyce i leczeniu wielu nowotworów, takich jak: rak skóry, rak płuca, rak jamy ustnej, nowotwory głowy i szyi, rak przełyku, rak żołądka, rak wątroby, rak trzustki, rak jelita cienkiego, rak okrężnicy, rak pęcherza moczowego, rak prostaty, rak gruczołu piersiowego, rak szyjki macicy, chłoniaki.

Na przykład w badaniu przeprowadzonym na zwierzętach chorych na nowotwór skóry, kurkuma zmniejszyła wielkość guzów o 30 proc., a częstotliwość ich występowania o 87 proc. w porównaniu z grupą kontrolną.

Z kolei u pacjentów z polipami jelita, będącymi stanem przedrakowym, którym przez 6 miesięcy podawano kurkumę, liczba polipów spadła przeciętnie o 60 proc., a ich rozmiar zmniejszył się o połowę.

Inni naukowcy odkryli, że u myszy z rakiem piersi kurkumina hamuje przerzuty do płuca.

Okazało się także, że kurkumina wspomaga działanie taxolu, leku stosowanego w leczeniu raka piersi – dzięki niej kuracja jest mniej toksyczna dla organizmu, a przy tym skuteczniejsza.

Mimo to nie można traktować kurkuminy jako leku na raka. Przekonywanie, że dożylnie wlewy z kurkuminy, które są coraz bardziej popularne, wyleczą pacjentów onkologicznych, jest nieprawdą!

Kurkuma na dolegliwości trawienne

Kurkuma wykazuje właściwości żółciopędne, pobudza wydzielanie gastryny, sekretyny i enzymów trzustkowych, działa łagodnie przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie (m.in. na H. pylori, która odpowiada za wrzody żołądka) i rozkurczająco.

Obecnie kurkuma wykorzystywana jest jako składnik preparatów złożonych stosowanych w dysfunkcji trzustki, a także w zaburzeniach trawienia.

Poza tym substancje kurkumy działają ochronnie na komórki wątrobowe. Jest ona również składnikiem wielu leków stosowanych w stanach uszkodzenia i niewydolności wątroby, objawiających się niedostatecznym wydzielaniem żółci, również w stanach



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

Szkolne Gabinety Stomatologiczne

perlament
OSKAR BUCZYŃSKI



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

- profilaktyka stomatologiczna
- pełny zakres leczenia zębów
- „białe plomby” kompozytowe (bez dopłat)
- ortodoncja
- chirurgia stomatologiczna
- RTG, Pantomogram
- konsultacje specjalistyczne
- wizyty adaptacyjne dla najmłodszych
- gaz rozwesalający (podtlenek azotu)
- leczenie w znieczuleniu ogólnym (narkoza)



J/0688

Wszystkie procedury leczenia i profilaktyki dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18 roku życia

BEZPŁATNE

Szkolne Gabinety Perlament znajdują się w Radomiu, Iłży, Pionkach, Jedlni-Letnisko, Wierzbicy, Goździe, Skaryszewie, Wołanowie, Wieniawie i Kłowie.

Przychodnia Stomatologiczna
PERLAMENT Oskar Buczyński

umów się na wizytę :)
tel.; 698 043 998

zapalnych miąższu wątroby i zapaleniu dróg żółciowych.

Kurkuma wzmocni odporność, zwalczy infekcje

Naukowcy z Oregon State University (USA) oraz uniwersytetu w Kopenhadze (Dania) odkryli, że kurkumina może w niewielkim, ale widocznym stopniu podnieść poziom katelicyny (CAMP) – peptydu, który pomaga zapobiec infekcjom bakteryjnym (w tym gruźlicy), wirusowym i grzybiczym.

Jeśli jednak infekcja już się rozwinie, kurkuma również może okazać się niezastąpioną. Zawarta w niej kurkumina może bowiem znaleźć zastosowanie w leczeniu

ni infekcji wirusowych – przekonywała w 2012 roku prof. Aarthi Narayanan z George Mason University w piśmie „Journal of Biological Chemistry”.

Badaczka pochodzi z Indii i w dzieciństwie była leczona z drobnych infekcji właśnie kurkumą. W związku z tym postanowiła zbadać właściwości tej przyprawy i odkryła, że kurkumina sprawdzi się także w przypadku poważniejszych infekcji.

Może hamować namnażanie się w komórkach niebezpiecznych wirusów powodujących gorączkę Riff Valley. Być może kurkumina okaże się pomocna także w walce z innymi wirusami – w tym alfairusami, powodującymi wenezuelskie ko-

Dokończenie na str. 13.



SZWEDENTAL
gabinet stomatologiczno-protetyczny

poniedziałek - piątek : 9.00-18.00
sobota : 9.00-13.00

ul. Romualda Traugutta 6, Radom
48/362 49 22 **794 101 801**

J/0294

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

Bogactwo natury – kurkuma i kurkumina

Dokończenie ze str. 11.

skie zapalenie opon mózgowych.

Badaczka przekonuje, że kurkumina, hamując namnażanie wirusa, może zarówno poprawić samopoczucie pacjenta, jak i ułatwić działanie właściwych środków przeciwwirusowych.

To ci się przyda

1. Sproszkowaną kurkumę należy kupować w niewielkich ilościach i u sprawdzonego sprzedawcy.

2. Nieobraną kurkumę należy szczególnie owinąć i przechowywać w lodówce do trzech tygodni. Sproszkowana kurkuma powinna być przechowywana w zamkniętych torebkach lub butelkach.

3. Świeża kurkuma powinna mieć korzenie o pikantnym zapachu i zdrowych kłęczkach.

4. Kurkumę gotuje się zwykle na parze, a następnie suszy i ściera na proszek.

5. Przygotowując kurkumę, należy zachować ostrożność – brudzi ręce i farbuje ubrania.

Kurkuma w chorobach oczu

Wstępne badania wykazały także korzystny wpływ kurkumy przy leczeniu: zespołu suchego oka, zapaleniu spojówek, jaskry, retinopatii niedokrwiennej – jednak konieczne są dalsze testy w tym kierunku.

Kurkuma obniża poziom cukru we krwi i cholesterolu

Z badań wynika, że kurkumina obniża poziom cukru we krwi u szczurów, u których wywołano cukrzycę za pomocą alloxanu.

Kurkumina obniżała także poziom cholesterolu, łagodziła uszkodzenia nerek i poprawiała gojenie ran u myszy i szczurów, u których indukowano cukrzycę za pomocą streptozotocyny.

[...]

Kurkumina – suplementy diety, cena

Kurkumina stanowi zaledwie 2-5 proc. kurkumy. Dlatego osoby, które chcą się przekonać o jej leczniczych właściwościach, powinny sięgnąć po wyciągi z kłącza kurkumy, które są powszechnie sprzedawane jako suplementy diety.

Niestety, kurkumina jest słabo przyswajalna po spożyciu. Rozwiązaniem jest przyjmowanie jej wraz z czarnym pieprzem, który zawiera piperynę, znacznie poprawia-

jącą wchłanianie kurkuminy (część suplementów zawiera już ekstrakt z owoców czarnego pieprzu).

Suplementy z kurkumina można kupić w większości aptek. Ich cena waha się od 50 do ponad 100 zł.

Kurkuma podana dożylnie śmiertelnie niebezpieczna

W tradycyjnej ludowej medycynie Azji Południowej kurkuma od wieków stosowana jest – oczywiście doustnie – jako lek na różne choroby. Niektórzy zwolennicy medycyny alternatywnej poszli o krok dalej i postanowili zastosować kurkumę w formie dożylnej.

Ofiarą takiej „terapii” została Jade Erick z San Diego w Kalifornii. Amerykanka zmarła po podaniu jej dożylnej dawki kurkumy w ramach leczenia metodami naturalnymi atopowego zapalenia skóry, informuje „The Independent”.

Zastosowanie w kuchni

Kurkuma to jedna z podstawowych przypraw w krajach Bliskiego Wschodu – wchodzi na przykład w skład curry. Kurkuma jest też istotnym składnikiem musztardy i sosu Worcestershire. Mielona kurkuma to doskonały dodatek do potraw duszonych, zup i ryżu. Nada charakterystyczny smak rosółowi, potrawom z drobiu, ryb i owoców morza. Można dodawać ją do marynat. Kurkuma to także zamiennik szafranu – jednej z najdroższych przypraw świata. Warto wiedzieć, że kurkuma jest stosowana w przemyśle spożywczym jako barwnik o numerze E100.

Jak przyprawiać potrawy kurkumą?

Od 1/8 do 1/4 łyżeczki wystarczy na 4 porcje, np. zupy, mięsa czy makaronu.

[...]

Zastosowanie kurkumy w kosmetyce

Kurkuma to jedna z podstawowych przy Obecnie kurkumę wykorzystuje się do barwienia szminek, podkładów pod makijaż, płukanek do włosów. Z kolei olejek z kurkumy często stanowi składnik perfum o orientalnej nucie.

Na bazie kurkumy można również przygotować maseczkę o właściwościach antyseptycznych i przeciwzapalnych, która jest przeznaczona do cery tłustej i trądzikowej. Taka maseczka to także sprawdzony sposób na przebarwienia.

Przepis na przeciwtrądzikową maseczkę z kurkumy

Wsymp do miski 1 łyżeczkę kurkumy, dodaj 1 łyżeczkę miodu i dolej odrobinę mleka (ok. 1-2 łyżeczki). Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj na gęstą masę. Maseczkę połóż na twarz – możesz to zrobić rękami (koniecznie w rękawiczkach, ponieważ barwi), jednak wygodnie można ją nałożyć także za pomocą zewnętrznej części łyżeczki. Maseczkę zmyj po około 20 minutach. W związku z tym, że maseczka barwi twarz, najlepiej wykonać ją na noc. By pozbyć się żółtego odcienia skóry, twarz można przemywać wacikiem nasączonym maślanką lub jogurtem naturalnym.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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/0683

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.

tel.: 606 999 655

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 NEUROLOGICZNY

Radom, ul. Kelles-Krauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

Dr n. med. Krzysztof Nadgrodziewicz

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:

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

Światowy Dzień Świadomości Raka Jajnika

Często rozwija się bez konkretnych objawów, a ochronić przed nim mogą jedynie regularne badania kontrolne. Na początku miesiąca obchodziliśmy Światowy Dzień Świadomości Raka Jajnika. Jak go rozpoznać? Jakie objawy powinny zwrócić naszą uwagę? Na te pytania odpowiada dr n. med. Jarosław Grzeszczyk, specjalista ginekologii onkologicznej, specjalista ginekologii i położnictwa Radomskiego Centrum Onkologii. Rozmawia Adam Kowalczyk, specjalista ds. PR Radomskiego Centrum Onkologii

Czy rak jajnika może być określany mianem „cichego zabójcy”?

Rak jajnika jest cichym zabójcą, gdyż początkowe objawy tej choroby są bardzo

skąpe. Praktycznie jest to choroba bezobjawowa i rozpoznajemy ją bardzo często w wysokim stopniu zaawansowania. W takim przypadku im późniejsze rozpoznanie, tym rokowanie jest gorsze dla



**Radomskie
Centrum Onkologii**

im. Bohaterów Radomskiego Czerwiec 76'

pacjentki, dlatego najlepiej rozpoznać w jak najniższym stopniu zaawansowania, a można to robić wykonując badania profilaktyczne.

Jakie są pierwsze objawy nowotworu jajnika? Na co powinniśmy zwracać uwagę?

Początkowe objawy nowotworu jajnika są

POCZUJ LEKKOŚĆ jednej raty!

- ✓ Nowa rata może być niższa niż suma dotychczasowych
- ✓ Nr 1 w rankingu kredytów konsolidacyjnych Comperia.pl
- ✓ Nawet do 240 000 zł

0 zł
prowizji



POŻYCZKA KONSOLIDACYJNA FIT

RRSO 11,47%

RADOM:

ul. Żeromskiego 28, tel. 48 340 40 66, 695 450 602

ul. Traugutta 17a, tel. 48 340 01 85, 607 870 158

KASA STEFCZYKA

Zawsze u siebie

www.kasastefczyka.pl

Przykład reprezentatywny z dnia 30.12.2024 r. dla Pożyczki Fit: Całkowita kwota kredytu wynosi 94 480,00 zł. Zmienna roczna stopa oprocentowania dla całkowitej kwoty kredytu wraz z kredytowanymi kosztami (prowizja: 0 zł / 0%, opłatą za dwa przelewy: 20 zł) wynosi 10,90%. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO): 11,47%. Czas obowiązywania umowy – 107 miesięcy, 106 miesięcznych rat równych: 1384,64 zł oraz ostatnia, 107. rata: 1384,86 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 148 156,70 zł, w tym odsetki: 53 656,70 zł. Pożyczka Fit umożliwia konsolidację zobowiązań zaciągniętych wyłącznie w innych instytucjach finansowych. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny zdolności kredytowej. Najtańszy kredyt konsolidacyjny w rankingu Comperia.pl, stan na marzec 2025 r. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Przyjdź do Placówki Pośrednika Kredytowego: spółki Stefczyk Finanse S.A. z siedzibą w Gdyni przy ul. Legionów 126-128, wpisanego do KRS w Sądzie Rej. Gdańsk-Północ w Gdańsku VIII Wydz. Gosp. KRS pod nr. 0000677966, kapitał zakładowy: 417.273.120,00 zł (wpłacony w całości), NIP 586-227-30-23, umocowanego do dokonywania czynności faktycznych i prawnych w imieniu i na rzecz SKOK im. F. Stefczyka z siedzibą w Gdyni, związanych z przygotowaniem, oferowaniem, zawieraniem i wykonywaniem umów o kredyt konsumencki.

Y/0318

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

Asystencja Osobista

Projekt ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami

Asystencja osobista (AOON) to niezbędne wsparcie, które umożliwia osobom z niepełnosprawnościami prowadzenie niezależnego życia. Trwają prace nad ustawą, która ma wprowadzić systemowe rozwiązania w tym zakresie.

Ustawa o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami ma na celu wprowadzenie rozwiązań systemowych, które zapewnią stabilność i powszechność dostępu do usług asystencji osobistej, co jest zgodne z potrzebami osób z niepełnosprawnościami, międzynarodowymi zobowiązaniami Polski oraz strategicznymi dokumentami krajowymi, takimi jak Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021-2030 oraz Strategia Rozwoju Usług Społecznych do 2030 roku.

Konieczność wprowadzenia tego rodzaju regulacji wynika m.in. z zobowiązań zawartych w ratyfikowanej przez Polskę w 2012 roku Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, a szczególnie z artykułu 19 tej Konwencji, który gwarantuje osobom z niepełnosprawnościami prawo do niezależnego życia i pełnego włączenia w społeczność lokalną.

Usługa asystencji osobistej określona w ww. projekcie ustawy ma stanowić zorganizowaną formę indywidualnego wsparcia osoby z niepełnosprawnością polegającą na świadczeniu usług przez asystenta osobistego, pod jej kierunkiem i zgodnie z jej potrzebami, mających na celu wspar-

cie osoby z niepełnosprawnością w wykonywaniu codziennych czynności, poruszaniu się oraz uczestniczeniu w życiu społecznym i zawodowym, umożliwiającą osobie z niepełnosprawnością niezależne życie. W ramach usługi asystencji osobistej szczególnie istotne jest zapewnienie kontroli użytkowników nad tą usługą, w tym m.in. możliwości wyboru, kto ma być asystentem i wskazania, w czym ma wspierać. Asystencja ma zapobiegać wykluczeniu i ograniczać konieczność kierowania osób potrzebujących wsparcia do całodobowych instytucji opieki (deinstytucjonalizacja).



Czym jest asystencja osobista (AOON)?

Asystencja osobista to najważniejsza usługa wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami. Dzięki AOON osoby z niepełnosprawnościami, szczególnie te, które wymagają wsparcia 24 godziny na dobę, mają szansę na niezależne życie.

Na czym polega asystencja osobista?

Asystencja osobista to zorganizowana forma indywidualnego wsparcia osoby z niepełnosprawnością, polegająca na świadczeniu usług przez asystenta osobistego, wykonywana pod jej kierunkiem i zgodnie z jej potrzebami, polegająca na wsparciu osoby z niepełnosprawnością w wykonywaniu codziennych czynności, poruszaniu się oraz uczestniczeniu w życiu społecznym i zawodowym, umożliwiającą osobie z niepełnosprawnością niezależne życie. To wspieranie w codziennych czynnościach, których osoba nie może wykonać samodzielnie, np. ubieranie się, czynności pielęgnacyjne, wyjście z domu, przemieszczanie się po mieście, podawanie leków,

Mój Lekarz Radom.pl

PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113, Radom, os. Halinów

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. Igal Mor

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica

Neurolog – prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi

Urolog – dr Tomasz Kupski

Neurolog – dr Tomasz Hernik

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

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.

www.mojlekarzradom.pl

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

694 880 044

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. od 12⁰⁰, śr. od 12⁰⁰, pt. od 9⁰⁰
tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:
pon. od 16⁰⁰, wt. od 12¹⁵ czw., od 16⁰⁰, pt. od 11¹⁵
tel. **603688711**

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

G/0343

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

USG

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

KOLPOSKOPIA

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

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

Radom, ul. Zbrowskiego 66

www.ginradom.pl

G/0114

Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
Zapisy w poniedziałki i wtorki
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

robienie zakupów, utrzymywanie relacji ze znajomymi, wykonywanie pracy zawodowej.

Asystent osobisty nie jest opiekunem. To osoba, która wspiera osobę z niepełnosprawnością w codziennym funkcjonowaniu, umożliwiając jej prowadzenie niezależnego i aktywnego życia. Asystent osobisty działa zgodnie z wolą osoby, którą wspiera, respektując jej niezależność i wybory. Zakres jego wsparcia jest dostosowany do indywidualnych potrzeb osoby korzystającej z usługi asystencji osobistej.

Dlaczego potrzebna jest ustawa?

Wprowadzenie ustawy o AON ma zagwarantować osobom z niepełnosprawnościami prawo do samodzielnego życia i pełnego uczestnictwa w społeczeństwie. To krok milowy w stronę budowania społeczeństwa włączającego, w którym osoby z niepełnosprawnościami mogą żyć na równych prawach. Kluczowe jest, by ustawa była zgodna z międzynarodowymi zobowiązaniami Polski i powstawała w dialogu z osobami, które z AON korzystają na co dzień.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wraz z partnerami opracowało Standard Asystencji Osobistej, zgodny z Konwencją ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami.

Standard został przetestowany w praktyce w latach 2022-2023 wobec osób ze wszystkimi rodzajami niepełnosprawności, w różnym wieku i z różnymi potrzebami wsparcia, które skorzystały z 100 237 godzin wsparcia (szczegóły np. na stronie psoni.org.pl/AON).

Powyższe doświadczenia zostały wykorzystane przy rządowym projekcie Ustawy o asystencji osobistej, który jest oparty o Konwencję ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, uwzględnia doświadczenia międzynarodowe oraz polskie.

Źródło: niepełnosprawni.gov.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**

F/0071

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog

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

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

F/0456

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA
DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:
Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00
Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:
Ledamed – tel: 48 366 11 72
we wtorki od 16.30

F/0342

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

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



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

GABINET REHABILITACJI

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

REHABILITACJA
Z DOJAZDEM DO PACJENTA
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO

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

Przełom w leczeniu niepłodności? Polskie odkrycie rzuca nowe światło na problem

Polscy naukowcy z IIMCB [International Institute of Molecular and Cell Biology – Międzynarodowy Instytut Biologii Molekularnej i Komórkowej – przyp. red.] dokonali przełomowego odkrycia, które może zrewolucjonizować leczenie niepłodności. Badania nad białkami TENT5 wykazały ich kluczową rolę w rozwoju komórek rozrodczych. Czy to oznacza nową nadzieję dla milionów par na całym świecie?

Polskie odkrycie w leczeniu niepłodności

Polscy naukowcy z Międzynarodowego Instytutu Biologii Molekularnej i Komórkowej (IIMCB) dokonali znaczącego odkrycia, które rzuca nowe światło na molekularne podłoże problemów z płodnością. Badacze zidentyfikowali kluczową rolę grupy białek TENT5 w rozwoju komórek rozrodczych u obu płci. Wyniki ich badań, opublikowane w czasopiśmie „Nature Communications” oraz „Scientific Data”, otwierają nowe perspektywy w leczeniu niepłodności.

Dr Michał Brouze z Laboratorium Biologii RNA podkreślił, że badania nad białkami TENT5 prowadzone są w instytucie od wielu lat, a pierwsze doniesienia o ich istnieniu pojawiły się w 2016 roku.

Wcześniejsze analizy zespołu prof. Andrzeja Dziembowskiego wykazały, że regulują aktywność układu odpornościowego, hamują rozwój nowotworów oraz wspomagają wzrost kości. Najnowsze badania na myszach ujawniły ich niezastąpioną rolę w procesie rozwoju komórek rozrodczych i utrzymaniu płodności u obu płci.

– Po raz pierwszy wykazaliśmy,

że białka TENT5 są niezastępowalne w komórce jajowej. Pozbawienie komórki jajowej tych białek sprawia, że przestaje się ona rozwijać i bardzo szybko umiera – wyjaśnił dr Brouze.

Dodał, że dotychczas panowało przekonanie, iż w przypadku braku lub dysfunkcji białek TENT5 ich rolę mogą przejąć inne białka.

– My udowodniliśmy, że są niezastępowalne – jest to istotna zmiana w dotychczasowej wiedzy na temat molekularnych mechanizmów płodności i bezpłodności – powiedział.

Co jest kluczem do płodności?

Białka TENT5 odpowiadają za poliadenyację, czyli proces wydłużania tzw. ogona cząsteczki mRNA. Ogon ten, zbudowany wyłącznie z adeniny, decyduje o losie mRNA w komórce. Skrócenie ogona prowadzi do degradacji, natomiast wydłużenie w procesie poliadenylacji umożliwia efektywną produkcję białka.

– Mówiąc najprościej, bez białek TENT5 nie ma poliadenylacji, a bez poliadenylacji nie ma życia – komentował dr Brouze.

Dzięki zastosowaniu zaawansowanych metodologii badawczych zespół z IIMCB zidentyfikował również specyficzne geny zależne od TENT5, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju komórek rozrodczych.

– Białka TENT 5 regulują ekspresję różnych genów. Wcześniej nie było wiadomo, jakie to geny. Mgr Czarnocka-Cieciura pokazała w swojej pracy konkretne grupy genów, których ekspresja jest regulowana przez białka TENT5 – podkreślił.

Zdaniem naukowca, mimo że badania przeprowadzono na myszach, to ich wyniki mają uniwersalne znaczenie.

– Nasze odkrycia są uniwersalne u ssaków, w tym u człowieka. Myszy genom jest bardzo podobny do ludzkiego. Nasze

Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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



PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20

48 360 74 52,
600 766 982



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 Opiál

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

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

Z0282

wyniki mogą wyjść poza laboratoria i stano-
wić fundament przyszłych terapii w lecze-
niu niepłodności – wyjaśnić.

Odkrycie to jest niezwykle istotne,
biorąc pod uwagę, że każdego roku miliony
par na całym świecie boryka się z proble-
mem niepłodności. Według danych WHO
dotyczy on nawet jednej szóstej populacji
świata.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Lańczyk

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



Wielu z nas w tych dniach modli
się o zdrowie Franciszka. Wielu cie-
szy się, że kryzys ostatnich dni minął,
choć nadal lekarze są bardzo ostrożni
w swych rokowaniach i, jak mówią,
Franciszek pozostanie niedomagający
już do końca swych dni – tak pisałem
tutaj przed miesiącem. Dziś wiemy,
że lekarze mieli rację i gdy piszę ten
tekst, Franciszek już spoczął w miejscu przez siebie
wybranim. Kiedy przeglądam to, co zostało napisane
po Jego śmierci, zauważam, jak mało znaleźliśmy tego
papieża z „krańca świata”.

Kard. Krajewski, który w „sprawach dotyczących
ubogich” miał dostęp do Franciszka zawsze – o każdej
porze – gdy pojawiał się u niego, Franciszek pytał go od
razu: „Co tu robisz?”. „Jestem 10 lat biskupem – wspo-
minal kard. Krajewski – nigdy nie widzieliście mnie na
żadnych uroczystościach w Polsce (poza beatyfika-
cją kard. Stefana Wyszyńskiego). Papież mówił – «To
nie dla ciebie, zajmuj się biednymi. Jeśli zajmiesz się
innymi rzeczami, biedni będą jeszcze bardziej biedni».
On jest bardzo konkretny... Dość łatwo jest być przy
papieżu, bo można go o wszystko zapytać. On odpo-
wie... Papież nie zajmuje się rzeczami niepotrzebnymi,
mówi rzeczy bardzo istotne, bardzo potrzebne... Dla-
tego łatwo się z nim pracuje, bo jest bardzo konkretny.
Jak mu coś nie odpowiada, to mówi: «Idź przed Naj-
świętszym Sakramentem, pomódl się». I mówi: «Zapomnij
o tym wszystkim, co dzisiaj się wydarzyło dobrego,
bo to nie ty, a pamiętaj o tym co się nie udało, żeby
jutro tego nie powtórzyć». To są takie rozmowy bardzo
konkretnie. Nieraz po całym dniu zapyta: A byłeś na
adoracji? Sam od 19 do 20 papież każdego dnia *opala*
się przed Najświętszym Sakramentem. Każdego dnia.
Nawet jak jest zmęczony... to idzie, zaśnie przed Naj-
świętszym Sakramentem – bo mówi: «nieraz usnę»,
ale lepiej przed Najświętszym Sakramentem aniżeli
przed telewizorem”.

W Sieci możemy znaleźć bardzo dużo takich
wypowiedzi polskiego kardynała z Łodzi, który był bli-
sko kolejnych trzech papieży. „To życie przy kolejnych
3 papieżach to jest bardzo szybkie i najtrudniejsze
momenty to są wtedy, kiedy jest zmiana papieża...
chowamy papieża, konklawe... i potem, za parę dni,
wychodzi się z papieżem na balkon i wszyscy: (krzy-
czą) Benedetto... i nie było czasu przeżyć żałoby. Nie
było czasu wypłakać się... Potem papież Benedykt
rezygnuje, a my już się przygotowujemy wyborem nastę-
pnego... wychodzisz na balkon: Franczesko, Franczesko.
No więc to jest dość trudne. Jak ktoś traci męża czy
żonę, to jest jakiś ten czas – dłuższy, krótszy, ale jest
czas. Tutaj nie było czasu nigdy. To mnie zawsze doty-
kało bardzo – taka zmiana”.

Wspomina kard. Konrad w innym miejscu: „Mie-
siąc temu byłem na obiedzie – takim roboczym trochę
– i papież mówi: smakuje ci u Świętej Marty. Ja na to
– tu jest dobrze, ale tu gotują tylko dla papieża. Papież
od razu reaguje – o co ci chodzi. Ja mówię – bo my
mamy takie zupy, które gotowane są dla Pana Jezusa.
Są o niebo lepsze. A tu tylko dla papieża. I rozdajemy
te zupy...”. Takie dialogi też się toczyły przy Franciszku.
Lecz to właśnie do takiej postawy wychowywał kard.
Konrada sam Franciszek. A teraz już go nie ma, a my
modlimy się o dobry wybór Jego następcy.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

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

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

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

Kiedy bolesne miesiączki to sygnał alarmowy?

Bolesne miesiączki potrafią skutecznie utrudnić codzienne funkcjonowanie. Choć wiele kobiet uznaje je za naturalny element cyklu, silny ból nie powinien być ignorowany. Może świadczyć o poważniejszych problemach zdrowotnych, takich jak endometrioza czy zaburzenia hormonalne. Warto wiedzieć, kiedy szukać pomocy.

Czy miesiączką musi boleć?

Wiele dziewczyn przez lata słyszy, że ból menstruacyjny jest czymś zupełnie normalnym – częścią bycia kobietą i trzeba się po prostu przyzwyczaić. Tego rodzaju przekonanie bywa przekazywane z pokolenia na pokolenie, przez co wiele osób nie szuka pomocy ani nie zgłasza swoich

dolegliwości lekarzowi, uważając je za coś oczywistego i nieuniknionego.

Tymczasem silne bóle menstruacyjne, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, zmuszają do stosowania leków przeciwbólowych czy zwalniania się z pracy lub szkoły, nie powinny być lekceważone.

Choroby psychosomatyczne. Kiedy psychiką wpływa na ciało?

Choroby psychosomatyczne to schorzenia, w których czynniki psychiczne, takie jak stres, lęk czy depresja, mają istotny wpływ na funkcjonowanie organizmu i prowadzą do rozwoju dolegliwości somatycznych. Oznacza to, że emocje i stan psychiczny mogą przyczyniać się do pojawienia się rzeczywistych objawów fizycznych, które nie wynikają z infekcji czy urazów, lecz są efektem reakcji organizmu na napięcie psychiczne.

Przyczyny bolesnych miesiączek



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

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**



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

Pierwotne bolesne miesiączki

Pierwotna postać bolesnego miesiączkowania najczęściej dotyka nastolatki i młode kobiety do 25. roku życia. W niektórych przypadkach dolegliwości bólowe pojawiają się już przy pierwszej miesiączce, ale równie dobrze mogą wystąpić dopiero po upływie kilku lat (zazwyczaj 2-3).

Ból może pojawić się jeszcze przed rozpoczęciem krwawienia lub w jego pierwszej fazie, a największe nasilenie przypada na pierwszy lub drugi dzień cyklu. Lokalizuje się on w dolnej części brzucha, ale może promieniować do okolicy lędźwiowej oraz pachwin.

Za dolegliwości bólowe odpowiadają skurcze mięśniówki macicy, wywoływane przez prostaglandyny – związki chemiczne powstające w błonie śluzowej, naczyniach i mięśniach macicy w wyniku działania enzymu COX. Skurcze powodują chwilowe ograniczenie przepływu krwi w obrębie macicy, co skutkuje niedotlenieniem tkanek i dolegliwościami bólowymi.

Oprócz bólu podbrzusza wiele kobiet doświadcza objawów ogólnoustrojowych, wynikających z działania prostaglandyn na inne układy: bóle głowy, nudności, biegunki, pogorszone samopoczucie, szybka męczliwość czy uczucie kołatania serca.

Często pierwotnym bolesnym miesiączkom towarzyszy również zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), objawiający się bolesnością i obrzmieniem piersi, wahaniami nastroju czy drażliwością.

Wtórne bolesne miesiączki

Wtórne bolesne miesiączki pojawiają się nagle, mimo że początkowo cykle były regularne i bezbolesne. Są zazwyczaj związane z różnymi stanami chorobowymi, które wpływają na zdrowie układu rozrodczego.

Jedną z najczęstszych przyczyn wtórnych bolesnych miesiączek jest endometrioza – schorzenie, w którym tkanka podobna do błony śluzowej macicy rośnie poza nią, najczęściej w obrębie jajników,



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

jajowodów czy innych narządów miednicy mniejszej. Tkanka ta reaguje na hormony cyklu menstruacyjnego, powodując stany zapalne, bliznowacenie i ból, który często jest znacznie silniejszy niż w przypadku pierwotnych bolesnych miesiączek.

Inną przyczyną wtórnych bolesnych miesiączek może być mięśniak – niezłośliwa zmiana, która rozwija się w obrębie macicy i prowadzi do intensywnych, bolesnych skurczów. U niektórych kobiet mięśniaki mogą powodować zwiększone krwawienie menstruacyjne, co nasila ból.

W wielu przypadkach za dolegliwości odpowiada zespół policystycznych jajników (PCOS). Nie bez znaczenia są też infek-

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

cje układu rozrodczego, takie jak zapalenie jajników, macicy lub miednicy.

Bolesne miesiączki wtórne różnią się od pierwotnych również swoim przebiegiem – mogą nasilać się z upływem czasu, a ich intensywność często jest wyższa. Ból pojawia się nie tylko w pierwszych dniach cyklu, ale utrzymuje się przez dłuższy czas, a nawet występuje poza miesiączką.

Nasilenie objawów

Oceniając bolesne miesiączki u dziewcząt i kobiet, stosuje się trzystopniową klasyfikację, która uwzględnia intensywność objawów:

Dokończenie na str. 22.

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 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

Kiedy bolesne miesiączki to sygnał alarmowy?

Dokończenie ze str. 21.

- bolesne miesiączki lekkiego stopnia – dolegliwości występują pierwszego dnia miesiączki i nie powodują ograniczenia w wykonywaniu codziennych czynności;

- bolesne miesiączki o umiarkowanym nasileniu – dolegliwości bólowe utrzymują się od dwóch do trzech dni podczas krwawienia miesiączkowego, towarzyszą im inne objawy, np. nudności, biegunka, ból głowy, zmęczenie, i w pewnym stopniu ograniczają normalne funkcjonowanie;

- bolesne miesiączki o dużym nasileniu – dolegliwości pojawiają się już przed pierwszym dniem krwawienia miesiączkowego i utrzymują się nawet do siedmiu dni

wraz z licznymi objawami dodatkowymi, co prowadzi do istotnego ograniczenia życia codziennego.

Kiedy należy pójść do lekarza?

Warto skonsultować się z lekarzem, jeśli:

- ból jest bardzo silny i nie ustępuje po zastosowaniu leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty;
- dolegliwości utrzymują się przez wiele dni i znacząco utrudniają codzienne funkcjonowanie;
- ból pojawił się nagle, mimo że wcześniej miesiączki nie powodowały żadnych



nych dolegliwości;

- towarzyszą mu inne niepokojące objawy, takie jak: obfite krwawienia, zawroty głowy, omdlenia, wymioty czy gorączka;

- ból pojawia się również poza menstruacją, np. podczas owulacji, stosunku płciowego lub oddawania moczu;

- istnieje podejrzenie chorób, takich jak: endometrioza, mięśniaki macicy, torbiele jajników czy stany zapalne narządów miednicy mniejszej.

Leczenie bolesnych miesiączek

Leczenie farmakologiczne:

- leki przeciwbólowe (NLPZ) – ibuprofen, naproksen czy ketoprofen zmniejszają produkcję prostaglandyn odpowiedzialnych za skurcze macicy i ból;
- doustne środki antykoncepcyjne – regulują cykl menstruacyjny i zmniejszają ilość wydzielanych prostaglandyn;
- leki rozkurczowe – mogą przynieść ulgę w przypadku silnych skurczów.

W przypadku wtórnego bolesnego miesiączkowania (np. z powodu endometriozy) leczenie może obejmować terapię hormonalną, a niekiedy zabiegi chirurgiczne.

Leczenie niefarmakologiczne:

- ciepłe okłady na podbrzusze – pomagają rozluźnić mięśnie i zmniejszyć ból;
- aktywność fizyczna – umiarkowane ćwiczenia poprawiają krążenie i redukują napięcie mięśniowe;
- techniki relaksacyjne – joga, medytacja czy masaż mogą złagodzić stres, który nasila odczuwanie bólu;
- suplementacja magnezu, witaminy B1 czy kwasów omega-3 – niektóre badania sugerują, że może łagodzić objawy;
- dieta przeciwzapalna – ograniczenie przetworzonej żywności, cukru i tłuszczów nasyconych może korzystnie wpłynąć na przebieg cyklu.

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 jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

„Patrzcie, jak oni się miłują”

Wiele uroku ma liturgia Słowa Bożego, którą Kościół karmi nas podczas Mszy św. w okresie wielkanocnym. Ewangelie opisują nam Zmartwychwstałego Pana, który przychodzi do swoich uczniów, aby pokazać im, że On żyje. Dzieje się to w Wieczerniku, w drodze do Emaus czy nad Jeziorem Galilejskim. Spotkania ze Zmartwychwstałym są pełne pokoju i radości. Pierwsze czytanie zawsze zaś pochodzi z księgi Dziejów Apostolskich. To zapis życia pierwotnego Kościoła, zrodzonego podczas Paschy Chrystusa i napełnionego Duchem Świętym. Możemy niejako dostrzec tam sam początek istnienia wspólnoty wierzących, która dzisiaj jest obecna na całym świecie. Starożytna maksyma tak streściła życie pierwszych chrześcijan: „Patrzcie, jak oni się miłują”. To właśnie

ten styl życia: wspólnota, gdzie każdy człowiek był bratem i siostrą, spowodował, że młody Kościół rozszerzał się i rodził nowych wyznawców Chrystusa. Głoszenie Słowa Bożego było poparte świadectwem życia pierwszych chrześcijan i to razem dawało obfite owoce licznych nawróceń.

Dlaczego tak się dzieje? Czemu bezinteresowna miłość ma tak wielką siłę oddziaływania? Św. Jan Apostoł niemal na końcu Pisma św. pisze słowa, które streszczają całą Ewangelię: „Umilowani, miłujmy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga, a każdy, kto miłuje, narodził się z Boga i zna Boga. Kto nie miłuje, nie zna Boga, bo Bóg jest miłością” (1 J 4, 7-8). Zostaliśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Stwórcy, a to też oznacza, że w naszym sercu Bóg zaszczepił pragnienie bezinteresownej miłości. To ta czuła struna w głębi naszego jestestwa, która drga za każdym razem, gdy dostrzeże miłość, która jest cierpliwa, łaskawa, nie szuka pokla-

sku, nie unosi się pychą; nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem i nie pamięta złego (por. 1 Kor 13, 4-5). Zmartwychwstanie Pana Jezusa to miłość Boga Ojca, który wskrzesza swojego Jedyne Syna. Całe życie Chrystusa było jednym wielkim „Tak” dla Ojca i posłuszeństwem Jego woli. Kiedy uważnie przyjrzymy się modlitwie naszego Zbawiciela, to bez trudu dostrzeżemy, że szukał On na niej tego, co jest wolą Ojca. Jezus nigdy nie czynił nic sam z siebie. Jego życie było wyrazem miłości do Boga i odpowiedzią posłuszeństwa względem Niego. Punktem kulminacyjnym była męka, droga krzyżowa i śmierć na Golgocie. Pan Jezus przyjmuje z miłością krzyż i wypowiada swoje ostatnie słowa: „Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego” (Łk 23,46). Nic nie dzieje się przypadkowo, wszystko jest planem miłości Boga, aby człowiek został zbawiony. Okrzyk z krzyża Jedyne Syna nie mógł zostać bez odpowiedzi Ojca. Bezinteresowna miłość, która godzi się na krzyż, zaczyna owocować. Ziarno, które wpadło w ziemię i obumarło, nagle wydało plon. Bóg wskrzesił Jezusa i zerwał więzy śmierci. Chrystus wychodzi z grobu pełen chwały, światła i blasku. Tak jak wskrzeszenie Pana Jezusa jest aktem miłości Ojca, tak spotkania uczniów ze Zmartwychwstałym Chrystusem były doświadczeniem tej samej miłości. Zbawiciel ukazuje się Apostołom, daje Ducha Świętego i udziela daru przebaczenia. Dzieje się to wobec przyjaciół i uczniów, ale także wobec wrogów i prześladowców, jak Szawel z Tarsu. Przebacząca miłość Pana Jezusa przekracza granice ludzkich serc i geografii. Ewangelia szybko rozprzestrzenia się po całym ówczesnym świecie. Przekracza granice Ziemi Świętej i dociera do Rzymu, serca współczesnego świata. To właśnie świadectwo bezinteresownej miłości pierwszych chrześcijan stało się najlepszym sposobem na głoszenie Słowa Bożego o Panu Jezusie.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej;

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbignum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

17.05.2025 r. – Pielgrzymka środowisk medycznych na Jasną Górę.

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

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00



NFZ

Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

Program adresowany 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-Breast Cancer Unit.

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

+48 377 90 20

BCU@ONKOLOGIARADOM.PL

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

+48 377 90 20

 **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

 **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