

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wracamy na tory

W wielu aspektach naszego życia luty to miesiąc powrotów. Po feryjnym wypoczynku bierzemy się do intensywnej pracy. Otaczająca nas aura przypomina, że w Polsce zima to padający śnieg i mróz. Biały puch to radość dla naszych milusińskich, ale i ogrom pracy związany z jego usuwaniem. No cóż, taki mamy klimat. Na szczęście dnia już przybywa i słońce świeci nam coraz dłużej. Duże ilości śniegu dają nadzieję na poprawę sytuacji hydrologicznej, o ile wiosna nie przyjdzie zbyt gwałtownie. Ufajmy, że jak w zeszłym roku i tym razem doczekamy przedwiośnia.

Tymczasem już za chwilę zaczniemy okres Wielkiego Postu, który dla wielu

katolików jest ważnym czasem przemyslenia i remanentów. To również okazja do wewnętrznego wyciszenia i być może jakiejś osobistej przemiany. Wielkopostnym refleksjom na pewno sprzyja przebywanie w naturze. Korzystajmy więc z tej wyjątkowo śnieżnej zimy. Jej piękno możemy dostrzec szczególnie podczas spacerów, które mogą być cudowne, o ile się odpowiednio ubierzemy. Spieszmy się, bo przecież wiosna już za rogiem

Życząc wszystkim Czytelnikom dobrego zdrowia, zapraszam do lektury 363. numeru Zdrówka.

ZG



Jaworzyna, fot: Woj.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Jak pomóc dziecku „nie brać”

Czytaj na stronie 4.

Pleśń w pralce to siedlisko chorób

Czytaj na stronie 6.

Wirus groźniejszy niż grypa atakuje seniorów

Czytaj na stronie 8.

Mylące objawy grypy wariant K

Czytaj na stronie 14.

„Ciarki żenady” w brzuchu?

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – kora wierzby

Czytaj na stronie 20.

Przyszłość nowoczesnej chirurgii – pokazy operacji robotycznych

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

WIDIODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu

www.euromed.radom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

Z/0590

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

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. 15
Chirurgia – str. 2, 7, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 15
Endokrynologia – str. 4, 5
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 7
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 3, 21
Neurologia – str. 13, 14
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 22, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 5
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 4
Rehabilitacja – str. 3, 21, 5, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 5, 15, 18
Opieka długoterminowa – str. 6, 15
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 13,
16, 18, 20
SKLEPY MEDYCZNE
– str. 8, 14, 20
DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2, 20
Laboratoria – str. 12, 20
RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 22

PROFILAKTYKA

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



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

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

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

ul. Żeromskiego 92/2a
 Radom

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

R/0685



**Zadbaj o słuch – swój
i swoich najbliższych**
Usłysz więcej

**BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU**

Umów się telefonicznie na **bezpłatne** badanie słuchu
w Centrum Słuchu Audika, połączone z darmową
konsultacją u specjalisty.

Radom, ul. A. Struga 53 (obok bazarku)
tel. 789 218 601

 **Audika**
Twój słuch nasza troska

M/0381

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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA
DLUGOTERMINOWA
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 GABINET KARDIOLOGICZNY

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
 wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

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

Przyjęcia pacjentów
 wtorek, czwartek od 15

USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie

K/0007

Jak pomóc dziecku „nie brać”

Młodzież – nastolatki mają za sobą inicjację dotyczącą substancji psychoaktywnych już w wieku 12-13 lat. Jak do tego dochodzi?

Rodzice i opiekunowie dowiadują się najczęściej ostatni. Szokującym jest fakt, że są tym zawstydzeni i bezradni. Szukają pomocy, gdy dziecko – nastolatek ma problemy w nauce, zazwyczaj połączone z nieobecnością w szkole. Gorzej, gdy dziecko trafia do szpitala po próbie samobójczej. Wtedy zaalarmowani rodzice szukają pomocy w gabinetach psychiatry i psychologa. Często poczucie winy rodzica każe mu ukrywać fakt nadużywania przez dziecko substancji psychoaktywnych. Nieświadomy rodzic przyprowadza dziecko w nadziei „naprawienia go”.

Co dzieje się przed, zanim dziecko sięgnie po narkotyki?

Dzieci w świecie, gdzie internet stanowi niejako „kopalnię wiedzy” nie zawsze pomocnej, stają się zakładnikami. Doświadczenie trendów i tego czego „nie ma” stanowi podstawę do frustracji, napięcia i chęci dostosowania się do owych trendów. Myślę o tym, jak młodzi ludzie postrzegają siebie przez pryzmat dorosłych i ich świata, bywa że naśladują dorosłych, eksperymentując. Nierzadko to co robią, nacechowane jest chęcią zaznaczenia swojej obecności. Często są to zachowania ryzykowne, a wręcz niebezpieczne.

Nastolatek kreuje siebie, aby poczuć smak bycia wolnym i autonomicznym. Nie wraca do domu o wyznaczonej porze, pije alkohol, wreszcie zachęcany przez swoich rówieśników podejmuje próbę zażycia narkotyku. Dramatem jest uzależnienie młodego człowieka (jeszcze dziecka) od substancji psychoaktywnych. Ważne, aby rodzice poszukali fachowej pomocy w profesjonalnych placówkach. Dzieci i rodzice toczą ze sobą walkę. Rodzice często myślą, że byli zbyt tolerancyjni, nie dość rygorystyczni. Kiedy są przerażeni, nie są w stanie ocenić zagrożenia. Gdy uda się przekonać dziecko do podjęcia terapii, to rodzice winni współpracować z terapeutą dla dobra dziecka.

Postępując się doświadczeniem w pracy z młodzieżą, wiem, że są to dzieci, które potrzebują uwagi i wysłuchania. Na początku nieufne, zbuntowane, a czasami aroganckie. Trzeba czasu i zbudowania relacji, aby poczuły się bezpiecznie. Młodzież w swojej pracy w grupie na pytanie: „Jak mają mówić do mnie dorośli (rodzice), żebym ich słuchała/słuchał?” odpowiadają tak:

– Jesteś dla mnie ważna/ważny

– Doceniam to, że się starasz
 – Chciałabym ci pomóc, tylko powiedz jak?

– Kocham cię
 – Czy jest coś, o czym chciałabyś/chciałbyś mi powiedzieć, ale nie wiesz jak?
 – Widzę, że coś cię trapi, jesteś zmartwiona/ny, zaniepokojona/ny, czy mogę ci jakoś pomóc?

– Jestem tu, masz we mnie oparcie
 – Rozumiem, że możesz się ze mną nie zgadzać, możemy wypracować konsensus?

Bywa, że rodzice są oceniający lub zbyt restrykcyjni nie podchodzą do wychowania swoich dzieci, co nie znaczy, że nie są dobrymi rodzicami. Nie mogą nie dostrzegać problemów nastolatka, bo sami nim byli, ale też nie jest dobrym przenoszeniem wzorców ze swojego domu rodzinnego. Warto korzystać z ofert ośrodków, które proponują wykłady otwarte i „szkołę dla rodziców”. Takie podejście rodziców i opiekunów pozwoli na dobrą współpracę dla osiągnięcia zmiany.

Małgorzata Dobczyńska



SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
 kardiolog endokrynolog
 tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
 kardiolog
 tel.: 602 665 828

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG**
12 kanałowy
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

Małgorzata Dobczyńska terapeuta uzależnień z wieloletnim doświadczeniem

Prowadzę:

- terapię indywidualną osób uzależnionych i ich rodzin
- grupę wsparcia (pogłębioną) dla tych, którzy są po terapii podstawowej.
- Trening zapobiegania nawrotom

Warsztaty:

- Poczucie własnej wartości
- Wstyd
- Jak radzić sobie ze złością

W sprawie oferty proszę o kontakt:
 ul. Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720

H/0022

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

www.wromed.pl

WROMED

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., śr., czw. od godz. 16

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr. od godz. 16

zapisy od godziny 11

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Zielona herbata – mały rytuał, duże znaczenie dla zdrowia

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

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Zielona herbata od wieków zajmuje szczególne miejsce w kulturze Azji, dziś zaś coraz częściej trafia do zaleceń lekarzy i dietetyków. Nie jest lekiem ani „eliksirem młodości”, ale jej regularne picie może w zauważalny sposób wspierać zdrowie — zwłaszcza wtedy, gdy stanowi element trwałych, codziennych nawyków.

Najważniejszymi składnikami zielonej herbaty są polifenole, w tym katechiny, z których najlepiej poznana jest EGCG (galusan epigallokatechiny). Związki te wykazują silne działanie przeciwutleniające, pomagając neutralizować wolne rodniki odpowiadające za procesy starzenia komórek i rozwój wielu chorób przewlekłych. Badania obserwacyjne wskazują, że osoby regularnie pijące zieloną herbatę, rzadziej chorują na schorzenia układu sercowo-naczyniowego i cechują się niższym ryzykiem przedwczesnej śmierci.

Zielona herbata może również korzystnie wpływać na metabolizm. Wykazano, że poprawia wrażliwość na insulinę i sprzyja lepszej kontroli masy ciała, choć jej działanie jest subtelne i nie zastępuje zdrowej diety ani aktywności fizycznej. Uwagę zwraca także wpływ na funkcje poznawcze – potę-
wienie niewielkiej ilości kofeiny z L-teaniną poprawia koncentrację, czujność i subiektywne poczucie spokoju, bez typowej dla kawy „nerwowości”.

Nie bez znaczenia jest fakt, że zielona herbata działa przeciwzapalnie i może wspierać odporność. Regularne jej spożywanie wiązane z mniejszą częstością infekcji oraz korzystnym wpływem na zdrowie jamy ustnej, poprzez ograniczanie rozwoju bakterii próchnicotwórczych.

Kluczowe jest jednak umiarkowanie i jakość. Największe korzyści przynoszą 2–4 filiżanki dziennie, parzone w niezbyt gorącej wodzie, bez dodatku cukru. Zielona herbata nie zastąpi leczenia ani zdrowego stylu życia, ale jako codzienny rytuał może stać się prostym, przyjemnym wsparciem dla długofalowego zdrowia – filiżanka po filiżance.

Prof. dr hab. n. med. Dariusz A. Kosior

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.

IK/0052

ENDOKRYNOLOGIA

PEDIATRIA

ZDROWIE

ZDROWIE

KARDIOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Pleśń w pralce to siedlisko chorób. Sprawdź, jak się jej pozbyć domowymi sposobami

Zmagasz się z tajemniczą wysypką lub uporczywym katarzem bez wyraźnej przyczyny? Mało kto podejrzewa, że źródło problemu może kryć się w urządzeniu, które ma dbać o czystość. Okazuje się, że twoja pralka to idealne środowisko dla pleśni, a zwykłe pranie może nieświadomie pogarszać sytuację?

Pleśń w pralce a problemy skórne.

Co na ten temat mówią badania?

Twoja pralka, urządzenie z pozoru służące czystości, może stać się ukrytym źródłem problemów zdrowotnych, w tym nieprzyjemnych dolegliwości skórnych. Wilgotne i ciepłe środowisko, zwłaszcza w gumowej uszczelce modeli

ładowanych od przodu, to idealne miejsce do rozwoju pleśni. Te niewidoczne gołym okiem grzyby tworzą tzw. biofilmy, które przy każdym praniu mogą przenosić się na twoje ubrania.

Potwierdzają to badania z kwietnia 2025 roku, opublikowane na łamach czasopisma naukowego „PLOS One”,

w których przeanalizowano 12 domowych pralek. Wyniki mogą niepokoić, ponieważ aż w 82% z nich wykryto zanieczyszczenia grzybicze. Najczęstszymi „lokatorami” okazały się grzyby z rodzaju *Aspergillus* i *Cladosporium*. U osób z osłabioną odpornością mogą one wywoływać reakcje alergiczne, a nawet groźne infekcje.

Wysypka, katar i kaszel. Jak rozpoznać objawy alergii na pleśń z pralki?

Zastanawiasz się, skąd bierze się twoja uporczywa wysypka po praniu lub nagły katar? Sygnałem alarmowym może być właśnie kontakt z ubraniami, na których osiadły zarodniki pleśni. Jak informuje Cleveland Clinic w swoim przewodniku z lipca 2025 roku, taka ekspozycja u osób uczulonych może wywołać swędzenie skóry, kaszel, a u astmatyków nawet napady duszności.

Mechanizm działania jest prosty, ale jego skutki bywają uciążliwe. Pleśń w pralce uwalnia lotne związki organiczne (MVOCs), które podrażniają drogi oddechowe. Według raportu American Lung Association z czerwca ubiegłego roku, substancje te mogą powodować bóle głowy i nudności nawet u osób bez zdiagnozowanej alergii na pleśń. Oznacza to, że problem dotyczy szerszej grupy, niż mogłoby się wydawać.

Jakie bakterie oprócz pleśni żyją w pralce i czy pranie je usuwa?

Biofilm, który tworzy się w zakamarkach pralki, to nie tylko grzyby, ale cała, tętniąca życiem społeczność mikroorganizmów. Wspomniana wcześniej publikacja w „PLOS One” wykazała w nim obecność bakterii, takich jak *Pseudomonas aeruginosa* czy *Klebsiella pneumoniae*. To drobnoustroje, które mogą wywoływać groźne infekcje skóry oraz układu oddechowego.

Co gorsza, pranie wcale nie musi ich usuwać, a wręcz przeciwnie – może je wzmacniać. Badanie przeprowadzone przez De Montfort University, o którym informowano w kwietniu 2025 roku, dowiodło, że bakterie te potrafią rozwijać oporność na domowe detergenty. Oznacza to, że standardowy cykl prania

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

P/0672



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. KOM.: 790 791 153

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

nie dezynfekuje ubrań w pełni, stwarzając ryzyko dla osób z chorobami przewlekłymi.

Jak usunąć pleśń z pralki? Proste i skuteczne metody czyszczenia

Na szczęście skuteczne czyszczenie pralki z pleśni nie jest trudne i można znacznie ograniczyć rozwój niechcianych mikroorganizmów, wprowadzając kilka prostych nawyków. Eksperti z American Lung Association radzą, by po każdym praniu pozostawiać drzwiczki i szufladę na detergenty otwarte, co pozwala wnętrzu wyschnąć.



Dobrym pomysłem jest także, by co najmniej raz w miesiącu przetrzeć

gumową uszczelkę octem lub specjalnym środkiem czyszczącym i uruchomić „pusty” cykl prania w najwyższej temperaturze. Takie działania, według tej samej organizacji, mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju pleśni nawet o 70%, co jest kluczowe dla alergików i astmatyków.

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

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**

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

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555



OPTYK PATRZAŁKI

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

Od pon. do pt. 10:00-18:00
soboty 9:00-13:00

690 651 505

optyk_patrzalki

Optyk Patrzałki

Wernera 5 lok. 10, Radom

O/0056

Wirus groźniejszy niż grypa atakuje seniorów.

Lekarze alarmują: to nie jest błaha infekcja

Przez dziesięciolecia Polska pozostawała ślepa na wirusa, który w krajach zachodnich hospitalizował rocznie setki tysięcy seniorów. RSV – bo o nim mowa – dla osób starszych bywa groźniejszy od grypy, prowadzi do ciężkiego zapalenia płuc i może zabić. W Polsce dopiero w 2023 roku zaczęto raportować przypadki zakażeń. Eksperti alarmują: skala problemu wciąż jest niedoszacowana.

Niewidzialna choroba, która zabijała w ciszy

Gdy kraje Europy Zachodniej, USA czy Japonii odnotowywały rocznie miliony zachorowań na RSV, setki tysięcy hospitalizacji i dziesiątki tysięcy zgonów, Polska oficjalnie miała „zero” przypad-

ków. Nie dlatego, że wirusa u nas nie było – po prostu go nie diagnozowano.

– W podejściu do leczenia chorób zakaźnych byliśmy bardzo zapóźnieni. W Europie Zachodniej, USA, Japonii odnotowywano rocznie w sumie ok. 5 mln przypadków zachorowań spowodowanych RSV, prawie 500 tys. hospita-

lizacji i 33 tys. zgonów, a w tym czasie w Polsce jeszcze w ogóle nie raportowano zakażeń RSV: mieliśmy „zero” zachorowań, ta choroba nie istniała w populacji dorosłych, choć z pewnością powodowała wiele zgonów wśród polskich seniorów – mówi dr hab. Tadeusz Zielonka z Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej WUM, przewodniczący Sekcji Zagrożeń Środowiskowych Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc.

Dopiero wprowadzenie testów combo, diagnozujących jednocześnie grypę, COVID-19 i RSV, zmieniło sytuację. W 2023 roku zarejestrowano 12 tysięcy zakażeń, w 2024 – 41 tysięcy, a do połowy września 2025 roku – już 92 tysiące. I to wciąż są liczby niedoszacowane.

Wikipedia wprowadza w błąd, a pacjenci płacą życiem

RSV (ang. Respiratory Syncytial Virus) przez lata był postrzegany wyłącz-



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



ORTOTYKA I PROTEZY KOŃCZYN



INDYWIDUALNE WKŁADKI ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE W DRUKARCE 3D



LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/PCPR/PFRON

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

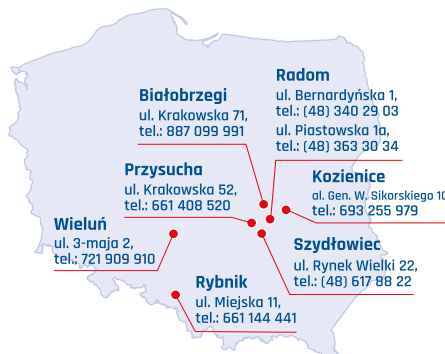
WYKWALIFIKOWANA DOKTRA

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



Białobrzegi
ul. Krakowska 71,
tel.: 887 099 991

Przysucha
ul. Krakowska 52,
tel.: 661 408 520

Wieluń
ul. 3-maja 2,
tel.: 721 909 910

Rybnik
ul. Miejska 11,
tel.: 661 144 441

Radom
ul. Bernardyńska 1,
tel.: (48) 340 29 03
ul. Piastowska 1a,
tel.: (48) 363 30 34

Kozienice
al. Gen. W. Sikorskiego 10,
tel.: 693 255 979

Szydłowiec
ul. Rynek Wielki 22,
tel.: (48) 617 88 22

Ilek. 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. Chrobrego 42/4

- Centrum Zdrowia Oka

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

nie jako zagrożenie dla niemowląt i wcześniaków. Ta błędna narracja przetrwała do dziś, nawet w popularnych źródłach informacji.

– Włosy mi dęba stanęły, gdy przeczytałem to, co jest napisane w Wikipedii, że RSV jest patogenem odpowiedzialnym za infekcje dróg oddechowych u dzieci i najczęstszą przyczyną hospitalizacji niemowląt, zaś wśród młodzieży i dorosłych przebiega łagodnie. To kompletna bzdura w kontekście tego, co dziś wiemy, jak groźne może być zakażenie nim dla osób starszych i z osłabioną odpornością – podkreśla dr hab. Tadeusz Zielonka.

– Liczba hospitalizacji z powodu zakażeń RSV, zaostrzeń chorób przewlekłych, a także liczba zgonów, jest porównywalna z tymi, które są powodowane przez grypę – zaznacza prof. dr hab. Ernest Kuchar, kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Dla seniorów może być gorszy niż grypa

Dane z europejskiego Centre for Disease Prevention and Control nie pozostawiają złudzeń: rocznie w Unii Europejskiej, Norwegii i Wielkiej Bry-

tanii hospitalizowanych z powodu RSV jest około 168 tysięcy osób starszych. To liczba porównywalna z hospitalizacjami małych dzieci do 5. roku życia.

– Według europejskiego Centre for Disease Prevention and Control rocznie z powodu zakażeń RSV w UE, Norwegii i Wielkiej Brytanii odnotowuje się ok. 213 tys. hospitalizacji dzieci do 5. roku życia i ok. 168 tys. hospitalizacji osób starszych. Ciężkie zakażenie może zdarzyć się w każdym wieku, ale oprócz małych dzieci grupą ryzyka są osoby starsze – potwierdza prof. Tomasz Targowski, krajowy konsultant w dziedzinie geriatry, kierownik Kliniki Geriatrii w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.

Co więcej, przebieg zakażenia RSV u seniorów może być cięższy niż w przypadku grypy.

– W przypadku osób starszych średni czas pobytu w szpitalu z powodu

grypy to 5 dni, natomiast z powodu zakażenia RSV – 8 dni; w przypadku grypy 10 proc. pacjentów hospitalizowanych musiało przebywać na OIOM-ie, podczas gdy w przypadku RSV – 15 proc. Podobnie konieczność leczenia tlenem była częstsza w przypadku zakażenia RSV niż grypą. Tak więc dla osób w starszym wieku przebieg zakażenia RSV może być nawet cięższy niż grypy – zaznacza dr hab. Tadeusz Zielonka.

Dlaczego starsi chorują tak ciężko?

Odpowiedź tkwi w naturalnym procesie starzenia się układu odpornościowego, nazywanym immunosenescencją.

– Podobnie jak w przypadku innych infekcji najczęściej chorują najstarsi, czyli z jednej strony małe dzieci, których układ odpornościowy dopiero się rozwija i mają drobne drogi oddechowe,

Ciąg dalszy na str. 10.

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/0203

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

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

OKULISTYKA

OPTYK

ZDROWIE

OKULISTYKA

OKULISTYKA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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**



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

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

Wirus groźniejszy niż grypa atakuje seniorów.

Lekarze alarmują: to nie jest błaha infekcja

Ciąg dalszy ze str. 9.

a z drugiej strony osoby starsze, gdyż ich układ odpornościowy starzeje się, co nazywamy immunosenescencją. Nie jest tak sprawny jak 10, 20 czy 30 lat wcześniej; w wieku 60-70 lat choruje się inaczej, znacznie ciężiej niż jako trzydziestolatek – wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

Do tego dochodzi zmniejszenie pojemności płuc wraz z wiekiem oraz choroby przewlekłe, które dodatkowo komplikują sytuację.

Nie tylko płuca. Cierpi całe ciało

RSV nie ogranicza swojego niszczyielskiego działania tylko do układu oddechowego. Częstym następstwem zakażenia jest zaostrzenie chorób przewlekłych.

– Każda infekcja wirusowa wywołuje ogólnoustrojową reakcję zapalną w organizmie, która potrafi uszkadzać narządy wewnętrzne. Mamy udo-

kumentowane dowody naukowe, że zakażenia wirusowe przyczyniają się do zaostrzenia chorób układu krążenia, niewydolności serca, udarów mózgu; zwiększają również ryzyko otępienia – ostrzega prof. Targowski.

Wirus pogarsza przebieg astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, chorób układu krążenia. Dla pacjentów z tymi schorzeniami zakażenie RSV może oznaczać dramatyczne pogorszenie stanu zdrowia.

Widok z oddziałów szpitalnych: ciężkie, czasem dramatyczne przypadki

Lekarze na oddziałach zakaźnych widzą najgorsze oblicze RSV.

– Widzę większą wiedzę pacjentów, że istnieje coś takiego jak RSV, ale nie ma świadomości, że może on powodować ciężkie objawy. Na oddziałach szpitalnych widzimy właśnie te

ciężkie, często dramatyczne przebiegi zakażenia, zapalenie płuc z powikłaniami. RSV to nie jest błaha infekcja; przebiegi ciężkiego zakażenia są bardzo różne. Może to być np. wirusowe zapalenie płuc, komplikacja pod postacią ciężkiego bakteryjnego zapalenia płuc, powikłań septycznych. Może dojść do dekompensacji chorób przewlekłych, np. zaburzeń ze strony układu sercowo-naczyniowego. Spektrum objawów jest bardzo duże. To infekcja, która może spowodować konieczność hospitalizacji, zaostrzyć przebieg chorób przewlekłych, a nawet zabić pacjenta – podkreśla prof. Krzysztof Tomaszewicz, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym nr 1 w Lublinie, prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych.

Szczyt zachorowań przypada na okres od października do kwietnia, ale chorzy trafiają na oddziały przez cały rok.

Dramatyczne następstwa: co trzeci pacjent nie wraca do formy

Konsekwencje ciężkiego przebiegu RSV mogą ciągnąć się latami. – Nawet 1/3 pacjentów starszych, którzy z powodu zakażenia musieli być hospi-

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta

ul. Kozienicka
68
Gołębiów

Wejście z boku

tel: 506 984 208

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

IMPLANT DENTIST

dr **Grzegorz Romaszekiewicz**
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

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

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

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.

talizowani, nie wraca po wyjściu ze szpitala do dawnej sprawności. Część z nich już zawsze będzie wymagać pomocy innych osób. Nie chcemy straszyć, ale nigdy nie wiemy, kto zachoruje i u kogo przebieg choroby będzie cięższy. Wraz z wiekiem, niestety, nasza odporność spada, dlatego warto się szczepić – zaznacza prof. Zielonka.



Ta statystyka pokazuje, że RSV potrafi na stałe zmienić życie pacjenta i jego rodziny. Utrata samodzielności to często większa tragedia niż sama hospitalizacja.

Nie ma leków na RSV. Jedyną bronią jest zapobieganie

W przeciwieństwie do grypy, medycyna nie dysponuje lekami przeciwwirusowymi skutecznymi wobec RSV. Można jedynie łagodzić objawy. – To odróżnia zakażenie RSV od grypy, w przypadku której możemy w pierwszych dobach

infekcji zastosować leki antywirusowe. W przypadku RSV tak nie jest, dlatego tym bardziej trzeba myśleć o zapobieganiu: w sezonie infekcji o unikaniu zatłoczonych miejsc, częstym myciu rąk, noszeniu maseczki, a także o zaszczepieniu się. To ważne szczególnie w przypadku osób, u których zakażenie może mieć ciężki przebieg – zaznacza dr hab. Tadeusz Zielonka.

Dodaje też dramatyczny kontekst globalny: – Nie uświadamiamy sobie tego, że zakażenia układu oddechowego są obecnie trzecią przyczyną zgonów na świecie, po chorobach kardiologicznych i nowotworowych.

Szczepienia: cofnięcie czasu immunologicznego

Eksperti są zgodni: szczepienia przeciw RSV powinny stać się standardem dla osób po 60. roku życia.

– Szczepienia to rodzaj treningu dla układu odpornościowego, dzięki nim – można powiedzieć: cofamy się w czasie pod względem immunologicznym. To znaczy, że zaszczepiona starsza osoba może chorować tak, jakby miała 30 lat mniej – przekonuje prof. Kuchar.

Szczególnie szczepienia są zalecane osobom z chorobami przewlekłymi: płucnymi, kardiologicznymi, metabolicznymi, autoimmunologicznymi, a także onkologicznymi.

Pacjenci onkologiczni: szczególnie narażeni

Osoby leczone onkologicznie często rezygnują ze szczepień, obawiając się

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy: 695 726 422
48 360 64 36

„dodatkowego obciążenia” organizmu. To błąd, który może kosztować zdrowie, a nawet życie. – Szczepić powinny się też osoby z chorobami nowotworowymi, gdyż choroba nowotworowa, a często także leczenie przeciwnowotworowe, powoduje osłabienie odporności. Pacjenci onkologiczni często nie chcą się szczepić, gdyż myślą, że to jest „dodatkowe obciążenie” dla organizmu. Tymczasem to zakażenie i zachorowanie poważnie osłabiają organizm – zaznacza Anna Kupiecka, prezes Fundacji Onko-Cafe-Razem Lepiej.

Dokończenie na str. 13.

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów:

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214

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

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

Wirus groźniejszy niż grypa atakuje seniorów.

Lekarze alarmują: to nie jest błaha infekcja

Dokończenie ze str. 11.

Dodaje, że zakażenie może przerwać terapię ratującą życie: – Każde dodatkowe obciążenie, jakim jest choroba, sprawia, że pacjent staje się narażony na wiele dolegliwości, a także na przerwanie terapii, która ratuje życie. Pacjenci onkologiczni powinni być zaszczepieni, najlepiej przed rozpoczę-

ciem terapii, a jeśli nie ma przeciwwskazań, to szczepić się można także w czasie leczenia onkologicznego.

Bezpłatne szczepienia już dostępne

Od października 2025 roku Polska dołączyła do krajów oferujących bezpłatne szczepienia przeciw RSV dla osób

powyżej 65. roku życia. Osoby w wieku 60-64 lata mogą zaszczepić się z 50-procentową refundacją.

– Obie szczepionki zostały zarejestrowane w USA i Unii Europejskiej w 2023 roku, a już w 2025 są dostępne i w 100 procentach refundowane dla osób starszych w Polsce. To pokazuje, jak to szczepienie jest ważne – zaznacza dr hab. Tadeusz Zielonka.

Obecnie dostępne są dwie szczepionki. Jedna z nich od 1 kwietnia 2025 jest bezpłatna dla kobiet w ciąży oraz osób powyżej 65 lat. Druga – dostępna bezpłatnie od 1 października 2025 roku – zawiera dodatkowy adiuwant, substancję wzmacniającą odpowiedź immunologiczną. – Adiuwanty to różne substancje, np. pochodzenia naturalnego, jak np. skwalen, czy nowocześniejszy adiuwant jak AS01, których zadaniem jest wzmacnianie odpowiedzi immunologicznej. Dzięki temu w szczepionce może się znajdować mniej antygenów wirusowych. Adiuwanty wzmacniają odpowiedź immunologiczną, dzięki czemu jest ona dłuższa i trwalsza, poziom przeciwciał utrzymuje się o wiele dłużej – wyjaśnia prof. Targowski.

Jak dodaje: – Osoby starsze, przez to, że mają mniej sprawny układ immunologiczny, potrzebują mocniejszych bodźców, by wygenerować odpowiednią odpowiedź immunologiczną, która będzie chronić przed zakażeniami.

Potwierdza to prof. Ernest Kuchar: – Adiuwanty sprawiają, że osoba, która np. z racji wieku słabo odpowiadałaby na szczepienie, odpowiada lepiej. Dzięki adiuwantom uzyskujemy pewnego rodzaju „odmłodzenie” reakcji immunologicznej.

Szczepienia nie gwarantują stuprocentowej ochrony przed zakażeniem, ale dramatycznie zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Chronią przed zapaleniem płuc wymagającym hospitalizacji, koniecznością podawania tlenu i przed groźnymi powikłaniami.

To szczególnie ważne w kontekście tego, że nawet jedna trzecia hospitalizowanych seniorów traci na stałe swoją sprawność i samodzielność.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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



GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
 Radom, ul. Witolda 7,
 lok. 1.09.6- Pawilony Rosa
 tel. 601-497-118
 www.jsmista.pl

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



**SPECJALISTYCZNY
 GABINET
 NEUROLOGICZNY**
 lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog
 PRZYJMUJE:
 poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰
 Centrum Medyczne
MEDJana
 Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
 tel. 606731821

Mylące objawy grypy wariant K: GIS ostrzega przed szczytem zachorowań

Szczyt zachorowań na grypę 2026 zbliża się wielkimi krokami, a prognozy GIS i sanepidu nie pozostawiają złudzeń. Dominujący wariant K wirusa grypy A(H3N2) budzi niepokój, zwłaszcza że objawy mogą być mylące. Sprawdź, jak uchronić się przed chorobą i uniknąć powikłań.

Eksperti GIS i sanepidu przewidują, że najbliższe tygodnie będą kluczowe. Wariant K wirusa grypy i rosnąca liczba przypadków budzą niepokój, a aktualne dane o zachorowalności skłaniają do refleksji nad profilaktyką.

Szczyt zachorowań na grypę 2026 – prognozy GIS i realna sytuacja w Polsce

Według najnowszych danych Polska wchodzi w najbardziej intensywną fazę

sezonu grypowego 2026. Główny Inspektor Sanitarny Paweł Grzesiowski przekazał Polskiej Agencji Prasowej, że „jesteśmy jeszcze przed szczytem zachorowań na grypę, który nastąpi w ciągu najbliższych dwóch tygodni”. Statystyki udostępnione przez portal ezdrowie.gov.pl pokazują wyraźny wzrost zachorowalności – z 70 przypadków na 100 tysięcy mieszkańców na początku stycznia do blisko 270 przypadków pod koniec miesiąca. To istotny sygnał dla całego systemu ochrony zdrowia, zwłaszcza że doświadczenia z poprzedniego sezonu, kiedy to szczyt zachorowań przypadł na koniec stycznia i osiągnął poziom 365 przypadków na 100 tysięcy osób, wskazują na ryzyko powtórzenia podobnego scenariusza.

Grypa wariant K – objawy i skuteczność szczepionki w sezonie 2026

Jak podaje GIS, dominującym czynnikiem tegorocznej fali zachorowań jest podtyp K wirusa grypy A(H3N2). Z dostępnych danych wynika, że obecne szczepionki mają około 70 procent skuteczności wobec tego wariantu, znacząco ogranicza-



jąc ryzyko zarówno samego zachorowania, jak i ciężkiego przebiegu choroby. W bieżącym sezonie zaszczepiło się już 2,2 miliona osób, co oznacza wzrost zainteresowania profilaktyką w porównaniu z ubiegłym rokiem, gdy liczba szczepień wyniosła 1,8 miliona. GIS przypomina jednocześnie, że niskie temperatury nie eliminują zagrożenia: „Duże mrozy nie zabijają wirusów. To mit. Wirusy są bardzo odporne na niskie temperatury” – podkreślił Grzesiowski, rozprawiając się z powszechnymi przekonaniem.

medistar
SKLEP MEDYCZNY
**BEZPŁATNY DOWÓZ
 TOWARU DO INSTYTUCJI**
**REALIZUJEMY
 WNIOSKI NA NFZ**
 Radom,
 ul. Okulickiego 58/70 lok 2
 tel./faks 48 360 83 24
 e-mail medistar@medistar.pl
 www.medistar.pl

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

Objawy grypy typu A określanej jako „wariant K”

Objawy grypy typu A w nowej odmianie H3N2, określanej jako „wariant K”, często odbiegają od klasycznego obrazu infekcji i bywają mylące. Choroba może przebiegać bez wyraźnego kaszlu i kataru, a nawet bez wysokiej gorączki, co utrudnia jej rozpoznanie. Jak podkreślają lekarze, obok typowych dla grypy dolegliwości pojawiają się objawy ze strony układu pokarmowego, w tym bóle brzucha, nudności, wymioty i biegunki, które pacjenci często mylą z zatruciem pokarmowym. Chorzy zgłaszają także silne bóle mięśni, światłowstręt, intensywne migreny oraz uczucie skrajnego osłabienia, które może utrzymywać się przez kilka dni i wyraźnie ograniczać codzienne funkcjonowanie.

Ograniczenia w szpitalach i działania prewencyjne w związku ze wzrostem zachorowań na grype

Wzrost liczby zachorowań na grype i inne infekcje spowodował, że niektóre placówki medyczne wprowadziły czasowe ograniczenia przyjmowania pacjentów. Przykładem jest Wojewódzki Szpital Zespolony w Płocku, który zalecił odwiedzającym stosowanie masek ochronnych i ograniczył liczbę odwiedzających do jednej osoby na pacjenta. Tego typu działania

ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

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

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047

mają na celu zminimalizowanie ryzyka dalszego rozprzestrzeniania się wirusa wśród hospitalizowanych oraz personelu medycznego. Okres od stycznia do marca to czas, w którym wzmożona czujność i dodatkowe środki ostrożności są kluczowe dla ochrony zdrowia publicznego.

Zalecenia sanepidu – jak chronić się przed gripą w sezonie 2026

Państwowa Inspekcja Sanitarna podkreśla, że szczepienia przeciwko grypie są szczególnie ważne dla osób należących do grup ryzyka: dzieci do 14. roku życia, dorosłych powyżej 50. roku życia, osób z przewlekłymi schorzeniami, kobiet w ciąży,

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

pracowników ochrony zdrowia, pracowników oświaty oraz mieszkańców placówek opieki długoterminowej. Zalecane są także proste zasady profilaktyki, takie jak częste mycie rąk, zakrywanie ust podczas kaszlu, zachowanie dystansu społecznego oraz noszenie masek ochronnych w miejscach publicznych. Sanepid rekomenduje również zwiększenie zakresu pracy zdalnej oraz pozostawanie w domowej izolacji przez 5–7 dni w przypadku wystąpienia objawów choroby. Wszystkie te działania mają na celu ograniczenie fali zachorowań i zabezpieczenie najbardziej narażonych grup społecznych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

Nowy, luksusowy dom opieki i rehabilitacji w Radomiu dla osób w podeszłym wieku, niepełnosprawnych i przewlekle chorych.

Oferujemy:

- Całodobową opiekę 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

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

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

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

Ilek. Jakub Stasiak

specjalista psychiatrii

umawianie wizyt

prywatnych,
także DOMOWYCH

tel.: 692 764 868

w godz.: 15-18

„Ciarki żenady” w brzuchu?

Wystarczy jedno ćwiczenie, by wyciszyć nerw błędny

Czujesz „kamień w żołądku” po każdym stresującym spotkaniu? To sygnał płynący prosto od nerwu błędnego. Wyjaśniamy fizjologię wstydu i prezentujemy proste, potwierdzone naukowo ćwiczenie oddechowowe, które przynosi ulgę w zaledwie kilka minut. Sprawdź, jak przejąć kontrolę nad reakcjami swojego ciała.

Dlaczego ze wstydu ściska w żołądku? Wyjaśniamy, jak działa oś jelito-mózg

Każdy z nas zna to nieprzyjemne uczucie, gdy nerwy i stres ściskają żołądek po popełnieniu gąy lub powiedzeniu czegoś niestosownego. Te tak zwane „ciarki żenady” to nie wymysł naszej wyobraźni,

lecz realna, fizjologiczna reakcja organizmu, która pokazuje, jak stres wpływa na jelita. Dzieje się tak, ponieważ nasz mózg i układ pokarmowy są połączone niewidzialną, ale niezwykle ruchliwą autostradą.

Tą autostradą jest oś jelito-mózg,



a główną drogą komunikacji jest nerw błędny. Jak wynika z analiz naukowych opublikowanych w 2024 roku, to właśnie on przekazuje sygnały emocjonalne z mózgu prosto do naszych jelit. Dlatego silne emocje, takie jak wstyd czy zażenowanie, potrafią wywołać natychmiastowe i odczuwalne problemy z żołądkiem.

Adrenalina i kortyzol. Jak hormony stresu wpływają na trawienie?

Gdy czujemy się zażenowani, nasz organizm interpretuje to jako sytuację zagrożenia i uruchamia tryb „walcz lub uciekaj”. Do krwi natychmiast trafia koktajl hormonów stresu, głównie adrenaliny i kortyzolu. Aktywuje to układ współczulny, który przygotowuje ciało do szybkiej reakcji na niebezpieczeństwo, nawet jeśli jest ono tylko społeczne.

Ten hormonalny zastrzyk ma jednak swoją cenę dla układu pokarmowego. Jak wskazują badania z 2025 roku, adrenalina i kortyzol gwałtownie spowalniają procesy trawienne. W efekcie odczuwamy charakterystyczny „kamień w żołądku” lub, w skrajnych przypadkach, nagłe przyspieszenie perystaltyki jelit, co bywa jednym

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 Pajęczkowski**Kardiolog, Internista** – dr Eliza Słodka**Psychiatra** – dr Marcin Gradowski**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 wsierdzia i płuc /płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego. Wizyta lekarska – kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

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

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

www.mojlekarzradom.pl

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

694 880 044**Jan Kopacz**

LEK. PSYCHIATRA

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

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

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**

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

USG

z objawów nerwicy żołądka.

Które obszary mózgu odpowiadają za uczucie wstydu? Rola serotoniny

Dzięki nowoczesnym technikom neuroobrazowania naukowcy mogą na żywo obserwować, co dzieje się w naszej głowie podczas odczuwania wstydu. Badania z 2024 roku pokazały, że zażenowanie aktywuje głównie dwa obszary. Są to przednia część zakrętu obręczy oraz ciało migdałowate, czyli nasze centra zarządzania negatywnymi emocjami.

Te same obszary mózgu, po wykryciu „zagrożenia” społecznego, wysyłają sygnały alarmowe prosto do jelit przez wspomniany nerw błędny. Warto dodać, że szacuje się, iż około 90% serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za nastrój i trawienie, powstaje właśnie w jelitach. Stres związany ze wstydem zaburza jej produkcję, co dodatkowo potęguje nieprzyjemne doznania w brzuchu.

Jak oddechem uspokoić żołądek? Ćwiczenie na stymulację nerwu błędnego

Na szczęście możemy świadomie wpłynąć na tę automatyczną reakcję ciała i uspokoić rozszalałe nerwy. Kluczem jest

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

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

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

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

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

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

NZOZ MAR-MED
 PIELEŃNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

**PRYWATNE USŁUGI PIELEŃNIARSKIE
 OPIEKA CAŁODOBOWA
 RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 CAŁĄ DOBĘ 509 514 811**

**PIEŁĘGNIARSKA
 OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE
 UMOWY Z NFZ**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 codziennie w godz 8-20**

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

Wypalenie informacyjne to zmora naszych czasów. Sprawdź, czy też na nie cierpisz

Utrata radości z codziennych przyjemności to coś więcej niż zwykłe zmęczenie. Ten niepokojący stan, który może być kluczowym objawem depresji, ma swoją nazwę. Okazuje się jednak, że łatwo pomylić go z wypaleniem, a jego nowoczesna odmiana może dotyczyć każdego z nas.

Nic mnie już nie cieszy. Czym jest anhedonia i kiedy wskazuje na depresję?

To, co kiedyś sprawiało ogromną frajdę, dziś wydaje się mdłe i pozbawione sensu? Taki stan to niekoniecznie zwykłe zmęczenie, a ważny sygnał alarmowy. Może to być anhedonia, czyli utrata zdolności do odczuwania przyjemności. Jak pokazują dane naukowe, ta utrata radości z życia jest kluczowym objawem, który występuje nawet u 70% pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi.

Specjaliści wyróżniają dwa główne typy tego zjawiska: anhedonię antycypacyjną (brak radości z oczekiwania na coś miłego) oraz konsumpcyjną (brak przyjemności w trakcie samej czynności). Badania neuroobrazowe ujawniają, że u osób z anhedonią mózg wykazuje mniejszą aktywację w obszarach odpowiedzialnych za system

nagrody. To dlatego dawne pasje przestają przynosić satysfakcję.

Jak odróżnić depresję od wypalenia? Nowym zagrożeniem jest „cyfrowa anhedonia”

Utrata zainteresowania nie zawsze oznacza depresję, a może być sygnałem wypalenia zawodowego, które jest związane z konkretną sytuacją, np. pracą. Jak podkreślają specjaliści, kluczowa różnica polega na tym, że objawy wypalenia zawodowego prowadzą do frustracji i ustępują po odroczeniu od obowiązków. Depresja z kolei tworzy głębokie poczucie beznadziejności i wpływa na wszystkie sfery życia, wymagając profesjonalnej interwencji.

Coraz częściej mówi się też o nowym zjawisku, jakim jest „cyfrowa anhedonia”, czyli obniżona zdolność do czerpania radości z realnych doświadczeń po przesyceniu

bodźcami cyfrowymi. Badania społeczne pokazują, że problem dotyka zwłaszcza młodych, z których aż 45% przyznaje, że spędza za dużo czasu w mediach społecznościowych. To sprawia, że zwykłe, codzienne przyjemności przestają być dla nich atrakcyjne.

Czy hobby chroni przed depresją? Sprawdź, co robić, gdy pasje zawodzą

Regularne oddawanie się pasjom to potężna tarcza dla naszego umysłu, co potwierdzają liczne analizy. Jedną z nich, opublikowaną na łamach czasopisma o zdrowiu publicznym, wykazała, że osoby aktywne w zakresie hobby miały o 11% niższe ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych. Inne badanie wskazuje na redukcję ryzyka sięgającą nawet 22%.

Kluczem jest jednak motywacja – hobby musi wynikać z chęci, a nie poczucia obowiązku, by przynosiło realne korzyści. Kiedy jednak nawet ulubione zajęcia przestają cieszyć i pojawia się pytanie, jak odzyskać radość z życia, warto rozważyć regularną aktywność fizyczną o wysokiej intensywności. Jak pokazują inne badania, znacząco łagodzi ona symptomy depresji.

Gdzie szukać pomocy psychologicznej w Polsce? Dane o depresji i dostępne programy

Wiele osób w Polsce obawia się szukać pomocy z powodu stygmatyzacji. Jak wynika z badań, aż 53,8% Polaków uważa, że osoby z zaburzeniami psychicznymi doświadczają dyskryminacji. Tymczasem dane są alarmujące: według analizy z 2025 roku, opublikowanej w jednym z czasopism naukowych, już co dziesiąty polski mężczyzna wykazuje klinicznie istotne objawy depresji.

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



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec. ch. dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiał

spec. ch. dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

Z0262

Na szczęście dostęp do wsparcia się poprawia, m.in. dzięki wprowadzonemu w 2023 roku Narodowemu Programowi Ochrony Zdrowia Psychicznego, który ma na celu reorganizację opieki i ułatwienie dostępu do specjalistów. Jeśli więc anhedonia utrzymuje się dłużej, warto przełamać lęk i skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

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

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

Leon XIV



Podczas śródowej audiencji generalnej Leon XIV, rozmawiając z wiernymi zebranymi w Auli Pawła VI, poświęcił uwagę pewnej młodej kobiecie. Kiedy papież do niej podszedł, zorientował

się, że jest niewidoma i chyba nie dowierza, że właśnie stoi i rozmawia z Ojcem Świętym. Wtedy papież pozwolił młodej kobiecie dotknąć swojego policzka i brody – tym sposobem osoby niewidome od urodzenia są w stanie rozpoznawać i zapamiętywać rysy twarzy. Dzięki temu prostemu gestowi niewidoma kobieta mogła „zobaczyć” jak naprawdę wygląda Ojciec Święty. Na jej twarzy i wszystkich zgromadzonych pojawił się szeroki uśmiech. Drobiazg, który jednak wiele mówi o człowieku. Tym razem o papieżu Leonie.

Nadal nie wiadomo, kiedy papież zamieszka w pomieszczeniach Pałacu Apostolskiego, w których pojawiła się wilgoć – po 13 latach nieużywania apartamentów. Trzeba tam wymienić kanalizację, przewody elektryczne i całą sieć zabezpieczeń, zgodną z dzisiejszymi możliwościami technicznymi. Ostatnio robotnicy uwijali się przez kilka dni, używając dźwigu, na dachu nad pokojami papieskimi. Papież zaś nadal mieszka w pokojach, które zajmował jako Prefekt Dykasterii.

W Bazylice św. Pawła za Murami (od 25 stycznia) w galerii papieskich mozaik, okalających wnętrze świątyni, można już oglądać wizerunek Leona XIV. Jako jedyny jest on podświetlony, bowiem, według tradycji, iluminacja wskazuje papieża, który aktualnie zasiada na Tronie Piotrowym. Papieski portret został umieszczony w prawej nawie świątyni, na wysokości 13 m, w galerii zawierającej 267 papieskich wizerunków w formie tonda, o średnicy 137 cm. Mozaika Leona XIV składa się z 15 tys. elementów o łącznej wadze 130 kg.

Wiadomo już też kto poprowadzi tegoroczne rekoalekcje wielkopostne – pierwsze w obecnym pontyfikacie – pod koniec lutego w Watykanie. Do udziału zaproszeni zostali rezydujący w Rzymie kardynałowie oraz szefowie dykasterii Kurii Rzymskiej. Rekoalekcje wygłosi bp Erik Varden. Jest on biskupem Trondheim w Norwegii i przewodniczącym Episkopatu Krajów Nordyckich. W przeszłości był opatem trapistów w Anglii. Jest konwertytą z luteranizmu.

Biskupi Peru, do których grona do niedawna zaliczał się kard. Prevost (będąc obywatelem USA posiada także obywatelstwo Peru), właśnie przebywają w Watykanie z wizytą „Ad Limina”. Papież zaskoczył ich, zapraszając na wspólny lunch – Agencja Reuters oceniła to jako niezwykle zaszczyt. Pod koniec roku spodziewana jest wizyta papieża w Peru. Do złożenia takiej wizyty w Czechach zaprosił także papieża przebywający w Rzymie prezydent tego kraju. Polska uczyniła to już dawno przez prezydenta Karola Nawrockiego.

Życie za Spizową Bramą płynie intensywnie choć spokojnie. Tylko przejeżdżając samochodem na Plac Hiszpański, papież mógł wspomnieć czasy, gdy jako kardynał – niemal codziennie – wpadał do mieszczącej się tuż za murami Watykanu restauracji Kungfu Express ze swoim: „poproszę kurczaka w sosie słodko-kwaśnym, sajgonki i pierożki”. Tym razem mógł tylko pozdrowić znaczącym gestem właściciela lokalu Chińczyka Tanga i cały personel Kungfu Express. Był jednak taki dzień, gdy „wpadł” do restauracji jeden ze szwajcarów z papieskiej Gwardii – stały bywalec – przekazując osobiste pozdrowienia papieża dla całej załogi. Na jednej ze ścian lokalu jest napis: „Nie zapominać też o gościnności, gdyż przez nią niektórzy, nie wiedząc, aniołom dali gościnę” (Hbr 13,2). „To nasze motto – gości trzeba traktować z miłością” – mówi Tang. „Nie wiedząc o tym, przyjeśliśmy aniołów, takich jak papież Leon” – dodaje.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

Ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

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

Bogactwo natury – kora wierzby

Już nasze babcie wykorzystywały wyciąg z kory wierzby do zwalczania gorączki. Naukowcy wciąż badają związki, jakie się w niej kryją. Wpadli na trop substancji, która świetnie radzi sobie ze zwalczaniem wirusów. Czy dzięki temu odkryciu kora wierzby stanie się skutecznym remedium na przeziębienie?

Kora wierzby określana jest potocznie „roślinną aspiryną” ze względu na skład i właściwości. Jej potencjał prozdrowotny dostrzegł w IV w. p.n.e. grecki lekarz i jeden z prekursorów

współczesnej medycyny - Hipokrates. W starożytnym Rzymie pisano też o walorach wyciągu z kory wierzby – można o nich przeczytać w pismach Pilnusa Starszego i dziele „De Materia

Medica” Pedaniusa Dioskurydesa.

Przeciwwirusowe działanie kory wierzby

Swoje właściwości kora wierzby zawdzięcza salicylinie, czyli substancji redukującej zbyt wysoką temperaturę ciała i wspomagającej procesy przeciwzapalne. Ma jednak w sobie znacznie więcej cennych związków chemicznych, które mogłyby być pomocne w walce z wirusami.

NOWY PUNKT POBRAŃ

LABORATORIUM MEDICA

ul. Bławatna 2

ZAPRASZAMY OD:
7:00 - 15:00

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

www.medica.radom.pl

L/0273

DK-REH
Damian Kaczor
GABINET FIZJOTERAPII

**Holistyczna terapia,
 nowoczesne podejście:**

→ **Chiropraktyka**
 → **Osteopatia**

TEL.: 785 195 076, 600 039 096
 RADOM, WIERZBIKA 99C,
 I PIĘTRO GABINET 116

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

masaż leczniczy
 terapia powięziowa, terapia manualna
 terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
 kinesiologia taping
 rehabilitacja pouradowa
 rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
 rehabilitacja po mastektomii

TERAPIA OBRZĘKOWA
 - drenaż limfatyczny manualny
 - aparatem BOA MAX 2

BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
 tel. **608 363 476**
 f gabinet fizjoterapii Vita Vi

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



i kory wierzby" do hodowli ludzkich komórek płuc, które wcześniej zakażono różnymi wirusami (m.in. wirusem przebiegnięcia OC43 czy wirusem SARS-CoV-2).

Obserwacje przeprowadzono w „standardowych” warunkach w dwóch etapach. Najpierw wprowadzono wirusy do hodowli, które błyskawicznie przedostały się do komórek. W rezultacie 70 proc. obumierało. Z kolei, gdy badacze zaaplikowali ekstrakt z wierzby za pomocą pipety, pozostawało przy życiu nawet 90 proc. komórek. Pod mikroskopem zaobserwowali, że po tej ekspozycji wirusy były podziurawione i kołysały się w pożywce hodowlanej.

Kora wierzby wciąż na celowniku

Uczni wciąż przyglądają się eks-
 traktom z kory wierzby. Występuje
 ponad 400 gatunków drzew i krze-
 wów z rodziny Salix. Mają jedną cechę
 wspólną – łączy je kora, lecz w róż-
 nych odcieniach (od jasnozielonego
 do czarnobrzowego) w zależności od
 gatunku i wieku gałęzi. Od tysięcy lat
 wykorzystywano ją do zwalczania róż-
 nego rodzaju bolesnych i gorączkowych
 dolegliwości.

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**

Co więcej, farmaceuci traktują korę wierzby jako substancję leczniczą, a jej właściwości prozdrowotne przypisują salicynie. Nawet została ona uwzględniona w Farmakopei Europejskiej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**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**

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

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

REHABILITACJA
REHABILITACJA
ZDROWIE
LARYNGOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Przyszłość nowoczesnej chirurgii – pokazy operacji robotycznych

7 marca odbędą się pokazy chirurgii robotycznej w Radomskim Centrum Onkologii. Przy współpracy z firmą Synektik, wiodącym producentem robotów chirurgicznych, zaprezentowany zostanie nowy model pokazowy robota da Vinci.

To o tyle wyjątkowe, że będzie to jedna z nielicznych okazji do tego, by samemu spróbować swoich sił w operacji robotycznej na... pomarańczy. Każdy uczestnik będzie miał możliwość zasiąść za sterami robota da Vinci i spróbować operowania narzędziami chirurgicznymi.

Podczas wydarzenia będą miały miejsce także prelekcje i wystąpienia chirurgów specjalistów z Radomskiego Centrum Onkologii:

– **lek. Wojciech Majchrzak**, Kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Onkologicznej z Pododdziałem Urologii i Pododdziałem Neurochirurgii;



– **lek. Dariusz Orczykowski**, Specjalista Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej;

– **dr n. med. Jarosław Grzeszczyk**, Specjalista Ginekologii Onkologicznej, Specjalista Położnictwa i Ginekologii;

– **dr n. med. Michał Małek**, Specjalista Urologii.

Warto przypomnieć, że Radomskie Centrum Onkologii tylko w 2025 r. przeprowadziło ponad 200 operacji robotycznych. Robot da Vinci wykorzysty-

wany jest w naszym szpitalu do leczenia nowotworów jelita grubego, prostaty, także raka trzonu macicy.

Robot chirurgiczny pozwala na przeprowadzanie zabiegów w trudno dostępnych miejscach, z nieosiągalną dotychczas precyzją, minimalizując jednocześnie urazy operacyjne i utratę krwi Pacjentów. Dla Chorych przekłada się to na skrócenie czasu hospitalizacji i rekonwalescencji, szybszy powrót do aktywności życiowej i zawodowej, a w przypadku operacji urologicznych – osiągnięcie bardzo satysfakcjonujących wyników czynnościowych

Równoległe do pokazów odbywać się będzie Biała Sobota – dzień bezpłatnych badań profilaktycznych, które z uwagi na zbliżający się Dzień Kobiet, poświęcone będą właśnie Paniom. Bezpłatnie wykonają badania cytologiczne, USG piersi, mammografię, a także skorzystają z konsultacji ze specjalistą ginekologii.

Aby skorzystać z bezpłatnych badań, warto skontaktować się bezpośrednio z Radomskim Centrum Onkologii pod numerem telefonu +48 377 90 20 lub odwiedzić placówkę osobiście i zapisać się na badania z wyprzedzeniem, ponieważ ilość miejsc jest ograniczona. Wydarzenie rozpocznie się w sobotę, 7 marca o godz. 9:00.

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

**TLENOTERAPIA
HIPERBARYCZNA**

TLENOsfera

Zadbaj o swoje zdrowie

- regeneracja organizmu
- wsparcie w leczeniu wielu schorzeń
- poprawa dotlenienia tkanek

**Terapia tlenowa
już od 70 zł**

Ul. Chrobrego 44B
Radom
794 295 264

Nawrócenie

Od Środy Popielcowej rozpoczynamy w całym Kościele liturgiczny okres Wielkiego Postu.

Ten czas ma za cel przygotować nas do najważniejszych świąt, czyli do Uroczystości Zmartwychwstania Pana Jezusa. Wielki Post w sposób naturalny kojarzy nam się z pieśniami pasyjnymi i nabożeństwami, które wprowadzają nas w przeżycie męki Pana Jezusa – Drogą Krzyżową i Gorzkimi Żalami. Kiedy jednak z uwagą wsłuchamy się w lekturę Słowa Bożego, którym karmi nas Kościół podczas Mszy św. w tym czasie, to zauważymy pewien podział. Pierwsza część – od Środy Popielcowej do V niedzieli Wielkiego Postu – charakteryzuje się uświadomieniem ludzkiej grzeszności i potrzeby nawrócenia. Druga część – trwająca od V niedzieli Wielkiego Postu do Mszy Wieczerzy Pańskiej w Wielki Czwartek – kieruje nasze myśli bezpośrednio ku męce i śmierci Pana Jezusa. Zatem główna myśl koncentruje się wokół nawrócenia, które potem dopełnia się w rozważaniu cierpienia Zbawiciela w ostatnich dniach przed Wielkanocą.

Czym jest nawrócenie? Dlaczego jest ono takie ważne w życiu chrześcijańskim?

Żeby zrozumieć to pojęcie biblijne i jednocześnie je wyostrzyć chciałbym odnieść się do pewnej gry słów. W języku greckim, w którym powstał Nowy Testament, nawrócenie to *metanoia*. W tym samym języku jest jeszcze jedno pojęcie, dobrze nam znane, które – jak gdyby – stoi na przeciwnym biegunie. Chodzi o słowo *paranoia*. Oznacza ono pewne zaburzenie psychiczne charakteryzujące się nadmierną nieufnością, dopatrywaniem się we wszystkim spisku, zdrady i wrogości. Paranoja objawia się w człowieku nieufnością i nadmierną podejrzliwością wobec innych ludzi. Gdy zatem przeniesiemy się znowu na drugi biegun – do *metanoi*, odznaczać ona się będzie ufnością, zawierzeniem i miłością wobec drugiej osoby. W ten sposób widzi sprawę także Pismo św. Księga Rodzaju opisuje stan człowieka w Ogrodzie Eden jako żywą więź Boga i człowieka. Adam i Ewa są szczęśliwi nie tylko dlatego, że niczego im nie brakuje od strony materialnej, ale przede wszystkim dlatego, że czują się kochani przez Boga. Sami również odwzajemniają Stwórcy swoją miłością. Codziennie czekają jak dzieci na tatę, gdy ten w popołudniowej porze odwiedza swoje stworzenie. Nawet



Paweł z Tarsu: Caravaggio,
Nawrócenie świętego Pawła

przez myśl im nie przyjdzie, że Bóg może nie darzyć ich miłością. W tę sytuację przyjaźni między Stwórcą a stworzeniem wślizguje się wąż, demon i ojciec kłamstwa. Zadaje tylko jedno pytanie: „Czy rzeczywiście Bóg powiedział: Nie jedzcie owoców ze wszystkich drzew tego ogrodu?” (Rdz 3,1). Nie była to prawda. Bóg zabronił jeść, ale tylko z jednego – drzewa poznania dobra i zła. Z innych owoców ogrodu człowiek mógł swobodnie korzystać (por. Rdz 2,16-17). Tym podstępny pytaniem demon wciągnął Adama i Ewę w dialog, którego skutkiem będzie zerwanie i spożycie zakazanego owocu. Bardzo szybko wychodzą na jaw zatrute skutki rozmowy z ojcem kłamstwa. Kiedy znowu Stwórca przychodzi do swoich dzieci, nikt na Niego nie czeka. Człowiek ukrył się przed swoim Ojcem. To szatan zasiał w sercu ludzi bojaźń przed Stwórcą. Ufność, zawierzenie zamieniły się teraz w podejrzliwość, strach i lęk przed Bogiem. Od tej pory każdy człowiek, potomek Adama i Ewy, nosi w sobie skutki grzechu pierwszych rodziców.

Pan Jezus umierając na krzyżu i dobrowolnie przejmując na siebie wszelkie cierpienie, wziął na siebie cały ciężar ludzkiego grzechu. Jest to najwyższy dowód miłości Boga do człowieka. Patrząc na krzyż, możemy ponownie uwierzyć w Bożą miłość i idąc tropem tego, co oznacza słowo nawrócenie – zaufać i zawierzyć Jezusowi, który z powrotem przyprowadził nas do Ojca.

ks. Przemysław Wójcik

Najbliższe wydarzenia DSZ

27.03.2026 r. (piątek), godz. 17,15
– Droga Krzyżowa Służby Zdrowia w Katedrze radomskiej.

28.03.2026 r. (sobota), godz. 10.00
– Wielkopostny Dzień Skupienia w WSD w Radomiu.

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. Kamil Borkowski, 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: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

10
LAT



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 75

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

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

Radom
ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED



503 849 387



**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