

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



czerwiec 2012 / 5 (5)

Leczenie otyłości

diety racjonalne i nieracjonalne
dietetyk Jadwiga Grudzińska – str. 11

Leczenie zębów w technice abrazji wodnej

lekarz stomatolog Anna Domańska – str. 4



Krótką rozprawa o potrzebie ruchu

lekarz ortopeda Paweł Gajos – str. 8

Choroba lokomocyjna str. 6

Spis lekarzy
str. 2

Kącik farmaceuta radzi
str. 10

Zabawa z nagrodami
str. 15

Mi-Mo
wszystko

Wydawca:
P.H.U. „MI-MO” Michał Joński

OBŚŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk.informator@wp.pl

www.medyk.radom.pl

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

Nakład 10 tys. egzemplarzy

Informator kolportowany przez: Radomski Szpital Specjalistyczny w Radomiu,
przychodnie, NZOZ-y i apteki na terenie Radomia

Projekt i skład gazeta Palcyja Formaniak tel. 505 533 503
czarna WPASKI

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANDROLOG

Wręczycki Apoloniusz – str. 8

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 13
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 14

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 9
Wypyski Andrzej – str. 9

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 9
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar • VITA-DERM – str. 6
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 5
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 9
Ostrach Andrzej – str. 9
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 9
Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 7
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 9
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 7
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 7
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 5
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 9
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 9

CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 9
Kazubiński Hubert • MEDJANA – str. 7
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 7
Sekuła Jan • SANUS – str. 9
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 7

DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 14
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 6
Krajewski Adam – str. 13

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 7

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 13

GINEKOLOG

Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 8
Kielski Piotr • EPMED – str. 7
Nita Zygmunt – str. 8
Wręczycki Apoloniusz – str. 8
Szczęśniak Dobrosława – str. 8
Świechowski Witold • AGAMED – str. 5

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 8
Gałęzia Robert – str. 7
Frieman Irena – str. 7
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 6
PT Dental – str. 5
Vita-derm – str. 6

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Borysowicz Urszula • ŻAK – str. 8
Matysiak Stanisław • ŻAK – str. 8
Nitka Tadeusz • ŻAK – str. 8
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7
Pytel Anna • AGAMED – str. 5

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 13
Chojnacka Marina – str. 13

Dudzińska Ewa – str. 13
Jurkiewicz Grzegorz – str. 13
Kosowski Jarosław – str. 13
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 7
Latos-Pałka Elżbieta – str. 13
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 13
Olczyk Ziemowit – str. 13

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 7
Nitka Tadeusz • ŻAK – str. 8

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 5
Małecka Hanna – str. 5
Szponar Bogusław – str. 5

ORTOPEDA

Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 9
Gajos Paweł • VITAMED – str. 9
Karaś Marek • MEDICON – str. 14
Kazubiński Hubert • MEDJANA – str. 7
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 7
Szweczyk Dariusz • MAX-MED – str. 9
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 7
Wypyski Andrzej – str. 9

PEDIATRA

Ziembowska Irena – str. 7
Treter Małgorzata • P.M.R. – str. 7

PROKTOLOG

Drotleń Bogusław • NEL-MED – str. 7
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 9
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 9

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 13

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 5
Epmmed – str. 7
Gamed – str. 7
Max-Med – str. 9
Medicon – str. 14
MedJana – str. 7
Nel-Med – str. 7
Polmedic – str. 16
Venomedica – str. 9
Żak – str. 8

STOMATOLOG

Aurument – str. 5
Dent Artis – str. 4
M-dent – str. 5
Pro-Lab – str. 5
PT Dental – str. 5
Szwedental – str. 5

UROLOG

Alter Andrzej – str. 13
Nierubca Antoni – str. 13
Sander Krzysztof – str. 13

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 16
Lab-Medic – str. 7
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 12
Grudzińska Jadwiga – str. 12

LOGOPEDA

Memik, Monika Kazimierzcyk – str. 13
Młynarska Małgorzata – str. 13

MASAŻ LECZNICZY

Essamed – str. 11
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7
Markowski Mirosław – str. 11

MEDYCYNĄ NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7

OPTYK

BRILEX – str. 5
Jasiński – str. 10
Likowski – str. 5

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Essamed – str. 11
Vic-Med – str. 11

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 5

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Essamed – str. 11
Vic-Med – str. 11

PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 13

REHABILITACJA

Essamed – str. 11
Ilmed – str. 11
Markowski Mirosław – str. 11
Vic-Med – str. 11

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 10
Mikirad – str. 10
Medistar – str. 10
Multimed – str. 10
Stymat – str. 10

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 16
Lab-Medic – str. 7
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 9

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 9

DOPPLER

MedJana – str. 7
Venomedica – str. 9

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 13

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 7

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 8
Drożdżikowski Wiesław – str. 13
Euromed – str. 8
Medicon – str. 14
MedJana – str. 13

PROFILAKTYKA ZDROWIA

AQUAFITNESS

Teresa – str. 11

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 12
Grudzińska Jadwiga – str. 12

DRENAŻ LIMFATYCZNY

Teresa – str. 11

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Teresa – str. 11

MASAŻ LECZNICZY

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7
Markowski Mirosław – str. 11

MEDYCYNĄ NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7

Radomska Szkoła Wyższa kształci w zakresie

- pielęgniarstwo
- fizjoterapia
- zdrowie publiczne
- kosmetologia
- inspekcja sanitarna
- bezpieczeństwo i ratownik medyczny
- medycyna ratunkowa
- organizacja i zarządzanie placówką zdrowia
- menedżer służby zdrowia
- psychologia zdrowia publicznego i inne

Wydział Nauk o Zdrowiu

Radom, ul. 1905 Roku 26-28, tel. (48) 383 66 05

- rachunkowość przedsiębiorstw
- ubezpieczenia w gospodarce
 - transport i logistyka
 - ekonomia menadżerska
 - geodezja i kartografia
- gospodarka przestrzenna i inne

Wydział Ekonomiczny

Radom, ul. Zubrzyckiego2, tel. (48) 344 13 97

www.rsw.edu.pl

Akademickie Centrum Medyczne Radomskiej Szkoły Wyższej

jako jedyne w Radomiu oraz regionie prowadzi zabiegi

bezoperacyjnego leczenia wad postawy
(skolioz, kifoz i lordoz)

metoda F.E.D.

wg prof. Santosa Sastre Fernandez

Świadczy usługi w zakresie rehabilitacji:

- fizykoterapii – magnetoterapia, elektroterapia, laser, ultradźwięki, światłolecznictwo, okłady parafango
- kinezyterapii – leczenie ruchem
- hydroterapii • wodolecznictwo
- krioterapii – miejscowa oraz całkowita (kriokomora)
- masażu leczniczego
- gimnastyki korekcyjnej – na potrzeby rehabilitacji zapewniamy profesjonalną siłownię dla dzieci od lat 15 (jako jedyni w regionie) oraz siłownię dla dorosłych
- rehabilitacji domowej

Chcesz schudnąć? Pomogą Ci w tym łóżka rekondycyjne

Nasze Laboratorium Diagnostyki Zdrowia oferuje diagnostykę:

- komputerowe badania wad postawy
- komputerowe badanie stóp i kolan

kontakt: Akademickie Centrum Medyczne Radom,
ul. Struga 60 (naprzeciwko stadionu Radomiaka)
REJESTRACJA REHABILITACJI: tel. 502 392 113

www.acm.radom.pl

www.medica.radom.pl



Radom
Słowackiego 48
tel./faks 48 365 49 33
medica@medica.radom.pl

poniedziałek – piątek
7.00-19.00
sobota
7.00-15.00



Udział w Międzynarodowej
Kontroli Jakości LABQUALITY

mgr Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska
specjalista analityki klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu

- hematologii
- koagulologii
- analitiky ogólnej
- chemii klinicznej
- diagnostyki niepłodności
- diagnostyki chorób tarczycy
- diagnostyki infekcji wirusowych
- diagnostyki onkologicznej
- serologii grup krwi
- autoimmunologii
- bakteriologii
- mykologii
- genetyki

Nowe badania:

- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- Hormon antymullerowski - AMH
- Inhibina B
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PRISCA dla I i II trymestru ciąży
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia z oceną żywotności plemników i testem MAR (wg zaleceń WHO)

DENT-ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE

lek. stom. Bożena Domańska
poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00
wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska
wtorek, czwartek 14.00-19.00
piątek 10.00-12.00
sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych
leczenie protetyczne
chirurgia stomatologiczna
profilaktyka
stabilizacja protez za pomocą miniimplantów
RTG zębów

Leczenie bez borowania
metodą abrazyj wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7
tel. 48 334 14 25
kom. 604 481 599

Czy leczenie zębów może nie boleć?

Wszystko o profilaktyce chorób jamy ustnej i leczeniu zębów w technice abrazyj wodnej.

Zdrowe zęby i piękny uśmiech są dziś nie tylko ważnym elementem atrakcyjnego wyglądu ale dają nam poczucie pewności siebie oraz kojarzą się z młodością, witalnością, sukcesem. Chyba każdy z nas chciałby mieć piękny uśmiech, zdrowe zęby, ale na myśl o wizycie u dentysty większość z nas zaczyna odczuwać strach przed bólem, przed nieprzyjemnym borowaniem czy zniecierpliwionym dźwiękiem wysokoobrotowej wiertarki stomatologicznej. A przecież nie każda wizyta u dentysty, zarówno dla dorosłego jak i dla dziecka, musi kończyć się przykrym, bolesnym leczeniem czy usuwaniem zębów. Obecna technika pozwala na leczenie zębów metodą abrazyj wodnej: bez borowania, bez nieprzyjemnego dźwięku wiertarki stomatologicznej a co najważniejsze bez bólu. Aby jednak wizyty u stomatologa mogły być przyjemne i bezstresowe, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Przede wszystkim nie można zapominać, że jama ustna i zęby są integralną częścią naszego organizmu i należy o nie dbać tak samo jak o cały organizm: serce, płuca, nerki czy inne niezbędne do życia organy. Należy bowiem wiedzieć, że bakterie z nieleczonych zębów i dziąseł oraz ich toksyny znajdujące się jamie ustnej mogą przedostać się do krwi a wraz z nią do różnych ważnych narządów ciała, powodując ich poważne schorzenia. Najbardziej widocznym przejawem chorób zębów jest próchnica. Winą za jej powstanie należy obarczyć bakterie bytujące w naszej jamie

ustnej. Bakterie próchnicotwórcze, składniki naszej śliny oraz resztki pokarmowe tworzą płytkę nazębną – lepką, miękką warstwę na zębach. Bakterie tylko czekają na dostawę cukru aby zacząć demineralizację szkliwa. Im słabsza higiena jamy ustnej tym większe prawdopodobieństwo, że bakterie próchnicotwórcze rozpoczną w naszej jamie ustnej swoje dzieło zniszczenia. Po kilku tygodniach słabej higieny jamy ustnej możemy mieć poważne problemy – nie tylko z zaatakowanymi próchnicą zębami i ich bólem, ale także z krwawiącymi i bolącymi dziąsłami oraz kamieniem nazębnym.

Naszym zadaniem jest usuwać skutecznie płytkę nazębną i nie dopuszczać do rozwoju bakterii próchnicotwórczych oraz płytki nazębnej. Należy pamiętać o szczotkowaniu zębów miękką szczoteczką przynajmniej 2 razy dziennie, ale sama szczotka i pasta przeważnie nie wystarczą. Przestrzenie międzyzębowe należy oczyszczać za pomocą nici dentystrycznych oraz specjalnie do tego przeznaczonych szczoteczek międzyzębowych. Dentysta zaleci odpowiednią technikę szczotkowania zależnie od naszych potrzeb. Jeśli w czasie szczotkowania krwawią dziąsła należy jak najszybciej odwiedzić stomatologa, ponieważ może to być oznaką zapalenia dziąseł będącego często wstępem do rozwoju paradontozy. Nielezione stany zapalne dziąseł prowadzą do rozchwiania zębów oraz ich przedwczesnej utraty. Należy co pół roku zgłaszać się na wizytę kontrolną aby lekarz mógł wykryć ogniska próchnicy w jak najwcześniejszym stadium. Gdy sami zauważymy ciemną plamę lub ubytek szkliwa często próchnica jest już bardzo zaawansowana. Regularne wizyty kontrolne u stomatologa pozwalają nie tylko zachować zdrowe zęby i dziąsła ale umożliwią wykryć inne stany patologiczne błony śluzowej jamy ustnej – przecież wszyscy wiemy, że rak wcześniej wykryty jest uleczalny.

Ale jeśli już zaczynamy odczuwać dyskomfort w jamie ustnej, czujemy pod językiem osadzający się kamień nazębny, w lustrze widzimy osad którego nie da się usunąć szczoteczką do zębów lub, co gorsza, zaczyna boleć ząb – wizyta u stomatologa staje się koniecznością. Należy powiedzieć lekarzowi o swoich obserwacjach, a jeśli wizyta u dentysty budzi w nas strach czy obawę, należy o tym powiedzieć lekarzowi, poprosić o znieczulenie, ustalić sposób komunikacji z lekarzem w trakcie leczenia np. uniesienie ręki by na chwilę przerwać zabieg. Zawsze trzeba pamiętać, że strach przed leczeniem nie powinien być źródłem wstydu ani zażenowania, a taka sytuacja dla doświadczonego lekarza nie jest niczym nadzwyczajnym.

Dzisiejsza stomatologia oferuje skuteczne środki znieczulające, estetyczne i trwałe materiały do wypełnień ubytków (dzieci mogą nawet wybrać kolor plombki co zachęca je do leczenia) a co najważniejsze

możliwość leczenia próchnicy bez borowania. Ból bywa elementem wizyt u stomatologa, ale wiąże się głównie z borowaniem zębów. Nowoczesna technika pozwala na skuteczne leczenie zębów bez użycia wiertarki stomatologicznej. Urządzenia do leczenia zębów bez borowania działają w technologii abrazyj wodnej. Tkanki zmienione próchnicowo usuwane są bez użycia wiertel, bez bólu, wibracji i towarzyszącego borowaniu hałasu. Próchnica, płytka nazębna czy kamień usuwane są skutecznie poprzez działanie wody i sprężonego powietrza, z niewielkim dodatkiem specjalnego piasku. Dla dzieci stosuje się dodatki do piasku, dzięki czemu czują w ustach przyjemny smak musującej oranżady. Technologia ta jest absolutną światową nowością, jednak dostępna jest już w Polsce. Polska jest bowiem krajem europejskim w pełnym tego słowa znaczeniu, więc nowoczesne technologie, także medyczne, trafiają do nas bardzo szybko. W chwili obecnej urządzenia do leczenia zębów przy użyciu technik abrazyj wodnej znajdują się w kilkudziesięciu placówkach medycznych na terenie Polski. Od kilku miesięcy dysponujemy urządzeniem do leczenia zębów w technice abrazyj wodnej i dotychczas wykonane zabiegi są bardzo obiecujące. Wiemy już że abrazyja wodna jest mało inwazyjna i znacznie bardziej precyzyjna od leczenia wiertłem. To oznacza, że technika ta powoduje dużo mniejsze uszkodzenia zęba na powierzchniach sąsiadujących z zepsutymi fragmentami zębów i znacząco zmniejsza ryzyko powikłań pozabiegowych. Także pacjenci poddani leczeniu w technice abrazyj wodnej bardzo wysoko oceniają leczenie zębów przy użyciu wody i piasku – mówią że nie ma bólu a przede wszystkim nie ma strachu przed wiertarką.

Bo ból tkwi głównie w psychice, a strach powoduje, że boli jeszcze bardziej albo wtedy, gdy boleć nie powinno. Tak więc zastosowanie w leczeniu zębów metody mało inwazyjnej, nie powodującej emisji nieprzyjemnych dźwięków oraz wibracji może w zasadzie wyeliminować ból jako element leczenia zębów i wizyt u stomatologa.

Autor: lekarz dentysta Anna Domańska
DENT-ARTIS
Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7



INFORMACJA: W majowym numerze Medyka wkraśl się chochlik drukarski w ogłoszeniu gabinetu dentystrycznego Dent Artis, za co serdecznie przepraszamy właścicieli oraz obecnych i przyszłych klientów gabinetu.
redakcja Medyk

Pro-Lab

LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ



Oferta wykonywanych prac

- protezy osiadające całkowite, częściowe
- protezy typu overdenture
- protezy szkieletowe
- prace kombinowane przy użyciu elementów precyzyjnych
- szynoprotezy
- wkłady koronowo-korzeniowe
- korony tymczasowe
- korony lane metalowe
- korony i mosty licowane porcelaną, kompozytem
- korony i mosty pełnoceramiczne (Cad/Cam ZirkonZahn GmbH)
- naprawa protez (24 godziny na dobę)
- szyny wybielające oraz nagryzowe

Radom, ul. Struga 24/8, kom. 510 158 373
rafald@pro-lab.net.pl, www.pro-lab.net.pl
czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 17.00

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00



SZWE DENTAL

lek. stom. HUBERT SZWEDE

Radom, ul. Traugutta 6
tel. 48 362 49 22

Gabinet dentystyczny

profilaktyka, leczenie, wybielanie zębów,
usuwanie kamienia i osadu, ortodoncja, protetyka,
naprawa ekspresowa protez, proste zabiegi chirurgiczne

Zapraszamy od poniedziałku do piątku: gabinet stomatologiczny w godz. 8-19

Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

INTERNA

wizyty domowe

MEDYCYNA PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Anna Pytel

**PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE**

w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-22.00



EWA I MARTA MACIĄG

przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15

Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98

www.mdent.radom.pl

OPTYK

**okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe**

zaprasza

poniedziałek-piątek

10.00-17.30

(przerwa 15.00-16.00)

Radom, ul. Okulickiego 58/70

tel. 501 576 329

PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

nowoczesna stomatologia
medycyna estetyczna
endermologia, fotoepilacja
zabiegi kosmetyczne
laboratorium (Luxmed Lublin)

48 363 33 60

kom. 535 993 093

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

www.ptdental.pl

GABINET OKULISTYCZNY

Hanna Małecka

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)

kom. 604 529 306

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

OPTYK

Likowski

GABINET

OKULISTYCZNY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

Kinga Pietrzak

lekarz

www.likowski.eu

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

MEDYK

ESTIVANCE

www.estivance.pl

Dr n. med. Maciej Krajewski

specjalista dermatolog

(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów
w Radomiu i Warszawie od 2000 r.)

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najsukuteczniejsze systemy laserowe



*BEAUTY EXPERT magazynu URODA

- **BOTOX®**
- wypełnianie zmarszczek
- **THERMAGE**
- nieinwazyjny lifting
- plastyka powiek
- odchudzanie

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. (48) 360 44 56
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, (22) 898 34 51

VITA-Derm



Bezkonkurencyjny Ośrodek
Medycyny Estetycznej,
Chirurgii Plastycznej
i Dermatochirurgii w Radomiu.

Radom ul. Witolda 10,
tel. 48 383 61 00

Filie:

Warszawa, ul. Nowogrodzka 21
Warszawa, ul. Wołodyjowskiego 52
Kielce, ul. Żeromskiego 23
Kraków, AL. Bora-Komorowskiego 37
Kraków, ul. Kamińskiego 11

www.vita-derm.pl

Choroba lokomocyjna

Czas letni to okres urlopów, co nieodłącznie wiąże się z koniecznością odbycia często długich podróży. Nie dla wszystkich czas spędzony w samochodzie, samolocie, autokarze należy do przyjemnych, a to za sprawą choroby lokomocyjnej, której są ofiarami.

Nieprzyjemne doznania występujące u niektórych osób podczas podróży różnymi środkami lokomocji określa się mianem choroby morskiej, lokomocyjnej, kinetozy, choroby ruchu.

Przyczyną jest brak zgodności sygnałów wzrokowych i sygnałów odbieranych przez część mózgu – układ równowagi. Ten skomplikowany układ odpowiedzialny jest za utrzymanie równowagi, postawy ciała i ustawienie gałek ocznych umożliwiające zachowanie prawidłowego pola widzenia podczas ruchu. Podczas jazdy wzrok odbiera zmianę otoczenia, co mózg interpretuje jako ruch, jednak

błądźnik (narząd równowagi) nie odnotowuje zmian położenia ciała. Reaguje jednak na siły powstające podczas jazdy (hamowanie, przyspieszanie), co w efekcie tworzy brak zgodności tych bodźców z sytuacją. Podczas płynięcia statkiem objawy choroby lokomocyjnej występują najczęściej pod pokładem – błędźnik wykrywa ruch (zmienne przeciążenia wywołane kołysaniem), a wzrok nie odbiera bodźców ruchu. Sprzeczne informacje dotyczące ruchu, powodują pobudzenie ośrodka wymiotnego i nerwu błędnego, co jest przyczyną wystąpienia nudności i wymiotów.

Najbardziej chorują dzieci poniżej drugiego roku życia, najczęściej zaś dzieci w wieku 3-12 lat. Kobiety chorują częściej, zwłaszcza podczas menstruacji i ciąży.

Można zapobiegać chorobie lokomocyjnej, w tym celu należy:

- zajmować pozycje tam, gdzie najmniej odczuwalny jest ruch (statek: środkowa część, samolot: okolice skrzydeł, samochód: przednie siedzenia),
- przyjąć pozycję leżącą lub półleżącą

- unikać obserwacji poruszających się za oknem drzew itp.
- w czasie podróży należy patrzeć na horyzont, stabilny punkt
- wypić napar z imbiru, goździków lub cynamonu
- spożywać cukierki miętowe
- pić napoje typu cola, rozgazowana ma właściwości przeciwwymiotne

Oprócz stosowania powyższych zasad można zastosować farmakologiczne leki przeciwhistaminowe dostępne w aptece, których działanie przeciwwymiotne wynika z tłumienia ośrodkowego układu nerwowego.

Najlepiej się dobrze nastawić, gdy jedziemy na wakacje, trzeba myśleć o czekającej nas po chwilowych trudnościach przyjemnościach i relaksie. W powrotnej drodze jesteśmy już zrelaksowani, a błędźnik był już poddawany próbom równowagi 😊, także zahartowani i wypoczęci możemy spokojnie wracać do domu. Miłych wakacji i wypoczynku.

Jonka

GABINET LEKARSKI

medycyny naturalnej i biorezonansu

lek. med. Agnieszka Ziembowska
PEDIATRA

- porady i leczenie dzieci chorych
- akupunktura i laseroterapia
- alergie - testy i odczulanie metodą biorezonansu

bez antybiotyków z zastosowaniem:
zioloterapii, homeopatii, biorezonansu

Radom, ul. Kilińskiego 21
rejestracja tel. 48 362 44 64

Centrum Medyczne
MEDJana www.medjana.pl

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**

umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dzieci i młodzieży**

umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:

onkologiczny, neurologiczny (dla dzieci i dorosłych), urologiczny, psychologiczny

USG narządów wewnętrznych, nerek, prostaty, jąder, tarczycy, gruczołów piersiowych, ślinianek, węzłów chłonnych,

USG stawów u dorosłych: kolanowych, barkowych, łokciowych; ścięgna achillesa; mięśni

USG Doppler kończyn dolnych, szyi • USG serca dorośli • Mammografia • Pracownia RTG

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00

Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Szwadczona usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

- alergologiczna
- dermatologiczna
- endokrynologiczna
- gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
- ginekologiczno-położnicza
- neurologiczna
- okulistyka
- otolaryngologiczna
- reumatologiczna
- urologiczna



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)

oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

- USG, EKG, iniekcje, spirometria,
 - szczepienia ochronne, odczulanie,
 - testy alergologiczne, światłolecznictwo,
 - audiometria, kriozabiegi
 - Badania laboratoryjne
 - Pozostała diagnostyka
- (Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)



MEDYCYNA PRACY

Badania:

- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

- Lux-Med, Medicover, Allianz, CMP,
- FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
- Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12
tel 48 363 17 04, 362 86 69
rejestracja osobiście lub telefonicznie
codziennie od 7.30 do 18.00

Laboratorium LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony
Radom, ul. Żeromskiego 105 a
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00



ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik
dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne

umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)

Pracownia USG

(3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycza i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmę gabinetów lekarskich



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22

info@nelmed.radom.pl www.nelmed.radom.pl

usługi w oparciu o kontrakt z NFZ i odpłatnie

chirurgia, proktologia, ginekologia,
ortopedia, USG, kardiologia,
poradnictwo dietetyczne,
neurologia, endokrynologia,
laryngologia, medycyna rodzinna

S P Z O Z

Poradnia
Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. (48) 362 89 47

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

dia RADOM
nosis

Rezonans Magentyczny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

Badania w ramach umowy z NFZ
oraz płatne (bez skierowania)

Informacja i zapisy 8.00-18.00
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
26-610 Radom, Tochtermiana 1

Centrum Medycyny Kobiet



Apoloniusz Wręcicki
ginekolog położnik
androlog (zaburzenia płodności mężczyzn)
kom. 602 180 214
przyjmuje środa i piątek 16.00-18.00

Zygmunt Nita
ginekolog położnik
kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

lek. med. **Piotr Józwiak**
kom. 605 603 007

- USG ginekologiczno-położnicze
- prowadzenie ciąży
- USG 3D/4D
- kolposkopia
- cytodiagnostyka

Radom, ul. Piłsudskiego 9, tel. 48 363 85 65
Grójec, ul. Kopernika 8a, tel. 48 670 49 90

Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

Zak

oferujemy badania:

wstępne i okresowe pracowników,
studentów i uczniów
kierowców – wszystkie kategorie prawa jazdy
laboratoryjne

przyjmują lekarze internści i medycyny pracy
poradnia ginekologiczna

Radom, ul. Malczewskiego 29
(w budynku Politechniki Radomskiej)

tel. 48 361 73 79, 361 73 81

Przychodnia czynna codziennie 8.00-18.00

Gabinet ginekologiczno-położniczy

dr med. **Dobrosława Szczęśniak**
spec. ginekolog-położnik

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

**Sprzedam lub wynajmę
gabinet ginekologiczny i USG
57 m²
tel. 665 522 040**

Krótką rozprawa o potrzebie ruchu

W mojej wieloletniej praktyce lekarza ortopedy, naturalnym stanem rzeczy jest codzienny kontakt z pacjentami, którzy bądź z przyczyn losowych, bądź przez wieloletnie zaniedbania wynikające z niewłaściwego trybu życia, doprowadzają się do stanu, który uniemożliwia im normalne funkcjonowanie. W niektórych przypadkach niezbędne są zabiegi operacyjne polegające na rekonstrukcji kości i stawów, czy wszczepianiu protez. W innych – długa i uciążliwa rehabilitacja, a niekiedy podawanie specjalistycznych leków. Jednak są też i takie schorzenia, które z powodzeniem możemy zwalczać sami, a jeszcze lepiej im zapobiegać poprzez

zapewnianie organizmowi odpowiedniej dawki codziennego ruchu. Oczywiście biorąc pod uwagę kultywowany dziś konsumpcyjny tryb życia, nieregularny czas pracy, czy brak dbałości o odpowiednie odżywianie, często jesteśmy zmęczeni i trudno jest nam zmobilizować się do regularnego uprawiania sportu, lub choćby znalezienia czasu na codzienny spacer. Tym samym nieuchronnie zbliżamy się do dnia, w którym podnosząc się z łóżka zauważamy, że gdzieś nas łamie, gdzieś coś strzyka i na dodatek boli, oj boli!

Ojciec medycyny Hipokrates twierdził, że leczenie opiera się na dwóch potężnych zasadach – ćwiczeniach fizycznych i dietetyce. Ruch i gimnastyka były już wówczas w arsenale metod leczniczych. Starożytni pojmowali gimnastykę jako sztukę życia w dobrym zdrowiu. Hipokrates usystematyzował ćwiczenia fizyczne i stosował ruch jako środek leczniczy.

Niestety model zaproponowany w Europie zachodniej, znany także w Polsce, jest przeciwstawieniem idei Hipokratesa. Propagowana jest medycyna opiekuńcza, z prostotą i wygodą stosowanych środków (najlepiej tabletek i maści), a tym samym brakiem motywacji do ruchu – ku uciesze koncernów farmaceutycznych. Ten

model leczenia lekkiego, przyjemnego i w miarę szybkiego rozpowszechniono już w Rzymie za czasów innego znanego medyka – Asklepiosa. Tenże uczony Grek stosował diety (oczywiście takie, które odpowiadały pacjentowi), leżakowanie, spacer, lekkie wysiłki fizyczne, picie wód mineralnych i wina (dawek nie podano). Szczególnie ta metoda zyskałaby wielu admiratorów, gdyby została uwzględniona we współczesnych metodach leczenia.

Przejdźmy jednak do meritum. Pośród dużej liczby chorób cywilizacyjnych poczesne miejsce zajmują te, u podstaw których leży brak ruchu. Wielu z moich pacjentów uskarża się na dolegliwości ze strony kręgosłupa, które często wynikają z siedzącego trybu życia, oraz bóle i zwyrodnienia stawów – będących skutkiem otyłości (w tym przypadku niejednokrotnie dochodzą choroby serca i cukrzyca, co dodatkowo utrudnia leczenie). Szczególnie jednak martwi mnie duża liczba dzieci i młodzieży z wadami postawy. Rodzice powinni motywować dzieci do aktywności fizycznej od najmłodszych lat. Układ kostny dziecka powinien „ubić się” za młodu. Liczne drobne urazy i stłuczenia w dalszej perspektywie są dla naszego zdrowia korzystne. Pamiętajmy, że choroby wynikające z braku ruchu, prowadzą nie tylko do dokuczliwych objawów

bólowych obniżających komfort życia. Często stają się przyczyną utraty samodzielności, a niekiedy nawet niepełnosprawności. To z kolei, niejednokrotnie prowadzi do wykluczenia społeczno-zawodowego. Pamiętajmy! Lepiej zapobiegać niż leczyć. Moim zdaniem, zdecydowanie przyjemniej spędzić czas z rodziną na wspólnej wyprawie, niż przy szpitalnym łóżku, nie wspominając o styplie. Często powtarzam to moim pacjentom, jednak nie wszyscy się tym przejmują. Niektórzy z nich, oczekują działań, mających przynieść natychmiastowy efekt. Nie starają się zrozumieć istoty choroby, czyli tych wszystkich okoliczności, które przyczyniły się do jej powstania. Nie podejmują żadnych kroków, które są odpowiedzią na

sugestie lekarzy. Stan taki wynika z wielu czynników, głównie jednak z niskiego poziomu samoświadomości, oraz braku elementarnej wiedzy z zakresu higieny i zdrowia. Nie oczekujmy cudów. Lekarz nie schudnie za pacjenta, który przez wieloletnią nadwagę cierpi z powodu uciążliwych bólów kolan, czy bioder. Poprawiając doraźnie komfort pacjenta, podaje się coraz to nowe leki, które jednak nie są obojętne dla naszego organizmu. Obciążają wątrobę, żołądek, nerki i w rezultacie – portfel. Lecząc skutki jednych schorzeń, wywołujemy kolejne. To błędne koło towarzyszy wielu pacjentom do końca życia, a wyjście z niego niejednokrotnie wymaga ogromnej determinacji, na którą nie każdy się może zdobyć. Kończąc te

krótkie dywagacje na temat potrzeby ruchu, chciałbym podziękować wszystkim moim pacjentom, którzy zdecydowali się zawalczyć o swoje zdrowie i sprawność – wdrażając do swoich codziennych obowiązków program zajęć ruchowych. Z przyjemnością obserwuję u nich nie tylko znaczącą poprawę sprawności fizycznej, ale co szczególnie ważne – wzrost wiary we własne możliwości, wyższą samoocenę, doskonałe samopoczucie, i w rezultacie – polepszenie ogólnego stanu zdrowia, czego serdecznie życzę wszystkim czytelnikom.

*Specjalista ortopedii i traumatologii
narządu ruchu – Paweł Gajos*



SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła
specjalista chirurgii
urazowo-ortopedycznej

Radom, ul. Warszawska 4
tel. 48 364 40 99



NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

VITAMED

Radom, ul. Lubońskiego 2, tel. (48) 365 11 13

Wszyscy nasi lekarze w naszej przychodni są zatrudnieni w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

Poradnia Ortopedyczno-urazowa • Poradnia Chirurgii Naczyniowej
Konsultacje neurologiczne • Doppler • USG • RTG
Chirurgia Ogólna • Medycyna Estetyczna
Poradnia preluksacyjna dla niemowląt

www.nzozvitamed.pl



Venomedica
Chirurgia naczyniowa

T. Terpitowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żyłaków:
- laser endo-żylny ELVeS 1470nm
- skleroterapia, miniflebektomia
- USG, Doppler naczyń

Chirurgia onkologiczna i proktologia
R. Rojewski, K. Noll

Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)
www.venomedica.pl

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

dr n. med.
Andrzej Ostrach
specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18
tel. 602 477 709

NZOZ
EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
i USG piersi

dr med. Grzegorz Szczęśniak
specjalista chirurg MBA

- porady chirurgiczne
- USG piersi + biopsje
- krótkie zabiegi
- opieka pooperacyjna

zapraszamy
środa, piątek 15.30-17.30
Radom, ul. Główna 12, tel. 48 369 95 17

Krzysztof Barylka
spec. chirurg dziecięcy

zapisy tel. 609 182 337
Radom, ul. Osiedlowa 9

PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego)

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

MAX-MED
Szewczyk Dariusz
ortopeda, traumatolog

Radom, Osiedlowa 9
tel. (48) 366 11 40, 603 592 890

Maciej Bartnik
ORTOPEDA TRAUMATOLOG

- USG narządów ruchu
- USG bioder u niemowląt
- Zabiegi ortopedyczne

Radom, ul. Osiedlowa 9 **MAX-MED**
kom. 692 439 251





Radom
ul. Bernardyńska 1
tel. (48) 360 10 26
faks (48) 340 29 03
tel. kom. 695 900 792
sklep@armed-ort.pl

Sklep medyczny

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów medycznych)
- pracownia ortopedyczna, indywidualne wykonanie aparatów i protez (w każdą środę)

MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia

poniedziałek - piątek 9.00-17.00

sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70



Jasiński

rok założenia 1945

komputerowe
badanie wzroku

ul. Gagarina 9, tel. 48 366 78 78
ul. Traugutta 46/48, tel. 48 362 45 89
ul. Żeromskiego 28, tel. 883 765 751

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

RADOM

ul. Główna 12

tel. 48 331 22 49

poniedziałek-piątek 9.00-17.00

sobota 9.00-12.00

ul. Piastowska 1a/4

tel. 48 384 77 24

poniedziałek-piątek 8.30-16.30

sobota nieczynne

ul. Planty 13

tel. (48) 362 68 49

tel. (48) 383 08 88

poniedziałek-piątek 9.00-17.00

sobota 9.00-12.00

ul. Aleksandrowicza 5

(Szpital Wojewódzki)

tel. 48 361 38 82

poniedziałek-piątek 8.00-16.00

sobota nieczynne

sklep@mikirad.com.pl

www.mikirad.com.pl

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2

tel./faks (48) 360 83 24

e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!

akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

**SKLEP
MEDYCZNY**



Radom, ul. Giserska 4

tel. 48 365 11 88

refundacja - umowa z NFZ

**Cyfrowe aparaty słuchowe
i wszelkie akcesoria**

**Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny**

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki
ortopedyczne

materace i poduszki
przeciwodrożdżynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

**aparaty do mierzenia ciśnienia
głośnomówiące**

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

**bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje**

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

Farmaceuta radzi

Tabletka, pigułka, kapsułka - czytaj co lykasz

W tym wydaniu poruszę istotną kwestię Państwa zakupów w aptece. Często błędem, z którym spotykam się w mojej długoletniej pracy w aptece jest brak świadomości pacjenta przy zakupie i uleganie wpływom reklamy, co w konsekwencji skutkuje zakupem kilku tych samych leków tylko pod innymi nazwami. Mam jedną podstawową radę - pytajmy się farmaceuty o zakupione preparaty w aptece, często wybieramy te same środki lecznicze ale pod innymi nazwami handlowymi. Wpływ reklamy na naszą świadomość zakupu jest znaczny. Ze względów formalnych nie mogę podać typowych przykładów popełnianych błędów przy zakupie leków. Zawsze pod wielkim napisem nazwy handlowej na opakowaniu, drobnym drukiem zawarta jest nazwa substancji czynnej, a ona odpowiada za efekt leczniczy. Przekładając to na język prostszy, będąc w sklepie spożywczym i chcąc kupić coś do smarowania kanapek, jednocześnie nie kupimy masła, margaryny.

*życzę świadomych zakupów
farmaceutka*

Gabinet rehabilitacji i masażu leczniczego

mgr Mirosław Markowski

fizjoterapeuta

Radom, ul. Wyścigowa 12
(przychodnia lekarska I piętro)
tel. 501 279 733

- zespoły bólowe kręgosłupa
 - dyskopatie
 - zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe
 - rwa kulszowa
 - rwa ramienna
- bóle i dysfunkcje stawów obwodowych (staw barkowy, staw biodrowy)
- choroby reumatyczne (rzs zżsk)
- bóle pochodzenia mięśniowego
- bóle głowy

Stosowane zabiegi

- współczesne metody diagnozy i leczenia tkanek miękkich (techniki energizacji mięśni, mięśniowo-powięziowe rozluźnienie, dysbalans mięśniowy)
- neuromobilizacje
- ortopedyczna terapia manualna wg Mulligana
- terapia manualna stawów kończyn i kręgosłupa wg Masayuki Sajonji
- klasyczny masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny i odchudzający

"Teresa"

Radom, kom. 606 164 526
tel. 48 360 29 13
www.teresafitness.pl

AQUA fitness
gimnastyka
korekcyjno-rehabilitacyjna
z elementami aerobiku

step
ćwiczenia na piłkach

manualny drenaż
limfatyczny
dla Amazonek



Masaż

Fizykoterapia

Kinezyterapia:

- rehabilitacja dzieci oraz gimnastyka korekcyjna
- rehabilitacja ortopedyczna metodą Cyriax
- rehabilitacja neurologiczna metodą PNF

REHABILITACJA DOMOWA

Radom, ul. Sienkiewicza 34/2

tel. kom: 794 773 956

www.rehabilitacja-radom.pl

rehabilitacja w domu pacjenta

ESSAMED

NZOO
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)

wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne

tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00

lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00

poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet rehabilitacji leczniczej

- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

www.essamed.pl

essamed@neostrada.pl



Dom opieki „Dom Pod Żłotym Dębem”

Świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.

Radom, ul. Biała 2

tel. (48) 385 86 20÷22, faks (48) 385 86 26

www.zlotydab.pilickanet.pl

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego Decyzja nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06

Leczenie otyłości diety racjonalne i nieracjonalne

Diety racjonalne to diety redukujące trwale masę ciała. Nazywane są niskokalorycznymi, niskoenergetycznymi, dostarczają od 1200 do 1800 kcal/dobę. Dieta niskokaloryczna powinna:

- dostarczać mniej niż wynosi zapotrzebowanie energetyczne organizmu
- dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych (białko, tłuszcz, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, błonnik, wodę)
- składać się z 4-5 małych posiłków
- uwzględniać zwyczaj

żywieniowe pacjenta

- być łatwa w przygotowaniu
- być łatwa w stosowaniu w domu i poza domem
- być odpowiednia do długotrwałego przestrzegania
- stanowić model żywienia w przyszłości

Drogą do sukcesu nie jest więc kolejna „dieta cud”, przewracająca do góry nogami nasz sposób odżywiania, tylko powolna, ale za to konsekwentna zmiana dotychczasowego postępowania w kierunku „zdrowego stylu życia”.

Zmniejszając kaloryczność pożywienia, organizm będzie wykorzystywał energię ze swoich magazynów z tkanki tłuszczowej.

Dzienny deficyt energetyczny przy








Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ
Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00
czwartek 16.00-18.00
Radom, ul. Czarnoleska 19, www.vic-med.pl

stosowaniu diet niskokalorycznych wynosi od 500 do 1000kcal, co daje średnio ubytek masy ciała w ciągu tygodnia od 0,5 do 1 kg. Trwałego ubytku masy ciała nie uzyskuje się przy zastosowaniu kolejnej „diety cud”, która powoduje jedynie przejściowe spadki masy ciała, szybko wracające do wartości początkowej stanu wagi,



**Najlepsi eksperci,
tysiące zadowolonych pacjentów.
Największa i najbardziej znana sieć poradni
dietetycznych w Polsce. Spotkajmy się!**

Nasza oferta obejmuje:

-  **terapię nadwagi**
-  **pomoc w niedowadze**
-  **ustalanie diet w różnych chorobach**
-  **żywienie w sporcie**
-  **przygotowanie żywnościowe w ciąży**
-  **pomoc w szybkim powrocie do wagi po porodzie**
-  **żywienie dzieci**



nierzadko z nadwyżką. Dzieje się tak, ponieważ ograniczenia wprowadzamy tylko na pewien czas, następnie zaś wracamy do dawnego niewłaściwego stylu odżywiania. Postępowanie takie może obniżyć podstawową przemianę materii (PPM) co utrudnia redukcję masy ciała. PPM jest to wydatek energetyczny organizmu, potrzebny na utrzymanie niezbędnych procesów metabolicznych w warunkach całkowitego spoczynku, po upływie kilku godzin od ostatniego posiłku i aktywności fizycznej. Czynniki wpływające na PPM to: wiek, płeć, temperatura ciała, stan napięcia nerwowego, wydzielanie amin katecholowych, hormonów, szczególnie tarczycy, a także strefa klimatyczna, w której dana osoba przebywa i inne.

Na dobowe zapotrzebowanie organizmu na energię składa się: PPM, termiczny efekt pożywienia, aktywność fizyczna. Osoba wykonująca ciężką fizyczną pracę potrzebuje dziennie nawet 5000kcal, pracownik o podobnej budowie ciała i w tym samym wieku wykonujący pracę umysłową, siedzącą potrzebuje tylko 2500kcal. Aktywność fizyczna sprzyja redukcji masy ciała. Wiadomo, że zmiany w spożyciu energii wpływają na wahania masy ciała. W jednym kilogramie tkanki tłuszczowej zmagazynowanych jest od 6000 do 7000 kcal. Stwierdzono, że przyrost masy ciała przy zwiększonej podaży energii o 1000kcal dziennie u różnych osób wynosi od 16 do 135 gramów. Tak więc istnieją

duże indywidualne różnice w utylizacji energii, a to określa skłonność, lub jej brak do tycia.

Diety nieracjonalne – nie stosuj !!!

- głodówka
- diety jednoskładnikowe
np. dieta owocowa
- diety tłuszczowo-białkowe
- diety rozdzielcze

Prawidłowo opracowane diety muszą zawierać wszystkie składniki odżywcze: białko – dzienne spożycie 0,75-1,2g na 1 kilogram masy ciała, tłuszcze 20-25% i nie przekraczać 30% energii. Należy dbać o obecność w diecie kwasów tłuszczowych – omega 3 – jest to tłuszcz zawarty w rybach morskich, olejach roślinnych: lniany, rzepakowy na zimno tłoczony. Należy ograniczyć spożycie cholesterolu, które nie powinno przekraczać dziennie 300mg.

Dobrze ułożona dieta powinna zawierać również:

- węglowodany – 45-50% przyjmowanej energii, nie mniej niż 100g dziennie
- błonnik – 25-30g z czego 25% powinno być błonnika rozpuszczalnego
- witaminy i składniki mineralne
- woda – 1,5 do 2 litrów dziennie

Odpowiednia ilość wypijanych codziennie płynów jest jednym z głównych warunków utrzymania prawidłowego bilansu wodnego, ułatwia walkę z nadmiernym apetytem, a także podczas

odchudzania zapobiega powstawaniu bólów głowy. Istotne znaczenie ma także ilość sodu zawartego w wodzie, ważne jest aby pita woda zawierała od 5 do 10mg sodu w jednym litrze.

Diety niskokaloryczne od 1200 do 1800 kcal nie wymagają suplementacji, pod warunkiem dobrze opracowanej zdrowej diety.

Zachęcam do korzystania z porad dietetyka

*dplomowany dietetyk i żywieniowiec
Jadwiga Grudzińska*



panaceum
Jadwiga Grudzińska
dplomowany dietetyk
indywidualny trening żywieniowy
zdrowe odchudzanie
diety w chorobach cywilizacyjnych
indywidualne spotkania
zadzwoń i umów się na wizytę
kom. 781 82 60 60

Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24



Ziemowit Olczyk
neurolog
wizyty domowe
tel. 502 083 626

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Osiedlowa 9 **MAX-MED**
tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 8-12 i 16-20

GABINET NEUROLOGICZNY Jarosław Kosowski

Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
tel. 608 460 030
poniedziałek i środa 16.00-17.00

lek. specjalista neurolog
z-ca ordynatora
oddziału neurologii RSzS ul. Tochtermana 1

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

Gabinet neurologiczny Marina Chojnacka

RADOM, UL. KELLES-KRAUZA 32
TEL. 48 384 89 04. KOM. 604 994 824
PRZYJMUJE PONIEDZIAŁEK 16.00-17.00

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz** SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107
zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**



Andrzej Karczewski

Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

Radom,
ul. Kopernika 9/14
tel. kom. 0 502 713 654

www.psychiatra.radom.pl

leczenie:
depresji,
zaburzeń lękowych,
nerwic,
uzależnień,
bezsensowności,
zaburzeń pamięci,
psychoz,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

Gabinet logopedyczny

MEMIK

mgr Monika Kazimierczyk
tel. 600 92 90 91

www.logopeda-radom.pl

lekarz medycyny

Elżbieta Latos-Pańska

pediatra, neurolog dziecięcy

Radom, ul. Fałata 3, tel. (48) 369 84 40

Małgorzata Młynarska

LOGOPEDA

Terapia osób jękających się
dorośli i dzieci

tel. 506 175 673, Planowa 15a m. 34

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

PSYCHOLOG KLINICZNY

- poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
- terapia poznawczo-behawioralna

Centrum Medyczne
MEDJana

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73

kom. 608 013 313

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

Adam Krajewski

specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje

od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00

Radom, ul. Żeromskiego 105a

tel. 48 362 12 25

GABINET UROLOGICZNY

czynny od 15.15 do 17.30

lek. med. specjalista urolog **Antoni Nierubca**

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628

endomed®

GABINET UROLOGICZNY

Krzysztof Sander

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Żeromskiego 51

wtorek 16.00-17.00

tel. kom. 602 59 87 82

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego

wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585



MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz diagnostyki

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakt podpisany z **NFZ** w zakresie:

Medycyny rodzinnej:

Poradnia Pediatria • Punkt Szczepień • Poradnia Internistyczna

Poradnie specjalistyczne:

- urologia • neurologia • alergologia • dermatologia • okulistyka
- chirurgia urazowo-ortopedyczna • ginekologia i położnictwo
- zdrowia psychicznego • psychologia • medycyny pracy
- reumatologia • otolaryngologia • chirurgia ogólna • gastroenterologia

Gabinet zabiegowy:

m.in. EKG • iniekcje • testy alergologiczne • szczepienia ochronne
• odczulanie • USG • RTG • spirometria • kriozaabiegi • światłolecznictwo

Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarские

Leczenie szpitalne krótkie terminy

od dnia 01 marca 2012 r. umowa z NFZ

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna
- ginekologia
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia

Wyspecjalizowana kadra medyczna, wysokiej klasy aparatura medyczna, miła i fachowa obsługa oraz bardzo dobre warunki lokalowe z własnym parkingiem to nasze atuty.

Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych.

Posiadamy aptekę i zakład optyczny.

Radom, ul. Gagarina 1
48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

48 366 81 52
Leczenie szpitalne

od poniedziałku
do piątku
od 7.00 do 18.00



Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny

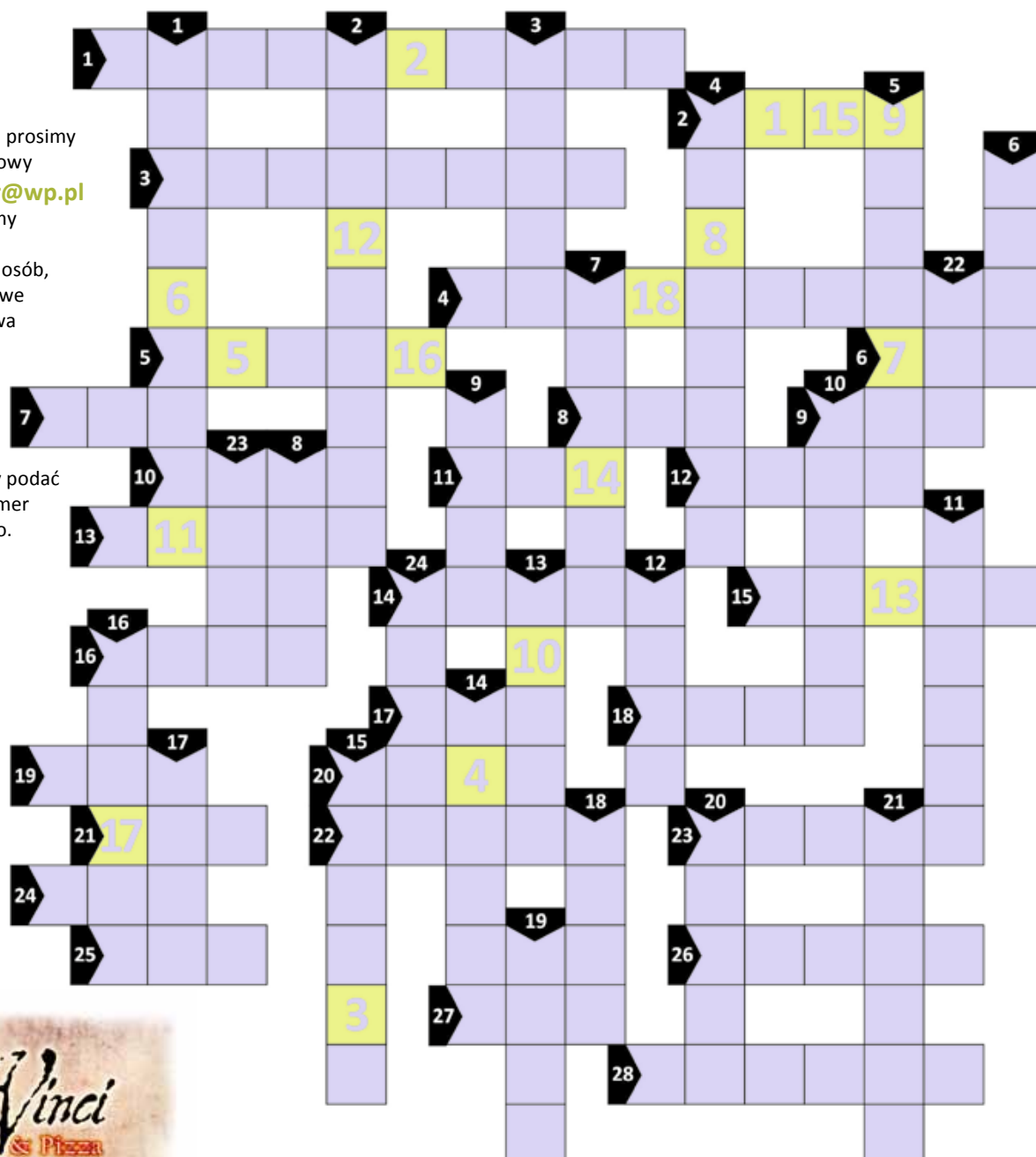
Rozwiązanie krzyżówki prosimy przelać na adres mailowy medyk.informator@wp.pl

Na odpowiedzi czekamy od 1 lipca 2012.

Dla pierwszych dwóch osób, które prześlą prawidłowe rozwiązanie czekają dwa zaproszenia o wartości

50 zł każde do restauracji **Da Vinci.**

W treści maila prosimy podać imię nazwisko oraz numer telefonu kontaktowego.



POZIOM

- 1 - lekarz zajmujący się chorobami płuc
- 2 - twarz
- 3 - amulet
- 4 - lekarz zajmujący się chorobami zatok
- 5 - soczysty owoc
- 6 - Mru mru
- 7 - waluta litewska lub pierwiastek
- 8 - każdy do niego należy prócz rolników
- 9 - gadająca papuga
- 10 - uchylenie się
- 11 - płyną po policzku
- 12 - z kurzu na podłodze
- 13 - kontrakt
- 14 - na działce z marchewką
- 15 - reprezentacja np. na EURO
- 16 - z niego woda
- 17 - w rosole
- 18 - waga opakowania
- 19 - wszystko po angielsku
- 20 - symbol ZSRR
- 21 - najdłuższa rzeka świata
- 22 - długie i zielone warzywo
- 23 - teatr lub pomost
- 24 - nocne lekarstwo
- 25 - muzyka czarnoskórych
- 26 - zasady ISO
- 27 - płacone przy imporcie towaru
- 28 - z greckiego rozum lub poprawne myślenie

PION

- 1 - potocznie wysunięcie żądań, których niespełnienie pociąga za sobą konsekwencje
- 2 - niania
- 3 - pnącze z drzew Ameryki
- 4 - na nim ląduje samolot
- 5 - szukał ich Hilary
- 6 - smukłe, damskie
- 7 - każdy go ponosi
- 8 - car groźny
- 9 - miasteczko z zamkiem pod Radomiem
- 10 - imitacja
- 11 - działo
- 12 - ocena
- 13 - w skale
- 14 - kościuszki w Krakowie
- 15 - jedna z marek kawy
- 16 - serwuje posiłki
- 17 - nią cumują statki
- 18 - leśne na ziemi
- 19 - część ciała
- 20 - dużo ich w Radomiu
- 21 - wodna lub rowerowa
- 22 - zespół Chylińskiej
- 23 - jama
- 24 - przysłówek, oznaczający całkiem, zupełnie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Laboratorium istnieje od 1982 roku.



specjalistyczna
**pracownia analiz
lekarskich**

mgr Krystyna Baldys

Oferujemy:

- pełen zakres badań diagnostycznych wykonywanych na najwyższej klasy sprzęcie laboratoryjnym
- wysoko wykwalifikowany personel
- najwyższą jakość i wiarygodność wyników potwierdzoną międzynarodowymi kontrolami jakości
- sprawną i fachową obsługę pacjentów
- naszym kontrahentom - dostęp do wyników przez Internet za pomocą bezpiecznego protokołu HL7

Zapraszamy

od poniedziałku do piątku w godzinach **7.00-9.30** oraz **16.00-17.00**

Sobota 8.00-9.00

Wydawanie wyników

od poniedziałku do piątku w godzinach **12.00-17.00**

26-610 Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66, faks 48 363 14 45
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu



DAWNIEJ
POLMED RADOM

ABONAMENT ZA

2,30zł
DZIENNIE

WWW.POLMEDIC.COM.PL

691 161 268



Abonament Medyczny to przede wszystkim:

- opieka medyczna dla Klienta Indywidualnego i jego rodziny;
- opieka medyczna dla Pracownika i jego rodziny;
- wizyta u lekarza specjalisty bez skierowania od lekarza rodzinnego;
- krótki czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty - do 5 dni roboczych;
- krótki czas oczekiwania na zabiegi rehabilitacyjne - do 5 dni roboczych;
- możliwość wykonania większości badań diagnostycznych na miejscu (RTG, USG, diagnostyka kardiologiczna, alergologiczna);
- krótki czas oczekiwania na diagnostykę kardiologiczną;
- rabaty na wysokospecjalistyczne usługi medyczne (Chirurgia Jednego Dnia, Chirurgia Plastyczna);
- rabaty na zajęcia ruchowe w ramach Gimnastyki leczniczej;

POLMEDIC

Dział Sprzedaży i Marketingu

ul. Okulickiego 76

tel. kom. 691 161 268

info@polmedic.com.pl