



Magnez – pierwiastek życia str. 9



**Pajączki, małe żylaki
defekt kosmetyczny nóg, czy już choroba?** str. 15
lek. chirurdzy naczyńiowi Tomasz Terpiłowski oraz Arkadiusz Wdowik

**Uśmiech na twarzy – proteza wciąż w ustach
czyli kilka słów o miniimplantach** str. 6
lek. stomatolog Anna Domańska

Porozmawiajmy o przebarwieniach str. 4
lek. dermatolog Maciej Krajewski

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANDROLOG

Wręczycki Apoloniusz – str. 8

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 8
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 10
Wypyski Andrzej – str. 10

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 15
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 15
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 15

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar • VITA-DERM – str. 12
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 7
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 15
Ostrach Andrzej – str. 15
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 15
Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 7
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 10
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 15
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 7
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 15

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 7
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 7
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 15
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 15

CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 7
Kazubiński Hubert • MEDJANA – str. 10
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 7
Sekuła Jan • SANUS – str. 10
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 7

DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 3
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 5
Krajewski Adam – str. 8

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 8

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 7

GINEKOLOG

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

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 8
Frieman Irena – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 8

MEDYCINA ESTETYCZNA

Estivance – str. 5
PT Dental – str. 7
Vita-derm – str. 12

MEDYCINA PRACY, BADANIA OKRESOWE

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

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 4
Chojnacka Marina – str. 4

Dudzińska Ewa – str. 4
Jurkiewicz Grzegorz – str. 4
Kosowski Jarosław – str. 4
Kowal Elżbieta – str. 4
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 8
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 4
Olczyk Ziemowit – str. 4

LARYNGOLOG

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

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 13
Małecka Hanna – str. 13
Szponar Bogusław – str. 12

ORTOPEDA

Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 10
Gajos Paweł • VITAMED – str. 7
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 10
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 7
Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 10
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 7
Wypyski Andrzej – str. 10

PEDIATRA

Ziembowska Irena – str. 10
Treter Małgorzata • P.M.R. – str. 8

PROKTOLOG

Drotleń Bogusław • NEL-MED – str. 8
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 15
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 15

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 12

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobylska – str. 10
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 10

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 7
Epmec – str. 8
Gamed – str. 7
Max-Med – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 7
Nel-Med – str. 8
Polmedic – str. 16
Venomedica – str. 15
Żak – str. 8

STOMATOLOG

Aurudent – str. 6
Dent Artis – str. 6
M-dent – str. 7
Pro-Lab – str. 6
PT Dental – str. 7
Unident – str. 6

UROLOG

Alter Andrzej – str. 8
Nierubca Antoni – str. 8
Sander Krzysztof – str. 8

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 16
Lab-Medic – str. 4
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 11

LOGOPEDA

Memik, Monika Kazimierzcyk – str. 12

MASAŻ LECZNICZY

Essamed – str. 11
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 10
Markowski Mirosław – str. 12

MEDYCINA NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 10

OPTYK

BRILEX – str. 13
Likowski – str. 13

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Essamed – str. 11
Vic-Med – str. 11

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 6

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

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

PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 12
Maj Anna – str. 12

REHABILITACJA

Essamed – str. 11
Ilmed – str. 12
Markowski Mirosław – str. 12
Vic-Med – str. 11

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 13
Mikrad – str. 13
Medistar – str. 13
Multimed – str. 13
Stymat – str. 13

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 16
Lab-Medic – str. 4
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 10

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 10

DOPPLER

MedJana – str. 7
Venomedica – str. 15

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 4

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 12

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 8
Drożdżikowski Wiesław – str. 7
Euromed – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 7

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 11

MASAŻ LECZNICZY

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 10
Markowski Mirosław – str. 12

MEDYCINA NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 10

KSZTAŁCENIE

Radomska Szkoła Wyższa – str. 9

TEB Edukacja – str. 14



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 • ginekologia i położnictwo
- chirurgia urazowo-ortopedyczna • zdrowia psychicznego • psychologia • medycyny pracy
- reumatologia • otolaryngologia • chirurgia ogólna • gastroenterologia

Gabinet zabiegowy:

- m.in. EKG • iniekcje • testy alergologiczne • szczepienia ochronne • odczulanie
- USG • RTG • spirometria • kriozabiegi • 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

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
 analityki 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)

Porozmawiajmy o przebarwieniach

Liczne grono zarówno pacjentów zwraca się w ostatnim czasie z zapytaniem „Jak to usunąć? Skąd to się wzięło? Nigdy wcześniej takie rzeczy się u mnie nie pojawiały” wskazując na ciemniejsze plamy widoczne na skórze.

Z powodu coraz większego zainteresowania właśnie przebarwieniami postanowiliśmy w krótki sposób przybliżyć państwu ten narastający problem.

Czym właściwie są przebarwienia?

W skórze człowieka w naturalnym procesie jest wytwarzany barwnik. Melanina, bo o niej mowa, jest bardzo ważnym elementem skóry, ponieważ stanowi główną ochronę przed promieniowaniem ultrafioletowym oraz przed wolnymi rodnikami, które mają niekorzystny wpływ niszcząc zdrowe komórki organizmu. Niekiedy proces produkcji melaniny jest

nadmiernie pobudzony i jej nadmiar zostaje nagromadzony w tkance w postaci widocznych plam.

Jak je rozpoznać?

W większości przypadków są to zawsze zmiany o różnorodnym natężeniu zabarwienia, różnej wielkości, kształtu, jak i różnorodnego umiejscowienia ich na skórze. Najczęściej jednak występują na odsłoniętych częściach ciała. Na wygląd przebarwień wpływ ma ich pochodzenie.

Czemu powstają?

Co wpływa na ich pojawienie się?

Przy wszystkich przebarwieniach dochodzi do stymulacji komórek tzw. melanocytów do nieprawidłowej produkcji melaniny z różnych przyczyn. Głównym winowajcą powstawania jest promieniowanie ultrafioletowe, które wraz z innymi czynnikami i indywidualną predyspozycją osoby prowadzi do pojawienia się na skórze nieestetycznych ciemniej zabarwionych obszarów. Najczęściej wiele czynników działa jednocześnie.

Czy wszystkie przebarwienia są więc takie same?

Nie zupełnie, poza podobnym wyglądem przebarwienia mają różne źródła - podłoża. Do najczęstszych będą należeć przebarwienia fototoksyczne, hormonalne, polekowe, pozapalne i posłoneczne.

Oto ich krótka charakterystyka:

Przebarwienia posłoneczne - kontakt skóry ze światłem słonecznym wywołuje opaleniznę, co jest naturalnym procesem ochronnym organizmu. Przewlekle przebywanie na słońcu może prowadzić jednak do utrwalonych przebarwień, najczęściej umiejscowionych na bocznych częściach szyi, dekolcie i rękach. Zdarza się więc, że przebarwienia posłoneczne mają związek z brakiem umiaru w opalaniu zarówno na słońcu jak i w solarium, trwającym często przez wiele lat.

Przebarwienia fototoksyczne powstają w wyniku działania światła na skórę uwrażliwioną przez substancje zwane światłoczułającymi. Mogą to być związki stosowane w kosmetykach, preparaty

Gabinet Neurologiczny
Elżbieta Kowal
SPECJALISTA NEUROLOG
ordynator neurologii
RSzS ul. Tochtermana
poniedziałki i środy
od godz. 15.00



Poradnia Rehabilitacji
ul. Okulickiego 76, tel. 48 381 08 88

Zabiegi Medycyny Estetycznej m.in.

- leczenie botoksem: kurcze powiek, kręcz karku, spastyczność
- depilacja laserowa
- laserowe zamykanie naczyń
- laser CO₂, FRAXEL (leczenie blizn potrądzikowych)

Gabinet neurologiczny
Marina Chojnacka
RADOM, UL. KELLES-KRAUZA 32
TEL. 48 384 89 04. KOM. 604 994 824
PRZYJMUJE PONIEDZIAŁEK 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

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 Borysowicz
specjalista neurolog
tel. **604 930 232**, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

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



Ziemowit Olczyk
neurolog
wizyty domowe
tel. 502 083 626



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

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

ziołowe oraz leki stosowane miejscowo lub doustnie.

Jednym z częściej występujących problemów jest melasma. Przebarwienia powstają symetrycznie w obrębie policzków, czoła i nad górną wargą, niekiedy tworząc efekt zwany maską ciążową. Tutaj nadmiar melaniny usytuowany jest w naskórku, częściowo może być zlokalizowany również głębiej – w skórze właściwej. Najczęściej występuje u kobiet, ponieważ wpływ na powstawanie melasmy poza słońcem, ma ciąża, estrogeny, także te zawarte w hormonalnych środkach antykoncepcyjnych.

Przebarwienia pozapalne są częstym skutkiem zabiegów na skórze. Jako, że stany zapalne nasilają produkcję enzymu uczestniczącego w wytwarzaniu melaniny, przebarwienia pozostają nawet po ustąpieniu stanu zapalnego. Zdarza się, że zmiany takie znikają samoistnie po kilku tygodniach do kilku miesięcy, ale nie zawsze.

Jak je leczyć gdy już się pojawia?

Podstawowym krokiem jest przede wszystkim wyeliminowanie czynnika wywołującego przebarwienia na skórze (czyli np. fotouczulających substancji). Leczenie samo w sobie polega na zmniejszaniu widoczności przebarwień i zahamowaniu aktywności enzymu odpowiedzialnego za produkcję melaniny (a w następstwie zaprzestanie gromadzenia się w naskórku nadprogramowego barwnika w formie przebarwień). Najczęściej walkę z niechcianymi plamkami zaczyna się od metod najmniej inwazyjnych i najbezpieczniejszych, gdzie przy stosowaniu się do zaleceń pozabiegowych istnieje niewielkie ryzyko powikłań. Podstawowe znaczenie w doborze metody leczenia ma dermatologiczna ocena parametrów skóry między innymi takich jak stopień nawilżenia, grubość warstwy

rogowej oraz badanie głębokości umiejscowienia barwnika. Do głównych zabiegów możemy zaliczyć: różnego rodzaju zabiegi złuszczeniowe oraz zabiegi z użyciem specjalistycznych preparatów wybielających i rozjaśniających. W zależności od tego jak głęboką warstwę naskórka chcemy usunąć stosowane są różne metody złuszczenia.

Doskonałym zabiegiem wstępnym jest mikrodermabrazja skojarzona ze złuszczeniem chemicznym, przygotowującym skórę np. do dalszych zabiegów np. typu maski kosmetycznej z głęboko działającymi składnikami odbarwiającymi lub do głębokich zabiegów laserowych.

Wśród substancji chemicznych dużą skutecznością w usuwaniu przebarwień odznacza się hydrochinon, który działa dwukierunkowo. Jednocześnie rozjaśnia istniejące już plamy jak również zabezpiecza przed powstawaniem kolejnych. Wśród skutecznych związków warto również wymienić arbutynę, kwas kojowy, migdałowy i azaleinowy i pochodne kwasu witaminy A, których stosowanie wymaga ścisłego nadzoru prowadzącego leczenie dermatologa i ma ważne znaczenie dla utrzymania efektów.

Do leczenia przebarwień coraz częściej zastosowanie ma intensywne pulsacyjne światło, tzw. IPL-system, lub jego nowocześniejsza wersja VPL.

Najwyższym stopniem skuteczności odznaczają się lasery. Należy jednak pamiętać, że zastosowanie ich jest możliwe w przypadku dużych problemów z przebarwieniami i gdy inne metody zawiodły. Dodatkowym atrybutem laseroterapii jest jednoczesne usunięcie zmian pigmentacyjnych i duża odnowa kondycji skóry w tym korekta zmarszczek i wiotkości skóry z produkcją przez fibroblasty nowego kolagenu.

Leczenie w gabinecie powinno być

kontynuowane poprzez stosowanie kuracji odpowiednimi kosmetykami wybielającymi w domu. Zwykle kosmetyki tworzące taką kurację zawierają w swoim składzie takie same składniki jak i te stosowane w gabinetach kosmetycznych, ale o dużo niższym stężeniu. Stanowią one uzupełnienie pielęgnacji skóry z przebarwieniami po leczeniu dermatologiczno-kosmetycznym. Zazwyczaj preparaty o takim działaniu należy nakładać na noc i dokładnie zmywać na dzień, gdyż inaczej można by osiągnąć efekt odwrotny od zamierzonego.

Na co należy uważać, czego unikać w trakcie leczenia przebarwień? Jak zapobiegać ich powstawaniu?

Promienie słoneczne to „wrog numer 1”. Wysokie filtry powinny stać się naszym nierozłącznym kosmetykiem. Najkorzystniejsze jest stosowanie filtrów o wysokim faktorze czyli SPF 50 na twarz i dekolt, ponieważ tutaj skóra jest szczególnie wrażliwa i niemalże ciągle wystawiona na światło dzienne, podobnie jak skóra dłoni i przedramion. Należy ściśle przestrzegać wskazań lekarskich. Nie można takich zabiegów wykonywać np. będąc w ciąży, przy aktywnych infekcjach. Ważne by pamiętać, że preferowany okres wykonywania zabiegów to jesień - głównym powodem jest niskie nasilenie promieni UV.

Czemu problem przebarwień staje się tak powszechny?

Nie zawsze możemy mieć wpływ na prawidłowe wydzielanie melaniny i tworzenie się przebarwień na naszej skórze, można jednak w znacznym stopniu zmniejszać to ryzyko. Największym zabezpieczeniem chroniącym nas przed przebarwieniami jest profilaktyka, czyli unikanie szkodliwego działania słońca i ochrona przed nim odpowiednimi kremami z blokerami UV.

Mimo, że powoli się to zmienia, brak świadomości dotyczącej ochrony skóry w społeczeństwie jest wciąż dużym problemem. Do niewłaściwych zachowań podczas zażywania kąpeli słonecznych przyczyniają się również media kultywując ideał piękna, gdzie mocno opalone ciało przez cały rok jest jednym z ważniejszych jego atrybutów. Nie warto ulegać takim modom. Można próbować stosować samoopalacze, a ciało z efektem lekko śniadej skóry będzie zdrowsze. Wychodźmy więc na słońce chroniąc swoją skórę filtrami, a będziemy zdrowi i piękni, a nasza skóra bez zbędnych przebarwień!

Magdalena Wrześcińska
studentka III roku
Kosmologii Uniwersytetu Radomskiego

Dr med. Maciej Krajewski
dermatolog
adiunkt Uniwersytetu Radomskiego

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
najskuteczniejsze systemy laserowe

- **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

*BEAUTY EXPERT magajny. URODZA

Uśmiech na twarzy – proteza wciąż w ustach czyli kilka słów o miniimplantach

W poprzednim artykule pisałam o profilaktyce czyli co robić by jak najdłużej cieszyć się pięknym i zdrowym uśmiechem. Jednak co zrobić gdy na profilaktykę jest już za późno? Odpowiedź wydaje się prosta – czas na trzecie zęby – sztuczne. Brak pojedynczego zęba lub kilku można stosunkowo łatwo uzupełnić przy pomocy koron lub mostów. Problem pojawia się kiedy w jamie ustnej nie ma wystarczającej liczby zębów filarowych i nie można wykonać mostu. Dla wielu pacjentów jedynym rozwiązaniem jest uzupełnienie nazywane protezą ruchomą osiadającą... Ruchomość takiego uzupełnienia utrudnia, a często uniemożliwia odgryzanie i żucie pokarmu, sprawia trudności w artykulacji wielu głosek. Pacjenci obawiają się, że w czasie spontanicznego śmiechu czy rozmowy proteza wypadnie z jamy ustnej. Taka sytuacja jest źródłem stałego dyskomfortu, ograniczenia kontaktów towarzyskich i znacznego obniżenia jakości życia. Rozwiązaniem tej trudnej sytuacji jest stabilizacja protez na miniimplantach, które zostały specjalnie zaprojektowane w tym celu.

Miniimplanty są to tytanowe „śrubki” o średnicy 1,8 mm a więc dużo mniejsze niż tradycyjne implanty i dzięki temu mogą być stosowane w bezzębnej żuchwie, w której doszło do dużego zaniku kości. Pozwalają na natychmiastową (na jednej wizycie) stabilizację protezy dotychczas używanej przez pacjenta. Procedura chirurgiczna jest małoinwazyjna, nieskomplikowana i bezbolesna bo wykonywana w znieczuleniu miejscowym. Polega na wprowadzeniu do kości zazwyczaj 4 miniimplantów, których główki wystają z tkanki dziąsła. W protezie lekarz montuje specjalne matryce, które obejmują główki implantów. Całość działa jak zatrzaski dzięki czemu proteza jest stabilna. Następuje okres osteointegracji czyli biologicznego połączenia implantu z kością. Czas potrzebny na pełną integrację wynosi od 3-6 miesięcy, ale pacjent już w dniu zabiegu odczuwa zdecydowaną poprawę komfortu użytkowania protezy.

Procedura wszczepienia miniimplantów jest znacznie bardziej ekonomiczna od implantacji konwencjonalnej – można ją wykonać u szerszej grupy pacjentów i nie wymaga kosztownego, trudnego i często bolesnego przygotowania chirurgicznego. Niejednokrotnie pacjent nie spełniający warunków implantacji konwencjonalnej może zostać zaopatrzonego w miniimplanty i cieszyć się nową jakością życia. Należy zwrócić jednak uwagę, że w trosce o jakość usług i własne bezpieczeństwo zabiegów wszczepienia miniimplantów powinno się wykonywać wyłącznie w certyfikowanych gabinetach.

Anna Domańska
lekarz dentyista
gabinet DENT-ARTIS




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



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



NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia estetyczna

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2
tel./faks 48 362 19 40
Radom, ul. M. C. Skłodowskiej 7a/13a
tel. 48 362 70 09
www.unident.radom.pl



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

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

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

MEDYCINA 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

Mdent

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

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

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia 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
okulistyczna
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)



MEDYCINA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, 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

Centrum Medyczne

MEDJana

NZOZ

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**

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

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

Specjalistyczne gabinety prywatne:

**chorób piersi, neurologiczny (dla dzieci i dorosłych), urologiczny,
dermatologiczny, psychologiczny, gabinet masażu leczniczego**

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

www.medjana.pl

VITAMED

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

- Poradnia Ortopedyczno-urazowa
- Poradnia Chirurgii Naczyniowej
- Poradnia preluksacyjna dla niemowląt
- Rehabilitacja

Konsultacje neurologiczne • Doppler • USG • RTG
Chirurgia Ogólna • Medycyna Estetyczna



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

www.nzozvitamed.pl



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 aparatów 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

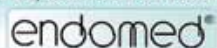
lek. med. **rodziny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler,
zespół chirurgii jednego dnia**

Usługi komercyjne

**ortopedia, nefrologia, ginekologia,
chirurgia naczyniowa, proktologia,
chirurgia ogólna, rehabilitacja,
kardiologia, dietetyka,
medycyna pracy, USG Doppler**

GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek 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



GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter
Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00



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

GABINET UROLOGICZNY

Krzysztof Sander

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Żeromskiego 51
wtorek 16.00-17.00

tel. kom. 602 59 87 82

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



oferujemy badania:

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

przyjmują lekarze interniści 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

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

Centrum Medycyny Kobiet



Apoloniusz Wręczycki
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

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

ginekolog-położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Gabinet ginekologiczno-położniczy

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

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

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

Magnez – pierwiastek życia

Magnez jest jednym z ważniejszych pierwiastków występujących w organizmie człowieka. Głównym miejscem jego odkładania są kości (ok. 60%) i mięśnie (ok. 27%). Wśród narządów najwięcej magnezu znajduje się w sercu, wątrobie, mózgu i nerkach. Na wielkość tego parametru ma wpływ wiele czynników, między innymi: pora dnia (najwyższy poziom wieczorem, najniższy w godzinach rannych), wielkość podaży, stopień wchłaniania w jelitach oraz proces reabsorpcji i wydalania w nerkach, na który mają z kolei duży wpływ hormony.

Przeciętnie na 300 mg przyjętego z posiłkiem magnezu 150 mg zostaje wchłonięta. Zdecydowana większość (90%) magnezu ulega zwrotnemu wchłanianiu w nerkach. Wydalanie natomiast ma miejsce, zarówno wraz z kałem (magnez niewchłonięty), jak i z moczem (przy udziale nerek).

W organizmie dorosłego człowieka znajduje się od 20 do 28 g magnezu, z czego 49% zlokalizowane jest wewnątrzkomórkowo, 1% w płynach pozakomórkowych, a 50% znajduje się w kościach w postaci nierozpuszczalnej. Wchłanianie magnezu odbywa się w jelicie cienkim, a poziom tego pierwiastka w organizmie zależy od stanu czynnościowego układu pokarmowego oraz nerek. Zalecane dzienne spożycie magnezu dla osób dorosłych waha się między 280 a 350 mg. W preparatach dostępnych w aptekach magnez często łączy się z pirydoksyną (witaminą B6), która hamuje wydalanie tego pierwiastka z organizmu.

Magnez jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu:

- układ nerwowy

Wpływa na poprawę koncentracji, pamięci oraz nastroju. Będąc katalizatorem spalania węglowodanów (glukozy), odpowiada za dostawę energii do tkanek i komórek organizmu, zwłaszcza do wrażliwych na jej niedobór komórek nerwowych mózgu.

Niedobór magnezu może powodować kłopoty z zasypianiem, nadpobudliwość, przewlekłe zmęczenie. Człowiek cierpiący na deficyt tego pierwiastka jest roztargniony i nie może zbyt długo skupić się na jednej czynności. Ciągły stres i nieustanne napięcie psychiczne związane z przepracowaniem, życiem „w pośpiechu” mogą dodatkowo zwiększać niedobór magnezu.

- układ sercowo-naczyniowy

Wspomaga rozkurcz mięśni, dlatego jego niedobór może spowodować skurcz jednej z tętnic wieńcowych, co w konsekwencji może doprowadzić do zawału serca – nawet u osób, które wcześniej nie miały problemów kardiologicznych.

- profilaktyka migreny

Ostatnie badania naukowe ukazują nowe zastosowanie magnezu, jako środka pomocnego w profilaktyce migreny. Zauważono, że ponad 50% pacjentów uskarżających się na tę dolegliwość ma obniżone stężenie jonów magnezu we krwi. Tak zwana „hipoteza jonowa” z kolei sugeruje, że niedobór magnezu wpływa na patogenezę otyłości i nadciśnienia.

- ciśnienie krwi

Obniża opór w naczyniach krwionośnych, a przez to również ciśnienie. Niskie stężenie magnezu w organizmie wiąże się z obniżeniem stężenia potasu i wzrostem stężenia sodu, co przyczynia się do nadciśnienia.

- bierze udział w budowie kości i zębów wraz z wapniem i fosforem
- pobudza mechanizmy obronne przez pobudzenie fagocytozy

Mała ilość magnezu może powodować niemierność pracy serca, czyli stan, w którym serce pracuje nieregularnie. Dzieje się tak, gdyż na poziomie komórki mięśnia sercowego, z powodu niedoboru magnezu dochodzi do niestabilności elektrycznej. Interesujące jest, że magnez zatrzymywany jest w większych ilościach przez organizm kobiet, aniżeli mężczyzn. Fakt ten stanowi jedną z przyczyn, dla których u młodych mężczyzn istnieje większe ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego.

Magnez zapobiega również powstawaniu skrzepliny, gdyż zmniejsza skłonność płytek krwi do zlepiania się, a wtedy istnieje mniejsze prawdopodobieństwo powstania skrzepu i zatkania naczyń krwionośnych.

Najwięcej magnezu występuje w pestkach dyni, kakao i gorzkiej czekoladzie. Również dużą zawartość mają otręby, kasza gryczana, soja, orzechy oraz rośliny strączkowe.

Produkty zbożowe pokrywają nawet ok. 30% zapotrzebowanie dzienne. Niestety, procesy obróbki żywności (konserwowanie, gotowanie, magazynowanie) oraz zbieranie niedojrzałych owoców i warzyw powodują zmniejszenie zawartości tego cennego pierwiastka w produktach spożywczych. Do powstawania stanów niedoboru magnezu w organizmie ludzkim może przyczyniać się również fakt, że jon Mg²⁺ wchłania się jedynie w 30-40%. Dodatkowo niekorzystnie na jego przyswajanie wpływają: wysokobiałkowe potrawy, tłuszcze nasycone, włókna pokarmowe, fitinyiany, alkohol, nadmiar wapnia i fosforu w diecie oraz niedobór potasu. Najwięcej magnezu wchłania

się w jelicie cienkim, w nieznacznym stopniu w okrężnicy. Najlepiej przyswajalny jest magnez pochodzący ze związków organicznych – najwyższe stężenie jonów Mg²⁺ można uzyskać stosując cytrynian magnezu. Zjonizowany magnez wydalany jest z moczem i częściowo wchłaniany zwrótnie w cewkach nerkowych.

Objawy niedoboru

Zapotrzebowanie organizmu na magnez jest różne w zależności od wieku, płci, a także uwarunkowań fizjologicznych. Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią dobową dawkę wynosi nawet do 450 mg. Mężczyźni powinni dostarczać organizmowi ok. 370 mg dziennie, podczas gdy kobiety ok. 300 mg.

Hipomagnezemia objawia się wzmożonym napięciem mięśniowym, drżeniem mięśniowym, skurczami mięśni i nadmiernym męceniem się przy wysiłku fizycznym. W przypadku ciężkich niedoborów dochodzi nawet do napadów tężyczki i zaburzeń rytmu serca. Pojawia się osłabienie, stany depresyjne, lękowe, zaburzenia koncentracji, pseudobezsenność (sen jest powierzchowny i przerywany). Stan ten może również objawiać się silnymi i uporczywymi bólami głowy oraz zaburzeniami orientacji i omamami.

Doustnie preparaty magnezu stosuje się zapobiegawczo i leczniczo w stanach umiarkowanego niedoboru.

Wskazania do stosowania preparatów magnezu są następujące:

- zespoły złego wchłaniania i zaburzenia wchłaniania – wymioty, biegunki
- nadużywanie alkoholu, kawy
- nieprawidłowa dieta: nadmiar tłuszczu, cukru, spożywanie tylko białego pieczywa i produktów konserwowanych, kuracje odchudzające
- przewlekłe stosowanie leków moczopędnych, przeczyszczających, uspokajających, doustnych leków antykoncepcyjnych, antybiotyków amino glikozydowych i makrolidowych oraz blokerów receptora H2
- intensywny trening fizyczny, stresujący tryb życia, przewlekłe zmęczenie

Przy wyborze preparatu zawierającego magnez, należy zwrócić uwagę, w jakiej postaci chemicznej występuje on w produkcie. Okazuje się bowiem, że najlepiej wchłaniane są związki organiczne magnezu, takie jak: cytryniany, mleczany czy asparaginyany. W ostatnim czasie na rynku farmaceutycznym pojawiły się

połączenia tego pierwiastka z aminokwasami (chelaty), które również charakteryzują się bardzo dobrą wchłanialnością w ustroju człowieka.

Istotnym komponentem preparatów z magnezem jest witamina B6. Zwiększa ona przyswajalność tego pierwiastka przez organizm oraz utrzymuje stałe wewnątrzkomórkowe stężenie jonów magnezowych. Dlatego też warto zwrócić uwagę, aby w produktach, które zażywamy, znalazły się oba te składniki. Starszym pacjentom, z nadciśnieniem tętniczym lub innymi chorobami układu sercowo-naczyniowego, można podawać dodatkowe połączenie magnezu z potasem.

Nieorganiczne postacie magnezu, takie jak chlorki czy węglany, są słabiej przyswajane przez organizm. Mogą także prowadzić do wystąpienia biegunki u pacjenta, gdyż wiążą wodę w jelitach.

Pośród licznych preparatów zawierających magnez, warte polecenia są takie, w których tabletki powleczone są specjalną otoczką, nierozpuszczalną w soku żołądkowym. Otoczka ta ulega rozpuczeniu w soku jelitowym, w wyniku czego dopiero na tym etapie trawienia zostaje uwolniony magnez. Ma to istotne znaczenie dla osób chorujących na chorobę wrzodową żołądka, a także ze względu na to, że w jelicie cienkim następuje największe wchłanianie magnezu do ustroju człowieka.

Specyfiki z magnezem mogą także występować w postaci tabletek musujących. Przyswajalność tego typu preparatów przez organizm jest również bardzo dobra.

Co ciekawe, ostatnio przeprowadzono badania nad wchłanialnością magnezu przez skórę. Ich wyniki są niezwykle obiecujące. Okazało się bowiem, że pacjenci kąpiący się w wodzie z dodatkiem soli magnezu mieli wyższe jego stężenie we krwi, niż osoby przyjmujące magnez doustnie.

Jonka

źródło: Wikipedia

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

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

Hubert Kazubiński
specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki 16.30-20.00
MEDJana
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Krzysztof Barylka
spec. chirurg dziecięcy
zapisy tel. 609 182 337
Radom, ul. Osiedłowa 9
czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

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

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

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

Prywatny Gabinet Lekarski
Chorób Płuc
Edyta Michrowska-Kobyłska
tel. 605 336 465

Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk
Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych

możliwość wizyt domowych
tel. 603 609 270
gabinet Radom, ul. Chrobrego 54
poniedziałek 16.00-17.00

MAX-MED
Szewczyk Dariusz
ortopeda, traumatolog

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

Maciej Bartnik
ORTOPEDA TRAUMATOLOG

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

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



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



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

rehabilitacja w domu pacjenta

ESSAMED^{NZOZ} *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

PIJAWKI LECZĄ

- chorobę żylną (żylaki, owrzodzenia)
- choroby kręgosłupa (rwę kulszową, dyskopatie)
- migreny • cukrzyca • reumatyzm

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 57a, www.palemestop.pl



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 żywności w ciąży
- pomoc w szybkim powrocie do wagi po porodzie
- żywienie dzieci

Dobry Dietetyk w Twoim regionie

mgr Kinga Szarpak
doradca żywieniowy, trener personalny
tel. 781 186 010

mgr Małgorzata Kaleta
dietetyk kliniczny
tel. 696 061 089

www.dobrydietetyk.radom.pl

Fitness Park Radom
ul. Bolesława Chrobrego 22

POMOC PSYCHOLOGICZNA
mgr Anna Katarzyna Maj
psycholog dziecięcy i rodzinny

Oferuje pomoc dla osób
potrzebujących wsparcia,
które znalazły się
w trudnej sytuacji życiowej
lub przeżywają stres

tel. 515 896 121

Radom, ul. Żeromskiego 75 pok. 107
(wjazd od ul. Młynarskiej)
możliwość wizyt domowych



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 rehabilitacji
i masażu leczniczego**

mgr Mirosław Markowski
fizjoterapeuta
tel. 501 279 733

Stosowane zabiegi

- zespoły bólowe kręgosłupa
- zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe
- dyskopatia
- rwa kulszowa, rwa ramienna

Bóle i dysfunkcje stawów obwodowych

Stany pourazowe
Choroby reumatyczne
Bóle głowy
Obrzęki limfatyczne

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS), tel./faks 48 363 33 73

VITA-Derm

Chirurgia plastyczna, dermatologia
medycyna estetyczna



- redukcja zmarszczek, BOTOX ®
- laserowe leczenie nadpotliwości
- wypełnianie bruzd twarzy SURGIDERM, RESTYLANE
- powiększanie ust SURGILIPS
- powiększanie piersi
- laserowe usuwanie przebarwień, znamion i narośli skórnych
- DERMEMELAN, COSMELAN
- laser CO₂ - FRAXEL
- laserowe leczenie trądziku i blizn potrądzikowych
- zamykanie naczyń i skleroterapia żyłaków
- depilacja laserowa
- leczenie wypadania włosów - mezoterapia
- peelingi chemiczne
- modelowanie sylwetki ciała - masaż próżniowy, FOCUS RF+
- laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
- fotoodmładzanie IPL

Radom ul. Witolda 10,
tel. 48 383 61 00, 603 333 122

www.vita-derm.pl



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

dia RADOM
nosis

Rezonans Magentyzny

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, Tochtermana 1

dr n. med. Bogusław Szponar

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Gabinet logopedyczny

MEMIK

mgr Monika Kazimierczyk
tel. 600 92 90 91

www.logopeda-radom.pl

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne

Centrum Medyczne
MEDJana

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313



Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki
z poprzedniego numeru Twojego Medyka

„Czas najlepszy doktor,”
jako pierwsi przestali

panowie Mariusz Michalski i Maciej Siuda.

Zwycięzcy otrzymują zaproszenie do restauracji HIGASHI
o wartości 50 zł każde. Gratulujemy.

Mi-Mo
wszystko

redaktor naczelny: Michał Joński
Wydawca: PHU Mi-Mo
Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBŚŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk.informator@wp.pl

www.medyk.radom.pl

Informator kolportowany przez:

- Radomski Szpital Specjalistyczny w Radomiu
- Samodzielny Wojewódzki Publiczny
- Zespół Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu (Krychnowice)
- Przychodnie
- NZOZ-y
- apteki na terenie Radomia

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.





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

OPTYK

Likowski

GABINET

OKULISTYCZNY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

Kinga Pietrzak

lekarz

www.likowski.eu

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

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

Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)

kom. 604 529 306

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00



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

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
przeciwodleżynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

aparaty do mierzenia ciśnienia
głośnomówiące

servis 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

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

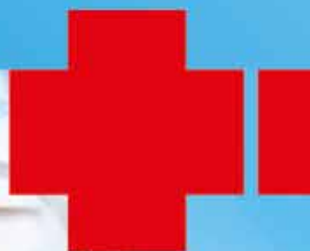
bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl




TEB Edukacja

szkoły medyczne



**TABLET
za OZ!**

**z mobilnym internetem
i pakietem edukacyjnym**

 /tebedukacja

**100 zł
dla
każdego***

- **Asystentka stomatologiczna**
- **Higienistka stomatologiczna**
- **Opiekun medyczny - bezpłatny**
- **Technik farmaceutyczny**
- **Technik masażysta**
- **Technik usług kosmetycznych**

*szczegóły w sekretariacie oddziału

**KSZTAŁCIMY 30% ASYSTENTEK
STOMATOLOGICZNYCH
ORAZ OPIEKUNÓW
MEDYCZNYCH W POLSCE**

www.teb.pl

RADOM, ul. Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

MEDYK



Pajęczki, małe żylaki

defekt kosmetyczny nóg, czy już choroba?

Nogi to ważny atrybut kobiecości, zdrowe i zadbane od lat 60-tych ubiegłego wieku są chętnie eksponowane mimo zmieniających się trendów mody. Niestety pojawiające się już w młodym wieku pajęczki i poszerzenia żył podskórnych zaburzają estetykę nóg i są powodem „cierpień psychicznych” wielu pań.

Tu nasuwają się pytania: Czy początkowe nieprawidłowości żyłne to tylko problem kosmetyczny? Od jakiego momentu rozpoczyna się właściwa patologia żylna i zagrożenie poważnymi powikłaniami? Kiedy potrzebna jest konsultacja chirurga naczyniowego?

Przewlekła niewydolność żylna, bo o niej mowa, to zespół objawów i dolegliwości spowodowany nieprawidłowym zastojem krwi w układzie żylnym kończyn dolnych. Ujawnia się w różny sposób. Zazwyczaj pierwszymi objawami, często bagatelizowanymi i niewiązanymi z chorobą żylną są: uczucie ciężkich lub niespokojnych nóg, dyskomfort, nocne skurcze łydek, bóle, obrzęki stóp i okolicy kostek zauważalne początkowo wieczorami.

Z czasem objawy te odczuwalne są po dłuższym staniu i siedzeniu w ciągu dnia, przybierają na sile w okresie upałów, przebywania w gorącym otoczeniu, podczas miesiączki, w trakcie hormonoterapii (antykoncepcja, hormonalna terapia zastępcza) lub w ciąży. Jako pierwsze mogą zwracać uwagę poszerzone pod skórą żyły siateczkowe, pajęczki lub niewielkie wypuklające się ponad poziom skóry żyły. Jeżeli na tym etapie nie rozpocznie się działań profilaktycznych lub leczniczych, z czasem powiększają się tworząc mniej lub bardziej bolesne kręte zgrubienia żyłakowate. Co ciekawe objawy ze strony zmienionych naczyń żylnych są często nieproporcjonalne do ich wielkości. Osoby z niewielkimi początkowo zmianami zgłaszają nieraz więcej skarg, niż chorzy z rozległymi żyłakami.

Poszerzone naczynia skóry o średnicy 0,1 - 1 mm to teleangiektazje, panie zwykle nazywają je „pękającymi naczyniami” lub „pajęczkami”. Bywają czerwone, błękitne, niebieskie, purpurowe, rozgałęziają się drzewkowato, czasem przypominają wybuch gwiazdy, najczęściej pojawiają się na bocznych powierzchniach ud i podudzi oraz w okolicy kostek. Z naczyń skórnych krew spływa do znajdujących się w tkance podskórnej żył siateczkowatych, które dalej odprowadzają krew do głównych żył powierzchownych – żyły odpiszczelowej i odstrzałkowej lub bezpośrednio przez naczynia perforujące do żył głębokich. Żyły powierzchowne kończyn dolnych to system naczyń połączonych, patologia jednych żył wiąże się z patologią innych. Pojedyncze poszerzenia żyłne, pajęczki to w rzeczywistości I stopień przewlekłej niewydolności żylniej (C1 międzynarodowej klasyfikacji CEAP) więc oczywiście jest, że wymagają konsultacji chirurga naczyniowego.

Jednak często bywa, że młode panie pierwsze pajęczki i poszerzenia żyłne traktują jako defekt estetyczny i w pierwszej kolejności kierują swoje kroki do gabinetów kosmetycznych, które oferują zabiegi laserowe. Jednak większość dostępnych tam urządzeń jest skuteczna, ale do likwidowania naczynek na twarzy, których etiologia jest zupełnie inna niż zmian żylnych zlokalizowanych na nogach. Należy zwrócić uwagę, że nawet pojedyncze wypukłe żyły o średnicy powyżej 3 mm to w medycznej nomenklaturze to żylaki, które często są odgałęzieniami niewydolnych żył odpiszczelowej i odstrzałkowej, więc próba ich miejscowego usunięcia z pozostawieniem w/w niewydolnych głównych żył powierzchownych, nie przyniesie długotrwałych rezultatów.

W przypadku „prawdziwych” żyłaków czyli dużych, workowato poszerzonych krętych żył zlokalizowanych zazwyczaj na łydkach nikt nie ma wątpliwości że jest to stan chorobowy. Jednak większość osób zwleka z wizytą u chirurga naczyniowego mając przekonanie, że jedyną formą

leczenia jest operacja, która kojarzy się z bólem, dużymi szpecącymi bliznami, nieprzyjemnym znieczuleniem lędwiowym, koniecznością kilkudniowego pobytu w szpitalu i nawrotami żyłaków. Osoby czynne zawodowo, wychowujące dzieci nie mają czasu na długą 4-6 tygodniową rekonwalescencję po zabiegu. Pacjenci zgłaszają się do lekarza specjalisty wówczas, gdy prócz nieestetycznych żyłaków występują uporczywe dolegliwości: bóle, obrzęki, skurcze mięśni łydek. Nieleczona niewydolność żylna z biegiem lat pogłębia się, prócz nasilenia w/w objawów i dolegliwości prowadzi do poważnych powikłań: incydentów zakrzepowych oraz zmian skórnych łydek w okolicy kostek (brązowe przebarwienia, swędzące wypryski, a w skrajnych przypadkach owrzodzenia).

Czy żylaki zawsze wymagają krwawej operacji? Współczesna medycyna zmierza w kierunku rozwoju małoinwazyjnych technik leczenia, które w jak najmniejszym stopniu obciążają pacjenta. W kolejnym numerze Twojego MEDYKA omówimy najnowocześniejsze metody leczenia niewydolności żylniej.

Lek. med. Tomasz Terpiłowski
specjalista chirurgii naczyniowej

Lek. med. Arkadiusz Wdowik
specjalista chirurgii naczyniowej

VenoMEDICA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żyłaków:
- laserowe zabiegi endożylnie (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 Ostrach
specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej
Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18
tel. 602 477 709



DAWNIEJ
POLMED RADOM

KOMPLEKSOWA OPIEKA MEDYCZNA

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;
- wizyty 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

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