

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



wrzesień 2012 / 8 (8)

Leczenie żyłaków – skalpel czy laser? str. 4

lek. chirurdzy naczyniowi Tomasz Terpiłowski
oraz Arkadiusz Wdowik

Pieprzyki pod kontrolą str. 8

dermatolog, dr med. Maciej Krajewski

Stresowe ABC czyli jak sobie radzić i jak nie*radzić ze stresem str. 12

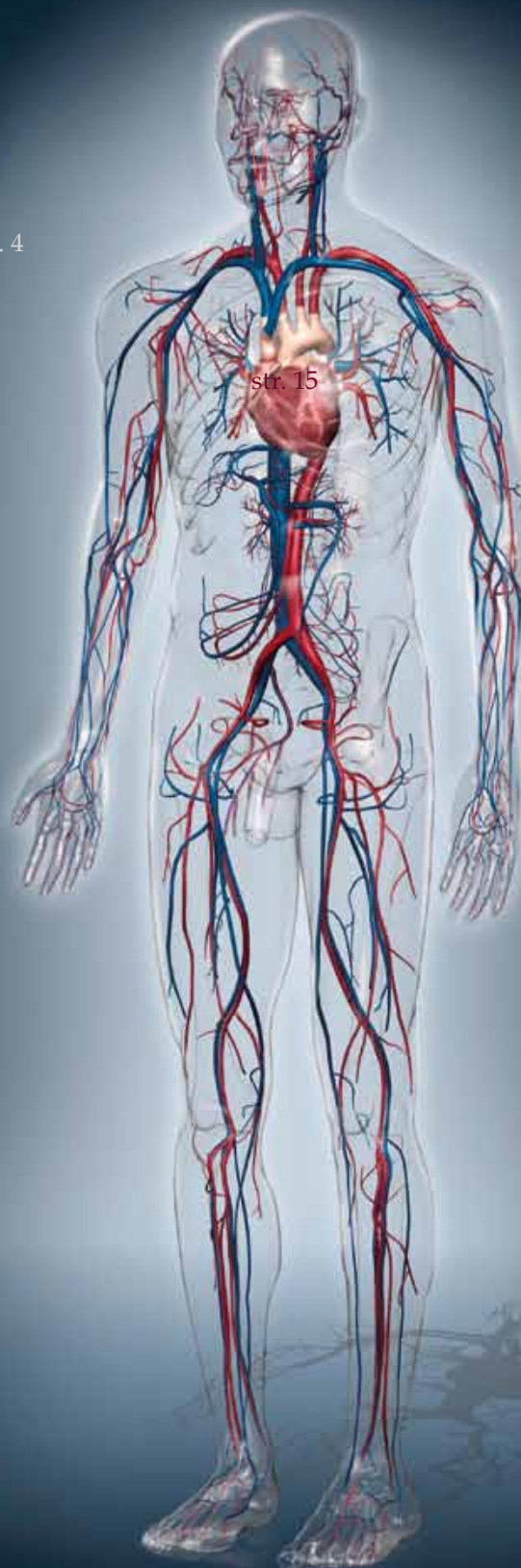
psychiatra Andrzej Karczewski

Opieka długoterminowa str. 14

mgr Aneta Grabowska

Znajdziesz nas w internecie

www.medyk.radom.pl



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANDROLOG

Wręczycki Apoloniusz – str. 13

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 13
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 12
Wypyski Andrzej – str. 12

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 13
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 5
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 5

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 7
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 5
Ostrach Andrzej – str. 13
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 5
Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 5
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 12
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 5
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 5
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 5

CHIRURG ONKOLOG

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

CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 9
Kazubiński Hubert – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Sekula Jan • SANUS – str. 12
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5

DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 3
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 9
Krajewski Adam – str. 13

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 5

GASTROLOG

Drozdziowski Wiesław – str. 4

GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 13
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 13
Kielski Piotr • EPMED – str. 5
Niła Zygmunt – str. 13
Wręczycki Apoloniusz – str. 13
Szczęśniak Dobrosława – str. 13
Świechowski Witold • AGAMED – str. 6

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 12
Frieman Irena – str. 14
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 12

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 9
PT Dental – str. 7
Zatrzymaj czas – str. 16

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 12
Pytel Anna • AGAMED – str. 6

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. 7
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 4
Olczyk Ziemowit – str. 4

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 5

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 11
Nazimek Waldemar – str. 11
Małecka Hanna – str. 11

Szponar Bogusław – str. 11

ORTOPEDA

Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 12
Gajos Paweł • VITAMED – str. 9
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 12
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5
Wypyski Andrzej – str. 12

PEDIATRA

Nazimek Marta – str. 11
Treter Małgorzata • P.M.R. – str. 12
Ziembowska Irena – str. 14

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 7
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 5
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 5

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 13

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 11
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 11

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 6
Epmec – str. 5
Gamed – str. 12
Max-Med – str. 12
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5
Nel-Med – str. 7
Polmedic – str. 15
Venomedica – str. 5
Vitamed – str. 9

STOMATOLOG

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

UROLOG

Alter Andrzej – str. 9
Nierubca Antoni – str. 9
Sander Krzysztof – str. 9

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 15
Lab-Medic – str. 5
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 8

LOGOPEDA

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

MASAŻ LECZNICZY

Essamed – str. 11
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 14
Gabinet Nad rzeczką – str. 14
Markowski Mirosław – str. 14

MEDYCYNĄ NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 14

OPTYK

BRILEX – str. 11
Grabowscy – str. 11
Likowski – str. 11

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Essamed – str. 11
Vic-Med – str. 14

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 7
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Essamed – str. 11
Vic-Med – str. 14

PSYCHOLOG

Ego – str. 13

Kołątaj Agnieszka – str. 13

Maj Anna – str. 13

REHABILITACJA

Essamed – str. 11
Ilmed – str. 14
Markowski Mirosław – str. 14
Vic-Med – str. 14

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 6
Mikirad – str. 6
Medistar – str. 6
Multimed – str. 6
Stymat – str. 13

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 15
Lab-Medic – str. 5
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 12

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 12

DOPPLER

MedJana – str. 5
Venomedica – str. 5

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 4

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 7

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 13
Drozdziowski Wiesław – str. 4
Euromed – str. 12
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 8

MASAŻ LECZNICZY

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 14
Ilmed – str. 14

Markowski Mirosław – str. 14

MEDYCYNĄ NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 14

Mi-Mo wszystko.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@medyk.informator@wp.pl

"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





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 pielęgniarskie

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

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)



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 analitiky klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**

MEDYK

Leczenie żylaków – skalpel czy laser?

Chirurgiczne leczenie żylaków

Przez dziesięciolecia operacyjne leczenie żylaków nie miało dobrej opinii. Zabiegi wykonywano zawsze tą samą metodą Babcocka (cięcia skóry w pachwinie długości ok. 5 cm i w okolicach stopy, wyrwanie całej żyły odpiszczelowej, nierzadko z włókienkami nerwowymi, co powodowało wielomiesięczne lub stałe zaburzenia czucia i drętwienia okolicy kostki przyśrodkowej). Duże cięcia nad żylakami pozostawiały nieestetyczne blizny, nierzadkie były nawroty żylaków w stosunkowo krótkim czasie od zabiegu. Wprowadzenie ultrasonografii dopplerowskiej spowodowało olbrzymi postęp leczenia niewydolności żyłnej począwszy od wstępnej diagnostyki, przez monitorowanie efektów terapii, skończywszy na zapobieganiu i eliminowaniu nawrotów choroby. Metodę Babcocka zmodyfikowano - obecnie zwykle wystarcza

usunięcie tylko odcinka udowego żyły odpiszczelowej tzw. „krótki” stripping lub bliższego odcinka żyły odstrzałkowej na goleni. Miejscowo usuwa się żylaki metodą miniflebektomii: kosmetyczne 1-2-3 mm nacięcia skóry nad żylakami. Zabiegi te zamiast w znieczuleniu lędźwiowym w kręgosłup, wykonuje się w znieczuleniu miejscowym z dożylną analgesacją. W efekcie pacjent szybciej, bo po 3-6 tygodniach, powraca do zdrowia i ma mniejsze dolegliwości bólowe po zabiegu.

Laserowe leczenie żylaków

W początkach XXI wieku powstały małoinwazyjne metody leczenia żylaków w minimalnym stopniu ingerujące w organizm pacjenta. Zalicza się do nich ablację głównych żył powierzchownych energią lasera, prądem o częstotliwości fal radiowych oraz echoskleroterapię piankową. Istotą tych metod jest termiczne lub chemiczne uszkodzenie ściany naczyń żylnych, które skutkuje zamknięciem ich światła i zwłóknieniem.

Endożylny zabieg laserowy (ELVeS lub EVLT) jest obecnie najpopularniejszą,

niechirurgiczną, minimalnie inwazyjną metodą leczenia żylaków. Pierwszy taki zabieg wykonano w USA w 1999 r, w Polsce w 2003 r. Zabieg wykonywany jest w trybie ambulatoryjnym, w znieczuleniu miejscowym, trwa około 30-40 minut, po kolejnych 30 minutach od zabiegu pacjent może wrócić do domu. Przez 2-3 mm nacięcie skóry uda lub goleni wprowadza się do żyły, cewnik o niewielkiej średnicy. Następnie poprzez ten cewnik, do żyły wprowadza się światłowód. Jedynym dyskomfortem pacjenta są wielokrotne ukłucia igłą podczas znieczulenia wewnętrznej części uda i podudzia. Po prawidłowym umiejscowieniu, sprawdzanym za pomocą USG, światłowód jest wolno wycofywany i następuje emisja promienia lasera, który powoduje uszkodzenia ściany naczyń i późniejsze jej zamknięcie. Po zabiegu zakładana jest pończocha uciskowa, którą należy nosić przez kilka tygodni. Zabieg jest bezbolesny, nie odnotowuje się istotnych dla zdrowia i życia powikłań, minimalne jest zagrożenie zakrzepicą. Ból pooperacyjny wzdłuż zamykanej żyły jest niewielki

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



Ziemowit Olczyk
neurolog
wizyty domowe
tel. 502 083 626

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 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

lek. medycyny
Wiesław Drożdżikowski
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej

poniedziałek-środa 16.00-18.00
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

Gabinet Neurologiczny
Elżbieta Kowal
SPECJALISTA NEUROLOG
ordynator neurologii
RSzS ul. Tochtermana

poniedziałki i środy
od godz. 15.00



Zabiegi Medycyny Estetycznej m.in.

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

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

lub nie występuje, zwłaszcza przy zastosowaniu urządzenia o długości fali 1470 nm z włóknem radialnym. Dzięki temu okres rekonwalescencji praktycznie nie istnieje – w ciągu 2-3 dni, chodząc w pończosze medycznej, można powrócić do codziennych zajęć i pracy zawodowej - przy klasycznej metodzie operacji żyłaków rekonwalescencja trwa od 3 do 6 tygodni. Metoda ta zastępuje chirurgiczne usunięcie żyły odpiszczelowej i odstrzałkowej, redukuje się w ten sposób nadciśnienie żyłne w nodze, które bezpośrednio odpowiada za powstawanie żyłaków. W ciągu pierwszych dni po zabiegu ustępują dolegliwości związane z niewydolnością żylną, w ciągu 4-8 tygodni obserwuje się stopniową regresję żyłaków, są one co raz mniejsze, aż zupełnie przestają być widoczne. W przypadku dużych żyłaków może być konieczny II etap leczenia - miniflebektomia z znieczuleniu miejscowym lub skleroterapia. Przeciwwskazania do laserowej wewnątrzżylniej ablacji jest niewiele: ciąża, żylna choroba zakrzepowozatorowa, stany nadkrzepliwości krwi, zły stan ogólny chorego i współistniejące poważne choroby. Obecnie klasyczne operacje żyłaków z użyciem skalpela wykonuje się coraz rzadziej, np. gdy pacjent nie kwalifikuje się do laserowej ablacji ze względu na anatomie żył.

W USA ponad 80% operacji żyłaków wykonywanych jest tą metodą, w Polsce z roku na rok liczba zabiegów wewnątrzżylnych systematycznie wzrasta.

Leczenie żyłaków w Radomiu

NZOZ Venomedica powstał w 2004 r. na bazie naszych ponad 15-letnich doświadczeń w chirurgii naczyniowej. Spełniamy standardy współczesnej flebologii:

- Leczenie żyłaków zawsze poprzedzamy diagnostyką USG z opcją kolorowego dopplera, następnie wspólnie z pacjentem planujemy dalsze działanie szukając kompromisu między obowiązującymi zasadami postępowania medycznego, a oczekiwaniami pacjenta na leczenie bezpieczne, jak najmniej inwazyjne i satysfakcjonujące pod względem efektu kosmetycznego.
- Operujemy żyłaki w trybie ambulatoryjnym w znieczuleniu miejscowym z dożylną analgezą.
- Od 2010 r. dysponujemy nowoczesnym laserem endożylnym ELVeS Painless o długości fali 1470 nm z pierwszym na świecie światłowodem radialnym (emitującym światło po obwodzie). Podwójny system bezpieczeństwa zastosowany przez firmę Biolitec AG zapewnia pełną kontrolę nad poprawnością użytkowania i stanem światłowodu. Skuteczne, równomierne naświetlanie ściany naczyń światłem lasera i ekstremalnie mała penetracja tej długości fali, umożliwiają zamknięcie żyły z zastosowaniem minimalnej energii. Unika się w ten sposób perforacji żyły i oparzeń skóry, a pacjent widzi rezultat bezpośrednio po zabiegu. Światłowod radialny może być wykorzystany tylko

jeden raz, nie ma możliwości sterylizacji i powtórnego użycia go u innego pacjenta, jak ma to miejsce w przypadku laserów starszej generacji.

- Usuwamy pajęczki i drobne żyłaki metodą mikroskleroterapii i skleroterapii pianowej.
- Całość profesjonalnego i kompleksowego postępowania z pacjentem w naszym Ośrodku dopełnia możliwość indywidualnego doboru rozmiaru i zakupu pończoch medycznych w różnym stopniu kompresji, które niezbędne są w procesie leczenia i profilaktyki chorób żył.

Specjalizujemy się również w zabiegach wewnątrznaczyniowych w układzie tętniczym. W naszym NZOZ-ie kwalifikujemy pacjentów z niedokrwieniem kończyn do angioplastyki i stentowania tętnic obwodowych oraz pacjentów z tętniakami aorty brzusznej do implantacji stentgraftów. Zabiegi te wykonywane są w warunkach szpitalnych w ramach NFZ.

Lek. med. Tomasz Terpiłowski
Lek. med. Arkadiusz Wdowik



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



Centrum Medyczne **MEDJana** NZOZ 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:
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



Laboratorium **LAB-MEDIC**
mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony

Radom, ul. Zeromskiego 105 a
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00



NZOZ **EPMED**
GABINETY LEKARSKIE

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
- tarczycy 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

Wynajmiemy gabinety lekarskie



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)

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

SKLEP
MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 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, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki
ortopedyczne

materace i poduszki
przeciwodrożynowe

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

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



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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

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

MEDYCYNĄ 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

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

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

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



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 abrazji wodno-powietrznej**

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



unident

NZOZ

E. R. Joworscy

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



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

lekarz rodzinny, 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

AURUMDENT

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

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, Tochtermana 1

Pieprzyki pod kontrolą

Na naszej skórze mniej lub bardziej licznie występują tzw. „pieprzyki”. W rzeczywistości są to jednak różnorodne zmiany barwnikowe będące nieprawidłowościami rozwojowymi skóry. Zmiany te zwykle mają charakter wrodzony, choć niejednokrotnie ujawniają się w późniejszym okresie dorostania. Główne ryzyko powstania czerniaka jest związane i rośnie z ilością oparzeń skóry pod wpływem promieniowania ultrafioletowego, między innymi z korzystaniem z tzw. „kąpeli” słonecznych lub naświetlań w solariach, ale także pracą na otwartej przestrzeni leczeniem immunosupresyjnym lub gdy nowotwór ten występował już w rodzinie. Pamiętajmy, że każde zaczerwienienie skóry pod wpływem UV jest oparzeniem skóry. Zachorowalności sprzyja również migracja ludzi chociażby z naszej części Europy w kierunku południowym nawet w rejon morza śródziemnego. Pamiętajmy czerniak może rozwinąć się u każdego, jednak występowanie kilku czynników potęguje to ryzyko.

Nie sposób wymienić wszystkich zmian barwnikowych ze względu na ich mnogość oraz podobieństwo. Zbliżony wygląd znamion sprawia, iż tylko wykwalifikowani specjaliści są w stanie ocenić

stopień ich zaawansowania i związanego z tym ryzyka. Różnorodne znamiona występujące na skórze cechują się różną tendencją do ewolucji w formy złośliwe. Te o nietypowym charakterze mają częściej niż inne skłonność do dysplazji, czyli do tworzenia się patologicznych procesów toczących się w organizmie. Polegają one na powstawaniu mutacji DNA w komórkach skóry, co prowadzi do zaburzeń ich funkcji i budowy, co staje się punktem wyjścia dla nowotworu.

Znamiona dysplastyczne, to nabyte zmiany barwnikowe nietypowe pod względem obrazu klinicznego i budowy histologicznej. Zwykle występują u kilku członków rodziny. Zmiany są większe od zwykłych „pieprzyków” i zwykle wynoszą ponad 1 cm. Ich kształt jest nieregularny, a w jego obrębie można zauważyć różne zabarwienie od odcieni brązu i różu po czern. Powierzchnia może być płaska, lub nierówna. Obserwujemy brak wyraźnego odgraniczenia. Zmiana może być pojedyncza lub występować bardzo licznie – tworząc wtedy tzw. zespół znamion atypowych. Zespół ten występuje rodzinnie, często bywa dziedziczny. Znamiona mogą umiejscawiać się na skórze całego ciała, także na owłosionej skórze głowy, co jest to wyjątkowo niebezpieczne ze względu na stałe drażnienie i trudną obserwację. Ten typ znamion częściej przekształca się w kierunku czerniaka, dlatego osoby nim obciążone, powinny być pod stałą opieką dermatologiczną i wymagają regularnej obserwacji. Powinny również zadbać

o skuteczną ochronę przed słońcem oraz unikać drażnienia skóry. Pojedyncze, większe zmiany powinny być usuwane z marginesem skóry zdrowej i zbadane histopatologicznie. Wczesne usunięcie złośliwiejącego znamienia w bardzo wielu przypadkach ratuje życie ludzkie.

Jeśli zauważymy u siebie zmianę która budzi nasze podejrzenia należy zwrócić uwagę czy wraz z upływem czasu jej wygląd się zmienia. Nie każda będzie kwalifikować do usunięcia, większość z nich to zapewne łagodne zmiany nie wymagające interwencji, chyba że ze względów czysto estetycznych. W celu potwierdzenia należy się jednak zgłosić do specjalisty. W razie ryzyka rozwoju nowotworu skóry z danej zmiany, lekarz skierowuje nas na usunięcie oraz badanie histopatologiczne podejrzanego znamienia. Znamiona w miejscach tzw. przewlekłego drażnienia oraz na dłoniach i stopach powinny być profilaktycznie usuwane przez dermatologa lub chirurga.

Rozpoznanie zespołu znamion dysplastycznych jest związane z występowaniem dwóch lub więcej charakterystycznych dla niego cech. Do głównych z nich należą: występowanie dużej ilości znamion o średnicy przekraczającej 2 mm i przynajmniej dwóch większych znamion atypowych.

Rozpoznanie zespołu znamion dysplastycznych jest niezwykle istotne w profilaktyce nowotworowej, powodem jest związek z wzrostem zachorowania na czerniaka złośliwego. Jest to bardzo ważne zważywszy na to jak dużą skłonnością



**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



do wczesnych przerzutów i jak niewielką podatnością na leczenie charakteryzuje się ten nowotwór skóry.

W przypadku chorych z potwierdzonym według przyjętych kryteriów zespołem znamion dysplastycznych niezbędne są kontrolne badania dermatologiczne tzw. dermatoskopowe przeprowadzane regularnie co 6 miesięcy oraz dokładny wywiad dotyczący zachorowań na czerniaka w rodzinie. Wskazane jest prowadzenie dokumentacji fotograficznej znamion, najlepiej z archiwizacją komputerową aby poprzez porównanie zdjęć umożliwić wychwycenie ewentualnie zachodzących zmian. Zmiany o niepokojącym obrazie klinicznym (nagle powiększenie, odczyn zapalny, rozpad z powstaniem owrzodzenia) powinny zostać natychmiast usunięte i poddane ocenie histopatologicznej, jak również te przy których pojawia się swędzenie, ból, uczucie napięcia.

Profilaktyka

1. Ochrona skóry

Regularne stosowanie kremów z filtrem o faktorze SPF minimum 30 niezależnie od pory roku i aktualnej pogody za oknem, unikanie stosowania solarium. Nie wolno zapominać również o dzieciach, gdzie skóra powinna być chroniona już od pierwszych miesięcy ich życia.

2. Obserwacja

Samobadanie przeprowadzone minimum 2-4 razy w roku pozwala łatwo wychwycić obecność zmian budzących podejrzenia. Obszary na które należy zwrócić szczególną uwagę to: twarz (również uszy), owłosiona skóra głowy, ręce (także paznokcie), łokcie, ramiona i pachy, szyja, klatka piersiowa i brzuch, plecy, kark i pośladki, stopy, zwłaszcza podeszwy.

3. Dermatoskopia

Dermatoskop jest to specjalne urządzenie optyczne, które pozwala uzyskać „trójwymiarowy obraz” powierzchni skóry. Badanie to wymaga dużego doświadczenia oraz ewentualnego porównania z wynikiem histologicznym po wycięciu zmiany skórnej.

Dermatoskopia jest badaniem przyczynającym się do diagnozowania czerniaka oraz innych nowotworów skóry. W wielu przypadkach badanie to - nieinwazyjne i bezbolesne - pozwala odróżnić zmiany typowe od atypowych. Stosując tę metodę, nadal pozostanie jednak grupa zmian barwnikowych, w przypadku których nie da się jednoznacznie określić ich łagodnego bądź złośliwego charakteru.

Do metod diagnostycznych należy też zaliczyć nowoczesną odmianę tzw. dermatoskopię cyfrową, czy też videodermatoskopię gdzie uzyskany obraz zmiany skórnej posiada wysoką rozdzielczość. Umożliwia to dokładną analizę znamion oraz porównywanie zachodzących w czasie zmian, dzięki komputerowemu archiwizowaniu obrazów oraz odpowiedniego oprogramowania, który szczegółowo opracowuje wszystkie wprowadzane dane i obrazy.

Występowanie rozmaitych znamion na skórze to nie tylko kwestia estetyki skóry, ale przede wszystkim zdrowia. Wnikliwa obserwacja własnej skóry niesie za sobą wiele korzyści i jest najlepszą profilaktyką przeciw zagrażającym naszemu życiu i zdrowiu chorobom.

Należy pamiętać, że większość chorób jest wyleczalna pod warunkiem ich wczesnego prawidłowego rozpoznania, a następnie zastosowania skutecznego leczenia. Od naszej obserwacji zależy szybsze „wychwycenie” zmian zachodzących w wyglądzie znamion skórnych, a dobra ich diagnoza, odpowiednie leczenie i profilaktyka mogą doprowadzić do całkowitego usunięcia zagrożenia.

Magdalena Wrzeńska
studentka III roku
Kosmetologii Uniwersytetu Radomskiego

Dr med. Maciej Krajewski
dermatolog

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

czynny w porankach od 15.15 do 17.30

tel. med. sprężynowa 1000 **Antoni Nierubca**

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8
tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628

endomed®

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

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

■ **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

VITAMED

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



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

OPTYK GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Belutti

**SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY**

Galeria Feniks (Piotr i Paweł)
Al. Grzeczmarowskiego 29/31 lok. 112
tel. 48 382-06-32

Przychodnia
ul. 1905-roku 20 lok. 5
tel. 48 385-80-08

Nowy Salon (vis a vis Politechniki)
ul. Chrobrego 42a
tel. 794-042-500

OKULARY ZNANYCH MAREK:

MOSCHINO

SOLANO

Baldinini

extē

GF FERRÉ

Ray-Ban

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

OPTYK
Likowski GABINET
OKULISTYCZNY
Elżbieta Likowska
lekarz okulista
pn 10-18 • wt,śr,pt 10-14, 16-18
sobota na zapisy
www.likowski.eu
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

**Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu**

przyjmuje: środa 16.00-18.00
Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

Gabinet okulistyyczny

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

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

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

Prywatny Gabinet Lekarski

Chorób Płuc

Edyta Michrowska-Kobyłska
tel. 605 336 465

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO^{NZOZ} Elżbieta Stachura

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

wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoleżynowe
- 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
lecniczej**

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.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.radom.pl

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

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)



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicober, 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

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



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

MAX-MED

Szewczyk Dariusz

ortopeda, traumatolog

Radom, Osiedlowa 9

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

Krzysztof Baryłka

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 oddawania moczu
(w tym moczenia nocnego)

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

Hubert Kazubiński

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje w poniedziałki 16.30-20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Maciej Bartnik

ORTOPEDA TRAUMATOLOG

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

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

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

SPZOZ

**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

Stresowe ABC

czyli jak sobie radzić
i jak nie*radzić ze stresem (2)

W poprzednim artykule skupiliśmy się głównie na tym, jak sobie ze stresem nie radzić, czyli jak nie robić, gdy przeciąża nas stres.

Rozpoczęliśmy przyglądać się temu co można robić, by sobie poradzić, skoro tak wiele nie można, bądź nie należy :-)

(tu dziękuję za życzliwe recenzje i komentarze zwłaszcza o paleniu i picciu, no cóż :-).
Zatem chciałbym w tym, być może w kolejnych artykułach zająć się trochę bardziej szczegółowo omawianiem kolejnych praktycznych strategii radzenia sobie ze stresem w ogóle i w konkretnych sytuacjach. Ostatnio zrobiliśmy dość ogólny przegląd kilku takich strategii, głównie po to, by pokazać, że da się jednak coś zrobić, że nie jesteśmy zdani „na pastwę alkoholu, palenia i innych ryzykownych rozrywek.”

Prawdziwe źródła stresu

Żeby skutecznie i długoterminowo radzić sobie ze stresem, potrzebujemy najpierw zorientować się co „w trawie piszczy”, czyli co powoduje nasz stres. De facto potrzebujemy trochę bardziej poznać siebie, co czasem bywa trudne, bo często źródła naszego stresu nie są takie oczywiste. Bardzo łatwo jest przeoczyć nasze nakręcające stres – myśli, uczucia, postawy bądź zachowanie – a to za sprawą naszych mechanizmów obronnych. Np.: stosunkowo łatwo uświadomić sobie zmartwienia i napięcia wywołane wymaganiami i ostatecznymi terminami w pracy, ale dużo trudniej dostrzec np.: nasze ociąganie się, zostawianie wszystkiego na ostatnią chwilę, bądź życzeniowe myślenie, że wszystko się jakoś przecież ułoży.

Aby poszukać naszych prawdziwych źródeł stresu potrzebujemy przyjrzeć się naszym postawom, nawykom i co ciekawe wymówkom (o dziwo?!). (Czasami wiele rzeczy może się przyśnić, jak np.: mojemu koledze, który miał ciekawy sen o ryzyku kredytowym :-).

- Czy usprawiedliwiamy swój stres jako coś tymczasowego, gdy np.: mamy „milion” różnych spraw na głowie, a nie pamiętamy kiedy ostatnio znaleźliśmy czas by „złapać oddech”?
- Czy myślimy może, że stres jest stałym integralnym elementem naszego życia w pracy i w domu (...taki już ten świat zwariowany...) lub naszej osobowości czy charakteru (...a ja taki energiczny jestem – w domyśle nerwowo)?
- Czy obwiniamy (jako źródła naszego stresu) innych ludzi, zewnętrzne wydarzenia, system polityczny, itp.?

Dopóki nie przyjmujemy do świadomości faktu o istnieniu naszej roli w stwarzaniu stresu lub możliwości radzenia sobie z nim – dopóty poziom przeżywanego przez nas stresu będzie pozostawał poza naszą kontrolą.


Jako proste narzędzie analizy naszych przeżyć chciałbym dziś zaproponować coś, co można by nazwać dziennikiem stresu, lub dziennikiem uczuć. To proste narzędzie pomoże nam zidentyfikować regularne stresory występujące najczęściej w naszym życiu i sposoby jakimi sobie z nimi radzimy. Kiedykolwiek poczujemy się zestresowani zapiszmy to w naszym dzienniku. Kiedy codziennie będziemy dokonywać takich wpisów warto odpowiadać sobie na kilka pytań:

- Co spowodowało nasz stres? (spróbujmy zgadnąć, jeśli nie jesteśmy pewni)
- Jak się poczuliśmy fizycznie i psychicznie?
- Jak zareagowaliśmy w odpowiedzi na to wydarzenie?
- Co zrobiliśmy by poczuć się lepiej?

Już po kilku dniach lub tygodniach będziemy dysponować materiałem na podstawie, którego można będzie zidentyfikować nasze dotychczasowe strategie radzenia sobie ze stresem. Łatwo będzie można zobaczyć czy są one zdrowe, czy niezdrowe, pomocne, czy nieskuteczne. Niestety spora grupa ludzi nieświadomie potęguje swoje problemy

Na koniec – zachęcam do udanych obserwacji. Warto siebie poznawać i redukować stres by móc poprawić jakość naszego życia.

*Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra*



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 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

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
możliwość wizyt domowych

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

Gabinet ginekologiczno-położniczy
dr med. Dobrosława Szczęśniak
spec. ginekolog-położnik

Badanie nietrzymania moczu w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska
Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Gabinet logopedyczny
MEMIK
mgr Monika Kazimierczyk
tel. 600 92 90 91
www.logopeda-radom.pl

Małgorzata Młynarska
LOGOPEDA
Terapia osób jękających się dorosłych i dzieci
tel. 506 175 673, Planowa 15a m. 34

EGO Centrum Psychologiczne
Dorota Mitek-Zimnicka



Pracownia badań kierowców
- badania kierowców i operatorów wózków spalinowych i akumulatorowych
- badania osób posiadających i ubiegających się o broń
- inne badania psychologiczne
- porady, konsultacje
czynne pn.-pt. oraz w soboty po telefonicznym uzgodnieniu

Radom, ul. Kościuszki 1 pok. 116
tel. 48 381 60 00, 605 743 613
www.psycholog.pilicka.pl

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



dr n. med.
Andrzej Ostrach
specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej
Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18
tel. 602 477 709

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

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



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: 791 773 956
www.rehabilitacja-radom.pl

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

PIJAWKI LECZĄ

- chorobę żylną (żylaki, owrzodzenia)
- choroby kręgosłupa (rwa kulszowa, dyskopatie)
- migreny • cukrzyca • reumatyzm

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 57a, www.palemestrop.pl

Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. *Marta Nazimek*

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Opieka długoterminowa

Opieka długoterminowa jest wspólną alternatywą dla ludzi starszych i schorowanych zapewniając im poczucie bezpieczeństwa, niezależności oraz możliwości decydowania o sobie. Głównym atutem jest fakt, iż przebywanie wśród rodziny, najbliższych stanowi naturalnie najkorzystniejsze środowisko dla osób przewlekle chorych bądź niepełnosprawnych wywierając istotny wpływ na ich stan zdrowia. Decyzja o opuszczeniu domu to dla nich dramatyczna ostateczność. Dla człowieka chorego, tak jak dla większości z nas, najważniejszą kwestią gwarantującą dobre samopoczucie, jest zachowanie niezależności. Dlatego umożliwienie choremu przebywania w warunkach domowych, zapewnienie fachowej pielęgnacji, edukacji zdrowotnej i bezpieczeństwa jest niewątpliwie najlepszym rozwiązaniem. Dom i rodzina stanowią najkorzystniejsze z punktu widzenia potrzeb każdego człowieka środowisko życia i dlatego należy tak pomagać, aby maksymalnie je wspierać.

Opieka długoterminowa to długookresowa i profesjonalna pielęgnacja, rehabilitacja oraz kontynuacja leczenia. Jest to świadczenie usług pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz leczniczych, pomocy i wsparcia dla osób przewlekle chorych bądź niepełnosprawnych.

Może być realizowana w warunkach stacjonarnych lub domowych.

Świadczenia gwarantowane udzielane w warunkach stacjonarnych są realizowane w jednostkach udzielających całodobowo świadczeń w zakładach opiekuńczych-leczniczych lub zakładach opiekuńczo-pielęgnacyjnych.

Pielęgniarska opieka długoterminowa w warunkach stacjonarnych to forma świadczeń zdrowotnych realizowanych na rzecz chorego w każdym wieku i z każdą jednostką chorobową, w celu kontynuacji leczenia, pielęgnacji i rehabilitacji, który ze względu na przewlekłą chorobę lub niepełnosprawność uzyskał ocenę od 0-40 punktów według skali Barthel i wymaga objęcia całodobową profesjonalną opieką medyczną.

Świadczenia gwarantowane udzielane w warunkach domowych są realizowane przez zespół długoterminowej opieki domowej dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży wentylowanych mechanicznie i pielęgniarską opiekę długoterminową domową.

Tą opieką obejmuje się osoby, które nie wymagają hospitalizacji lub nie mogą przebywać w zakładach lecznictwa stacjonarnego, a ze względu na istniejące problemy zdrowotne wymagają systematycznej, intensywnej opieki pielęgniarskiej, udzielanej w warunkach domowych. Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa jest realizowana we współpracy

z lekarzem i pielęgniarką podstawowej opieki zdrowotnej. Pielęgniarka opieki długoterminowej przygotowuje rodzinę i pacjenta do samoopieki i samopielęgnacji, kształtując umiejętność radzenia sobie z chorobą i niepełnosprawnością. Udziela również wsparcia psychicznego rodzinie, na każdym etapie choroby, również w okresie terminalnym.

Do pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej mogą być zakwalifikowani przewlekle chorzy somatycznie i psychosomatycznie oraz psychicznie chorzy z wyłączeniem ostrej fazy choroby psychicznej, niezdatni do samoopieki i samopielęgnacji, którzy w ocenie kartą oceny świadczeniobiorcy uzyskali od 0 do 40 punktów według skali Barthel oraz dodatkowo wymagają bezwzględnie realizacji przynajmniej jednego z wymienionych świadczeń pielęgniarskich przez okres powyżej 2 tygodni:

- kroplowego wlewu dożylnego wynikającego ze stałego zlecenia lekarskiego związanego z prowadzonym procesem leczenia,
- wykonywania zabiegów pielęgnacyjno-leczniczych w stomiach, przetokach, odleżynach, troficznym owrzodzeniach podudzi i trudno gojących się ranach,
- karmienia przez zgłębnik i przez przetokę,
- płukania pęcherza moczowego,
- pielęgnacji w związku z założoną rurką tracheostomijną,
- zakładania i usuwania cewnika (stałe zlecenie lekarskie).

Każdy z nas ma, rodziców i dziadków, często schorowanych i wymagających naszej troski i opieki, jednak nie zawsze możemy im zapewnić wszystko co najlepsze. Czasem mieszkamy zbyt daleko od siebie, czasem brak nam fachowej wiedzy ku temu, a czasem czujemy się bezradni i nie wiemy, co zrobić i gdzie w takiej sytuacji się zgłosić i pytać o pomoc. Specjalistyczne usługi zdrowotne, to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności i są świadczone przez osoby z odpowiednim przygotowaniem zawodowym. Taką formą opieki nad pacjentami przewlekle chorymi jest pielęgniarska opieka długoterminowa domowa. Stanowi ona bardzo dobrą alternatywę opieki instytucjonalnej dla osób starszych i przewlekle chorych oraz formę pomocy dla rodziny opiekującej się.

mgr Aneta Grabowska
MEDYCZNE CENTRUM
OPIEKI DOMOWEJ
„VIC-MED”



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



DAWNIEJ
POLMED RADOM

KOMPLEKSOWA OPIEKA M E D Y C Z N A

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

CENTRUM MEDYCZNE

Zatrzymaj czas



tylko
w październiku

peelingi

~~150 zł~~ 90 zł

medycyna estetyczna i kosmetologia

dr. n. med. Elżbieta Kowal • dr n. med. Roman Kowal • dr n. med. Krzysztof Jakubowski
mgr Malwina Kowalczyk fizjoterapeuta • Aleksandra Dziadura kosmetyczka

Z A B I E G I

twarz

ciato

- mikrodermabrazja wodno-tlenowa
 - trądzik i leczenie potrądzikowe
 - redukcja przebarwień
 - usuwanie zmian skórnych
 - redukcja zmarszczek
- odmładzanie skóry
- redukcja tkanki tłuszczowej
- zamykanie naczynek
- depilacja laserowa
- skuteczna walka z cellulitem

www.zatrzymajczas.pl

Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008