



Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

psychiatra Andrzej Karczewski

Skleroterapia

leczenie żylaków

lek. chirurdzy naczyniowi Tomasz Terpiłowski oraz Arkadiusz Wdowik

Cera naczynkowa

dermatolog, dr med. Maciej Krajewski

Od czego zależy cena leku w aptece?

Fitoterapia

Znajdziesz nas w internecie

www.medyk.radom.pl



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANDROLOG

Wręczycki Apoloniusz – str. 7

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. 12
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 4
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 12
Ostrach Andrzej – str. 12
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 12
Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 11
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 12
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 11
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 11
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 4
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 12
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 12

CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 11
Kazubiński Hubert – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 11
Sekula Jan • SANUS – str. 12
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 11

DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 3
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 5
Krajewski Adam – str. 13

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 11

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 13

GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 7
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 7
Kielski Piotr • EPMED – str. 11
Nita Zygmunt – str. 7
Wręczycki Apoloniusz – str. 7
Szczęśniak Dobrosława – str. 7
Świechowski Witold • AGAMED – str. 4

INTERNISTA

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

KARDIOLOG

Świągół Paweł – str. 13

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 11

MEDYCYNA ESTETYCZNA

Estivance – str. 5
PT Dental – str. 4
Zatrzymaj czas – str. 16

MEDYCYNA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7
Pytel Anna • AGAMED – str. 4

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 8
Chojnacka Marina – str. 8
Dudzińska Ewa – str. 8
Jurkiewicz Grzegorz – str. 8
Kosowski Jarosław – str. 8
Kowal Elżbieta – str. 8
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 9
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 8
Olczyk Ziemowit – str. 8

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 5

Nazimek Waldemar – str. 5

Małecka Hanna – str. 5

Szponar Bogusław – str. 5

ORTOPEDA

Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 12
Gajos Paweł • VITAMED – str. 11
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 11
Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 12
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 11
Wypyski Andrzej – str. 12

PEDIATRA

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

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 9
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 12
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 12

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 9

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 7
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 7

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 4
Epmec – str. 11
Gamed – str. 7
Max-Med – str. 12
Medicon – str. 3
MedJana – str. 11
Nel-Med – str. 9
Polmedic – str. 15
Venomedica – str. 12
Vitamed – str. 11

STOMATOLOG

Agamed – str. 4
Aurudent – str. 4
Dent Artis – str. 4
M-dent – str. 4
Pro-Lab – str. 4
PT Dental – str. 4
Unident – str. 4

UROLOG

Alter Andrzej – str. 7
Nierubca Antoni – str. 7
Sander Krzysztof – str. 7

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 15
Lab-Medic – str. 8
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 14

LOGOPEDA

Memik, Monika Kazimierczyk – str. 9
Młynarska Małgorzata – str. 9

MASAŻ LECZNICZY

Essamed – str. 13
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7
Gabinet Nad rzeczką – str. 10
Markowski Mirosław – str. 10

MEDYCYNA NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7

OPTYK

BRILEX – str. 5
Grabowscy – str. 13
Likowski – str. 5

OPIEKA PIEŁĘGNIARSKA

Essamed – str. 13
Vic-Med – str. 13

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 4

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 9
Essamed – str. 13
Vic-Med – str. 13

PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 9
Maj Anna – str. 9

REHABILITACJA

Essamed – str. 13
Ilmed – str. 10
Markowski Mirosław – str. 10
Vic-Med – str. 13

SKLEPY MEDYCZNE

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

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 15
Lab-Medic – str. 8
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 12

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 12

DOPPLER

MedJana – str. 11
Venomedica – str. 12

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 8

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 9

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 7
Drożdżikowski Wiesław – str. 13
Euromed – str. 12
Medicon – str. 3
MedJana – str. 11

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 14

MASAŻ LECZNICZY

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7
Ilmed – str. 10
Markowski Mirosław – str. 10

MEDYCYNA NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 7
Gabinet Nad rzeczką – str. 10



panaceum
Jadwiga Grudzińska

dyplomowany dietetyk

indywidualny trening żywieniowy
zdrowe odchudzanie
diety w chorobach cywilizacyjnych
indywidualne spotkania

zadzwoń i umów się na wizytę
kom. 781 82 60 60



Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

redaktor naczelny: Michał Jolski
Wydawca: FHM Mi-Mo
Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@medyk.informator@wp.pl

skład: Czarna w paski Pałyk Förmaniak



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
790 610 790
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



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

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

Agamed
CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

INTERNA

wizyty domowe

MEDYCYNA PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Anna Pytel

PRYWATNE POGOTOWIE

STOMATOLOGICZNE

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

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

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

unident

NZOZ

E. R. Jaworscy

- stomatologia
- medycyna 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



dent

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

dziury w soboty i niedziele

w godz. **9.00-14.00**

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

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

Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)
kom. 604 529 306
przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

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

ESTIVANCE

www.estivance.pl

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najskuteczniejsze systemy laserowe



* (BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

Dr n. med. Maciej Krajewski
specjalista dermatolog

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

- **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

Cera naczynekowa

Nagła zmiana temperatury, kropla alkoholu czy może aromatyczny kosmetyk? To dopiero początek listy czynników mogących mieć wpływ na pojawienie się długotrwałych rumieńców na twarzy. Niejedna osoba codziennie patrząc w lustro zastanawia się, czemu jej cera wciąż przybiera czerwone zabarwienie? To znak, że mamy do czynienia ze skórą naczynekową. Niestety, jest to uciążliwy problem dotyczący zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Cera naczynekowa należy do cer problematycznych. Może występować u każdego, jednak dotyczy zazwyczaj osób z I lub II fototypem skóry, o jasnych włosach i oczach, jasnej karnacji w połączeniu z cerą wrażliwą, która jest delikatna, pergaminowa i łatwo ulega wszelkim podrażnieniom. Na twarzach osób z cerą naczynekową w początkowych jej stadiach występuje rumień, który zaburza zdrowy i ładny wygląd. To zjawisko tymczasowe, ma tendencję do pojawiania się i znikania. Jednak z biegiem czasu dochodzi do utrwalenia rumienia, a nawet przekształcenia w stan przewlekły.

Cera naczynekowa charakteryzuje się zaczerwienieniem, pieczeniem i swędzeniem. Kłopoty z tego typu skórą są

związane z delikatnymi, kruchymi naczynkami krwionośnymi, które mają skłonność do pękania. Naczynka te mają podwyższoną przepuszczalność, nie wytrzymują ciśnienia krwi, co w konsekwencji prowadzi do ich rozszerzenia, osłabienia i pękania, pozostawiając trwałe i nieestetyczne „pajęczki”, których nazwa medyczna nosi termin teleangiektazji. Już w dzieciństwie można zaobserwować słabą sieć naczyń krwionośnych, jednak pierwsze objawy cery naczynekowej mogą być widoczne ok. 20 roku życia. W wieku dojrzałym, a w szczególności u osób z wysokim ciśnieniem lub u kobiet w okresie menopauzy zmiany stają się bardziej zaawansowane. Najczęściej wyraźna sieć naczyń pojawia się w okolicy nosa, policzków i brody. Powierzchniowe i początkowe mają kolor czerwony, głębsze zaś są sine lub niebieskie.

Powstawanie skóry naczynekowej, która jest nadzwyczaj wrażliwa, związane jest z wieloma czynnikami. Jedną z głównych i podstawowych przyczyn problemów naczynekowych są geny. Osoby z wrodzoną kruchością naczyń mają tendencję do nasilania się zmian z wiekiem. Kolejną przyczyną są hormony, mowa tutaj o nadmiarze estrogenów – żeńskich hormonów płciowych, które rozluźniają ścianki naczyń. Duże znaczenie ma również typ cery. Skóra wrażliwa, cienka i sucha jest bardziej narażona na problemy naczynekowe. Dobrej kondycji cery naczynekowej nie sprzyjają także: alergie, choroby układu pokarmowego, nieodpowiednie

kosmetyki, jak i czynniki zewnętrzne: wahania temperatury, wiatr, mróz czy promieniowanie słoneczne.

Każdy rodzaj skóry wymaga zdiagnozowania i określenia jej potrzeb i pielęgnacji. Jednak w przypadku skóry naczynekowej trzeba pamiętać, że profilaktyka i odpowiednia pielęgnacja mają szczególne znaczenie. Dlatego należy ją nieustannie chronić, używając kremów z filtrem UV latem, a zimą zabezpieczać kremami tłustymi. Niekorzystny wpływ na naczynka mają też zbyt gorące kąpiele, twarda woda stosowana do mycia, a także chlorowana na pływalni. Przy tego rodzaju cerze powinniśmy unikać kosmetyków silnie ściągających, zapachowych, wodoodpornych, peelingów ziarnistych i wszelkich preparatów zawierających alkohol, mentol, miętę pieprzową albo olejek eukaliptusowy. Pobudzają one krążenie krwi, rozszerzają naczynka, wywołują podrażnienia i rumień.

Cera naczynekowa wymaga znacznej troski, co przejawia się w sposobie jej codziennej pielęgnacji. Wstając rano zaczynamy od czynności podstawowych, czyli mycia. Najlepiej jest stosować w tym celu przegotowaną i letnią wodę, gdyż ma działanie łagodzące. Zalecane jest także używanie wód termalnych i micelarnych, które są delikatne i idealne dla wrażliwej cery. Codzienna pielęgnacja jest bardzo istotna, zatem ważne jest, by zastanowić się nad właściwym doбором kosmetyków. Czy stosowane dotychczas kosmetyki były odpowiednie? Czy może warto

zainwestować w drogeryjne kosmetyki przeznaczone do tego typu skóry lub nawet specjalistyczne dermokosmetyki?

Na rynku istnieje wiele firm kosmetycznych proponujących serie preparatów dla cery naczyniowej, w których są liczne substancje uodparniające skórę na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych, zmniejszające kruchość naczyń krwionośnych i uszczelniające je. Taka zmiana może być nieoceniona w walce o cerę bez zaczerwienień! Dostępne w aptece dermokosmetyki, odpowiednio dobrane, nie podrażniają skóry i mają za razem działanie lecznicze i kosmetyczne. Aby przestrzegać zasad właściwej pielęgnacji, należy wybierać preparaty zawierające w swoim składzie m.in. rutynę, ekstrakt z miłorzębu japońskiego, wyciąg z arniki górskiej, wyciąg z kasztanowca oraz witaminy: C, K, PP. Wszystkie te składniki wzmacniają ściany naczynek, działają przeciwzapalnie, zapobiegają wylewom podskórnym oraz redukują zaczerwienienia. Poza doбором odpowiednich kosmetyków niezwykle ważny jest codzienny styl życia i dieta. Osoby z tendencją czerwienienia się powinny unikać alkoholu, kawy, nikotyny, gorących i pikantnych potraw. Dodatkowo warto wystrzegać się sytuacji stresowych oraz dużego wysiłku fizycznego. Z kolei pozytywne rezultaty otrzymamy spożywając owoce i warzywa bogate w witaminy C i K, które można znaleźć zwłaszcza w zielonych warzywach, czarnej porzeczce, cytrynie, kiwi, a także w truskawkach.

Pomogą one w naturalny sposób uszczelnić sieć naczyń krwionośnych. Doskonale wpływ na cerę mają również flawonoidy – naturalne substancje występujące w roślinach, ziołach i owocach.

Oprócz profilaktyki i pielęgnacji, należy również wspomnieć o leczeniu cery naczyniowej.

Gdy problemy skórne zaczynają się nasilać i na twarzy widoczny jest intensywny rumień i teleangiektazje, to znak, że należy udać się na wizytę do dermatologa. Może się okazać, że należy podjąć leczenie farmakologiczne, zwłaszcza jeżeli problemy z cerą są zwiastunem chorób skórnych np. atopowego zapalenia skóry czy trądziku różowatego. Kruchość i pękające naczynka można także wzmocnić przez odpowiednio dobrane zabiegi kosmetyczne i kosmetyczno-dermatologiczne.

Cera naczyniowa jest cerą szczególnie wymagającą. Pierwszym etapem jej pielęgnacji jest profilaktyka, czyli wszelkiego rodzaju działania, które opóźnią proces osłabienia ścian naczyń włosowatych, jeśli jednak stan skóry wymaga już interwencji fachowej pomocy, to należy rozpocząć leczenie profesjonalnymi zabiegami oferowanymi przez kosmetologów i dermatologów, a następnie kontynuować kurację w domu.

Gabinety kosmetyczno-dermatologiczne oferują pełen zakres usług, które gwarantują poprawę kondycji skóry twarzy. Po dokładnej analizie stanu skóry naczyniowej, indywidualnie dobierany jest rodzaj zabiegów i preparatów. Pomocne są

maseczki nawilżające, łagodzące np. z alg, naświetlania lampą Sollux z niebieskim filtrem, peeling enzymatyczny, peeling kawitacyjny, jonoforeza i sonoforeza. W przypadkach bardziej zaawansowanych zmian, można zastosować laserowe zamykanie naczynek, elektrokoagulację czy elektrolizę, ale tylko porą jesienną.

Miejsca, których należy unikać, mając problem z naczynkami to solarium, sauny, niewskazane są też zabiegi mechanicznego peelingu, głęboko złuszczone czy pobudzające masaże.

Idealna cera, nieposiadająca żadnych wad i niedoskonałości, to przywilej niewielkiej liczby kobiet. Dlatego pamiętajmy o wczesnej profilaktyce i pielęgnacji, bo to pomoże zachować skórę w dobrej kondycji. Warto również znaleźć odrobinę czasu i wybrać się na konsultację ze specjalistą, gdyż może to okazać niezbędne w ochronie przed dalszym rozwojem objawów cery naczyniowej.

*Sylwia Sito
studentka II roku
Kosmetologii Uniwersytetu Radomskiego*

*Magdalena Wrzesińska
studentka III roku
Kosmetologii Uniwersytetu Radomskiego*

*Marta Wroclawska-Bañcer
kosmetolog*

*Dr med. Maciej Krajewski
dermatolog
adiunkt Uniwersytetu Radomskiego*



Relaks
FITNESS & SPA

Strefa fitness w klubie Relaks obejmuje formy prozdrowotne:

- pilates
- joga
- zajęcia dla seniorów
- zajęcia wzmacniające
- zajęcia wytrzymałościowe
- zdrowy kręgosłup

Szczególnie polecamy Nowość w Polsce

- Active Walk (aerobik na bieżniach)

z tą gazetą upust na zajęcia fitness **10%**

Radom, ul. Słowackiego 15a, tel. 48 386 90 09

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Gabinet ginekologiczno-polożniczy

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

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (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

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

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

Gabinety Lekarskie i USG
pro feminae

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

- USG ginekologiczno-polożnicze
- 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 UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

lek. med. specjalista moczog. **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

GABINET UROLOGICZNY

Krzysztof Sander

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Żeromskiego 51
wtorek 16.00-17.00

tel. kom. 602 59 87 82

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:
ziołoterapii, homeopatii, biorezonansu

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

Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

NZOZ
Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Swiadczona usługa medyczna w oparciu o kontrakt z

NFZ

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-polożnicza
- 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)

Poradnia neurologiczna



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

- Lux-Med, Medicover, Allianz, CMP,
- FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
- PoI 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

Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

W poprzednich dwóch odcinkach zajmowaliśmy się tym, w jaki sposób sobie ze stresem nie radzić, czyli jakich sposobów unikać oraz w jaki sposób namierzyć prawdziwe źródła stresu i jak je odróżnić od źródeł pozornych.

Dzisiaj chciałbym rozpocząć szczegółowe omawianie w kolejnych odcinkach sześciu zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem takich jak:

1. Unikanie niepotrzebnego stresu.
2. Wpływanie / kształtowanie sytuacji.
3. Adaptacja do stresu.
4. Akceptacja rzeczy / sytuacji których nie można zmienić.
5. Czas na zabawę i relaksację.
6. Zdrowy styl życia.

Strategia nr 1 Unikaj niepotrzebnego stresu

Nie zawsze jesteśmy w stanie uniknąć stresu i nie jest to zdrowe by unikać sytuacji, w których problemy należy (bądź można) rozwiązywać. Ale możemy być zaskoczeni ilością czynników stresogennych w życiu, które można w prosty sposób eliminować :-)

- Naucz się jak mówić „nie” – Asertywność – poznaj swoje granice i trzymaj się ich. Niezależnie czy to w swoim życiu osobistym, czy w życiu zawodowym możesz odmówić przyjęcia dodanych ci obowiązków, zwłaszcza kiedy jesteś blisko osiągnięcia limitu swoich możliwości. Branie na siebie więcej niż można realnie jest murowanym sposobem na zafundowanie sobie kryzysu – choćby z wyczerpania. Problem granic jest nie tylko problemem naszej wytrzymałości, wydajności, ale także granic psychologicznych w relacjach. Słynne mówienie „NIE” jako potoczny symbol

asertywności nie odnosi się tylko do sprzeciwu, kiedy ktoś chce lub już narusza nasze psychologiczne granice, tak naprawdę chodzi o uczciwość w relacjach ze sobą i otoczeniem oraz informowanie otoczenia o swoich granicach. To „informowanie” jest bardzo potrzebne, gdyż często ludzie z otoczenia będą odczytywać nasze granice w sposób im właściwy, niekoniecznie zgodny z naszymi potrzebami, a jak pokazuje życiowa praktyka nie można pozwolić na bezkarne jeżdżenie po sobie bez dorobienia się co najmniej kilku objawów nerwicowych.

- Unikaj ludzi, którzy narażają cię na stres (jeśli to możliwe) – Jeśli ktoś ciągle wywołuje stres w twoim życiu i próby naprawienia relacji nie odnoszą skutku, ogranicz czas spędzany z tą osobą do minimum lub całkowicie zakończ relację.
- Przejmij kontrolę nad elementami swojego otoczenia – np.: jeśli denerwują cię

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

Laboratorium LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wynazy, 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

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 potrądkowych)

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

lek. specjalista neurolog
z-ca ordynatora
oddziału neurologii RSzS ul. Tochtermana 1
Ewa Dudzińska
przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

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


Ziemowit Olczyk
neurolog
wizyty domowe
tel. 502 083 626

wieczorne wiadomości w TV – wyłącz telewizor. Jeśli stanie w korku lub natężony ruch samochodowy wywole u Ciebie niepokój, wybierz inną spokojniejszą trasę, lub zmień środek transportu. Jeśli chodzenie do marketu jest trudne, wywołuje strach można zrobić zakupy przez internet, co od niedawna w Polsce jest już dostępne.

- Unikaj gorących tematów które działają na Ciebie jak „plachta na byka” – Jeśli denerwuje Cię rozmowa o polityce lub np.: religii wykreśl je z listy tematów poruszanych przez Ciebie w rozmowach. Jeśli wciąż spierasz się o te same tematy z tymi samymi ludźmi, przestań wnosić

je do rozmów lub usprawiedliw się, że nie będziesz rozmawiał o tym jeśli jest on wnoszony dyskusji

- Okrój listę rzeczy do zrobienia. Przeanalizuj jeszcze raz twój rozkład zajęć, odpowiedzialności i codziennych obowiązków. Jeśli jest tego wszystkiego za dużo będziesz musiał rozróżnić pomiędzy tym co „powiniem a tym co muszę”. Przesuń zadania, które nie są w tej chwili konieczne na koniec listy usuń je całkowicie. W tym temacie polecam książkę polskiego pedagoga z okresu oświecenia Jana Komenskigo pt. „Jedynie konieczne”.

*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

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

www.psychiatra.radom.pl

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

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

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

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

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



**DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM**



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

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21,
KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL
WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

Dom oferuje również pielęgniarskie pobyty szpitalne.

NEL-MED

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

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, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki
ortopedyczne

materace i poduszki
przeciwodrożynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

aparaty do mierzenia ciśnienia
głośnomówiące

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

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

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: 794 773 956
www.rehabilitacja-radom.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

PIJAWKI LECZĄ

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

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 57a, www.palemestop.pl

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



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)



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

Wynajmiemy gabinety lekarskie

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

Punkt pobrań laboratoryjnych

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

www.medjana.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
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

Skleroterapia

leczenie żylaków – ciąg dalszy

W poprzednim numerze Twojego MEDYKA opisaliśmy leczenie żylaków metodą chirurgiczną i laserową, dzisiaj omówimy skleroterapię (obliterację) kompresyjną. Jest to metoda polegająca na miejscowym wstrzyknięciu do chorej żyły substancji sklerotyzującej, która wywołuje skurcz i reakcję zapalną w ścianie żyły, co prowadzi do jej zwłóknienia i zamknięcia. W praktyce oznacza to wyeliminowanie z krążenia niewydolnych żył (efekt leczniczy), które po zabiegu stają się niewidoczne (efekt kosmetyczny).

Skleroterapię często wykorzystuje się jako leczenie uzupełniające po zabiegu chirurgicznym lub wewnątrzżylną ablacji żyły odpiszczelowej lub odstrzałkowej, może być stosowana jako integralna metoda leczenia:

- Sklerozant płynny używa się do

zamykania pajęczków i małych żył siateczkowatych

- Sklerozant w formie piany (płyn zmieszany z powietrzem) służy do obliteracji żylaków (pierwotnych, nawrotowych lub pozostałych po operacji) oraz w wybranych przypadkach do obliteracji żył odpiszczelowej lub odstrzałkowej np. gdy są przeciwwskazania do zabiegu laserowego (średnica żyły poniżej 4mm).

Zabiegi skleroterapii wykonywane są ambulatoryjnie, nie wymagają znieczulenia, nie ograniczają codziennych obowiązków, ani możliwości pracy. Jest to metoda bezpieczna, ogólne objawy niepożądane występują tylko w około 2-3% i dotyczą obliteracji pianą dużych żył. Są to: napady migreny, krótkotrwałe zaburzenia widzenia, ucisk w klatce piersiowej, przemijające niedokrwienie mózgu – wszystkie te objawy trwają do kilku minut i ustępują samoistnie. Mogą występować niegroźne miejscowe objawy niepożądane: wysypka lub zaczerwienienie skóry nad obliterowaną żyłą, zakrzep żyłaków, martwica skóry w miejscu podania sklerozantu – suchy

czarny strupek zwykle nie wymagający leczenia, goi się samoistnie.

Najistotniejsze przeciwwskazania do skleroterapii to: poważne choroby układuwowe, „świeża” lub przeżyta w kilku ostatnich miesiącach zakrzepica żył głębokich i powierzchownych, trombofilia i inne stany nadkrzepliwości, okres ciąży i karmienia piersią, niewydolność tętnicza, pacjenci z ograniczoną sprawnością ruchową, przetrwały otwór owalny w przegrodzie międzyprzedsionkowej serca i migrena. Ostrożności wymagają pacjentki stosujące antykoncepcję i hormonalną terapię zastępczą.

Opis metody

Pacjentów do skleroterapii powinno kwalifikować się na podstawie USG Duplex Doppler Kolor (obliteracja „pajęczków” kojarzona jest zwykle z zabiegiem kosmetycznym, a w rzeczywistości jest to procedura medyczna). Prócz depilacji kończyny, pacjent nie wymaga przygotowania do zabiegu. Obliterację dużych żył wykonuje się pod kontrolą USG, do obliteracji małych

Hubert Kazubiński
 specjalista ortepeda, traumatolog
 przyjmuje w poniedziałki 16.30-20.00

MEDJANA
 Centrum Medyczne

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
 tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Maciej Bartnik
 ORTEPEDA TRAUMATOLOG

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

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

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

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

MAX-MED

Szewczyk Dariusz
 ortepeda, traumatolog

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

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

Krzysztof Baryłka
 spec. chirurg dziecięcy

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

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

PORADY W ZAKRESIE:

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

dr n. med.

Andrzej Ostrach
 specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

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

żyłaków, żył siateczkowatych i pajęczków wykorzystuje się specjalny podświetlacz diodowy. Podawanie sklerozantu zazwyczaj jest niebolesne, czasami pacjent może odczuwać ukłucia cienką igłą „insulinówką” i nieznaczne pieczenie. Podczas jednej sesji wykonuje się kilka, kilkanaście wstrzyknięć. Aby osiągnąć pożądaną efekt skleroterapii najczęściej jest przeprowadzana w kilku etapach, w odstępach 2-3 tygodniowych ponieważ istnieją ograniczenia w ilości podawanego sklerozantu, a sam zabieg nie powinien trwać zbyt długo. Aby lek pozostał w miejscach gdzie był podany i nie wypłukała go krążąca krew, stosuje się miejscowy ucisk tamponami z waty i plastrami hipoalergicznymi. Zabieg kończy założenie na nogę pończochy medycznej. Po zabiegu pacjent intensywnie spaceruje przez 15-20 minut, aby wzmocniły prąd krwi podczas marszu zdezaktywował sklerozant, jeżeli takowy przedostałby się do układu żył głębokich.

Po zabiegu przez kolejne 3-4 dni pacjent powinien mieć pończochę na nodze w dzień i w nocy, następnie przez 2-3 tygodnie do czasu wizyty kontrolnej, chodzi w pończosze w ciągu dnia, spać może bez pończochy. Przez cały okres leczenia skleroterapią wskazana jest duża aktywność ruchowa. Po pierwszym zdjęciu pończochy w miejscu ukłuć igłą mogą być widoczne „siniaki” pokrzywka, zaczerwienienia skóry na przebiegu sklerotyzowanych żył. Zmiany te znikają po kilku dniach stosowania maści heparynowych. Możliwe są również miejscowe dolegliwości bólowe, ale z reguły o niewielkim nasileniu. W późniejszym okresie mogą pojawiać się brązowe przebarwienia skóry, które znikają po kilku tygodniach, a w wyjątkowych sytuacjach – po kilku miesiącach. Po skleroterapii żyłaków i większych żył siateczkowatych gdy skurcz naczynia lub kompresja były

niedostateczne mogą pojawiać się pod skórą zgrubienia zakrzepniętej (uwięzionej krwi) – miejscowe zakrzepy żyłaków. Nie jest to niebezpieczne, ale bywa tkliwe przy dotyku – zmiany te podczas kontrolnej wizyty po 2-3 tygodniach nakłuwa się i usuwa skrzepniętą krew. Czynność ta zapobiega powstaniu przebarwień skóry.

Należy mieć świadomość, że skleroterapia to nie są cudowne, czarodziejskie zastrzyki po których natychmiast, bezpowrotnie znikają pajęczki i żyłaki.

Proces leczenia wymaga zaufania do lekarza i cierpliwości pacjenta, ponieważ w zależności od wielkości i rozległości zmian – na efekt kosmetyczny niekiedy trzeba poczekać kilka tygodni. Z tego względu zabiegów skleroterapii nie wykonuje się bezpośrednio przed planowanym eksponowaniem nóg lub opalaniem się.

Podsumowanie metod leczenia choroby żyłkowej

Nowoczesne leczenie żyłaków jest procesem złożonym, często wieloetapowym, wymaga połączenia różnych procedur medycznych, które wzajemnie się uzupełniają. Na sukces terapeutyczny leczenia żyłaków składa się efekt doraźny czyli doszczętne usunięcie żyłaków z możliwie jak najlepszym wynikiem kosmetycznym oraz efekt odległy – brak nowych żyłaków. Oceniając skuteczność leczenia żyłaków kończyn dolnych należy wziąć pod uwagę dwa fakty:

- zadaniem lekarza jest całkowite usunięcie zmienionych chorobowo żył, co w dobie ultrasonografii dopplerowskiej i nowoczesnych technik zabiegowych jest możliwe do zrealizowania
- pacjent po zabiegu powinien stosować profilaktykę przeciwżyłkową, zwłaszcza przy wrodzonej lub rodzinnej skłonności do żyłaków.

Brak jednego z wyżej wymienionych elementów istotnie wpływa na nawrót choroby.

Tak jak oczywiste są okresowe kontrole u lekarza stomatologa, tak oczywiste powinny być coroczne kontrole u chirurga naczyniowego. Dzięki ultrasonografii dopplerowskiej lekarz ma możliwość oceny efektów leczenia oraz postępu lub nawrotu choroby żyłkowej. Jeżeli po kilku latach od zabiegu pojawią się nowe żyłaki lub pajęczki, co oczywiście się zdarza, można je łatwo zdiagnozować i usunąć w sposób małoinwazyjny.

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

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

CHROBREGO NZOZ
Elżbieta Stachura

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

wypożyczanie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoodleżynowe
- 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 8.00-17.00Gabinet
rehabilitacji
lecniczej

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.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

Adam Krajewski
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje

od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00Radom, ul. Żeromskiego 105a
tel. 48 362 12 25

Od czego zależy cena leku w aptece?

Często zadawanym pytaniem w aptece przez pacjenta przy realizowaniu recepty od lekarza jest – ile zapłacę za te leki. Postaram się odpowiedzieć na najczęściej zadawane pytania, ale aby to zrobić musimy wiedzieć jakie rodzaje odpłatności są za leki.

Lek refundowany – lek wydawany na receptę lekarską, którego część wartości pokrywa NFZ. Leki te mają określoną zniżkę ustaloną przez Ministerstwo Zdrowia, najczęściej spotykane odpłatności na receptę to 50%, 30%, R – ryczałt, B – bezpłatnie.

Często spotykaną formą jest lek z odpłatnością 100% zaznaczaną na receptę przez lekarza symbolem X lub 100%.

Lek na receptę przepisany jest na 50%, więc czy zapłata za niego wyniesie 50% ceny?

Dla leków refundowanych określone zostały wysokości limitów finansowania, do wysokości których leki te są refundowane. Limit ceny leku jest górną granicą kwoty refundowanej za dany lek. Jeśli cena leku jest większa od ustalonego limitu tego leku, pacjent dopłaca różnicę między ceną leku a limitem.

Np. cena leku refundowanego wynosi 15 zł, jego limit 12 zł, a jego odpłatność 50%, oznacza to, że pacjent zapłaci 50% limitu (6zł) + różnicę pomiędzy ceną a limitem tego leku (15zł - 12 zł = 3zł). Zapłata pacjenta wyniesie 6zł + 3zł = 9zł

Ten lek przyjmuję od kilku lat, czy powinien być przepisany na chorobę przewlekłą?

Listę leków wydawanych na chorobę przewlekłą ustala Ministerstwo Zdrowia, lekarz, aby przepisać taki lek musi mieć

dokumentację leczenia pacjenta przez lekarza specjalistę, który ustala czy dana choroba jest formą przewlekłą. Głównie dotyczy to chorób endokrynologicznych, diabetologicznych, nowotworowych, niektórych neurologicznych, padaczki. Nie dotyczy to chorób nadciśnieniowych, sercowych (z wyjątkiem zawału serca).

Czy ceny leków jak podawano są takie same w każdej aptece?

Na to pytanie nie można jednoznacznie odpowiedzieć. Ceny leków refundowanych w każdej aptece są takie same, ale nie dotyczy to cen leków wydawanych na 100% według listy ustalonej przez Ministerstwo Zdrowia, oraz leków i suplementów diety kupowanych bez recepty.

Zmiana cen leków refundowanych następuje co 2 miesiące czy są to istotne wahania cenowe?

Zmiana cen co 2 miesiące może stworzyć różnice cenowe tego samego leku kupowanego po rewaloryzacji listy leków refundowanych, zazwyczaj ceny te nie mają większych wahań cenowych, oczywiście nie dotyczy to większej rozpiętości cenowej. W porównaniu ceny ze stycznia z ceną z listopada różnica ta może być większa, ponieważ przez ten okres ceny leków refundowanych zmieniały się 6 razy.

Na koniec najczęściej zadawane pytanie:

Lek jest pełnopłatny, czy może być kupiony bez recepty?

Jeśli lek znajduje się w wykazie leków objętych realizacją recepty oznacza to, że nie jest obojętny dla naszego zdrowia i wymaga konsultacji lekarskiej, lub ewentualnej weryfikacji dalszego stosowania. Nie traktujmy lekarza jako dawcę „papierka” potrzebnego do zakupu leku, a farmaceutę jako sprzedawcę potrzebnego towaru. Jeśli jedzenie może nam zaszkodzić, to co dopiero lek. Zastanówmy się, to co pomogło koleżance nie musi pomóc nam, to co smakuje koleżance nie musi być smaczne dla nas, z jedzeniem można eksperymentować ale ... saper myli się tylko raz.

Jonka

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świąg

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

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

OPTYK GRABOWSCY



Bobetti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

- **Galeria Feniks (Piotr i Paweł)**
Al. Grzegorzewskiego 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

GFFERRÉ

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban



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 żywienia 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

Fitoterapia

Fitoterapia, czyli ziołolecznictwo to bardzo bezpieczny sposób leczenia, gdyż zioła rzadko wywołują skutki uboczne. Warto spróbować tej terapii zanim zdecydujemy się na środki farmakologiczne.

W okresie jesienno-zimowym należy pamiętać o wzmacnianiu odporności naturalnymi sposobami, ziołami, suplementami diety. W tym celu polecam wizytę w sklepie zielarskim, dostępne tam zioła są alternatywą dla syntetycznych środków wspomagających nasz organizm. Profilaktyka i dobra fachowa porada pomoże uchronić nas przed skutkami jesieni.

Oto kilka złotych środków naturalnych wspomagających nasz organizm w tym niesprzyjającym okresie.

ACEROLA Nazywana inaczej Acerolla bądź Barbados wiśni. Pochodzący z tropikalnych owoców rozrodzonych krzew bądź niewielkie drzewo z rodziny Malpighiaceae. Acerola stanowi bogate źródło witaminy C. Dzięki wysokiej zawartości bioaktywnych substancji roślinnych oraz mineralnych jest łatwo przyswajalna. Jest to silny antyoksydant, który nawilża i uelastycznia skórę ponadto przeciwdziała jej starzeniu. Acerola C znalazła zastosowanie w kosmetyce między innymi jako maska uszczelniająca – przeciwzmarszczkowa, szczególnie polecana jest do pielęgnacji cery dojrzałej oraz zmęczonej. Neutralizuje

wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się skóry. Wzmacnia budowę naczyń krwionośnych, jak również stymuluje syntezę włókien kolagenu oraz przyspiesza ich odnowę.

KOCI PAZUR Choć brzmi tajemniczo, nie ma związku z czarownicami czy jakimiś obrzędami magicznymi. To polska nazwa egzotycznej rośliny uncaria tomentosa, która reguluje naszą odporność. Jest stosowana w leczeniu czerwonki, biegunek i innych chorób. Zioło jest wykorzystywane w farmakologii ze względu na to, że są w nim obecne alkaloidy, czyli zasadowe związki organiczne. Związki te podnoszą odporność naszego organizmu. Prowadzono badania kliniczne, które potwierdziły, że koci pazur ma zastosowanie w leczeniu reumatyzmu, alergicznych schorzeniach układu pokarmowego i nowotworach.

PYŁEK KWIATOWY Pszczoły zbierają z kwiatów nie tylko nektar, ale także pyłek kwiatowy. Bez tego rezerwuaru białka, rozwój rodziny pszczelej praktycznie byłby niemożliwy. Pszczoły przygotowują pyłek kwiatowy do przechowywania w komórkach plastra i ta postać pyłku nosi nazwę pierzgi. Pyłek odznacza się właściwościami antybakteryjnymi, regenerującymi, detoksykującymi, odżywczymi i leczniczymi.

Pyłek może też uczulać (choć większość uczuleń powoduje pyłek roślin wiatropylnych, to mogą się one również znaleźć w obnóżach przyniesionych przez pszczoły). W pyłku obecne są aminokwasy endo- i egzogenne. Aminokwasy endogenne

organizm zwierzęcia może sam wytworzyć. Natomiast aminokwasy egzogenne muszą być dostarczone z zewnątrz, gdyż organizm tego rodzaju aminokwasów nie wytwarza. Szczególne znaczenie ma aminokwas egzogeny arginina. Jak wykazały badania, arginina zawarta w pyłku zwiększa produkcję tlenu azotu, który obniża napięcie ścian naczyń i działa w ten sposób rozkurczowo na tętnice wieńcowe podobnie jak nitrogliceryna. Arginina zapobiega zlepianiu się erytrocytów.

Z witamin w pyłku znajduje się β -karoten i jest jej aż 20 razy więcej niż w marchwi, witamina A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, C, PP, kwas pantotenowy, foliowy, biotyna, inozytol a także kwercetyna, która jest przeciwutleniaczem obniżającym poziom cholesterolu w organizmie, działa przeciwmiażdżycowo.

Wśród związków mineralnych w pyłku jest około 40 biopierwiastków. Jeden z nich – magnez – uczynnia proces fotosyntezy chlorofilu i działa przeciwmiażdżycowo i uodparniająco. W pyłku występuje też potas, fosfor, wapń, żelazo, kobalt, jod, mangan, krzem, siarka, cynk, miedź, sód oraz 24 pierwiastki śladowe.

Selen, mangan i cynk warunkują prawidłowe działanie układu odpornościowego. Żelazo, miedź, kobalt i mangan spełniają ważną rolę w zapobieganiu niedokrwistości, a cynk zapobiega chorobom włosów i reguluje czas działania insuliny.

W obecności cynku i wapnia interferon wykazuje działanie przeciwwirusowe.



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

POLMEDIC

Dział Sprzedaży i Marketingu

ul. Okulickiego 76

tel. kom. 691 161 268

info@polmedic.com.pl

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