



Wpływ rehabilitacji na jakość życia osób starszych

fizjoterapeuci – Iga Augustyniak-Drewin i Marcin Drewin



Depilacja laserowa

dermatolog – dr med. Maciej Krajewski

Ratunku złamał mi się ząb!

lekarz dentysta – Anna Domańska

Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

psychiatra – Andrzej Karczewski

Znajdziesz nas w internecie

www.medyk.radom.pl

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANDROLOG

Wręczycki Apoloniusz – str. 7

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 14
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

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

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 9
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 13
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 13

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 8
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 13
Ostrach Andrzej – str. 9
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 13
Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 5
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 9
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 13
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 5
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 13

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 5
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 8
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 13
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 13

CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 7
Kazubiński Hubert – str. 9
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Sekula Jan • SANUS – str. 9
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5

DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 3
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 11
Karasiuk Waldemar – str. 10

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 7
Kempa Urszula – str. 14

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 14

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 14

GINEKOLOG

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

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 14
Frieman Irena – str. 11
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 14

KARDIOLOG

Świgoń Paweł – str. 14
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 7

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 11
PT Dental – str. 8
Zatrzymaj czas – str. 16
Vitaderm – str. 10

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 14
Pytel Anna • AGAMED – str. 8

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 13
Chojnacka Marina – str. 12
Dudzińska Ewa – str. 12
Jurkiewicz Grzegorz – str. 12
Kosowski Jarosław – str. 12
Kowal Elżbieta – str. 13

Kustra Lidia • NEL-MED – str. 8
Nadgródkiewicz Krzysztof – str. 13
Olczyk Ziemowit – str. 12
Neuromed – str. 12

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 10
Nazimek Waldemar – str. 10
Małecka Hanna – str. 10
Szponar Bogusław – str. 10

ORTOPEDA

Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 9
Gajos Paweł • VITAMED – str. 7
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 9
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 9
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5
Wypyski Andrzej – str. 9

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11
Nazimek Marta – str. 11
Treter Małgorzata • P.M.R. – str. 14
Ziembowska Irena – str. 11

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 8
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 13
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 13

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 13

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 12
Elżbieta Przybytko-Jakubczyk – str. 12

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 8
Epmed – str. 7
Gamed – str. 7
Max-Med – str. 9
Medicon – str. 3
Medjana – str. 5
Nel-Med – str. 8
Polmedic – str. 15
Venomedica – str. 13
Vitamed – str. 7

STOMATOLOG

Agamed – str. 8
Aurumdent – str. 8
Dent Artis – str. 9
M-dent – str. 8
Pro-Lab – str. 8
PT Dental – str. 8
Unident – str. 8

UROLOG

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

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 14
Lab-Medic – str. 5
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15

LOGOPEDA

Memik, Monika Kazimierczyk – str. 4
Młynarska Małgorzata – str. 4

MASAŻ LECZNICZY

Essamed – str. 10
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11
Gabinet Nad rzeczką – str. 6
Markowski Mirosław – str. 4

MEDYCYNĄ NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11

OPTYK

BRILEX – str. 10
Grabowscy – str. 10
Likowski – str. 10

OPIEKA PIELEGNIARSKA

Essamed – str. 10

Vic-Med – str. 7

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 4

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 10
Essamed – str. 10
Vic-Med – str. 7

PSYCHOLOG

Ego – str. 13
Kołątaj Agnieszka – str. 6
Maj Anna – str. 14

REHABILITACJA

Essamed – str. 10
Fizjomedica – str. 6
Ilmed – str. 6
Markowski Mirosław – str. 4
Vic-Med – str. 7

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 4
Mikirad – str. 4
Medistar – str. 4
Multimed – str. 4
Stymat – str. 4

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 14
Lab-Medic – str. 5
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 9

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 9

DOPPLER

Medjana – str. 5
Venomedica – str. 13

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 12

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 5

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 7
Drożdżikowski Wiesław – str. 14
Euromed – str. 9
Medicon – str. 3
Medjana – str. 5

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15

MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 6
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11
Ilmed – str. 6
Markowski Mirosław – str. 4

MEDYCYNĄ NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11
Gabinet Nad rzeczką – str. 6

Gazeta dystrybuowana przez
hurtownię farmaceutyczną PORFARM



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl



Mi-Mo
Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.
redaktor naczelny: Michał Jędrzejko
Wydawca: FHM Mi-Mo
Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBŚLUGA KIENTA
533 251 968
[@medyk.informator@wp.pl](mailto:medyk.informator@wp.pl)



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 pielęgnarskie

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**
- analityki ogólnej**
- chemii klinicznej**
- diagnostyki niepłodności**
- diagnostyki chorób tarczycy**
- diagnostyki infekcji wirusowych**
- diagnostyki onkologicznej**
- serologii grup krwi**
- autoimmunologii**
- bakteriologii**
- mykologii**
- genetyki**

Nowe badania:

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



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

poniedziałek – piątek
7.00-19.00

sobota
7.00-15.00



Udział w Międzynarodowej
Kontroli Jakości **LABQUALITY**

mgr Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska
specjalista analityki klinicznej

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

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

Gabinet logopedyczny

MEMIK

mgr Monika Kazimierczyk

tel. 600 92 90 91

www.logopeda-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

Małgorzata Młynarska

LOGOPEDA

Terapia osób jękających się
dorosłych i dzieci

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

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)

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

Rezonans Magentyzny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

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

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

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

Wpływ rehabilitacji na jakość życia osób starszych

Mimo że społeczeństwo w naszym kraju należy do najmłodszych w Europie, również się starzeje. W 1931 roku 4,8% ludności Polski stanowiły osoby powyżej 65 roku życia, natomiast w 1999 roku już 12%, a przewidywania są takie, że w 2050 roku 21,2% ludzi będą stanowiły osoby powyżej 65 roku życia. Reasumując, za niecałe 50 lat, co piąty Polak będzie seniorem.

W starszym wieku stwierdza się wzrost występowania niepełnosprawności, która dotyka prawie 50% osób powyżej 80 roku życia. W tym czasie rośnie także ilość współistniejących chorób przewlekłych. Czy ten obraz starzenia się i starości musi być tak negatywny, czy mamy na to jakiś wpływ, możemy go zatrzymać? I tu pojawia się „światło w tunelu”. To właśnie w głównej mierze rehabilitacja jest czynnikiem wpływającym na obniżenie dolegliwości chorobowych osób starszych, poprawę wydolności fizycznej, zachęcenie do rekreacji i aktywnego wypoczynku.

Kluczowym celem w rehabilitacji osoby starszej jest wywołanie takiej sprawności i wydolności fizycznej by osoba ta była samowystarczająca w swoim miejscu zamieszkania. Chodzi tu o maksymalne usprawnienie pacjenta i zniesienie stanu niemocy i niedogodności wynikającej z długo trwającej choroby i naprzykrzającego się bólu. Zadaniem fizjoterapeuty jest przekonanie pacjenta o niezbędnym, codziennym wysiłku fizycznym.

Systematyczna aktywność ruchowa u osób starszych prowadzi do:

1. Poprawy i polepszenia ogólnego samopoczucia oraz zdrowia pod względem fizycznym i psychicznym.
2. Zachowania niezależnego trybu życia.
3. Pomaga opanować stany chorobowe (np.: stres, otyłość, cukrzycę).
4. Zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby (chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, osteoporozę).
5. Pomaga w minimalizowaniu skutków niektórych niesprawności, może pomagać w leczeniu stanów bólowych.
6. Może pomagać w zmianie stereotypowych nawyków wieku podeszłego.

Davis Lingren w wieku 63 lat rozpoczęła bieganie, a w wieku 70 lat ukończyła swój pierwszy maraton. Może być ona przykładem i motywacją do rozpoczęcia systematycznej aktywności ruchowej, dlatego też osoby starsze powinny poznać jej historię. W ciągu kolejnych 8 lat ukończyła 43 maratony.

Drogą do ulepszenia jakości życia osób w starszym wieku jest rehabilitacja, której kluczowym celem jest przywrócenie i podtrzymanie zdolności do samodzielnego funkcjonowania, przede wszystkim w zakresie podstawowych czynności życia codziennego oraz usprawnienia poszczególnych narządów i układów, w których występuje dysfunkcja. U pacjentów w wieku podeszłym ze zleceniem usprawniania można zastosować różne formy terapii, na przykład:

- kinezyterapię
- fizykoterapię
- masaż
- terapię zajęciową

Wybranie tych możliwości terapeutycznych daje możliwość właściwego

i nieinwazyjnego postępowania usprawniającego, co więcej zmniejsza okres trwania niesprawności pacjenta.

Techniki stosowane w usprawnianiu ludzi starszych:

• **KINEZYTERAPIA** – najważniejsza metoda w rehabilitacji osób starszych, zawierająca w swym leczeniu różne formy usprawniania pod postacią ćwiczeń, obejmuje ćwiczenia lecznicze oraz metody kinezyterapeutyczne. Ćwiczenia lecznicze pobudzają różne rodzaje pracy mięśniowej do utrzymania lub poprawy ruchomości w stawach, a także zwiększenia siły, mocy i wytrzymałości. Zaliczają się do nich ćwiczenia ogólnokondycyjne, oddechowe (głównie skupiamy się na fazie wydechu: głębokie wdechy z kilkakrotnie dłuższym wydechem), relaksacyjne, koordynacji ruchów, pionizacji, nauki chodzenia, przeciwzakrzepowe (krążenia w małych, dystalnych stawach – głównie nadgarstek i stawy skokowe, zakazane podskoki) czy ćwiczenia w wodzie. Trzeba uważać i unikać ćwiczeń, w których wykonuje się skręty tułowia, oraz nie należy wykonywać ćwiczeń z głową w dół. Natomiast u chorych leżących z chorobami krążenia głowa powinna spoczywać na poduszce powyżej linii serca. Zwrócić należy uwagę głównie na ćwiczenia manualne, zwłaszcza dystalnych części ciała, jednak nie można trzymając kończyn górnych zbyt długo w górze.

Większość obciążeń, jak i dynamika prowadzenia zajęć jest odpowiednio niższa. Czas trwania ćwiczeń 30-40 min. Większość ćwiczeń powinna odbywać się w siadzie (najlepiej na krzesłach), należy również pamiętać o stopniowym przechodzeniu od pozycji niskich do wysokich. Obciążenia wysiłkowe nie mogą przekraczać

30-50% indywidualnych maksymalnych obciążeń, określonych przez badania testowe. Pacjent nie może się nadmiernie zmęczyć. Wzrost częstotliwości skurczów może dochodzić do 120-130 uderzeń na minutę. Między ćwiczeniami intensywnymi zaleca się ćwiczenia oddechowe. Zalecany jest również tak ostatnio popularny nording walking. Ta obco brzmiąca nazwa oznacza marsz z kijkami. Kierowana jest głównie dla ludzi lubiących ruch na świeżym powietrzu. Wymusza zaangażowanie górnych części ciała i aktywizuje do pracy mięśnie, które są pasywne podczas zwykłego chodu. Powoduje częściowe (ok. 10%) odciążenie w pracy kończyn dolnych, które podczas zwykłego chodu mogą być nadmiernie eksploatowane. W metodach kinezyterapii wykorzystuje się ćwiczenia oraz inne metody usprawniające, które oddziałują na różne rodzaje pracy mięśniowej.

• **FIZYKOTERAPIA** – dział medycyny fizykalnej, w którym naturalne lub wytworzone sztucznie czynniki fizyczne wykorzystywane są do zabiegów leczniczych.

W skład fizykoterapii wchodzi:

1. **Światłolecznictwo** – wykorzystuje promieniowanie podczerwone, widzialne oraz nadfioletowe (działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przyspiesza gojenie się ran i łagodzi podrażnienia skóry).
2. **Elektroterapia** – prąd stały oraz prądy impulsowe małej i średniej częstotliwości (działają leczniczo na głębiej położone tkanki, stymulują pompę mięśniową, poprawiają krążenie, stymulują włókna nerwowe i syntezę endorfin, przyspieszają resorpcję krwiaków i obrzęków, łagodzą ból i relaksują mięśnie, normalizują aktywność układu vegetatywnego).

3. **Laseroterapia** – terapeutyczne naświetlanie promieniowaniem laserowym w zakresie widzialnym R czerwone (dla długości fali 660nm) i niewidzialnym IR podczerwone (dla długości fali 808nm). Ze względu na szerokie spektrum działania laser stosowany jest w niemal każdej dziedzinie medycyny i wszystkich jednostkach chorobowych.

4. **Hydroterapia** – wodolecznictwo jest to metoda leczenia bodźcowego masażem wirowym polegająca na zewnętrznym stosowaniu wody. Podstawę leczniczego działania stanowi odpowiednia temperatura wody oraz ciśnienie użyte odpowiednio do rodzaju terapii. Hydroterapia stosowana jest od wieków jako forma leczenia.

5. **Krioterapia** – inaczej leczenie zimnem powszechnie stosowane w wielu dziedzinach medycyny. Terapia zimnymi parami azotu uzyskuje temperaturę -160°C (działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, obniża napięcie mięśni, zmniejsza obrzęki, poprawia zakres ruchomości chłodzonych stawów, łagodzi stany oparzeniowe, skraca czas leczenia po kontuzji, urazie).

6. **Magnetoterapia** – jest skuteczną metodą leczenia polem magnetycznym niskiej częstotliwości. Charakterystyczną cechą pola magnetycznego jest przenikanie przez wszystkie struktury ustroju (przyspiesza zrostanie złamanych kości oraz gojenie ran i owrzodzeń troficzných, ma korzystny wpływ na schorzenia narządów ruchu i obwodowego układu nerwowego, zaburzenia krążenia obwodowego, stany zapalne, stany bólowe oraz choroby skóry).

7. **Terapia ultradźwiękowa** – drgania mechaniczne o częstotliwości przekraczającej granicę słyszalności ucha ludzkiego. Efekt terapeutyczny powstaje dzięki pochłanianiu energii przez tkanki w trakcie zabiegu nadźwiękawiania (mają wpływ na wzrost syntezy kolagenu, elastyny, przyspieszenie syntezy DNA, rozszerzenie naczyń krwionośnych, przekrwienie narządów, wewnątrzkomórkowy wzrost syntezy białka, zmiany w szybkości przewodzenia włókien nerwowych).

• **MASAŻ** – jest formą terapii, która wykorzystuje wpływ energii mechanicznej i kinetycznej na tkanki w celu wywołania odczynu. Masaż klasyczny – ręczny wykorzystuje różne techniki masażu, które uwzględniają specyfikę budowy oraz funkcje masowanych tkanek. Techniki te to m.in.: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wałkowanie, wyciskanie, oklepywanie, wstrząsanie i wibracja. Masaż klasyczny przyspiesza cyrkulację krwi w naczyniach krwionośnych, polepsza działanie układu oddechowego. Pośrednio również wpływa na układ pokarmowy polepszając jego ukrwienie, tym samym przyczyniając się do poprawy trawienia i polepszenia również czynności filtracyjnej nerek. Podczas masażu wytwarzane jest ciepło, które wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych, a co za tym idzie – zwiększa przepływ krwi przez mięśnie, przyspieszając dostarczenie substancji odżywczych do tkanek i narządów, równocześnie wydalając produkty przemiany materii. Jest również niezwykle pomocny w rozładowaniu napięcia, oraz stresu, gdyż obniża stan nadpobudliwości układu nerwowego.

Rehabilitacja ze względu na zbawienny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu jest coraz bardziej docenianą dziedziną medycyny. Pacjenci korzystający z metod fizjoterapii odczuwają zmniejszone zapotrzebowanie na leczenie farmakologiczne.

Rehabilitacja osób starszych powinna być prowadzona wielopłaszczyznowo. Ćwiczenia usprawniające, fizykoterapia i masaże zmniejszą dolegliwości bólowe oraz zdecydowanie poprawią jakość życia osób w podeszłym wieku, a przede wszystkim poprawiają ich samoocenę i doprowadzą do niezależności od innych osób.

*mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin
Centrum Medyczne FizjoMedica*

*mgr fizjoterapii Marcin Drewin
Centrum Medyczne FizjoMedica*

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

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

PIJAWKI LECZĄ
• choroby żył (żylaki, owrzodzenia)
• choroby kręgosłupa (rwa kulszowa, dyskopatie)
• migreny • cukrzyca • reumatyzm
tel. 501 340 550
Gabinet „nad rzeczką”
Radom, Struga 57a, www.palemestop.pl

Centrum Medyczne
FizjoMedica
KOMPLEKSOWA
REHABILITACJA
wizyty lekarskie
porady dietetyczne
fizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.pl

Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75
kom. 511 997 061

VITAMED

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

- Poradnia Ortopedyczno-urazowa
- Poradnia Chirurgii Naczyniowej
- Poradnia preluksacyjna dla niemowląt
- Neurochirurgia
- **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

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

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
- okulistyka
- otolaryngologiczna
- reumatologiczna
- urologiczna



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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

Poradnia neurologiczna



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP, FALCK, 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



NZOZ

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
- tarczycza i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmiemy gabinety lekarskie



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

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Gabinet ginekologiczno-położniczy

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

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

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

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

dżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

Ratunku!

Złamał mi się ząb

Takie zdanie często słyszę z ust pacjentów przekraczających próg mojego gabinetu. Jak uzupełnić brak pojedynczego zęba? Co zrobić gdy nagle stracimy przedni ząb, a następnego dnia mamy ważną uroczystość lub po prostu musimy iść do pracy? Tragedii nie ma gdy to co pozostało w ustach można w jakiś sposób wykorzystać. Problem pojawia się wówczas gdy ząb złamie się głęboko poniżej linii dziąsła lub korzeń zęba nie kwalifikuje się do odbudowy i trzeba go usunąć. Lekarz może zaproponować kilka rozwiązań np. leczenie implantoprotetyczne, konwencjonalny most poprzedzony oszlifowaniem sąsiednich zębów, miniprotezę ...ale pacjent chciałby mieć ząb natychmiast. Ciekawym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest MOST ADHEZYJNY, który może być wykonany przez lekarza na jednej nieco dłuższej wizycie. Taki most wykonany jest z kompozytu, czyli materiału światłoutwardzalnego używanego do wypełniania ubytków próchnicowych. Szkielet takiego mostu wykonany jest z włókna szklanego, które lekarz „przykleja” do zębów sąsiadujących z luką powstałą po utracie zęba. Na powierzchniach

tych zębów lekarz przygotowuje niewielkie zagłębienia lub wykorzystuje istniejące wypełnienia jeśli zęby były wcześniej leczone. Jakie są zalety takiego postępowania? Natychmiastowy efekt! Pacjent zwykle po ok. 2 godz. „wychodzi z zębem”. Nie musi czekać na wygojenie implantu. Nie trzeba szlifować sąsiednich zębów, które często są zdrowe i naturalnie piękne. Nie ma ryzyka powikłań ze strony miazgi zęba i konieczności leczenia kanałowego jak przy szlifowaniu filarów pod tradycyjny most. Uzupełnienie jest estetyczne (bez metalu) i trwałe. Jednak pacjent też musi spełnić określone warunki – nie może mieć rozległych braków zębowych oraz musi dbać o higienę jamy ustnej ale ten ostatni warunek musi być zawsze spełniony jeśli chcemy by leczenie protetyczne zakończyło się sukcesem. Trzeba jednak pamiętać, że most adhezyjny jest uzupełnieniem tymczasowym choć w piśmiennictwie są dane o 6-8 letniej przeżywalności takich prac bez uszkodzeń i konieczności wymiany. Dodać należy, że leczenie protetyczne przy pomocy mostów adhezyjnych jest całkowicie odwracalne. Minimalna ingerencja w zęby sąsiadujące z ubytkiem powoduje, że w przypadku gdyby most adhezyjny się nie sprawdził lub gdyby pacjent zaplanował w przyszłości leczenie protetyczne przy użyciu innego rodzaju uzupełnienia protetycznego, na przykład implantu, most adhezyjny może zostać przez lekarza

szybko „zdemontowany”, a w jamie ustnej pacjenta nie pozostają żadne ślady jego obecności.

* Autorem niniejszego artykułu jest lek. dent. Anna Domańska
NZOZ Dent - Artis w Radomiu
ul. Waryńskiego 9a lok. 7,
tel. 48/334 14 25



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

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

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

MAX-MED
Szewczyk Dariusz
ortopeda, traumatolog
Radom, Osiedłowa 9
tel. (48) 366 11 40, 603 592 890

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

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

Maciej Bartnik
ORTOPEDA TRAUMATOLOG

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

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

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

GABINET UROLOGICZNY
Krzysztof Sander
leczenie chorób układu moczowego
Radom, ul. Żeromskiego 51
wtorek 16.00-17.00
tel. kom. 602 59 87 82

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

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
czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30
lek. med. specjalista mocz. **Antoni Nierubca**
Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8
tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628
endomed

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

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

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

VITA-Derm

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

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

www.vita-derm.pl

Chirurgia plastyczna, dermatologia
medycyna estetyczna

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
POD ŻŁOTYM DĘBEM**

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

Dom oferuje również pielęgniarskie pobyty poszpitalne.

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.



OPTYK
GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Balutti

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

GF FERRE

SOLANO

Baldinini



Depilacja laserowa

część I

Wielu z nas cierpi z powodu nadmier-
nego owłosienia, marzy o gładkiej skórze
i pozbyciu się wciąż odrastających nieprzy-
jemnych włosów. Istnieje wiele różnych
sposobów na rozwiązanie tego problemu.
Zwykła maszynka, plastry z woskiem,
depilator elektryczny, kremy, pianki-
wszystkie te metody dają krótkotrwałe
efekty wymagając przy tym od nas zbyt
wiele czasu i częstego ich wykonywania.
Dlatego też idealnym sposobem na szybkie
i trwałe pozbycie się zbędnego owłosienia
jest wykorzystanie technologii, która wpro-
wadziła na rynek nową jakość depilacji.
Stała się najbardziej pożądanym zabie-
giem i jednocześnie najskuteczniejszym
sposobem na stałe usunięcie niechcianego
owłosienia – epilacja laserowa.

Laserowe usuwanie owłosienia jest za-
biegiem powierzchniowym. Wiązka światła
o odpowiedniej intensywności i długości
fali wnika do melaniny (naturalnego pig-
mentu występującego w cebulkach wło-
sów). Tam wytwarza energię w mieszku
włosowym powodując wzrost temperatury
i definitywne wstrzymanie wzrostu włosa.
Dlatego też problemem są jasne włosy, któ-
re zawierają mniej barwnika i nie pochła-
niają tyle promieni laserowych co włosy
ciemne. W ich przypadku efekt końcowy
zabiegu może być mniej zadowolający.

Trwałe usuwanie owłosienia za po-
mocą lasera nie jest metodą zalecaną dla
wszystkich, ponieważ może skutkować
nieprzyjemnymi dla zdrowia konsekwen-
cjami. Zanim zdecydujemy się na tę metodę
należy skonsultować się z dermatologiem
w celu oceny stanu skóry, określenia jej
typu według 6 stopniowej skali Fitzpatricka
(karnacja, szybkość opalania się, reakcje na
promienie słoneczne, kolor i grubość wło-
sów) i wyeliminować przeciwwskazania
do których należą: przewlekłe choroby
skóry (np. bielactwo, łuszczyca), cukrzyca,
epilepsja, wszczepiony stymulator serca,
nadwrażliwość na światło, nietypowe za-
burzenia pigmentacji, choroby nowotwo-
rowe, endokrynologiczne, terapie hormo-
nalne (powinny być odstawione na okres
6 miesięcy przed zabiegiem). Istnieją także

ESTIVANCE
www.estivance.pl

Dr n. med. Maciej Krajewski
specjalista dermatolog
(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów
w Radomiu i Warszawie od 2000 r.)

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia
najskuteczniejsze systemy laserowe

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

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

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

*BEAUTY EXPERT (magazynu URODA)

„czasowe” przeciwwskazania do których
zaliczamy: ciążę, opaleniznę, zażywanie
witaminy A i jej pochodnych, peelingi
chemiczne lub mechaniczne wykonywane
w okresie 2 tygodni przed zabiegiem, jak
również innego typu silne podrażnienia
skóry.

Natomiast wskazaniem do zabiegu
depilacji laserowej, oprócz chęci pozbycia
się na trwałe owłosienia na wybranych
partiach ciała, są wrastające włoski wraz
ze stanami zapalnymi mieszków.

Przed zabiegiem pacjent powinien zo-
stać poinformowany w jaki sposób należy
przygotować się do tego typu depilacji,
ponieważ zabieg taki wymaga zaanga-
żowania również z jego strony. Włosy na
4 tygodnie przed zabiegiem nie powinny
być usuwane woskiem, pęsetą lub depi-
latorem. Pozbywanie się ich w tym czasie
jest możliwe tylko za pomocą jednorazowej
maszynki do golenia.

Decydując się na laserową epilację na-
leży wiedzieć, że aby uzyskać długotrwały
efekt powinno wykonać się kilka zabiegów.
Wpływ na ich ilość, z punktu techniczne-
go, ma rodzaj użytego aparatu. Od strony
fizjologicznej zależy zaś od liczby włosów
znajdujących się w pierwszej fazie wzrostu,
czyli anagenie (ponieważ tylko w tej fazie
gromadząca się w mieszku energia działa
na niego skutecznie) oraz od ilości pigmen-
tu w skórze i włosie.

Odstępny między zabiegami uzależnione

są od wybranej okolicy ciała, z reguły jest
to 6-8 tygodni. Po 2-3 zabiegu mogą się
one wydłużać, ponieważ ilość włosów się
zmniejsza i coraz wolniej rosną.

Biorąc pod uwagę potrzebę kilku-
krotnego powtórzenia zabiegu i względ-
na prawidłową profilaktykę, a w szcze-
gólności unikanie promieni słonecznych,
zaleca się rozpoczęcie kuracji już w okresie
jesiennie-zimowym.

W drugiej części artykułu zostanie
zaprezentowana m.in. profilaktyka po-
zabiegowa i specjalistyczna aparatura do
zabiegów depilacji laserowej.

Magdalena Wrześcińska
studentka III roku
Kosmologii Uniwersytetu Radomskiego

Marta Wrocławska-Bañcer
kosmetolog

dr med. Maciej Krajewski
dermatolog
adiunkt Uniwersytetu Radomskiego

Gabinet Pediatriczny
WIZYTY DOMOWE
lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog
tel. 696 50 15 15

Iwona Kędzior-Biedrzycka
GABINET
kardiologiczno-pediatriczny
Radom, ul. Prażmowskiego 33 a
tel. 603 770 018

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



NZOZ
NEUROMED
Radom, ul. Krakowska 5/7 lok. 7
tel. 48 331 19 58, 518 724 787

NFZ Poradnie:

- neurologiczna (padaczki, zaburzeń pamięci)
- psychiatryczna
- psycholog

Echo serca

Doppler color tętnie szyjnych i kręgowych

Pracownia EEG, USG

Konsultacje ortopedyczne

REJESTRACJA: pon., śr., pt. 8.00-13.00
również telefoniczna wt., cz. 13.00-18.00

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

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

Gabinet neurologiczny
Marina Chojnacka

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

PRZYJMUJE PONIEDZIAŁEK 16.00-17.00

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

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



Relaks
FITNESS & SPA

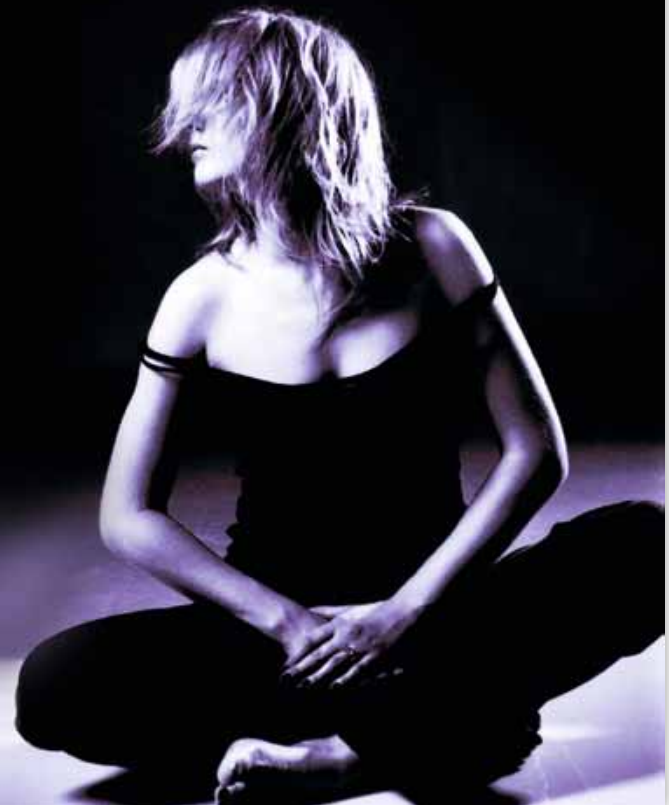
Strefa fitness w klubie Relaks
obejmuje formy prozdrowotne:

- 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



Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

W ostatnich trzech odcinkach zajmowaliśmy się tym, w jaki sposób sobie ze stresem nie radzić, czyli jakich rzeczy unikać. W jaki sposób namierzyć prawdziwe źródła stresu i jak je odróżnić od źródeł pozornych. Jak unikać niepotrzebnego stresu – w tym nawiązaliśmy do asertywności, możliwości modyfikacji relacji, otoczenia, organizacji czasu, i treści komunikacji. To tak gwoli przypomnienia :-)

W obecnym krótkim rozważaniu chciałbym zająć się drugą z wymienionych poprzednio strategii po „unikaniu niepotrzebnego stresu” mianowicie chciałbym byśmy wspólnie zastanowili się na możliwościach, które dają kształtowanie i wpływanie na sytuacje w których znajdujemy się lub możemy się znaleźć.

Strategia nr 2

Zmieniaj, kształtuj i wpływaj na sytuacje

Jak wcześniej wspomniałem nie zawsze jesteśmy w stanie uniknąć stresu i nie jest to zdrowe by unikać sytuacji, w których problemy należy (bądź można) rozwiązywać. Jeśli nie możesz uniknąć stresowej sytuacji spróbuj ją zmieniać, np.: zorientuj się co możesz zrobić lub zmienić, aby dany problem nie pojawiał się już w przyszłości. Często wiąże się to z zmianą sposobu komunikacji i działania w codziennym życiu czego będą dotyczyły poniższe przykłady:

Staraj się warażać swoje uczucia, zamiast dusić je w sobie.

Jeśli ktoś lub coś przeszkadza ci, drażni cię, staraj się wyrazić swoje obawy

w otwarty i taktowny sposób. Jeśli nie ugłosisz swoich uczuć, narażesz w Tobie uraza i gorycz, a sytuacja i tak pozostanie bez zmian. Często taktowne zwrócenie uwagi, lub wyrażenie swoich potrzeb wzmacnia współpracę i będzie docenione przez kulturalnych ludzi, którzy dążą do współpracy. Podobno, aż 80% ludzi jest w stanie przyjąć asertywne i taktowne zachowanie bez wchodzenia w konfrontację. (Ciekaw jestem jakie są Państwa obserwacje?)

Bądź otwarty na zawieranie kompromisów.

Jeśli prosisz kogoś o zmianę jego zachowania, bądź otwarty na oczekiwanie tego samego od siebie. Jeśli oboje wykażecie się dobrą wolą, by ustąpić z obu stron choć odrobinę, to znacząco rosną szanse na znalezienie się w okolicy „złotego środka” :-).

Bądź bardziej asetywny.

Jak już wspominaliśmy uprzednio – nie zajmuj tylnego siedzenia w samochodzie własnego życia (zalecam jak najszybciej zorientować się kto trzyma stery i dokąd jedzie :-)). Rozwiązuj problemy z kierownicą w garści, czyniąc wszystko co w twojej mocy, by je przewidywać i im zapobiegać. Jeśli np.: musisz przygotowywać się do egzaminów, a twój „rozmowny/a” współlokator lub współlokatorka właśnie weszła do domu, mów z góry, że masz tylko 5 minut na rozmowę. Na prawdę jest możliwe pokierować rozmową z rozmownym rozmówcą :-).

Lepiej zarządzaj swoim czasem.

Złe zarządzanie czasem może być źródłem dużej ilości stresu. Kiedy twój plan jest maksymalnie napięty, pęka w szwach i nie wiesz za co się złapać, wtedy bardzo trudno jest zachować spokój i być skupionym na jakimkolwiek zadaniu. Ale kiedy planujesz zadania i dbasz o to,

by nie forsować swoich możliwości możesz zmniejszyć ilość stresu, której się poddajesz, a nawet zbuforować nieoczekiwane wyzwania, których nie przewidziałeś planując (bo po prostu będzie na to miejsce).

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,
bezsensowności,
zaburzeń pamięci,
psychoz,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

www.psychiatra.radom.pl



Venomedica
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żyłaków:
- laserowe zabiegi endożylnie (ELVeS 1470nm)
- skleroterapia, miniflebektomia
- USG doppler naczyń

CHIRURGIA
ONKOLOGICZNA I PROKTOLOGIA
R. Rojewski, K. Noll

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

dr n. med. **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
dr n. med. **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, spastytność
- depilacja laserowa
- laserowe zamykanie naczyń
- laser CO₂, FRAXEL
(leczenie blizn potrądzikowych)

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



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

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

Już od 30 lat oferujemy Państwu najwyższą jakość wykonywanych badań. Zaufało nam wielu pacjentów, a także wielu lekarzy z Radomia, jego okolic, a także spoza naszego regionu. Od początku funkcjonowania naszego laboratorium najważniejsza dla nas była dokładność, a co za tym idzie wiarygodność wykonywanego badania diagnostycznego. Takie tylko badanie jest przydatne w diagnozie lekarskiej i późniejszym leczeniu.

Aby utrzymać najwyższy poziom wykonywanych badań nasi pracownicy poszerzają swoją wiedzę medyczną poprzez udział w licznych szkoleniach tematycznych, jak również odbywając staże specjalizacyjne.

Wszystkie badania wykonywane są na najnowocześniejszej aparaturze, a ich jakość potwierdzona jest systematycznymi kontrolami krajowymi, jak i międzynarodowymi.

Poszerzamy również ciągle wachlarz wykonywanych badań. Wprowadziliśmy ostatnio do naszej oferty następujące badania:

Anty CCP – badanie wykorzystuje się w rozpoznawaniu reumatoidalnego zapalenia stawów oraz przewidywaniu ciężkości jego przebiegu, a także odróżnianiu od innych rodzajów zapaleń stawów. Uznawane jest za serologiczny marker wczesnej postaci tej choroby.

OZNACZENIE POZIOMU LITU – dla pacjentów przyjmujących lit, stale

monitorujących jego poziom w organizmie.

Anty HBc Total – przeciwciała anty HBc mogą być obecne w ostrym i przewlekłym wirusowym zapaleniu wątroby typu B, a także mogą wskazywać na przebytą infekcję.

BORELIOZA IgG, IgM – wykrywanie w organizmie przeciwciał G i M przeciwko bakterii Borellia burgdorferi u pacjentów z podejrzeniem boreliozy – choroby odkleszczowej.

Z okazji 30 lecia istnienia laboratorium proponujemy rabaty nawet do 30%!!

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą promocyjną w laboratorium.

ZAPRASZAMY

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

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

lek. med.

**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

zapisy telefoniczne

poniedziałek i środa **609 196 693**

Radom, ul. Prażmowskiego 33a

I p., pok. 210

POMOC PSYCHOLOGICZNA

mgr Anna Katarzyna Maj

psycholog

dziecięcy i rodzinny

tel. 515 896 121

możliwość wizyt domowych

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świąg

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



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



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 wyskospecjalistyczne 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

CENTRUM MEDYCZNE
Zatrzymaj czas



medycyna estetyczna

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

Z A B I E G I

twarz

- mikrodermabrazja wodno-tlenowa
 - trądzik i leczenie potrądzikowe
 - redukcja przebarwień
- usuwanie zmian skórnych
 - BOTOX

ciało

- odmładzanie skóry
- redukcja tkanki tłuszczowej
- zamykanie naczynek
- depilacja laserowa
- skuteczna walka z cellulitem

www.zatrzymajczas.pl

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