

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY

grudzień 2012 / 11 (11)



*W chwilach refleksji, które nedejdą wraz z okresem wigilii, choć na chwilę się zatrzymać
i spojrzeć to czego na codzien nie widać...*

Zdrowych i radosnych,
pełnych rodzinnego ciepła
Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku
swoim Czytelnikom, Klientom
i Pracownikom
życzy wydawca



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANDROLOG

Wręczycki Apoloniusz – str. 9

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 9

Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 13

Wypyski Andrzej – str. 13

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 11

Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 6

Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 6

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 8

Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 6

Ostrach Andrzej – str. 11

Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 6

Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 11

Szczeńiak Grzegorz • EUROMED – str. 7

Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 6

Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 11

Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 6

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 11

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 8

Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 6

Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 6

CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 7

Kazubiński Hubert – str. 13

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 11

Sekula Jan • SANUS – str. 13

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 11

DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 3

Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 11

Karasiuk Waldemar – str. 11

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 9

Kempa Urszula – str. 7

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 7

GASTROLOG

Droździkowski Wiesław – str. 7

GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 9

Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 9

Kielski Piotr • EPMED – str. 9

Nita Zygmunt – str. 9

Wręczycki Apoloniusz – str. 9

Szczeńiak Dobrosława – str. 9

Świechowski Witold • AGAMED – str. 8

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 5

Frieman Irena – str. 6

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 5

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7

Świągół Paweł – str. 8

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 9

MEDYCYNA ESTETYCZNA

Estivance – str. 11

PT Dental – str. 8

Vitaderm – str. 11

Zatrzymaj czas – str. 16

MEDYCYNA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 5

Pytel Anna • AGAMED – str. 8

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 12

Chojnacka Marina – str. 13

Dudzińska Ewa – str. 12

Jurkiewicz Grzegorz – str. 13

Kosowski Jarosław – str. 12

Kowal Elżbieta – str. 12

Kustra Lidia • NEL-MED – str. 9

Nadgródkiewicz Krzysztof – str. 12

Olczyk Ziemowit – 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. 13

Gajos Paweł • VITAMED – str. 7

Karaś Marek • MEDICON – str. 3

Kazubiński Hubert – str. 13

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 11

Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 13

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 11

Wypyski Andrzej – str. 13

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7

Nazimek Marta – str. 6

Treter Małgorzata • P.M.R. – str. 5

Ziembowska Irena – str. 6

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 9

Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 6

Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 6

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 14

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 14

Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 14

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 8

Epmed – str. 9

Gamed – str. 14

Max-Med – str. 13

Medicon – str. 3

MedJana – str. 11

Nel-Med – str. 9

Polmedic – str. 15

Venomedica – str. 6

Vitamed – str. 7

STOMATOLOG

Agamed – str. 8

Aurumdent – str. 8

Dent Artis – str. 8

M-dent – str. 8

Pro-Lab – str. 9

PT Dental – str. 8

Unident – str. 9

UROLOG

Alter Andrzej – str. 11

Nierubca Antoni – str. 11

Sander Krzysztof – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 12

Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15

LOGOPEDA

Młynarska Małgorzata – str. 13

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 13

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 6

Gabinet Nad rzeczką – str. 5

Markowski Mirosław – str. 10

Reha-Compleks – str. 5

MEDYCYNA NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 6

OPTYK

BRILEX – str. 10

Grabowscy – str. 10

Likowski – str. 10

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 13

Vic-Med – str. 5

Reha-Compleks – str. 6

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 9

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 13

Chrobrego – str. 13

Reha-Compleks – str. 6

Vic-Med – str. 5

PSYCHOLOG

Ego – str. 14

Kołątaj Agnieszka – str. 14

Maj Anna – str. 14

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 13

Fizjomedica – str. 5

Ilmed – str. 4

Markowski Mirosław – str. 10

Reha-Compleks – str. 5

Vic-Med – str. 5

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 4

Mikirad – str. 4

Medistar – str. 4

Multimed – str. 4

Reha-Compleks – str. 4

Stymat – str. 4

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 12

Medica – str. 3

BIOPSIJE

Euromed – str. 7

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 13

DOPPLER

MedJana – str. 11

Venomedica – str. 6

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 13

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 7

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 9

Droździkowski Wiesław – str. 7

Euromed – str. 7

Medicon – str. 3

MedJana – str. 11

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15

MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 5

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 6

Ilmed – str. 4

Markowski Mirosław – str. 10

Reha-Compleks – str. 5

MEDYCYNA NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 6

Gabinet Nad rzeczką – str. 5

Gazeta dystrybuowana przez hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl

Mi-Mo
współpraca

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@medyk.informator@wp.pl

opracowanie graficzne gazety:
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**

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Górska 4
tel. 48 365 11 88

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe aparaty słuchowe
i wszelkie akcesoria



*Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia
oraz Nowego Roku
życzymy wszystkim
samych dobrych dni.
Niech się spełnią
święteczne życzenia,
te łatwe i trudne.
Niech się spełnią
wszystkie kroki po kroku,
w nadchodzącym
Nowym Roku!*

**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

NFZ



Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwoleżynowe
koncentratory tlenu

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24

ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88

ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82



*W oczekiwaniu na zbliżające się
Święta Bożego Narodzenia i Nowy
Rok pełni nadziei spojładamy
w przyszłość. Składamy życzenia:
zdrowia, pogody ducha, spełnienia
wszystkich marzeń, zamwólonej
satisfakcji i wielu sukcesów*

sklep@mikirad.com.pl
www.mikirad.com.pl

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2
tel./faks (48) 360 83 24
e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

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



BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE

REHABILITACJA DOMOWA

tel. 794 773 956

Radom ul. Sienkiewicza 34/2
www.rehabilitacja-radom.pl

**KINEZYTERAPIA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING**

ZABIEGI ESTETYCZNE:

LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai-Chi
AEROBIK



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)

Żylaki lepiej zapobiegać niż leczyć

Żylaki, żyły siateczkowate, „pajęczki” i towarzyszące im uczucie ciężkich nóg, bóle, obrzęki i kurcze łydek są problemem co drugiej kobiety i co trzeciego mężczyzny.

CZYNNIKI RYZYKA

70% chorych na żylaki potwierdza ich rodzinny charakter – często córki i matki mają żylaki na tej samej np. lewej nodze i w tym samym wieku. Innymi czynnikami ryzyka przewlekłej niewydolności żylną są: wiek, nadwaga, ciężka praca fizyczna, długotrwałe siedzenie lub stanie, niedostatek ruchu, palenie papierosów, wysokie obcasy, intensywne opalanie się, sauna i solarium, antykoncepcja lub leczenie hormonalne oraz wielokrotne ciążę.

Znana maksyma mówi, że „lepiej zapobiegać niż leczyć” w przypadku choroby żylakowej ma szczególne zastosowanie, gdyż do oczywistych względów medycznych dochodzi jeszcze aspekt finansowy – opisywane w poprzednich numerach Twojego MEDYKA nowoczesne nieoperacyjne metody leczenia żylaków (zabieg laserowy i skleroterapia) nie są refundowane przez NFZ i nie są tanie, więc lepiej od wczesnej młodości dbać o nogi.

DIETA

Już do dziecka warto zwrócić uwagę na właściwe nawyki żywieniowe – w diecie powinno się ograniczyć węglowodany i tłuszcze, na rzecz pokarmów bogatych w błonnik, witaminy B, E, PP i krzem.

Otyłość obecnie coraz powszechniejsza również wśród młodych osób pozornie wydaje się być bez znaczenia w powstawaniu żylaków, ale – ktokolwiek ma chociaż 10 kg nadwagi – jest podatny na wieczorne obrzęki, które są oznaką upośledzonego krążenia żylna-limfatycznego. Zwiększona ilość tkanki tłuszczowej nóg to jednocześnie coraz więcej poszerzonych niewydolnych żył powierzchownych.

PRACA

Nie mamy wpływu na nasze pochodzenie, ale w rodzinach obciążonych chorobą żylakową, młodych ludzi warto ukierunkować na zawody nie wymagające dźwignia dużych ciężarów (ciągłe obciążenie zastawek żylnych) lub długiego stania i siedzenia (ograniczone działanie łydkowej pompy mięśniowej i zaleganie krwi w kończynach). Osoby tak pracujące powinny od czasu do czasu przespacerować się, a przynajmniej okresowo napinać mięśnie голени prostujące i zginające stopy (każdy taki ruch przesuwa około 40ml krwi i chłonki w kierunku serca) oraz stosować pończochy lub podkolanówki medyczne w I lub II stopniu ucisku..

STYL ŻYCIA

Ruchy nóg, a naukowo mówiąc regularna aktywacja łydkowej pompy mięśniowej jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki p/żylakowej. Prawie każdy rodzaj ruchu jest korzystny: chodzenie

boso – najlepiej w płytkiej wodzie po morskiej plaży, poranne spacerowanie po rosie, po świeżo skoszonych łąkach (sic!), a bardziej realnie: piesze wycieczki, nordic walking, narciarstwo biegowe, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka, rekreacyjne uprawianie różnych sportów z wyjątkiem sportów siłowych (ćwiczeń wykonywanych na bezdechu). Istotna jest systematyczność np. półgodzinny spacer 2-3 razy w tygodniu (najlepiej codziennie). Bycie „fitness” oczywiście wyklucza nałogi m.in. palenie papierosów. Zamiast siedzenia na nodze lub z podwiniętymi kończynami powinniśmy odpoczywać na leżąco i spać z nogami uniesionymi minimum 15-20cm ponad poziom serca. Rozwojowi niewydolności żylną sprzyja nadmierne ciepło – opalanie się w pełnym słońcu, częste korzystanie z sauny i solarium. Gorące kąpiele w wannie, warto zamienić na kąpiele pod prysznicem zakończone chłodnym silnym natryskiem od stóp w kierunku ud (działanie zimnej wody na skórę poprawia tonus żylny). Takie postępowanie daje ulgę „zmęczonym” nogom, zwłaszcza w okresie letnich upałów.

WYSOKIE OBCASY

Chodzenie na wysokich obcasach zmienia całkowicie biomechanikę chodu z normalnego (stawanie na pięcie i później na palcach powoduje miarowe skurcze i rozkurcze mięśni łydki) na chód „ptasi”

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

**Centrum Medyczne
FizjoMedica**



**KOMPLEKSOWA
REHABILITACJA**

wizyty lekarskie
porady dietetyczne

Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75
kom. 511 997 051

fizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.pl

Vic-Med

Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ

Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00
czwartek 16.00-18.00

Radom, ul. Czarnoleska 19, www.vic-med.pl

*Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia
niosą ze sobą wiele radości oraz refleksji dotyczących
minionego okresu i planów na nadchodzący Nowy Rok.
W tych wyjątkowych dniach chcemy Państwu życzyć
wiele zadowolenia i sukcesów z podjętych wyzwań
życzy Centrum Medyczne Fizjomedica*

NFZ

• rehabilitacja i masaż

• rehabilitacja:
- ortopedyczna
- neurologiczna
- dzieci

• rehabilitacja domowa

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

PIJAWKI LECZĄ

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

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzecką”
Radom, Struga 57a, www.palemestop.pl

w którym ograniczenie ruchomości stawu skokowego oczywiście upośledza pracę mięśni łydek (pompa mięśniowa).

Paniom często trudno jest zredukować obcas do zalecanej wysokości 3-5cm. Rozwiązaniem tego problemu jest chodzenie w pończochach/rajstopach o podwyższonej elastyczności 70DEN, a najlepiej 140 DEN.

CIAŻA, HORMONY

Wiele pań zauważa, że bóle nóg pojawiają się przed miesiączką lub że przyjmowanie leków hormonalnych (np. antykoncepcja) nasila rozwój pajączków. Dzieje się tak ponieważ zmiany poziomu estrogenów i progesteronu osłabiają elastyczność ścian żylnych i sprzyjają ich poszerzaniu się. W ciąży na rozwój żylaków dodatkowo wpływa utrudniony odpływ żylny z kończyn. Profilaktyka w tych sytuacjach to przede wszystkim stosowanie pończoch medycznych ze stopniowanym uciskiem oraz leki flebotropowe.

KOMPRESJOTERAPIA (terapia uciskowa)

Wylimitowanie czynników ryzyka nie zawsze jest możliwe, na zwiększoną regularną aktywność ruchową zwykle nie ma czasu lub ochoty. Najłatwiej sięgnąć po tabletki, maści lub żele, jednak ich skuteczność budzi zastrzeżenia. Najmniej kłopotliwą metodą profilaktyki niewydolności żylnych pozostaje stosowanie medycznych wyrobów ze stopniowanym zmiennym uciskiem – wyższym w okolicach kostek, zmniejszającym się ku górze.

Tego typu podkolanówki, pończochy, rajstopy redukują obrzęki, usprawniają pompę mięśniową goleni, zapobiegają chorobowemu poszerzaniu się żył powierzchniowych, mają działanie przeciwzakrzepowe i ewidentnie poprawiają jakość życia. Stosuje się różne klasy ucisku w zależności od stopnia zaawansowania schorzenia. Wyroby o elastyczności 70DEN można kupować samodzielnie. O konieczności stosowania I stopnia (140DEN) lub II stopnia (360DEN) decyduje lekarz. Obecnie wybór pończoch medycznych jest duży, aby ich noszenie było komfortowe ważna jest jakość tych wyrobów i prawidłowe zmierzenie obwodów kończyn w punkcie sprzedaży.

Systematyczna profilaktyka może na całe lata opóźnić wystąpienie objawów klinicznych choroby żylakowej.

Aby profilaktyka była skuteczna, należy jej przestrzegać przez całe życie.

Gdy macie Państwo wątpliwości co do stanu swoich nóg, zapraszamy do konsultacji w naszym ośrodku.

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

Leczenie żylaków w Radomiu

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

- Leczenie żylaków zawsze poprzedzamy diagnostyką USG z opcją kolorowego dopplera, następnie wspólnie z pacjentem planujemy dalsze działania szukając kompromisu między obowiązującymi zasadami postępowania medycznego, a oczekiwaniami pacjenta na leczenie bezpieczne, jak najmniej inwazyjne i satysfakcjonujące pod względem efektu kosmetycznego.
- Operujemy żylaki w trybie ambulatoryjnym w znieczuleniu miejscowym z dożylną analgezą.
- Od 2010 r. dysponujemy nowoczesnym laserem endożylnym ELVeS Painless z pierwszym na świecie światłowodem radialnym (emitującym światło po obwodzie), co w połączeniu z ekstremalnie małą penetracją fali o długości 1470nm, umożliwia bezpieczne i skuteczne zamknięcie żyły z zastosowaniem minimalnej energii. Unika się w ten sposób perforacji żyły i oparzeń skóry, a pacjent widzi rezultat bezpośrednio po zabiegu. Światłowodów można użyć tylko jeden raz – nie ma możliwości sterylizacji i ponownego zastosowania u innego pacjenta, jak ma to miejsce w przypadku laserów starszej generacji.
- Usuwamy pajączki i drobne żylaki metodą mikroskleroterapii i skleroterapii pianowej,
- Całość profesjonalnego i kompleksowego postępowania z pacjentem w naszym Ośrodku dopełnia możliwość

indywidualnego dobrania rozmiaru i zakupu pończoch medycznych w różnym stopniu kompresji, które niezbędne są w procesie leczenia i profilaktyki chorób żył.

Specjalizujemy się również w zabiegach wewnątrznaczyniowych w układzie tętniczym, które wykonywane są w warunkach szpitalnych (NFZ). W naszym NZOZ- e kwalifikujemy pacjentów z niedokrwieniem kończyn do angioplastyki i stentowania tętnic oraz pacjentów z tętniakami aorty brzusznej do implantacji stentgraftów.

Venomedica

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żylaków:
 - laserowe zabiegi endożylne (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

W związku z nadchodzącymi świętami zapraszamy do skorzystania z rabatów:

- 25% na wizytę kwalifikacyjną do zabiegu laserowego żylaków
- 10% na zabieg laserowy (wewnątrżylna ablacja żył)

Rabat dla pierwszych 50 osób, które zgłoszą się do NZOZ-u z bieżącym numerem Twojego MEDYKA zapisy telefonicznie 48 331 03 17

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 Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. Marta Nazimek
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne

również prywatne

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

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

Iwona Kędzior-Biedrzycka

GABINET

kardiologiczno-pediatriczny

EKG, echo serca, Holter EKG

Radom, ul. Prażmowskiego 33 a
tel. 603 770 018

diagnosis RADOM

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

N Z O Z
EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje 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

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

Najserdeczniejsze życzenia
szczęśliwych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności i sukcesów
w nadchodzącym Nowym Roku

lek. med.
**Urszula
Kempa**

DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG

zapisy telefoniczne

poniedziałek i środa **609 196 693**

Radom, ul. Prażmowskiego 33a
I p., pok. 208



Relaks

FITNESS & SPA

Strefa fitness w klubie Relaks
obejmuje formy prozdrowotne:

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

Szpeciallynie 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



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

Z bólem zęba nie musisz jechać do Kozienic

Kiedy zamknięto „Pogotowie denty-
styczne” w Radomiu przy ulicy Kelles-
-Krauz 32 (jedyne zresztą które było
w Radomiu), pacjenci zostali skazani na
cierpienie lub częstsze odwiedzanie aptek
i „faszerowanie” się środkami przeciwbó-
lowymi jeśli w weekendy lub dni świątecz-
ne rozboleły ich zęby. Najbliższe pogotowie
stomatologiczne w ramach NFZ znajduje
się w Kozienicach. A co z tymi pacjentami,
którzy nie mają możliwości dojechania
do Kozienic? Lekarze stomatolodzy za-
trudnieni w NZOZ Centrum Medycznym
„AGAMED” postanowili wyjść naprzeciw
potrzebom pacjentów i utworzyli „Prywat-
ne Pogotowie Dentystyczne” mieszczące
się przy ulicy Miła 4/8. W dni wolne od
pracy (soboty, niedziele i dni świąteczne)
można skorzystać z porady i fachowej po-
mocy stomatologów w godz. 8.00-22.00. Nie
ma też ograniczeń narzucanych przez NFZ
w kwestii wykonywanych zabiegów. Można
więc wykonać każdy rodzaj zabi-
egu, który jest możliwy do wykonania
w warunkach ambulatoryjnych: wyleczyć,
usunąć, zatruć zęba, wykonać leczenie
kanałowe, zrobić RTG zębów, a nawet wy-
konać protezę zębową (wykonanie pracy
protetycznej w ramach pogotowia może
potrwać nieco dłużej). Dla pacjentów któ-
rzy pracują poza miejscem zamieszkania
i nie mogą skorzystać z pomocy stomatologa
w ciągu tygodnia oraz tych, których ból
dopadł w dni wolne od pracy jest to wyjście
wrench idealne. Za usługę pacjent płaci tą

samą kwotę zarówno w dni powszednie
jak i w dni świąteczne. Miła atmosfera i za-
adowolony pacjent to dewiza pracowników
NZOZ Centrum Medycznego „AGAMED”.

Właściciel i pracownicy
NZOZ Centrum Medycznego „AGAMED”

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



lek. stom. Bożena Domańska

poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00

wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska

wtorek, czwartek 14.00-19.00

piątek 10.00-12.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych

leczenie protetyczne

chirurgia stomatologiczna

profilaktyka

stabilizacja protez za pomocą miniimplantów

RTG zębów

Leczenie bez borowania

metodą abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599

AURUM DENT

www.aurumdent.pl



gabinet dentystyczny

**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



Wszystkim Pacjentom, Partnerom oraz Sympatykom naszej firmy
składamy życzenia Spokojnych i Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz Pomyślności i Sukcesów w Nowym Roku.

MEDYK

Centrum Medycyny Kobiet



Apoloniusz Wręcicki

**ginekolog położnik
androlog (zaburzenia płodności mężczyzn)**

kom. 602 180 214
przyjmuje środa i piątek 16.00-18.00

Zygmunt Nita

ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

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

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

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



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

Gabinet ginekologiczno-położniczy

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

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Adam Krajewski

specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje
od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00

Radom, ul. Żeromskiego 105a
tel. 48 362 12 25



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
info@nelmed.radom.pl
www.nelmed.radom.pl

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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



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

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne

umowa z NFZ i Allianz

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

Pracownia USG

(3D/4D, nowy aparat Aloca)

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

Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmiemy gabinety lekarskie



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



Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego
Nowego Roku
obecnym i przyszłym
Klientom
życzy zespół
Unident

OPTYK GRABOWSCY



Bolatti

**SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY**

- **Galeria Feniks** (Piotr i Paweł)
Al. Grzeczmarowskiego 29/31 lok. 112
tel. 48 382-06-32
- **Przychodnia**, ul. 1905-roku 20 lok. 5
tel. 48 385-80-08
- **Nowy Salon** (vis a vis Uniwersytetu)
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GFFERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban

*Życzenia radosnych Świąt Bożego
Narodzenia, odpoczynku w rodzinnym
gronie oraz pasma sukcesów i spełnienia
najskrytszych marzeń w nadchodzącym
Nowym Roku*

Depilacja laserowa część II

W zabiegach trwałego usuwania owłosienia ważna jest profilaktyka pozabiegowa i aparatura jaką dysponują specjaliści w gabinetach.

Po zabiegach może wystąpić niewielki rumień lub obrzęk okolicy, który znika po kilku godzinach. Przy wyjątkowej nadwrażliwości objawy mogą utrzymać się przez kilka dni. Następnie włosy z epilowanej powierzchni odrastają, a te które były w początkowej fazie wzrostu będą uszkodzone i trwale wypadną. Istotną jest profilaktyka pozabiegowa, z którą pacjent powinien być zapoznany już podczas pierwszego zabiegu. Po epilacji należy bezwzględnie unikać opalania na słońcu lub w solarium przez kilkanaście tygodni. Z sauny, basenu czy cieplejszych kąpeli można korzystać najwcześniej po 48 godzinach od zabiegu. Należy również unikać intensywnych ćwiczeń fizycznych przez 24 godziny po zabiegu oraz nie zakładać w tym czasie obcisłych ubrań.

Osoba decydująca się na laserową epilację musi być również świadoma różnic między usuwaniem włosów w celach typowo estetycznych związanych z chęcią zmniejszenia zarostu w miejscach typowych dla płci a leczeniem wrastającego w skórę owłosienia lub objawów hirsutyzmu - choroby związanej z pojawieniem się zarostu typu męskiego w miejscach nie typowych dla kobiet jak np. twarz, szyja, plecy. Taka epilacja jest bardzo trudna i powinna być przeprowadzana w gabinetach dermatologicznych. Występowanie powikłań jest rzadkie, ale po zabiegu może dojść do powstania przejściowych, rzadko długotrzymujących się odbarwień lub przebarwień, a w skrajnych przypadkach niestety do blizn. Ryzyko powikłań zwiększa się w przypadku osób o ciemniejszej karnacji lub ignorowania zaleceń pozabiegowych.

Przy temacie wszystkich zabiegów laserowych często, poruszana jest kwestia dotycząca ich bolesności. Niestety wszystko to jest indywidualne i zależy od prognozy bólu pacjenta. Odczuwalne może być zarówno delikatne pieczenie, jak i silne, gorące „uderzenia”. Pomimo tych niezbyt najprzyjemniejszych wrażeń, zabieg generalnie jest bezpieczny. Sposobem na ograniczenie bólu może być zastosowanie kremu znieczulającego lub dodatkowy mocno znieczulający nawiew z chłodzącego urządzenia medycznego.

Z punktu widzenia wyboru przez pacjenta metody, najważniejsze kwestie dotyczą bezpieczeństwa i skuteczności urządzeń. W chwili obecnej większość urządzeń charakteryzuje się porównywalną skutecznością na poziomie od 70 do maksymalnie 80 % trwałego ubytku owłosienia. Nie istnieją metody tzw. 100 %. Należy jednak pamiętać że osiągnięcie chociażby 75 % redukcji włosów to ogromny komfort dla pielęgnacji ciała. Okresowe usuwanie pojedynczych włosów jednorazowymi maszynkami do golenia, woskiem lub innymi metodami to absolutnie mały problem w stosunku do regularnego golenia pełnego owłosienia. Niestety należy pamiętać, że im większa skuteczność sprzętu tym większe ryzyko działań niepożądanych podczas zabiegu epilacji. Największą efektywnością w stosunku do włosów ciemnych cechują

Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

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

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

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

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza
poniedziałek-piątek
10.00-17.30
(przerwa 15.00-16.00)

Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 501 576 329

OPTYK GABINET OKULISTYCZNY

Likowski 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

się lasery aleksandrytowy i diodowy oraz IPL powinny one jednak być stosowane głównie u osób nieopalonych z jasną karnacją skóry. Lasery Nd:Yag oraz VPL są bezpieczniejsze i mogą już być stosowane przy różnych odcieniach włosów i ciemniejszych kolorach skóry. Należy także pamiętać że oprócz koloru włosów i koloru skóry dla jakości zabiegu ważna jest grubość i jakość samej skóry. Czasem można odnieść wrażenie, że włoski na naszym ciele żyją swoim własnym, niezależnym życiem. Nie jest to prawdą, w naszych czasach odpowiednimi środkami można zapanować nad intensywnością owłosienia. Niestety tak, jak nie wymyślono jeszcze cudownego środka na porost włosów, tak nie odkryto jeszcze idealnego sposobu ich usuwania. Dlatego, aby utrzymać osiągnięte na lata efekty, ważne jest aby co jakiś czas wykonać zabieg tzw. „przypominający”, dzięki niemu niechciane włoski nie będą miały możliwości powrotu na powierzchnię skóry.

Magdalena Wrzesińska
studentka III roku

Kosmetologii Uniwersytetu Radomskiego

Marta Wrocławska-Bañcer
kosmetolog

dr med. Maciej Krajewski
dermatolog
adiunkt Uniwersytetu Radomskiego

GABINET UROLOGICZNY

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

endomed®

ESTIVANCE

www.estivance.pl

Dr n. med. Maciej Krajewski

specjalista dermatolog

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

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najsukuteczniejsze systemy laserowe



* (BEAUTY EXPERT magajnyu.URODA)

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

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

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

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

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

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18

tel. 602 477 709

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

Analizy lekarskie • Punkt pobrań

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

www.medjana.pl

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

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**

SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**

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, spastyczność

• depilacja laserowa

• laserowe zamykanie naczyń

• laser CO₂, FRAXEL

(leczenie blizn potrądzikowych)

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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



Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe

tel. 502 083 626

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

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

Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia niosą ze sobą wiele radości oraz refleksji dotyczących minionego okresu i planów na nadchodzący Nowy Rok. W tych wyjątkowych dniach chcemy Państwu życzyć wiele zadowolenia i sukcesów z podjętych wyzwań.

Gabinet neurologiczny Marina Chojnacka

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

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Osiedlowa 9 **MAX-MED**

tel. 694 364 364

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

Maciej Bartnik

ORTOPEDA TRAUMATOLOG

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

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

MAX-MED

Szewczyk Dariusz
ortopeda, traumatolog

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

Krzysztof Barylka

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)

Hubert Kazubiński

specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM 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.



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

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.

dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

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

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

Małgorzata Młynarska

LOGOPEDA

Terapia osób jękających się
dorosłych i dzieci

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

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
- elektrolecnicztwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecnicztwo

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl

Na zbliżające się święta
pragniemy złożyć życzenia
przeżywania Bożego Narodzenia
w zdrowiu, radości i ciepłej
rodzinnej atmosferze.
Kolejny zaś rok 2013 niech
będzie czasem pokoju oraz
realizacji osobistych zamierzeń

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatryczna
Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
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



MEDYCYNĄ PRACY

Badania:

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



Personel przychodni składa serdeczne życzenia
święteczne i noworoczne Pacjentom
leżącym się w naszej przychodni

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 ostatnich czterech 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, treści komunikacji możliwości zmieniania i kształtowania sytuacji.

Obecnie chciałbym zająć się trzecią z wymienionych wcześniej strategii. Chciałbym byśmy wspólnie zastanowili się na możliwościach, które możemy uruchomić w nas samych. W sytuacjach, w których nie możemy ani zmienić sytuacji, ani wpływać na otoczenie, ani uniknąć stresora możemy dokonywać zmian w nas samych w naszym przeżywaniu – dokonywać adaptacji do stresu.

Strategia nr 3 Adaptacja stresu

Jeśli nie możesz zmienić stresora (sytuacji, problemu, kolegi, szefa itd. itp.) spróbuj zmienić coś w sobie. Możesz dostosować się do stresującej sytuacji i odzyskać poczucie kontroli poprzez zmianę swoich oczekiwań i postaw.

- Zobacz problem w innych ramkach. Spróbuj zobaczyć problem z trochę innej bardziej pozytywnej perspektywy. Na przykład zamiast się wściekać stojąc w ulicznym korku, spójrz na to jako na możliwość zrobienia przerwy, przemyślenia planów, posłuchania ulubionej radiostacji, lub spędzenia chwili tylko ze sobą.
- Spójrz na większy obraz. Spróbuj spojrzeć na stresującą sytuację z dalszej lub innej perspektywy. Zadaj sobie pytanie jak istotne będzie to czym się stresujesz w dłuższej perspektywie czasowej. Czy będzie to miało jakiegokolwiek znaczenie za miesiąc, czy za rok? Czy naprawdę warto czymś takim teraz się denerwować? Jeśli odpowiedź brzmi „nie” – to skoncentruj swoją uwagę, czas i energię na czymkolwiek innym.

- Dostosuj swoje standardy. Perfekcjonizm jest głównym źródłem stresu, którego da się unikać. Przestań skazywać się na porażkę poprzez wymaganie od siebie doskonałości. Ustanawiać rozsądne wymagania dla siebie i innych i naucz się zadowalać tym co jest „wystarczająco dobre”
- Koncentruj się na pozytywnych aspektach sprawy. Kiedy z powodu stresu czujesz się „zdołowany” poświęć chwilę na to by porozmyślać trochę o wszystkich rzeczach, które cenisz w swoim życiu, włączając w to twoje własne pozytywne cechy i obdarowanie. Ta prosta strategia pozwoli ci zachować zdrowy dystans.

Dostosowywanie własnych postaw.

To w jaki sposób myślisz, może mieć ogromny wpływ na twoje emocjonalne i fizyczne samopoczucie. Kiedykolwiek myślisz o sobie negatywne rzeczy, twoje ciało reaguje wewnętrznym napięciem pobudzeniem układu autonomicznego, jak byś był zaangażowany w pełną napięcia sytuację. Jeśli dostrzegasz w sobie dobre rzeczy, jest większe prawdopodobieństwo wystąpienia dobrego samopoczucia, a także przeżywania w sferze fizycznej relaksacji i uspokojenia. Wyliminuj na stałe ze swojego języka takie słowa jak: „zawsze,” „nigdy,” „powinienem,” and „muszę.” Są to znaki ostrzegawcze autodestrukcyjnych myśli.

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

POMOC PSYCHOLOGICZNA
mgr Anna Katarzyna Maj
psycholog
dziecięcy i rodzinny
tel. 515 896 121
możliwość wizyt domowych

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

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

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

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



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

Nasza oferta obejmuje:

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



DAWNIEJ
POLMED RADOM

ABONAMENT ZA

2,30zł
DZIENNIE

WWW.POLMEDIC.COM.PL

691 161 268



Abonament Medyczny to przede wszystkim:

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

POLMEDIC

Dział Sprzedaży i Marketingu

ul. Okulickiego 76

tel. kom. 691 161 268

info@polmedic.com.pl

MEDYK

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 okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku
życzymy wielu radosnych i ciepłych chwil,
odpoczynku przy rodzinnym stole
oraz mnóstwa pomyslności
w życiu prywatnym i zawodowym*

www.zatrzymajczas.pl

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