

# Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



styczeń 2014 / 1 (24)

## Rola laboratorium w diagnostyce niepłodności żeńskiej i męskiej

str. 4

**Czy warto  
leczyć  
depresję?** cz. VII str. 8

**Słoneczna wit D** str. 22

**Aby bezpiecznie dojechać,  
zadbaj o dobre widzenie** str. 10

**Bezpieczeństwo na stoku** str. 14

**Klimakterium a rehabilitacja** str. 17

**Łagodne choroby piersi** str. 19

**Przyczyny zaburzenia  
osobowości typu borderlne** str. 5

**Weekendowa pielęgnacja skóry cz. I** str. 21



# MEDICA

laboratorium analiz medycznych

## Oferujemy badania z zakresu:

- hematologii
- koagulologii
- analizy ogólnej
- chemii klinicznej
- diagnostyki niepłodności
- diagnostyki chorób tarczycy
- diagnostyki infekcji wirusowych
- diagnostyki onkologicznej
- serologii grup krwi
- autoimmunologii
- bakteriologii
- mykologii
- genetyki

## Nowe badania:

- witamina D3
- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PROM
- p/ciał ANA 1, ANA 2, ANA 3, ANTY CCP
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia wg zaleceń WHO
- panele alergologiczne

Profesjonalna obsługa  
Zawsze wiarygodne wyniki

poniedziałek – piątek **7.00-19.00**  
sobota **7.00-15.00**

Radom, Słowackiego 48

tel./faks 48 365 49 33

medica@medica.radom.pl

www.medica.radom.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 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

# Rola laboratorium w diagnostyce niepłodności żeńskiej i męskiej

W ostatnich latach w wielu krajach gwałtownie wzrosła liczba par małżeńskich wymagających leczenia z powodu niepłodności, z problemem tym mierzy się co dziesiąta para w wieku rozrodczym. Wpływ na ten stan mają zaburzenia hormonalne, różnego rodzaju choroby narządów płciowych, przyjmowane leki, współistniejące choroby oraz szereg czynników środowiskowych a także styl życia. Problem ten w równym stopniu dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn.

Współczesna medycyna laboratoryjna dysponuje szerokim wachlarzem badań pozwalających na ustalenie przyczyn niepłodności, co pozwala postawić prawidłową diagnozę i o ile to możliwe, zastosować odpowiednie leczenie.

Pierwszym krokiem w ustaleniu zaburzeń zdrowotnych u kobiety jest zawsze wywiad lekarski i badania obrazowe w gabinecie ginekologicznym, wśród nich najwięcej informacji wnosi badanie ultrasonograficzne metodą przezpochwową, histeroza/pingografia czy histeroskopia.

Lekarz szukający przyczyn niepłodności ma również do dyspozycji szereg szczegółowych badań laboratoryjnych, których wyniki pomagają w ustaleniu przyczyn problemów z zajściem w ciążę. Wśród nich znajdują się:

- badania hormonalne,
- bakteriologiczne,
- wirusologiczne,
- immunologiczne,
- genetyczne.

Badania hormonalne, które wykorzystywane są w diagnostyce niepłodności to:

- gonadotropiny FSH i LH,
- estradiol, progesteron, testosteron, prolaktyna,
- SHBG, 17OH-progesteron, DHEA-S,
- hormony tarczycy (FT3, FT4) oraz TSH,
- a wśród najnowszych badań hormonalnych pomocnych w ocenie rezerwy jajnikowej wykonywane jest AMH i inhibina B.

Powyższe badania wykonywane są u pacjentek w określonych fazach cyklu.

Badania immunologiczne: zaburzenia tego układu polegają na nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego i wpływają na procesy prowadzące do zapłodnienia. Organizm wytwarzając przeciwciała uszkadza komórki rozrodcze lub struktury układu płciowego. Taka reakcja immunologiczna, u kobiety bądź u mężczyzny uniemożliwia poczęcie dziecka.

Najważniejsze znaczenie ma wykrycie przeciwciał skierowanych przeciwko komórkom biorącym udział w zapłodnieniu.

- przeciwciała przeciwplemnikowe (występują u ponad 20% niepłodnych par) oznaczane we krwi u kobiet i mężczyzn, oraz w nasieniu męskim,
- przeciwciała przeciw strukturom jąder – anty Leydig cells,
- przeciwciała przeciw strukturom jajnika – anty Theca folliculi, anty Zona pellucida.

Wśród badań immunologicznych istotną grupą są badania diagnozujące nawykowe poronienia:

- przeciwciała anty-kardiolipinowe,
- przeciwciała anty- $\beta$ 2-glikoproteinowe,
- przeciwciała antyfosfatydyloserynowe,

Badania bakteriologiczne oceniające biocenozę pochwy, której zaburzenia mogą prowadzić do zakażenia dróg rodnych. Najczęstszymi patogenami są:

- Chlamydia trachomatis,
- Ureaplasma urealyticum,
- Mycoplasma hominis.

Do identyfikacji tych drobnoustrojów niezbędne są wymazy z pochwy i szyjki macicy.

Badania genetyczne to analiza nieprawidłowości chromosomalnych u obojga partnerów. W diagnostyce zaburzeń płodności u mężczyzn podstawowym badaniem zgodnie z zaleceniami WHO jest badanie nasienia z równoczesnym wykonaniem obecności przeciwciał przeciwplemnikowych w nasieniu.

Wśród badań laboratoryjnych pomocnych w ustaleniu przyczyn niepłodności męskiej są:

- posiew bakteriologiczny nasienia,
- posiew mykologiczny nasienia,
- testy na obecność Chlamydia trachomatis,
- profil hormonalny: FSH, LH, testosteron,
- markery nowotworowe: PSA, free PSA, AFP,  $\beta$ HCG.

Leczenie niepłodności powinna poprzedzać szczegółowa diagnoza, której celem jest wskazanie przyczyn zaburzeń u kobiety i mężczyzny. Badania laboratoryjne to jedne z istotnych narzędzi w tym procesie.

Laboratorium Medica w Radomiu zapewnia odpowiednią jakość wykonywanych analiz zgodnie ze standardami międzynarodowymi, badania przeprowadza wysoko wykwalifikowany personel wykorzystując najwyższej jakości sprzęt i odczynniki.

*Agnieszka Flont  
mgr analityki medycznej  
specjalista laboratoryjnej  
diagnostyki medycznej*

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

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

**Centrum  
Medycyny Kobiet**



**Zygmunt Nita**  
ginekolog położnik  
kom. 601 950 410  
przyjmuje wtorek 17.00-19.00  
Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83  
tel. 48 362 82 00

**Gabinety Lekarskie i USG  
pro feminae**

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

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

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

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

# Przyczyny zaburzenia osobowości typu borderline



psycholog  
terapeuta EMDR  
Jolanta Komorowska

W celu wyjaśnienia „cierpienia” zarówno osób dotkniętych zaburzeniem osobowości z pogranicza jak i ich bliskiego otoczenia, badacze prześcigali się w poszukiwaniu odpowiedzi na nurtujące od dziesiątek lat pytanie o przyczynę tego zaburzenia. Analizowano wiele czynników i stawiano różne hipotezy. Potencjalne przyczyny to: uwarunkowania genetyczne w stosunku do pewnych cech takich jak impulsywność czy zmienność nastroju, zaburzenia równowagi neurotransmiterów – głównie związek serotoniny z agresją i impulsywnością, zaburzenia struktury i funkcji mózgu wskazujące na zwiększenie lub zmniejszenie objętości niektórych struktur, traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa czy wreszcie „unieważniające środowisko” i relacje z rodzicami. Najnowsze badania z zakresu genetyki zachowania sugerują, że na ogólny kształt naszej osobowości ma w 50%

wariancja czynników genetycznych i środowiskowych, co sugeruje, że żaden z wyżej wymienionych czynników nie stanowi jedynej i wyłącznej przyczyny wyjaśniającej kształtowanie się osobowości typu borderline. Do zrozumienia przyczyn tego zaburzenia posłużymy się modelem biospołecznym, który w dużym uproszczeniu mówi, że zaburzenia osobowości z pogranicza wynikają z połączenia wpływu czynników biologicznych i środowiskowych. Tymi czynnikami jest chwiejność emocjonalna (której źródło tkwi w biologii) oraz unieważniające środowisko (gdzie brakuje treningu regulowania emocji, komunikacja jest niespójna i niejasna). Niekorzystne warunki środowiskowe pełnią funkcję stresorów, które mogą prowadzić do rozwoju zaburzenia u osób podatnych na jego rozwinięcie.

## Przebieg zaburzenia

Przyjmuje się, że ok. 12% wszystkich ludzi cierpi na jedno z dziesięciu zamieszczonych w klasyfikacji chorób zaburzeń osobowości. Zaburzenie osobowości z pogranicza występuje u około 2 do 3% populacji, przy czym trzy czwarte to kobiety. Pacjenci z zaburzeniami osobowości

z pogranicza stanowią ok 15% osób korzystających z opieki ambulatoryjnej oraz 30-60% osób hospitalizowanych z powodu różnych zaburzeń psychicznych (American Psychiatric Association, 2000).

Sam termin „z pogranicza” (borderline) został ukuty przez Adolfa Sterna w latach trzydziestych XX wieku, dla opisanego osób, których funkcjonowanie zdecydowanie wskazywało na istnienie dolegliwości psychicznych, jednak obowiązujące wówczas kategorie psychiatryczne „nerwicy” i „psychozy” nie wystarczały do opisu tego rodzaju zaburzeń. Mianem „z pogranicza” zostały określone osoby zawieszane pomiędzy zaburzeniem psychicznym i nerwicą, a objawy, z powodu których cierpiały, Stern opisał jako „psychiczne krwawienie – paraliż w obliczu kryzysu”. Osoby zgłaszające się o pomoc, prezentowały objawy charakterystyczne zarówno dla zaburzeń lękowych (dawniej zaburzeń neurotycznych), nerwicowych jak i zaburzeń psychotycznych. Obecne kryteria osobowości „z pogranicza” odzwierciedlają wzorzec chwiejności i dysregulacji w sferze behawioralnej, poznawczej i emocjonalnej.

U osób z diagnozą „z pogranicza” reakcje emocjonalne są w wysokim stopniu

lek. specjalista neurolog  
**Ewa Dudzińska**  
przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00  
Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
Radom, ul. Czachowskiego 21A  
kom. 606 731 821

**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

**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

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

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 dorosłych), urologiczny, psychologiczny,  
chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, gabinet masażu leczniczego  
**medycyna estetyczna, porady dietetyczne**

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](http://www.medjana.pl)

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

**Danuta Krajewska**  
spec. chirurg - choroby piersi

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

reaktywne, a osoba ma trudności zarówno z epizodycznie występującymi objawami depresji, lękiem, drażliwością oraz trudnością z wyrażaniem złości. Nieustannie znajdują się w stanie emocjonalnego pogotowia, a to, co w ich życiu wydaje się bardzo stabilne, to właśnie ów brak stabilności. Następną rzeczą to dysregulacja w relacjach interpersonalnych. Zawierane związki są niezwykle burzliwe, chaotyczne i pełne napięć. Często skrajnie się angażują, by szybko to zamienić na zupełną obojętność i odizolowanie się od osoby, bez której jeszcze niedawno nie potrafili żyć. Mimo tego, osoby dotknięte tym zaburzeniem, nie mogą się obyć bez bliskiej relacji z innymi osobami. Dokładają usilnych starań o powstrzymanie ważnych i znaczących osób przed odejściem. Z doświadczenia większości klinicystów wynika, że jednostki te mogą sobie całkiem nieźle radzić w stabilnych i pozytywnych relacjach, jednak słabo poza nimi. Podobieństwa można się doszukać w ich wyobrażeniu o sobie. Bardzo cienka linia dzieli te osoby od przekonania o własnej nieskazitelności do skrajnej nienawiści i samopotępienia.

Przejawem dysregulacji behawioralnej są zarówno skrajne i problemowe zachowania impulsywne, jak i zachowania samoszkodzące. Próby wyrządzenia sobie krzywdy i akty samokarzące są typowe w tej populacji. Kolejnym charakterystycznym objawem jest dysregulacja poznawcza (dot. myślenia). Zdarza się, że

w sytuacjach silnego stresu osoby odbierają rzeczywistość przez pryzmat krzywdy i postrzegają innych ludzi jako szczególnie wrogo nastawionych. W skrajnych przejawach zaburzenia osoby odcinają się od własnych emocji i kontaktu z otoczeniem, ulegając stanom dysocjacji, depersonalizacji a czasami stanom urojeniowym podobnym do pacjentów z schizofrenicznymi. Jednak objawy te trwają zbyt krótko, a opis innych obszarów funkcjonowania jak praca zawodowa czy życie rodzinne nie pozwala na diagnozę zaburzeń psychotycznych. Ponadto same przemijają gdy stres staje się bardziej znośny. Powszechnie też występuje dysregulacja poczucia Ja. Nie jest czymś nietypowym, gdy jednostka z zaburzeniami „z pogranicza” oznajmia, że nie ma w ogóle poczucia tożsamości i nie wie kim jest. Charakterystyczna dla tych osób zmienność i niestabilność ma jeszcze jeden aspekt. Osoby te łatwo upodabniają się do tych, z którymi właśnie przebywają. Zarówno one same, jak i ich otoczenie ma trudności z określeniem, jakie są naprawdę. Łatwość dostosowywania się do otoczenia i przyjmowania tożsamości innych osób, to przejaw niestabilnej tożsamości.

#### Borderline a inne zaburzenia współwystępujące

Naturalnym będzie uznanie współwystępowania zaburzeń osobowości z pogranicza z innymi zaburzeniami.

Wynikać to może z długotrwałego przebiegu tego zaburzenia, gdzie pierwsze symptomy zaburzeń osobowości dają się zauważyć już w okresie adolescencji. Ponadto jeśli uwzględnimy liczne objawy i problemy wynikające z zaburzonego poczucia własnej tożsamości osób z osobowością typu borderline, nie dziwi, że powszechnie występuje ona z innymi zaburzeniami, zaczynając od zaburzeń nastroju w tym depresji, zaburzeń lękowych (napadów paniki i zespołu stresu pourazowego), a na zaburzeniach odżywiania i uzależnieniach kończąc. Na przykład uzależnienie od alkoholu czy narkotyków można rozumieć jako przejaw typowej dla borderline impulsywności lub jako próbę radzenia sobie z negatywnymi emocjami, których intensywności nie brakuje w przebiegu tego zaburzenia.

W wielu zaburzeniach jednocześnie można się doszukać wspólnego podłoża powstawania. Na szczególną uwagę zasługuje współwystępowanie tego zaburzenia z dwoma innymi – zaburzeniami nastroju oraz zaburzeniami stresu pourazowego. Niektórzy badacze próbowali dowodzić, że zaburzenie osobowości z pogranicza to nic innego jak szczególna odmiana zaburzeń nastroju. Wspólne dla tych zaburzeń są wszak intensywne wahania nastroju i myśli samobójcze. Różnicą będzie natomiast czas utrzymywania się owych wahań nastroju, gdzie dla zaburzeń osobowości z pogranicza zmienność dotyczy kilku,



Pracownia Psychologiczna „KMP”  
Radom, ul. Orzechowa 2  
tel. 48 360 09 70  
kom. 500 082 328  
biuro@kmpedukacja.com.pl  
www.kmpedukacja.com.pl

## PRACOWNIA BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH

Badania psychotechniczne kierowców

- na prawo jazdy kat. C, CE, D
- przy szkoleniach na przewóz osób i rzeczy
- na kursy kwalifikacji wstępnej
- wózków widłowych
- maszyn ciężkich – suwnic, HDS, żurawi itp..
- spawaczy

Nowoczesny sprzęt, miła obsługa, dogodne terminy

Blizsze informacje i zapisy w siedzibie ośrodka lub telefonicznie

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

BEN•MED

CENTRUM PSYCHOTERAPII

W pełnej dyskrecji pomagamy skutecznie pozbyć się wszelkich nałogów:

Alkohol • Nikotyna • Hazard • Narkotyki

To tylko 3 wizyty!!!

Infolinia: BEN MED 22 844 19 00

www.centrumuzaleznien.pl



Przychodząc z tą reklamą otrzymasz rabat 100 zł



**VENOMEDICA**  
**CHIRURGIA NACZYNIOWA**  
**T. Terpiłowski, A. Wdowik**  
**MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE**  
**LECZENIE ŻYŁAKÓW**  
 - laserowe zabiegi endożylne ELVeS  
 - mikroskleroterapia pajęczoków  
 - skleroterapia piankowa żyłaków  
 - miniflebektomia  
**LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC**  
 kwalifikacja do zabiegów:  
 - angioplastyki i stentowania tętnic  
 - implantacji stentgraftów aortalnych  
**USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN**  
 Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A  
 tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)  
 www.venomedica.pl

**Akademickie Centrum Medyczne**  
**Zabiegi w chirurgii naczyniowej**  
 specjaliści z Warszawy  
 Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

**CHROBREGO** NZOZ  
 Elżbieta Stachura

**rehabilitacja w domu pacjenta**

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

**wypożyczenie sprzętu medycznego:**

- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

**Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6**

Zgłoszenia telefoniczne  
 tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00  
 lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00  
 poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

**Gabinet rehabilitacji leczniczej**

- WIRÓWKA kończyn górnych i dolnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

**NFZ i odpłatnie**  
 e.stachura@vp.pl  
 www.nzoz-chrobrego.pl

kilkunastu godzin, a w zaburzeniach nastroju czas utrzymywania się objawów to około 2 tygodnie. Inny jest też kierunek przejawianego nastroju. W przypadku depresji mówić można o smutku, przygnębieniu, a w osobowości z pogranicza jest to raczej dotkliwe przeżywanie „pustki” czy osamotnienia. Osoby z osobowością typu borderline częściej niż osoby z depresją postrzegają swoje interakcje z bliskimi jako wrogie i niespójne, przejawiając przy tym sporo zachowań niezrozumiałych dla otoczenia. Jednak jednym z najważniejszych czynników różnicujących te dwa zaburzenia jest reakcja na leczenie farmakologiczne. Depresja w przebiegu zaburzenia osobowości z pogranicza, jest odporna na typowe leki podawane pacjentom z objawami „prawdziwej” depresji.

Jeśli chodzi o porównanie zaburzeń stresu pourazowego (PTSD) do zaburzeń osobowości typu borderline, to wiele z tych objawów jest wspólnych – uczucie odrętwienia, objawy dysocjacyjne, nagłe wybuchy złości w sytuacjach lękorodnych. Trauma, będąca nieodzownym warunkiem rozpoznania PTSD, zajmuje też istotne miejsce w powstawaniu zaburzeń osobowości z pogranicza. Podobnie jak w rozpoznawaniu depresji część badaczy postuluje, że zaburzenia osobowości z pogranicza należałoby przededefiniować jako PTSD związane z przemocą w dzieciństwie, a szczególnie z wykorzystywaniem seksualnym i długotrwałymi nadużyciami. Jednak same doświadczenia traumatyczne stwierdzone u osób z osobowością typu borderline są niewystarczające do uznania ich za przyczynę tego zaburzenia. Ponadto spora część osób doświadczająca nadużyć w dzieciństwie, nie przejawia w wieku dorosłym objawów typowych dla zaburzeń z pogranicza. Praca z traumą jest jednak ważnym elementem większości

programów terapeutycznych dla tego zaburzenia osobowości.

### Terapia – dostępne metody

Autorzy rekomendacji National Institute of Health and Clinical Excellence (NICE) – wytycznych dotyczących leczenia zaburzeń osobowości z pogranicza, opublikowanych w 2009 roku, podkreślają pierwszeństwo leczenia metodami psychoterapii nad leczeniem farmakologicznym. Ponadto leki wskazywane są głównie jako metoda wspierająca lub uzupełniająca psychoterapię.

Wyniki ostatnich metaanaliz dotyczących skuteczności metod terapeutycznych w przypadku zaburzeń osobowości z pogranicza sugerują dwa główne nurty psychoterapii: poznawczo-behawioralne oraz wywodzące się z szerokiego podejścia psychodynamicznego. Do dobrze przebadanych i zalecanych terapii należą: terapia oparta na mentalizacji Beternana i Fonagy’ego, terapia zorientowana na schematy poznawcze Younga, klasyczna terapia poznawcza Becka, terapia poznawczo-analityczna (CAT), czy grupowe szkolenia przewidywalności emocji i rozwiązywania problemów. Na szczególną uwagę zasługuje dialektyczna terapia behawioralna (DBT) autorstwa Marsha Linehan. Jest ona w większej części adaptacją szerokiego zestawu strategii terapii poznawczo-behawioralnej do problemów osób z zaburzeniami typu borderline, włącznie z zachowaniami samobójczymi. Terapia obejmuje rozwiązywanie problemów, techniki ekspozycyjne, trening umiejętności, modyfikacje poznawczą. Szczególny nacisk kładziony jest na „akceptację pacjentów takimi jakie one są” jako przeciwagę „zmiany” i nauczenie ich, jak się zmieniać. Aktywnie uczy się umiejętności związanych z regulacją emocji, skutecznością interpersonalną, tolerancją

na dolegliwości psychiczne, uważnością (mindfulness) oraz samokierowaniem. Stałym przedmiotem uwagi, jest skłonność osób z osobowością z pogranicza do unikania zagrażających sytuacji oraz „pozornej” kompetencji. Istotną rolę w dialektycznej terapii behawioralnej pełni „uprawomocnianie” (jako przeciwieństwo komunikatów unieważniających) polegające na poszukiwaniu w każdej wypowiedzi pacjenta „ziarnka prawdy”.

### Co jeśli nie terapia?

Optymistyczne doniesienia badaczy harwardzkiego projektu McLean Study of Adult Development uspokajają, że ok. 90% osób z rozpoznaniem zaburzenia osobowości z pogranicza po kilku latach od rozpoczęcia leczenia nie spełniało już kryteriów zaburzenia, a znaczącą poprawę można było już zauważyć po pierwszym roku leczenia. Optymistyczne wydaje się chyba to, że najbardziej wyraziste objawy zaburzenia ulegają wraz z wiekiem znacznemu zmniejszeniu a nierzadko całkowitej remisji.

**mgr Jolanta Komorowska**  
 psycholog, terapeuta EMDR

- diagnoza psychologiczna
- poradnictwo i wsparcie
- terapia dzieci i młodzieży
- terapia zaburzeń stresu pourazowego

**Zapisy telefoniczne**  
 NZOZ „Dekamed” Sp. z o.o.  
 Radom, ul. Królowej Jadwigi 13  
 tel. 606 244 806  
 jolantakomorowska@gmail.com

## SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Giserska 4  
tel. 48 365 11 88

**refundacja - umowa z NFZ**

**Cyfrowe aparaty słuchowe  
i wszelkie akcesoria**

**Sprzęt ortopedyczny  
i rehabilitacyjny**

**pieluchomajtki**

**sprzęt stomijny**

**wózki inwalidzkie**

**laski, kule, balkoniki**

**peruki**

**protezy piersi**

**obuwie i wkładki  
ortopedyczne**

**materace i poduszki  
przeciwodleżynowe**

**glukometry**

**ciśnieniomierze**

**inhalatory**

**ssaki**

**aparaty do mierzenia ciśnienia**

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**

# Czy warto leczyć depresję

Część VII



Andrzej Karczewski  
Specjalista Psychiatra

## Psychoterapia interpersonalna

To już ostatni artykuł o leczeniu depresji na łamach „Medyka” w którym chciałbym państwu przybliżyć jeszcze jeden ze sposobów skutecznej, bo potwierdzonej badaniami psychoterapii. Mowa o mało jeszcze popularnej w Polsce Terapii Interpersonalnej.

Jak wspomnieliśmy w poprzednim artykule psychoterapia czasem zwana leczeniem przez rozmowę, często jest bardzo skutecznym sposobem leczenia depresji. W jaki sposób pomaga?

Terapia stwarza dającą oparcie, bliską relację pacjenta z terapeutą. Człowiek w depresji bardzo często czuje się samotny i opuszczony. Świadomość, że ktoś go wspiera, że łączy go z kimś bliską więź, że komuś na nim zależy, pomaga przetrwać trudne chwile. Oparcie, które pacjent znajduje w terapii, jest jednym z ważnych aspektów psychoterapii. Jak uprzednio pisałem, w trakcie psychoterapii człowiek wiele się

o sobie uczy i poznaje wzory i schematy powtarzające się w jego życiu, które narażają go na depresję.

W tym artykule chciałbym krótko zaprezentować założenia interpersonalnej terapii depresji.

Podjęcie interpersonalne odnosi się do tradycji rozumienia chorób psychicznych, jako próby przystosowania się człowieka do otoczenia, które nie sprzyja jego prawidłowemu funkcjonowaniu. W tym rozumieniu czynnikami, które mogą określać naszą zdolność do radzenia sobie z różnymi zdarzeniami życiowymi są doświadczenia z dzieciństwa, wpływy rodziny i szerzej rozumianego środowiska. Uwaga jest tu przeniesiona na podstawową grupę społeczną w jakiej przebywa i przebywała dana osoba. W rozumieniu tego podejścia terapeutycznego czynnikami określającymi zdrowie

**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  
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](http://www.medistar.pl)



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)



## Akademickie Centrum Medyczne

### Laboratorium diagnostyki wad postawy

– stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców.  
Indywidualne wykonie wkładek ortopedycznych

Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

psychiczne są społeczne i międzyludzkie (interpersonalne) więzi danego człowieka – szczególnie w przypadku utraty bliskiej osoby w dzieciństwie jak i dorosłości.

Do czynników, które odpowiedzialne są za wystąpienie depresji zaliczane są:

1. Negatywne przeżycia z dzieciństwa takie jak odrzucenie, zranienie, zaburzenia życia rodzinnego, realna utrata rodziców lub innych bliskich osób.
2. Występujące w życiu dorosłym aktualnie działające sytuacje stresowe jak np. rozwód, separacja, chroniczne trudności małżeńskie.
3. Trudności w zakresie życia społecznego takie jak:
  - nadmierowe reakcje żalu i smutku np. po stracie bliskich osób
  - trudności w relacjach (deficyty interpersonalne) objawiające się np. nieumiejętnością właściwego przystosowania się do bieżącej sytuacji społecznej (społeczną nieadekwatnością), izolacją społeczną, nietrwałością nawiązywanych relacji.
  - trudności w pełnieniu ról społecznych (interpersonalnych) takie jak np.: niewłaściwe oczekiwania co do ważnych w naszym życiu osób, albo niewłaściwe oczekiwania skierowane do nas od ważnych osób. Szczególnie istotne są w tym obszarze sporne oczekiwania odnoszące się do ról społecznych związanych z płcią.
  - trudności w zmianie ról takie jak np.

zawarcie małżeństwa, posiadanie dzieci, ukończenie szkoły, zmiany zawodu, miejsca pracy, czy przejście na emeryturę. Dotyczy to zarówno niedanego wejścia w nową rolę (np. męża, rodzica itp.) jak i poradzenia sobie z nową sytuacją (negatywną lub pozytywną).

Terapia interpersonalna akcentuje znaczenie ról społecznych które pełniemy zarówno w dalszej, czy bliższej rodzinie, wśród sąsiadów, w pracy, czy wśród przyjaciół. W praktyce znaczy to, że:

1. Więzy emocjonalne mają bardzo duży wpływ na powstawanie objawów depresji. Słabe aktualne związki społeczne u danej osoby są zależne w obie strony od obserwowanych objawów depresji. Wrażliwość na trudności w relacjach interpersonalnych jest wynikiem nieprawidłowych wczesnodziecięcych relacji.
2. Bliskie dobrej jakości relacje wywierają ochronny wpływ – zapobiegają występowaniu depresji.
3. Stresogenne sytuacje, które wystąpiły ostatnio w życiu (i w relacjach interpersonalnych) mają związek z pojawieniem się zaburzeń depresyjnych.
4. Występuje związek między problemami w funkcjonowaniu społecznym (np. trudności w komunikacji z innymi ludźmi, w małżeństwie itp.) a występowaniem depresji.

W związku z tym podejście interpersonalne akcentuje rolę umiejętności

**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

porozumiewania się oraz rolę pozytywnych bliskich relacji istniejących głównie w rodzinie, życiu małżeńskim, w pracy, w szkole oraz innych ważnych dla nas środowiskach. Więzy społeczne i ich jakość oraz możliwość uzyskiwania wsparcia znacząco wpływają na naszą zdolność dobrego funkcjonowania i odporność na takie zaburzenia jak depresja.

**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](http://www.psychiatra.radom.pl)

**EWA SZCZECIŃSKA**  
SPECJALISTA PSYCHIATRA  
TEL. 609 182 292

**GABINET KARDIOLOGICZNY**  
**Paweł Świgoń**  
specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog  
Radom, ul. Chrobrego 54  
zapisy: 501 286 071  
godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

**Iwona Kędzior-Biedrzycka**  
GABINET  
kardiologiczno-pediatryczny  
**EKG, echo serca, Holter EKG**  
Poradnia Słoneczna, Radom,  
ul. Staroopatowska 1a, 1 piętro, gabinet nr 19  
tel. 603 770 018

**ENDO CARD**  
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE  
Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog  
**Bożena Wrzosek**  
poniedziałek, środa od godz. 16.00  
tel. 501 090 335

- EKG
- testy wysiłkowe
- Holter RR (ciśnienia)
- Holter EKG

specjalista chirurgii ogólnej  
**Grzegorz Wrzosek**  
sobota od godz. 9.00  
tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

**NZOZ DIAMED**  
w trosce o Twoje zdrowie...

**Mammografia**  
zrób to dla siebie

**BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE dla kobiet od 50 - 69 roku życia**

informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00  
tel. 48 386 90 33, kom. 530 121 929  
Radom, ul. Sucha 2/13

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

# Aby bezpiecznie dojechać, zadbaj o dobre widzenie



OPTOMETRYSTA,  
specjalista  
ds refrakcji i kontaktologii  
Zygmunt Grabowski

Zmęczenie wzroku podczas jazdy samochodem może być bardzo niebezpieczne. Powoduje bowiem nie tylko pogorszenie jakości widzenia, ale również spadek koncentracji i szybkości reakcji. Na szczęście prostych i skutecznych sposobów, by zapewnić sobie dobrą kondycję oczu przez całą drogę jest sporo. Czas zbliżających się wyjazdów na ferie zimowe to dobry moment, aby je sobie przypomnieć.

## Na postoju warto poćwiczyć oczy

Przede wszystkim, powinniśmy umieć rozpoznać objawy zmęczenia wzroku, które występują szczególnie podczas dłuższych podróży. Jeśli mamy wrażenie, jakby do naszych oczu dostał się piasek, czujemy swędzenie, pieczenie, bądź kłucie, powinniśmy zareagować.

Aby mieć pewność, że bezpiecznie dojedziemy do celu, należy podjąć kilka prostych kroków w celu pozbycia się zmęczenia oczu. Dobrym nawykiem jest robienie sobie przerw podczas długich wyjazdów – nie powinniśmy prowadzić samochodu dłużej, niż dwie godziny bez odpoczynku.

W czasie postoju, możemy np. kreślić wzrokiem ósemki – dzięki temu rozruszamy mięśnie naszego narządu wzroku. Warto też poświęcić chwilę i naprzemiennie skupiać wzrok na bliskim i odległym obiekcie. Oczywiście najlepiej jest, gdy podróżuje z nami drugi kierowca – zmienianie się w czasie jazdy to doskonały sposób na zachowanie dobrej kondycji oczu.

## Noś okulary przeciwsłoneczne

Podczas kierowania samochodem w słoneczne dni zawsze pamiętajmy o okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV. Dotyczy

to również osób z wadami wzroku – szkła korekcyjne także mogą posiadać warstwę przyciemniającą. Ważne jest, by mieć pewność, że są one wysokiej jakości. Dla komfortu widzenia i bezpieczeństwa warto np. zaopatrzyć się w porządne okulary polaryzacyjne.

Asfalt drogowy jak również śnieg bardzo często odbija światło słoneczne w taki sposób, że jego odbłask oślepią kierowców. Podobnie może zachować się nawet deska rozdzielcza samochodu. Przez to spada szybkość reakcji, a przy prędkości ok. 50 km/godz. oślepienie tego typu może spowodować wydłużenie drogi hamowania o 4 metry. Nawet jeśli nam się to nie przytrafi, pamiętajmy, że takie odbicia przyczyniają się do szybszego zmęczenia narządu wzroku.

Żeby wyeliminować te odbłaski, wiele osób wymienia szyby w samochodzie, jednak o wiele tańszym i skutecznym sposobem będzie zainwestowanie w wysokiej jakości okularowe szkła polaryzacyjne. Poza ograniczeniem męczących oczu refleksów ich dodatkową zaletą jest wysoka przejrzystość, która w praktyce zapewnia rzeczywiste widzenie barw i drobnych szczegółów. Dodatkowo, chronią one oczy przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym.

## Bezpieczeństwo na drodze jest bezcenne

Dobra kondycja wzroku kierowcy, to jedna z podstawowych kwestii, mających wpływ na bezpieczeństwo jazdy. Aby więc czuć się bezpiecznie podczas prowadzenia samochodu w okularach, najlepiej nabyć je u optyka. Specjalista dobierze je do naszych potrzeb i wyjaśni zasady ich działania, czego nie zagwarantują zakupy w innych źródłach. Pamiętajmy też o poświęceniu kilku chwil na relaksacyjne ćwiczenia i odpoczynek. Inwestycja – czy to czasu, czy pieniędzy – mająca zapewnić nam dobre widzenie, jest bowiem niewielką ceną, gdy w grę wchodzi bezpieczne dotarcie do celu podróży.

## OPTYK GRABOWSCY

Badanie wzroku przez SPECJALISTĘ

*Balitti*

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 Uniwersytetu)  
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GF FERRE SOLANO Baldinini Ray-Ban

## Gabinet okulistyczny

lek. med. **Ewa Krupa**  
specjalista chorób oczu

leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych  
leczenie niedowidzenia i choroby zezowej  
aplikacje soczewek kontaktowych

zapisy na telefon \_\_\_\_\_  
**606 68 94 50, (48) 344 92 47**  
poniedziałek, środa 14.30  
czwartek od 15.00  
EPMED Radom, ul. Waryńskiego 9A lok. 8

## Akademickie Centrum Medyczne

**Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej**  
NOWOŚĆ w Polskiej okulistyce!  
Specjaliści z wiodących ośrodków medycznych z Lublina, Warszawy, Poznań, Łodzi

Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, [www.acm.radom.pl](http://www.acm.radom.pl)

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**  
specjalista chorób oczu  
tel. 602 762 323

**Dorota Wręczycka-Głuchowska**  
specjalista chorób oczu  
Przychodnia Glinice  
tel. 668 148 928

# OPTYK

okulary korekcyjne  
okulary słoneczne  
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek  
10.00-17.30

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

## Gabinet okulistyczny

**Hanna Małecka**

specjalista chorób oczu

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

**Waldemar Nazimek**  
specjalista chorób oczu

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

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

**CFS Pro-Lab**  
CENTRUM FREZOWANIA STOMATOLOGICZNEGO

lic. tech. dent.  
**Piotr Sokół**  
tel. 506 182 191

www.protetyk.org

**mdent**  
EWA I MARTA MACIĄG  
przychodnia stomatologiczna  
Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15  
Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98  
www.mdent.radom.pl

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

**Pro-Lab**  
LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ

lic. tech. dent.  
**Rafał Dygas**  
tel. 510 158 373

www.pro-lab.net.pl

## Akademickie Centrum Medyczne

**Pełna laseroterapia:** leczenie jaskry, zaćmy wtórnej,  
zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki  
Specjaliści z wiodących ośrodków medycznych z Lublina, Warszawy, Poznania, Łodzi

Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

## Krztusiec znów groźny

Z badań Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny wynika, że liczba zachorowań na krztusiec wzrosła w ostatnim czasie niemal trzykrotnie. W roku 2012 było to 4684 przypadki, natomiast w 2011 tylko 1669. Podobny wzrost liczby zachorowań odnotowano również w innych krajach Europy i w USA. Wśród przyczyn eksperti dopatrują się krótkiego czasu utrzymywania się odporności po szczepieniu i pojawieniu się szczepów pałeczki krztusca opornych na szczepienia.

W Polsce realizowany jest obowiązkowy program szczepień przeciw krztuscowi obejmujący podanie pięciu dawek szczepionki do 6 roku życia. Eksperti zalecają również szczepienie przypominające wśród

nastolatków w 14 roku życia oraz powtórzenie szczepień u osób dorosłych co 10 lat.

Krztusiec powszechnie traktowany jest jako choroba wieku dziecięcego i rzadko bywa rozpoznawany u dorosłych. Uważa się, że w przypadku osób starszych na 1 zgłoszony przypadek krztusca może przypadać nawet 320 niezgłoszonych. Zakażenie krztuscem to jedna z najczęstszych przyczyn długotrwale utrzymującego się kaszlu. Choroba jest najbardziej niebezpieczna dla najmłodszych dzieci, u których przebiega ciężko i może prowadzić do powikłań a nawet śmierci.

Źródło:

Groźny krztusiec? Skokowo wzrosła liczba zachorowań, „Newsweek”, 6 czerwca 2013



**Gabinet medycyny estetycznej**  
lek. medycyny **Mariusz Mieszkowski**  
tel. 791 660 619

oferuje:

- peelings lecznicze – przebarwienia, blizny potrądzikowe, odmłodzenie skóry
- mezoterapia igłowa – biorewitalizacja, odmłodzenie skóry,
- leczenie łysienia, wzmocnienie włosów
- leczenie zmarszczek mimicznych twarzy – BOTOX
- leczenie nadpotliwości – pachy, dłonie – BOTOX
- kwas hialuronowy – korekcja bruzd, zmarszczek, modelowanie ust, modelowanie policzków, owalu twarzy.
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje

rejestracja Centrum Medyczne PT-Dental  
Radom, ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, tel. 48 363 33 60



**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

**PTDental**  
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

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](http://www.ptdental.pl)

**Agamed**  
CENTRUM MEDYCZNE

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

**STOMATOLOGIA • RTG zębów**  
przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak  
Bożena Domańska  
Joanna Chrzanowska  
Irma Tomasiak  
Piotr Kotlimowski

**RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów**

**GINEKOLOGIA • USG**

specjalista ginekolog położnik  
Witold Świechowski

**INTERNA**

**MEDYCINA PRACY**

badania wstępne i okresowe  
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy  
Anna Pytel

**PRYWATNE POGOTOWIE  
STOMATOLOGICZNE**  
w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-21.00



laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

**Oferta wykonywanych prac:**  
expresowa naprawa protez  
protezy osiadające całkowite i częściowe  
protezy elastyczne (acetal, acron)  
protezy z Vitalpexu  
protezy overdentures  
korony i mosty licowane porcelaną  
szyny wybielające i relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy do współpracy  
lekarzy stomatologów.

Radom, ul. 11 Listopada 99a  
tel. 504 537 068  
godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

**AURUM DENT**

gabinet dentystyczny

[www.aurumdent.pl](http://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

**530 704 300, 48 369 99 00**

codziennie od 8.00 do 19.00

**unident**  
NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka  
i chirurgia stomatologiczna

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

[www.unident.radom.pl](http://www.unident.radom.pl)



**SZWEDENTAL**  
lek. stom. HUBERT SZWEDE

Radom, ul. Traugutta 6  
tel. 48 362 49 22

**Gabinet dentystyczny**

profilaktyka, leczenie, wybielanie zębów,  
usuwanie kamienia i osadu, ortodoncja, protetyka,  
naprawa ekspresowa protez, proste zabiegi chirurgiczne

Zapraszamy od poniedziałku do piątku: gabinet stomatologiczny w godz. 8-19

# Panoramica <sup>3D</sup>

pracownia radiologiczna

## Tomografia CBCT Stomatologiczno-Laryngologiczna

### Dla stomatologii

- ✓ tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- ✓ tomografia średniego pola obrazowania
- ✓ tomografia głowy
- ✓ tomografia stawów skroniowo-zuchwowych

### Dla laryngologii

- ✓ tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- ✓ tomografia ucha wewnętrznego

### Wykonujemy zdjęcia:

- ✓ panoramiczne
- ✓ cefalometryczne
- ✓ punktowe

Panoramica <sup>3D</sup>  
pracownia radiologiczna

#### Kontakt

Tel. 48 679-61-71  
Tel. 691-77-99-77

ul. Okulickiego 48  
26-600 Radom

Zapraszamy na naszą stronę  
[www.panoramica.pl](http://www.panoramica.pl)

email adres: [info@panoramica.pl](mailto:info@panoramica.pl)

# 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  
okulistyczna  
otolaryngologiczna  
reumatologiczna  
urologiczna



**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**  
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



### PORADNIA STOMATOLOGICZNA



### GABINET ZABIEGOWY:

USG, EKG, iniekcje, spirometria,  
szczepienia ochronne, odczulanie,  
testy alergologiczne, światłolecznictwo,  
audiometria, kriozabiegi  
Badania laboratoryjne  
Pozostała diagnostyka

(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

Poradnia neurologiczna



### MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



### USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, 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

## life diet

### PORADNIA DIETETYCZNA

diety dla osób z nadwagą lub otyłością  
dietoterapia chorób cywilizacyjnych  
(cukrzyca typu II, choroby układu krążenia)  
plany żywieniowe dla kobiet w ciąży oraz karmiących  
diety dla dzieci i młodzieży  
żywienie sportowców  
weryfikacja i analiza składu ciała  
ocena dotychczasowego sposobu odżywiania się

**BEZ SUPLEMENTACJI**

Radom, ul. Warzywna 23  
tel. 606 275 742  
www.dietetyk-radom.pl

# Bezpieczeństwo na stoku



## Dzień z nartami 6 lutego 2014

szczegóły na [www.fitnesspark.radom.pl](http://www.fitnesspark.radom.pl)

Ferie zimowe zbliżają się milowymi krokami. Jeśli pogoda dopisze wielu z nas będzie próbowało swoich sił na nartach korzystając ze stoków razem z setkami tysięcy innych narciarzy. Szacuje się, że obecnie w Polsce jeździ na nartach blisko 4 miliony naszych rodaków. Fakt rosnącej popularności tego sportu cieszy, z drugiej strony jednak oznacza coraz większe zagęszczenie narciarzy na stokach, a co za tym idzie – rosnącą liczbę wypadków narciarskich. W ubiegłym roku liczba wypadków na stokach przekroczyła 3 tysiące, a liczba interwencji ratowników GOPR – 6 tysięcy.

Nasze bezpieczeństwo na stoku jest wypadkową wielu czynników i nie jest możliwe określenie, co jest najważniejsze. Bezpieczeństwo na nartach to oczywiście przestrzeganie zasad poruszania się na stoku – odpowiednia kontrola prędkości

podczas zjazdów, uwzględnianie pierwszeństwa osób jadących przed nami, czy zatrzymywanie się z boku, a nie na środku trasy. Ale nie tylko. Kontrola jazdy i szybka reakcja w znaczący sposób minimalizują ryzyko, związane ze zmiennymi warunkami terenowymi, meteorologicznymi czy też pozwolą nam uniknąć kolizji z nadjeżdżającym narciarzem lub nieruchomą przeszkodą. Kontrola toru jazdy i szybka reakcja zależą z kolei od umiejętności, sprzętu i przygotowania naszego organizmu do podejmowania wysiłku.

Umiejętności – im lepiej jeździmy tym jazda jest bezpieczniejsza, radzimy sobie w coraz trudniejszych warunkach, umiejętności techniczne pozwalają na dłuższą jazdę bez odczuwania zmęczenia. Dlatego warto cały czas się doszkalać korzystając z porad instruktorów. Jeśli chodzi o sprzęt to w kontekście bezpieczeństwa ważne są dwie rzeczy. Po pierwsze prawidłowo dobrany rozmiar buta. Za duże buty uniemożliwiają precyzyjne sterowanie nartami w razie konieczności wykonania szybkiego manewru. Nigdy nie powinniśmy kupować butów trochę za dużych zostawiając miejsce na ciepłą skarpetę. Kolejną rzeczą są odpowiednio przygotowane narty, a konkretnie ostre krawędzie. Jest to szczególnie ważne w przypadku jazdy na twardych, oblodzonych stokach. Należy pamiętać, że jeżdżąc w takich warunkach narty powinny być ostrzone nawet co 2-3 dni.

Zdaniem Aleksandra Chruściela, szefa wyszkolenia GOPR, obok nadmiernej szybkości jazdy i niedostosowania prędkości poruszania się do warunków panujących na stoku główną przyczyną wypadków jest



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym 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

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.

coraz słabszy tak zwany „materiał ludzki”. Statystyczny narciarz posiada coraz lepszy sprzęt i zna nowe techniki, pozwalające jeździć coraz szybciej i szybko oswaja się z myślą o większej prędkości podczas zjazdu na trasie. Zapomina jednak o zasadniczej dla niego sprawie: swojej kondycji.

Temat przygotowaniu kondycyjnego przed sezonem poruszany był w poprzednim numerze Medyka. Jeśli na narty wybieramy się w ferie zimowe na przygotowanie fizyczne zostało mało czasu, ale można spróbować jeszcze go optymalnie wykorzystać. O ile zrozumiałe jest wytłumaczenie się brakiem czasu na ćwiczenia przed urlopem, to w kontekście dbania o swoje bezpieczeństwo zupełnie niewybaczalne i niezrozumiałe jest zaniedbywanie rozgrzewki. Wystarczy zaledwie 10-15 minut przed rozpoczęciem jazdy, żeby poprawić bezpieczeństwo i komfort jazdy.

Bez dobrej rozgrzewki nie powinno zaczynać się dnia na stoku. Zamiast prosto z wyciągu pędzić na trasę, lepiej chwilę poćwiczyć. Szybkość reakcji uwarunkowana jest stanem naszego układu nerwowego i mięśniowego. Optymalne funkcjonowanie układu przewodzącego bodźce nerwowe z naszego mózgu do mięśni i reakcja tych mięśni zależy między innymi od temperatury naszego ciała, przy czym temperatura efektorów jakimi są mięśnie jest kluczowa. Ciepłe ubranie nie wystarczy. Konieczne jest wykonanie kilku ćwiczeń.

Rozgrzane mięśnie kurczą się nie tylko szybciej, ale i intensywniej, zwiększa się ich wytrzymałość przy wysiłkach ciągłych, są zdolne do wykonywania pracy z dużym obciążeniem bez ryzyka kontuzji. Dlatego ważne jest, żeby rozgrzewkę wykonać nie przed jazdą wyciągiem, ale przed pierwszym zjazdem, a krótkie ćwiczenia podnoszące temperaturę ciała powtarzać w ciągu dnia, kiedy czujemy, że zmarzliśmy np. po dłuższej jeździe na wyciągu poprzedzonej stanem w kolejce. I nie zapominajmy o rozgrzewce przed każdym zjazdem, przy czym nie musi być ona tak długa jak ta przed pierwszym zjazdem.

Jednym z ważniejszych zadań rozgrzewki poza podniesieniem temperatury jest też przygotowanie układu nerwowego do zaplanowanej pracy. Ludzki mózg wychwytuje schematy motoryczne i według nich przygotowuje organizm do zwiększonego wysiłku, dlatego rozgrzewka powinna być specyficzna, czyli powinna zawierać takie ćwiczenia, które oparte są o wzorzec ruchu powielany później w czasie jazdy.

Niezbędnym elementem rozgrzewki są też ćwiczenia, które zwiększają ruchomość

stawów i pomagają skorygować ustawienie ciała, szczególnie ważne dla zachowania prawidłowego układu dośrodkowego ciała w czasie skrętu. Należy pamiętać, że statyczne rozciąganie partii mięśniowych używanych przy wysiłku może obniżyć ich zdolność do generowania mocy, natomiast dynamiczne rozciąganie podczas rozgrzewki poprawia zdolność mięśni do wysiłku. Dynamiczne rozciąganie to poruszanie mięśnia w jego pełnym zakresie, na przykład kontrolowane, nie szarpane, jednostajne wymachy nóg i ramion, czy skręty tułowia. Bezwładność nie powinna wymuszać poruszania mięśni poza zakres ich ruchu. Jest to niebezpieczne i może prowadzić do kontuzji. Popularnego „pogłębiania” w trakcie ćwiczeń rozciągających, ze względu na kontuzjogenność powinniśmy unikać.

Pierwszy zjazd, a nawet pierwsze dwa zjazdy należy potraktować jako przedłużenie części specyficznej rozgrzewki. Ich intensywność powinna być na poziomie nie większym niż 50-60% naszych możliwości.

Rozgrzewka jest chyba najczęściej pomijanym elementem w narciarstwie. Trudno do niej przekonać pomimo, że jej skuteczność jest jednoznacznie potwierdzona. Lepsza wydajność, zapobieganie kontuzjom, szybsza regeneracja, a przede wszystkim większa radość z jazdy to tylko niektóre z korzyści mądrze poprowadzonej rozgrzewki. Jednak takie argumenty nie są wystarczająco silnie aby zmobilizować narciarzy do poświęcenia kilku minut na ćwiczenia przed jazdą. Z moich obserwacji wynika, że na polskich stokach tylko zorganizowane grupy, pod okiem instruktora czy animatora rozpoczynają dzień narciarski od rozgrzewki. Zarówno w tym roku jak i w latach ubiegłych narciarzy samodzielnie rozgrzewających się mogłabym policzyć na palcach jednej ręki. Poza granicami naszego kraju jest nieco lepiej, ale też nie rewelacyjnie. Główną przyczyną poza lenistwem i niewiedzą jest najprawdopodobniej obawa, czy nie będzie się śmiesznie wyglądać wykonując jakieś dziwne ćwiczenia na stoku, na dodatek samemu. Pamiętajmy tylko, że w razie kontuzji również sami będziemy ponosili konsekwencje. Lepiej więc zminimalizować ryzyko jej wystąpienia i czerpać jak najwięcej przyjemności z jazdy. A i sama rozgrzewka, jeśli wysilimy swoją wyobraźnię, może być świetną zabawą, szczególnie jeśli jesteśmy z grupą znajomych.

I jeszcze jedno, najłatwiejsze i najprzyjemniejsze do zrealizowania w kontekście dbania o bezpieczeństwo – odpoczynek i regeneracja, zarówno w czasie dnia jak i po nartach.

Przykładowy schemat mistrzowskiej rozgrzewki narciarskiej, wykonujemy 5 do 10 powtórzeń ćwiczeń na każdą stronę.

1. Krążenia głowy, bioder i kolan.
2. Wymachy nóg w przód, tył, bok.
3. Skręty tułowia w tył w prawa i w lewa stronę.
4. Krążenia ramion w przód i w tył obustronnie w pełnym zakresie ruchu.
5. Wypad.
6. Przysiady na lewej i prawej nodze w pozycji zjazdowej.
7. Ćwiczenia rozciągające – utrzymać pozycję ok. 10 sekund, nie pogłębiać
  - zrobić wypad, opuścić kolano nogi zakroczonej na śnieg, utrzymać pozycję pogłębianą, powtórzyć zmieniając nogę wykroczną
  - rozciąganie taśmy bocznej tułowia – sylwetka prosta w kęgosłupie, złamana w biodrach do lewej i prawej strony – wydłużamy bok tułowia zbliżając do ziemi przeciwległą dłoń
  - prawą nartę opieramy przed sobą na piętce, opadamy tułowiem do uniesionej nogi, po kilku sekundach zmieniamy stronę
  - prawą nartę stawiamy z tyłu na dziobie, uginamy nogę przednią, na której stoimy do momentu poczucia rozciągania na przedniej stronie uda nogi tylnej
8. Ćwiczenia pobudzające: półskipping, przeskoki do lewej i prawej strony z akcentem na lądowanie oraz odbiciem się z dolnej nogi, wyskoki obunóż, zabawa w berka, wyścigi.
9. Pierwszy zjazd – 50-60% naszych możliwości.

dr Agata Bornikowska

**Akademickie Centrum Medyczne**  
Usuwanie ostróg piętowych, leczenia stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenia zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych falą uderzeniową/wstrząsową **jedynе urządzenie w regionie**  
Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, [www.acm.radom.pl](http://www.acm.radom.pl)

**FITNESSPARK**  
Radom, ul. Chrobrego 22  
tel. 48 385 89 13  
[www.fitnesspark.radom.pl](http://www.fitnesspark.radom.pl)  
Z tym kuponem  
wejście do  
Fitnessparku  
**GRATIS**



## BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE REHABILITACJA DOMOWA

tel. 794 773 956

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

zapraszamy do nowych gabinetów

- Szydłowiec ul. Kościuszki 202  
(wejście na przeciwko lewiatanu)
- Przysucha ul. Warszawska 25/27

**KINEZYTERAPIA • FIZYKOTERAPIA  
MASAŻ • KINESIOTAPING**

### ZABIEGI ESTETYCZNE:

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



telefon  
**606 499 981**  
www.fizjoexpert.pl

### PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

- neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
- ortopedyczna
- dzieci i niemowląt
- masaż, fizykoterapia, kinesiologia

pracujemy metodą  
PNF, NDT Bobath



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, Tel./faks 48 330 87 06  
www.vic-med.pl

## diagnostyka 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

## Akademickie Centrum Medyczne

Bezinwazyjne leczenie skolioz, kifoz i lordoz dzieci i młodzieży  
Metodą F.E.D. jedyne urządzenie w regionie

Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

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

### REH-COMPLEX

Michał Paprocki  
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista  
ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz  
metodą F.E.D.®

tel. 798-802-717

www.reh-complex.pl



Laboratorium  
Radom, ul. Beliny-Prądmowskiego 33a  
tel. 48 379 33 89

Zapraszamy do naszych  
Punktów Pobrań w Radomiu

**Punkt Pobrań**  
Radom, ul. 25 czerwca 81  
NZOZ SALUS AEGROTI  
tel. 48 344 94 92  
pon.-pt. 7:30 - 10:00

**Punkt Pobrań**  
Radom, ul. Czachowskiego 21 A  
CM MEDJANA, budynek PKO/ZUS  
tel. 48 363 33 73  
pon.-pt. 8:00 - 10:00



Ogólnopolska Sieć  
Laboratoriów Analiz Medycznych

www.alablaboratoria.pl



## 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

- krioterapia
- elektroterapia
- terapia ultradźwiękowa
- laseroterapia
- magnetoterapia
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- inhalacje
- terapia manualna
- kinezyterapia
- ćwiczenia korekcyjne
- ćwiczenia w skoliozach
- metoda PNF
- rehabilitacja domowa
- kinesiologia taping
- dietetyk kliniczny

masaże

lecniczy  
relaksacyjny  
modelujący Tai-Chi  
liftingujący twarzy, szyi i dekoltu  
odchudzający banką chińską  
masaż kobiet w ciąży  
masaż i nauka masażu niemowląt

zabiegi  
upiększające

przeciwmarszczkowe  
przeciwtrądzikowe  
przeciw bliznom i rozstępom  
antycellulitowe  
wyszczuplające  
zabiegi pielęgnacyjne SPA

**Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna**



# Klimakterium a rehabilitacja

Klimakterium (przekwitanie) – perimenopauza, fizjologiczny etap w życiu każdej kobiety, jest to okres przejściowy między pełną sprawnością czynnościową jajników, a jej wygaśnięciem.

Menopauza – ustanie miesiączkowania kobiety w wieku 45-55 lat w wyniku wyczerpania się funkcji generatywnej jajnika, po którym występuje 6-12 miesięczny okres nie miesiączkowania.

Premenopauza – okres kilku lat przed wystąpieniem menopauzy (obserwuje się nieprawidłowe krwawienia, zaburzenia wegetatywne – uderzenia gorąca, nagłe pocenie się).

- początek 45 r.ż. (39-51 r.ż.)
- średni czas trwania 4-5 lat (2-8 lat)

Postmenopauza – rozpoczyna się po 12 miesiącach od menopauzy.

W okresie klimakterium występują:

- zaburzenia wegetatywne: pobudzenie psychomotoryczne, labilność uczucia, drażliwość, zaburzenia snu, bóle głowy, stany depresyjne, zaparcia, osłabienie, napadowe pocenie się w nocy, kołatanie serca, wahania ciśnienia krwi
- zaburzenia metaboliczne: stany hiperglikemii
- otyłość
- choroby kości (osteoporoza), stawów
- zwiększona zachorowalność na choroby nowotworowe
- przyrost masy ciała

Stosuje się kilka sposobów leczenia zaburzeń okresu klimakterium. Ważnym elementem terapii jest spokojny tryb życia, odpowiednia dieta, leki hormonalne, uspokajające, preparaty witaminowe. Bardzo

korzystny wpływ na zmniejszenie dolegliwości w tym okresie wywiera gimnastyka. Można ją stosować jako leczenie podstawowe lub jako uzupełnienie leczenia farmakologicznego. Leczenie ruchem ma na celu poprawę krążenia obwodowego, przemiany materii, zapobiega zmianom kostnym i stawowym. Duże znaczenie ma również w poprawie ogólnej kondycji fizycznej a to z kolei wpływa bardzo korzystnie na ogólne samopoczucie kobiety.

Z kinezyterapii wykonujemy:

- ćwiczenia ogólnie usprawniające (wzmacniające mięśnie krocza i dna miednicy)
- ćwiczenia rozluźniające
- ćwiczenia w wodzie (pływanie)
- masaż rozluźniający
- aerobik
- jazda na rowerze

Natomiast z fizykoterapii stosujemy:

- kąpiele solankowe, kwasowo węglowe
- natryski
- lampa Sollux(IR) + UV
- masaż podwodny – całkowity
- Bioptron

Przy dolegliwościach stawów, kręgosłupa jeśli nie ma przeciwwskazań wykonujemy:

- laser
- ultradźwięki
- prąd Tens
- prąd Trabert
- pole magnetyczne
- prądy diadynamiczne

zaprasza Reha-Complex



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)
- psychologiczna

**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](http://www.epmed.pl)

Wynajmiemy gabinety lekarskie

**NFZ** • rehabilitacja i masaże  
• 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

**NFZ** Całodobowe pobyty  
rehabilitacyjne  
oraz pielęgnacyjne  
również prywatne

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

512 040 525  
502 729 548

**NFZ** Sprzedaż i wypożyczalnia  
sprzętu  
medycznego

elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwoleżynowe  
koncentraty tlenu

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

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

512 040 525  
502 729 548

**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

# Łagodne choroby piersi



dr n. med.

Grzegorz Szcześniak  
specjalista chirurgii ogólnej  
i onkologicznej MBA

W poprzednich numerach przekazałem Państwu informacje na temat czynników ryzyka, objawów, diagnostyki i leczenia raka piersi. Jednak nie każdy guzek w piersi musi oznaczać najgorsze – złośliwy nowotwór piersi. Zdecydowanie częściej wybadany przez pacjenta lub lekarza guzek lub wykryta w USG lub mammografii zmiana jest zmianą łagodną. Łagodne choroby piersi mogą wystąpić w każdym wieku u kobiet i mężczyzn, a rak piersi jest chorobą występująca również u mężczyzn – oczywiście zdecydowanie rzadziej niż u kobiet – w ok. 1% przypadków.

Samobadanie piersi przez pacjentkę wykonywane regularnie, co najmniej raz w miesiącu po miesiączce – jest potrzebne gdyż systematycznie powtarzane pozwala na wykrycie zmian o wielkości nawet poniżej 1 cm. Wczesne wykrycie zmiany daje zdecydowanie lepsze możliwości diagnostyki i leczenia, w przypadku potwierdzenia raka piersi daje większe szanse leczenia oszczędzającego piersi i wyleczenia choroby.

Należy równocześnie pamiętać że niewielki, niebolesny guzek może być zarówno zmianą łagodną jak złośliwą, dlatego konieczne jest zbadanie pacjenta przez lekarza.

Dalsza diagnostyka (USG, mammografia, biopsja), wyjaśni charakter guza i pozwoli zaplanować leczenie.

Wśród najczęściej występujących łagodnych chorób piersi możemy wyróżnić zmiany nienowotworowe i nowotwory łagodne.

## Zmiany nienowotworowe to

**Łagodna dysplazja piersi** – określana też jako mastopatia, zwyrodnienie włóknisto-torbielowate piersi. Dysplazja piersi oznacza przebudowę, prowadzącą do zmiany struktury i funkcji narządu. Objawy to liczne drobne stwardnienia i guzki, uczucie napięcia i nadwrażliwości na dotyk, bolesność palpacyjna. Jednym z najczęściej występujących elementów dysplazji piersi są torbiele piersi. Pojawiają się najczęściej po 40 roku życia, kiedy dochodzi do zmian zanikowych przewodów wyprowadzających, tworzenia się przestrzeni wypełnionych płynem, często występują obustronnie. Torbiele piersi dzielimy na torbiele proste i powikłane.

**Torbiele proste** – są jednokomorowe, zwykle nie dają dolegliwości, w USG mają gładką ścianę, bez ech wewnętrznych.

**Torbiele powikłane** – to torbiele o grubej ścianie, wielokomorowe, w USG widoczne są echa wewnętrzne, powodują dolegliwości bólowe.

**Mikrotorbiele** to zmiany niewyczuwalne palpacyjnie, mogą być widoczne w USG lub mammografii, natomiast makrotorbiele są wyczuwalne palpacyjnie, ze względu na wielkość mogą powodować ucisk, ból, dyskomfort.

Proste mikrotorbiele nie wymagają leczenia, ich obecność nie zwiększa ryzyka zachorowania na raka piersi, wskazana jest kontrola USG.

Leczenia, które polega na aspiracji płynu z torbieli wymagają natomiast makrotorbiele i torbiele powodujące dolegliwości. Biopsja jest też wskazana w przypadku torbieli powikłanych lub grubościennych. Jeżeli torbiel jest niewyczuwalna palpacyjnie, biopsje wykonuje się pod kontrolą USG. Należy pamiętać, że w ścianie torbieli może dojść do rozwoju raka, chociaż zdarza się to niezwykle rzadko. Obraz torbieli może dawać też guz nowotworowy z płynem wewnątrz.

**Mastopatia** to zmiany bardzo częste po 40 roku życia, gdy dochodzi do zaburzeń równowagi estrogenowo-progesteronowej. Zadaniem lekarza jest przede wszystkim wykluczenie raka piersi i leczenie łagodzące dyskomfort. Postępowanie chirurgiczne jest wskazane gdy badania radiologiczne (USG, mammografia) sugerują zmianę złośliwą – należy wtedy usunąć zmianę.

**Ropień piersi** – może być pojedynczy lub mnogi, często występuje u kobiet w ciąży lub karmiących piersią. Rozwija się na skutek zastoju mleka w przewodach mlekowych i/lub infekcji wstępującej ze skóry przez brodawkę sutkową. Objawy to bolesny przy ucisku miękki guz, zaczerwienienie skóry nad guzem i obrzęk piersi. Może wystąpić gorączka, złe samopoczucie, osłabienie. Leczenie w początkowym okresie może polegać na punkcjach grubą igłą i antybiotykoterapii, gdy jest nieskuteczne należy

KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ



MEDICAL ESTHETIC  
CHIRURGIA ESTETYCZNA

- ❖ Chirurgia plastyczna
- ❖ Przeszczep włosów
- ❖ Medycyna estetyczna
- ❖ Leczenie tysienia

www.medical1.pl



03-977 Warszawa, ul. Arabska 5 (Saska Kępa), tel. 22/4036426, GSM: 695 938 094

zdrenować ropień i płucać ranę roztworem antyseptyku.

**Martwica tłuszczowa** – występuje najczęściej u starszych kobiet, po urazie lub stanie zapalnym. Występuje jako guzek o nieregularnych kształtach, czasami wciągający skórę piersi. Klinicznie i radiologicznie zmiana ta jest bardzo podobna do raka, rozpoznanie określa się po usunięciu guza.

**Ginekomastia** – jest to przerost tkanki gruczołowej piersi występujący u u chłopców w okresie dojrzewania, zwykle ustępuje samoistnie po kilku miesiącach, wymaga jedynie obserwacji. Inne przyczyny ginekomastii to zakłócenie równowagi androgenowo/estrogenowej (guzy hormonalnie czynne, niewydolność wątroby, przyjmowanie sterydów, nadużywanie alkoholu).

Jeśli wystąpi u mężczyzny w wieku starszym w postaci badalnego guzka – wymaga diagnostyki – USG, mammografii, biopsji, czasem wycięcia zmiany.

### Nowotwory łagodne

**Tłuszczak** – to łagodny nowotwór z tkanki tłuszczowej, najczęściej ma wyraźne granice i torebkę. Zwykle wymaga biopsji i obserwacji, jeśli powiększa się i daje dolegliwości bólowe należy guz usunąć.

**Gruczolakowłókniak** – to łagodny nowotwór z tkanki gruczołowej i włóknistej, najczęstszy nowotwór łagodny piersi u kobiet do 35 roku życia. Najczęściej jest dość twardym guzem o wyraźnych granicach w stosunku do otaczających tkanek, posiada własną torebkę. Może być pojedynczy lub mnogi. W badaniu USG również ma wyraźne granice. Gruczolakowłókniak nie ulega przemianie złośliwej, ale wewnątrz niego może rozwijać się rak. Z upływem czasu gruczolakowłókniak może się powiększać, ulegać niekorzystnym zmianom, dlatego zaleca się jego usunięcie w całości wraz z torebką.

**Brodawczak** wewnątrzprzewodowy – najczęściej rozwija się w okolicy zabrodawkowej w dużych przewodach mlekowych, ma kilka milimetrów średnicy i dlatego nie jest badalny palpacyjnie. Charakterystyczny objaw to wyciek z brodawki – surowiczy, żółty lub brunatny. Czasem może być wyczuwalny jako miękki guzek. Diagnostyka obejmuje pobranie wymazu z brodawki. Leczenie jest operacyjne – miejscowe wycięcie zmienionych przewodów z brodawczakiem, po podaniu barwnika przez brodawkę.

Najczęstszą przyczyną zgłaszania się pacjentek do lekarza jest ból piersi (mastalgia). Występuje ona najczęściej między 35 a 50 rokiem życia, ale może dotyczyć kobiet w każdym wieku. Bóle mogą być cykliczne – związane z miesiączką lub niecykliczne. Ból cykliczny występuje najczęściej kilka dni przed miesiączką i ustępuje z krwawieniem miesiączkowym, dobrze reaguje na leczenie. Ból niecykliczny leczy się znacznie trudniej. Przyczyny mastalgii nie są poznane. Najczęściej wymienia się zaburzenia hormonalne, chwiejny stan emocjonalny, błędy dietetyczne. W leczeniu poleca się dietę bezsolną, ograniczenie spożycia kawy, mocnej herbaty i czekolady. Stosuje się leki przeciwbólowe, moczopędne, w uzasadnionych przypadkach leki hormonalne.

Pamiętajmy, że w każdym przypadku niepokojących objawów ze strony piersi (ból, wyciek z brodawki, zmiany na skórze – zaczerwienienie, owrzodzenie, przypadkowo wykryty guz piersi) należy zgłosić się do lekarza. Badanie przez doświadczonego specjalistę ma o wiele większą wartość od samodzielnego badania piersi. Lekarz zleci odpowiednią diagnostykę, która wyjaśni charakter zmiany badania i pozwoli zaproponować odpowiednie postępowanie. Najczęściej będzie to USG piersi, które jest badaniem bezpiecznym, powtarzalnym,

dostępnym. W przypadkach tego wymagających pod USG można wykonać biopsję cienko lub gruboigłową, pobrać materiał do badania, a w niektórych przypadkach w całości usunąć zmianę chorobową (biopsja mammotomiczna). Dodatkową zaletą jest możliwość wykonania diagnostyki ambulatoryjnie, bez konieczności pobytu w szpitalu i szybki powrót do codziennej aktywności.

NZOZ Euromed Radom ul. Główna 12 oferuje pacjentkom kompleksową diagnostykę i leczenie chorób piersi oraz opiekę chirurga onkologa i ginekologa.

Jesteśmy jedyną placówką ambulatoryjną w Radomiu, która oferuje biopsję mammotomiczną pod USG.

NZOZ  
**EUROMED**  
Gabinet chirurgii ogólnej  
biopsje i USG piersi  
dr n. med. **Grzegorz Szczęśniak**  
specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej MBA

- biopsja mammotomiczna
- USG piersi + biopsje
- porady chirurgiczne
- krótkie zabiegi
- opieka pooperacyjna

zapraszamy  
środa, piątek 15.30-17.30  
Radom, ul. Główna 12  
tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

**Krzysztof Baryłka** rejestracja 48 366 11 04  
spec. chirurg dziecięcy Radom, ul. Osiedlowa 9

czynne wtorek 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

**PORADY W ZAKRESIE:**  
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej  
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)  
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego) zapisy  
tel. 609 182 337

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

**NEL-MED**  
NZOZ  
Radom, ul. Mireckiego 10  
tel./faks (48) 360 22 22, tel. 533 06 22 27

lek. med. **Jadwiga Roszczyk**  
specjalista chirurgii ogólnej  
porady w zakresie • chirurgii ogólnej i naczyniowej  
USG, dopler naczyń kończyn dolnych

**VITA-Derm**  
CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

- BOTOX®, redukcja zmarszczek - kwas hialuronowy
- leczenie wypadania włosów - osocze bogatopłytkowe
- skleroterapia żyłaków
- leczenie nadpotliwości
- laserowe usuwanie znamion skórnych
- laserowe usuwanie przebarwień
- laserowe leczenie blizn potrądzikowych FRAXEL CO<sub>2</sub>
- depilacja laserowa LIGHT SHEER

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

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

lek. med.  
**Urszula Kempa**  
**DIABETOLOG**  
**ENDOKRYNOLOG**  
zapisy telefoniczne  
poniedziałek i środa 609 196 693  
Radom, ul. Prażmowskiego 33a  
I p., pok. 208

## Gabinet Neurologiczny

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

Specjalista Neurolog  
Ordynator Oddziału Neurologii RSS Radom  
poniedziałki i środy od godz. 15.00

## Gabinet Ortopedyczny

dr n. med. **Roman Kowal**

Specjalista Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej  
i Rehabilitacji Medycznej  
Ordynator Oddziału Rehabilitacji  
SPZOZ w Pionkach  
poniedziałki i środy od godz. 15.30

Zapisy w Poradni Rehabilitacji  
ul. Okulickiego 76

T: 48 381 08 88

**polmedic** 

## Najnowszy rezonans magnetyczny w Radomiu

- wykonujemy wszystkie standardowe badania
- krótki czas badania (od 7 do 30 minut)
- krótki magnes – w większości badań pacjent ma głowę na zewnątrz (idealne rozwiązanie dla ludzi z klaustrofobią); system tim daje możliwość skanowania ciała pacjenta partiami i składania je w jeden obraz



Akademickie Centrum Medyczne

godziny otwarcia  
8.00-18.00

Radom, ul. Struga 60  
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

## GABINET NEUROLOGICZNY Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

## GABINET NEUROLOGICZNY Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauza 32

tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Ziemowit Olczyk  
neurolog

wizyty domowe  
(Radom, Grójec i okolice)  
tel. 502 083 626

Gabinet  
w Przychodni SONOMED  
Grójec, ul. Piłsudskiego 33  
kom. 790 456 155  
tel. (48) 664 61 55  
czwartki od godz. 15.00



## Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**

(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P.O.W. 14 **LEDAMED**

Ostrowiec Św. ul Kopernika 14 **NZOZ NOVOMED**

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

## Akademickie Centrum Medyczne

**Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym**  
przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV-tej generacji

Specjaliści z ośrodka medycznego w Lublinie

Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, [www.acm.radom.pl](http://www.acm.radom.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

# Weekendowa pielęgnacja skóry cz. I

Eksfoliacja naskórka może być bardzo korzystnym zabiegiem dla różnych rodzajów skóry. Jej działanie może zmniejszyć lub usunąć wiele problemów. Jeśli zły stan skóry nie jest związany z chorobą możemy zastosować jeden z wielu sposobów jej złuszczenia, a mianowicie eksfoliację chemiczną. Do tego typu zabiegów stosowane są kwasy – odpowiednio dobrane mieszaniny związków chemicznych w określonym stężeniu. Substancje, które przyczyniają się do odwarstwiania martwych komórek naskórka. Naskórek składa się z kilku warstw komórek. Stosując kwasy można więc regulować głębokość złuszczenia.

W jakich przypadkach zabiegi te mogą w dużym stopniu poprawić kondycję naszej skóry? Należy tu wymienić: skórę suchą, starzejącą się, tłustą z zaskórnikami lub trądzikiem, uszkodzenia wywołane promieniowaniem słonecznym, łuszczącą się skórę lub gdy jej powierzchnia jest szorstka.

W przypadku skóry suchej usuwane są martwe komórki naskórka, które nie złuszczą się prawidłowo. Skóra może być przesuszona z wielu powodów m.in. wskutek niedoboru wilgoci lub nieprawidłowości komórkowych, gdzie przylegają one do siebie zbyt ściśle, by złuszczyć się

prawidłowo i jednocześnie nie zatrzymują wilgoci w głębszych warstwach skóry. Usuwając wysuszone warstwy naskórka udostępniamy miejsce dla nowych, lepiej nawilżonych komórek skóry. Dzięki temu skóra będzie sprawiać wrażenie lepiej nawilżonej, a preparaty nawilżające będą łatwiej przenikać do skóry.

W przypadku skóry tłustej łój, który jest w nadmiarze wytwarzany, może również zaburzyć prawidłowy proces złuszczenia się martwych komórek. W tym przypadku działanie kwasów będzie podobne. Poprzez usunięcie martwych komórek naskórka pory skóry zostaną odblokowane.

W zależności od zastosowanego preparatu, już po pierwszym zabiegu można osiągnąć spektakularne efekty. Stosując serię peelingów wpływamy również na odnowę naskórka oraz skóry, działamy także odmładzająco likwidując oznaki starzenia się skóry: przebarwienia, drobne zmarszczki i inne niedoskonałości.

Wskazania do peelingów chemicznych: zmiany barwnikowe, przebarwienia pozapalne, rogowacenie słoneczne, uszkodzenia związane z wiekiem tj. zmarszczki, utrata jędrności skóry, drobne blizny, trądzik zaskórnikowy, grudkowo-krostkowy,

zaburzenia rogowacenia tj. suchość skóry, rogowacenie przymieszkowe.

Przeciwwskazania do peelingów chemicznych: ekspozycja skóry na słońce (bardzo słoneczne lato), alergie skórne, skłonność do powstawania bliznowców, aktywna opryszczka, ciąża, karmienie piersią, skóra podrażniona, uszkodzona, ciężkie postaci trądziku – wymagane leczenie dermatologiczne.

Stosuje się różne rodzaje kwasów lub odpowiednio dobrane mieszaniny związków chemicznych w określonym stężeniu, najczęściej stosowane są: kwas glikolowy, kwas salicylowy, kwas mlekowy, kwas pirogronowy, kwas azelainowy, kwas migdałowy, Cosmelan®, Dermelan®, Roztwór Jessnera®. cdn.

Magdalena Wrzesińska  
kosmetolog

Marta Wrocławska-Bañcer  
kosmetolog

dr med. Maciej Krajewski  
dermatolog estetyczny



**KLINIKA ESTIVANCE**  
Dr n. med. Maciej Krajewski

lifting & rewitalizacja skóry

[www.klinikaestivance.pl](http://www.klinikaestivance.pl)

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

## Polski problem z cholesterolem

Na konferencji, którą zorganizował Komitet Zdrowia Publicznego PAN, przewodniczący Komitetu dr hab. Tomasz Zdrojewski przytoczył niepokojące wyniki badań NATPOL 2011. Wynika z nich, że zbyt wysoki poziom całkowitego cholesterolu, tj. 190 mg/dl (miligramów na decylitr), ma aż 61 proc. (18 mln) dorosłych Polaków w wieku 18-79 lat. Aż 65 proc. z nich nie zdaje sobie z tego sprawy i dlatego nie podejmuje żadnych działań leczniczych. Podwyższony cholesterol należy do trzech najważniejszych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych,

w tym zawałów serca i udarów mózgu. Z kolei nadmierne stężenie trójglicerydów (lipidów, które również mają wpływ na ryzyko chorób układu krążenia) ma od 15 do 40 proc. Polaków. Raport z badania NATPOL informuje jednocześnie, że zaledwie 7 proc. mężczyzn i 8 proc. kobiet z hipercholesterolemią (zbyt wysokim poziomem cholesterolu) jest właściwie leczonych.

Źródło:  
61 proc. Polaków ma zbyt wysoki cholesterol, Polska The Times, 28 października 2013



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



Laboratorium LAB-MEDIC  
mgr Lena Krajewska  
mikrobiolog-wynazy, hormony  
Radom, ul. Żeromskiego 105a  
tel. 48 362 12 25  
czynne od 7.00 do 18.00  
w soboty od 8.00 do 9.00



# Gładko cofnij czas

medycyna estetyczna

**polmedic**

infolinia: 609 800 008  
www.polmedic.com.pl

## Słoneczna wit D

Wywiera wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymaniu prawidłowej struktury i funkcji kości. Powstaje u człowieka w skórze, przede wszystkim w naskórku, pod wpływem światła słonecznego pochodzącego z cholesterolu (7-dehydrocholesterol) ulega przemianie do prowitaminy D, która pod działaniem energii cieplnej ciała zostaje przekształcona w ciągu kilku godzin w witaminę D3. Nie ma niebezpieczeństwa powstania toksycznych ilości witaminy D3 w wyniku nadmiernej ekspozycji na światło słoneczne, ponieważ w takiej sytuacji nadmiar witaminy i witaminy jest rozkładany.

Zauważyłam w ostatnim roku zwiększone zainteresowanie pacjentów suplementacją witaminy D. Dotyczy to nie tylko osób po 50 roku życia zagrożonych osteoporozą, ale także rodziców noworodków. Wynika to z większej świadomości pacjenta co do roli witaminy D w organizmie.

Ocenia się, że 80-100% dobowego zapotrzebowania na witaminę D3 pochodzi z biosyntezy w skórze, a tylko w niewielkim stopniu wspomagane jest przez źródło pokarmowe. Na produkcję tej witaminy w skórze mają wpływ: pora roku, zachmurzenie, zanieczyszczenie powietrza, stosowanie kremów z filtrem, pigmentacja oraz starzenie się skóry. Skórna produkcja witaminy D3 często nie jest wystarczająca do zapewnienia dobowego zapotrzebowania w wyniku krótkiego okresu słonecznego, w czasie którego i tak stosujemy kremy z filtrem chroniące nas przed złymi skutkami promieniowania słonecznego.

### Działanie witaminy D<sub>3</sub>

#### • UKŁAD KOSTNY

Wywiera znaczący wpływ na metabolizm kości – zwiększa w osteoblastach (komórka kościotwórcza) poziom wapnia. W okresie rozwoju ma istotne znaczenie w kształtowaniu się kości i zębów.

Pomaga w zwalczaniu próchnicy przez układ odpornościowy, aktywuje białka

obronne (np. katelicydyny) – wystarczy już 30 ng/ml krwi (ilość wytwarzana w wyniku około półgodzinnej kąpieli słonecznej).

#### • UKŁAD NERWOWY I MIĘŚNIOWY

Ma korzystny wpływ na układy nerwowy i mięśniowy. Regeneruje neurony, zwiększa masę mięśniową i siłę mięśni.

#### • UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Ma działanie immunomodulujące i pośrednio przeciwbakteryjne. Badania na dużą skalę pokazały, że suplementacja witaminy D w dzieciństwie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 1. Inne badania wykazały, że suplementacja tej witaminy u osób z cukrzycą typu 2 ostatnio zdiagnozowaną poprawiła wydzielanie insuliny i tolerancję glukozy. Wspomaga komórki szpiku kostnego spełniające funkcje obronne (wspomaganie leczenia chorób autoimmunologicznych). W stwardnieniu rozsianym – sezonowe braki witaminy D powodują zaostrzenie objawów choroby wczesną wiosną i złagodzenie jesienią. Częstsza ekspozycja na światło słoneczne w dzieciństwie obniża ryzyko zachorowania. Wyższy poziom witaminy D we krwi obniża ryzyko zachorowania na SM. Ma działanie antyproliferacyjne i zapobiega powstawaniu komórek nowotworowych

Ustalenie norm dziennego zapotrzebowania na witaminę D jest utrudnione, ponieważ jej ważnym źródłem (niekiedy zapewniającym w 100% zapotrzebowanie) jest cholekalcyferol powstający w skórze, ale ilość powstałej w ten sposób witaminy D w znacznym stopniu zależy od pogody oraz od tego, jaką część skóry i przez ile czasu wystawia się na oddziaływanie promieni słonecznych. Różne instytucje zalecają różne dzienne normy doustnego spożywania witaminy D.

Polski Instytut Żywności i Żywienia im. prof. Aleksandra Szczygła zaleca następujące normy:

- niemowlęta: norma zalecana 20 µg, poziom bezpieczny 10 µg
- dzieci (1-9 rokiem życia): 15 µg, poziom bezpieczny 10 µg
- młodzież i osoby po 60 roku życia: 10 µg, poziom bezpieczny 5 µg

W Unii Europejskiej oficjalnie zaleca się spożywać dziennie 5 µg witaminy D.

*farmaceuta Monika Jońska*

### *Pacjencie, zadbaj o swoje zdrowie!*

Wychodząc naprzeciw trudności dostania się do lekarza specjalisty, w ramach NFZ Przychodnia ENDOMED we współpracy z laboratorium analiz medycznych MEDICA organizuje *tyg. BIAŁE SOBOTY.*

Kolejna z tego cyklu sobota pod hasłem „KARDIOLOGICZNA” odbędzie się **1 lutego 2014 r.** w Przychodni ENDOMED w Radomiu przy ul. Kilińskiego 6 (I piętro).

Każdy Pacjent ma możliwość skorzystania z konsultacji kardiologa. Podczas wizyty lekarskiej otrzyma zaproszenie na wykonanie **BEZPŁATNYCH** podstawowych badań laboratoryjnych stosowanych w diagnostyce chorób serca.

Wszelkie informacje:

**tel. 48 340 02 35 wew. 1,  
48 340 02 36 wew. 1,  
606 169 634, 606 169 637**  
lub osobiście w Przychodni Endomed

*Jeżeli zmieszpankowany swoim zdrowiem?  
Pamiętaj, skorzystaj! Serdecznie zapraszamy.*



specjalistyczna  
**pracownia analiz  
lekarskich**  
mgr Krystyna Bałdys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66  
analizy\_lekarskie@baldys-lab.eu

www.baldys-lab.eu

- + doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
- + specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
- + najwyższa jakość badań
- + nowoczesny sprzęt diagnostyczny
- + wyniki on-line

**Uwaga! atrakcyjna oferta dla przychodni,  
szpitali i innych placówek służby zdrowia!**

Zestawy badań:

- ✓ dla dzieci
- ✓ dla przyszłych rodziców
- ✓ profile wiekowe

*Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!*



*Laboratoryjne ABC*

**Insulina** – kontrolowana w przypadku cukrzycy, która jest chorobą metaboliczną, co oznacza, że zaburzenia z nią związane dotyczą przemiany materii. W przypadku cukrzycy nieprawidłowości dotyczą głównie metabolizmu cukrów, a spowodowane są brakiem, bądź niedostateczną ilością insuliny. Insulina jest hormonem, który umożliwia efektywne wykorzystywanie glukozy pochodzącej z pożywienia do prawidłowego odżywiania organizmu. Serdecznie zapraszamy! Dziś badanie! Dziś wynik!

# endomed®

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ**

**interniści:**

lek. Anna Frydryk, lek. Anna Malinowska,  
lek. Ewa Molenda, lek. Wioletta Sorbian, lek. Renata Tomikowska

**pediatrzy:**

lek. Mirosława Jastrzębska-Pasierb, lek. Grzegorz Walczyński,  
lek. Magdalena Opiat, lek. Monika Ociesa, lek. Katarzyna Zowczak

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**

- gastroenterologiczna dla dzieci i dorosłych
- onkologiczna
- proktologiczna
- pulmonologiczna
- chirurgii naczyniowej
- chirurgiczna dla dzieci i dorosłych
- hepatologiczna
- diabetologiczna
- kardiologiczna
- neurologiczna
- endokrynologiczna
- ortopedyczna
- zdrowia psychicznego
- psychologiczna

**GABINET ZABIEGOWY - EKG**

**PUNKT SZCZEPIEŃ**

**LABORATORIUM ANALITYCZNE**

**PARTNERZY MEDYCZNI:**

Allianz, Enel-Med, Falck Medycyna,  
Polmed, CMP, Pol-Assistance



**Najnowszej generacji  
tomograf komputerowy  
(64-rzędowy)**

- cyfrowe RTG
- USG
- ENDOSKOPIA  
(kolonoskopia, gastroskopia)

**RADOM**  
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8  
kom. 604 058 628  
tel. 48 365 44 72  
  
ul. Kilińskiego 6  
kom. 606 169 634  
606 169 637  
tel. (48) 340 02 35  
340 02 36

[www.endomed.radom.pl](http://www.endomed.radom.pl)

Medycyna dla zdrowia

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie  
definiując nową jakość opieki medycznej



+

PROF-MED

= **polmedic** 



Zapraszamy do naszych placówek:  
ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

**polmedic** 

T: 48 340 19 90  
[www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl)

Medycyna dla zdrowia

## Pakiety opieki medycznej



**polmedic** 

T: 691 161 268  
[www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl)