

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



luty 2014 / 2 (25)

**Niedokrwistość
nasilający się
problem** str. 4

Wady postawy cz. II str. 6

REHA-SENIOR
aktywny sposób na zdrową jesień życia str. 18

Najczęstsze zimowe urazy str. 22

Weekendowa pielęgnacja skóry str. 21

Technika samobadania piersi str. 16

Jak żyć z chorobą Alzheimera cz. I str. 14

ADHD choroba czy po prostu złe wychowanie? str. 9

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3
Macierzyńska Danuta – str. 15

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 4
Wypyski Andrzej – str. 4

CHIRURG NACZYNIOWY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 23
Ostrach Andrzej – str. 23
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 4
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 23
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 23

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 15
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Ostrach Andrzej – str. 23
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 4
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 4
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 23
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 8
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 23
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 8

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 8
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 4

DERMATOLOG

Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 21
Macierzyńska Danuta – str. 15

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 14
Nazimek Marta – str. 8
Kempa Urszula – str. 7

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 7

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 12

GINEKOLOG

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 20
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 20
Kielski Piotr • EPMED – str. 14
Nita Zygmunt – str. 20
Świechowski Witold • AGAMED – str. 11

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 20
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 20

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 8
Świñoń Paweł – str. 8
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 8

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 14

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 21
Mieszkowski Mariusz • PT Dental – str. 15
Vitaderm – str. 15

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 20
Pytel Anna • AGAMED – str. 11
POLMEDIC – str. 24

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 20
Chojnacka Marina – str. 20
Dudzińska Ewa – str. 20
Jurkiewicz Grzegorz – str. 20
Kosowski Jarosław – str. 20
Kowal Elżbieta – str. 5
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 14
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 20
Olczyk Ziemowit – str. 20

OKULISTA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 19
Krupa Ewa – str. 19
Likowska Elżbieta – str. 19
Nazimek Waldemar – str. 19
Małecka Hanna – str. 19
Szponar Bogusław – str. 19
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 19

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 9
Kowal Roman – str. 6
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 9
Sekula Jan • SANUS – str. 4
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 8
Wypyski Andrzej – str. 4

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 8
Nazimek Marta – str. 8

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 14
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 23

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 15
Szczęśniak Ewa – str. 15

PULMONOLOG

Przybyłko-Jakubczyk Elżbieta – str. 22

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 11
EndoCard – str. 8
Epmed – str. 14
Gamed – str. 6
Macierzyńska i partnerzy NZOZ – str. 15
Medicon – str. 3
MedJana – str. 8
Nel-Med – str. 14
Polmedic – str. 24
Venomedica – str. 23

STOMATOLOG

Agamed – str. 11
Aurumdent – str. 11
Dent Artis – str. 12
Dental Mar – str. 10
M-dent – str. 12
PT Dental – str. 10
Szwedental – str. 10
Unident – str. 11

UROLOG

Akademickie Centrum Medyczne – str. 21
Alter Andrzej – str. 9
Baryłka Krzysztof – str. 4
Nierubca Antoni – str. 21

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 8
Bałdys Krystyna – str. 23
Lab Medic – str. 9
Medica – str. 3

DIETETYK

Fizjomedica – str. 7
Life & Diet – str. 8
Medi Diet – str. 6

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 23
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Reha-complex – str. 23
MedJana – str. 9

OPTYK

BRILEX – str. 19
Grabowscy – str. 19
Likowski – str. 19

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 23
Dom Pod Złotym Dębem – str. 6
Reha-complex – str. 22
Vic-Med – str. 17

ORTODONTA

Lapro_dent – str. 12
Pro-Lab – str. 10

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 6
Chrobrego – str. 23
Vic-Med – str. 17

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro_dent – str. 12
Pro-Lab – str. 10

PSYCHOLOG

Ego – str. 15
Kołątaj Agnieszka – str. 9
Komorowska Jolanta – str. 12

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 7, 17
Chrobrego – str. 23
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Ilmed – str. 7
MedJana – str. 9
Reh-Complex – str. 7
Reha-complex – str. 22
Vic-Med – str. 17

REHABILITACJA WAD POSTAWY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 17, 23

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 17
Mikirad – str. 17
Medistar – str. 17
Multimed – str. 17
Stymat – str. 17

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 22

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 8
Bałdys Krystyna – str. 23
Lab Medic – str. 9
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 4

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 4

DOPPLER

MedJana – str. 8
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 4
Venomedica – str. 23

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 20

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 17

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 4

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Panoramica – str. 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 20
Drożdżikowski Wiesław – str. 12
Epmed – str. 14
Euromed – str. 4
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 20
Medicon – str. 3
MedJana – str. 8

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl



Mi-Mo
wszystko

Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

[533 251 968](tel:533251968)

@medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

opracowanie graficzne gazety:
Czarna w paski Pałyk Fórmaniak tel. 505 939 508

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



Oferujemy badania z zakresu:

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

Nowe badania:

- 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

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

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

- ✓ Profesjonalna obsługa
- ✓ Zawsze wiarygodne wyniki
- ✓ Jakość pracy potwierdzona wieloletnią współpracą z najlepszymi przychodniami w Radomiu

MEDICON

Zakład Opieki Zdrowotnej

posiadamy sprzęt najnowszej generacji:
RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach **NiZ** oraz komercyjnie



Radom, ul. Gagarina 1

48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

48 366 81 52

Leczenie szpitalne

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00

www.medicon.pl

- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**

● Leczenie szpitalne

krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia



Komercyjne usługi medyczne (od 1 marca)

- **kardiologia**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
konsultacje profesorskie

Niedokrwistość nasilający się problem

Niedokrwistości to grupa stanów chorobowych o zróżnicowanych przyczynach, których cechą wspólną jest obniżenie poziomu hemoglobiny poniżej normy dla wieku i płci. tzn. dla mężczyzn poniżej 14,0 g/dl dla kobiet poniżej 12,0 g/dl.

Jednocześnie dochodzi w tej chorobie do zmniejszenia masy krwinek czerwonych w ustroju.

Objawy niedokrwistości to m.in.:

- błądź skóry;
- błądź błony śluzowej jamy ustnej i spojówek oka;
- częste uczucie zmęczenia;
- ociężałość;
- senność;
- przy niewielkim wysiłku zadyszka, ból głowy, szum w uszach, czy mroczki przed oczami;
- krwawienia z nosa;
- ciemno zabarwiony mocz;
- nieregularne miesiączkowanie lub brak miesiączkowania;
- skłonność do omdleń.

Przyczyn niedokrwistości jest bardzo wiele, towarzyszy wielu stanom chorobowym o różnorodnym podłożu. Wśród najczęstszych są:

• zaburzeniem wytwarzania krwinek czerwonych :

- z powodu niedoboru Fe, B12, kwasu foliowego, erytropoetyny,
- z powodu zajęcia szpiku przez komórki białaczkowe, szpiczakowe, chłoniakowe,
- z powodu niewydolności szpiku,
- uszkodzenia szpiku przez leki, czynniki chemiczne, drobnoustroje,
- nieprawidłowości genetyczne,

• zwiększonym rozpadem krwinek czerwonych :

- z powodu defektów erytrocytów spowodowane występowaniem alloprzeciwciał, autoprzeciwciał,

• zwiększoną utratą krwinek czerwonych:

- z powodu krwawień z przewodu pokarmowego, układu moczowego, dróg rodnych, układu oddechowego.

Niedokrwistości to grupa chorób podczas których organizm wykazuje się adaptacją do warunków w jakich się znalazł, tzn. choroba rozwija się a pacjent przyzwyczaja się do postępującego osłabienia.

Adaptacja organizmu do niedokrwistości zachodzi w układzie krążenia, układzie oddechowym i układzie krwiotwórczym.

Statystycznie najczęściej spotykamy się z niedokrwistościami spowodowanymi niedoborem:

- żelaza,
 - witaminy B12,
 - kwasu foliowego,
- oraz niedokrwistościami spowodowanymi utratą krwi w wyniku różnorodnych krwawień, jak również niedokrwistościami towarzyszącymi chorobom przewlekłym (ACD).

Niedokrwistość najczęściej jest rozpoznawana podczas pierwszej wizyty u lekarza, zwłaszcza jeśli potwierdza ją wynik badania morfologicznego krwi.

Oczywiście na tym nie koniec, najważniejsze jest znalezienie przyczyny anemii. Szczegółowy wywiad z pacjentem i badanie przedmiotowe decyduje o zleceniu dalszych badań obrazowych oraz laboratoryjnych.

Wśród badań laboratoryjnych najważniejsza jest zawsze morfologia która musi uwzględniać:

- Hgb stężenie hemoglobiny,
- HCT hematokryt,
- RBC liczbę krwinek czerwonych,
- MCV średnią objętość krwinki czerwonej,
- MCHC średnie stężenie hemoglobiny w krwince,
- MCH średnia zawartość hemoglobiny w krwince,
- RDW wskaźnik anizocytozy krwinek czerwonych,
- RETIC# bezwzględną liczbę retikulocytów,
- WBC 5Diff liczba krwinek białych z ich rozdziałem,
- PLT liczbę płytek krwi.

Przydatny jest również rozmaz mikroskopowy krwi obwodowej z oceną krwinek czerwonych.

Wśród parametrów biochemicznych w zależności od podejrzewanej przyczyny wykorzystywane w diagnostyce niedokrwistości są:

- Fe – poziom żelaza, a ze względu na jego bardzo dużą zmienność obecnie do oceny zapasów ustrojowych żelaza wykorzystuje się ferrytynę,
- TRF – transferyna,
- sTRF rozpuszczalny receptor transferyny,
- TIBC całkowita zdolność wiązania żelaza,
- poziom witaminy B12,
- poziom kwasu foliowego,
- krew utajona w kale,
- CRP białko ostrej fazy.

Wsparcie lekarzy we właściwym diagnozowaniu niedokrwistości oraz monitorowaniu leczenia pacjentów stanowi wyzwanie któremu może sprostać jedynie laboratorium dysponujące najskuteczniejszymi w tym zakresie narzędziami.

Bazując na doświadczeniu w zakresie chemii klinicznej, hematologii, immunochemii laboratorium Medica dysponuje kompleksowymi rozwiązaniami w diagnostyce niedokrwistości.

*Agnieszka Flont
mgr analityki medycznej
specjalista laboratoryjnej
diagnostyki medycznej*

diagnosis RADOM
Rezonans Magentyzny
Aparat 1,5 Tesli firmy GE
Badania w ramach umowy z NFZ
oraz płatne (bez skierowania)
Informacja i zapisy 8.00-18.00
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
26-610 Radom, Tochtermana 1

NZOZ
EUROMED
Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi
dr n. med. Grzegorz Szcześniak
specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej MBA
• biopsja mamotomiczna
• 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

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

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

Krzysztof Baryłka
spec. chirurg dziecięcy
rejestracja 48 366 11 04
Radom, ul. Osiedlowa 9
czynne wtorek 16³⁰-18³⁰
PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawania moczu
(w tym moczenia nocnego)
zapisy
tel. 609 182 337

Wszystkim pracownikom
firmy POLMED
serdeczne podziękowanie
za wieloletnią współpracę

składają

dr n. med. Elżbieta Kowal
dr n. med. Roman Kowal

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

SPECJALISTA NEUROLOG

ordynator Oddziału Neurologii RSzS w Radomiu

dr n. med. **Roman Kowal**

SPECJALISTA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ
I REHABILITACJI MEDYCZNEJ

ordynator Oddziału Rehabilitacji SPZZOZ w Pionkach

ZAPISY W PORADNI

endomed®

RADOM

ul. Kilińskiego 6

kom. 606 169 634

606 169 637

tel. (48) 340 02 35

340 02 36



MediDiet
PORADNIA DIETETYCZNA

DIETY

- odchudzające
- dla dzieci i dorosłych
- dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących
- dla osób zdrowych i chorych
- pomoc w zmianie nawyków żywieniowych
- analiza sposobu żywienia
- analiza składu ciała
- zakupy z dietetykiem

Radom, ul. Witolda 10
Warszawa, ul. Arabska 5
tel. 517209149, www.medidiet.com.pl

NZOZ
Gamed

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,
- PoI Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12
tel 48 363 17 04, 362 86 69
rejestracja osobiście lub telefonicznie
codziennie od 7.30 do 18.00

Wady postawy cz. II

W I części artykułu omówiony został rozwój prawidłowej postawy ciała dziecka od urodzenia do 14 miesiąca życia. W późniejszym okresie 3-6 rok życia można często zaobserwować zjawiska przejściowe, które giną bez śladu w przebiegu dalszego prawidłowego rozwoju aparatu ruchu tj.: asymetria barków, powiększenie wygięcia piersiowego, koślawość kolan oraz małe wysklepienie stóp.

Dziecko w siódmym roku życia osiąga prawidłową siłę mięśni a lordoza lędźwiowa jest w pełni wykształcona, co ułatwia utrzymanie prawidłowej postawy. Niestety początek nauki w szkole sprzyja pogorszeniu postawy. Przyczyną są nowe warunki tj: niewłaściwe wymiary krzeseł, stolików czy ławek, długotrwała pozycja siedząca, nowe obowiązki, często również negatywne emocje oraz przeżycia mogą wpływać na nieprawidłową stabilizację postawy.

Najważniejsze jest zapewnienie dziecku w tym okresie życia odpowiednią ilość ruchu, który stymuluje prawidłowy rozwój organizmu. Dziecko w wieku przedszkolnym na krótko potrafi skupić się na jednej czynności, co sprawia że potrzebuje częstych zmian, najbardziej ciekawia je zabawy oraz zadania ruchowe. Nie ma możliwości zahamowania tej naturalnej potrzeby ruchu. Dlatego też trzeba odpowiednio dobierać zabawy, by pozytywnie wpływały na postawę ciała dziecka.

Niezbędne do utrzymania i kontrolowania prawidłowej postawy są:

- brak wrodzonych wad postawy,
- odpowiednia napięcie i siła mięśniowa,
- odpowiednie ukształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa.

Skok pokwitaniowy występuje między 11,5 a 16 rokiem życia, jest to okres dojrzewania i wymaga wzmoczonej czujności rodziców, opiekunów, nauczycieli, wychowawców, lekarzy, pielęgniarek oraz fizjoterapeutów. Przemiany rozwojowe, które występują w tym wieku przejściowo mają niekorzystny wpływ na postawę. W tym czasie zachodzi przyspieszony wzrost ciała, natomiast siła mięśni nie jest wystarczająca by utrzymać prawidłową postawę. Systematyczne ćwiczenia ruchowe pomagają zapobiec temu zjawisku poprzez równomierne wzmacnianie układu mięśniowego.

Prawidłowa postawa powinna wykształcić się po zakończeniu procesu dojrzewania. Dlatego też trzeba zadbać by do tego czasu nie utrwaliły się nieprawidłowe nawyki w układzie ruchu. Między 25 a 30 rokiem życia ciało posiada najlepsze warunki do odpowiedniej i poprawnej sylwetki. Po tym czasie postawa się pogarsza, mięśnie się osłabiają, ciężar ciała się zwiększa, oraz mamy do czynienia z początkiem zmian zwyrodnieniowych.

Z biegiem czasu krzywizny kręgosłupa się pogłębiają, a wysokość ciała ulega zmniejszeniu. W wieku zaawansowanym mamy do czynienia z pogłębieniem kifozy piersiowej oraz lordozy lędźwiowej - przygarbiona postawa z wysuniętą głową ku przodowi. Lordoza lędźwiowa się zmniejsza, a nogi uginają się w stawach biodrowych i kolanowych.

Każdy okres rozwoju charakteryzuje się indywidualnymi zmianami postawy, jej proporcji i sposobu poruszania się. Ogromny wpływ ma środowisko, w którym



**DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM**



Dom Pod Żłotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całonocnej 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.

lek. med.
Urszula Kempa
**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**
przyjmuje
poniedziałek i środa
zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**
Radom, ul. Prozmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

organizm się rozwija, systematyczność oraz kształtujące się nawyki. Jako rodzic, opiekun czy fizjoterapeuta szczególnie trzeba zwrócić uwagę na odpowiednie okresy stabilizacji i chwiejności rozwoju postawy ciała, a są to:

- pierwsze dwa lata życia dziecka,
- rozpoczęcie nauki w szkole,
- dojrzewanie,
- przekwitanie.

Podstawowym czynnikiem zapobiegającym wadom postawy jest stworzenie dziecku odpowiednich warunków wzrostu i rozwoju tj.: zapewnienie swobodnego ruchu, odpowiedniego odżywienia i rozwoju psychicznego, ochrony przed stresem i infekcjami.

Niemowlę które się stale rozwija potrzebuje dość częstych zmian pozycji. Należy je zatem układać, na plecach, bokach i brzuchu. Pozycja na brzuchu odpowiednio wpływa na rozwój mięśni karku i grzbietu oraz stawów biodrowych, jednak ogranicza wzmocnienie mięśni brzucha oraz mięśni stabilizujących stawy biodrowe, ponieważ nie mają wówczas swobody ruchów, a mięśnie grzbietu są nadmiernie prostowane.

Na rozwój postawy dziecka niekorzystnie wpływają pozycje, do których jego układ kostno-stawowy jeszcze nie dojrzał. Nie powinno się zmuszać dziecka do siedzenia lub stania kiedy jeszcze samo nie nabyło tych umiejętności, gdyż nie ma wystarczająco silnych mięśni stabilizujących kręgosłup do siadania, oraz mięśni nóg i stóp do stania czy chodzenia.

Stale powtarzane czynności podczas dnia takie jak: leżenie, noszenie na rękach matki, w czasie karmienia czy ubierania mogą doprowadzić do nieprawidłowości ustawienia miednicy i nóg jak i patologicznych wygięć kręgosłupa.

W wieku szkolnym na lekcjach wychowania fizycznego powinno być dużo ćwiczeń korekcyjnych, kształtujących nawyk prawidłowej postawy. W okresie dorastania pozycja ciała się pogarsza dlatego też ćwiczenia gimnastyczne odpowiednio dobrane i prowadzone, są w tym czasie szczególnie ważne w rozwoju odpowiedniej sylwetki młodego człowieka.

Dziecko naśladuje i uczy się od środowiska, w którym wzrasta. Szczególnie wzory przejmujące od rodziców i starszego rodzeństwa, dlatego tak ważne jest by samemu dawać dziecku przykład odpowiednią postawą ciała oraz aktywnym i zdrowym stylem życia.

*mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin
mgr fizjoterapii Marcin Drewin
Centrum Medyczne Fizjomedica*



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

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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

tel. 798-802-717

www.reh-complex.pl



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy metodą
PNF, NDT Bobath



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

Laboratorium
Radom, ul. Belliny-Prażmowskiego 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

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**

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 • **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.com

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

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

Gabinet Pediatryczny

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

Co może być w kapsułkach odchudzających

Policja w Południowej Korei zatrzymała 3000 kapsułek sprzedawanych jako środek odchudzający. Po przeanalizowaniu ich składu okazało się, że w rzeczywistości zawierały sproszkowane ludzkie szczątki. Oprócz ludzkich tkanek znajdowały się w nich takie substancje jak sibutramina i fenofloftaleina. Pierwsza z nich stosowana była od 1997 roku jako lek hamujący łaknienie jednak w 2010 roku została wycofana z obrotu ze względu na niebezpieczne działania niepożądane. Natomiast fenofloftaleinę używa się jako odczynnik laboratoryjny w procesie miareczkowania słabych kwasów mocnymi zasadami.

Rozprowadzaniem fałszywych kapsułek o zadziwiającym składzie zajmowała się dwójka studentów z Chin. Nie jest to pierwszy przypadek odkrycia w Korei kapsułek pochodzących z Chin, które zawierają ludzkie tkanki. W 2012 roku celnicy przejęli 17 tys. podobnych pigułek.

Źródło:
Szokujący skład nielegalnych kapsułek odchudzających,
„MedExpress”, 28 października 2013

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

ADHD choroba czy po prostu złe wychowanie?



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Jola ma 10 lat. Mieszka z mamą i starszym bratem. Według mamy jest bardzo zdolnym dzieckiem i potrafi nawet rozwiązać zadania arytmetyczne o rok starszego brata. Jednak nauczycielka często narzeka na roztargnienie dziewczynki i kłopoty z nauką. Jola, jeśli już ma ze sobą zeszyt, to jest on poplamiony i brakuje w nim pracy domowej. Zdarza się, że przychodzi do szkoły bez długopisu. Często nie zdąża zanotować zadania domowego i w efekcie dostaje jedynkę. W pracach pisemnych jest dużo niedokończonych zadań i pomyłek polegających na podaniu złego wyniku w banalnym równaniu. Z odpowiedzi ustnych za to jest dużo lepiej. Jola lubi mówić na lekcji i często za aktywność dostaje piątki. Nauczycielka kwituje to zwykłym lenistwem i niechęcią do pracy. Powtarza mamie, że gdyby tylko dziewczynka się postarała i włożyła w naukę więcej wysiłku, miałyby lepsze oceny. W domu przy odrabianiu lekcji też nie jest kolorowo. Jak tylko

mama odejdzie od biurka, Jola zaczyna się bawić z psem, albo rysuje coś w zeszytce. Mama często się złości na dziewczynkę i mówi, że „ma już tego dość”. Ostatnio nawet pomyślała o jakichś korepetycjach, bo jak mówi „przy odrabianiu lekcji są tylko wrzaski i złościwości”. Dodatkowym problemem jest ciągle zaganianie dziewczynki do lekcji, bo jak mama mówi „sama tego nie zrobi i tylko patrzy jakby tu zrobić unik. Nagle wszystko inne staje się ważniejsze”. Często zdaje się nie słuchać tego, co się do niej mówi i polecenia trzeba powtarzać kilka razy.

Janek ma 9 lat. Rodzice zgłosili się z chłopcem na konsultację do poradni za sugestią nauczycieli z powodu trudności szkolnych. Janek jest bardzo zwinnym dzieckiem, a swoją ruchliwością wyróżnia się na tle klasy. Z tego też powodu został wybrany do klasy sportowej. Zawsze na lekcjach WF-u świetnie sobie radził i lubił chodzić na zajęcia sportowe po lekcjach. Tyle tylko, że nauczyciele narzekają, że chłopiec zachowuje się w klasie tak, jakby był na lekcji WF-u. Wychowawczyni z żalem skarży do rodziców, że przy zadaniu wymagającym dłuższego wysiłku i pracy w grupie, Janek wychodzi nieproszone

z ławki, chodzi po klasie i wyrywa się do odpowiedzi nieproszone. Jeśli nauczycielka sadza dzieci w grupach trzy-cztero osobowych, chłopiec zaraz się odrywa od pracy i zaczyna zaczepiać inne dzieci. Mama również narzeka, że w domu „biega jak oszalały. Nawet jak je posiłki, to podskakuje albo giba się na jednej nodze”. Rodzice przyznali, że czasami tracą kontrolę i zaczynają wrzeszczeć na chłopca, a wtedy zaczyna się piekło. Janek jeszcze bardziej się złości i awantura gotowa. Kiedyś tak się zderował, że wybiegł na ulicę i o mało nie potrafił go samochód.

Rozpoznawalność ADHD

Powyższe historie są przykładami objawów zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi, w skrócie ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

DSM-IV (amerykańska klasyfikacja chorób psychicznych) rozróżnia trzy typy ADHD: podtyp z przewagą deficytu uwagi, podtyp z przewagą nadpobudliwości i impulsywności oraz podtyp mieszany. Populacja dzieci spełniająca kryteria typu drugiego częściej, bo w około 70-80% będzie miała kłopoty z zachowaniem niż z nauką. W pierwszym podtypie sytuacja wygląda

Centrum Medyczne **MEDJana**
REHABILITACJA

KINEZYTERAPIA

- rehabilitacja dzieci
- rehabilitacja neurologiczna
- rehabilitacja pourazowa
- gimnastyka lecznicza

MASAŻ
leczniczy • relaksacyjny

FIZYKOTERAPIA

- elektroterapia
- magnetoterapia
- laseroterapia
- ultradźwięki
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- aquavibron
- krioterapia

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

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołątaj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne

Centrum Medyczne **MEDJana**
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

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

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

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

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

Laboratorium LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wynazy, hormony

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

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

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

CFS Pro-Lab
CENTRUM FREZOWANIA STOMATOLOGICZNEGO

lic. tech. dent.

Piotr Sokół

tel. 506 182 191

www.protetyk.org

Pro-Lab
LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ

lic. tech. dent.

Rafał Dygas

tel. 510 158 373

www.pro-lab.net.pl

odwrotnie - problemy z nauką dotyczą 75% dzieci spełniających kryteria, a około 40% to problemy z zachowaniem.

Sytuacje dwojga dzieci przedstawionych na wstępie odwzorowują typowe objawy ADHD właściwe dla dwóch wymienionych podtypów. Jola byłaby zatem przykładem dziecka z przewagą deficytu uwagi a Janek z przewagą nadpobudliwości i impulsywności. Opisane przykłady oddają także typową występowalność podtypów ze względu na płeć. Dziewczynki częściej cierpią na zaburzenie koncentracji uwagi, a chłopcy na nadruchliwość i impulsywność. Badania epidemiologiczne dowodzą, że w populacji dzieci rozpoznawalność ADHD dotyczy ok 5% i jest to odsetek stały. Co więcej, tylko 0,5-1,5% prezentuje skrajnie nasilone objawy.

Skąd zatem przekonanie, że ilość dzieci z ADHD lawinowo wzrasta?

W ostatnim czasie w Polsce (podobnie jak w innych krajach Europy) zauważalnie wzrosła rozpoznawalność ADHD i liczba dzieci kierowanych do poradni psychologiczno-pedagogicznych. Trzeba jednak wiedzieć, że różna jest populacja dzieci z osiowymi objawami ADHD, a różna populacja dzieci zgłaszanych do poradni po pomoc. Tak naprawdę, 70-80% kierowanych dzieci ma dodatkowo (a często wyłącznie) problemy z zachowaniem. I często poradnie zajmują się właśnie nadreprezentacją dzieci z impulsywnością i nadruchliwością - bo te objawy widać!!! a zgodnie z niepisany prawem psychologii dziecięcej, na konsultacje często kierowane są nie dzieci, które mają problemy i potrzebują pomocy, ale te które przeszkadzają dorosłym.

Izolowane zaburzenia koncentracji uwagi (podtyp z przewagą deficytu uwagi), będzie miało ok 25% tych dzieci, jednak rzadko są one rozpoznawane jako objaw ADHD. Zdarza się, że u tych dzieci rozpoznanie pojawia się przy okazji diagnozy dysleksji czy dysgrafii. Nadreprezentacja w poradniach dzieci z powikłaniami ADHD (czyli problemowymi zachowaniami), spowodowała wytworzenie pewnego mitu społecznego jakim jest mówienie, że dzieci z ADHD są agresywne. Jednak nieleczone ADHD często tworzy zaburzenia

opozycyjno-buntownicze.

Nie rzadko wstępną diagnozę dziecka stawiają rodzice lub nauczyciele grubo na wyrost i zupełnie niepotrzebnie. Sprawia to wrażenie, że prawie w każdej klasie połowa dzieci wymaga pomocy specjalisty. Prof. Wolańczyk (konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży) mówi o nadmiernej psychiatryzacji ujawniającej się w wieku szkolnym: *Owszem, przez długi czas liczna grupa pacjentów żyła z dysfunkcjami bez rozpoznania, co skazywało ich na brak pomocy. Ale od pewnego czasu bywa odwrotnie. (...). Cechy, na podstawie których rozpoznajemy zespół nadpobudliwości ruchowej, występuje powszechnie u większości dzieci. Interwencja lekarza potrzebna jest dopiero wtedy, kiedy przyjmują one formę ekstremalną, utrudniającą życie.*

Problemowe zachowania dziecka powinno wzbudzić niepokój dorosłych, ale często to właśnie oni wymagają pomocy psychologicznej. Bo posiadanie trudnego dziecka wymaga od rodziców dużo konsekwencji i uważności, a w dzisiejszych czasach uważność na dziecko nie jest zbyt popularna. Często klientami poradni specjalistycznych są rodzice dzieci, które przestały się uczyć a zaczęły źle zachowywać. W opinii społecznej zadomowił się już znajomo brzmiący akronim ADHD, więc dorośli przychodzą z prośbą o jego diagnozę. A często problemy wynikają nie z dysfunkcji dziecka, ale z zaniedbania go i nieumiejętności stawiania mu granic i wiąże się z niczym innym jak ze zrzuceniem odpowiedzialności na inne osoby. Jawi się jeszcze inny problem. Mianowicie rodzice odwiedzają poradnię tylko w celu uzyskania opinii, którą będą mogli zanieść do szkoły w nadziei, że ta wybawi ich z wszelkiej odpowiedzialności i zwolni z jakichkolwiek wysiłków. Tymczasem jak podkreśla prof. Wolańczyk, *praca rodziców dzieci z ADHD powinna być skierowana na właściwe wychowanie.*

Istotna jest też współpraca psychologa i psychiatry dziecięcego, a tych niestety jest jak „na lekarstwo”. W konsekwencji do specjalisty jest bardzo trudno się dostać, a jego rola jest znacząca, bo musi wykluczyć szereg innych zaburzeń, które dają podobne objawy kliniczne. Psycholog natomiast określa, czy objawy przypadkiem

Dental Mar

lekarz dentysta Marwan Obadi

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

czynne 7 dni w tygodniu oraz święta od 9-22

kom. 508 875 574



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

nie wynikają z braku umiejętności wychowawczych rodziców czy opiekunów. Bo nieumiejętne stawianie przez nich granic może wykształcić w dziecku przekonanie, że „reguły są dla słabych i nie należy ich przestrzegać”.

Podsumowując, na jednym krańcu mamy dzieci zbyt pochopnie kierowane do poradni w nadziei, że otrzymana opinia będzie zbawieniem dla rodzica i dla szkoły, a na drugim krańcu znajdują się dzieci, u których „na oko” nie widać zaburzeń, bo są grzeczne i nie sprawiają problemów. Pójście do specjalisty zależy więc nie od tego, czy dziecko ma problem, ale od tego, czy dorośli mają z nim problem

Diagnoza ADHD

ADHD jest niejednorodnym zaburzeniem rozwojowym charakteryzującym się obecnością triady objawów – zaburzeń uwagi, nadruchości i impulsywności (patrz przykłady poniżej). Nie wszystkie osoby dotknięte tym zaburzeniem muszą prezentować wszystkie trzy grupy objawów. Tak jak w opisanych historiach, są osoby z przewagą objawów nadruchości i nadmiernej impulsywności, są też osoby dotknięte przede wszystkim deficytami uwagi. Objawy ADHD mogą utrzymywać się latami i wiele dzieci i nastolatków z tym rozpoznaniem ma poważne problemy z funkcjonowaniem także w życiu dorosłym.

Problemy z koncentracją, nadruchością i nadmierną impulsywnością od

czasu do czasu mogą dotykać większość ludzi, dlatego też rozpoznanie ADHD możemy postawić jedynie u osób, u których nasilenie powyższych objawów powoduje przynajmniej umiarkowane pogorszenie ich psychologicznego, społecznego, akademickiego czy zawodowego funkcjonowania. Co ważne pogorszenie zachowania musi być stale widoczne przynajmniej w dwóch środowiskach. Stopień nasilenia objawów powinien być zawsze określany na podstawie badania klinicznego oceniającego w jakim stopniu objawy ADHD upośledzają funkcjonowanie pacjenta oraz jaki jest czas trwania objawów. Badanie kliniczne powinno także obejmować jaki wpływ na funkcjonowanie pacjenta mają różne czynniki indywidualne, rodzinne oraz społeczne (warto przy tym brać pod uwagę ocenę dzieci czy nastolatków).

Objawy ADHD mogą współwystępować z innymi zaburzeniami, dlatego rozpoznania zespołu nadpobudliwości nie można traktować jako całkowicie pewnego bez przeprowadzenia diagnostyki różnicowej. Diagnoza może być postawiona tylko wtedy gdy objawy nadruchości, nadmiernej impulsywności oraz/lub zaburzeń uwagi spełniają badawcze kryteria diagnostyczne (wg opracowania A. Kołakowskiego na podstawie wytycznych NICE, 2008).

Przykłady zaburzeń uwagi u dziecka:

1. Pomyłki wynikające z zaburzeń uwagi („z niedbałości”) występują przez

większość dni w tygodniu. Dla rodzica może to wyglądać jak praca poniżej możliwości dziecka, nieprzykładanie się do wykonywanych zadań, brak starania, usiłowanie by skończyć jak najszybciej; występują pomyłki w prostych obliczeniach, pomijanie wymaganych szczegółów.

2. Dziecko samo z siebie nie jest w stanie doprowadzić swoich działań. Rozprasza się pomimo braku bodźców. Często ma problemy z utrzymaniem uwagi na zadaniach i grach.
3. Wydawane dziecku polecenia powtarzane są wiele razy (odwlekanie wykonania polecenia musi wynikać z niemożności przerwania wykonywanej czynności – np. zabawy, gry na komputerze – a nie z celowego, opozycyjnego odraczenia jego wykonania); dziecko może mieć problem z powtórzeniem tego, co zostało powiedziane.
4. Dziecko przerywa rozpoczętą przez siebie czynność, samo z siebie nie powraca do niej i ostatecznie jej nie kończy. Potrzebna jest pomoc dorosłego albo w dzieleniu zadania na etapy, albo w przywołaniu dziecka, by kontynuowało swoją pracę.
5. Dziecko, wykonując samodzielnie rutynowe czynności: pakowanie tornistra, siadanie do lekcji, ubieranie się i wychodzenie z domu, spędza nad nimi znacznie więcej czasu niż rówieśnicy lub niż wtedy, kiedy interweniuje dorosły. Dziecko samo nie potrafi zaplanować tych czynności i/lub wykonać takiego planu.

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

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

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

AURUM DENT
gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt
530 704 300, 48 369 99 00
codziennie od 8.00 do 19.00

unident
NZOZ E. R. Jaworski

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



6. Siadanie do lekcji lub wykonywanie innych czynności wymagających dłuższego wysiłku umysłowego jest problemem. Dziecko wyszukuje wtedy kolejne czynności, które musi wykonać zanim usiądzie do lekcji (np. pójście do toalety) lub komentuje konieczność siadania do lekcji. Objaw jest też obecny, jeżeli rodzice nie są w stanie wyegzekwować siadania do lekcji lub zrezygnowali z egzekwowania wykonania przez dziecko prac domowych.
7. Dziecko albo gubi różne przedmioty, albo nie potrafi ich znaleźć. Nieustannie szuka swoich rzeczy lub prosi innych by pomogli mu je znaleźć.
8. Dziecko znacznie łatwiej niż rówieśnicy rozprasza się pod wpływem bodźców zewnętrznych (rozprasza się = przerywa wykonanie zadania i już do niego nie wraca bez interwencji drugiej osoby). Zwłaszcza diagnostyczne jest to, że dziecko rozprasza się pod wpływem bodźców, które większość rówieśników jest w stanie zignorować lub też w ogóle ich nie dostrzega. Diagnostyczne jest też rozpraszenie się pod wpływem własnych myśli.
9. Dziecko ma problemy z pamiętaniem o wykonaniu rutynowych codziennych czynności, z którymi radzi sobie większość dzieci w tym samym wieku. Do czynności tych należą: poranne lub wieczorne mycie się (rozciąganie tego w czasie lub zapomnienie o niektórych elementach), pamiętanie o domowych zasadach, wykonanie poleceń wydanych wcześniej (np. kupienie chleba przy powrocie ze szkoły)/ Przykładem szkolnych czynności rutynowych może być pamiętanie o zapisaniu lub oddaniu pracy domowej, zabranie tornistra lub kurtki przy wychodzeniu ze szkoły.

Przykłady nadruchliwości u dziecka:

1. Ruchliwość dziecka zaburza funkcjonowanie innych osób. Na przykład dziecko, które macha nogami pod ławką i nie przeszkadza tym innym dzieciom w nauce, jest po prostu żywym dzieckiem.
2. Wstaje z miejsca w czasie lekcji lub w innych sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia.
3. Dziecko często chodzi po pomieszczeniu lub wspina się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe – w szkole, domu. Konieczne jest odróżnianie ich od zabaw ruchowych – np. skakania po łóżku. U nastolatków i osób dorosłych ważne jest subiektywne uczucie niepokoju lub niemożności usiedzenia w czasie monotonnych i długich sytuacjach.
4. W podobnych sytuacjach dziecko jest znacznie głośniejsze (na tyle, że przeszkadza innym) niż dzieci w tym samym wieku.
5. dziecko często jest w ruchu; „biega jak nakręcone”. Można powiedzieć, że odpoczywa w ruchu, a męczy się siedząc spokojnie. Jeśli nie jest niczym zajęte lub gdy się nudzi – to jest w ruchu.

Przykłady impulsywności u dziecka:

1. Dziecko próbuje odpowiedzieć na pytanie lub wykonać polecenie, zanim zostanie ono zadane do końca. Z powodu szybkiego działania dziecko nie może albo prawidłowo odpowiedzieć na pytanie, albo wykonać polecenia, ponieważ nie do końca wie, czego dotyczy pytanie lub polecenie.
2. Dziecko nie potrafi poczekać na swoją kolej w sytuacjach grupowych, takich jak: czekanie w kolejce, stanie w szeregu, korzystanie z atrakcyjnego przedmiotu w określonej kolejności, czekanie na swoją kolej w grze, zgłaszanie się do odpowiedzi i czekanie na wskazanie przez nauczyciela. Dziecko bardziej niż inne rówieśnicy nalega na zwrócenie na nie uwagi.
3. Dziecko włączając się z zewnątrz w aktywność innych osób, zmusza je do przerwania wykonywanej przez nie czynności i do zajęcia się nim (upomnienie dziecka jest też koniecznością przerwania wykonywanego zadania). Inny przykład to, przerywanie zabawy przez grupę dzieci, ponieważ dołączające do nich dziecko próbuje im narzucić swoje pomysły.
4. Dziecko mówi na tyle dużo, że jest problemem dla dorosłych lub innych dzieci. Konieczne jest odróżnienie nadmiernej gadatliwości dziecka od małej tolerancji dorosłego.

Pisząc artykuł korzystałam z:

1. Wytycznych NICE, 2008 www.nice.org.uk/CG072quickrefguide
2. materiały szkoleniowe A. Kolańskiego, 2012
3. Poradnik psychologiczny Ja, My, Oni „O chorobach psychicznych i zaburzeniach umysłu” cz. III, 2011

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
dyżury w soboty i niedziele
w godz. **9.00-14.00**
w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.
600 38 96 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

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

lekarz medycyny

Wiesław Droździkowski
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej
poniedziałek-środa 16.00-18.00
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycja

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

Panoramica ^{3D}

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 ^{3D}
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

email adres: info@panoramica.pl



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
aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmiemy gabinety lekarskie



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

Jak żyć z chorobą Alzheimera?



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

Część I

„Początki”

Już 2 lata temu pani Janina zauważyła, że z jej pamięcią dzieje się coś niedobrego początkowo nie mogła sobie przypomnieć imion dzieci któregoś z jej przyjaciół. Pewnego dnia odłożyła konfitury śliwkowe zapomniała gdzie i nie mogła ich odnaleźć. Czasowym rozwiązaniem było dla niej notowanie wszystkich ważnych rzeczy. Mówiła sobie „staję się coraz starsza”. Na nieszczęście nie mogła sobie przypomnieć również słów, które zawsze były dobrze znane, zaczęła martwić się, że robi się zupełnie niedołączna. Całkiem niedawno pani Janina spostrzegła, że nie potrafi sobie przypomnieć nie tylko tego, czy innego nazwiska, co gorsza straciła wątek rozmowy i nie mogła go odnaleźć. Szybko poradziła sobie z tym, odąd zawsze potakiwała, mimo że w głębi duszy nie wiedziała o co jest pytana. Prawdopodobnie nikt się nie zorientował z wyjątkiem zięcia, który powiedział do córki „wydaje mi się, że mama nie rozumie”. Wszystkie te problemy sprawiały z czasem, że pani Janina stawała się smutna. Zaprzeczała, że dzieje się coś niepokojącego. Nie miała nikogo komu mogłaby o tym opowiedzieć. Nie chciała żeby traktowano ją jako niedołączną staruszkę. Na wiosnę pani Janina poważnie zachorowała, początkowo myślała, że to tylko zwykłe przeziębienie. Była u lekarza rodzinnego, który przepisał jej leki, ale wkrótce poczuła się gorzej i położyła się do łóżka. Jej stan stopniowo pogarszał się, czuła się bardzo słaba i bardzo zmęczona. Jej dobra sąsiadka zadzwoniła do synowej, bo starsza pani nie otwierała drzwi. Razem znaleźli starszą panią półprzytomną, w gorączce, mówiącą coś niezrozumiałe. Szybko wezwali Pogotowie Ratunkowe, została przyjęta do szpitala. Pani Janina pogubiła się, wydawało się jej, że jest w jakimś dziwnym miejscu wszystko było jej obce. Nie знаła żadnego z tych ludzi którzy wchodzili i wychodzili. Ludzie mówili jej gdzie się znajduje, ale zapomniała. Zaburzenia świadomości spowodowane ostrą infekcją nasilały jej zagubienie. Myślała, że jej mąż przyszedł ją odwiedzić, przystojny młody człowiek w mundurze. Potem gdy przyszedł syn, zdziwiła się, że przyszedł razem z ojcem mimo, że syn potwarzał, ależ mamę tatę nie żyje od 20 lat, ale ona wiedziała, że to nie może być prawda, przecież jej mąż przed chwilą stał obok i dopiero co wyszedł. Szkarżyła się synowej, że tak rzadko ją odwiedza, ona mówiła że była tutaj rano, w rzeczywistości pani Janina nie pamiętała niczego z tego poranka.

Ludzie przychodzili poszturchiwania ją popychali, wkładali jej igły, kazali głęboko oddychać. Nie potrafiła przypomnieć sobie gdzie się znajduje. Chciała iść do łazienki, wtedy zakładali bariery na jej łóżku, nie pozwalali jej wychodzić, więc krzyczała i moczyła się pod siebie. Stopniowo stan pani Janiny poprawiał się. Ostrą infekcję udało się opanować antybiotykami. Okazało się że jej zagubienie i problemy z pamięcią są bardziej wyraźne niż wcześniej. Jej choroba sprawiła, że była wyrwana ze znanego środowiska, w którym potrafiła funkcjonować. Najważniejsze, że jej bliscy zdali sobie sprawę z tego, że pani Janina już nie mogła mieszkać sama.

(cdn.)

„Znajoma historia”

Przedstawiona powyżej przykładowa historia być może pokrywa się z doświadczeniem wielu z Państwa którzy będą czytać ten artykuł. Nasza bohaterka to starsza pani u której rozpoznano otępienie. Być może spotkaliście się Państwo z różnymi nazwami, jakimi określane są narastające zaburzenia pamięci oraz utrata umiejętności jasnego i logicznego myślenia. Być może słyszeliście Państwo takie terminy jak: „skleroza”, „starcza demencja”, „zespół psychoorganiczny” lub inne. Pewnie zastanawiali się Państwo czym te stany różnią się od tak zwanej „normalnej starości”.

W medycynie używamy terminu otępienie (demencja) w szczególnym znaczeniu. Nazywamy nimi utratę lub znaczne upośledzenie wyższych czynności umysłowych, takich jak pamięć, myślenie, orientacja, rozumienie, liczenie, zdolność uczenia się, sprawność językowa, zdolność oceny. Zidentyfikowano dwie główne grupy zaburzeń będących najczęściej przyczyną poczucia zagubienia, utraty pamięci, zaburzenia orientacji, ograniczenia sprawności intelektualnej i podobnych problemów.

Pierwsza z tych grup to zaburzenia świadomości (delirium, majaczenie). Osoba nimi dotknięta jak powyżej pani Janina w szpitalu wydaje się być mniej nieprzytomna niż zwykle, może sprawiać wrażenie sennej, ale najczęściej waha się między ospałością a pobudzeniem, osoba taka często wydaje się być zagubiona, zdezorientowana lub roztargniona. Przyczyną majaczenia mogą być liczne choroby somatyczne tak, jak: zapalenie płuc w powyższym przykładzie, zakażenie układu moczowego, odwodnienie bądź działanie różnych leków. Objawy majaczenia najczęściej ustępują po usunięciu ich przyczyny.

Druga grupa zaburzeń charakteryzuje się upośledzeniem sprawności intelektualnej pamięci występującym u osoby przytomnej z zachowaną świadomością. Objawy otępienia mogą być wywołane wieloma różnymi czynnikami, niektóre z nich mogą być uleczalne jak na przykład: niedoczynność tarczycy, niedobór witaminy B12, depresja.

Choroba Alzheimerera jest prawdopodobnie najczęstszą przyczyną nieodwracalnego otępienia u dorosłych. Upośledzenie procesów intelektualnych tak, jak w naszej bohaterce, zwykle narasta stopniowo często zaczyna się od nieznacznie nasilonego zapominania i narasta do całkowitej niesprawności umysłowej.

Uważa się, że drugą pod względem częstości występowania przyczyną demencji jest otępienie naczyniopochodne. W przypadku tej choroby wielokrotne udary mózgu, które mogą być tak małe, że mijają niezauważalnie, doprowadzają do zniszczenia wystarczająco dużej części mózgu, mogą spowodować wystąpienie zaburzeń pamięci i innych wyższych czynności umysłowych. Czasami choroba Alzheimerera i otępienie naczyniowe mogą wystąpić jednocześnie u tej samej osoby.

Współistniejące choroby somatyczne i różne stosowane leki w tej grupie pacjentów mogą zwiększyć ryzyko pojawienia się zaburzeń świadomości. Nakładające się na otępienie zaburzenia świadomości mogą z kolei pogorszyć funkcjonowanie umysłowe i zaostrzyć zaburzenia zachowania. W takiej sytuacji kluczową sprawą jest wykrycie i leczenie wszystkich dodatkowych zaburzeń tak szybko, jak to tylko możliwe. Dlatego warto mieć stałego lekarza, który jest zaznajomiony ze wszystkimi problemami zdrowotnymi chorego. W grupie starszych osób często występującym zaburzeniem jest depresja, w przebiegu której również mogą pojawić się zaburzenia pamięci, dezorientacja inne zmiany funkcjonowania umysłowego. Otępienie spowodowane przez depresję jest tak zwanym otępieniem rzekomym, jest ono odwracalne, ustępuje łącznie z innymi objawami depresji. Poważne zaburzenia pamięci nigdy nie są wprost objawem starości. Tak jak u naszej bohaterki pani Janiny stan taki zawsze wymaga konsultacji lekarskiej i oceny ogólnego stanu zdrowia chorego. Także częstszego wglądu w sytuację starszej osoby, a z czasem nadzoru i przejścia na nią opieki.

W kolejnych artykułach będę chciał, zwięźle omówić kolejne aspekty związane z leczeniem i opieką nad chorymi z rozpoznany otępieniem.

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292



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

oferuje:

- peelingsi 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, awalu 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

NZOZ Danuta Macierzyńska
i partnerzy lekarze

PORADNIE

- alergologiczna
- dermatologiczna
- neurologiczna
- laryngologiczna
- logopedyczna


NOWY ADRES
Radom
ul. Mireckiego 10
tel. 48 344 95 74
kom. 500 340 800

VITA-Derm
CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCINA ESTETYCZNA

- BOTOX®, redukcja zmarszczek - kwas hialuronowy
- leczenie wypadania włosów - osocze bogatopłytkowe
- skleroterapia żylaków
- leczenie nadpotliwości
- laserowe usuwanie znamion skórnych
- laserowe usuwanie przebarwień
- laserowe leczenie blizn potrądzikowych FRAXEL CO₂
- depilacja laserowa LIGHT SHEER

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



 **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

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

Technika samobadania piersi

Mammograficzne badania skriningowe bezpłatne dla populacji kobiet w przedziale wieku 50-69 lat są wykonywane co 24 miesiące, kobiety po 25 roku życia raz w roku powinny wykonywać badanie USG. Warto jednak pamiętać, że istnieje metoda, która pozwala badać piersi „we własnym zakresie”. Jest to tzw. samobadanie piersi. Metoda ta polega na starannym, według określonego schematu, oglądaniu własnych piersi, a także badaniu ich uciskiem własnych palców. Oczywiście jest to metoda mniej dokładna niż rentgenowska mammografia czy badanie USG. Jednak gdy badanie wykonuje się regularnie w krótkich odstępach czasu (raz w miesiącu), pozwala to kobiecie na poznanie budowy własnych piersi i wykrycie stosunkowo niewielkich nieprawidłowości.

Mimo, że samobadanie piersi jest mniej precyzyjne niż mammografia lub USG, szacuje się, że co roku może w Polsce uratować 800-1000 kobiet.

Powinno ono być wykonywane zawsze pomiędzy 7 a 10 dniem cyklu u kobiet miesiączkujących. Kobiety po menopauzie powinny wybrać na badanie stały dzień w miesiącu np. pierwszą sobotę miesiąca.

Pamiętaj, że:

- nie badasz się po to by wykryć guza, lecz aby upewnić się, że go nie ma
- najlepiej badać się zawsze tydzień po menstruacji, a po menopauzie raz w miesiącu np. w każdą pierwszą sobotę miesiąca
- gdy zauważysz coś niepokojącego idź do lekarza, nie zwlekaj!
- nie wyciągaj pochopnych wniosków - nie każdy guzek jest rakiem, ale każdy guzek należy skontrolować
- piersi trzeba obserwować i kontrolować
- mimo całej staranności i systematyczności nie czuj się zwolniona od okresowych kontroli piersi raz w roku badanie USG dla kobiet do 40 roku życia po 40 mammografia co 24 miesiące.

Poradnia profilaktyki chorób piersi NZOZ DIAMED zaprasza kobiety 50-69 lat na bezpłatne badania mammograficzne, a Panie nie mieszczące się w programie profilaktycznym zapraszamy na prywatne badania mammograficzne i usg. Rejestracja i informacja czynna od 9-17 od poniedziałku do piątku pod nr tel. 530 121 929 lub 48 386 90 33 a także w pracowni na ul. Suchej 2/13.

ZAPRASZAMY!

Poniżej przedstawiany „instrukcję” jak wykonywać samobadanie piersi.

Każde samobadanie piersi składa się z trzech etapów:

1. **Przed lustrem**
2. **Pod prysznicem**
3. **W pozycji leżącej (np. po kąpielu)**



Przed lustrem

Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się:

- czy nie widzisz zmian w kształcie piersi
- czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)
- czy nie marszczy się lub nie jest napięta

Umieść ręce na biodrach i przyjrzyj się:

- czy nie widzisz zmian w kształcie piersi
- czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)
- czy nie marszczy się lub nie jest napięta

Ściśnij brodawkę i zobacz czy nie wydziela się z niej płyn.

Pod prysznicem

Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi.

Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. To samo zrób z prawą piersią. W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka. Te same czynności powtórz dla drugiej piersi.

Po kąpielu, czyli leżąc wygodnie na łóżku

Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę.

Trzema środkowymi palcami prawej ręki (tylko tę masz do dyspozycji) zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z prawą piersią. Oczywiście lewą ręką.

Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych. Pamiętaj, aby badanie powtórzyć dla drugiej pachy.

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

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

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

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

Akademickie Centrum Medyczne
Laboratorium diagnostyki wad postawy
- stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców.
Indywidualne wykonanie wkładek ortopedycznych
Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

**SKLEP
MEDYCZNY**

**ZTM
Stymal**

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

**ARMED ORT
RADOM**

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)

REHA-SENIOR

aktywny sposób na zdrową jesień życia



spec. rehab. medycznej,
lek. chorób dziecięcych,
Kierownik Poradni
Rehabilitacji

lek. med.

Katarzyna Sulecka-Skuza

Skutecznym sposobem opóźniania procesu starzenia jest regularna aktywność fizyczna. Poprawia nie tylko sprawność ruchową, wydolność i wytrzymałość, ale także zwiększa zdolności intelektualne i wpływa na dobre samopoczucie.

REHA-SENIOR to zajęcia fizyczne dedykowane dla osób po 50-tym roku życia prowadzone pod czujnym okiem wykwalifikowanego rehabilitanta. Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą łagodzić objawy wielu przypadłości. Zajęcia dla seniorów zalecane są szczególnie w chorobach zwyrodnieniowych kręgosłupa, zmianach zwyrodnieniowych stawów (biodrowego, kolanowego, barkowego), w chorobach układu krążenia, w osteoporozie i cukrzycy. Ćwiczenia zwiększają zakres ruchów w stawach, zwiększają siłę mięśniową, wpływają na redukcję masy ciała, poprawiają równowagę i koordynację ruchów.

Przykładowe ćwiczenia wzmacniające z programu REHA-SENIOR



Wzmocnienie mięśni pośladków i obręczy biodrowej.

Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy ułożone na szerokość bioder. Unosimy biodra do góry. Ręce uniesione nad klatką piersiową uciskają piłkę. Brzuch i pośladki wciągnięte. Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy 15 razy. Ćwiczenie możemy również wykonywać bez piłki.



Wzmocnienie mięśni brzucha, mięśni miednicy mniejszej.

Leżenie na plecach. Nogi uniesione, zgięte w kolanach i biodrach pod kątem 90 stopni, piłka między kolanami, ręce splecione na karku. Unosimy głowę i barki, starając się jednocześnie nie przyciągać brody do klatki piersiowej. Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy 15 razy. Ćwiczenie możemy również wykonywać bez piłki.



Wzmocnienie mięśni grzbietu.

Leżenie na brzuchu. Ręce splecione pod czołem. Nogi wyprostowane. Napinamy mięśnie brzucha. Unosimy głowę, ręce i górną część klatki piersiowej. Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy 15 razy.



Wzmocnienie mięśni brzucha i mięśni kończyn dolnych.

Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, dłonie oparte na udach. Unosimy głowę i barki, starając się jednocześnie nie przyciągać brody do klatki piersiowej. Dłonie dociskamy do przedniej strony ud. Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy po 15 razy.



Wzmocnienie mięśni kończyn dolnych i górnych oraz pośladków. Wzmocnienie zmysłu równowagi.

Stoiśmy na prawej nodze, piłka w prawej dłoni, lewa ręka na biodrze. Odwodzimy lewą nogę w bok. Powtarzamy naprzemiennie 10 razy na każdą stronę. Ćwiczenie możemy również wykonywać bez piłki.

Zajęcia REHA-SENIOR odbywają się trzy razy w tygodniu: **w poniedziałki, środy i piątki**. W celu uzyskania szczegółowych informacji prosimy o kontakt **tel: 48 344 86 04 Polmedic, ul. Okulickiego 76**

Medycyna dla zdrowia

Pakiety opieki medycznej

T: 691 161 268
www.polmedic.com.pl

polmedic 



OPTYK GRABOWSCY



Badanie wzroku
przez
SPECJALISTĘ

Bobetti

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

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

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

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

Gabinet okulistycki

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

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

OPTYK

Likowski

GABINET
OKULISTYCZNY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

pn 10-18 • wt,śr,pt 10-14, 16-18
sobota na zapisy

www.likowski.eu

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16.00-18.00

Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323



**Dorota
Wręcicka-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

Akademickie Centrum Medyczne

Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej

NOWOŚĆ w Polskiej okulistyce!

Specjaliści z wiodących ośrodków medycznych z Lublina, Warszawy, Poznań, Łódź

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

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

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

Genetyczna mapa manii

W najnowszym wydaniu tygodnika „Nature” została opublikowana praca, według której zachowania maniakalne spotykane zarówno w przebiegu choroby dwubiegunowej, jak i w ADHD mogą być spowodowane przez nadekspresję jednego genu (SHANK3). Odgrywa on ważną rolę w funkcjonowaniu mózgu, która polega na sterowaniu pracą synaps – połączeń pomiędzy poszczególnymi komórkami nerwowymi.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Baylor College of Medicine w Huston, których badania pokazały, że zbyt duża aktywność genu SHANK3 wiąże się u myszy z drgawkami i zaburzeniem pracy układu nerwowego. Zidentyfikowali oni także dwoje pacjentów z chorobą dwubiegunową i ADHD, u których stwierdzono zwiększoną liczbę aktywnych genów SHANK3. To odkrycie przybliżyło naukowców do opracowania skuteczniejszych metod walki z napadami manii w przebiegu chorób o podłożu psychiatrycznym.

Źródło:
Wszystkie geny manii, „Gazeta Wyborcza”, 24 października 2013

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32
tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

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
(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

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. II

Peeling chemiczny, będący odpowiednio dobraną mieszaniną związków chemicznych w określonym stężeniu, przenika w głąb skóry i ma wpływ na przebudowę kolagenu i elastyny, które są czynnikami podporowymi w skórze. Tym samym seria peelingów wpływa na odnowę naskórka oraz skóry, a także działa odmładzająco likwidując takie oznaki starzenia się skóry jak przebarwienia, drobne zmarszczki i inne niedoskonałości. Decydując się na zabieg z zastosowaniem peelingów chemicznych warto wcześniej przygotować się do nich, zapoznać z procedurą przeprowadzania zabiegu jak i zaleceniami po ich wykonaniu.

Przygotowanie do zabiegu

W przypadku peelingów dermatologicznych (wysokie stężenia) zaleca się, aby 2 tygodnie przed zabiegiem odpowiednio przygotować skórę. W tym celu proponowane są kremy zawierające alfa-hydroksykwas (AHA) w stężeniu 8-10%, które obniżając pH skóry pozwolą na uzyskanie lepszych efektów oraz umożliwią odnotowanie osób u których występuje nadwrażliwa reakcja na kwas glikolowy. W przypadku stosowania niższych stężeń takie przygotowanie nie jest konieczne. W celu uzyskania optymalnych rezultatów, na tydzień przed peelingiem nie należy stosować depilacji, elektrolizy, woskowania, ścierających gąbek, dermabrazji, retinoidów i preparatów drażniących skórę. Zabiegi kosmetyczne tj. oczyszczanie mechaniczne, mikrodermabrazję diamentową można wykonać co najmniej tydzień przed peelingiem. Panowie nie powinni się golić godzinę przed zabiegiem.

Zalecenia ogólne po peelingu chemicznym

Tuż po zabiegu należy zabezpieczyć

skórę preparatem zawierającym filtr przeciwsłoneczny o faktorze co najmniej SPF 30. Preparaty chroniące przed promieniowaniem UVA i UVB należy stosować codziennie bez względu na stopień nasłonecznienia w ciągu dnia. W dni o wysokim nasłonecznieniu zalecane jest stosowanie preparatów o faktorze SPF 50. W zależności od zastosowanego peelingu przez minimum 4 tygodnie obowiązuje bezwzględny zakaz opalania się. Po zabiegu z powodu nasilonego złuszczenia się skóry jest ona szczególnie narażona na przesuszenie. W celu przyspieszenia złuszczenia i zapewnienia nawilżenia skóry na odpowiednim poziomie zaleca się stosowanie łagodnych preparatów nawilżających do 3-4 razy dziennie.

Efekty uboczne lub powikłania

Po zabiegu może utrzymywać się rumień twarzy – jeśli pojawi się zaczerwienienie skóry zazwyczaj mija w ciągu kilku dni po zabiegu, przejściowe zaburzenia pigmentacji – mogą wystąpić szczególnie u osób z istniejącymi przebarwieniami, które nie stosują ochrony przeciwsłonecznej lub u osób zdrapujących złuszczącą się naskórek, zapalenie okołowargowe, uaktywnienie opryszczki (u nosicieli wirusa HSV-1) – lekarz przepisze miejscowy preparat przeciwwirusowy dla szybszego wygojenia się zmian. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek powikłań należy skontaktować się z lekarzem.

Przebieg zabiegu

Przed zabiegiem skóra zostaje odpowiednio oczyszczona z makijażu i drobnych zanieczyszczeń, a ubranie i włosy zabezpieczone przed przypadkowym zabrudzeniem. Pierwszym etapem jest odtłuszczenie skóry za pomocą specjalnego preparatu

pre-peel i równoczesne przygotowanie skóry do właściwej części zabiegu. Delikatne miejsca okolic oczu i ust bądź pieprzki występujące w obrębie skóry poddanej zabiegowi ochraniajmy smarując wazeliną. Następnie nałożony zostaje preparat złuszczący. W zależności od zastosowanego preparatu możemy włączyć do zabiegu wentylator chłodzący w celu zniwelowania ewentualnego pieczenia skóry. Od preparatu i reakcji skóry zależeć będzie także czas zabiegu oraz metoda neutralizacji (ten etap nie zawsze występuje).

Wybór odpowiedniego peelingu uzależniony jest od indywidualnych cech pacjenta oraz jego preferencji, podobnie jak częstotliwości zabiegów. Jednak najważniejszym kryterium jest stan i rodzaj skóry oraz oczekiwane rezultaty. Gabinety kosmetyczne i dermatologiczne proponują cały wachlarz zabiegów związanych ze złuszczeniem. Możliwe jest zarówno delikatne działanie na powierzchni skóry i delikatne jej pobudzanie jak również mocne, głębokie złuszczenie sięgające aż do skóry właściwej. Od głębokości i częstotliwości działania substancji chemicznej zależeć będą efekty. Peeling chemiczny zalecany jest profilaktycznie przeciwstarzeniowej pod kątem estetyki jak również rogowacenia i zmian skórnych.

*Magdalena Wrzesińska
kosmetolog*

*Marta Wroclawska-Bañcer
kosmetolog*

*dr med. Maciej Krajewski
dermatolog estetyczny*



KLINIKA
ESTIVANCE

Dr n. med. Maciej Krajewski

lifting & rewitalizacja skóry

www.klinikaestivance.pl

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. (48) 360 44 56

Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, (22) 898 34 51



GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

tel. med. specjalista młodszy **Antoni Nierubca**

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628

endomed®

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

Najczęstsze zimowe urazy

Zimowa pogoda sprzyja wszelkiemu rodzajowi urazom i kontuzjom. Czasami chwilo- wa nieuwaga lub utrata kontroli nad swoim ciałem na stoku narciarskim bądź lodowisku często kończy się bolesnym upadkiem. Również śliskie i nierówne chodniki mogą być przyczyną kontuzji. Nawet pozornie niewinny upadek może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Najbardziej narażone są osoby starsze i narciarze. Najczęstszymi zagrożeniami jakie niesie zima są: stłuczenia tkanek miękkich, skręcenia oraz złamania kości.

Do głównych złamań kości zimową porą można zaliczyć:

Złamanie szyjki kości udowej jest jednym z najgroźniejszych powikłań upadku. W dodatku nie zawsze daje objawy silnego bólu uniemożliwiającego chodzenie. Dlatego osoby, szczególnie te w starszym wieku, które się przewróciły, powinny być zawsze kompleksowo zbadane. Do charakterystycznych objawów złamania szyjki kości udowej należą: silny ból w okolicy stawu biodrowego w większości przypadków uniemożliwiający chodzenie i stanie; obrzmienie, bolesność przy dotykaniu chorego biodra i zasinienie tej okolicy, zniekształcenie w obrębie podejrzanego złamania; charakterystyczne ustawienie chorej kończyny, która cała skrzyta jest na zewnątrz, skrócenie chorej kończyny. Warto wiedzieć, że może też dojść do złamania samoistnego, co przy istniejącej wcześniej poważnej chorobie stawu biodrowego, może być niezauważalne. Złamanie samoistne najczęściej jest skutkiem osteoporozy. Leczenie złamania szyjki kości udowej jest

najczęściej operacyjne, przez wszczepienie endoprotezy.

Przy upadku, który powoduje **złamanie kręgosłupa** często traci się przytomność. Na tego typu uraz narażeni są głównie osoby uprawiające sporty zimowe. Uraz powstaje przy upadku z wysokości na pośladki, grzbiet, wyprostowane nogi, oraz przy gwałtownym silnym zgięciu. Uszkodzenia kręgosłupa dotyczą głównie odcinka lędźwiowego. Poziom oraz rodzaj uszkodzenia (złamanie, zwichnięcie) ustala się na podstawie konwencjonalnego badania radiologicznego. U chorych z zaburzeniami neurologicznymi wskazane jest uzupełniające badanie tomograficzne lub rezonans magnetyczny. Do leczenia operacyjnego kwalifikują się w trybie bezwzględnym do 6 godzin chorzy ze złamaniami ze zwichnięciem i niepełnym zespołem neurologicznym oraz udokumentowanym uciskiem rdzenia na podstawie takich badań, jak tomografia i rezonans magnetyczny.

Złamanie nadgarstka to najczęściej spotykana kontuzja zimowa. Przytrafia się głównie ludziom starszym, zwłaszcza kobietom chorującym na osteoporozę. Aby po złamaniu nie doszło do zniekształceń i powikłań, bardzo ważna jest rehabilitacja ręki.

Najczęściej występuje złamanie Collesa, czyli złamanie nasady dalszej kości promieniowej w odległości ok. 2,5 cm od stawu nadgarstka. Dochodzi do niego podczas upadku i podparcia się wyprostowaną dłońią o podłoże. Rzadziej lekarze diagnozują złamanie Smitha – gdy upadamy na grzbiet dłoni, czyli kończyna jest zgięta przeciwnie

niż w złamaniu Collesa. Mniej groźne i rzadsze są złamania kości nadgarstka. Typowe objawy złamania okolicy nadgarstka to jego widoczne zniekształcenie, a także obrzęk i krwiak w miejscu urazu oraz ból. Ruchomość nadgarstka może być zachowana lub nie. Dlatego zleca się wykonanie zdjęcia RTG.

Kontuzje kolana są częstymi urazami w narciarstwie, jednak nie dotyczą wyłącznie tej dyscypliny. Urazy te stanowią około 30-40% kontuzji narciarskich. Najczęstszymi urazami są naciągnięcia i rozerwanie więzadeł. Większość z nich dotyczy więzadeł, głównie więzadła poboczne piszczelowe, którego uszkodzenia zdarzają się najczęściej u narciarzy początkujących i średniozaawansowanych, więzadła krzyżowego przedniego, a także łąkotek.

Kolejną i zarazem najczęstszą zimową kontuzją są stłuczenia wywołane upadkiem. Klasyczne stłuczenie to zamknięte uszkodzenie tkanek miękkich, w tym tkanek podskórnych lub mięśni, połączone z przerwaniami drobnych naczyń i wylewem krwi.

Główną powszechną konsekwencją zimowych upadków są skręcenia np. kostki. Dochodzi do nich na skutek złego ustawienia stopy względem podłoża np. podczas zeskoku. Następuje wówczas uszkodzenie torebkowo-więzadłowe części przyśrodkowej lub bocznej stabilizatorów stawowych lub tzw. uraz skrętny. Towarzyszy temu charakterystyczne chrupnięcie w stawie skokowym i nagły dotkliwy ból uniemożliwiający dalsze poruszanie się. W dalszych etapach może dojść do pojawienia się krwiaka, obrzęku lub wysięku do stawu.

A więc unieruchomienie spowodowane skręceniem bądź złamaniem nieuchronnie prowadzi do drastycznego pogorszenia stanu zdrowia i to zarówno fizycznego, jak i psychicznego. I nie chodzi tu o słabą kondycję i zbędne kilogramy, jak na ogół postrzega się skutki siedzącego trybu życia, tylko o niemożliwość sprawnego wykonywania codziennych czynności. Dlatego kluczową sprawą umożliwiającą szybki powrót do zdrowia jest rehabilitacja ruchowa oraz leczenie wspomagane fizykoterapią.

mgr fizjoterapii
Milena Figarska-Szmit
REHA-COMPLEX

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

NFZ

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne również prywatnie

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 koncentratory tlenu

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

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

512 040 525
502 729 548

Specjalistyczna Praktyka Lekarska

Eiżbieta Przybylko-Jakubczyk

Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych

możliwość wizyt domowych

tel. 603 609 270
gabinet Radom, ul. Chrobrego 54
poniedziałek 16.00-17.00



VenoMEDICA

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

**MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
LECZENIE ŻYLAKÓW**

- laserowe zabiegi endożylne ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczków
- 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

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**

- 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

Akademickie Centrum Medyczne

Usuwanie ostróg piętowych, leczenia stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenia zaburzeń wzrostu kostnego, punktów bólowych falą uderzeniową/wstrząsową **Jedynie urządzenie w regionie**

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

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18

tel. 602 477 709



specjalistyczna
**pracownia analiz
lekarskich**

mgr Krystyna Baldys

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

TEST bioNEXIA BTA – szybki test jakościowy przeznaczony do wykrywania antygeny powiązanego z nowotworem pęcherza moczowego w próbce moczu. Stosowany jest jako pomoc w badaniach przesiewowych populacji wysokiego ryzyka oraz monitorowania pacjentów z rakiem pęcherza moczowego. Serdecznie zapraszamy! Dziś badanie! Dziś wynik!



Medycyna dla zdrowia

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej



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



Telefoniczna rejestracja: 48 386 90 60
www.polmedic.com.pl

Medycyna dla zdrowia

Medycyna Pracy

- badania wstępne
- okresowe
- kontrolne
- badania kierowców



infolinia: 601 177 955
ul. Okulickiego 76