



Soczewki kontaktowe alternatywa dla okularów str. 8

Miażdżyca
epidemią XXI wieku str. 4

**Kiedy pęcherz
sprawia kłopoty** str. 22

Otyłość
problem estetyczny czy choroba? str. 6

W trosce o twój kręgosłup str. 10

Tlenoterapia - czym jest? str. 20

Wiosna! Zachowaj piękno młodej skóry! str. 15

Odpowiednie obuwie to komfort dla twoich stóp str. 19

ADHD choroba czy po prostu złe wychowanie? cz. II str. 16



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 20
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3
Macierzyńska Danuta – str. 17

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 18
Wypyski Andrzej – str. 18

CHIRURG NACZYNIOWY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 14
Ostrach Andrzej – str. 19
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 14
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Ostrach Andrzej – str. 19
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 5
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 18

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 5
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18

DERMATOLOG

Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 15
Macierzyńska Danuta – str. 17

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 10
Nazimek Marta – str. 18
Kempa Urszula – str. 17

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 17

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 21
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 7

GINEKOLOG

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 17
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 17
Kielski Piotr • EPMED – str. 10
Nita Zygmunt – str. 17
Świechowski Witold • AGAMED – str. 12

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 17
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 18
Świągół Paweł – str. 18
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 18

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 10

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 15
Mieszkowski Mariusz • PT Dental – str. 14
Vitaderm – str. 14

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17
Pytel Anna • AGAMED – str. 12
POLMEDIC – str. 24

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 23
Chojnacka Marina – str. 23
Dudzińska Ewa – str. 23
Jurkiewicz Grzegorz – str. 23
Kosowski Jarosław – str. 23
Kowal Elżbieta – str. 7
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 4
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 23
Olczyk Ziemowit – str. 23

OKULISTA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 8
Krupa Ewa – str. 8
Likowska Elżbieta – str. 9
Nazimek Waldemar – str. 9
Małecka Hanna – str. 9
Szponar Bogusław – str. 9
Wręczycza-Głuchowska Dorota – str. 8

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 5
Kowal Roman – str. 7
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Sekula Jan • SANUS – str. 18

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5
Wypyski Andrzej – str. 18

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 18
Nazimek Marta – str. 20

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 4
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 9

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 17
Szczęńska Ewa – str. 17

PULMONOLOG

Przybyłko-Jakubczyk Elżbieta – str. 20

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 12
EndoCard – str. 18
Endomed – str. 7
Epmed – str. 10
Gamed – str. 18
Macierzyńska i partnerzy NZOZ – str. 7
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5
Nel-Med – str. 4
Polmedic – str. 19, 24
Venomedica – str. 9

STOMATOLOG

Agamed – str. 12
Aurumdent – str. 12
Dent Artis – str. 12
Dental Mar – str. 14
M-dent – str. 14
PT Dental – str. 12
Szwedental – str. 12
Unident – str. 12

UROLOG

Akademickie Centrum Medyczne – str. 22
Alter Andrzej – str. 5
Baryłka Krzysztof – str. 18
Nierubca Antoni – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 5
Baldys Krystyna – str. 23
Medica – str. 3

DIETETYK

Fizjomedica – str. 11
Life & Diet – str. 4
Medi Diet – str. 5

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 10
FizjoExpert – str. 11
Fizjomedica – str. 11
Reha-complex – str. 11
MedJana – str. 5

OPTYK

BRILEX – str. 9
Grabowscy – str. 8
Likowski – str. 9

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 10
Dom Pod Złotym Dębem – str. 4
Reha-complex – str. 11
Vic-Med – str. 11

ORTODONTA

Lapro_dent – str. 12
Pro-Lab – str. 14

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 4
Chrobrego – str. 10
Vic-Med – str. 11

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro_dent – str. 12
Pro-Lab – str. 14

PSYCHOLOG

Ego – str. 17
Kołątaj Agnieszka – str. 5
Komorowska Jolanta – str. 17

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 11, 10
Chrobrego – str. 11
FizjoExpert – str. 11
Fizjomedica – str. 11
Ilmed – str. 10
MedJana – str. 5
Reh-Complex – str. 20
Reha-complex – str. 11
Vic-Med – str. 11

REHABILITACJA WAD POSTAWY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 11

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 21
Mikrad – str. 21
Medistar – str. 21
Multimed – str. 21
Stymat – str. 21

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 11

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 5
Baldys Krystyna – str. 23
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 18

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 18

DOPPLER

MedJana – str. 5
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Venomedica – str. 9

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 23

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 9

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 18
Grupa Medical – str. 9

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Panoramica – str. 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 17
Drożdżikowski Wiesław – str. 21
Epmed – str. 10
Euromed – str. 18
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 17
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5

INNE

Tęczowy Dom – str. 15
Radomska Szkoła Wyższa – str. 20

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną PORFARM



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

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

opracowanie graficzne gazety:
Czarna w paski Pałyk Formaniak tel. 505 339 508



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
- **neurologia**

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**



Miażdżyca epidemią XXI wieku

Miażdżyca jest chorobą metaboliczną rozwijającą się w ścianie naczyń tętniczych. Kluczowym procesem inicjującym rozwój zmian w ścianie naczynia jest upośledzenie funkcji komórek śródbłonna.

Śródbłonek to warstwa ściśle przylegających do siebie płaskich komórek pokrywających ścianę tętnicy od strony światła naczynia i stanowiących barierę oddzielającą naczynie od płynącej przez nie krwi, oprócz tego śródbłonek jest wielofunkcyjną fabryką wytwarzającą liczne substancje kontrolujące hemostazę naczyniową.

Dysfunkcja śródbłonna czyli zaburzenie jego funkcji fizjologicznych, przejawia się m.in., we wzroście jego przepuszczalności, co sprzyja wzrostowi filtracji lipoprotein i monocytów do przestrzeni podśródbłonkowej oraz nasileniu przysięciennej adhezji i agregacji płytek.

Uszkodzenie to spowodowane może być działaniem czynników zaliczanych do grupy tzw. czynników ryzyka miażdżycy. Wśród najbardziej znaczących są palenie tytoniu, otyłość, cukrzyca, nieprawidłowa dieta, nadciśnienie tętnicze, niska aktywność fizyczna.

Badania laboratoryjne pomocne w diagnostyce miażdżycy a co za tym idzie choroby niedokrwiennej serca to:

- tzw. profil lipidowy na który składają się: oznaczenie cholesterolu całkowitego, cholesterolu HDL, cholesterolu LDL, trójglicerydów oraz wyliczenie wskaźnika aterosklerozy czyli wskaźnika zagrożenia miażdżycą,
- oznaczenie poziomu glukozy na czczo, oraz ocena tolerancji glukozy,
- oznaczenie poziomu homocysteiny – aminokwasu, którego przewlekłe utrzymywanie się podwyższone poziomy

we krwi prowadzi do zaburzeń funkcji śródbłonna,

- oznaczenie apolipoproteiny, a u pacjentów z podwyższonym poziomem cholesterolu LDL,
- oznaczenie CRP oraz fibrynogenu jako wskaźników przewlekłego stanu zapalnego śródbłonna indukowanego np. paleniem tytoniu.

Profil lipidowy dlaczego jest tak istotny w diagnostyce wstępnej a później w monitorowaniu leczenia?

Wykazano istotny wpływ wysokich poziomów cholesterolu całkowitego i frakcji LDL jako miażdżycorodnej dlatego tak istotne jest obniżanie tych parametrów do poziomów wskazanych w zaleceniach Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Dlaczego wysokie poziomy cholesterolu HDL są u pacjentów tak mile widziane?

Frakcja HDL w istotny sposób obniża ryzyko wystąpienia incydentów klinicznych, dlatego należy dążyć do utrzymania jak najwyższych poziomów we krwi. Jest to frakcja odgrywająca kluczową rolę w metabolizmie cholesterolu i zapobieganiu rozwojowi miażdżycy, spełnia funkcję ochronną w stosunku do komórek śródbłonna i zapobiega jego dezintegracji. Zmniejsza działanie cytotoksyczne cholesterolu LDL oraz hamuje proces zapalny w ścianie naczynia.

Czy należy walczyć z wysokimi poziomami trójglicerydów?

Oczywiście że tak, ponieważ są one głównym czynnikiem rozwoju miażdżycy. Prowadzą one do nagromadzenia

lipoprotein we krwi oraz indukują stan prokoagulacyjny co w efekcie prowadzi do wzrostu aktywności prozakrzepowej.

Jaki wpływ mają wysokie poziomy homocysteiny na ściany naczyń i czy możemy ten marker wykorzystywać w profilaktyce miażdżycy?

Utrzymujące się wysokie poziomy tego aminokwasu prowadzą do zaburzeń funkcji śródbłonna naczyniowego i wzrostu ryzyka rozwoju miażdżycy. Homocysteina hamuje wzrost komórek śródbłonna, ogranicza odbudowę uszkodzonej ściany naczynia np. w trakcie rozwoju nadciśnienia. Powoduje przerost komórek mięśni gładkich, oraz lokalny stres oksydacyjny.

Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej
diagnostyki medycznej
Laboratorium Medica

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

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

**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.

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

Laboratorium
Radom, ul. Beliny-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

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołtąj
PSYCHOLOG KLINICZNY

- poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
- terapia poznawczo-behawioralna

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73
kom. 608 013 313

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585

Hubert Kazubiński

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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
NZOZ

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00, Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Otyłość

problem estetyczny czy choroba?



Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat coraz częściej przedmiotem badań naukowców staje się rola diety jako czynnika warunkującego zdrowie oraz dobre samopoczucie. Prawidłowe żywienie nie tylko korzystnie wpływa na zdrowie, ale również na utrzymanie szczupłej, wymarzonej sylwetki.

W Polsce z problemem otyłości boryka się około 5 milionów ludzi, a niepokojącym jest również fakt, iż ich liczba stale wzrasta. Nadwaga i otyłość dla wielu osób to problem estetyczny. Tymczasem nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie prowadzi w konsekwencji do różnorodnych problemów zdrowotnych.

Otyłość definiowana jest często jako stan nadmiernej akumulacji tkanki tłuszczowej w organizmie, prowadzący do zaburzeń w jego prawidłowym funkcjonowaniu. Za najczęstszą przyczynę otyłości uważa się nadmierną, w stosunku do potrzeb organizmu, podaż energii wraz z dietą. Powszechny brak czasu na zapewnienie prawidłowo zbilansowanych posiłków, zmusza wiele osób do korzystania z żywności wysoko przetworzonej, której przygotowanie nie wymaga nakładu pracy oraz czasu. Niestety skład tego typu produktów jest zmodyfikowany. Często zawierają one duże ilości cukru oraz niebezpiecznych dla zdrowia tłuszczów trans, a ponadto pozbawione są cennych witamin i składników mineralnych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.

Nadmierna masa ciała dla wielu ludzi oznacza problemy w sferze psychologicznej, spowodowane nieestetycznym wyglądem. Jednakże otyłość niesie za sobą głównie konsekwencje zdrowotne, których można wymienić bardzo wiele. Do głównych dolegliwości zdrowotnych na tle otyłości zaliczamy:

- cukrzycę typu 2,
- choroby układu krążenia,
- nadciśnienie tętnicze,
- choroby układu oddechowego,
- niektóre nowotwory,
- choroby zwyrodnieniowe stawów,
- zauważalne obniżenie jakości życia codziennego.

Stopień ryzyka wystąpienia wymienionych powikłań otyłości, zależy głównie od stopnia nadwagi, lokalizacji tkanki tłuszczowej oraz stopnia aktywności fizycznej. Warto nadmienić, iż ryzyko wystąpienia chorób zmniejsza się wraz z redukcją masy ciała, przy stosowaniu zdrowej diety oraz aktywnego stylu życia.

Komponenty składu ciała, ilość oraz rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie można ocenić na podstawie badań wykonywanych w gabinecie dietetycznym, za pomocą urządzenia działającego na zasadzie tzw. bioimpedancji elektrycznej. Regularna analiza składu ciała powinna być jednym z elementów monitorowania efektów po wdrożonym postępowaniu dietetycznym. Ważne jest, aby ubytek masy ciała odnosił się do masy tłuszczowej, a nie do masy mięśniowej.

W różnego rodzaju mass mediach często słyszymy o dietach cud, które mają zapewnić nam szybki efekt w redukcji masy ciała. Są to często diety restrykcyjne, niejednokrotnie trudne w realizacji, nie przynoszące zazwyczaj zadowalających efektów, a redukcja masy ciała często odbywa się jedynie kosztem cennej tkanki mięśniowej. Zwykle po utracie masy ciała następuje ponowny jej przyrost definiowany jako tzw. „efekt jo-jo”.

Proponowane diety najczęściej są monoskładnikowe i rzeczywiście powodują redukcję zbędnych kilogramów, jednakże niosą za sobą ryzyko niedoborów pokarmowych. Aby zachować zdrowie i obserwować redukcję masy ciała należy codziennie dostarczać organizmowi składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach. Żywnienie powinno być ściśle skorelowane z aktualnymi potrzebami organizmu. Powinno być dostosowane do wieku, płci oraz stanu fizjologicznego danego człowieka. To głównie wspomniane niedobory mogą w konsekwencji doprowadzić do wystąpienia kłopotów ze zdrowiem i wspomnianymi powikłaniami otyłości.

Alternatywą stosowania restrykcyjnych diet jest przede wszystkim racjonalne żywienie dostosowane do indywidualnych potrzeb człowieka. Nadrzędnym celem odżywiania jest dostarczanie organizmowi

optymalnych ilości składników odżywczych. Aby utrzymać ciało w zdrowiu należy zapewnić potrzebną do prawidłowego funkcjonowania energię oraz składniki budulcowe. Źródłem energii w naszej diecie są węglowodany oraz tłuszcze. Niezwykle istotną rolę pełnią białka, będąc materiałem do budowy i regeneracji tkanek, z których składa się nasz organizm. Nie należy zapominać również o witaminach i składnikach mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania naszych narządów.

*mgr Małgorzata Janusz
dietetyk kliniczny*

Pacjencie, zadbaj o swoje zdrowie!

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

Kolejna z tego cyklu sobota
pod hasłem

„DIETETYCZNA”

odbędzie się

29 marca 2014 r.

w Przychodni ENDOMED w Radomiu
przy ul. Kilińskiego 6 (I piętro).

Każdy Pacjent będzie miał możliwość wykonania podstawowych
BEZPŁATNYCH
badań laboratoryjnych
oraz pomiaru tkanki tłuszczowej.

Wszelkie informacje:

endomed®

tel. 48 340 02 35 wew. 1,
48 340 02 36 wew. 1,
606 169 634, 606 169 637

lub osobiście w Przychodni Endomed

*Jesteś zaniepokojony swoim zdrowiem?
Przyjdź, skorzystaj! Serdecznie zapraszamy.*

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

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, gastroscopia)

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

MEDYK

OPTYK
GRABOWSCY



Badanie wzroku przez SPECJALISTĘ

Belatti
SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GFFERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban

Soczewki kontaktowe alternatywa dla okularów



OPTOMETRYSTA,
specjalista
ds refrakcji i kontaktologii
Zygmunt Grabowski

Zanim konstruktorzy doszli do efektów, które znamy dzisiaj, musiało minąć bardzo dużo czasu. Pierwsze próby skutecznej korekcji wad wzroku za pomocą soczewek kontaktowych wykonanych ze szkła (stąd nazwa szkła kontaktowe) przypadają na przełom XIX i XX wieku.

Jednak zastosowanie soczewek kontaktowych na szeroką skalę przyszło pod koniec lat trzydziestych ubiegłego stulecia. Dalszy dynamiczny rozwój przemysłu produkującego różnego rodzaju soczewki kontaktowe i roztwory do ich pielęgnacji spowodował, że stały się one alternatywnym wobec okularów sposobem korekcji wad refrakcji.

Wynika to z faktu, iż w ostatnich dziesięcioleciach powstało wiele generacji soczewek kontaktowych wykonanych z coraz lepszych materiałów i posiadających takie właściwości geometryczne, które zapewniają odpowiednie dopasowanie do rogówek o różnych parametrach i kształtach.

Podjęmując decyzję dotyczącą okresu czasu, w którym dany pacjent powinien nosić swoje soczewki zanim je wymieni, musi pamiętać, że różnice między właściwymi soczewkami – biorąc pod uwagę soczewki konwencjonalne i soczewki planowej wymiany – są niewielkie. Bardzo ważną informacją jest to, że wiele z tych soczewek wykonanych jest z różnych materiałów co powoduje, że okres użyteczności tych soczewek w przypadku poszczególnych pacjentów, będzie się różnił.

Soczewki jednodniowe

Są jednym z najbezpieczniejszych i najbardziej higienicznych rozwiązań dla użytkowników soczewek kontaktowych.

Jak sama nazwa wskazuje są to soczewki do jednorazowego użytku. Każdego dnia rano zakłada się nową, sterylną parę soczewek, a wieczorem, po zdjęciu należy ją wyrzucić.

Soczewki jednodniowe nie wymagają pielęgnacji, czyli żadnych chemicznych środków do pielęgnacji czy to dezynfekujących, czy też konserwujących.

Soczewki systematycznej wymiany (dwutygodniowe i miesięczne)

Najpopularniejszy segment soczewek kontaktowych. W chwili obecnej panuje tendencja do skracania czasu użytkowania, im jest on krótszy tym mniejsze prawdopodobieństwo powikłań. Wiąże się to z ilością osadów gromadzących się na powierzchni soczewek. Własne białko, gdy ulega starzeniu się może zostać rozpoznane jako obce, co może indukować odpowiedź alergiczną.

Czas użytkowania soczewek kontaktowych związany jest z ich trwałością, czyli ze stopniem i szybkością starzenia się soczewek. Proces ten zaczyna się w chwili otwarcia sterylnego opakowania (blistra) i kontaktu ze łzami lub środkami pielęgnacyjnymi. Dodatkowo zależy od odporności na osady, które gromadzą się na soczewkach w trakcie ich użytkowania. Gwarancją przydatności do użytku jest przestrzeganie terminów planowej wymiany soczewek i stosowanie odpowiedniego systemu pielęgnacyjnego.

Ostatnia dekada miała niezwykle istotne znaczenie dla rozwoju materiałów, z których produkuje się soczewki kontaktowe. Wprowadzenie pierwszych materiałów silikonowo-hydrożelowych w końcu

 **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, Poznania, Łodzi
Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.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


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

lat 90. stanowiło ważny punkt zwrotny w badaniach nad materiałami soczewek kontaktowych. Siłą napędową ewolucji tych materiałów była potrzeba zwiększenia komfortu i ostrości widzenia pacjentów przy jednoczesnej poprawie biokompatybilności i ograniczeniu do minimum wpływu materiału na fizjologię rogówki.

Materiał SiHy łączy w sobie właściwości materiału silikonowego i hydrożelowego. Silikon stanowi szkielet, który odpowiada za przepływ tlenu. Hydrożel odpowiada za przenikanie przez soczewkę wody, chlorku sodu i jonów. Połączenie charakterystyki tlenowej elastomerów silikonowych z hydrofilnymi właściwościami soczewek hydrożelowych pozwoliło na uzyskać materiał o wysokiej przepuszczalności tlenu, odporny na wysychanie i posiadający zdolności nawilżania powierzchni soczewki.

W związku ze wzrostem liczby użytkowników soczewek kontaktowych, należy dążyć do wszelkich starań, aby zapewnić pacjentom zarówno komfort noszenia soczewek, jak i dobre widzenie, ostrego, stabilnego widzenia oraz komfortu i zdrowia dla oczu. Duży wybór dostępnych obecnie na rynku materiałów i trybów wymiany soczewek kontaktowych umożliwia optymalne dobranie soczewek praktycznie dla każdego Pacjenta.

Na świecie jest obecnie 7 miliardów ludzi, spośród których 3,5 miliarda wymaga korekcji wzroku, choć tylko 120 milionów nosi soczewki kontaktowe. Nieustannie trwają prace nad soczewkami kontaktowymi, które będą spełniać absolutnie wszystkie potrzeby użytkowników.

Jeśli myślimy o alternatywie do okularów w postaci soczewek kontaktowych pamiętajmy o wizycie u specjalisty który dobierze odpowiedni dla nas rodzaj soczewek oraz udzieli fachowej porady w zakresie higieny i pielęgnacji.

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

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

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

VenoMEDICA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik
MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
LECZENIE ŻYŁAKÓW
- laserowe zabiegi endożylnne ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczek
- skleroterapia piankowa żyłaków
- miniflebektomia
LECZENIE CHOROBY 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

Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"
GRUPA MEDICAL SNZOZ
poniedziałek - piątek
8:00 - 20:00
Rejestracja:
tel. 48 664 91 22
tel.kom. 661 610 644
PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO
dedykowany szczególnie dla:
- pacjentów z klaustrofobią
- dzieci
- pacjentów z nadwagą
- pacjentów bez logicznego kontaktu
- bezpieczny dla pacjentów z obecnością w organizmie części metalowych
(np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.)
AIRIS Vento
HITACHI
Inspire the Next
PROMOCYJE CENY !!!
05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10

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

W trosce o twój kręgosłup

W dzisiejszych czasach dolegliwości bólowe kręgosłupa urosły do rangi choroby cywilizacyjnej i stanowią jedną z głównych przyczyn zgłaszania pacjentów do lekarza, a następnie fizjoterapeuty. Zbyt dużo czasu poświęcamy na pracę i gonitwę za pieniędzmi, zapominamy o tym, że najważniejsze jest nasze zdrowie.

Spędzamy godziny przed telewizorem i komputerem, zamiast wyjść chociaż na krótki spacer. Nawet na codzienne zakupy dojeżdżamy samochodem. Odżywiamy się niezdrowo, co skutkuje otyłością coraz większej liczby osób. Na sport i aktywny wypoczynek przeznaczamy bardzo mało czasu zapominając, że jest on dobry nie tylko dla naszego zdrowia, ale również i samopoczucia. Taki tryb życia przyczynia się do zwiększenia liczby zespołów bólowych kręgosłupa.

Kręgosłup jest główną osią podtrzymującą ciało człowieka w pozycji

wyprostowanej i jednocześnie warunkującą jego sprawność i elastyczność. Kluczową rolę w zachowaniu prawidłowej budowy kręgosłupa pełnią mięśnie grzbietu. To one, współpracując z mięśniami brzucha, pozwalają utrzymać wyprostowaną postawę i wykonywać czynności w pozycji siedzącej i stojącej. Dbanie o ich dobrą kondycję już od najmłodszych lat jest kluczowym elementem profilaktyki i leczenia bólów pleców. Najczęstsze dolegliwości kręgosłupa to:

- dyskopatie
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa
- zmiany pourazowe
- zespoły bólowe na tle wad rozwojowych kręgosłupa
- zmiany chorobowe układu nerwowego
- różne procesy chorobowe struktur kostnych

Bóle kręgosłupa towarzyszyć mogą też wielu chorobom nie związanym bezpośrednio z kręgosłupem. Często choroby stawu biodrowego, układu moczowego, narządu

rodnego i innych narządów jamy brzusznej manifestują się bólami okolicy lędźwiowej kręgosłupa.

W profilaktyce i walce z dolegliwościami kręgosłupa z pewnością pomoże trzymanie się kilku najważniejszych zasad:

1. Bądź aktywny – wzmacniaj i rozwijaj mięśnie grzbietu; silne i zdrowe – na długo pozwolą Ci zachować dobrą kondycję i prawidłową postawę; Przeciągaj się – Koci grzbiet, a potem staranne rozprostowanie pleców i kończyn skutecznie przygotowują kręgosłup do codziennej pracy po nocnym odpoczynku, a w trakcie dnia – złagodzą napięcia mięśniowe;
2. Zadbaj o dietę – nadwaga i otyłość to największy wrogiem zdrowych pleców. Codzienne posiłki uzupełniaj produktami bogatymi w wapń, który wzmacnia kości i zapobiega powstaniu osteoporozy.
3. Utrzymuj plecy proste – Nie garb się; utrzymanie prawidłowej postawy



EP MED
GABINETY LEKARSKIE

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

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

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

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

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

Pracownia USG
(3D/4D, nowy aparat Aloca)

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

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmiemy gabinety lekarskie

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 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.nzo-chrobrego.pl

Akademickie Centrum Medyczne

Bezinwazyjne leczenie skolioz, kifozy i lordoz dzieci i młodzieży
Metodą F.E.D. **jedynе urządzenie w regionie**

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



ILMED
centrum rehabilitacji

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

BEZPŁATNA REHABILITACJA DZIECI
REHABILITACJA DOMOWA

ZABIEGI ESTETYCZNE:

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

w czasie pracy i odpoczynku to warunek zachowania zdrowia.

4. Nie martw się – stres i zmartwienie to Twoi wrogowie! – sprzyjają napięciu mięśni, a w konsekwencji – bólowi pleców;
5. Oszczędzaj kręgosłup – podnosząc ciężary ugnij kolana! Zakupy noś w obu rękach, rozkładając ciężar równomiernie; szpilki zostaw na specjalne okazje – na co dzień wybieraj buty na 3-4-centymetrowym obcasie; włosy myj na stojąco, pod prysznicem – nie pochylaj się nad wanną; Nie zakładaj nogi na nogę.
6. Odpoczywaj- chwila relaksu w ciepłej kąpieli czy odprężający masaż skutecznie zredukują napięcie mięśniowe i złagodzą bóle pleców.
7. Śpij wygodnie – wybieraj materace o średniej twardości, najlepiej te dopasowujące się do kształtów ciała i utrzymujące kręgosłup we właściwej pozycji; przed snem wywietrz sypialnię – świeże powietrze pomoże rozluźnić napięcie i ułatwi odpoczynek.
8. Unikaj długotrwałego siedzenia – jako czynność bardziej szkodzi kręgosłupowi niż stanie czy chodzenie.

Dlatego należy zatroszczyć się o swój kręgosłup – w leczeniu schorzeń kręgosłupa zaleca się terapię farmakologiczną (leki przeciwbólowe i przeciwzapalne) jak również fizykoterapię z użyciem prądów interferencyjnych, pola magnetycznego, ultradźwięków, ale najważniejsza jest kinezyterapia, czyli ćwiczenia lecznicze. Szczególną uwagę poświęca się nauce prawidłowego wykonywania czynności dnia codziennego zarówno w pracy, jak i w domu. Do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, by ustalić program ćwiczeń dostosowany do jego stanu funkcjonalnego. Należy pamiętać, że ćwiczenia nie stanowią uniwersalnej recepty na likwidowanie objawów bólowych kręgosłupa, ale mogą być bardzo pomocne i skuteczne w programach profilaktyki, poprawiając funkcjonowanie mięśni i sprawność ogólną.

Warto zapisać się na ćwiczenia już dziś!

mgr fizjoterapii
Milena Figarska-Szmit
REHA-COMPLEX



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

zabiegi przeciwzmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

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

NFZ



- rehabilitacja i masaż
- rehabilitacja:
 - ortopedyczna
 - neurologiczna
 - dzieci
- rehabilitacja domowa

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

Reha-Complex
Kozienice
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

NFZ



**Całodobowe pobyty
rehabilitacyjne
oraz pielęgnacyjne**
również prywatne

512 040 525
502 729 548

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

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

FIZJOE **PERT**

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, kinesiotaping

pracujemy metodą
PNF, NDT Bobath

NFZ



**Sprzedaż i wypożyczalnia
sprzętu
medycznego**

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwdrożdżynowe
koncentraty tlenu

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

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

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



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



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



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 Vitalpeux
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



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



SZWE DENTAL
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, sobota 9-13

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

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

www.protetyk.org

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

www.pro-lab.net.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dziury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.
600 38 96 60

Dental Mar

lekarz dentysta Marwan Obadi

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

czynne 7 dni w tygodniu oraz święta od 9-22
kom. 508 875 574

Gabinet medycyny estetycznej
lek. med. 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, 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

VITA-Derm

CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCYNĄ 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



Akademickie Centrum Medyczne

Zabiegi w chirurgii naczyniowej
specjaliści z Warszawy

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

Aspartam nie jest zły?

Aspartam (sztuczny słodzik) nie jest szkodliwy dla zdrowia – ogłosił unijny Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Około 200 razy słodszy od cukru aspartam (na etykietach często występujący jako E951) został wprowadzony do użytku w latach 80. XX wieku.

Został wynaleziony w 1965 r. przez Jamesa M. Schlattera pracującego dla firmy farmaceutycznej G.D. Searle & Company. Schlatter otrzymał ten związek w ramach badań nad poszukiwaniem leków przeciwrzodowych. Odkrył jego słodzący zupełnie przypadkowo, liżąc wbrew zasadom BHP swój własny palec ubrudzony tym związkiem. Atrakcyjność aspartamu jako słodzika wynika z faktu, że jest on ok. 180 razy bardziej słodki od cukru i przy tym jego kaloryczność, przy stężeniach dających wrażenie słodkości jest niemal zerowa. Znajduje zastosowanie głównie w niskokalorycznych słodkich napojach gazowanych. Niektóre prace naukowe kwestionowały jego bezpieczeństwo. Pojawiło się wiele teorii mówiących o szkodliwym działaniu, które chcą ukryć producenci żywności. Aspartam miał jakoby wpływać na zachowanie dzieci, uszkadzać wątrobę i powodować raka.

Tymczasem według Europejskiego Urzędu Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), która przeanalizowała wszelkie dostępne dane, zarówno sam aspartam, jak i produkty jego rozpadu nie są niebezpieczne dla człowieka przy obecnie spożywanych dawkach (40 miligramów na kilogram wagi ciała). Dla dorosłego mężczyzny byłyby to więc prawie trzy gramy, a sumaryczną słodzący można by porównać ze spożyciem dziennie pół kilograma cukru. W przypadku trzyletniego dziecka dopuszczalna dawka wynosi 600 miligramów.

Choć dla większości ludzi aspartam nie jest szkodliwy, ze względu na zawartość aminokwasu fenyloalaniny nie mogą go spożywać osoby chore na genetycznie uwarunkowaną chorobę – fenyloketonurię.

Źródło PAP

WIOSNA! Zachowaj piękno młodej skóry!

Wraz z wiekiem nieuchronnie postępuje starzenie się organizmu, a wraz z nim również skóry. Objawem pojawiającym się najwcześniej jest suchość skóry, z czasem skutkująca zmianami w obrębie naskórka i skóry właściwej, a w konsekwencji utratą jędrności i sprężystości skóry. Zmiany w skórze widoczne są dopiero po wielu latach i chociaż nie mamy wpływu na czynniki genetyczne decydujące o tempie starzenia się skóry, to jednak możemy w pewnym stopniu wpływać na czynniki zewnętrzne i tym samym zapobiegać temu procesowi.

Poprzez odpowiedni tryb życia, zdrową dietę i ograniczanie niekorzystnych czynników zewnętrznych możemy zapobiegać wzmożonej aktywności wolnych rodników, których to działalność uszkadza błony komórkowe i materiał genetyczny, nasilając procesy starzenia organizmu. Czynniki zewnętrzne do których należeć będzie: promieniowanie UV, nikotyna, skażenie środowiska wraz ze stresującym trybem życia, nieprawidłową pielęgnacją i sposobem odżywiania oraz przede wszystkim upływającym czasem, wpływają na powstawanie zmarszczek.

Czym są zmarszczki?

Są one najszybciej zauważanym i kłopotliwym objawem starzejącej się skóry, opisywane jako wgłębienia powstające w skórze pod wpływem zmian jakie zachodzą w jej budowie.

Dzielimy je przede wszystkim na zmarszczki dynamiczne, na których pogłębianie się wpływa mimika twarzy i statyczne, które są widoczne bez względu na mimikę i wraz z czasem pogłębiają się w wyniku naturalnego procesu starzenia skóry. Można dodatkowo wyróżnić

zmarszczki posłoneczne (spowodowane szkodliwym działaniem promieni słonecznych), senne (wynikające z ułożenia skóry podczas snu) oraz grawitacyjne.

Zmarszczki cechują się różną głębokością. Mogą być:

- powierzchowne, o głębokości do około 0,05 mm najczęściej znajdują się w okolicy oczu, czasem także na powierzchni policzków,
- głębokie, o głębokości powyżej 0,05 mm, te zlokalizowane są zazwyczaj na dolnej części czołowej i szyi.

Wszystkie procesy zachodzące w skórze wyniku działania różnych czynników powodują powstawanie pewnych charakterystycznych zmian, które możemy zaobserwować wraz z biegiem lat.

U osób między 25 a 30 rokiem życia zobaczyć można płytkie zmarszczki w okolicy oczu oraz nadmiar skóry górnych powiek, a niekiedy również ich opadanie.

Po ok. 10 latach następuje zwykle pogorszenie owalu twarzy z wyraźniejszymi wgłębieniami wokół szyi, pojawiają się poprzeczne zmarszczki czoła oraz pionowe między brwiami, fałdy nosowo-wargowe odznaczają się.

W wieku 50 lat mniej wyraźna staje się linia żuchwy, opadają boczne części policzków, widoczne są zmarszczki szyi.

Powyżej 60. roku życia pogłębia się ścieńczenie skóry oraz zanik podskórnej tkanki tłuszczowej, przyczyniające się do wyraźnych zmarszczek i wiotkości skóry, także zmarszczek „palacza” wokół ust.

Nie musi być jednak tak, że patrząc na wygląd naszej skóry możliwe będzie odczytanie wieku metrykalnego. Mimo, iż

procesu starzenia skóry nie da się zatrzymać całkowicie można go znacznie opóźnić. Dzięki właściwej pielęgnacji, odpowiednio dobranym zabiegom i zdrowemu stylowi życia możemy w znacznym stopniu spowolnić skutki nieuchronnego upływu czasu.

W kolejnym artykule przybliżymy Państwu metody, pozwalające dążyć do zachowania urody i piękna, bez względu na mijający czas.

Magdalena Wrzesińska
kosmetolog

Marta Wrocławska-Bañcer
kosmetolog

dr med. Maciej Krajewski
dermatolog estetyczny



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



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



Tak jak w krainie Piotrusia Pana my też na zawsze pozostaniemy dziećmi. Jednak nasze życie nie jest bajką. Nie widzimy. Poruszamy się na wózkach. Zmagamy się z wieloma różnymi chorobami.

Już zawsze będziemy potrzebowali czyjegoś wsparcia, troski i opieki.

Naszym marzeniem jest miejsce gdzie będziemy zawsze mogli na nie liczyć.

Nasza Nibylandia - CENTRUM WSPARCIA OSÓB NIEWIDOMYCH ZE ZŁOŻONĄ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.

TO WŁAŚNIE TWÓJ **1%** MOŻE NAM POMÓC ZBUDOWAĆ NASZ TĘCZOWY DOM



KRS: 0000149736

ADHD choroba czy po prostu złe wychowanie?



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Nim przejdziemy do omówienia metod i technik do pracy z dziećmi przejawiającymi nadmierną impulsywność, ruchliwość i deficyty uwagi, musimy umieć odróżniać objawy ADHD od niepożądanych i celowych zachowań dziecka. Należy też podkreślić, że rozpoznanie u dziecka ADHD nie może być dla niego wymówką, która usprawiedliwi każde trudne zachowanie.

Dzieci z diagnozą ADHD są normalnymi dziećmi, którym od czasu do

czasu zdarza się zachowywać źle. Tak jak jesteśmy w obowiązku udzielić im pomocy w sytuacji kiedy pojawi się problem z nadmierną impulsywnością, nadruchliwością czy brakiem uwagi (okulary na ADHD), tak też zobligowani jesteśmy do postawienia granic i wyciągnięcia konsekwencji w sytuacjach zachowań niepożądanych lub celowego łamania zasad. Abyśmy jednak mogli to zrobić bez nadmiernego bólu serca i przekonania, że „wyciągając konsekwencję za złe zachowanie frustrujemy niepotrzebnie naszą pociechę”, musimy nauczyć się odróżniać objawy ADHD na które dziecko nie ma wpływu, od celowego nieprzestrzegania zasad. Jest to również ważne ze względu na później stosowane interwencje.

Skuteczną metodą, którą możemy się w tym celu posłużyć, jest wydanie dziecku

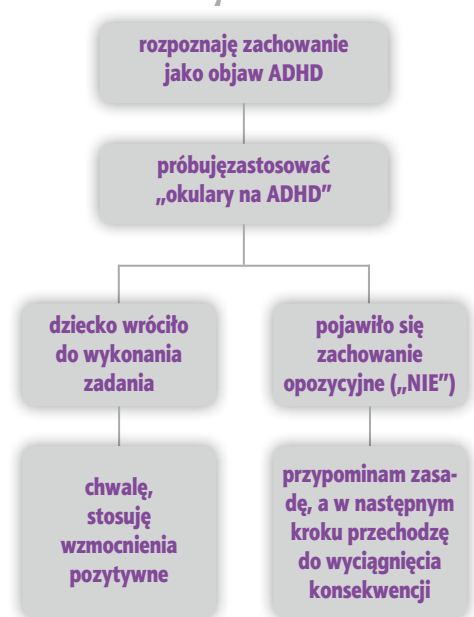
polecenia lub przypomnienie obowiązującej go zasady. Zazwyczaj jest tak, że dziecko, które prezentuje objawy ADHD – wykonuje polecenie lub powraca do wykonywanej pracy. Jeśli jednak mamy do czynienia z celowym, niepożądanym zachowaniem – często pojawia się opozycyjne NIE! i odmowa wykonania zadania. W celu zróżnicowania objawów od celowych, opozycyjnych zachowań, można spytać dziecko wprost: „rozumiem, że odmawiasz wykonania mojego polecenia, czy tak?”

Zamieszczone poniżej wykresy są swego rodzaju algorytmem do wyboru odpowiedniej strategii. Należy też pamiętać, że objawy ADHD mogą współwystępować z zachowaniem opozycyjnym. Przykładem takiego algorytmu jest wykres drugi.

wykres 1



wykres 2



Poniższe przykłady obrazują rozróżnienie objawów ADHD od celowych niepożądanych zachowań.

Objawy ADHD	Zachowania opozycyjne
Często zapomina co miał zrobić.	Kłamie, że nie usłyszał polecenia.
Nie czyta zadań lub poleceń do końca.	Neguje wykonanie pracy. Mówi, że ma ADHD i nie musi wykonywać tego ćwiczenia.
Jak tylko pojawi się nowy bodziec, reaguje na niego.	Zaczepia kolegów i pierwszy inicjuje bójki.
Wydaje się nie słuchać tego, co się do niego mówi.	Udaje, że nie słyszy, co się do niego mówi i ma z tego ubaw. Na głos komentuje wydane polecenie.
Stale obraca coś w ręku podczas lekcji.	Prowokuje do zaczepki kolegów podczas lekcji; kłuje cyrkiem i rzuca papierkami w kolegów.
Wrywając się z ławki do odpowiedzi, strąca przypadkowo przedmioty innych uczniów.	Celowo niszczy przedmioty innych, śmiejąc się przy tym.
Wychodzi z ławki pod byle jakim pretekstem.	Wstaje z ławki i popycha inne dzieci; pluje je i szturcha.
Po kilkukrotnym powtórzeniu polecenia, wykonuje je.	Na polecenie odpowiada „NIE! I co mi zrobisz?”
Odwleka w czasie odrabiania lekcji, szczególnie tych przedmiotów, które sprawiają mu trudności.	Gdy nie chce mu się czegoś robić, po prostu tego nie robi. Nie reaguje na prośby.
Zamiast uważać stale wygląda przez okno albo zajmuje się nieistotnymi sprawami.	Uwielbia wchodzić ze mną w dyskusję z dorosłym, mimo, że wie, że wyprowadza mnie to z równowagi.
Wraca do pracy po przywołaniu uwagi, np. przypomnieniu zasady.	Na pytanie dlaczego odpowiada „bo nie!”, albo „sama sobie to zrobić!”
Po skutecznym wydaniu polecenia, stosuje się do niego.	Nie akceptuje obowiązujących zasad. Mówi, że zasady są po to, żeby je łamać.
Przerywa rozmowę i wtrąca swoje zdanie.	Obraża się i krzyczy, że nikt go nie słucha.
Często gubi zeszyt z pracą domową.	Kłamie i wymyśla różne historie, żeby uniknąć konsekwencji.

Pisząc artykuł korzystałam z:

1. materiały szkoleniowe A. Kołakowskiego, 2012
2. Kołakowski, A.: ADHD, informator dla rodziców. Wydawnictwo ARW A. Grzegorzczak
3. Pfiffner: Wszystko o ADHD, Poznań, Zys i s-ka, 2004

 **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,
bezsenności,
zaburzeń pamięci,
psychoz,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

www.psychiatra.radom.pl

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

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

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

S P Z O Z

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

Świat „przed penicyliną” wróci?

Europejscy uczeni biją na alarm: prześcąmy „trwonić” leki! Rośnie liczba bakterii opornych na antybiotyki. Jeśli nie chcemy, by leki stały się nieskuteczne i zostało tylko zdanie się na łut szczęścia, powinniśmy rozważnie stosować antybiotyki. Dzięki znajomości historii wiemy, jak wyglądałoby życie bez nich. Proste skałczenie, np. w rękę przy pracach domowych, będzie kończyło się zakażeniem i amputacją dłoni.

W badaniach Eurobarometru wzięło udział ponad 26,5 tys. osób z 28 krajów członkowskich. Pytano osoby z różnych grup społecznych i demograficznych o zwyczaje w zażywaniu antybiotyków. 35% uczestników badania twierdzi, że zażywało antybiotyki przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku. Większość dostała zalecenie stosowania antybiotyków od lekarzy. Najczęściej przepisywane są na zapalenie oskrzeli oraz grype, a ta jest chorobą wirusową, której antybiotyki nie leczą. 84% respondentów zdaje sobie sprawę z tego, że nieprawidłowe i niepotrzebne stosowanie antybiotyków skutkuje tym, iż stają się one mniej skuteczne. Polacy są nieco bardziej świadomi tego ryzyka (85% respondentów), jednak połowa z nas nie wie, że antybiotyki nie skutkują w przypadku wirusów.

Źródło: Rośnie liczba bakterii opornych na antybiotyki, Gazeta Wyborcza, 27 listopada 2013

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

lek. med.
Urszula Kempa

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

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

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

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

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

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, krio zabiegi
Badania laboratoryjne
Pozostała diagnostyka
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

Poradnia neurologiczna



MEDYCYNĄ PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medcover, 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

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

Wygrać z łupieżem

Do zmagania z łupieżem przyznaje się co trzecia Polka i co drugi Polak. Czasem szampon przeciwłupieżowy nie wystarcza. Wtedy trzeba sięgnąć po probiotyki.

Naukowcy dowiedli, że u pacjentów, którym spada odporność, często pojawia się łupież. Postanowili sprawdzić, czy podniesienie odporności przy pomocy probiotyków pomoże również w walce z łupieżem. W badaniu wzięło udział 120 pacjentów (w tym 20 Polaków). Podzielono ich na dwie grupy. Pierwsza przez cztery tygodnie stosowała szampon leczniczy, a następnie przez taki sam okres używała szamponu neutralnego. Druga grupa podobnie, tyle że jednocześnie łykała probiotyki. „W grupie osób stosujących probiotyk nie odnotowaliśmy żadnego przypadku nawrotu łupieżu. W pierwszej grupie doszło do niego u połowy badanych” – mówi „Rzeczpospolitej” prof. Sławomir Majewski z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, który brał udział w projekcie. To zdaniem specjalisty dowodzi wyższości kuracji probiotykami u osób z łupieżem w porównaniu ze stosowaniem jedynie szamponu.

Na czym polega dobroczynne działanie probiotyków? Tylko w jednej kapsułce polykamy około biliona wyselekcjonowanych bakterii. Dostając się do krwi, pobudzają limfocyty, które wędrują do obszarów, gdzie występuje stan zapalny. W przypadku łupieżu zwalczają grzyby, ale również przestrajają układ immunologiczny. U osób z atopowym zapaleniem skóry sprawiają zaś, że układ odpornościowy zaczyna działać prawidłowo.

Źródło: Kapsułką w łupież, „Rzeczpospolita”, 13.02.2011 r

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świąg

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

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 EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi

dr n. med. Grzegorz Szczeniak

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

RADOM dia Gnosis

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

ENEL-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

Odpowiednie obuwie to komfort dla twoich stóp

Jeśli chcesz dobrać właściwe obuwie swojemu dziecku skorzystaj z następujących rad:

- Dobierane obuwie powinno być dłuższe od stopy o około 1 cm. W za dużych butach dziecko może się potykać w czasie chodzenia, a zbyt krótkie będzie przyczyną urazów i deformacji stóp. Czubek buta powinien być wysoki i szeroki, stosownie do promiennosci ułożonych palców. Jeśli czubek buta jest niski – dochodzi do konfliktu między palcami a wierzchem buta, pojawiają się otarcia i odciski.
- Konstrukcja obuwia powinna zapewniać łatwe wkładanie. Warto wybrać obuwie z zapięciem (sznurowane, paski zapinane na rzepy lub sprzączki) sięgające daleko w kierunku czubka, aby but można było łatwo włożyć, a następnie dobrze dopasować do stopy niezależnie od grubości skarpety czy budowy anatomicznej stopy.
- Dobrze skonstruowany but jest lekki i elastyczny. Obuwie lekkie i łatwo zginające się na linii stawów śródstopno-palczkowych nie spowoduje zaburzeń w naturalnym sposobie poruszania się dziecka. Obuwie sztywne wymusza nienaturalny chód, a ponadto ogranicza zakres ruchomości stawów stopy.
- Odpowiednio uformowana tylna część obuwia zapewnia prawidłowe ustawienie pięty. W prawidłowo wykonanym obuwiu znajduje się zakładka – element usztywniający tylną jego część. Można ją jednak stosować tylko w butach z zakrytą piętą. W butach z otwartą piętą, czyli w sandałach zastępuje sztywną zakładkę tzw. łożo pięty. Jest to uformowane w spodzie buta zagłębienie. Zarówno zakładka jak i łożo stabilizujące, spełniają tę samą funkcję – zapobiegają koślawemu lub szpotawemu ustawianiu pięty.
- Wybór rodzaju obuwia powinien być uzależniony od wieku dziecka, pory roku i miejsca używania obuwia. Małe dzieci powinny nosić lekkie, miękkie, elastyczne i higieniczne buty ze sprężystą zakładką, które ochraniają stopy przed

urazami, dają stabilność w trakcie stawiania pierwszych kroków i zabezpieczają prawidłowy rozwój stóp. Dzieci powyżej trzeciego roku życia mogą już nosić półbuty i sandały z tzw. łożem dla pięty, zapobiegającym przesuwaniu się pięty na boki. W okresie letnim wskazane jest obuwie paskowe – sandały i trzewiki letnie z zamkniętą piętą, wykonane z higienicznych materiałów, na lekkich, elastycznych podszewkach.

- Dziecko nie powinno chodzić w obuwiu z wysokimi obcasami. Wysokość obcasa w obuwiu dla małych dzieci powinna wynosić około 5 mm, dla starszych dziewcząt nie powinna przekraczać 35 mm. Noszenie obuwia na wyższych obcasach może spowodować zmiany w budowie stóp.
- Jeżeli stopy dziecka nie rozwijają się prawidłowo, należy zgłosić się do ortopedy. Lekarz może zalecić wkładki i obuwie ortopedyczne. Wkładki i obuwie ortopedyczne muszą być indywidualnie dostosowane do rodzaju i stopnia zaawansowania wady oraz wymiarów i kształtu stóp dziecka.
- Prawidłowy rozwój postawy i stóp dziecka zapewnia obuwie „BAJBUT”.

ODPOWIEDNIO DOBRANE OBUWIE W DZIECIŃSTWIE TO ZDROWE STOPY W DOROSŁYM ŻYCIU.

Jeśli chcesz zapewnić odpowiednie obuwie dla siebie, pomyśl, czego naprawdę potrzebują Twoje stopy. Jeżeli na pierwszym miejscu postawisz na wygodę, to kupując obuwie pamiętaj że:

- Nie możesz wybrać obuwia, które już w momencie zakupu nie jest naprawdę dobrze dopasowane do wymiarów stóp, bo może się okazać, że nie dopasuje się także w czasie noszenia.
- Sprawdź czy obie Twoje stopy mają taką samą długość, jeśli nie – dobieraj obuwie do stopy dłuższej.
- Dobrze dopasowane obuwie to takie,

którego wewnątrz jest dłuższe od stopy o około 7-10 mm, obciążenie stopy powoduje jej chwilowe „wydłużanie”.

- Dopasowanie obuwia w szerokości przodostopia jest również ważne. Pamiętaj, że Twoje stopy po południu są nieco szersze więc rano nie jest najlepszą porą na zakup obuwia.
- Moda nie zawsze towarzyszy wygodzie. Obuwie z wąskimi czubkami czy na wysokich obcasach nie zapewnia komfortu. Ich noszenie prowadzi do deformacji palców lub płaskostopia poprzecznego.
- Komfort chodzenia zapewnisz sobie, jeśli obuwie będzie elastyczne i lekkie (sprawdź, czy zgina się łatwo na linii stawów stopy). Uwaga – przy niektórych dolegliwościach jak np. zespoły stopy cukrzycowej, wskazane jest obuwie na sztywnych podszewkach.
- Zwróć uwagę na materiały z jakich wykonane jest obuwie (ułatwią to piktogramy znajdujące się na obuwiu). Miękka skóra naturalna nie tylko łatwo dopasuje się do stóp, ale pochłonie wydzielany pot. Podszewka i wyściółki, stykające się bezpośrednio ze stopą, powinny mieć zdolność do wchłaniania potu, tak aby na powierzchni stopy nie gromadziła się wilgoć, sprzyjająca nadmiernemu rozwojowi grzybów i bakterii chorobotwórczych.
- Miękka wyściółka łagodzić będzie ból, jaki sprawiają modzele czy nagniotki.
- W butach zimowych sprawdzaj, czy podszewy nie będą się ślizgać na obłożonych chodnikach. Grubsze podszewy lepiej chronią stopy przed mrozem.

ORMEX Warszawa

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

Medycyna dla zdrowia

Pakiety opieki
medycznej

T: 691 161 268

www.polmedic.com.pl

polmedic 



MEDYK

Tlenoterapia - czym jest?

Tlen jest eliksirem życia niezbędnym do wytwarzania energii. Istnieje prosta zależność: brakuje tlenu – brakuje energii.

Tlenoterapia jest sposobem na zachowanie zdrowia, młodości i urody. Profilaktyczne stosowanie tlenu opóźnia proces starzenia organizmu i pozwala zachować sprawność fizyczną i umysłową na długo. Dotleniony organizm jest bardziej odporny na infekcje, alergię i niewydolność krążenia. Według badań osoby regularnie korzystające z terapii tlenowej żyją o 10 lat dłużej. Pierwsze objawy niedoboru tlenu:

- ospałość i zmęczenie,
- poczucie braku siły,
- spadek sprawności i koncentracji,
- psychiczne wyczerpanie,
- bezsenność,
- wzmożona wrażliwość na zmiany pogody,
- wzrasta zachorowalność.

Terapia tlenowa to uznana naukowo metoda profilaktyki i leczenia przez wiele klinik na całym świecie.

Tlenoterapia:

- poprawia kondycję,
- pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów,
- obniża poziom cholesterolu i kwasu moczowego we krwi,
- odmładza skórę,
- uodparnia na stresy,
- usuwa zmęczenie i bezsenność,
- hamuje procesy starzenia,
- poprawia samopoczucie i powoduje wzrost aktywności.

Z tlenoterapii mogą korzystać ludzie chorzy i ludzie zdrowi, zwłaszcza gdy:

- żyją w zanieczyszczonym środowisku,
- palą papierosy,
- są smakoszami czarnej kawy i alkoholowych trunków, pracują w hałasie i nienasłonecznionych pomieszczeniach.

Na Zachodzie, w Japonii i Stanach Zjednoczonych hitem stały się więc „bary tlenowe”. Wpada się tam w wolne chwile i przewietrza płuca. Zalecana terapia to najczęściej od 6-18 zabiegów.

Docenili już jej skuteczność znani sportowcy wyczynowi, a przede wszystkim aktorzy, piosenkarze, prezenterzy telewizyjni.

Długoczasowa terapia tlenowa jest wskazana przy następujących schorzeniach:

- chroniczne zapalenie oskrzeli i astma oskrzelowa,
- mukowiscydoza,
- schorzenia naczyń wieńcowych,
- po zawale,
- niedokrwienie mięśnia sercowego, arytmie,
- niedo- i nadciśnienie tętnicze krwi,
- niedokrwienie kończyn,
- niedokrwienie mózgu,
- trudności w koncentracji,
- stan po epilepsji,
- migreny,
- depresję,
- niedokrwienie siatkówki,
- zakłócenia równowagi,
- otyśczenie wątroby, również po chorobie alkoholowej,
- chroniczne stany zapalne,
- terapia towarzysząca przy schorzeniach złośliwych,
- stwardnienie rozsiane.

Alicja Szymkowiak

źródło: www.epacjent.pl

Przewietrzanie organizmu

Tlenoterapia jest sposobem na zachowanie zdrowia, młodości i urody. Profilaktyczne stosowanie tlenu opóźnia proces starzenia organizmu i pozwala zachować na długo sprawność fizyczną i umysłową. Dotleniony organizm jest bardziej odporny na infekcje, alergię i niewydolność krążenia. Osoby regularnie korzystające z terapii tlenowej żyją według specjalistów o 10 lat dłużej niż ci, którzy tego nie robią. Oczywiście tlenoterapia nie zastępuje ruchu na świeżym powietrzu, z którego trzeba korzystać

dopóki sprzyjają ciepłe dni jesieni. Spacer czy jogging w miejscu wolnym od spalin jest nie tylko naturalnym wietrzeniem płuc ale też czystą przyjemnością.

Adam Wajs

źródło: www.astma.medserwis.pl

Co się dzieje, gdy...

...kichasz. Zamyka się wejście do krtani, a w tym czasie w zgniatanych przez mięśnie klatki piersiowej płucach rośnie ciśnienie. Nagłe uwolnienie powietrza wyrzuca np. kurz (czyli przyczynę podrażnienia) z nosa. Choć trudno w to uwierzyć, powietrze wylatujące z nosa podczas kichania osiąga prędkość ponad 160 km/godz.

...masz czkawkę. Gwałtownie kurczy się przepona podrażniona np. nadmiarem jedzenia lub picia i następuje gwałtowny, kurczowy wydech.

...ziewasz. Nie oddychasz dość głęboko, a to powoduje duże nagromadzenie się dwutlenku węgla we krwi. Wtedy mózg nakazuje wykonać odpowiednio głęboki oddech, czyli ziewnąć, by dostarczyć dodatkową porcję tlenu. Podobnie rzecz ma się ze wzdychaniem. W ten sposób organizm radzi sobie z niedotlenieniem i pozbywa się dwutlenku węgla.

...śmiesz się. Przepona wykonuje nagle, szybkie skurcze, które wypychają powietrze przez tchawicę i krtani.

Anna Jarosz

źródło: www.poradnikzdrowie.pl

MIREX • KONCENTRATORY TLENU
tel. 604 556 572

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

tel. 798-802-717

www.reh-complex.pl

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. Marta Nazimek

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Specjalistyczna Praktyka Lekarska

Elżbieta 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

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

BEZPŁATNE STUDIA DLA PIĘLEGNIAREK

OSTATNI NABÓR NA BEZPŁATNE STUDIA POMOSTOWE

Radomska Szkoła Wyższa zaprasza na **bezpłatne** studia dla pielęgniarek (studia pomostowe) współfinansowane z EFS

Nabór wiosna 2014/2015. Studia rozpoczną się w kwietniu 2014 roku.

ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA

REKRUTACJA: RADOMSKA SZKOŁA WYŻSZA

RADOM, ul. 1905 roku 26/28, tel: 48 383 66 05, e-mail: med@rsw.edu.pl

Akademickie Centrum Medyczne

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

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

Technologia nas postarza

Ostatnie badania udowodniły, że na proces starzenia się organizmu wpływają nie tylko szkodliwe używki, ale także korzystanie z telefonów komórkowych oraz nawigacji samochodowej.

Japońscy naukowcy przetestowali grupę zdrowych dwudziesto i trzydziestolatków. Wyniki testu pokazały, że jedna na 10 młodych osób ma problemy z pamięcią, takie same jak osoby po 60 roku życia. Tak negatywny wpływ na pamięć miało używanie telefonów komórkowych oraz nawigacji samochodowej. Urządzenia tego rodzaju, a także internet, wprowadzają zgubną wygodę w nasze życie pozwalając unikać wysiłku związanego z zapamiętywaniem różnych rzeczy. Tymczasem pozbawiamy się przez to cennej gimnastyki umysłu, która dłużej pozwala nam cieszyć się dobrą pamięcią.

Z kolei na starzenie się ciała mają wpływ węglowodany proste zawarte w słodkach – przekonują kanadyjscy naukowcy. Odkładają się one w komórkach przyspieszając proces starzenia się. Przez cukier cierpi głównie kondycja naszej skóry, która potrafi się starzeć nawet o 50% szybciej, gdy objadamy się słodkami. Doprowadza to do rozkładania się włókien kolagenowych.

Źródło:

Naukowcy alarmują: komórki i nawigacja postarzają, „Fakt”, 8 sierpnia 2011

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2

tel./faks (48) 360 83 24

e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia

poniedziałek - piątek 9.00-17.00

sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H

tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

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

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



Radom

ul. Bernardyńska 1

tel. (48) 360 10 26

faks (48) 340 29 03

tel. kom. 695 900 792

sklep@armed-ort.pl

www.armed-ort.pl

Sklep medyczny

- darmowe badanie stóp na podoskopię!
- komputerowa analiza chodu (baropodometria i videografia 2D)
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów)
- pracownia ortopedyczna: gorsety do leczenia skoliozy, indywidualne wykonanie wkładek i obuwia ortopedycznego, a także protez, aparatów oraz ortez kończyn górnych i dolnych

Kiedy pęcherz sprawia kłopoty



dr n. med. Andrzej Micuła,
specjalista położnictwa
i ginekologii
EvaClinic w Warszawie



U osoby zdrowej wypełniony pęcherz powiększa się, co odczuwamy jako parcie, które jest informacją, że trzeba pójść do toalety. Pęcherz nadreaktywny reaguje na napężanie się moczem nieprawidłowo. To znaczy, że sygnały informujące nas o jego wypełnieniu są zbyt częste i zbyt intensywne.

Nadreaktywność pęcherza moczowego (OAB – overactive bladder) charakteryzuje się niekontrolowanymi jego skurczami. Skurczów nie da się kontrolować; osoby dotknięte tym schorzeniem nie mają wpływu na częstotliwość oddawania moczu i jego ilość. Występują u nich nieoczekiwane małe lub duże wycieki; co zmusza je do częstego korzystania z toalety. W zaawansowanej postaci AOB konieczność oddania moczu pojawia się nawet co godzinę. Istnieją różne postacie nadreaktywności pęcherza moczowego:

- częste parcie na mocz
- niezdolność do utrzymania moczu/wyciek

U niektórych osób występuje kombinacja tych objawów.

Dolegliwość ta może dotknąć osoby w każdym wieku, a zapadalność na nią z wiekiem rośnie (zwiększenie liczby chorych było obserwowane po 44. roku życia u kobiet i po 64. roku życia u mężczyzn).

Nie towarzyszą temu czynniki patologiczne mogące tłumaczyć te objawy. Wyklucza się zatem te zaburzenia czynności pęcherza, które są spowodowane m.in. przez przeszkodę podpęcherzową, kamice pęcherza, nowotwór, czy też infekcje dróg moczowych.

Pęcherz nadreaktywny można leczyć fizjoterapią, farmakoterapią albo chirurgicznie i powinno się to robić zanim zespół pęcherza nadreaktywnego się rozwinie, uniemożliwiając normalne funkcjonowanie.

Czynnikami wzrostu ryzyka wystąpienia problemów z kontrolą pęcherza moczowego mogą być menopauza u kobiet i powiększenie prostaty u mężczyzn. Nadreaktywność pęcherza moczowego nie jest nieodłącznym elementem procesu starzenia. Cięża i poród, otyłość, słabe mięśnie miednicy, cukrzyca, choroba nowotworowa

gruczołu krokowego czy pęcherza moczowego, kamica nerkowa i zaburzenia neurologiczne również mogą się do tego przyczyniać. Czynnikiem ryzyka mogą też być niektóre leki, wysokie stężenie wapnia, zaparcia lub brak aktywności fizycznej.

Nadreaktywność pęcherza jest często konsekwencją nieprawidłowych zachowań związanych z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. Wiele kobiet, które mają WNM stara się nie dopuszczać do wypełnienia pęcherza i opróżnia go niejako „na zapas” w obawie, że później mogą nie mieć możliwości skorzystania z toalety. Po pewnym czasie pęcherz się „przyzwyczaja”, że jest pusty, rozleniwia się i przestaje reagować adekwatnie do wypełnienia. W ten sposób nie tylko nie ustępują dolegliwości związane wysiłkowym nietrzymaniem moczu, ale rozwija się druga choroba, czyli nadreaktywność pęcherza.

Czynnikiem wywołującym niekontrolowany skurcz wypieracza i nagłe parcie na mocz może być zmiana temperatury otoczenia, silne emocje, stres, a nawet szum wody lecącej z kranu. W efekcie chory zwykle nie jest w stanie dotrzeć na czas do toalety.

Osoby dotknięte problemem nie są skazane na dyskomfort i stres związany z dolegliwością. Podjęcie leczenia poprzedza dokładny wywiad i wizyty w laboratorium: badania ogólnego, posiewu moczu, stężenia kreatyniny i mocznika w surowicy krwi, USG i niekiedy innych badań specjalistycznych. W zależności od wyników, lekarz wybiera stosowne leczenie. W leczeniu zachowawczym wykorzystuje się fizykoterapię (np. elektrostymulacja i zabiegi z wykorzystaniem pola magnetycznego), farmakoterapię (leki hormonalne lub antycholinergiczne) i ćwiczenia w domu oraz w specjalistycznych gabinetach fizykoterapii.

Do wspierania terapii stosuje się m.in. preparaty estrogenowe. Podawane dopochwowo wywierają, oprócz swego wpływu na błonę śluzową cewki moczowej, działanie na receptory adrenergiczne w pęcherzu i cewce. Zwiększają gęstość tych receptorów oraz uwrażliwiają je na działanie neuroprzekaźnika – noradrenaliny. Podawanie miejscowo estrogenów częściowo zapobiega też zmianie struktury kolagenu w części podtrzymującej cewkę moczową. Terapia estrogenowa nie leczy nietrzymania moczu, ale powoduje ustąpienie zmian zanikowych w obrębie pochwy,

które mogą dawać podobne objawy jak w pęcherzu nadreaktywnym. Ponadto, ponieważ estrogeny powodują zmianę struktury tkanki łącznej, wskazane jest ich stosowanie przed planowanym zabiegiem operacyjnym NTM.

Problem wielu kobiet

Dla wielu pań nietrzymanie moczu to wciąż najbardziej wstydlivy problem. Tymczasem lekarze dysponują środkami i wiedzą, które pozwalają całkowicie wyleczyć schorzenie. Nowoczesne oddziały szpitalne, takie jak ten w EvaClinic pomagają trwale pozbyć się problemu w przypadku, gdy pojawi się:

- Wysiłkowe nietrzymanie moczu. To niekontrolowana utrata moczu w czasie kichania, kaszlu lub wysiłku fizycznego związanego z napinaniem mięśni brzucha.
- Parcia nagłe. To powtarzające się skurcze pęcherza moczowego, które powodują, że Pacjentki niekiedy nawet kilkakrotnie w ciągu godziny zmuszone są do odwiedzania toalety.
- Mieszana forma nietrzymania moczu. Występuje w czasie kaszlu, kichania lub wysiłku fizycznego, gdy jednocześnie pojawiają się też parcia nagłe.
- Nietrzymanie moczu z powodu przepełnienia pęcherza. Jeżeli przeszkody anatomiczne, utrudniają prawidłowe oddawanie moczu. Zaleganie moczu w pęcherzu prowadzi do nawracających infekcji dróg moczowych, konieczności częstego oddawania moczu, a także może być przyczyną parć nagłych.
- Nietrzymanie moczu z powodów neurologicznych. Gdy zaburzona jest wymiana sygnałów nerwowych pomiędzy pęcherzem moczowym a ośrodkami kontroli w mózgu, np. u chorych na długoletnią niewyrównaną cukrzycę, stwardnienie rozsiane, uszkodzenia rdzenia kręgowego, u cierpiących na depresję.
- Nietrzymanie moczu spowodowane obniżeniem się narządów miednicy mniejszej. U kobiet, które rodziły duże dzieci lub rodziły wielokrotnie siłami natury, które pracują ciężko fizycznie mają dużą nadwagę, a także w okresie pomenopauzalnym. Choroba ma najczęściej charakter postępujący i bez leczenia stopniowo nasila się.

Im wcześniej zgłosimy się do specjalisty, tym większa szansa na wyleczenie.

GABINET UROLOGICZNY
czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30
tek. med. specjalista mocz. **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

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

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



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

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnaeka
Radom, ul. Kelles-Krauza 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



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

Oznaczenie poziomu kwasu walproinowego – kwas walproinowy jest lekiem stosowanym w przypadku zaburzeń neurologicznych. Ma działanie m.in. przeciwpadaczkowe. Stosowany jest również w przypadku choroby afektywnej dwubiegunowej. Jest lekiem wpływającym na funkcjonowanie wątroby, dlatego tak ważne jest monitorowanie jego poziomu w organizmie. Badanie wykonuje się w celu określenia dawkowania lub w przypadku podejrzenia zatrucia lekiem. Badanie można wykonać w naszym laboratorium.

Dzisiaj badanie – dzisiaj wynik! Zapraszamy!



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 

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

Medycyna Pracy

- badania wstępne
- okresowe
- kontrolne
- badania kierowców



polmedic 

infolinia: 601 177 955
ul. Okulickiego 76