

# Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



Kwiecień 2014 / 4 (27)

## ADHD choroba czy po prostu złe wychowanie str. 4

**Kolagen** str. 6

**EEG biofeedback**  
gimnastyka dla mózgu str. 22

**Aktywność fizyczna**  
niezbędny element odchudzania str. 18

**Zimne stopy i dłonie** str. 16

**Jak żyć z chorobą Alzheimera** CZ.II str. 14

**Dlaczego warto zadbać o przyzębie?** str. 11

**Aktywność fizyczna w okresie poporodowym** str. 8



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Gamed – str. 6  
Krajewski Adam – str. 21  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3  
Macierzyńska Danuta – str. 15

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 16  
Wypyski Andrzej – str. 16

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 7  
Ostrach Andrzej – str. 9  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9

#### CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 19  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12  
Ostrach Andrzej – str. 9  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 16  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 19

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 21  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 16

#### DERMATOLOG

Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 6  
Macierzyńska Danuta – str. 15

#### DIABETOLOG

Gamed – str. 6  
Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 14  
Nazimek Marta – str. 18  
Kempa Urszula – str. 14

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 6  
Kempa Urszula – str. 14

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 5  
Gamed – str. 6  
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 22

#### GINEKOLOG

Gamed – str. 6  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9  
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 9  
Kielski Piotr • EPMED – str. 14  
Nita Zygmunt – str. 9  
Świechowski Witold • AGAMED – str. 12

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 18  
Gamed – str. 6  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 18

#### KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 19  
Świągół Paweł – str. 19  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 19

#### LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 14

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 6  
Mieszkowski Mariusz – str. 6  
Vitaderm – str. 19

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 18  
Pytel Anna • AGAMED – str. 12  
POLMEDIC – str. 24

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 15  
Chojnacka Marina – str. 15  
Dudzińska Ewa – str. 21  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 15  
Kosowski Jarosław – str. 15  
Kowal Elżbieta – str. 18  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 15  
Olczyk Ziemowit – str. 15

#### OKULISTA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 8  
Gamed – str. 6  
Krupa Ewa – str. 8  
Likowska Elżbieta – str. 8  
Nazimek Waldemar – str. 8  
Małacka Hanna – str. 8  
Szponar Bogusław – str. 8  
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 8

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 21  
Kowal Roman – str. 18  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 21

Sekuła Jan • SANUS – str. 16  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 21  
Wypyski Andrzej – str. 16

#### PEDIATRA

Gamed – str. 6  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 15  
Nazimek Marta – str. 18

#### PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 18  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 9

#### PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 14  
Szczęśniak Ewa – str. 15

#### PULMONOLOG

Przybytko-Jakubczyk Elżbieta – str. 7

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 12  
EndoCard – str. 19  
Endomed – str. 22  
Epmec – str. 14  
Gamed – str. 6  
Macierzyńska i partnerzy NZOZ – str. 15  
Medicon – str. 3  
Medjana – str. 21  
Nel-Med – str. 18  
Polmedic – str. 20, 24  
Venomedica – str. 9

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 12  
Aurumdent – str. 12  
Dent Artis – str. 11  
Dental Mar – str. 12  
Gamed – str. 6  
M-dent – str. 21  
PT Dental – str. 12  
Stomadent – str. 11  
Szwedental – str. 12  
Unident – str. 12

#### UROLOG

Akademickie Centrum Medyczne – str. 20  
Alter Andrzej – str. 21  
Baryłka Krzysztof – str. 16  
Gamed – str. 6  
Nierubca Antoni – str. 20

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 22  
Lab Medic – str. 21  
Medica – str. 3

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 17  
Life & Diet – str. 20  
Medi Diet – str. 20

#### GIMNASTYKA

Fitnesspark – str. 19

#### MASAŻ LEZCZNICZY

Chrobrego – str. 16  
FizjoExpert – str. 17  
Fizjomedica – str. 17  
Reha-complex – str. 9  
Medjana – str. 21

#### OPTYK

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

#### OPIEKA PIELEGNIARSKA

Chrobrego – str. 16  
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 5  
Reha-complex – str. 9  
Vic-Med – str. 17

#### ORTODONTA

Lapro\_dent – str. 11  
Pro-Lab – str. 12

#### OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 5  
Chrobrego – str. 16  
Vic-Med – str. 17

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro\_dent – str. 11  
Pro-Lab – str. 12

#### PSYCHOLOG

Gamed – str. 6  
Kołątaj Agnieszka – str. 11  
Komorowska Jolanta – str. 5

#### REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 17, 20  
Chrobrego – str. 16  
Fitnesspark – str. 19  
FizjoExpert – str. 17  
Fizjomedica – str. 17  
Ilmed – str. 17  
Medjana – str. 21

Reh-Complex – str. 16  
Reha-complex – str. 9  
Vic-Med – str. 17

#### REHABILITACJA WAD POSTAWY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 17  
SKLEPY MEDYCZNE  
Armed Ort – str. 10  
Mikrad – str. 10  
Medistar – str. 10  
Multimed – str. 10  
Stymat – str. 10  
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO  
Reha-complex – str. 9

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 22  
Lab Medic – str. 21  
Medica – str. 3

#### BIOPSJE

Euromed – str. 16

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 16

#### DOPPLER

Medjana – str. 21  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16  
Venomedica – str. 9

#### EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 15

#### MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 5

#### REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 18  
Grupa Medical – str. 5

#### TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Panoramica – str. 13

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 9  
Drożdżikowski Wiesław – str. 5  
Epmec – str. 14  
Euromed – str. 16  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9  
Medicon – str. 3  
Medjana – str. 21

### INNE

Tęczy Dom – str. 20  
Suplementy diety ARTIVIT – str. 7

## Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



**ZAMÓWIENIA ON-LINE**

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

**OBŚŁUGA KIENTA**

**533 251 968**

@ [medyk@gazetamedyk.pl](mailto:medyk@gazetamedyk.pl)

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

opracowanie graficzne gazety:  
Czarna w paski Pałyk Förmaniak 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](http://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

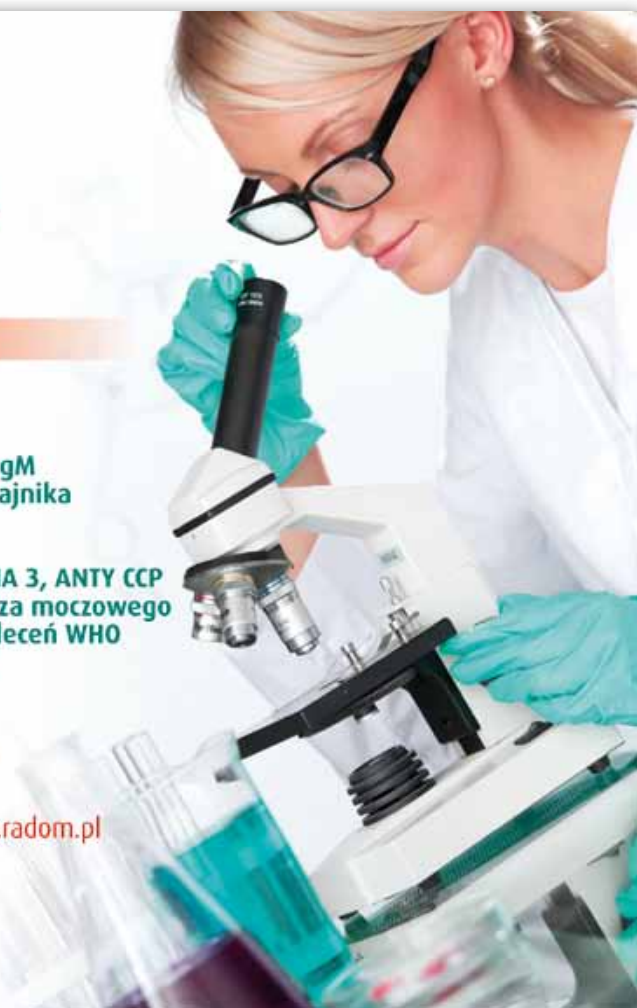
### Nowe badania:

- 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](mailto:medica@medica.radom.pl)

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



# ADHD choroba czy po prostu złe wychowanie?



psycholog  
terapeuta EMDR  
Jolanta Komorowska

Po dokładnej diagnozie dziecka w kierunku ADHD, następnym elementem jest rozpoczęcie kompleksowego leczenia skierowanego do dziecka, jego rodziny i innych osób dorosłych sprawujących opiekę nad dzieckiem. Do najważniejszych oddziaływań zaliczamy: psychoedukację rodzica, nauczycieli i dziecka, psychoterapię indywidualną lub trening grupowy dziecka, trening rodzicielski i farmakoterapię. Plan terapeutyczny wyglądałby mniej więcej tak:

1. przekazanie materiałów psychoedukacyjnych:
  - publikacje nt ADHD
  - filmy edukacyjne
  - tematyczne strony internetowe
2. przekazanie informacji na temat dostępnych warsztatów umiejętności rodzicielskich (wskazanie konkretnego warsztatu)
3. przekazanie informacji o dostępnej terapii dla dziecka
4. wydanie opinii z konkretnymi zaleceniami do szkoły
5. podjęcie decyzji w sprawie leczenia farmakologicznego – czy jest niezbędne włączenie leku i na jakim etapie leczenia?

## Oddziaływania psychoterapeutyczne

Pierwszym i podstawowym elementem kompleksowego leczenia jest psychoedukacja.

Obejmuje omówienie z rodzicem informacji nt objawów ADHD, ich powstawania, rokowania i strategie radzenia sobie z nimi. Polega na spotkaniach ze specjalistą (psychologiem, psychiatrą czy pedagogiem) i wskazaniu odpowiedniej literatury, filmu edukacyjnego, omówieniu pojawiających się problemów, a w dalszej kolejności zmianie nieodpowiednich oddziaływań wychowawczych na bardziej pożądane w pracy z dzieckiem przejawiającym ADHD.

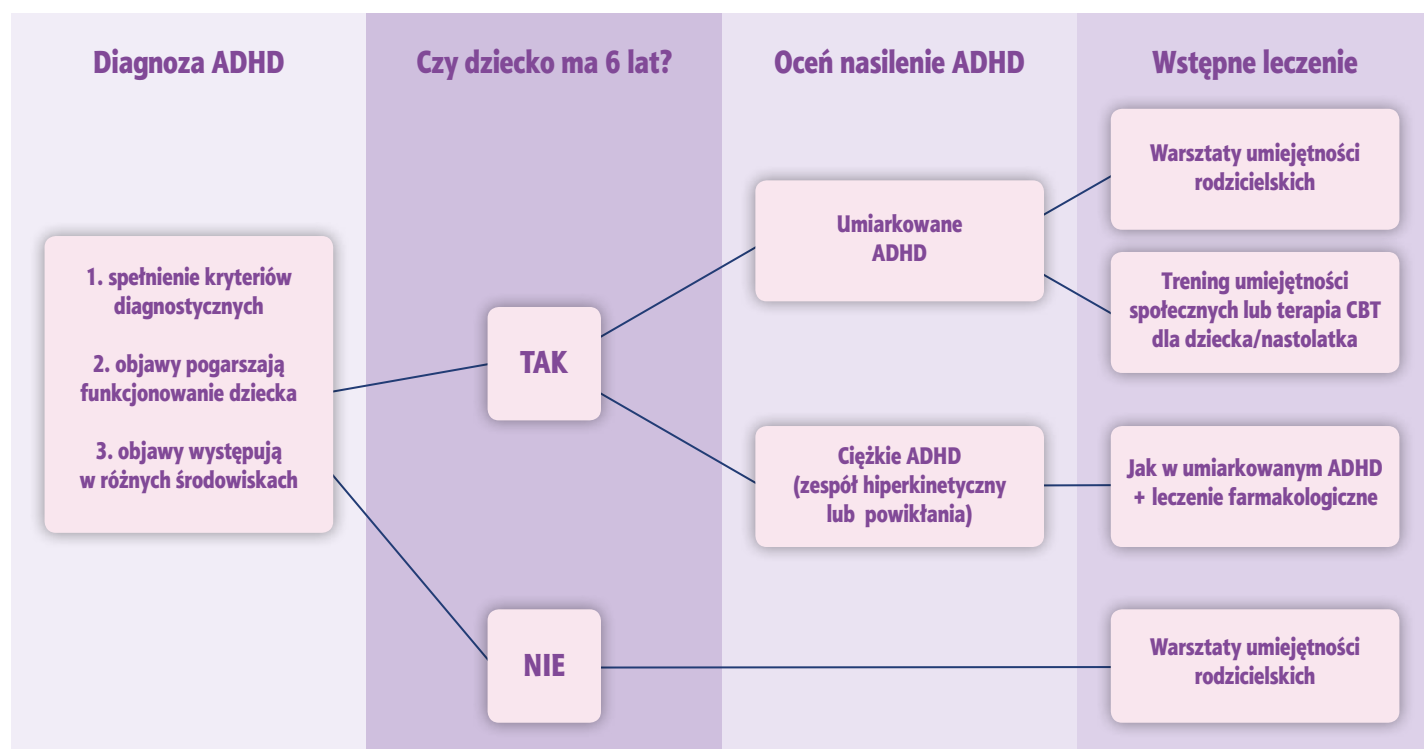
Z kolei nauczyciele i wychowawcy powinni uzyskać pomoc i poradnictwo w zakresie radzenia sobie z zachowaniem dziecka w klasie. Podstawowe interwencje ze strony pedagogów które są niezbędne, to między innymi zmiana struktury klasy i wymagań wobec ucznia (w pierwszej kolejności - umiejętność odróżniania objawów ADHD od niepożądanych zachowań, skracanie zadań, przewidywanie mogących wystąpić zagrożeń, zmniejszenie ilości bodźców rozpraszających w klasie, identyfikowanie zachowań problemowych, wprowadzenie systemów żetonowych w klasie, techniki minutowe, odpowiednie budowanie struktury lekcji, praca na motywacji dziecka, chwalenie jako dostrzeganie pozytywów, odpowiednie wydawanie poleceń, zmienność form pracy na lekcji). Ważna jest też aktywna współpraca nauczycieli z rodzicami.

Jeśli chodzi o psychoedukację dziecka, to należy poinformować je o tym, czym są objawy ADHD i jak można im zaradzić. Nastoletnie dzieci należy uczyć obserwacji własnego zachowania i sposobów radzenia sobie z niepożądanymi objawami.

Kolejnym elementem jaki należy wprowadzić jest terapia indywidualna i grupowa dziecka. Największą skuteczność w pracy z dziećmi potwierdzają interwencje poznawczo-behawioralne. Ten nurt terapeutyczny łączy techniki czysto behawioralne – czyli ukierunkowane na modyfikację niepożądanych zachowań i uczenie nowych przystosowawczych zachowań z technikami poznawczymi – ukierunkowanymi na zmianę sposobu myślenia i tym samym zwrotnie wywołanie zmiany w zachowaniach i emocjach. Do metod i technik stosowanych w pracy ze starszym dzieckiem zaliczamy: „zatrzymaj się i pomyśl”, modyfikacja zniekształceń poznawczych, przeformułowania, technika za i przeciw, rozwiązywanie problemów, techniki mindfulness. Skutecznymi interwencjami są też treningi grupowe, które obejmują: trening umiejętności społecznych, czy w przypadku powikłań ADHD – Trening Zastępowania Agresji (ART), naukę rozwijania zdolności do rozumienia i regulacji emocji.

Terapia indywidualna dla nastolatka jest bardzo potrzebna, bo często współwystępującym do ADHD problemem jest niska samoocena i deficyty umiejętności społecznych.

Trening rodzicielski to inaczej interwencje poznawczo-behawioralne (CBT), ukierunkowane na pracę z rodzicami nad zmianą praktyk wychowawczych by zwrotnie wpłynąć na zachowanie dziecka. Tego typu warsztaty poświęcone są nabyciu konkretnych umiejętności, metod i technik redukujących nasilenie objawów ADHD. Do



zalecanych technik należą: zwracanie uwagi na pożądane zachowanie (pochwały), skuteczne wydawanie poleceń, wyciąganie konsekwencji za niepożądane zachowanie, technika time out, systemy żetonowe, okulary na ADHD i inne. Wszystkie nabyte umiejętności, rodzice przenoszą na grunt domowy i aktywnie je stosują.

Farmakoterapia powinna być zawsze rozpoczynana przez specjalistę mającego doświadczenie w diagnozowaniu i leczeniu ADHD i być częścią szerszego programu terapeutycznego. W Polsce zarejestrowanymi i rekomendowanymi lekami na ADHD są metylofenidat i atomoksetyna. Zazwyczaj leczenie farmakologiczne jest włączane w momencie, gdy inne metody nie są skuteczne lub gdy psychoterapia nie jest możliwa. Jeśli jednak u dziecka występują nasilone objawy lub jeśli ma dodatkowe zaburzenia, to same oddziaływania terapeutyczne będą nieskuteczne i należy włączyć lek. Brytyjskie wytyczne do leczenia ADHD (NICE) pokazują, że zarówno w przypadku skrajnie nasilonego ADHD jak i w przypadku towarzyszących mu zaburzeń zachowania (zaburzenia opozycyjno-buntownicze i poważne zaburzenia zachowania wg DSM-IV TR) leczenie farmakologiczne powinno być włączone równocześnie z innymi metodami terapeutycznymi.

Pisząc artykuł korzystałam z:

1. Wytycznych NICE, 2008 [www.nice.org.uk/CG072quickrefguide](http://www.nice.org.uk/CG072quickrefguide)
2. materiały szkoleniowe A. Kołakowskiego, 2012
3. Kołakowski, A.: ADHD, informator dla rodziców. Wydawnictwo ARW A. Grzegorzczak
4. Namysłowska, I., Wolańczyk, T. (2010). Stanowisko konsultanta krajowego w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży oraz konsultanta wojewódzkiego (woj. mazowieckiego) dotyczące kompleksowego (obejmującego psychoterapię) leczenia zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) i zaburzenia hiperkinetycznego. W: Psychiatr. Psychol. Klin. 2010, 10(3), p.224-234
5. Strona internetowa: [www.adhdonline.pl](http://www.adhdonline.pl)

**mgr Jolanta Komorowska**  
psycholog, terapeuta EMDR

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

Zapisy telefoniczne

Radom, ul. Sobieskiego 20  
tel. 606 244 806  
[jolantakomorowska@gmail.com](mailto:jolantakomorowska@gmail.com)

lekąarz medycyny

**Wiesław Drożdżikowski**

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

**Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"**

**GRUPA  
MEDICAL**  
S N Z O Z

poniedziałek - piątek  
**8:00 - 20:00**

Rejestracja:  
tel. 48 664 91 22  
tel.kom. 661 610 644

**PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO**

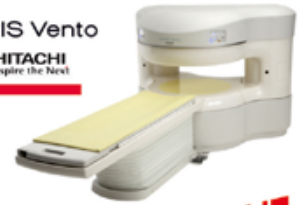
*dedykowany szczególnie dla:*

- 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**



**DOM OPIEKI  
POD ŻŁOTYM DĘBEM**

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



Dom oferuje również 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.

**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

# Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



## PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



### PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna  
dermatologiczna  
endokrynologiczna  
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci  
ginekologiczno-położnicza  
okulistyczna  
otolaryngologiczna  
reumatologiczna  
urologiczna



### PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)

oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



### PORADNIA STOMATOLOGICZNA



### GABINET ZABIEGOWY:

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

Poradnia neurologiczna



### MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



### USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,  
FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,  
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie  
codziennie od 7.30 do 18.00

# Kolagen

Kolagen jest białkiem powszechnie występującym w organizmach ssaków. Jest to białko włóknkowe, które stanowi jeden z podstawowych elementów strukturalnych macierzy zewnątrzkomórkowej tkanek łącznych takich, jak np. skóra, czy chrząstka stawowa, a także znajdujemy go w naczyniach krwionośnych, ścięgnach i więzadłach, kościach, ścianach jelit, rogówce oka oraz w wielu innych miejscach ludzkiego organizmu. Stanowi on około jednej trzeciej wszystkich białek występujących w organizmie ludzkim i już sam ten fakt mówi nam o jego istotności dla prawidłowego funkcjonowania naszego ciała. Kolagen jest białkiem nierozpuszczalnym w wodzie, jest niezbędny dla utrzymania właściwej struktury tkanek łącznych i czasami można spotkać określenie, że jest klejem, który utrzymuje nasze ciało w całości. Z powodu swojej włóknkowej budowy jest białkiem bardzo wytrzymałym na rozciąganie, nadaje także tkankom łącznym właściwą im elastyczność. Według stanu wiedzy na dzień dzisiejszy w naszym organizmie występuje 28 typów kolagenu, których wspólną cechą jest budowa w kształcie potrójnej spirali (helisy). Zdecydowaną większość stanowią kolageny

typów I, II i III. Wraz z procesem starzenia się zdolność organizmu do produkcji własnego kolagenu maleje, stąd struktury komórkowe tkanek łącznych tracą swoje elastyczne właściwości.

Kolagen jest białkiem nietoksycznym i biogodnym ze zdecydowaną większością organizmów zwierzęcych. W normalnej diecie naszego obszaru geograficznego spożywamy go powszechnie wraz z pokarmami mięsnymi. Choć oczywiście nie można wykluczyć osobniczych uczuleń, generalnie białko to jest dobrze tolerowane przez organizm i stąd także wynika możliwość jego zastosowania zarówno w kosmetyce, jak w medycynie i farmacji.

Chyba najpopularniejszą obecnie formą stosowania kolagenu w kosmetyce jest jego użycie w postaci różnego rodzaju kremów, czy maseczek do stosowania na powierzchnię skóry. Należy jednak pamiętać o tym, że cząsteczki kolagenu są cząsteczkami dużymi, o wysokiej masie cząsteczkowej i stąd ich zdolność do przenikania przez barierę skóry jest stosunkowo niewielka, a działanie głównie powierzchniowe, mimo stosowania przez producentów receptur, które powinny poprawiać te zdolności. W wielu przypadkach jednak takie działanie



## Gabinet medycyny estetycznej

lek. med. Mariusz Mieszkowski  
tel. 791 660 619

oferuje:

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

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



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



powierzchniowe bywa wystarczające, szczególnie w odniesieniu do osób stosunkowo młodych. Wraz z wiekiem, właśnie z powodu zmniejszenia możliwości organizmu ludzkiego do syntezy kolagenu, a także jego naturalnej degradacji skóra traci jędrność, a uprzednia właściwa jej pielęgnacja może ten proces opóźnić.

Bardziej zaawansowaną formą zastosowań kolagenu w kosmetologii i medycynie estetycznej jest użycie go w postaci tzw. wypełniacza przy pomocy wstrzyknięć podskórnych i śródskórnych. Zastosowanie kolagenu w tej postaci pozwala na osiągnięcie przedłużonego efektu działania, pozwala także w pewnym stopniu na modelowanie kształtu skóry. Zabiegi tego typu są obecnie powszechnie wykonywane, należy jednak pamiętać o tym, że z powodu technik podawania, a także większego ryzyka ewentualnych powikłań, zastosowanie takich form kosmetycznych kolagenu musi być wykonane przez odpowiednio przeszkolony personel medyczny i kosmetologiczny.

Kolagen może być stosowany także doustnie w postaci coraz bardziej ostatnio

popularnych suplementów diety go zawierających. Wydaje się, że najbardziej właściwą formą w suplementach diety powinny być hydrolizaty kolagenu, które poprzez uprzednie przygotowanie w procesie hydrolizy enzymatycznej niejako ułatwiają naszemu organizmowi wchłonięcie i przyswojenie stosowanych, przeważnie wysokich dawek. Aktualne wyniki badań wskazują, że suplementacja kolagenem potrafi opóźnić naturalne procesy starzenia się tkanek łącznych, do których należy także skóra.

Suplementacja doustna kolagenem jest także stosowana w celu profilaktyki, hamowania oraz zmniejszania objawów degradacji chrząstki stawowej, która jest specyficznym rodzajem tkanki łącznej, a kolagen, wraz z kwasem hialuronowym decydują o jej właściwej strukturze i sprężystości. Choroba zwyrodnieniowa stawów jest jedną z obecnych chorób cywilizacyjnych, a odpowiednio wczesne zastosowanie tego rodzaju metod może spowolnić jej przebieg. Kolagen jest tu stosowany sam, a także w połączeniach z innymi substancjami mającymi korzystny

wpływ na nasze stawy, przede wszystkim z kwasem hialuronowym. Podobnie, jak w przypadku wypełniaczy dla skóry, istnieją także preparaty medyczne kolagenu do wstrzykiwania bezpośrednio w okolice stawów – jednak bardziej popularnym i efektywnym środkiem jest stosowany w tej postaci kwas hialuronowy.

W przypadku decyzji o suplementacji doustnej warto pamiętać o tym, że efekty działania nigdy nie pojawiają się natychmiast i że generalnie trzeba stosować suplementy diety odpowiednio długo, aby odczuć ich korzystny wpływ. Tak, jak w przypadku większości suplementów, tak i kolagen powinno się stosować regularnie, przeciętnie około 6 tygodni. Zbyt krótki okres stosowania nie przyniesie spodziewanego efektu, ale można stosować go dłużej – suplementy kolagenowe są dobrze tolerowane przez organizm.

*dr n. farm. Piotr Nawrat*

**KOLAGEN DO PICIA**  
**1 fiołka dziennie**

Jędrna skóra  
Zdrowe stawy  
Mocne kości

[www.artivit.com.pl](http://www.artivit.com.pl)

**Akademickie Centrum Medyczne**  
**Zabiegi w chirurgii naczyniowej**  
specjaliści z Warszawy  
Radom, ul. Struga 60, tel. 48 330 84 11, [www.acm.radom.pl](http://www.acm.radom.pl)

Specjalistyczna Praktyka Lekarska  
**Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk**  
Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych  
możliwość wizyt domowych  
tel. 603 609 270  
gabinet Radom, ul. Chrobrego 54  
poniedziałek 16.00-17.00

# OPTYK GRABOWSCY



*Balotti*

**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

## Aktywność fizyczna w okresie poporodowym

Okres porodowy to idealny moment na zainteresowanie się aktywnością fizyczną. Każdy wysiłek fizyczny, odpowiednio i rozsądnie dobrany do potrzeb i aktualnego stanu zdrowia kobiety jest nie tylko wskazany, ale również może przynieść wymierne korzyści dla mamy zarówno jak i dla dziecka.

Połów to okres poporodowy u kobiety który rozpoczyna się bezpośrednio po porodzie. Trwa 6-9 tyg. i stanowi czas gojenia, regeneracji organizmu kobiety, w którym następuje cofanie się zmian powstałych w czasie ciąży i porodu.

Ze względu na przebieg różnorodnych procesów w ustroju kobiety, okres połogu dzielimy na trzy okresy:

- I. Wczesny**  
- trwa do ok. 2 tyg. po porodzie.
- II. Środkowy**  
- trwa od 3 do 6 tyg., lub do 8 tyg.
- III. Późny**  
- trwa od ok. 7, 8 lub 9 tyg. do uzyskania pełnej sprawności narządu rodowego.

Bezpieczną i odpowiednio dobraną aktywność fizyczną nie tylko można, ale

i należy wykonywać już od pierwszego dnia połogu. Systematyczne ćwiczenia fizyczne wpływają na:

- sprawnie postępujący proces obkurczania (inwolucji) macicy
- wzmacnianie i regenerację napięcia mięśniowego
- zapobieganie powikłaniom zakrzepowym oraz wysiłkowemu nietrzymaniu moczu
- wzmocnienie mięśni Kegla
- zminimalizowanie ryzyka wystąpienia depresji poporodowej oraz przywrócenie sprawności fizycznej i wyglądu sprzed ciąży.

Ćwiczenia przynoszą korzyści i są bezpieczne tylko wtedy kiedy są odpowiednio dobrane do stanu zdrowia kobiety. Bez względu na warunki jest uprzednia konsultacja z lekarzem w celu wykluczenia wszelkich przeciwwskazań do których można zaliczyć: komplikacje poporodowe, źle gojące się krocze, rozejście się mięśnia prostego brzucha, zakażenia połogowe oraz zapalenie żył.

Kluczowym faktem doboru ćwiczeń jest uwzględnienie rodzaju i przebiegu porodu.



**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

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

**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

**Akademickie Centrum Medyczne**

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

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

**Akademickie Centrum Medyczne**

**Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej**  
NOWOŚĆ w Polskiej okulistyce!

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

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

OPTYK

**Likowski**

GABINET  
OKULISTYCZNY

**Elżbieta Likowska**  
lekarz okulista

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

[www.likowski.eu](http://www.likowski.eu)

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



## Aktywność fizyczna po porodzie fizjologicznym

Pierwsze ćwiczenia można wprowadzić już w pierwszej dobie po porodzie, należy skoncentrować się głównie na ćwiczeniach przeciwzakrzepowych. Ponadto należy wprowadzić ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia czynne grzbietu, pośladek kończyn górnych i dolnych. Główną pozycją do ćwiczeń jest leżenie na plecach, brzuchu i boku. Ważne jest aby jak najwcześniej rozpocząć pionizację. Należy uwzględnić istotę prawidłowego wstawania z łóżka z unikaniem pozycji siedzącej. Następnym ważnym elementem są ćwiczenia czynne poprawiające ruchomość kręgosłupa w pozycji: stania, kłęk podpartego oraz pozycja Klappa. Należy pamiętać by ćwiczenia w tym okresie nie były męczące oraz nie sprawiały bólu. W dalszym etapie dołączyć należy ćwiczenia izometryczne i ćwiczenia czynne brzucha oraz ćwiczenia mięśni Kegla, gdyż po porodzie często występuje wysiłkowe nietrzymanie moczu.

## Aktywność fizyczna po porodzie operacyjnym

Delikatne ćwiczenia można wprowadzić po 10 godz. po zabiegu, stosując ćwiczenia przeciwzakrzepowe oraz poprawiające krążenie obwodowe. Istotnym elementem są ćwiczenia oddechowe (torem pierśiowym) z ćwiczeniami grzbietu i kończyn. Przeciwwskazane są ćwiczenia w kłęk podpartym. Nauka odkrztuszania odbywa się ze zgiętymi stawami kolanowymi i biodrowymi z jednoczesną stabilizacją powłok brzusznych.

Po porodzie warto zadbać o sylwetkę, ale potrzeba czasu bo nagromadzone kilogramy w czasie ciąży tak szybko nie ubywają. Aktywność fizyczna prowadzona w czasie połogu ma jedynie przygotować ciało do intensywniejszej walki o wymarzoną sylwetkę, którą można rozpocząć dopiero po 6-8 tygodniach po porodzie, jeśli lekarz zezwoli.

*mgr fizjoterapii  
Milena Figarska-Szmit  
REHA-COMPLEX*

Źródło pomocnicze: Rehabilitacja w ginekologii i położnictwie,  
J. Kozłowska

**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

**Całodobowe pobyty  
rehabilitacyjne  
oraz pielęgnacyjne**  
również prywatne

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

512 040 525  
502 729 548

**Sprzedaż i wypożyczalnia  
sprzętu  
medycznego**  
elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwoleżynowe  
koncentratory tlenu

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

512 040 525  
502 729 548

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

**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  
Groyec, 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

**CHIRURGIA NACZYNIOWA**  
T. Terpiłowski, A. Wdowik  
**MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE  
LECZENIE ŻYŁAKÓW**  
- laserowe zabiegi endożylne ELVeS  
- mikroskleroterapia pajęczeków  
- 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](http://www.venomedica.pl)

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

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

**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

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

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

### 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](mailto:sklep@mikirad.com.pl)

[www.mikirad.com.pl](http://www.mikirad.com.pl)

## Co może znaczyć ból gardła?

Drapanie, ból, chrypka – to objawy częstych infekcji, z którymi zazwyczaj możemy radzić sobie sami.

Nie brakuje jednak sytuacji, gdy ból gardła jest tylko objawem o wiele poważniejszej choroby. Jak rozróżnić zwykłe przeziębienie od poważniejszej infekcji? Przede wszystkim, nie bagatelizujmy objawów. Gdy infekcje nawracają, pacjenci nie powinni polegać tylko na swoim doświadczeniu.

Na ogół myślimy, że gardło to przeszczeń, jaką widzimy w lustrze po szerokim otwarciu ust. To błąd – widzimy zaledwie jego środkową partię. Gardło znajduje się jeszcze powyżej, a więc w stronę nosa, a także poniżej, w kierunku krtani.

To właśnie tam często rozwijają się infekcje. A my, chcąc pozostać w ciągłym biegu, przy pierwszych objawach infekcji, nie dajemy organizmowi szansy, by sam zwalczył przypadłość. Często wystarczyłoby jedynie zostać w domu 2-3 dni, płukać gardło, stosować środki ziołowe, porządnie się wyspać. Kiedy „przechodzimy” infekcję, ryzykujemy nawracające infekcje lub anginę. Ta, kojarzona z wiekiem dziecięcym i młodzieńczym, choroba, często atakuje w stanach obniżonej odporności.

Niedoleczone infekcje ciągnące się „w nieskończoność” są wyjątkowo uciążliwe. Często ich objawy są mylone z bardzo niebezpiecznym schorzeniem – rakiem migdałków. To, wbrew pozorom, nie takie rzadkie schorzenie, a często także śmiertelne. Lekarze porównują je do raka szyjki macicy – bagatelizuje się profilaktykę i objawy, a w efekcie trafia się do lekarza zbyt późno.

Źródło: *Oj, boli gardło, boli*, „Gazeta Wyborcza” 6 marca 2011

## 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 przeciwoleżynowe**

**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](mailto:sklep@armed-ort.pl)

[www.armed-ort.pl](http://www.armed-ort.pl)

# Sklep medyczny

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- 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

# Dlaczego warto zadbać o przyzębie?

Przyzębie to zespół tkanek otaczających i unieruchamiających zębów oraz mających za zadanie jego ochronę przed wnikaniem zakażenia z zainfekowanego kanału korzeniowego lub kieszonki dziąsłowej.

Na przyzębie składają się dziąsła, ozębna, cement i kość wyrostka zębodołowego. Otaczają one ząb oraz mają za zadanie utrzymanie go w zębodole.

Zachowanie dobrego stanu uzębienia przez długie lata zależy od zdrowia zębów oraz kondycji dziąseł, stanowiących ich bazę i podporę.

Główną przyczyną problemów z dziąsłami jest niedostateczna higiena jamy ustnej. Nieusuwany, tworzący się na powierzchniach zębów biały osad tzw. płytki nazębna jest coraz grubsza i po kilku dniach na skutek mineralizacji tworzy się kamień nazębny, którego nie można już usunąć szczoteczką do zębów. Na powierzchni płytki nazębnej, a później kamienia osadza się duże ilości bakterii. Toksyny wytwarzane przez bakterie płytki atakują dziąsła powodując powstanie stanu zapalnego. Jeśli proces ten nie zostanie powstrzymany dochodzi do niszczenia ozębnej i kości. Pierwszym objawem sygnalizującym, że coś niedobrego dzieje się z naszymi dziąsłami jest ich krwawienie podczas mycia zębów lub spożywania twardszych pokarmów. W dalszym etapie postępującej choroby dochodzi do rozchwiania zębów i ich wypadania. U niektórych osób pierwsza faza choroby przebiega bezobjawowo. Pacjentów zaczynają dopiero niepokoić odsłonięte szyjki zębowe, które mogą reagować bólem na spożywane pokarmy ciepłe, zimne, słodkie lub słone.

Na periodontopatię mogą zachorować wszyscy niedostatecznie dbający o higienę jamy ustnej. Coraz częściej obserwuje się też pewne skłonności rodzinne. Na choroby

przyzębia częściej zapadają osoby będące w stanie depresji czy ciągłego stresu oraz osoby u których występują inne dolegliwości (awitaminoza, niedobory wapnia, zaburzenia hormonalne, cukrzyca, reumatoidalne zapalenie stawów itp.). Bardzo duży wpływ na powstanie i pogłębianie się chorób przyzębia ma spożywanie dużych ilości alkoholu i palenie papierosów.

W ciągu ostatnich lat coraz częściej mówi się o powiązaniu różnych chorób z chorobami przyzębia. Cytując panią prof. dr hab. n. med. Renatę Górską „ryzyko występowania choroby wieńcowej u osób z chorobą przyzębia zwiększa się o 25% w porównaniu z osobami ze zdrowym przyzęciem i wzrasta do 72% w grupie mężczyzn poniżej 50 r.ż., zaś ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych u osób palących papierosy ze współistniejącą zaawansowaną chorobą przyzębia wzrasta 8 krotnie„. Zaobserwowano także, że osoby u których występuje zapalenie przyzębia częściej chorują na cukrzycę, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby nerek itp.

Niestety nadal wiele osób bagatelizuje stan swojego uzębienia i dziąseł, bo nie jest w stanie zrozumieć iż ma to ogromny wpływ na cały organizm. Im szybciej to zrozumiemy, udamy się do stomatologa i poddamy leczeniu tym szybciej pocujemy się lepiej i zabezpieczymy przed innymi chorobami.

Leczenie początkowych etapów choroby polega na usunięciu płytki nazębnej, właściwej higienie jamy ustnej (mycie zębów co najmniej dwa razy dziennie, płukanie jamy ustnej płynami antybakteryjnymi, używanie nici dentystycznych), systematyczne usuwanie kamienia nazębny (co 6 miesięcy), oraz regularne wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym.

W zaawansowanych stanach periodontopatii gdy nastąpił znaczny ubytek kostny wykonuje się zabiegi chirurgiczne (przeszczepy kostne, odtwarzanie tkanek). Leczenie takie jest trudne, długotrwałe i kosztowne, a wyniki często nie są zadowalające. Inną metodą ratowania zębów przy zaawansowanej postaci periodontopatii jest

szynowanie zębów czyli ich unieruchomienie co powoduje ich stabilizację, poprawne zwarcie i poprawę estetyki. Niestety nie zawsze możliwe do wykonania. Dlatego lepiej nie dopuścić do wystąpienia zaawansowania choroby przecież tak niewiele trzeba aby choroba ta nie wystąpiła. Wystarczy właściwa higiena jamy ustnej, systematyczne usuwanie kamienia nazębny i regularne wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym.

lek. Stom. Bożena Domańska  
N.Z.O.Z. DENT-ARTIS



**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  
RTG zębów

**Leczenie bez borowania  
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7  
tel. 48 334 14 25  
kom. 604 481 599



lapro\_dentis  
laboratorium protetyki dentystycznej

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

**STOMADENT**  
stomatologia i medycyna estetyczna

Stomatologia zachowawcza | estetyczna  
Endodoncja pod mikroskopem  
Chirurgia stomatologiczna | Implanty  
Protetyka | Laseroterapia | Ozonoterapia  
Profesjonalna higiena jamy ustnej  
Medycyna estetyczna | Wybielanie zębów



lek. stom. **Monika Anusiewicz-Chodyń**      poniedziałek-piątek 9.00-19.00  
Radom, ul. 1905 Roku 20, tel. 48 389 02 29 | 505 25 65 67

# 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](http://www.aurumdent.pl)



**kompleksowe leczenie  
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

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

codziennie od 8.00 do 19.00



NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka  
i chirurgia stomatologiczna

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

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



# PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

nowoczesna stomatologia  
medycyna estetyczna  
endermologia, fotoepilacja  
zabiegi kosmetyczne  
laboratorium (Luxmed Lublin)

48 363 33 60

kom. 535 993 093

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

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

# CFS Pro-Lab

CENTRUM FREZOWANIA STOMATOLOGICZNEGO

lic. tech. dent.

**Piotr Sokół**

tel. 506 182 191

[www.protetyk.org](http://www.protetyk.org)

# Pro-Lab

LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ

lic. tech. dent.

**Rafał Dygas**

tel. 510 158 373

[www.pro-lab.net.pl](http://www.pro-lab.net.pl)

# Dental Mar

lekarz dentysta Marwan Obadi

## PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

czynne 7 dni w tygodniu oraz święta od 9-22  
Radom, ul. Kelles-Karuza 32

tel. 48 362 29 83  
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, sobota 9-13

# Panoramica <sup>3D</sup>

pracownia radiologiczna

## Tomografia CBCT Stomatologiczno-Laryngologiczna

### Dla stomatologii

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

### Dla laryngologii

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

### Wykonujemy zdjęcia:

- ✓ panoramiczne
- ✓ cefalometryczne
- ✓ punktowe

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

#### Kontakt

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

ul. Okulickiego 48  
26-600 Radom

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

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

 **Andrzej Karczewski**  
Specjalista Psychiatra  
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

**Zgłoszenia telefoniczne**

Radom,  
ul. Kopernika 9/14  
tel. kom. 0 502 713 654

leczenie:  
depresji,  
zaburzeń lękowych,  
nerwic,  
uzależnień,  
bezsensowności,  
zaburzeń pamięci,  
psychoz,  
zaburzeń odżywiania,  
zaburzeń osobowości


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

# Jak żyć z chorobą Alzheimera?



Andrzej Karczewski  
Specjalista Psychiatra

Część II

 **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
- tarczycy i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

**Rehabilitacja głosu**  
aparatem VocaSTIM

**Pracownia doboru**  
aparatury słuchowych

**Emisja głosu dla nauczycieli,**  
osób zawodowo pracujących głosem

**Profilaktyka dysleksji**

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

Wynajmiemy gabinety lekarskie

lek. med. **Urszula Kempa**

**DIABETOLOG**  
**ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje  
poniedziałek i środa

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

Radom, ul. Próżmowskiego 33a, 1 p., pok. 20B

...  
...w nowym miejscu ...  
...gdzie są moje rzeczy ?..."  
....Stopniowo stan pani Janiny poprawiał się. Ostrą infekcję płuc 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.

Po wypisie ze szpitala rodzina zabrała ją do domu synowej. Zabrała ją do jakiegoś pokoju tam nie było wielu jej znajomych rzeczy, ale tylko niektóre. Pani Janina pomyślała sobie, że reszta została ukradzioną, gdy ona była chora. Rodzina powtarzała i mówiła jej gdzie znajduje się cała reszta przedmiotów z jej domu, ale ona nie mogła tego zapamiętać. Synowa mówiła, że teraz będzie z nimi mieszkać. Ale pani Janina chciała mieszkać w swoim domu. W domu wszystko mogła znaleźć, miała wrażenie, że dałaby sobie radę, być może w domu udało by się wyjaśnić, gdzie podział się cały dorobek jej życia. Tutaj to nie był jej dom, straciła niezależność, jej rzeczy gdzieś zginęły. Pani Janina przeżyła ogromne poczucie straty, nie pamiętała, że nie może już mieszkać sama, potrzebuje opieki, a przeprowadzka jest najlepszym rozwiązaniem jaki syn mógł znaleźć... (cdn.)

## ...Co się dzieje ?...

Osoba cierpiąca na otępienie, choć czasem może długo potrafić ukrywać swoje problemy ma problemy z zapamiętywaniem. Może także mieć problemy z wnioskowaniem, rozumieniem, oceną sytuacji. Tak jak w powyższej historii pani Janina nie rozumiała zmieniającego się wokół niej otoczenia, gdyż zmiana jaka zaszła znacząco wykraczała poza możliwości jej pamięci. W jej odbiorze nagle zniknęło to co znajome (utrwalone w pamięci długoterminowej), a bieżące zmiany nie były już rejestrowane-zapamiętywane by dać jej możliwość orientowania się w jakiej kolejności i dlaczego zaszły. Dla pani Janiny szpital, mieszkanie synowej był jak nowe obce miejsca, w których się znalazła, jakby wyrwana ze snu, nie do końca dla niej wiadomo dlaczego. A brak w otoczeniu rzeczy znajomych, znanych od lat, były niezrozumiałą utratą, którą trzeba było jakoś sobie wyjaśnić, stąd często u chorych z otępieniem urojenia

okradania. Nieadekwatnie oceniała też sytuację myśląc, że da sama sobie radę, nie będąc już świadoma poważnie ograniczonych już przez chorobę swoich możliwości, co powodowało, że „narzuconą opiekę”, przeprowadzką do synowej, nadzór, czy kontrolę posiłków, mogła odbierać jak narzucanie się, przemoc, ograniczenie jej wolności, coś o co nie prosiła i nie chciała.

## ...Początki...

Początek choroby może być nagły i wtedy rodzina szybko zauważa zmianę, „ciocia już nie jest sobą”. Często jest jednak powolny i podstępny, a rodzina chorego czasem jest zaskoczona diagnozą w gabinecie i nie dostrzegała lub czasem bagatelizowała dyskretnie pojawiające się objawy otępienia. Bywa, że otępienie „pojawia się”, a tak naprawdę jest rozpoznawane w sytuacji wystąpienia jakiejś zmiany w otoczeniu chorego (jak powyżej) wymuszonej zewnętrznymi czynnikami takimi jak przeprowadzka, pobyt w szpitalu itd. Zdarza się również, że chory pierwszy dostrzega swoje trudności (u osób z łagodnym otępieniem). Czasami taki chory skarży się, że „wyrazy uciekają mu z głowy,” nagle uświadamia sobie, że nie pamięta jak nazywają się jakieś przedmioty, lub znajomi ludzie, nie są w stanie wyrazić swojej myśli, zawieszają się podczas rozmowy. Ludzie świadomi swoich problemów z pamięcią bardzo różnie reagują na ten fakt, niektórzy wycofują się, zawstydzają, wspomagają się karteczkami, zapiskami, próbują zaprzeczać problemom. Niektórzy stają się depresyjni, rozdrażnieni, zaczynają być nieprzyjemni dla najbliższych, a inni pozostają na pozór pogodni i weseli. W związku z tak różnymi reakcjami na pojawianie się objawów zaburzeń pamięci często mogą te objawy mylnie być uznane za objawy stresu, depresji, „nerwicy”, lub innej choroby psychicznej. Często we wspomnieniach rodziny pierwsze objawy choroby były odczytywane jako „zmiany nastroju i funkcjonowania ...mówił, że to wynika z napięcia...”.

U niektórych chorych dochodzi do zmian osobowości, bywa, że nasi najbliżsi znacząco się zmieniają: dotychczas mili stają się wymagający, dotychczas aktywni stają się apatyczni, bierni, bezwolni, dotychczas spokojni – stają się drażliwi, wybuchowi, czasem wulgarni, płaczliwi, wylęknięci.

Czasem chorzy zaczynają się zamartwiać drobnymi rzeczami, nie dają sobie rady z prostymi obowiązkami, rzeczy

dotychczas proste stają się górami nie do przebycia, co nasila niepokój i poczucie bezradności, złość i przygnębienie. Chory może, zacząć zaniedbywać higienę, mieć problemy z ubieraniem się, a zagania nie go do mycia czy ubierania się bywa prawdziwą walką i dużą uciążliwością dla opiekunów.

Wraz z pogłębianiem się otępienia choremu coraz trudniej ukrywać problemy związane z pogarszającą się pamięcią, może już nie potrafić podać nazwy miejsca w którym się znajduje, nie pamiętać daty, może mieć problemy ze znalezieniem prostych słów. Często kiedy chorzy nie rozpoznają swojego otoczenia w którym od lat mieszkali twierdzą, że nie są u siebie w domu, każą zawozić się do miejsc, w których się urodzili.

Niektórzy pacjenci z powodu postępującej choroby uszkodzenia mózgu mogą doświadczać omamów z różnych zmysłów – słyszą i widzą coś czego nie ma, co przeżywają, tak jak to by było realne, jak w przypadku Pani Janiny, która miała wrażenie, że odwiedza ją nieżyjący mąż. Często wtedy stają się nieufni podejrzliwi. Początkowo zjawiska te pojawiają się w sytuacjach pogorszenia ogólnego stanu zdrowia np.: osłabienia krążenia, ostrej infekcji, wystąpienia zaburzeń świadomości. Z czasem mogą pojawiać się coraz częściej i występować przewlekłe.

Z powodu zaburzeń pamięci i zaburzeń myślenia i krytycyzmu pacjenci chowają różne swoje rzeczy i nie potrafią ich odnaleźć, ich brak tłumaczą sobie w dostępny dla siebie sposób tworząc urojeniowe przekonania o kradzieży, oskarżając najczęściej najbliższych i opiekunów, nierzadko wprowadzając ich w spore zakłopotanie.

W ostatnich stadiach choroby pacjent często nie jest już w stanie chodzić, spędza czas w łóżku lub fotelu i wymaga pielęgnacji tak jak chory obłożnie.

Przebieg otępienia i jego dynamika jest zależna od czynników je wywołujących i nie wszystkie omawiane tu objawy będą pojawiać się u wszystkich pacjentów. U części z nich większość z tych objawów nie wystąpi, a mogą się pojawić takie, których tu nie opisałem.

Moim zamiarem było przedstawienie ogólnego obrazu tej choroby i problemów pojawiających się na wczesnych stadiach w których można jeszcze uzyskać częściową poprawę stosując leczenie, co w efekcie może istotnie poprawić komfort życia pacjenta i jego opiekunów.

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

## 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

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

Krzysztof Baryłka  
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 366 11 04

Radom, ul. Osiedłowa 9

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

**PORADY W ZAKRESIE:**

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

zapisy

tel. 609 182 337

**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, dopłier 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

NZOZ  
**EUROMED**

Gabinet chirurgii ogólnej  
biopsje i USG piersi

dr n. med. **Grzegorz Szcześniak**

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

**REH-COMPLEX**

Michał Paprocki  
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista  
ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz  
metodą F.E.D.<sup>®</sup>

Leczenie bólów kręgosłupa  
metodą McKenziego

Rehabilitacja osób:  
- po udarze mózgu  
- ze stwardnieniem rozsianym

Konsultacje, dojazd do pacjenta

tel. 798 802 717

www.reh-complex.pl

# Zimne stopy i dłonie

Zmarzłuchami są najczęściej kobiety. Nie ma pewności, dlaczego tak się dzieje, ale najprawdopodobniej przyczyną zwiększonej wrażliwości na zimno tkwi w ich cieńszej skórze, mniejszej masie ciała i słabszej muskulaturze.

Oczywiście, w niskiej temperaturze marzną przedstawiciele obu płci. Pierwsze symptomy wychłodzenia dotyczą właśnie dystalnych części ciała, czyli dłoni i stóp. Nasz organizm w toku ewolucji wypracował bowiem rozwiązania pozwalające zachować komfort ciepły dla mózgu i najważniejszych organów leżących w obrębie klatki piersiowej i jamy brzusznej. Za realizację tego zadania odpowiada układ krążenia, a ten z kolei jest uzależniony od regulacji hormonalnej i autonomicznej układu nerwowego. Z tego powodu nie wszyscy odczuwamy skutki niskiej temperatury w ten sam sposób.

Ponieważ katecholaminy, wydzielane w sytuacjach stresowych przyczyniają się do zwężenia obwodowych naczyń krwionośnych, niska temperatura jest dotkliwiej odczuwana przez osoby łatwo się denerwujące. Dyskomfort może nasilać się pod wpływem przyjmowania doustnych środków antykoncepcyjnych oraz niektórych leków przeciwmigrenowych.

Niekorzystny wpływ wywierają także czynniki negatywnie oddziałujące na dopływ krwi do peryferyjnie zlokalizowanych tkanek, takie jak pozostawanie przez dłuższy czas w niewygodnej pozycji lub ucisk ściągaczy źle dobranych skarpetek.

## Główny podejrzany – niskie ciśnienie

Zimne dłonie i stopy często są bólem osób borykających się z niskim ciśnieniem krwi. U 90% pacjentów niskie ciśnienie nie powinno stanowić jednak powodu do niepokoju. Jest to tzw. niedociśnienie idiopatyczne, czyli pierwotne, zazwyczaj uwarunkowane rodzinnie i nie wymagające specjalistycznego leczenia. Tego typu

pacjentom poleca się nie tylko sięgnięcie po cieplejszą odzież oraz ocieplacze, ale i dodatkową dawkę ruchu, która wpłynie korzystnie na wzrost ciśnienia krwi. Zaważalny będzie pozytywny wpływ już kilkuminutowej gimnastyki, przysiadów i wymachów rąk.

Jakie preparaty może polecić farmaceuta? Wiele osób chwali sobie dostępne w aptekach maści rozgrzewające, zwłaszcza jeśli ich aplikacji towarzyszy masaż. Olejek do masażu można wykonać również samodzielnie. W tym celu do oleju bazowego (może to być oliwa) wystarczy dodać kilka kropli olejku eukaliptusowego lub jałowcowego. Według medycyny chińskiej właściwości rozgrzewające ma również czerwona herbata, do której można dodać kilka ziaren czarnego pieprzu lub imbir, cynamon i pieprz cayenne.

## Marzniesz – nie pal

Nikotyna powoduje wyraźne zwężenie naczyń krwionośnych, co sprzyja wychłodzeniu dłoni i stóp. Jest to kolejny powód do tego, by rzucić szkodliwy nałóg. Warto zwrócić uwagę, że za negatywny wpływ na naczynia odpowiada sama nikotyna. Palacze, którzy zamienili tradycyjne papierosy na ich elektroniczną wersję, nie pozbędą się problemu zimnych rąk.

## Problemy z krążeniem

Jeśli uczuciu marznięcia kończyn dolnych towarzyszy ból lub parestezje, zwłaszcza podczas podejmowanego wysiłku fizycznego, może to wskazywać na problemy z tętnicami. U podłoża zaburzeń leży najczęściej zaawansowana miażdżycza tętnic, prowadząca do rozwinięcia się choroby zastankowego. Z czasem chory jest w stanie pokonywać coraz to krótsze dystanse bez dolegliwości bólowych, aż w końcu pojawiają się one nawet w spoczynku. Podobnie jak inne schorzenia krążenia, takie jak choroba Bürgera lub przewlekła niewydolność żylna, wymagają konsultacji angiologa bądź flebologa.

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



Z wizytą u „naczyniowca” nie można również zwlekać, jeśli oziębienie dłoni bądź też samych palców ma charakter napadowy i towarzyszy mu sinienie, ból, drętwienie, z następującym po nich przekrwieniem. Jest to tzw. objaw Raynauda wywołany skurczem tętnic. W 9 na 10 przypadków dotyczy on kobiet. W trakcie napadu chora często nie jest w stanie wykonywać dłońmi nawet prostych czynności, takich jak wyjęcie monet z portfela lub wybranie numeru na klawiaturze telefonu. Tego typu problemy mogą być przejściowe i zazwyczaj nie stanowią o pogorszeniu stanu zdrowia pacjentki. Wizyta u lekarza jest o tyle istotna, że za wspomnianymi dolegliwościami mogą jednak stać poważne schorzenia: zmiany miażdżycowe, wirusowe zapalenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, twardzina skóry, sklerodermia, chłoniak i białaczka.

### Kłopoty cukrzyka

Na zimne dłonie i stopy narzekają również cukrzycy. W ich przypadku kluczowe jest utrzymywanie glikemii na prawidłowym poziomie, tak by nie dochodziło do patologicznych zmian w obrębie naczyń. Ponieważ w tej grupie pacjentów często mamy do czynienia również z nadciśnieniem, dobrym połączeniem terapeutycznym mogą być preparaty głogu (rozluźniają mięśnie gładkie naczyń krwionośnych) i miłorzębu.

### Na celowniku niedoczynność tarczycy

Początkowe objawy niedoczynności tego narządu często łatwo mogą uść uwagi i dopiero po jakimś czasie do zwiększonej skłonności do marznięcia (zwłaszcza dłoni) dołączają inne objawy: senność, problemy z koncentracją, wypadanie włosów, rozdławianie się paznokci, suchość skóry i niczym nieuzasadnione tycie. Wątpliwości pacjenta co do jego stanu zdrowia można łatwo rozwiązać, zlecając konsultację lekarską i badanie poziomu hormonów tarczycy.

### Witaminy i żelazo na wychłodzenie

Nasilenie uczucia zimna (mogą pojawić się dreszcze, bez gorączki), może wskazywać na anemię. Dodatkowo, podobnie jak przy zaburzeniach pracy tarczycy, będziemy mieć tu do czynienia z problemami z cerą, włosami i paznokciami. Towarzyszyć im może kołatanie serca, apatia, bóle głowy, nudności i brak apetytu. W większości przypadków za anemią stoją niedobory żelaza.

Źródło: Farmacja i ja



**dyplomowany dietetyk**  
indywidualny trening żywieniowy  
zdrowe odchudzanie  
diety w chorobach cywilizacyjnych  
indywidualne spotkania  
zadzwoń i umów się na wizytę  
kom. 781 82 60 60



**BEZPŁATNA REHABILITACJA DZIECI**  
**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

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

**KINEZYTERAPIA • FIZYKOTERAPIA**  
**MASAŻ • KINESIOTAPING**

**Akademickie Centrum Medyczne**

**Laboratorium diagnostyki wad postawy**  
– stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców.  
Indywidualne wykonie wkładek ortopedycznych

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



telefon 606 499 981  
www.fizjoexpert.pl

**PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA**  
• neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)  
• ortopedyczna  
• dzieci i niemowląt  
• masaże, fizykoterapia, kinesiologia

pracujemy metodą PNF, NDT Bobath



Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.  
bezpłatnie NFZ  
Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541  
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00  
czwartek 16.00-18.00  
Radom, ul. Czarnoleska 19, tel./faks 48 330 87 06  
www.vic-med.pl



**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

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

**zabiegi upiększające** przeciwmarszaskowe przeciwtrądzikowe przeciw bliznom i rozstępom antycellulitowe wyszczuplające zabiegi pielęgnacyjne SPA

**Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna**

- 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

# diagnosis RADOM

## Rezonans Magnetyczny

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

# 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

## Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

tel. 696 50 15 15

# Aktywność fizyczna niezbędny element odchudzania

Wiele schorzeń cywilizacyjnych, w tym także otyłość, jest wynikiem między innymi zbyt niskiego poziomu aktywności fizycznej. Udowodniono, że siedzący tryb życia, automatyzacja i postęp technologiczny ograniczyły aktywność fizyczną współczesnego człowieka, prowadząc do rozpowszechniania się epidemii otyłości na całym świecie. U osób prowadzących siedzący tryb życia (siedząca praca, telewizor, komputer) dotarcie do miejsca pracy i z miejsca pracy do domu to często jedyna forma codziennej aktywności fizycznej.

Czy zdrowa dieta wystarczy, aby mieć piękne, smukłe ciało? Niestety nie – mimo że prawidłowe odżywianie jest niezbędne w utrzymaniu prawidłowej wagi, to jednak wymaga ono wsparcia poprzez właściwą aktywność fizyczną.

Porcja ruchu dziennie to nie tylko spalone dodatkowo kalorie, ale szereg zmian fizjologicznych w naszym organizmie, które w efekcie ułatwiają pozbywanie się zbędnych kilogramów. Regularne, dobrze dobrane ćwiczenia wpływają na gospodarkę hormonalną, sprawiając, że oporny tłuszcz jest łatwiej spalany, cukier nie jest gromadzony w postaci tkanki tłuszczowej tylko zużywany przez mięśnie, a nasz

apetyt, szczególnie na słodkie, możemy skuteczniej kontrolować. Dodatkowym bonusem połączenia diety z aktywnością fizyczną jest jędrna skóra mimo utraty kilogramów.

Co to znaczy „prawidłowo dobrane ćwiczenia”? Jaki rodzaj aktywności wybrać, żeby walka z tłuszczem była jak najbardziej skuteczna? W większości dostępnych materiałów można przeczytać, że aby spalać skutecznie tłuszcz należy ćwiczyć nie mniej niż 30 minut z umiarkowaną intensywnością, to znaczy taką, która w trakcie ćwiczeń pozwala na swobodną rozmowę. Czy to oznacza, że jeśli będę ćwiczył bardziej intensywnie to nie spalę tłuszczu? Wglębiając się w literaturę znajdziemy też zwolenników treningu interwałowego o dużej intensywności jako najlepszą formę ćwiczeń do spalania tkanki tłuszczowej.

W przypadku każdego rodzaju wysiłku nasz organizm zużywa energię. Energia ta może być czerpana albo bezpośrednio z zapasu tłuszczu albo z węglowodanów, konkretnie glukozy, która jest zmagazynowana głównie w mięśniach. Im dłuższy czas treningu tym większy udział tłuszczu jako substratu energetycznego. Im większa intensywność, tym większy udział węglowodanów w dostarczaniu energii.

Prawdą jest więc stwierdzenie, że najlepiej spalamy tłuszcz w czasie długo trwającego wysiłku o średnim natężeniu. Pamiętajmy jednak, że bardzo ważny jest bilans kaloryczny, nie tylko bezpośrednie źródło energii w czasie wysiłku. W treningu o dużej intensywności w trakcie treningu spalimy węglowodany, ale nasz organizm deficyt pokryje w późniejszym czasie z naszego tłuszczu. Najbardziej skuteczne jest stworzenie programu łączącego wysiłek wytrzymałościowy, czyli długotrwały, o średnim natężeniu z treningiem interwałowym o dużej intensywności. Wdrożenie takiego programu wymaga poświęcenia czasu. Jest jednak rozwiązanie bardziej ekonomiczne czasowo.

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

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

Według najnowszych badań, aby stracić nadmiar masy ciała i tkanki tłuszczowej wystarczy już 30 minutowa aktywność fizyczna, ale o wysokiej intensywności. Trening podczas, którego wzmacniamy duże grupy mięśniowe, z krótkimi przerwami między poszczególnymi ćwiczeniami, przyspiesza metabolizm nawet do 72 godzin po zakończeniu wysiłku. Krótsze przerwy między ćwiczeniami skracają całkowity czas treningu. Jest to szczególnie ważne dla osób, które chciałyby osiągnąć jak największe efekty w stosunkowo krótkim czasie. Trudno jest samemu zmobilizować się do wysiłku o tak dużej intensywności.

W klubach fitness możemy znaleźć coraz więcej zajęć grupowych opartych na powtarzających się cyklach ćwiczeń, z krótkimi przerwami na odpoczynek np. CROSS HIIT, POGROMCY TŁUSZCZU, TRENING OBWODOWY. Wykonywany regularnie trening może dawać znakomite rezultaty. Nasze ciało reaguje na wysiłek w ujęciu kompleksowym, a nie czasowym, dlatego inteligentnie skonstruowany krótki trening może być równie efektywny, co długa, wyczerpująca sesja. Istotna jest efektywność, ponieważ nasze ciało w większym stopniu reaguje na intensywność bodźca niż na czas trwania. Kluczem do sukcesu jest zaangażowanie wszystkich grup mięśniowych oraz łączenie górnych i dolnych partii ciała.

Największy wpływ na tempo przemiany materii i spalanie tkanki tłuszczowej mają nasze hormony. Największą rolę w przyspieszaniu procesu spalania kalorii mają: testosteron, hormon wzrostu, adrenalina, noradrenalina i hormon tarczycy. Niedoczynność tarczycy może wywoływać silne zakłócenia metabolizmu, dlatego osoby ze sporą nadwagą powinny zawsze skonsultować z badań endokrynologa. Hormony takie jak np. testosteron i hormon wzrostu

wydzielają się najintensywniej pod wpływem wysiłków oporowych (siłowych). Już po krótkiej sesji takich ćwiczeń ich poziom we krwi wzrasta gwałtownie, co zapoczątkuje szybki rozpad komórek tłuszczowych. Gdy po treningu z obciążeniem przejdziemy bezpośrednio do ćwiczeń aerobowych możemy mieć pewność, że spora zawartość opróżnionych komórek tłuszczowych ulegnie całkowitemu spalaniu. Większość zajęć grupowych fitness skonfigurowanych jest odwrotnie: najpierw ćwiczenia aerobowe potem ćwiczenia wzmacniające.

Unikatowym, autorskim programem wykorzystującym na zajęciach grupowych tą prawidłowość jest STREFA ODCHUDZANIA. Na tych zajęciach realizowany jest program ćwiczeń, który ma na celu zmaksymalizowanie spalania tkanki tłuszczowej, czyli najpierw ćwiczenia z oporem, a następnie ćwiczenia aerobowe. Pozwalają one nie tylko spalać kalorie w momencie samego wysiłku, ale także do 48 godzin po ich zakończeniu. Z prostych obliczeń wynika, że ćwicząc przynajmniej 3 razy w tygodniu jesteśmy w stanie utrzymywać zwiększone tempo metabolizmu praktycznie nieprzerwanie.

Podsumowując – w walce z kilogramami każdy rodzaj wysiłku fizycznego jest lepszy niż jego brak, ale podjęty z głową pozwoli uzyskać najlepsze efekty w możliwie najkrótszym czasie.

Zasiadając przy wielkanocnym stole pamiętajmy, żeby wstać jednak czasem z niego i osobiście, a najlepiej w towarzystwie rodziny, sprawdzić jaka jest na zewnątrz pogoda. Przynajmniej przez 30 minut. A po świętach zapraszamy na zajęcia do Fitness Parku.

Anita Krzemińska

  
**FITNESSPARK**

25-26 kwietnia  
dni otwarte

**aktywność  
fizyczna  
a odchudzanie**

specjalny program zajęć  
konsultacje z trenerami  
personalnymi i dietetykiem

•  
atrakcyjne pakiety usług  
•  
promocje

ZAPRASZAMY

Radom  
ul. Chrobrego 22  
tel. 48 385 89 13

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

**VITA-Derm**

CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCYNA ESTETYCZNA

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

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



**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

GABINET KARDIOLOGICZNY

**Paweł Świągół**

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

**Iwona Kędzior-Biedrzycka**

GABINET

kardiologiczno-pediatryczny

EKG, echo serca, Holter EKG

Poradnia Słoneczna, Radom,

ul. Staroopatowska 1a, 1 piętro, gabinet nr 19

tel. 603 770 018

**MEDYK**

Medycyna dla zdrowia

## Pakiety opieki medycznej

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

**polmedic** 



### GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

tel. med. sprężarka innej **Antoni Nierubca**

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

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

**endomed**<sup>®</sup>

### Akademickie Centrum Medyczne

**Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym**

przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV-tej generacji

Specjaliści z ośrodka medycznego w Lublinie

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



#### 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](http://www.medidiet.com.pl)

## Smak wpływa na postrzeganie świata

Gorzki smak wpływa na moralność – wypicie gorzkiego napoju sprawia, że surowiej oceniamy otoczenie i postępowanie innych – to doniesienie z „Psychological Science”.

Naukowcy z City University of New York przeprowadzili badania na grupie 57 ochotników, których poprosili o ocenę moralną różnych zachowań. Grupa testowa usłyszała m. in. historię mężczyzny jedzącego swego uprzednio zmarłego psa albo kuzynów drugiego stopnia idących ze sobą do łóżka. Przed, a także w trakcie zapoznawania się z opowiadaniem, badani pili słodki sok, wodę lub gorzki napój. Okazało się, że osoby, które piły gorzki napój częściej oceniały wyżej opisane postępowanie jako „wątpliwe moralnie” (w skali 100 punktów były aż o 27 proc. bardziej surowe w swych sądach). Przeanalizowano też preferencje polityczne uczestników badania – gorzki smak napoju bardziej

zaostrzał ocenę moralną u osób o poglądach konserwatywnych.

Zdaniem naukowców, wyniki badań dowodzą, że uczucie fizycznego obrzydzenia po wypiciu niesmacznego napoju, może zostać przez umysł zinterpretowane jako uczucie psychicznej odrazy. Czy wyniki będą miały wpływ na pracę sądów? Sędziowie otrzymają zakaz spożywania gorzkich produktów przed rozprawą, w której będą orzekać?

Źródło: Nie jedz gorzkiego, bo będziesz wredny, „Gazeta Wyborcza” 3 marca 2011

**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](http://www.dietetyk-radom.pl)

**dyplomowany dietetyk**  
indywidualny trening żywieniowy  
zdrowe odchudzanie  
diety w chorobach cywilizacyjnych  
indywidualne spotkania  
**panaceum**  
Jadwiga Grudzińska  
zadzwoń i umów się na wizytę  
kom. 781 82 60 60

### 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](http://www.acm.radom.pl)



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 czyjś 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

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

**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 ortopeda, 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

**Gabinet Psychologiczny**

**Agnieszka Kołataj**

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

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

Adam Krajewski  
specjalista alergolog, specjalista dermatolog  
przyjmuje  
od poniedziałku do piątku  
od 15.00 do 17.00  
Radom, ul. Zeromskiego 105a  
tel. 48 362 12 25

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

**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](http://www.medjana.com)

**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

**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

# EEG biofeedback gimnastyka dla mózgu

Komputer na bieżąco odczytuje aktualny stan umysłu, który następnie przedstawia w postaci graficznej - gry komputerowej. Pacjent obserwuje grę na własnym ekranie i kieruje nią wyłącznie za pomocą pracy swojego umysłu, bez używania klawiatury czy myszy. Przy wzroście pożądanych częstotliwości fal mózgowych pacjent otrzymuje nagrodę w grze (np. samochód jedzie po wyznaczonym torze lub rakieta przyspiesza, towarzyszy temu przyjemny dźwięk). Przy wzroście niepożądanych fal pacjent nie odnosi sukcesu w grze (samochód zjeżdża z toru, rakieta zwalnia lot, przy jednoczesnym nieprzyjemnym dźwięku). Mózg stopniowo reaguje na motywacyjne nagrody proponowane przez komputer. W ten sposób umysł uczy się nowych bardziej odpowiednich częstotliwości fal mózgowych, co pozwala lepiej się skupić, dłużej przebywać w stanie podwyższonej uwagi przy jednoczesnej relaksacji. Wielokrotne powtarzanie treningu automatyzuje ten proces.

## Intensywność treningów

Standardowy trening obejmuje 1-2 serie, składające się z dziesięciu cotygodniowych treningów.

U osób zdrowych zauważalne zmiany w sposobie myślenia i działania pojawiają się już w trakcie pierwszej serii treningów. U osób z problemami neurologicznymi kuracja wymaga dłuższego okresu stosowania. W przypadku tej grupy pacjentów konieczna jest wcześniejsza konsultacja neurologiczna, w czasie której zalecany jest konkretny tryb treningu. W poradni Polmedic konsultacje neurologiczne pod kątem EEG Biofeedback prowadzi dr n. med. Elżbieta Kowal.

## Dla kogo EEG Biofeedback?

Z treningów EEG Biofeedback mogą korzystać dorośli, młodzież i dzieci, zarówno zdrowi, jak i z zaburzeniami psychosomatycznymi i neurologicznymi. Są to w szczególności:

1. Osoby zdrowe: uczące się, które chcą poprawić koncentrację, szybkość myślenia i pamięć; żyjące w ciągłym stresie, których praca wiąże się z dużą odpowiedzialnością i koniecznością podejmowania szybkich decyzji; pracujące twórczo; uprawiające wyczynowo sport.
2. Osoby z zaburzeniami psychosomatycznymi tj: zaburzenia uwagi i koncentracji; nadpobudliwość psychoruchową i nadmierna agresja (zespoły ADHD, ADD); problemy szkolne (dysleksja, dysgrafia); przewlekłe bóle głowy, migrena, zaburzenia snu; zespół chronicznego zmęczenia; zaburzenia przyjmowania pokarmów (bulimia, anoreksja); napięcie wewnętrzne, obniżona samoocena.
3. Osoby z chorobami neurologicznymi tj: dziecięce porażenie mózgowe; uraz czaszki, udar mózgu; autyzm; padaczka.

## Co dają treningi?

Treningi poprawiają koncentrację uwagi, szybkość myślenia, kreatywność, pamięć, polepszają nastrój, samoocenę i sen, równocześnie ucząc relaksu. Chociaż metoda EEG Biofeedback nie zastępuje niezbędnej przy niektórych schorzeniach farmakoterapii jest jednak jej skutecznym uzupełnieniem. Jej przewagą jest fakt, iż jest metodą biologiczną, dającą trwałe efekty i nie powodującą skutków ubocznych. A o jej skuteczności decyduje silna wola, motywacja i poczucie odpowiedzialności pacjenta za wynik własnego leczenia.



W jaki sposób możemy lepiej wykorzystać możliwości swojego umysłu?

Co zrobić, by poprawić koncentrację, szybciej przyswajać wiedzę, mieć lepszą pamięć? Jak zapanować nad lękiem i stresem? W jaki sposób podejmować optymalne decyzje przy równoczesnym wewnętrznym wyciszeniu?

Odpowiedzią na te i inne pytania dotyczące efektywności pracy mózgu są treningi EEG Biofeedback.

## Czym jest EEG Biofeedback?

EEG Biofeedback jest naukową metodą usprawniającą pracę mózgu. Nazwa metody oznacza biologiczne sprzężenie zwrotne (biofeedback), czyli dostarczanie człowiekowi natychmiastowej informacji zwrotnej o zmianach jego stanu fizjologicznego. W trakcie treningu pacjent uczy się świadomego sterowania procesem wytwarzania fal mózgowych, doświadcza w jaki sposób mózg reaguje w różnych sytuacjach i uczy się kontroli nad nim.

## Jak wygląda trening?

Treningi prowadzone są przez doświadczoną terapeutę przy współpracy lekarza neurologa. Do głowy pacjenta podłączane są elektrody, które odbierają amplitudę i częstotliwość fal mózgowych.

## Czy wiesz, że...

Metoda EEG Biofeedback powstała w ośrodku szkolenia astronautów NASA, gdzie była wykorzystywana do poprawienia koncentracji oraz nauki bezbłędnego działania w warunkach ogromnego stresu.

Polmedic jest pierwszą placówką w Radomiu, która wprowadziła metodę EEG Biofeedback. Treningi EEG Biofeedback są z sukcesem prowadzone w Polmedic od 1993 roku.

Sukcesy skoczek narciarskiego Adama Małysza są w dużej mierze zasługą stosowanej terapii Biofeedback. Zdaniem dr Jana Błacharza, psychologa Adama Małysza z AWF w Krakowie: „Metoda Biofeedback to co prawda tylko jeden z elementów wchodzących w skład treningu Adama Małysza, ale ma niezwykle istotny wpływ na jego sukcesy. Pozwala mu się wyciszyć i skupić przed skokami, a to bywa w sporcie decydujące”.



Pracownia EEG Biofeedback Polmedic  
ul. Okulickiego 76  
mgr inż. Dorota Dec  
tel. 48 344 08 93 lub 48 344 86 04

# endomed®

## PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

### interniści:

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

### pediatrzy:

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

### PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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

### GABINET ZABIEGOWY - EKG

### PUNKT SZCZEPIEŃ

### LABORATORIUM ANALITYCZNE

### PARTNERZY MEDYCZNI:

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



## Najnowszej generacji tomograf komputerowy (64-rzędowy)

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

### RADOM

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8  
kom. 604 058 628  
tel. 48 365 44 72

ul. Kilińskiego 6  
kom. 606 169 634  
606 169 637  
tel. (48) 340 02 35  
340 02 36

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



specjalistyczna  
**pracownia analiz  
lekarskich**

mgr Krystyna Bałdys

## LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66  
[analizy\\_lekarskie@baldys-lab.eu](mailto:analizy_lekarskie@baldys-lab.eu)

[www.baldys-lab.eu](http://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

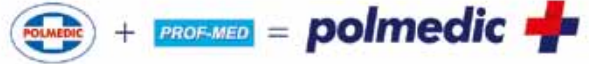
**Oznaczenie poziomu kwasu walproinowego** – kwas walproinowy jest lekiem stosowanym w przypadku zaburzeń neurologicznych. Ma działanie m.in. przeciwpadaczkowe. Stosowany jest również w przypadku choroby afektywnej dwubiegunowej. Jest lekiem wpływającym na funkcjonowanie wątroby, dlatego tak ważne jest 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!



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](http://www.polmedic.com.pl)

Medycyna dla zdrowia

## Medycyna Pracy

- badania wstępne
- okresowe
- kontrolne
- badania kierowców



infolinia: 601 177 955  
ul. Okulickiego 76