



Krew pępowinowa **bezcennym darem dla dziecka** str. 5

Co lubią stawy str. 6

Oddychaj pełną skórą

Tlen hiperbaryczny str. 15

Zimno, zimniej... zdrowo!

Krioterapia – uzdrawiająca moc zimna str. 9

Skuteczne odchudzanie

= odpowiednia dieta + aktywność fizyczna str. 18

Psychologiczne aspekty choroby przewlekłej:

cukrzyca vs choroba niedokrwienna serca str. 16



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 6
Krajewski Adam – str. 17
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3
Macierzyńska Danuta – str. 17

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 7
Wypyski Andrzej – str. 7

CHIRURG NACZYNIOWY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 22
Ostrach Andrzej – str. 15
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 15
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 15

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 14
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Ostrach Andrzej – str. 15
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 7
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 15
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 21
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 15
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 8

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 21
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 7

DERMATOLOG

Gamed – str. 6
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 15
Macierzyńska Danuta – str. 17

DIABETOLOG

Gamed – str. 6
Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 15
Nazimek Marta – str. 15
Kempa Urszula – str. 8

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 6
Kempa Urszula – str. 8

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 15
Gamed – str. 6
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 14

GINEKOLOG

Gamed – str. 6
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 15
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 5
Kielski Piotr • EPMED – str. 5
Nita Zygmunt – str. 5
Świechowski Witold • AGAMED – str. 11

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 14
Gamed – str. 6
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 14

KARDIOLOG

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

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 5

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 15
Mieszkowski Mariusz – str. 14
Vitaderm – str. 14

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 14
Pytel Anna • AGAMED – str. 11
POLMEDIC – str. 18

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 18
Chojnacka Marina – str. 19
Dudzińska Ewa – str. 18
Jurkiewicz Grzegorz – str. 18
Kowal Elżbieta • Nel-med – str. 10
Kosowski Jarosław – str. 19
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 19
Olczyk Ziemowit – str. 18

NEUROCHIRURG

Zagata Adam – str. 19

OKULISTA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 19
Gamed – str. 6
Krupa Ewa – str. 16
Likowska Elżbieta – str. 19
Nazimek Waldemar – str. 16
Małecka Hanna – str. 19
Szponar Bogusław – str. 16
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 16

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 21

Kowal Roman – str. 10
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 21
Sekula Jan • SANUS – str. 7
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 21
Wypyski Andrzej – str. 7

PEDIATRA

Gamed – str. 6
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 8
Nazimek Marta – str. 15

PROKTOLOG

Drotleń Bogusław • NEL-MED – str. 11
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 15

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 17
Szczęśnińska Ewa – str. 17

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 11
EndoCard – str. 8
Endomed – str. 14
Epmed – str. 5
Gamed – str. 6
Macierzyńska i partnerzy NZOZ – str. 17
Medicon – str. 3
MedJana – str. 21
Nel-Med – str. 11
Polmedic – str. 8, 24
Przychodnia Ortopedyczna – str. 10
Venomedica – str. 15

STOMATOLOG

Agamed – str. 11
Aurumdent – str. 10
Dent Artis – str. 11
Gamed – str. 6
M-dent – str. 11
Luxdent – str. 12
PT Dental – str. 12
Stomadent – str. 12
Szwedental – str. 12
Unident – str. 12

UROLOG

Akademickie Centrum Medyczne – str. 22
Alter Andrzej – str. 21
Baryłka Krzysztof – str. 7
Gamed – str. 6
Nierubca Antoni – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 23
Medica – str. 3

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Chejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 5

DIETETYK

Fizjomedica – str. 7
LightBox – str. 20
Life & Diet – str. 20
Medi Diet – str. 20

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 17
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Reha-complex – str. 6
MedJana – str. 21

OPTYK

BRILEX – str. 16
Grabowscy – str. 16
Likowski – str. 19

OPIEKĄ PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 17
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 11
Reha-complex – str. 6
Vic-Med – str. 7

ORTODONTA

Lapro_dent – str. 12
Pro-Lab – str. 11

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 11
Chrobrego – str. 17
Vic-Med – str. 7

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro_dent – str. 12
Pro-Lab – str. 11

PSYCHOLOG

Gamed – str. 6
Kołątaj Agnieszka – str. 21
Komorowska Jolanta – str. 17

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 7
Chrobrego – str. 17
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Ilmed – str. 7
MedJana – str. 21
Reh-Complex – str. 6

Reha-complex – str. 6
Vic-Med – str. 7
REHABILITACJA WAD POSTAWY
Akademickie Centrum Medyczne – str. 10
SKLEPY MEDYCZNE
Armed Ort – str. 22
Mikirad – str. 22
Medistar – str. 22
Multimed – str. 22
Stymat – str. 22
TRANSPORT MEDYCZNY
DeltaMed – str. 8
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
Reha-complex – str. 6

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 23
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 7

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 7

DOPPLER

MedJana – str. 21
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7
Venomedica – str. 15

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 18

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 22

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 14
Grupa Medical – str. 8

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Panoramica – str. 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 5
Drożdżikowski Wiesław – str. 15
Epmed – str. 5
Euromed – str. 7
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 5
Medicon – str. 3
MedJana – str. 21

INNE

Zdrowe stawy ARTIVIT – str. 4
Zdrowe żywnie LightBox – str. 20
Szkoła medyczna TEB Edukacja – str. 4

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną PORFARM



www.porfarm.pl

• www.artivit.com.pl

TRB CHEMEDICA

Mi-Mo
wszystko.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



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.com.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)
- **kardiologia dziecięca**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy)
- **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**



KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

www.artivit.com.pl



TEB Edukacja

SZKOŁY MEDYCZNE 

...bo chcę mieć dobry zawód!

- Opiekun medyczny **CZESNE 0 zł**
- Opiekunka dziecięca **CZESNE 0 zł**
- Technik masażysta **CZESNE 0 zł**
- Asystentka stomatologiczna
- Higienistka stomatologiczna
i wiele innych



RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

www.teb.pl

MEDYK

Krew pępowinowa bezcennym darem dla dziecka

Komórki macierzyste są komórkami o unikatowych zdolnościach do różnicowania się w inne, z których zbudowane są tkanki człowieka. Mogą przekształcić się na przykład w krwinkę czerwoną, płytkę krwi, komórkę mięśniową czy nerwową. Proces różnicowania zachodzi przez całe życie, ale najbardziej intensywny jest w trakcie rozwoju płodowego. Po urodzeniu aktywnie zachodzi np. w szpiku, gdzie powstają komórki układu krwiotwórczego. Komórki macierzyste znajdują się także w skórze, tkance tłuszczowej, tkance mięśniowej czy w wątrobie. Komórki macierzyste są wykorzystywane w leczeniu kilkudziesięciu chorób dzieci i dorosłych.

Najwygodniejszym i jedynym nieinwazyjnym sposobem pozyskania komórek macierzystych jest pobranie krwi pępowinowej. Zdolności regeneracyjne komórek macierzystych są dziesięciokrotnie większe niż komórek pochodzących ze szpiku. W Stanach Zjednoczonych odsetek przeszczepień komórek macierzystych z krwi pępowinowej wynosi już 50%.

Krew pępowinowa jest źródłem komórek macierzystych. Jej pozyskanie możliwe jest wyłącznie przy porodzie. Ma to miejsce po odpepnieniu dziecka. Jest to więc zabieg całkowicie nieinwazyjny, bezbolesny i neutralny zarówno dla dziecka jak i dla matki. Pozyskania krwi pępowinowej dokonuje przeszkolona położna, korzystając ze specjalnego zestawu do pozyskania tej krwi. Następnie krew transportuje się w zestawie do laboratorium. Pozyskanie krwi jest możliwe w szpitalach, które współpracują z Bankiem Krwi Pępowinowej. Ciężarna, która zdecyduje się na pobranie krwi pępowinowej powinna zgłosić się to swojemu ginekologowi prowadzącemu ciążę lub nawiązać kontakt ze mną.

Krew pępowinowa jest magazynowana w Polskim Banku Komórek Macierzystych. Jest to jeden z pięciu banków w Europie posiadający akredytację American Association of Blood Banks. Organem administracji państwowej sprawującym nadzór nad bankami tkanek jest Krajowe Centrum Bankowania Tkanek i Komórek.

Przeszczepy komórek macierzystych z krwi pępowinowej są wykorzystywane w wielu chorobach takich jak - ostre białaczki, przewlekła białaczka szpikowa, chłoniaki złośliwe, mięśniak Ewinga, guzy ośrodkowego układu nerwowego i innych guzów wieku dziecięcego. Pełna lista tych chorób liczy ponad 70 pozycji. Wciąż pojawiają się nowe doniesienia o innowacyjnych zastosowaniach w medycynie regeneracyjnej.

Krew pępowinową można wykorzystać do leczenia dziecka od którego została pozyskana, albo w niektórych przypadkach może posłużyć do leczenia chorego rodzeństwa.

Na świecie trwają od dawna badania nad różnymi zastosowaniami komórek macierzystych. Prowadzone są badania nad leczeniem komórkami macierzystymi mózgowego porażenia dziecięcego, cukrzycy typu I, raka nerki, raka piersi, stwardnienia rozsianego.

Decydując się na zdeponowanie krwi pępowinowej rodzice powierzają bankowi bezcenne komórki macierzyste swojego dziecka. To, czy okażą się one potrzebne jest niewiadomą. Polski Bank Komórek Macierzystych jako pierwszy bank krwi pępowinowej w Polsce przeszedł kontrolę i otrzymał akredytację Ministerstwa Zdrowia.

W celu zdeponowania krwi pępowinowej w Polskim Banku Komórek Macierzystych należy podpisać umowę i wnieść opłatę wstępną 680 zł, w celu otrzymania zestawu do pozyskania krwi pępowinowej. Przed porodem rodzice przekazują zestaw położnej. Następnie należy zawiadomić telefonicznie PBKM o dokonanym pozyskaniu i wtedy wnoszona jest opłata podstawowa obecnie 1690 zł. Następnie krew jest transportowana do banku krwi, gwarancja bezpieczeństwa obejmuje 72 godziny transportu. Abonament roczny za przechowywanie krwi w banku wynosi 540 zł.

Tak więc zamiast prezentu na urodziny dziecka proście o datek od rodziny i przyjaciół, będzie to lepszy prezent od zabawek i pieluch.

*Chętnie udzielię więcej informacji
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska*

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

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



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

Wynajmiemy gabinety lekarskie

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
neurologiczna
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)



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALC, 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
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

Co lubią stawy?

Kości połączone są ze sobą za pomocą stawów. Końce kości są tkanką chrzęstną, która umożliwia gładkie przesuwanie kości w czasie ruchu, stanowią ochronę przed ich ścieraniem.

Staw otacza torebka stawowa, która jest wyścielona od wewnątrz błoną maziową, to ona jest odpowiedzialna za produkcję płynu stawowego wypełniającego wnętrze stawu. Stabilizację poszczególnych elementów stawu zapewnia układ więzadeł łącznotkankowych.

Jest wiele schorzeń, które mogą prowadzić do uszkodzenia stawów, np.:

- choroba zwyrodnieniowa
- RZS
- ZZSK
- toczeń trzewny układowy
- dna moczanowa

W większości przypadków przyczyny mają charakter autoimmunologiczny. Ważną rolę odgrywają czynniki przeciążeniowe, które poprzez przewlekłe oddziaływanie prowadzą do szybszego zużycia stawu. Efektem może być tylko niewielkie uszkodzenie stawu, choć możliwe jest jego całkowite zniszczenie.

Dominującym symptomem stawowych dolegliwości jest ból. Jego natężenie jest uzależnione od rodzaju schorzenia. W chorobie zwyrodnieniowej początkowo towarzyszy on obciążeniom, ale w miarę postępu procesu patologicznego pojawia się także w fazie spoczynku. Do tego może dojść także ograniczenie ruchomości stawów prowadzące do narastającej niepełnosprawności. W wyniku działania sił przeciążeniowych dochodzi do nadmiernego ucisku na chrząstkę stawową co powoduje, że staje

się ona cieńsza i traci sprężystość, często pojawia się stan zapalny tj. wysięk w obrębie stawu, obrzęk. Mimowolne unikanie pozycji sprawiającej ból staje się źródłem przykurczów mięśniowych, które wraz z utrudnieniem ruchomości stawu, stają się przyczyną wyraźnego dyskomfortu.



Bardzo ważną rolę odgrywa odżywianie, należy unikać tłuszczów nasyconych, dostosowywać porcje do aktualnych potrzeb organizmu. Niewykorzystane kalorie wpływają na otyłość i nadwagę. Osoby cierpiące z powodu dolegliwości kostno-stawowych namawiam do aktywności fizycznej.

Wysiłek fizyczny jest niezbędny, ale winien być dostosowany do indywidualnych możliwości pacjenta, specjalnie opracowany system ćwiczeń powinien zawierać usprawnianie takich części jak: kręgosłup, pośladki, brzuch, uda. Szczególnie ważne dla osób z problemami kostno-stawowymi jest pływanie na plecach, w przypadku bólu kolan – jazda na rowerze, kinezyterapia, fizykoterapia, termoterapia, masaż. Dużą ulgę przynosi terapia miejscowa – maści, żele, bodźce termiczne – ciepło i zimno stosowane w obrębie chorego stawu poprzez lokalne nasilenie przekrwienia prowadzi do rozluźnienia mięśni, zmniejszenia bólu, likwidacji sztywności stawów – działanie przeciwzapalne. W trosce o dobrą kondycję stawów, należy unikać noszenia niepotrzebnych ciężarów oraz dbać o właściwą pozycję kręgosłupa podczas codziennych czynności.

REHA-COMPLEX

mgr fizjoterapii

Milena Figarska-Szmit

- 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






**Całodobowe pobyty
rehabilitacyjne
oraz pielęgnacyjne**

również prywatne

512 040 525
502 729 548

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

**Sprzedaż i wypożyczalnia
sprzętu
medycznego**

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwdoleżynowe
koncentratory tlenu

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

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



Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA REHABILITACJA



NFZ

wizyty lekarskie
lekarz ortopeda
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
upiększające** przeciwzmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

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

PORADY W ZAKRESIE: czynne wtorek 16³⁰-18³⁰
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego) zapisy
tel. 609 182 337

N Z O Z EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi
dr n. med. **Grzegorz Szczęśniak**
specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej MBA
• biopsja mammotomiczna
• USG piersi + biopsje
• porady chirurgiczne
• krótkie zabiegi
• opieka pooperacyjna

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

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

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



leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej
Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

Akademickie Centrum Medyczne

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

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



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



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. Czarnałowska 19, tel./faks 48 330 87 06
www.vic-med.pl



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

**KINEZYTERAPIA • FIZYKOTERAPIA
MASAŻ • KINESIOTAPING**

ZABIEGI ESTETYCZNE:

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



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy metodą
PNF, NDT Bobath

Medycyna dla zdrowia

Pakiety opieki medycznej

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

polmedic 



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

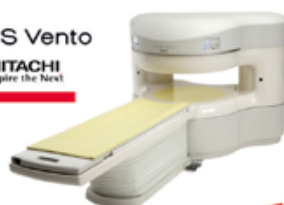
PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

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

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

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

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



**PRYWATNY TRANSPORT
MEDYCZNY**

515 341 100

515 341 102

Świadczymy usługi z zakresu transportu osób wymagających profesjonalnej opieki medycznej – chorych, niepełnosprawnych oraz osób poszkodowanych w wypadkach lub pacjentów, którzy nie mogą się poruszać innym środkiem transportu. Zapewniamy profesjonalną opiekę personelu medycznego oraz bezpieczeństwo osoby przewożonej. Transporty realizowane są przez zespoły medyczne w zależności od stanu zdrowia pacjenta. Nasze ambulanse spełniają rygorystyczne normy PN/EN 1789. Posiadamy do dyspozycji ambulanse marek: Mercedes Sprinter, Volkswagen T5, Volkswagen Caddy.

deltamed
transport i ratownictwo medyczne

26-600 Radom, ul. Żeromskiego 94

telefon koordynatora ds. medycznych:
519 179 707

www.deltamed.com.pl

z domu do szpitala,
na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne,
na komisję ZUS,
do sanatorium, dentyści, urzędów,
banków, sądów, na wybory

Zimno, zimniej... zdrowo!

Krioterapia – uzdrawiająca moc zimna

Wiosna w pełni, za oknem zielono, czas najwyższy, by po sezonie jesienno-zimowym odzyskać dobrą formę. Z pomocą nadchodzi pierwsza, i jak dotąd jedyna, kriosauna w Radomiu.

O dobroczynnych działaniach zabiegów w kriosaurie opowiada lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuza – specjalista rehabilitacji, Kierownik Poradni Rehabilitacyjnej ds. Medycznych.

Co to jest krioterapia?

Termin krioterapia pochodzi z języka greckiego (krio – zimno i therapeia – leczyć) i oznacza leczenie miejscowe lub ogólne za pomocą bardzo niskich temperatur. Nie znaczy to jednak, że możemy dowolnie stosować „domowe metody” krioterapeutyczne. Z zimnem nie ma żartów. Zbawienne leczenie zimnem powierzajmy specjalistom. Korzystając ze specjalnie przygotowanej kriosauuny czerpiemy z zimna to, co najlepsze. Bez ryzyka, że nabawimy się przeziębienia.

Jak wygląda Kriosauna?

Kriosauna to jednoosobowa kabina, przypominająca solarium albo kabinę prysznicową. Temperatura wewnątrz utrzymywana jest na poziomie od -100°C do -150°C . Kabina jest wyposażona w specjalną podnoszoną platformę, dzięki czemu łatwo dostosowuje się do każdego wzrostu. Działaniu niskiej temperatury poddawane są wybrane miejsca lub całe ciało, ale tylko do wysokości ramion. Głowa pozostaje poza działaniem zimna. To ważne dla osób, które nie czują się komfortowo w małych, ciasnych pomieszczeniach.

Zabieg w kriosaurie trwa od 90 do 180 sekund. To optymalny czas, którego potrzebuje nasze ciało, by ożywczo zareagować na taką dawkę zimna.

Jak to działa?

W krioterapii wykorzystuje się naturalne właściwości ludzkiego ciała i jego naturalną reakcję na zimno. Krańcowo niskie temperatury wywołują w ustroju reakcje obronne i zmuszają do zmobilizowania wszystkich sił witalnych naszego organizmu. Na początku, w pierwszych sekundach kontaktu ciała z niską temperaturą dochodzi do zwężenia naczyń krwionośnych, w efekcie czego zmniejsza się przepływ krwi i zwalnia metabolizm. Następnie organizm broniąc się przed działaniem zimna, rozszerza naczynia krwionośne. Krew zaczyna płynąć szybciej, tkanki otrzymują potężną dawkę tlenu i stają się lepiej odżywione.

Po zabiegu można zaobserwować ustąpienie dolegliwości bólowych, zmniejszenie



stanów zapalnych i obrzęków. Układ odpornościowy jest wzmocniony, wzrasta ochrona przed infekcjami. Znacznie poprawia się krążenie, a toksyny są szybciej usuwane z organizmu.

Kiedy do kriosauuny?

Krioterapia i kriosauna wykorzystywane są w leczeniu kontuzji i schorzeń narządów ruchu, chorobach układu nerwowego, a także w medycynie sportowej. Pomagają przywrócić sprawność, wspierają leczenie farmakologiczne i fizjoterapię.

Czy wiesz, że...

Wiara w zbawienną moc zimna towarzyszy człowiekowi od zawsze. W ludowej medycynie wielu zakątków świata, np. w Skandynawii czy na Syberii, kąpielom w lodowych strumieniach i nacieraniu się śniegiem przypisywano właściwości uzdrawiające i odmładzające. Wymagały one jednak długotrwałego przygotowania i hartowania organizmu. Lepiej więc nie praktykować ich na własną rękę.

Polmedic jest pierwszą placówką w Radomiu, która oferuje swoim pacjentom zabiegi w kriosaurie pod okiem wyspecjalizowanego personelu. Możemy na własnej skórze przekonać się, że zimno to zdrowie i klucz do urody!

1. Urazy i schorzenia rąk i nóg

Kriosauna stosowana jest podczas leczenia zeszywniającego zapalenia stawów, zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, reumatoidalnego zapalenia stawów, oraz złamań i mechanicznych urazów narządów ruchu, takich jak zwknięcie, pęknięcie, wybicia oraz przy leczeniu dyskopatii.

2. Schorzenia układu nerwowego

Kriosaurę z powodzeniem wprowadza się także jako wspomaganie w początkowym leczeniu chorób układu nerwowego takich jak choroba Parkinsona czy stwardnienie rozsiane. W przypadku tych chorób zabiegi w kriosaurie spowalniają ich postęp oraz przyczyniają się do ogólnej poprawy kondycji i samopoczucia pacjentów.

Leczenie zimnem w kriosaurie stosuje się także w terapii pacjentów po udarze mózgu.

3. Leczenie urazów sportowych

Kriosauna jest prawdziwym zbawieniem dla pacjentów, którzy nabawili się kontuzji w wyniku uprawiania sportu. Pomaga w szybszym odzyskiwaniu sprawności i rehabilitacji złamań, zwknięć, nadwyrężeń i poważniejszych stłuczeń. Wspomaga także trening wytrzymałościowy. Jest wykorzystywana jako profilaktyka przeciążeń narządu ruchu. To dodatkowe wsparcie w leczeniu po urazach tkanek miękkich i stawów oraz zespołów przeciążeniowych mięśni, stawów oraz kręgosłupa.

Jakie są korzyści?

Udowodniono naukowo, że krioterapia przyspiesza zdolności regeneracyjne mięśni i stawów, ale ma także szersze dobroczynne działanie. Wzmacnia cały organizm, przynosi ulgę w chorobach neurologicznych, poprawia kondycję i samopoczucie oraz zwiększa odporność. Dlatego też wykorzystywana jest nie tylko w ortopedii i neurologii, ale także jako profilaktyka i wsparcie w odnowie biologicznej. Pomaga walczyć z cellulitem, poprawia jędrność skóry. Najlepsze efekty osiąga się łącząc zabiegi w kriosaurie z dobrą dietą i nieobciążającą stawy aktywnością fizyczną, taką jak pilates.

Więcej informacji
pod numerem telefonu:
Poradnia Rehabilitacyjna
Polmedic ul. Okulickiego 76
tel: (48) 344 86 04
lub (48) 386 90 60

Akademickie Centrum Medyczne

Bezinwazyjne leczenie skolioz, kifoz 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

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

Kręci ci się w głowie ?

Nagle przyspieszenie pracy serca oraz zawroty głowy prowadzące do utraty przytomności - tajemnicza dolegliwość, na którą cierpią miliony ludzi zwana jest zespołem NPTS i objawia się nagłym przyspieszeniem pracy serca oraz zawrotami głowy powodującymi utratę przytomności. Uciążliwe schorzenie przytrafia się głównie kobietom w wieku 20-45 lat. To zaburzenie rytmu serca podczas zmiany pozycji ciała z leżącej na stojącą.

Jak to się dzieje? Z powodu wadliwego funkcjonowania szlaków nerwowych odpowiadających za kurczenie się naczyń krwionośnych, krew zaczyna zbierać się w dolnych kończynach, odpływając z serca i mózgu. Jeśli trwa to zbyt długo, mogą nastąpić zawroty głowy i omdlenia. Przypuszczalnie osoby z zespołem NPTS nie wytwarzają odpowiednich ilości norepinefryny lub też wydziela się ona nieregularnie. Na podobne kłopoty zdrowotne pomaga według specjalistów jedzenie potraw bogatych w wodę i sól, zakładanie skarpet lub rajstop poprawiających ciśnienie krwi w nogach i wzmacnianie mięśni kończyn.

Źródło:

*Chroń serce i nie wstawaj zbyt szybko, „Głos Szczeciński”,
14 listopada 2012*

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

**już od sierpnia zapraszamy
do nowej
Poradni Rehabilitacji**

(zapisy na zabiegi rehabilitacyjne już od 15 lipca)

NEL-MEDNiepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej26-600 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 ZŁOTYM DĘBEM**Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi
bytowe, opiekuńcze, wspomagające
i edukacyjne dla ludzi dorosłych,
wymagających całodobowej opieki
i pomocy z powodu wieku, choroby lub
niepełnosprawności.

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. (48) 385 86 21

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.**CFS Pro-Lab**
CENTRUM FREZOWANIA STOMATOLOGICZNEGO

lic. tech. dent.

Piotr Sokół

tel. 506 182 191

www.protetyk.org

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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dyżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.
600 38 96 60**Pro-Lab**
LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ

lic. tech. dent.

Rafał Dygas

tel. 510 158 373

www.pro-lab.net.pl

DENT-ARTIS
GABINY STOMATOLOGICZNElek. stom. **Bożena Domańska**poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00
wtorek, czwartek 8.00-12.00lek. 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 zębówLeczenie bez borowania
metodą abrazji wodno-powietrznejRadom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7
tel. 48 334 14 25
kom. 604 481 599**Siedzenie
grozi śmiercią**

Amerykańskie badania dowodzą, że im więcej siedzi się w ciągu dnia, tym bardziej wzrasta ryzyko śmierci – zwłaszcza u kobiet. W trwających 14 lat testach udział wzięło 120 tys. osób. Okazało się, że u pań, które siedzą więcej niż sześć godzin dziennie, ryzyko zgonu było o 37% wyższe niż u tych, które w ciągu dnia siedziały krócej niż trzy godziny. W przypadku mężczyzn ryzyko to jest niższe o 19%. Co ciekawe, związek między siedzeniem a ryzykiem śmierci był o wiele silniejszy w przypadku chorób sercowo-naczyniowych niż raka. Ryzyko rosło wraz z czasem spędzonym na siedząco w godzinach wolnych od pracy, niezależnie od palenia tytoniu, indeksu masy ciała i innych czynników uważanych za przyczyniające się do większego ryzyka zgonu.

Źródło: PAP, *Uważaj! Nie zasiedź się na śmierć*, „Dziennik”, 23 lipca 2010 r**Agamed**
CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski**RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów****GINEKOLOGIA • USG**

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

INTERNA**MEDYCINA PRACY**

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
Anna Pytel**PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE**

w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-21.00

MEDYK

Panoramica ^{3D}
pracownia radiologiczna

Radom, ul. Okulickiego 48, tel. 679 61 71, 691 77 99 77
info@panoramica.pl, www.panoramica.pl

już dostępne w ofercie specjalistyczne produkty
najlepszych światowych marek
do pielęgnacji i higieny jamy ustnej

Luxdent

lek. stom. **Dariusz Szydło**
tel. 48 360 64 36
kom. 695 72 64 22

Radom, ul. Struga 54 lok. 7
(obok sklepu Witamina, wejście od podwórza)

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

 **unident**
NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka
i chirurgia stomatologiczna

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

www.unident.radom.pl



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

Kosmate myśli mężczyzn

Badania amerykańskich naukowców obaliły stereotyp, według którego mężczyźni myślą o seksie co siedem sekund, co dałoby ponad 8 tysięcy nieprzyzwoitych myśli na 16 godzin aktywności dobowej. Okazuje się, że mężczyźni myślą o seksie częściej niż kobiety, ale nie przez cały czas.

W eksperymencie przeprowadzonym z udziałem studentów panowie myśleli o seksie zaledwie 19 razy dziennie – o dziewięć razy więcej niż koleżanki. Okazało się, że prawie tak często, jak o seksie, mężczyźni myślą o jedzeniu.

Badania wykazały ponadto zależność między częstotliwością myśli erotycznych a akceptacją własnej seksualności - im większa akceptacja, tym częściej myśleliśmy o seksie.

Źródło: *Mężczyźni myślą nie tylko seksie*, "Newsweek", 29 listopada 2013



lapro_dentis
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



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 ^{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



Gabinet medycyny estetycznej
lek. medycyny Mariusz Mieszkowski
 oferuje: tel. 791 660 619

- 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

dia RADOM nosis

Rezonans Magentyzny
 Aparat 1,5 Tesli firmy GE

Badania w ramach umowy z NFZ oraz płatne (bez skierowania)

Informacja i zapisy 8.00-18.00
 tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
 26-610 Radom, Tochtermana 1

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

VITA-Derm
 CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCINA ESTETYCZNA



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

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

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

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

Oddychaj pełną skórą tlen hiperbaryczny



VENOMEDICA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik
**MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
 LECZENIE ŻYLAKÓW**
 - laserowe zabiegi endożylne ELVeS
 - mikroskleroterapia pajęczeków
 - skleroterapia piankowa żylaków
 - miniflebektomia
LECZENIE CHOROÓB TĘNIC
 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

Tlen to pierwiastek, którego skóra potrzebuje w każdym wieku. Zanieczyszczone środowisko, szkodliwe promieniowanie UV oraz upływ czasu pogarszają wygląd skóry. Staje się ona szara, zmęczona, sucha i mało elastyczna. Zapobiec temu można przy pomocy infuzji tlenowej będącej doskonałym sposobem na spowolnienie niekorzystnych procesów starzenia, problemów związanych z trądzikiem, egzemą czy łuszczycą. Jest to całkowicie bezpieczna, naturalna i nieinwazyjna metoda pielęgnacji skóry bez żadnych skutków ubocznych. Infuzja tlenowa polega na wtłaczaniu tlenu w głąb skóry bez jej mechanicznego uszkodzenia. W efekcie uzyskujemy zwiększenie metabolizmu oraz nawilżenia skóry już na poziomie komórkowym, dzięki czemu tkanki są lepiej odżywione, a napięcie skóry wzrasta. Podczas kompletnej terapii tlenowej można osiągnąć imponujące efekty dbając przy tym o zdrowie i dobre samopoczucie klienta. Przy pomocy czystego, hiperbarycznego tlenu możliwe jest wprowadzanie składników aktywnych do głębokich warstw skóry. Specjalistyczne sera dobierane są adekwatnie do indywidualnych potrzeb pacjenta. Bazują one na dwupostaciowym kwasie hialuronowym: niskocząsteczkowym i wielkocząsteczkowym. Ten pierwszy przenika do głębszych warstw skóry wraz z przyłączonymi składnikami aktywnymi (antyoksydanty, witaminy i inne składniki bogato odżywiające skórę). Wielkocząsteczkowy zaś ma za zadanie wiązać wilgoć z otoczenia i utrzymać w skórze wilgoć zgromadzoną przez kwas hialuronowy niskocząsteczkowy. Można, więc powiedzieć, że zabieg infuzji tlenowej jest delikatniejszą formą mezoterapii igłowej. Jest też doskonałym sposobem na przedłużenie efektów tej klasycznej wersji mezoterapii. Efekt zabiegu jest niemal natychmiastowy. Skóra po zabiegu jest odświeżona, gładka,

promienna i jędrna, zmarszczki są znacznie zredukowane, a ponadto dzięki właściwościom antybakteryjnym i przeciwzapalnym zmniejsza podrażnienia i dlatego jest doskonałym sposobem na złagodzenie objawów egzemy, łuszczycy oraz pozbycie się zapalnych stanów trądzikowych. Zabieg nie ma żadnych skutków ubocznych i jest całkowicie bezbolesny. Pierwsze efekty pojawiają się tuż po zabiegu, ale w pełni widoczne są na następny dzień - po jednorazowym zabiegu utrzymują się minimum 1,5 tygodnia. Pojedyncze zabiegi są idealne do odświeżania, rewitalizacji, wygładzenia i odświeżenia skóry, a w szczególności polecane są przed ważnymi wydarzeniami na których chcemy wyglądać wyjątkowo. Po serii zabiegów rezultaty są bardziej spektakularne i w zależności od obranej terapii możemy osiągać pożądany efekt. Każdy program obejmuje serię sześciu zabiegów. W przypadku walki z trądzikiem powinno się wykonać dwa zabiegi w tygodniu. W celu uzyskania odmłodzenia i wygładzenia zmarszczek należy wykonać go raz w tygodniu i powinien być powtarzany dwa razy w roku. Wykonywanie infuzji tlenowej nie wymaga rekonwalescencji i można normalnie wrócić do codziennej aktywności. Warto wspomnieć, że zabiegi z zastosowaniem tlenu hiperbarycznego są bardzo popularne wśród gwiazd światowego formatu takich jak m. in. Madonna, Jennifer Lopez, Naomi Campbell, Kate Perry, Fergie, Eva Longoria i Justin Timberlake.

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

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

*Magdalena Wrzesińska
 kosmetolog*

*Marta Wrocławska-Bañcer
 kosmetolog*

*dr med. Maciej Krajewski
 dermatolog estetyczny*



**KLINIKA
 ESTIVANCE**
 Dr n. med. Maciej Krajewski
lifting & rewitalizacja skóry
 www.klinikaestivance.pl
 Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. (48) 360 44 56
 Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, (22) 898 34 51

Psychologiczne aspekty choroby przewlekłej: cukrzyca vs choroba niedokrwienna serca

część II



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Radzenie sobie z chorobą przewlekłą jako sytuacją stresową.

Początkowa reakcja na diagnozę choroby najczęściej wiąże się z szokiem i niedowierzaniem. Jednak z czasem cały dramatyzm związany z chorobą zaczyna powshednieć, a pacjent staje przed wyzwaniem jak radzić sobie z całym trudem spowodowanym chorobą.

Bez wątplenia choroba i związane z nią zabiegi są sytuacją trudną, dlatego mogą być uznane przez chorego jako obciążające lub przekraczające jego zasoby. W takim ujęciu choroba przewlekła będzie stanowiła źródło stresu. Stwarza bowiem zagrożenie zarówno fizyczne jak i psychospołeczne, zakłóca tok codziennych czynności życiowych, utrudnia realizację dotychczasowych celów i zaspokajanie potrzeb. Stres rozumiany jest jako transakcja pomiędzy

osobą oceniającą dane zdarzenie a elementami otoczenia wpływającymi na określoną sytuację. W takim aspekcie o wystąpieniu stresu decydują, nie obiektywne cechy sytuacji, a ocena jednostki/interpretacja osoby. Tak ujęte rozumienie stresu ma charakter poznaczy (tj. dotyczy tego jakie znaczenie osoba nadaje danemu zjawisku) i dlatego pozwala na wyjaśnienie zależności związanych z powstawaniem i rozwojem choroby przewlekłej. Choroba jako sytuacja stresowa wiąże się z uruchomieniem mechanizmów radzenia sobie ze stresem, tj. wszystkich wysiłków, mających na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby. Na tym etapie osoba aktywnie poszukuje odpowiedzi na pytanie „Jakie działania mogę podjąć w tej sytuacji?”.

Można wyróżnić dwa źródła aktywności pacjentów ukierunkowane na cele zdrowotne: wykonywanie zaleceń lekarskich oraz aktywność prozdrowotna podejmowana z inicjatywy pacjenta. Przykładem tego rodzaju aktywności może być zmiana trybu życia. Badania pokazują, że skutecznymi

sposobami radzenia sobie z cukrzycą są strategie zorientowane na zadanie. Należy do nich m.in.: szukanie informacji o chorobie i jej potencjalnych konsekwencjach, trening określonych procedur związanych z chorobą, podejmowanie aktywności związanych z leczeniem, prowadzących do lepszej kontroli glikemii. Można przypuszczać, że źródłem uwarunkowań stosowanych strategii są właściwości choroby. W sytuacjach kontrolowanych informacje mogą być wykorzystane do przekształcenia sytuacji na pomyślną. Inaczej będzie wyglądała sytuacja u pacjentów kardiologicznych. Ci będą przeżywali wyższy poziom stresu i emocji negatywnych niż chorzy na cukrzycę typu 2. Wiąże się to z mniejszym stopniem kontrolowalności choroby, a co za tym idzie z mniejszymi możliwościami radzenia sobie z nią.

Badania wykazały, że chorzy cierpiący na mniej kontrolowalne choroby, takie jak np. rak, mają większą tendencję do radzenia sobie z chorobą poprzez koncentrowanie się na emocjach niż na wypełnianiu zaleceń lekarskich. Natomiast chorzy, którzy cierpią na choroby w większym stopniu poddające

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu
przyjmuje: środa 16.00-18.00
Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

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


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


Gabinet okulisty
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

OPTYK
okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe
zaprasza
poniedziałek-piątek
10.00-17.30
Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 501 576 329

OPTYK
GRABOWSCY

Badanie wzroku przez SPECJALISTĘ
Bobbie
SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY
• **Galeria Feniks** (Piotr i Paweł)
Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112
tel. 48 382-06-32
• **Przychodnia**, ul. 1905-roku 20 lok. 5
tel. 48 385-80-08
• **Nowy Salon** (vis a vis Uniwersytetu)
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500
GF FERRE SOLANO Baldinini Ray-Ban

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

Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

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

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

www.psychiatra.radom.pl

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

CHROBREGO NZOZ
Elżbieta Stachura

rehabilitacja w domu pacjenta

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

wypożyczenie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

Gabinet rehabilitacji leczniczej

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

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

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

się kontroli, koncentrują się częściej na obserwacji swojego ciała i zmianie zachowań zdrowotnych.

Przy ocenie sytuacji jako stresowej wzbudzany jest szereg negatywnych uczuć i napięć emocjonalnych takich jak lęk, przygnębienie, rezygnacja, obawy o życie czy stany depresyjne. Badania donoszą, że współistnienie depresji i choroby przewlekłej może zmniejszyć szansę na wyleczenie, a także pogarszać rokowanie w przypadku obu schorzeń.

U pacjentów kardiologicznych dosyć często występuje depresja, a co trzecia osoba z chorobą wieńcową przejawia jej objawy o różnym nasileniu. U chorych na cukrzycę, depresja występuje dwukrotnie częściej niż w populacji ogólnej, a jej przebieg jest cięższy niż u osób bez cukrzycy.

Zachowania zdrowotne w radzeniu sobie z chorobą przewlekłą

Do zachowań, które w zasadniczy sposób kształtują styl życia, możemy zaliczyć: sposób odżywiania się, poziom aktywności fizycznej, stosowanie używek, oraz forma spędzania wolnego czasu. Zatem, są to zachowania ściśle związane z aktywnością człowieka i od niego zależne. Dlatego przyjmuje się pogląd, że to przede wszystkim zachowania jednostki przyczyniają się do powstania choroby.

Zachowania zdrowotne w sytuacji choroby to świadomie podjęte przez pacjenta działania w celu ochrony i zachowania

zdrowia. W szczególny sposób dotyczą one osób chorych przewlekle. Specyfika chorób takich jak cukrzyca typu II czy choroba niedokrwienna serca wymaga bycia pod stałą kontrolą i nadzorem lekarza lub innego specjalisty. Pacjenci są informowani o przebiegu ich stanu zdrowia i o wpływie, jaki mają prozdrowotne zachowania na całokształt procesu leczenia. Celowa i świadoma aktywność, jaką podejmują w celu utrzymania i rozwoju własnego zdrowia poprzez jego ochronę, uczestnictwo w procesie leczenia czy rehabilitacji, może przyczynić się do znacznej poprawy ich stanu zdrowia. Tak rozumianą aktywność możemy ogólnie interpretować jako zadaniowe radzenie sobie z chorobą. Charakterystyczną dla sytuacji zadaniowej formą aktywności jest zachowanie celowe, zmierzające do przekształcenia określonej sytuacji początkowej, w sytuację końcową – bardziej pożądaną. W sytuacji choroby, tak rozumiane zadanie będzie polegało na zmianie niepożądanego stanu początkowego, jaką jest stan bycia chorym w końcową sytuację powrotu do zdrowia.

Część III

1. Zmiana stylu życia w chorobie przewlekłej
2. Znaczenie zmiennych socjodemograficznych w podejmowaniu zmiany zachowań zdrowotnych

Pisząc artykuł korzystałam z niżej wymienionych źródeł:

Bishop, G. (2000). *Psychologia zdrowia*. Wrocław: Astrum.

Chodkiewicz, J. (2006). *Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.

Dolińska-Zygmunt, G. (2000). *Podmiotowe uwarunkowania zachowań promujących zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo IP PAN.

Eliasz, A. i Wrześniński, K. (1988). *Ryzyko chorób psychosomatycznych: Środowisko i temperament a wzór zachowania A*. Wrocław: Wydawnictwo Ossolineum.

Gałuszka, A. (2005). *Człowiek przewlekle chory. Aspekty psychoegzystencjalne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Heszen-Niejodek, I. (2000). *Stres i Radzenie sobie – główne kontrowersje*. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (12-43). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

mgr Jolanta Komorowska
psycholog, terapeuta EMDR

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

Zapisy telefoniczne
Radom,
ul. Curie-Skłodowskiej 18, lok. 309
tel. 606 244 806
jolantakomorowska@gmail.com

Skuteczne odchudzanie

= odpowiednia dieta + aktywność fizyczna

Skuteczne odchudzanie jest terminem rozumianym najczęściej w dwóch aspektach: możliwie najszybszego zrzucenia zbędnych kilogramów, a następnie trwałego utrzymania tej niższej wagi, czyli uniknięcia efektu jo-jo. Większość diet (obliczono, że w 2003 roku na świecie znanych było około 30 000 diet!), których działanie często wspomagane jest przez dostępne na rynku suplementy diety, pozwala rzeczywiście dość szybko schudnąć 5 lub 10 kg, nawet w ciągu dwóch tygodni, a ich propagatorzy obiecują, że efekt jo-jo nie wystąpi, ale niestety tylko obiecują. Jest bowiem jeden warunek skutecznego odchudzania, lekceważony w prawie wszystkich metodach odchudzania „gwarantujących efekt” (aż prosi się, by dodać – niestety efekt jo-jo). Tym warunkiem jest stopniowe tempo spadku masy ciała (szybko schudnąć jest łatwo, ale równie szybko można potem przytyć) oraz racjonalność diety, gwarantująca jej prozdrowotność.

Skuteczność odchudzania rozumiana tylko jako obniżenie ciężaru ciała gwarantuje dostarczanie organizmowi osoby odchudzającej się mniejszej ilości energii (liczby kalorii) niż ona potrzebuje w zależności od indywidualnych parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, a także od stylu życia danej osoby, a przede wszystkim od określonego poziomu aktywności fizycznej. Dlatego niewątpliwie najskuteczniejszą metodą odchudzania byłoby całkowite odstawienie pożywienia, ale to oczywiście możemy sobie darować (operacja by się udała, tylko pacjent by jej nie przeżył), natomiast zdecydowanie warto, a wręcz należy przywrócić się jej łagodniejszej formie, popularnemu „MŻ”, czyli „mniej żarcia”.

Spójrzmy, jak to działa. Różnicę między ilością energii (liczbą kalorii) dostarczonej codziennie naszemu organizmowi a energią (liczbą kalorii), którą on spala, określaną jako bilans energetyczny, można porównać do wagi. Na jednej jej szali znajduje się

energia dostarczona z pożywieniem, a na drugiej wydatkowana przez nasz organizm.

Waga jest w równowadze, jeżeli liczba kalorii dostarczanych i wykorzystywanych przez organizm jest taka sama. Wtedy masa ciała nie ulega zmianie – nie chudniemy, ani nie tyjemy. Przewaga kalorii dostarczanych (jemy więcej, niż wynosi nasze zapotrzebowanie) powoduje przyrost tkanki tłuszczowej, a więc przyrost masy ciała, zaś przewaga kalorii wydatkowanych (jemy mniej, niż wynika to z zapotrzebowania) uaktywnia proces spalania tkanki tłuszczowej i – szczególnie, gdy towarzyszy temu aktywność fizyczna – w efekcie tracimy na wadze.

Aby schudnąć, trzeba więc utrzymywać ujemny dzienny bilans energetyczny organizmu, czyli spożywać w ciągu dnia mniej kalorii niż spala nasz organizm.

Tu jednak istotna uwaga – skutecznemu odchudzaniu, rozumianemu jako redukcja masy ciała bez efektu jo-jo, nie powinny towarzyszyć negatywne skutki uboczne dla naszego zdrowia. I tego warunku niestety nie spełniają modne obecnie diety – Dukana, Atkinsa, Montignaca, Kwaśniewskiego, South Beach, Haya, kopenhaska, by wymienić tylko te obecnie najpopularniejsze. Mało tego, drastyczna niedoborowość, czyli brak niektórych istotnych dla organizmu człowieka składników pokarmowych, ma być (uwaga!) atutem tych diet. Całościowe efekty ich stosowania są jednak z reguły oplakane, tzn. schudnięciu towarzyszą zmiany w pracy mózgu, nerek, wątroby, osteoporoza, kamica nerkowa, kwasica ketonowa, dna moczanowa (podagra), wzrost ciśnienia – pełna lista schorzeń i dysfunkcji jest

Akademickie Centrum Medyczne

Zabiegi w chirurgii naczyniowej
specjaliści z Warszawy

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

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

lek. specjalista
NEUROLOG

Centrum Medyczne
MEDJana

Ewa Dudzińska

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

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

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

oczywiście znacznie dłuższa, a wystąpienie każdej z nich zależy od konkretnej „cudownej” metody, rzekomo skutecznego odchudzania. A – trzeba to podkreślić – może być wręcz odwrotnie, tzn. odchudzanie przy zastosowaniu diety zbilansowanej, zawierającej wszystkie niezbędne dla organizmu składniki pokarmowe z reguły przynosi szereg korzyści zdrowotnych, jak np. obniżenie poziomu cholesterolu we krwi czy wyrównanie glikemii lub po prostu dobra kondycja fizyczna i umysłowa.

Przykłady tego, co przy stosowaniu poszczególnych diet może nas spotkać, przedstawia poniższa tabela. Procentowe

niedobory wybranych składników w poszczególnych dietach w stosunku do tradycyjnej diety niskokalorycznej opracowano w Poradni Chorób Metabolicznych Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Stosowanie diet niedoborowych często kończy się więc wizytą u lekarza o specjalizacji uzależnionej od rodzaju schorzenia nabytego w czasie odchudzania (często, a nie zawsze, bo najmocniejsze organizmy potrafią znieść wiele „atrakcji”, których im dostarczamy). Niezależnie jednak od skutków ubocznych stosowania niedoborowej, niezbilansowanej diety, prędzej czy później musimy wrócić do normalności

w żywieniu, bo przecież nie można (zwykle się nie da) w nieskończoność żyć na wąskiej grupie produktów żywieniowych i wówczas organizm „odbija sobie” wcześniejsze niedobory i efekt jo-jo murowany.

Nawiasem, podstawowy mechanizm działania diet niedoborowych opiera się na opisanym wyżej ujemnym bilansie energetycznym, w który osoba odchudzająca się łatwo wchodzi. Przykładowo, dieta Dukana nakazuje przez większość okresu jej stosowania spożywać niemal wyłącznie białko, ale jeżeli czynimy to nieprzerwanie przez kilka dni, z powodu monotonii zwyczajnie odrzuca nas od produktów białkowych (spróbujmy dziecku łasemu na słodycze nakazać jeść czekoladę na wszystkie posiłki, a nie będziemy długo czekać, jak powie, że już jej nie lubi). Wówczas po prostu mniej ich będziemy jeść i tym samym dostarczymy organizmowi mniej kalorii, przez co nasz bilans energetyczny będzie ujemny i będziemy szybko chudnąć.

No tak, ale prawie wszystko, co zostało napisane powyżej, dotyczy nie tyle skutecznej diety, co diet, które pozwalają na szybkie schudnięcie, ale skuteczne w znaczeniu trwałego odchudzenia nie są. Jak zatem, przy zastosowaniu jakiej diety, doświadczymy skutecznego odchudzania? Sprawa wydaje się banalna, ale przy bliższym przyjrzeniu się już taka nie jest.

Po pierwsze, powtórzmy, trzeba sprawić, by nasz bilans energetyczny był ujemny, tzn. należy dostarczać

Dieta	Niedoborowe składniki
wysokobiałkowe i niskowęglowodanowe diety Dukana i Atkinsa	węglowodany – 80%, wapń – 63%, magnez – 40%, błonnik – 50%, witamina C – 90%
Montignaca	kwasy foliowe, witaminy B6 i B12
Haya	wapń – 75%, białko – 44%, magnez – 50%, żelazo – 62%, witaminy: A – 80%, B1 – 50%, B2 – 66%
Kwaśniewskiego	błonnik, wit. C, potas, wapń, magnez, miedź
South Beach	węglowodany – 58%, błonnik – 52%, wapń – 35%, magnez – 18%, żelazo – 45%, wit. E – 41%, wit. B1 – 60%
kopenhaska	białko – 43%, węglowodany – 70%, błonnik – 60%, wapń – 73%, magnez – 58%, żelazo – 58%, wit. E – 24%, wit. B1 – 72%, wit. B2 – 52%, wit. C – 87%

Adam Zagata
Specjalista neurochirurg
 Radom, ul. Królewska 15a
 Zapisy od poniedziałku do piątku
tel. 48 333 28 74
 Przyjęcia w poniedziałek od 17.00
kom. 607 078 036

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

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**

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

Gabinet okulistyczny
Hanna Małecka
 specjalista chorób oczu
 Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)
 kom. 604 529 306
 przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

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

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

organizmowi mniej energii (kalorii) w postaci przyjmowanego pokarmu, niż potrzebuje. A ile potrzebuje, powie nam dietetyk, do którego się zwrócimy bądź możemy to w prosty sposób określić sami korzystając z odpowiednich algorytmów lub kalkulatorów, jak na przykład ten tutaj.

Po drugie, tę mniejszą od zapotrzebowania organizmu dawkę energii należy dostarczyć organizmowi w postaci zbilansowanego pożywienia i to już niestety jest bardziej skomplikowane, by nie powiedzieć niemożliwe do samodzielnego określenia. Normy zapotrzebowania człowieka na poszczególne składniki odżywcze w różnych szerokościach geograficznych są różne i dla naszego kraju określają je naukowcy z Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ). Ułożenie prawidłowo zbilansowanej diety na podstawie określonych przez IŻŻ norm zapotrzebowania człowieka (a w szczególności składników odżywczych oraz dodatkowych zaleceń dotyczących, np. wykorzystywania surowców i produktów o niskim indeksie glikemicznym, jest dość trudne, gdyż wymaga znajomości zawartości tych składników w produktach spożywczych oraz wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia. W praktyce może to zrobić dietetyk lub doświadczony żywieniowiec i wówczas pozostaje tylko (i aż) stosować się do otrzymanych od nich obliczeń, co może być o tyle trudne, że zakup produktów to jedno, a ich przetworzenie na konkretne potrawy to drugie i czynności

te wymagają niewątpliwie sporej ilości czasu i pewnych zdolności kulinarnych. Z drugiej strony, czasem warto skorzystać z gotowych zestawów posiłków oferowanych przez stosujące zalecenia IŻŻ firmy cateringu dietetycznego, takie jak LightBox. Zdejmie nam to z głowy powyższe problemy, a z drugiej strony pokaże, jak należy prawidłowo się odżywiać.

Po trzecie, aby odchudzanie było skuteczne, powinno być połączone z aktywnością fizyczną, która zwiększy ilość energii wydatkowanej przez organizm, co przy danej (przy odchudzaniu – zmniejszonej) ilości energii dostarczanej, powiększy ujemny bilans energetyczny i sprawi, że będziemy szybciej chudnąć, nie dopuszczając do obniżenia podstawowej przemiany materii.

Na koniec wypada dodać, że zdaniem naukowców najważniejszych organizacji i placówek naukowych na świecie, zajmujących się wpływem sposobu żywienia na organizm człowieka, najlepszą dla naszego organizmu jest dieta śródziemnomorska.

Podsumowując, przy podejmowaniu decyzji o sposobie odchudzania dobrze jest zastanowić się, czy warto eksperymentować na żywym, własnym (!) organizmie, bardzo szybko schudnąć 5 lub 10 kg, ale narazić się na często bardzo poważne problemy zdrowotne, czy sięgnąć po sprawdzoną, zbilansowaną, tradycyjną, zdrową i – no właśnie – skuteczną dietę. Wybór należy do każdego z nas.

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

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

LightBox to propozycja zdrowego sposobu odżywiania, dostępna od niedawna także w Radomiu.

Przygotowujemy i dostarczamy całodzienne zestawy zbilansowanych, smacznych posiłków o określonej wartości kalorycznej.



LightBox jest dla osób, które...

- chcą zdrowo się odżywiać
- dbają o sylwetkę – chcą schudnąć
 - dużo pracują, są zabiegane
 - nie chcą tracić czasu na zakupy
 - nie lubią przygotowywać posiłków
 - cenią sobie wygodę
- nie chcą wyrzucać przeterminowanej żywności
- zwracają uwagę na jakość

zapraszamy na

www.LightBox.pl

telefon +48 513 513 661
 kontakt@lightbox.pl

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dzieci i młodzieży**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:
**chorób piersi, neurologiczny (dla dorosłych), urologiczny,
psychologiczny, chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej,
kardiologiczny, kardiologiczny dla dzieci**

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 i dzieci • **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

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

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

PSYCHOLOG KLINICZNY

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

lek. specjalista neurolog

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

REHABILITACJA

umowa z NFZ



NOWOŚĆ!

Pierwsze w Radomiu urządzenie
CARBOJET do suchych kąpiei CO2

Wskazania:

- nadciśnienie tętnicze
- oparzenia i odmrożenia
- schorzenia reumatyczne
 - owrzodzenia
- choroby układu krążenia
 - gangreny

Zabieg działa:

- przeciwwrzaskowo
- przeciwbólowo
- odprężająco
- obniża ciśnienie krwi
- powoduje spadek tworzenia się opuchlizn
- powoduje poprawę przekrwienia kończyn
- przyspiesza gojenie skóry, odleżyn, wrzodów podudzia, zmiękczenie blizn

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



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 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

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24
ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88
ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82
sklep@mikirad.com.pl
www.mikirad.com.pl

medistar

SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

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

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

GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

lok. med. specjalista urolog **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

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

Wykonujemy również prywatne badania mammograficzne, USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, węzłów chłonnych, biopsję grubościennej piersi.
ZAPRASZAMY!

Zdrowie na wakacje!

od 1 lipca do 31 sierpnia



10% rabatu na wszystkie badania



do **20%** rabatu na zestawy badań

Twoje laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

ul. Struga 19/21, 26-600 Radom
T: 48 363 45 66
www.baldys-lab.eu

Medycyna dla zdrowia

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej



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



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

Medycyna dla zdrowia

Medycyna Pracy

- badania wstępne
- okresowe
- kontrolne
- badania kierowców



infolinia: 601 177 955
ul. Okulickiego 76