

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



lipiec 2014 / 7 (30)

Nietrzymanie moczu
wstydlivy problem,
który da się wyleczyć str. 22

Poród przedwczesny str.20

Skóra na fali str.10

Kwas hialuronowy str.5

Tryb życia dziecka
z chorobą scheuermanna str. 7

Brak efektów diety odchudzającej
- co jest przyczyną? str. 18

Psychologiczne aspekty choroby przewlekłej:
cukrzyca vs choroba niedokrwienna serca str. 8

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 10
Krajewski Adam – str. 9
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3
Macierzyńska Danuta – str. 6

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 17
Wypyski Andrzej – str. 17

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 11
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 8
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Ostrach Andrzej – str. 11
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 18
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 5

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 19
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17

DERMATOLOG

Gamed – str. 10
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 10
Macierzyńska Danuta – str. 6

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 21
Nazimek Marta – str. 20
Kempa Urszula – str. 7

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 10
Kempa Urszula – str. 7

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 21
Gamed – str. 10
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 17

GINEKOLOG

Gamed – str. 10
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 21
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 21
Kielski Piotr • EPMED – str. 21
Nita Zygmunt – str. 21
Świechowski Witold • AGAMED – str. 12

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 7
Gamed – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7

KARDIOLOG

Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 5
Świągół Paweł – str. 5
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 5

LARYNGOLOG

Gamed – str. 10
Kielska Ewa • EPMED – str. 21

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 10
Mieszkowski Mariusz – str. 8
Polmedic – str. 22
Vitaderm – str. 8

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7
Pytel Anna • AGAMED – str. 12

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 15
Chojnacka Marina – str. 15
Dudzińska Ewa – str. 19
Gamed – str. 10
Jurkiewicz Grzegorz – str. 15
Kosowski Jarosław – str. 15
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 15
Olczyk Ziemowit – str. 15

NEUROCHIRURG

Zagata Adam – str. 15

OKULISTA

Gamed – str. 10
Krupa Ewa – str. 8
Likowska Elżbieta – str. 14
Nazimek Waldemar – str. 14
Małecka Hanna – str. 15
Szponar Bogusław – str. 6
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 8

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 19

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 18
Sekula Jan • SANUS – str. 17
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 18
Wypyski Andrzej – str. 17

PEDIATRA

Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 5
Nazimek Marta – str. 20

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 7
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11

PSYCHIATRA

Gamed – str. 10
Karczewski Andrzej – str. 9
Szczęśniak Ewa – str. 9

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 12
EndoCard – str. 5
Endomed – str. 17
Epmed – str. 21
Gamed – str. 10
Macierzyńska i partnerzy NZOZ – str. 6
Medicon – str. 3
MedJana – str. 18
Nel-Med – str. 7
Polmedic – str. 22, 24
Venomedica – str. 11

STOMATOLOG

Agamed – str. 12
Aurumdent – str. 12
Dent Artis – str. 12
Gamed – str. 10
M-dent – str. 14
Luxdent – str. 14
PT Dental – str. 12
Stomadent – str. 14
Szwedental – str. 12
Unident – str. 12

UROLOG

Alter Andrzej – str. 19
Baryłka Krzysztof – str. 17
Gamed – str. 10
Nierubca Antoni – str. 20

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 23
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 10
PMR – str. 7

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Chejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 21

DIETETYK

Fizjomedica – str. 6
Life & Diet – str. 17
Medi Diet – str. 19
Panaceum – str. 11

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 16
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 6
Reha-complex – str. 7
MedJana – str. 18

OPTYK

BRILEX – str. 18
Grabowscy – str. 14
Likowski – str. 14

OPIEKĄ PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 16
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 14
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 7

ORTODONTA

Lapro_dent – str. 12
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 14
Chrobrego – str. 16
Vic-Med – str. 7

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro_dent – str. 12

PSYCHOLOG

Gamed – str. 10
Kołątaj Agnieszka – str. 18
Komorowska Jolanta – str. 9

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 16
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 6
Ilmed – str. 6
MedJana – str. 18
Reh-Complex – str. 6
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 7

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 20
Mikirad – str. 21
Medistar – str. 21
Multimed – str. 21
Stymat – str. 20

TRANSPORT MEDYCZNY

DeltaMed – str. 9

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 7

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 10
Bałdys Krystyna – str. 23
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 17

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 17

DOPPLER

MedJana – str. 18
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Venomedica – str. 11

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 15

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 9

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 5
Grupa Medical – str. 15

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 17
Panoramica – str. 13

USG

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

INNE

Zdrowe stawy ARTIVIT – str. 4
Szkoła medyczna TEB Edukacja – str. 11

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

opracowanie graficzne gazety:

Czarna w paski Patyk Förmaniak tel. 608 240 363



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

Długość palców u mężczyzny ma znaczenie



Długość palców wskazującego i serdecznego mogą dużo powiedzieć o zdrowiu mężczyzny – twierdzą naukowcy z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego i University of New Mexico w USA na łamach czasopisma „Annals of Human Biology”. Już ze wcześniejszych ustaleń naukowych wynikało, że w długości palców – zarówno kobiecych, jak i męskich – zawarta jest informacja o rozwoju płodowym. Nowe badania na ten temat, przeprowadzone przez polsko-amerykański zespół, opublikuje w nadchodzącym numerze „Annals of Human Biology”.

Jeżeli mężczyzna ma krótszy palec wskazujący od palca serdecznego, oznacza to, że w życiu płodowym oddziaływało na niego wyższe stężenie testosteronu niż estrogenów. I odwrotnie – mężczyzna

z dłuższym palcem wskazującym podlegał wyższemu stężeniu estrogenów w łonie matki. Stosunek długości palca drugiego do czwartego, nazywany indeksem 2D:4D (z ang. „the 2nd to 4th digit ratio”), nie zmienia się przez całe życie. Dlatego może być używany jako wyznacznik środowiska hormonalnego, w jakim rozwijał się płód.

Badacze z Zakładu Zdrowia i Środowiska UJ CM: doktorantka Magdalena Klimek, prof. Grażyna Jasińska, dr Andrzej Galbarczyk, dr Ilona Nenko oraz Louis Calistro Alvarado z University of New Mexico przebadali blisko 700 mężczyzn w różnym wieku, zamieszkałych na terenie Beskidu Wyspowego.

Polscy i amerykańscy naukowcy odkryli, że chłopcy, którzy mają krótszy palec wskazujący w stosunku do serdecznego (co świadczy o wyższych poziomach testosteronu w życiu płodowym), rodzą się więksi oraz mają wyższą masę ciała w okresie dzieciństwa i dojrzewania. Co więcej, w wieku dorosłym tacy mężczyźni mają średnio również wyższe stężenia testosteronu oraz więcej dzieci.

Z tego nasuwa się wniosek, że indeks długości palców 2D:4D można uznać za wskaźnik kondycji zdrowotnej mężczyzny. Zaprezentowane przez naukowców wyniki wskazują, że wysokie stężenia testosteronu

podczas rozwoju płodowego mogą mieć korzystny wpływ na całe późniejsze życie mężczyzn, gdyż ten hormon odgrywa kluczową rolę w prawidłowym rozwoju męskich płodów. Zatem – twierdzi polsko-amerykańska ekipa – patrząc na stosunek palca wskazującego do palca serdecznego, możemy oszacować poziom testosteronu oraz potencjał rozrodczy danego mężczyzny.

Z wysokim poziomem testosteronu łączy się jednak nie tylko korzyści – jego zbyt wysokie stężenie może powodować także problemy zdrowotne. Wcześniejsze badania wykazały, że panowie mający dłuższy palec serdeczny częściej chorują na raka prostaty, autyzm czy choroby układu krążenia – powiedziała Magdalena Klimek. Ten prosty w pomiarze wskaźnik może z powodzeniem stać się niebawem jednym z narzędzi oceny ryzyka wielu chorób, mogących mieć swoje korzenie jeszcze w łonie matki – zaznaczyła doktorantka UJ CM.

Jak dodała prof. Jasińska: poszukiwanie wskaźników, które mówią nam, w jakich warunkach przebiegał rozwój płodowy, jest niezwykle ważne. Wiele chorób cywilizacyjnych takich jak np. cukrzyca czy choroby układu krążenia częściej występuje u osób, które rozwijały się w niekorzystnych warunkach – wyjaśniła badaczka.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

Kwas hialuronowy

Kwas hialuronowy (HA) należy do grupy związków zwanych glikozoaminoglikanami (GAG), jest dużym liniowym polimerem i jako jedyny z GAG występuje w organizmie w formie wolnej, nie związanej z białkami oraz nie zawiera grup siarczanowych. W dorosłym organizmie największe jego ilości znajdują się w płynie stawowym, ciałku szklistym oka oraz zewnątrzkomórkowej macierzy tkanek łącznych, w których to miejscach pełni on ważną rolę w zapewnieniu integralności i właściwego funkcjonowania tych tkanek.

W ostatnich latach często możemy zobaczyć wiele popularnych doniesień oraz reklam różnego rodzaju wskazujących na jego dobroczynne działanie, szczególnie dotyczy to informacji z dziedziny kosmetyki oraz suplementacji diety dla poprawy funkcjonowania stawów, ścięgien oraz skóry. Należy jednak zaznaczyć, że początki jego zastosowań u ludzi sięgają lat osiemdziesiątych XX wieku i początkowo były to zastosowania medyczne, które zresztą są istotne do dnia dzisiejszego ulegając stałym modyfikacjom, a ich celem są te same obszary funkcjonowania naszego organizmu. HA posiada silne właściwości hydrofilne, dzięki czemu jest odpowiedzialny za wiązanie wody i uwodnienie tkanek. Jego roztwory wykazują wysoką lepkość oraz małą ściśliwość, co czyni je idealnymi płynami smarującymi niektóre struktury organizmu. W zależności od stężenia oraz masy cząsteczkowej HA roztwory te wykazują także sztywność, co z kolei zapewnia strukturalną integralność tkanek. Jego ilość w organizmie maleje wraz z wiekiem, wiele objawów naszego starzenia się jest właśnie tym uwarunkowanych, np. wygląd i wzrastająca ilość zmarszczek skóry, coraz gorsze funkcjonowanie stawów, także częstsze występowanie niektórych schorzeń oczu.

Stosownie do jego właściwości biochemicznych i fizycznych HA jest chętnie dziś wykorzystywany zarówno w medycynie, jak i kosmetyce, a najważniejsze obszary jego zastosowań to:

- Choroba zwyrodnieniowa stawów, w której stosowany jest przede wszystkim w postaci iniekcji dostawowych oraz wspomagającej suplementacji doustnej. Stanowi także podstawę niektórych matryc do autologicznych hodowli komórek

tkanki chrzęstnej. Znajduje też zastosowanie w chirurgii artroskopowej do uzupełniania braków płynu stawowego po jej wykonaniu.

- Choroby oczu związane z niewłaściwym i niewystarczającym nawilżeniem gałki ocznej. HA jest podstawowym i jednym z najlepszych składników kropli stosowanych w zespole suchego oka, jest także podstawowym składnikiem preparatów ochronnych stosowanych w niektórych rodzajach chirurgii oka.
- Procedury naprawcze skóry. HA jest tu składnikiem matryc do hodowli komórek tej tkanki, a bardziej popularnym zastosowaniem w tym obszarze są kremy, maści i kompresy ułatwiające oraz przyspieszające gojenie się ran.
- Choroby oraz uszkodzenia ścięgien i więzadeł. HA może tu być stosowany zarówno w postaci iniekcji okołoscięgniowych, jak i w postaci suplementacji doustnej.
- Kosmetyka – HA jest podstawowym składnikiem praktycznie wszystkich kremów nawilżających wysokiej jakości. W medycynie kosmetycznej jego popularnym zastosowaniem są iniekcje śródskórne i podskórne do usuwania zmarszczek oraz modelowania konturów skóry.

Cząsteczka kwasu hialuronowego w dalszym ciągu jest intensywnie badana pod kątem ulepszania obecnych i możliwych przyszłych zastosowań, jak np. formy leków o przedłużonym działaniu. Należy przy tym podkreślić, że stosowanie HA jest wyjątkowo bezpieczne i praktycznie pozbawione działań ubocznych we wszystkich obszarach jego używania. Zapewne związane jest to z faktem, że jest on substancją całkowicie naturalną, występującą w takiej samej postaci w całym świecie zwierzęcym i niezależnie od jego źródła pochodzenia cząsteczka jest zawsze taka sama. Historycznie HA do zastosowań medycznych oraz kosmetycznych otrzymywano z grzebieni kogutów, zresztą do dziś istnieją tego typu preparaty. Obecnie jednak preferuje się metody biotechnologiczne ze względu na czystość otrzymanego w ten sposób HA, a także łatwość otrzymywania i jego koszt.

dr n. farm. Piotr Nawrat

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

dia RADOM nosis

Rezonans Magentyczny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

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

Informacja i zapisy 8.00-18.00

tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17

26-610 Radom, Tochtermana 1

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

MEDYK

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony

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

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**



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

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

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

Tłuszcze nasycone nie szkodzą

Ilość tłuszczów nasyconych w diecie oraz ich poziom we krwi nie mają związku z częstością występowania chorób serca – twierdzą naukowcy z University of Cambridge, o czym donosi serwis Medexpress.pl.

Na jakiej podstawie podważają słuszność obowiązującego od dziesięcioleci medycznego dogmatu? Przeprowadzona przez nich analiza objęła dane z 72 badań obserwacyjnych, w których brało udział ponad 600 tys. osób. Jak się okazało, ilość tłuszczów nasyconych w diecie ani we krwi nie miała związku z zachorowaniami na choroby układu krążenia. Nie wykazano też, aby wielonienasycone kwasy tłuszczowe chroniły serce. Potwierdziła się natomiast wyjątkowa szkodliwość izomerów trans kwasów tłuszczowych. Występują one w dużych ilościach w sztucznie utwardzonych tłuszczach roślinnych (na przykład w margarynie) i bardzo wyraźnie zwiększają ryzyko zachorowania na serce. Autorzy badań proponują wprowadzenie regulacji prawnych ograniczających dopuszczalną zawartość izomerów trans w żywności. Przepisy takie obowiązują od dawna w Danii i Kanadzie, a częściowo także w USA.

Źródło: Zdrowie dziennik.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
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai-Chi
AEROBIK

Tryb życia dziecka z chorobą scheuermanna

Choroba Scheuermanna nazywana jest jałową martwicą kręgosłupa lub kifozą młodzieńczą.

Dotyczy głównie młodzieży w wieku między 12 a 17 r.ż., występuje głównie wśród chłopców w wieku, kiedy najżywsze są procesy kostnienia kręgosłupa – między 14 a 17 rokiem życia, u dziewcząt przejawia się między 12 a 14 r.ż.

Dlatego w przypadku tej choroby szczególny nacisk należy położyć na zapobieganie zniekształceniom w obrębie układu kostnego, które mają charakter nieodwracalny. Zmiany w chorobie Scheuermanna najczęściej lokalizują się w odcinku piersiowym kręgosłupa, powodując w sylwetce dziecka zmiany typowe dla pleców okrągłych. Postępowanie korekcyjne jest prawie identyczne jak w przypadku pleców okrągłych.

- Szczególną uwagę należy zwrócić na:
- Spanie na równym, odpowiednim materacu z małą poduszką (lub klinem) pod głową, sięgającą tylko do barków.
 - Wylimitowanie z życia dziecka sytuacji i pozycji tj.: długotrwała jazda na rowerze, dźwiganie, noszenie ciężkich zakupów, kopanie ziemi, długotrwałe stanie.
 - Wylimitowanie z życia dziecka wszystkich pozycji sprzyjających pochyleniu tułowia w przód – należy przestrzegać prawidłowej postawy w czasie odrabiania lekcji w pozycji siedzącej. W tym celu konieczne jest odpowiednie przystosowanie krzesła. Powinno ono zapewnić podparcie i odciążenie okolicy lędźwiowej i dolnej piersiowej (można to osiągnąć

zwiększając kąt pochylenia oparcia, na przykład przez podwyższenie przednich nóg krzesła). Stopy oparte na podłodze lub odpowiedniej wysokości podnóżku; na zajęciach wychowania fizycznego przeciwwskazane są ćwiczenia z elementami akrobatyki, długie biegi, skoki i wszystkie ćwiczenia siłowe, przewroty.

Dzieci z chorobą Scheuermanna powinny kilkakrotnie w ciągu dnia odpoczywać w leżeniu na plecach. Odciąża to kręgosłup i prostuje go. Powinny również pływać – głównie na grzbiecie.

W chorobie Scheuermanna podstawową metodą leczenia jest kinezyterapia. Stosuje się ćwiczenia gimnastyczne, specjalnie dobrane i wykonywane pod ścisłym nadzorem specjalistów mające na celu:

- zapobieganie zniekształceniom
- wzmocnienie osłabionych mięśni
- zwiększenie ruchomości elastyczności kręgosłupa
- poprawienie postawy i ogólnej sprawności fizycznej

Muszą one być prowadzone systematycznie, lecz przy postępujących deformacjach kręgosłupa, zaleca się dodatkowo gorsety ortopedyczne – Milwaukee, ale o ich ewentualnym stosowaniu powinien decydować lekarz.

REHA-COMPLEX
mgr fizjoterapii
Milena Figarska-Szmit

NFZ

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

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex Kozienice Al. Sikorskiego 10 budynek Z

NFZ

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne również prywatnie

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

512 040 525
502 729 548

NFZ

Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego

elektryczne łóżka rehabilitacyjne materace przeciwoleżynowe koncentratory tlenu

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

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

512 040 525
502 729 548

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

Vic-Med

Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta. bezpłatnie NFZ

Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00
czwartek 16.00-18.00

Radom, ul. Czarnoleska 19, Tel./faks 48 330 87 06
www.vic-med.pl

FIZJOE EXPERT 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, fizjoterapia, kinesiotaping

pracujemy metodą PNF, NDT Bobath

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

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

Psychologiczne aspekty choroby przewlekłej: cukrzyca vs choroba niedokrwienna serca

część III



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Zmiana stylu życia w chorobie niedokrwiennego serca vs cukrzycy.

Modyfikacja stylu życia to głównie walka z czynnikami ryzyka, tj. tymi czynnikami, które bezpośrednio lub pośrednio to zdrowie uszkadzają, przyczyniając się do rozwoju choroby. Jak już zostało wspomniane, cukrzyca uznana została za chorobę kontrolowalną, co oznacza, że pacjenci są przekonani, że podejmując zachowania zdrowotne, aktywnie zmniejszają czynniki ryzyka eliminując w ten sposób skutki powikłań i ryzyko dalszego rozwoju choroby. W cukrzycy szczególnie dotyczy to redukcji masy ciała, ponieważ istnieje duży związek między otyłością a odpornością na insulinę, nietolerancją glukozy i cukrzycą. Z redukcją

masy ciała związana jest oczywiście ścisła dieta. Osoby chorujące na cukrzycę typu 2 zachęcane są do spożywania częstych, ale niezbyt obfitych posiłków regulując w ten sposób poziom cukru we krwi. Istotnym czynnikiem ryzyka w cukrzycy jest alkohol. Jest to substancja znacznie bardziej szkodliwa u osób z cukrzycą niż u osób bez cukrzycy. Alkohol wywołuje zaburzenia przemiany materii, co ma negatywne następstwa dla zdrowia. Największym zagrożeniem jest hamowanie wytwarzania i wydzielania glukozy przez wątrobę, co sprzyja niedocukrzeniu (hipoglikemii). Chory na cukrzycę będący pod wpływem alkoholu może też nie rozpoznać objawów niedocukrzenia, co opóźni interwencję i zagrazi niebezpiecznymi powikłaniami. W związku z zagrożeniami jakie może powodować alkohol, zaleca się całkowite jego unikanie. Innym ważnym czynnikiem behawioralnym jest aktywność fizyczna. Stawia się ją na równi z dietą i lekami. Pomaga chorym w utrzymaniu właściwej wagi ciała, ogranicza zapotrzebowanie na insulinę oraz obniża ciśnienie tętnicze krwi. W redukcji

czynników ryzyka, ważną jest samokontrola związana z samodzielnym oznaczaniem stężenia glukozy we krwi. U większości pacjentów z cukrzycą typu 2 właściwy poziom glukozy można zapewnić przez systematyczne stosowanie leków podawanych doustnie. Tymczasem okazuje się, że chorzy na cukrzycę nie stosują się do zaleceń lekarskich w wystarczającym stopniu. Przeprowadzone badania wskazują m.in., że jedynie 70-80% pacjentów regularnie przyjmuje odpowiednie leki hipoglikemizujące lub insulinę, 75% regularnie zgłasza się na umówione wizyty a zalecenia dotyczące diety stosuje tylko 65-76% pacjentów. Najrzadziej wypełniane są zalecenia dotyczące aktywności fizycznej, bo zaledwie dotyczy to 19 do 30% pacjentów.

Ostry przebieg choroby niedokrwiennego serca, w przeciwieństwie do cukrzycy może być kontrolowany tylko do pewnego stopnia. Powrót do zdrowia, po tak dramatycznym przeżyciu jakim jest zawał serca, jest procesem długotrwałym i wymagającym interwencji zarówno medycznych

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

oferuje:

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

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

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

zapisy na telefon
606 68 94 50, (48) 344 92 47

poniedziałek, środa od 14.30
czwartek od 15.00

EPMED Radom
ul. Waryńskiego 9A lok. 8

VITA-Derm
CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCYNA 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

Dorota Wręczycka-Głuchowska
specjalista chorób oczu

Przychodnia Glinice
tel. 668 148 928

jak i psychospołecznych. Bezpośrednio po ataku nieocenione znaczenie mają interwencje medyczne, natomiast zapobieganie kolejnym zawałom wymaga przede wszystkim zmiany dotychczasowego stylu życia. Tego typu zmiana w chorobie niedokrwiennej serca będzie polegała na wyeliminowaniu istotnych czynników ryzyka oraz na wprowadzeniu do codziennego trybu życia takich zachowań, które będą korzystne z punktu widzenia zdrowia. W głównej mierze, działania te mają zmierzać do zatrzymania lub ograniczenia rozwoju zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych. W chorobie wieńcowej najważniejsza zmiana będzie dotyczyła wprowadzenia m.in. aktywności fizycznej zwalczając w ten sposób siedzący tryb życia, bo jak wskazują badania taki tryb życia zwiększa dwukrotnie ryzyko dalszego rozwoju choroby wieńcowej. Inne badania dowodzą, że regularna aktywność fizyczna, podobnie jak przyjmowanie leków, łagodzą symptomy choroby, wpływają na nadciśnienie i inne biologiczne czynniki ryzyka, zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia ponownego zawału serca. Dieta oraz rzucenie palenia to kolejne zmiany, jakie muszą dokonać pacjenci. Wszystkim chorym zaleca się ograniczenie cholesterolu poprzez ograniczenie potraw zawierających tłuszcze nasycone oraz odpowiednie dawkowanie alkoholu. Najnowsze badania wykazują, że umiarkowane spożywanie alkoholu zwiększa poziom pożądanego cholesterolu HDL (high-density lipoprotein cholesterol) i może chronić przed chorobą wieńcową. Ważną rolę w zmianie stylu życia pełni modyfikowanie funkcjonowania emocjonalnego oraz trening radzenia sobie ze stresem.

Osoby, które w przebiegu choroby niedokrwiennej serca przeżyły zawał, miały ze strony organizmu „poważny sygnał ostrzegawczy” świadczący o tym, że dotychczasowy styl ich życia był nieprawidłowy. Osoby te powinny mieć motywację do zmiany niektórych nawyków, natomiast u 90% pacjentów z rozpoznaną chorobą wieńcową wykazano obecność przynajmniej jednego, a zwykle kilku czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego.

Przeprowadzone badania dowodzą, że zmiana stylu życia może być korzystną formą terapii dla pacjentów obu schorzeń. Jeżeli zachowania ryzykowne są kontrolowane, prowadzi to do spadku powikłań chorobowych, a zatem jest wyraźną przyczyną dla której pacjenci powinni pracować nad zmianą stylu życia. Jednak biorąc pod uwagę dość niską frekwencję przestrzeganych zaleceń lekarskich (co może oznaczać, że sama choroba nie jest wystarczającym motywatorem do zmiany zachowań zdrowotnych), można postawić pytanie: „Jakie są czynniki, które odpowiadają za nasilenie podejmowanych zachowań ryzykownych”?

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 118, lok. 309
tel. 606 244 806
jolantakomorowska@gmail.com



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
 - wizyty domowe
 - psychoterapia
- leczenie:
depresji,
zaburzeń lękowych,
nerwic,
uzależnień,
bezsenności,
zaburzeń pamięci,
psychoz,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

Zgłoszenia telefoniczne

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

www.psychiatra.radom.pl

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

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

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

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

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 515 341 100
☎ 515 341 102

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

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.

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

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

Skóra na fali

Po 25 r.ż. w skórze rozpoczynają się pierwsze objawy jej starzenia. Jest to spowodowane spowolnieniem prawidłowo przebiegających procesów odnowy w organizmie. Skóra zaczyna powoli tracić jędrność i sprężystość. Ponieważ jej wygląd w dużej mierze decyduje o atrakcyjności i samopoczuciu kobiety wiele z nich zaczyna poszukiwać sposobów pozwalających opóźnić te zmiany. Oczywiście proces starzenia jest bardzo powolny i zmiany zachodzące w skórze nie są widoczne z dnia na dzień. Jednym z pierwszych, widocznych objawów jest jej suchość. Rodzaj cery nie ma tutaj żadnego znaczenia ponieważ nawet w przypadku skóry tłustej można zaobserwować spadek jędrności, spowodowany zmniejszeniem zdolności do wiązania wody i zatrzymywania jej w naskórku. Jednak skóra tłusta będzie starzeć się wolniej, dzięki zwiększonemu wydzielaniu sebum, który tworzy tzw. barierę lipidową, co z kolei spowolni proces odparowywania wody.

Kolejnym etapem w życiu kobiety przyczyniającym się do pojawienia się objawów starzenia jest menopauza. Jest to związane z zaburzeniami genetycznymi i biochemicznymi, które zachodzą na poziomie komórkowym oraz zmianami hormonalnymi spowodowanymi wahaniami poziomu hormonów płciowych. W okresie tym zmarszczki i bruzdy powstałe na skutek starzenia się skóry znacznie się pogłębiają i jest ich coraz więcej. Skóra traci jędrność i ulega stopniowemu wiotczeniu co powoduje zmianę owalu twarzy. W najgłębszych warstwach skóry spowolniona zostaje synteza włókien kolagenowych i sprężystych oraz następuje ich wzmożona degradacja. Stają się one sztywne, układają się nieregularnie i są pofalowane. Na poziomie tkanki podskórnej dochodzi również do zaniku komórek tłuszczowych, co w efekcie powoduje zmiany głównie w okolicach oczodołów, kości policzkowych, kącików ust oraz podbródka.

Zastosowanie technologii RF (ang. radio frequency – fale radiowe) wywołało rewolucję w medycynie estetycznej. Zabiegi z wykorzystaniem fal radiowych stosowane są głównie w dwóch działach kosmologii: odmładzaniu i redukcji tkanki tłuszczowej. Zastosowanie tej techniki ma za zadanie wprowadzenia ciepła w głębokie warstwy skóry a także możliwość transportowania do nich związków aktywnych na zasadzie mezoterapii bezigłowej, co pozwala na poprawę jej wyglądu bez konieczności wyłączenia pacjenta z życia zawodowego. Podgrzanie włókien kolagenowych, prowadzi do ich obkurczenia i napięcia oraz uporządkowania ich struktur. Ponadto fale radiowe stymulują fibroblasty do odbudowy i wytwarzania nowego kolagenu i elastyny, co z czasem daje efekt wypełnienia zmarszczek. Wszystko to przyczynia się do zwiększenia gęstości, elastyczności i napięcia skóry. Fale radiowe stosowane są również do redukcji cellulitu i tkanki tłuszczowej. Stymulują proces spalania tkanki tłuszczowej prowadząc do zmniejszenia obwodów części ciała. RF dociera do głębokich warstw skóry i komórek tłuszczowych, gdzie pod wpływem temperatury dochodzi do podgrzania ich zawartości - doprowadza to do ich rozpuszczenia i rozbicia, a następnie w procesach metabolicznych wydalania tłuszczu z organizmu.

Zabieg jest bezbolesny, nieinwazyjny i skuteczny. Po zabiegu skóra jest zaczerwieniona. Odczyn ten z reguły ustępuje po godzinie od przeprowadzonego zabiegu.

W zależności od stanu skóry zaleca się przeprowadzanie 4-10 zabiegów w odstępach 1 lub 2 tygodni, powtarzając serię przynajmniej raz w roku. W przeciwieństwie do zabiegów laserowych słońce oraz opalona skóra nie są przeciwwskazaniem do wykonywania zabiegów.

Zalety zabiegu:

- jest bezbolesny
- nie prowadzi do powstania ran



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



- nie powoduje blizn
- daje szybkie i długotrwałe efekty

Wskazania do zabiegów:

- usuwanie widocznych zmarszczek na czole, wokół oczu, bruzd wokół ust
- lifting szyi
- poprawa kondycji zwiotczałej skóry
- poprawa napięcia skóry brzucha
- poprawa konturów pośladków i ud, ramion

Przeciwwskazania:

- rozrusznik serca, kardiowerter
- nowotwory i stany po leczeniu jonizującym (do 5 lat po zakończonym leczeniu)
- ostre stany zapalne, choroby wirusowe, grzybicze, pasożytnicze skóry
- zaburzenia czucia
- choroby układu nerwowego, krwionośnego
- gruźlica
- ciąża, karmienie piersią
- zaćma
- metalowe implanty w okolicy zabiegowej
- zalecana ostrożność w przypadku zaburzeń hormonalnych (cukrzyca, nadczynność tarczycy)
- czynna opryszczka

Zabiegi z użyciem fal radiowych są ciągle ulepszane i modyfikowane, a także łączone z innymi metodami, aby dawać lepsze efekty. Często wykorzystywanymi połączeniami są:

- Frakcyjna RF mikroigłowa, czyli

połączenie mikroigieł z falami radiowymi. Dzięki mikronakłuwaniu skóry, fala radiowa może łatwiej i szybciej penetrować w głąb skóry.

- Vacuum + RF, czyli wykorzystanie podciśnienia do zassania fałdu skórno-tłuszczowego i wykonania masażu oraz efektu termicznego fal radiowych.

Stosowanie fal radiowych w kosmetyce to przyjemne i bezinwazyjne uzyskanie efektów poprawiających jakość naszej skóry poprzez jej ujędrnianie, napinanie i modelowanie. Jest zabiegiem dostępnym dla każdego, a poniesione koszty niewielkie w stosunku do uzyskanych efektów.

Magdalena Wrzesińska
kosmetolog

Marta Wrocławska-Bañcer
kosmetolog

dr med. Maciej Krajewski
dermatolog estetyczny



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



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

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



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**



PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

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

48 363 33 60

kom. 535 993 093

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

www.ptdental.pl



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 Vitalpezu
protezy overdentures
korony i mosty licowane porcelaną
szyny wybielające i relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

Radom, ul. 11 Listopada 99a
tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



lek. stom. Bożena Domańska

poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00

wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska

wtorek, czwartek 14.00-19.00

piątek 10.00-12.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych
leczenie protetyczne
chirurgia stomatologiczna
profilaktyka
RTG zębów

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

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7
tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599

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

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

MEDYCYNĄ 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



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



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. 9.00-14.00

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



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



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)

Zdiagnozuj migrenę

Migrena jest schorzeniem neurologicznym, z powodu którego cierpi 10-12 procent populacji. Trzy razy częściej występuje u kobiet. Najczęściej spotykana jest migrena pospolita, w przypadku której ból odczuwany jest tylko po jednej stronie głowy. Nie występuje tu tzw. aura, czyli mroczki widziane przed oczami. Towarzyszą mu za to nudności oraz wrażliwość na jaskrawe światło i silny dźwięk.

Innym rodzajem migreny jest migrena klasyczna, której objawy są podobne, ale poprzedza ją tzw. aura oraz występuje senność i uczucie zmęczenia.

Zdarza się także migrena weekendowa oraz menstruacyjna, pojawiająca się tuż przed miesiączką lub podczas jej pierwszych dni.

Ważne jest, aby poznać czynniki, które wywołują migrenę. W tym celu pomocne jest prowadzenie dzienniczka. Zawsze po ataku postaraj się przypomnieć sobie i spisać, co działo się przez ostatnią dobę. Zanonuj, co jadłaś, piłaś, jak spałaś, czy uprawiałaś intensywny sport i w którym dniu cyklu byłaś. Z czasem wyeliminujesz czynnik, który wywołuje ataki

Źródło: *Niech cię głowa więcej nie boli*, „Twoje Imperium”, 29 sierpnia 2011




OPTYK GRABOWSCY

Badanie wzroku przez SPECJALISTĘ

Balatti
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

GFFERRE SOLANO Baldinini Ray-Ban



OPTYK 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 00 892

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



**DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM**



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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

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

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 okulistyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

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

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

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

Pracownia EMG

specjalista neurolog Grzegorz Jurkiewicz

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

(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P.O.W. 14 **LEDAMED**

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

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

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

Szczepić czy nie

Rośnie liczba zachorowań na choroby zakaźne takie jak odra czy ospa - informuje portal Zdrowie.dziennik.pl. Chorych w pierwszym kwartale tego roku było dużo więcej niż w tym okresie roku ubiegłego. Specjaliści nie mają wątpliwości - to wynik nieszczepienia dzieci.

W 2012 r. w Polsce nie zaszczepiono 5 tys. dzieci w ramach szczepień obowiązkowych i bezpłatnych. Sytuacja ze szczepieniami zalecanymi, za które trzeba zapłacić, jest dramatyczna. Drogie szczepionki zniechęcają rodziców. Pediatrzy skarżą się, że coraz częściej zmuszeni są tłumaczyć rodzicom, czemu służą szczepienia. Mają one zapobiegać chorobom zakaźnym, która może dawać bardzo groźne powikłania nawet na całe życie. Przykładem jest duży wzrost zachorowań na różyczkę wśród młodych mężczyzn - wynika z tego, że do pewnego czasu chłopców nie szczepiono przeciwko tej chorobie.

źródło: Zdrowie.dziennik.pl

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

Otyłość

problem estetyczny czy choroba?



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

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

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

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

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

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

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

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

Proponowane diety najczęściej są monoskładnikowe i rzeczywiście powodują redukcję zbędnych kilogramów, jednakże

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

Alternatywą stosowania restrykcyjnych diet jest przede wszystkim racjonalne żywienie dostosowane do indywidualnych potrzeb człowieka. Nadzrędnym celem odżywiania jest dostarczanie organizmowi optymalnych ilości składników odżywczych. Aby utrzymać ciało w zdrowiu należy zapewnić potrzebną do prawidłowego funkcjonowania energię oraz składniki budulcowe. Źródłem energii w naszej diecie są węglowodany oraz tłuszcze. Niezwykle istotną rolę pełnią białka, będąc materiałem do budowy i regeneracji tkanek, z których składa się nasz organizm. Nie należy zapominać również o witaminach i składnikach mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania naszych narządów.

*mgr Małgorzata Janusz
dietetyk kliniczny*

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO

NZOZ
Elżbieta Stachura

- 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

endomed®

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

interniści:

lek. Anna Frydryk, lek. Anna Malinowska,
lek. Ewa Malenda, 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

life diet

PORADNIA DIETETYCZNA

diety dla osób z nadwagą lub otyłością
dietaoterapia 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

Krzysztof Barylka
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 366 11 04

Radom, ul. Osiedłowa 9

PORADY W ZAKRESIE:

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

zapisy
tel. 609 182 337

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

Czekolada chroni przed słońcem

Dobra wiadomość dla wszystkich miłośników czekolady i opalania. Kanadyjscy naukowcy odkryli, że jej gorzka odmiana chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym.

Uniwersytet Laval w Quebec, prowadzi nabór ochotników, najlepiej o jasnej karnacji, gotowych poddać się czekoladowej kuracji. Każdy z uczestników badania będzie zjadał ok. 30 gram gorzkiej czekolady dziennie, przez trzy miesiące. Zdaniem naukowców lecznicze właściwości ma jedynie ta czekolada, w której zawartość kakao nie jest mniejsza niż 60 procent.

Przypuszczenia Kanadyjczyków co do właściwości czekolady potwierdzają testy przeprowadzone przez brytyjskich i niemieckich naukowców. Ich zdaniem, zawarte w gorzkiej czekoladzie polifenole zwiększają odporność jasnej skóry na promieniowanie UV, mają także działanie przeciwutleniające i poprawiają krążenie krwi. Niestety polifenole są eliminowane w procesie produkcji czekolady mlecznej.

Źródło: *Gorzka czekolada chroni przed słońcem* - wynika z badań naukowców, PAP, 14 sierpnia 2011

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

NEL-MED

NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10

tel./faks (48) 360 22 22, tel. 533 06 22 27

lek. med. Jadwiga Roszczyk

specjalista chirurgii ogólnej

porady w zakresie • chirurgii ogólnej i naczyniowej
USG, dopler naczyń kończyn dolnych

MEDYK

Brak efektów diety odchudzającej - co jest przyczyną?

Okres letni to czas urlopów, wyjazdów i oczywiście odchudzania. Słońce i plaża motywują nas do podjęcia decyzji o rozpoczęciu diety. Ale nie ma co liczyć na zadowalające efekty, jeżeli zaczniemy stosować dietę na dwa tygodnie przed wyjazdem. Chyba, że naszym celem są 2 kilogramy. Żadna głodówka czy dieta kapuściana nie zdadzą tu egzaminu, jeżeli przed nami „do zrzucenia” 10 kilogramów. Należy mieć świadomość, że do sprawy trzeba podejść odpowiednio wcześniej. A to już zależy od tego, ile chcielibyśmy schudnąć. Jak więc podejść do tematu odchudzania?

Najważniejszą zasadą jest czas. Nie można schudnąć 5 kilogramów w tygodniu i cieszyć się równocześnie zdrowiem. Zbyt duża utrata masy ciała w krótkim czasie, która jest zwykle następstwem bardzo restrykcyjnych diet powoduje szereg konsekwencji, między innymi wypadanie włosów, łamliwość paznokci oraz utratę mięśni (a nie tkanki tłuszczowej). Aby zdrowo chudnąć należy tracić na wadze od 0,5 do 1 kg na tydzień. Czyli jeżeli chcemy schudnąć przed urlopem, należy uwzględnić to, ile kilogramów planujemy zgubić i odpowiednio wcześniej rozpocząć stosowanie

diety. W praktyce oznacza to, że aby schudnąć 10 kilogramów potrzebujemy 10-20 tygodni.

A kiedy już stosujemy dietę należy pamiętać o kilku ważnych zasadach, ponieważ możemy stosować dietę odchudzającą, ale jeżeli robimy to nieumiejętnie i popełniamy nawet niewielkie błędy, to efektów możemy nie zobaczyć.

Na co należy zwracać uwagę? Przede wszystkim na ilość i pory posiłków. Regularne posiłki odgrywają olbrzymie znaczenie. W ciągu dnia powinniśmy zjeść 4-5 posiłków, w odstępach 2,5-3 godziny. I jak mawiały nasze mamy najważniejsze jest pierwsze śniadanie, które powinniśmy zjeść do godziny od przebudzenia. Wpływa to na uregulowanie przemiany materii, która zwykle po stosowaniu różnych diet oraz z powodu nieregularnych posiłków jest spowolniona.

Ostatni posiłek należy zjadać 2,5-3 godziny przed snem. Jedzenie przed snem nie jest korzystne, gdyż w trakcie spoczynku wydatek energetyczny organizmu jest niewielki, więc jeżeli zjemy obfity posiłek tuż przed snem, to znaczna część pokarmu po strawieniu zostanie przekształcona w tkankę tłuszczową.

Kolejnym często popełnianym błędem jest podjadanie. Jest to częsta przyczyna braku efektów stosowanej diety. Bez względu na to, czy są to słodycze, czy kanapki, bądź dojadanie po dzieciach. Wszystko to skutkować może przyrostem masy ciała.

Podobne efekty może spowodować nadmierne spożycie tłuszczów. Należy zwracać uwagę na ich ilość oraz jakość w diecie. Konieczne może okazać się ich ograniczenie. Bezwzględnie należy wykluczyć tłuste mięsa i wędliny (baranina, wieprzowina oprócz schabu i polędwicy, kaczka, drób ze skórą, tłuste wędliny). Natomiast ryby należy wybierać tłuste morskie (łosoś, śledź, makrela, szprot), ponieważ ze względu na obecność kwasów tłuszczowych omega-3 mają korzystny wpływ na nasz układ krążenia. Dzielne spożycie tłuszczów dodanych (czyli takich, które dodatkowo dodajemy do pokarmów) nie powinno przekraczać 1,5 porcji (1 porcja to 1 łyżka oleju lub 2 łyżki masła/margaryny). Dodatkowo tłuszcz te należy spożywać na surowo, tj. do kanapek lub sałatek.

Kolejnym częstym błędem w dietach odchudzających jest rezygnacja z węglowodanów. Są one głównym źródłem energii

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

PSYCHOLOG KLINICZNY

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZO

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73

kom. 608 013 313

OPTYK

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek
10.00-17.30

Radom, ul. Okulickiego 58/70

tel. 501 576 329

Centrum Medyczne
MEDJana
NZO

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

w diecie. A ich unikanie oczywiście spowoduje utratę masy ciała, jednak będzie to utrata mięśni, a nie tkanki tłuszczowej, ponieważ nie dostarczana będzie odpowiednia ilość energii. Skutkować to może z kolei osłabieniem i zmęczeniem, a z czasem również spowolnieniem metabolizmu. Zarówno węglowodany, tłuszcze jak i białko są bardzo ważne dla ludzkiego organizmu, ale powinny znaleźć się w diecie w odpowiednich proporcjach. Białko powinno dostarczać 12-15% energii, tłuszcze 30%, natomiast węglowodany ok. 55%. Ich odpowiednie proporcje również mają wpływ na proces odchudzania.

Sprzymierzeńcem w diecie odchudzającej jest również woda, która wypijana tuż przed posiłkami zmniejsza apetyt. Ponadto w ciągu dnia należy wypijać jej co najmniej 2 litry, aby nie dopuścić do odwodnienia. A jaką wodę wybierać? Może być zarówno niegazowana, jak i gazowana, ale ta jedynie w przypadku jeżeli nie odczuwamy dyskomfortu w przewodzie pokarmowym po jej wypiciu. Należy jednak zaznaczyć, że jednocześnie należy unikać napojów słodzonych, soków owocowych czy tzw. wód smakowych, które dostarczają dodatkowych kalorii (np. 1,5l wody o smaku truskawkowym to dodatkowe 420 kcal, natomiast Coli 630 kcal).

Czynnikiem utrudniającym proces odchudzania jest stosowanie restrykcyjnych diet przeszłości. Im więcej było takich prób, tym proces odchudzania będzie trudniejszy. Jest to spowodowane tym, iż diety, które dostarczają zbyt mało energii (poniżej naszego podstawowego zapotrzebowania), powodują rozregulowanie i spowolnienie metabolizmu.

Korzystny wpływ na metabolizm ma aktywność fizyczna. Nie należy o niej zapominać, gdyż jest ona integralną częścią procesu odchudzania i stanowi 30%

sukcesu. Preferowane są ćwiczenia aerobowe (spacer, nornic walking, bieganie, jazda na rowerze, pływanie). Należy wykonywać je przynajmniej 3 razy w tygodniu przez minimum 40 minut dziennie.

Również współistnienie chorób przewlekłych wpływa na proces odchudzania, dlatego pod uwagę należy brać wiele czynników. Jakkolwiek na czynniki żywieniowe każdy z nas ma wpływ, dlatego warto przeanalizować swój jadłospis i jeżeli występują jakiegokolwiek nieprawidłowości to należy wykluczyć je z diety. Pozwoli to na lepszą kontrolę procesu odchudzania, a nagrodą będzie wymarzona sylwetka.

Magdalena Adamus – MediDiet



BEZPŁATNE KONSULTACJE DIETETYCZNE

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych skorzystaniem z bezpłatnych konsultacji dietetycznych w naszej poradni przy ul. Witolda 10 w Radomiu (w gabinecie VITA-Derm).

Usługa skierowana jest dla wszystkich, zarówno dla osób zdrowych jak i chorych.

W ramach konsultacji z dietetykiem przewidziane są 2 BEZPŁATNE WIZYTY oraz materiały edukacyjne.

Zapisy pod numerem: 517 209 149
Z porad można skorzystać również w: Mniszku i Wolanowie

Centrum Medyczne **MEDJana**
RADOM

REHABILITACJA



NOWOŚĆ!

Pierwsze w Radomiu urządzenie CARBOJET do suchych kąpielii CO₂

Wskazania:

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

Zabieg działa:

- przeciwwrzodnie
- 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

Centrum Medyczne **MEDJana**
RADOM

Danuta Krajewska

spec. chirurg - choroby piersi

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

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

Centrum Medyczne **MEDJana**
RADOM

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne **MEDJana**
RADOM

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**
RADOM

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

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

Poród przedwczesny

Ciąża fizjologiczna trwa 40 tygodni +/- 2 tygodnie. Poród przedwczesny obejmuje okres powyżej 22 tygodnia ciąży i poniżej 37 tygodnia ciąży i wiąże się z wysoką śmiertelnością noworodków, oraz zwiększonym ryzykiem mózgowego porażenia dziecięcego (5-10%). Mimo postępu medycyny nawet w krajach wysoko rozwiniętych nie udało się istotnie zmniejszyć częstości występowania porodów przedwczesnych.

Medycyna perinatalna zajmuje się profilaktyką spontanicznego porodu przedwczesnego. Poza tym w przypadku takiego porodu należy przygotować płód do życia poza łonem matki.

Przyczyna samoistnego porodu przedwczesnego nie jest w pełni wyjaśniona, a czynniki mogą być zarówno matczyne jak i płodowe. Najlepiej udokumentowanym mechanizmem prowadzącym do przedwczesnego zakończenia ciąży są infekcje powodujące skrócenie szyjki macicy oraz zaburzenia biocenozy pochwy, zwłaszcza w pierwszym trymestrze ciąży. Zapalenie pochwy w tym okresie, czyli w pierwszych trzech miesiącach ciąży, powoduje kilkukrotny wzrost ryzyka występowania porodu przedwczesnego. Brak w pochwie pałeczek kwasu mlekowego stanowi także istotny wskaźnik. Inną przyczyną jest niedobór progesteronu. Jest to hormon odpowiadający za przemianę endometrium i prawidłowe zagnieżdżenie się jaja płodowego w macicy.

Jeszcze inną przyczyną wystąpienia samoistnego porodu przedwczesnego jest przedwczesne odpływanie płynu owodniowego oraz nadmierne rozciągnięcie macicy, na przykład w ciążach wielopłodowych. Poza tym wady anatomiczne macicy, mięśniaki, zakażenia dróg moczowych,

niewydolność cieśniowo-szyjkowa prowadzące do skrócenia i rozwierania szyjki macicy.

Także nieprawidłowy rozwój łożyska, przedwczesne odklejenie łożyska oraz łożysko przodujące, również zwiększają ryzyko porodu przedwczesnego. Należy jeszcze wspomnieć o wieku ciężarnej. Wiek matki poniżej 17 lat i powyżej 38 lat, nieprawidłowa opieka przedporodowa, przemoc domowa, alkoholizm, stres również sprzyjają wystąpieniu porodu przedwczesnego.

Są również czynniki genetyczne, które mogą prowadzić do przedwczesnego zakończenia ciąży.

Prowadzenie ciąży, w której występują czynniki genetyczne powinno być prowadzone w Poradni Patologii Ciąży przez specjalistę ginekologa-położnika.

Jak rozpoznać rozpoczynający się poród przedwczesny?

Wspominałam wcześniej, że obejmuje to wiek ciążowy od 22-37 tygodnia ciąży, występują wtedy regularne czynności skurczowe powyżej 6 skurczów na godzinę, bóle podbrzusza, oddzielenie czopa śluzowego oraz rozwieranie się szyjki macicy.

Do diagnostyki porodu przedwczesnego należy ocena pH wydzieliny pochwowej, można również poprzez pobranie wymazu z pochwy ocenić czy doszło do przedwczesnego odpływania wód płodowych. Bada się także ultrasonograficznie długość szyjki macicy, sprawdzając czy nie dochodzi do jej skrócenia lub oznak rozwierania.

Jeśli u pacjentki obserwuje się skrócenie szyjki macicy, powinna być ona poddana szczególnej opiece przedporodowej. Takie pacjentki powinny mieć zwiększoną częstość

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

tel. med. specjalista młody **Antoni Nierubca**

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

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

endomed®



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

wizyt u lekarza, szczególnie między 20 a 34 tygodniem ciąży.

Wracając do biocenozy pochwy, to ważne jest aby przygotowując się do ciąży zadbać o jej prawidłowość, ponieważ w trzech pierwszych miesiącach ciąży mamy ograniczoną możliwość leczenia bakteryjnego zakażenia pochwy z powodu możliwych powikłań dla płodu po pewnych lekach.

Jeśli u ciężarnej dochodzi do samoistnego skrócenia szyjki macicy można założyć na nią szew szyjkowy lub pessar szyjkowy stanowiący wsparcie dla szyjki macicy, wyglądający jak gumka obejmująca i podtrzymująca szyjkę. Zakłada się go kobietom u których szyjka macicy jest krótsza niż 25mm.

Przy niedoborze progesteronu podaje się go dopochwowo nawet do 34 tygodnia ciąży.

Jeśli już dojdzie do wystąpienia samoistnego porodu przedwczesnego należy pacjentkę bezwzględnie skierować do szpitala, w którym podane zostaną kortykosterydy w celu przyspieszenia dojrzwania płuc płodu jak również zmniejszenie częstości krwawień wewnątrzczaszkowych i innych ciężkich powikłań wcześniactwa, co przekłada się bezpośrednio na ograniczenie chorobowości i spadek umieralności noworodków. W przypadku ciąży poniżej 32 tygodnia podaje się siarczan magnezu, co zmniejsza częstość występowania mózgowego porażenia dziecięcego. W profilaktyce stosuje się antybiotyki w celu zapobiegania infekcji noworodka paciorkowcem z grupy B.

Poród przedwczesny i bardzo niska masa urodzeniowa poniżej 1000 gramów zwiększa ryzyko wystąpienia porażenia mózgowego o 70 razy. W ciążach wielopłodowych poród przedwczesny jest najczęstszym powikłaniem, z powodu nadmiernego rozciągnięcia macicy.

Jeśli u pacjentki w poprzednich ciążach występował poród przedwczesny to należy się spodziewać iż w obecnej ciąży może również to nastąpić. Takie pacjentki, u których należy spodziewać się porodu przedwczesnego powinny mieć zastosowany reżim łóżkowy, należy podawać domięśniowo progesteron lub bardzo wygodnie dopochwowo. Jeśli jednak dojdzie do czynności skurczowej należy rozważyć czy poród można przeprowadzić siłami natury, czy przez taki poród nie narazimy płodu na uraz okołoporodowy. Często poród przedwczesny jest zakończony operacyjnie przez cięcie cesarskie.

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Opracowane na podstawie Biblioteki Ginekologa Praktyka pod redakcją prof.dr hab.n.med. Mirosława Wielgosza „Poród przedwczesny”.

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

Centrum Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00



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

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

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

Poradnie specjalistyczne umowa z NFZ i Allianz

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

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

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

Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmiemy gabinety lekarskie

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
Grójec, ul. Kopernika 8a, tel. 48 670 49 90

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

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ
godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

medistar

SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

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

Nietrzymanie moczu

wstydlivy problem, który da się wyleczyć!

Powszechne jest przekonanie, iż nietrzymanie moczu to nieodłączny objaw starzenia się i dotyczy wyłącznie osób starszych. Nic bardziej mylnego. Z problemem tym boryka się w Polsce od 3 do 5 mln kobiet, z czego 30% stanowią panie po 30 r.ż, zaś 60% to grupa pacjentek po pięćdziesiątce. Z pomocą nadchodzi najnowsze osiągnięcie medycyny – laserowe fototermiczne leczenie nietrzymania moczu.

Czym jest wysiłkowe nietrzymanie moczu?

To niezależne od naszej woli oddawanie moczu spowodowane gwałtownym wzrostem ciśnienia w jamie brzusznej w momencie np. śmiania się, kichania, kaszlu, podnoszenia ciężkich rzeczy czy nadmiernego wysiłku fizycznego. W poważniejszych postaciach tej choroby mimowolna mikcja może nastąpić w chwili wstawania z pozycji leżącej, chodzenia, a nawet podczas snu.

Bezpośrednią przyczyną wysiłkowego nietrzymania moczu jest osłabienie zwieracza cewki moczowej, czyli mięśnia, który w wyniku skurczu zaciska cewkę uniemożliwiając wypływ moczu z pęcherza moczowego. Niewydolność zwieracza pojawia się w wyniku osłabienia czy uszkodzenia mięśni dna miednicy m.in. w czasie menopauzy, ciąży, po porodzie, w wyniku przebytych operacji cewki czy urazów mechanicznych. Należy podkreślić, iż schorzenie to może mieć swoje przyczyny także w związku z chorobami urologicznymi, ginekologicznymi, neurologicznymi, internistycznymi, nowotworowymi czy przy wadach wrodzonych.

Nieleczone nietrzymanie moczu może prowadzić do licznych powikłań takich jak: zapalenie układu moczowego, dróg rodnych czy chorób skóry krocza. W rezultacie powstaje nie tylko problem zdrowotny, ale także społeczny. Prowadzi on do ograniczenia aktywności zawodowej, zaburzeń emocjonalnych, unikania kontaktów seksualnych, czy izolacji społecznej. Dlatego też nie należy

bagatelizować tego problemu. Im wcześniej rozpocznie się postępowanie lecznicze, tym większa szansa na zmniejszenie przykrych objawów, a nawet skuteczne wyleczenie.

Jak się leczy tę przypadłość?

Problem nietrzymania moczu można leczyć nieinwazyjną metodą laserową, której celem jest przywrócenie napięcia i sprężystości mięśni dna miednicy oraz górnej ściany pochwy. W tym celu stosuje się laser, którego fototermiczne działanie powoduje namnażanie włókien kolagenowych i śluzówki oraz sprzyja obkurczeniu istniejących tkanek poddanych zabiegowi. Metoda ta prowadzi przede wszystkim do wzmocnienia powięzi wewnątrzmięśniowej, ścian pochwy oraz całego obszaru ujścia cewki moczowej, co powoduje zmniejszenie kąta nachylenia cewki moczowej oraz przywraca jej prawidłową funkcjonalność.

Na czym polega zabieg?

Tuż przed rozpoczęciem zabiegu przedśrodek, wejście i kanał pochwy zostają oczyszczone i zdezynfekowane, a następnie do wnętrza wprowadza się wziernik laserowy wraz z głowicą. Terapeutyczny laser umożliwia naświetlanie ściany pochwy, a energia laserowa stopniowo odkładana jest wzdłuż jej kanału oddziałując na tkanki błony śluzowej. Następnie energia ta aplikowana jest na przedśrodek i wejście do pochwy. Zabieg trwa około 30 minut. Jest bezbolesny, całkowicie bezpieczny i nie wymaga znieczulenia. Tego samego dnia można udać się do domu.

Jakie są zalecenia po zabiegu?

Tuż po zabiegu możliwe jest pojawienie się wydzieliny surowiczej, dlatego też zaleca się stosowanie specjalnych wkładek higienicznych. Należy również zachować wstrzemięźliwość seksualną przez okres 1 miesiąca po zabiegu. W większości przypadków wystarcza wykonanie tylko jednego zabiegu. W razie potrzeby zabieg można powtórzyć po miesiącu.

Po jakim czasie można spodziewać się efektów?

Efekty pojawiają się stopniowo, jednak już po miesiącu zauważalne są pierwsze rezultaty. Młode mamy z pewnością będą cieszyć się efektem przez lata, gdzie w połączeniu z regularnymi ćwiczeniami mięśni Kegla (mięśni dna miednicy mniejszej) terapia laserowa nie spowoduje nawrotu problemu. Kobiety po menopauzie powinny stosować dodatkowo hormonalną terapię zastępczą, która podtrzyma efekty zabiegu.

Jakie są przeciwwskazania do wykonania zabiegu?

Zabiegowi nie mogą poddać się kobiety, które zmagają się z infekcjami pochwy. Dopiero po wyleczeniu tych przypadłości możliwe jest wykonanie laserowej terapii.

Metodę laserową, opisaną powyżej, stosuje się również przy zabiegach rewitalizacji i odmładzania pochwy i sromu. Polecana jest szczególnie kobietom, które odczuwają wyraźny spadek napięcia pochwy i jej rozluźnienie spowodowane licznymi porożami, urazami okołoporodowymi, okresem menopauzy, wrodzonymi zmianami tkanki łącznej, zmianami związanymi z procesem starzenia się oraz obniżeniem poziomu żeńskich hormonów.

Zabiegi laserowego fototermicznego leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu oraz laserowej fototermicznej rewitalizacji i odmładzania pochwy i sromu wykonywane są w Polmedic w Radomiu, przy ul. Domagalskiego 7 przez **lek. med. Zdzisława Dubnickiego** – specjalistę ginekologii i położnictwa, lekarza medycyny estetycznej, członka Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging.

Zapisy już trwają – więcej informacji pod numerem telefonu:

polmedic  **48 386 90 60**



Gładko cofnij czas
medycyna estetyczna

polmedic 

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

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