

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



sierpień 2014 / 8 (31)

PMS wymysł kobiet czy choroba? str. 5

Jak pozbyć się żylaków str.12

Przewlekła choroba nerek str.14

Przepukliny brzuszne cz.I str. 16

Młodość mamy we krwi str. 18

EMDR – skuteczna metoda leczenia traumy str. 8



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

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

CHIRURG DZIECIĘCY

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

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 12
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 20
Ostrach Andrzej – str. 12
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 11
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 22

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 11
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 20
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17

DERMATOLOG

Gamed – str. 10
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 19
Krajewski Adam – str. 9

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 22
Nazimek Marta – str. 9
Kempa Urszula – str. 21

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 10
Kempa Urszula – str. 21

GASTROLOG

Drożdżkowski Wiesław – str. 14
Gamed – str. 10
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 15

GINEKOLOG

Gamed – str. 10
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 17
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 17
Kielski Piotr • EPMED – str. 22
Nita Zygmunt – str. 17
Świechowski Witold • AGAMED – str. 20

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 19
Gamed – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 19

KARDIOLOG

Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 21
Świgoń Paweł – str. 8
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 22

LARYNGOLOG

Gamed – str. 10
Kielska Ewa • EPMED – str. 22

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 19
Mieszkowski Mariusz – str. 19
Polmedic – str. 19

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 19
Pytel Anna • AGAMED – str. 20

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 21
Chojnacka Marina – str. 21
Dudzińska Ewa – str. 11
Gamed – str. 10
Jurkiewicz Grzegorz – str. 21
Kosowski Jarosław – str. 21
Kowal Elżbieta – str. 6
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 21
Olczyk Ziemowit – str. 21

NEFROLOG

Furman-Kuklińska Karolina – str. 21

NEUROCHIRURG

Zagata Adam – str. 21

OKULISTA

Gamed – str. 10
Krupa Ewa – str. 7
Likowska Elżbieta – str. 7
Nazimek Waldemar – str. 7
Małecka Hanna – str. 7
Szponar Bogusław – str. 7

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 11
Kowal Roman – str. 6

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 11
Sekula Jan • SANUS – str. 17
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 11
Wypyski Andrzej – str. 17

PEDIATRA

Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 21
Nazimek Marta – str. 9

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 21
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 12

PSYCHIATRA

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

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 20
EndoCard – str. 22
Endomed – str. 15
Epmmed – str. 22
Gamed – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 11
Nel-Med – str. 21
Polmedic – str. 19, 24
Venomedica – str. 12

STOMATOLOG

Agamed – str. 20
Aurumdent – str. 20
Dent Artis – str. 20
Gamed – str. 10
M-dent – str. 14
Luxdent – str. 14
PT Dental – str. 20
Szwedental – str. 20
Unident – str. 20

UROLOG

Alter Andrzej – str. 11
Baryłka Krzysztof – str. 17
Gamed – str. 10
Nierubca Antoni – str. 14

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 23
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 10
PMR – str. 19

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 17

DIETETYK

Fizjomedica – str. 8
Life & Diet – str. 19
Medi Diet – str. 7
Janusz Małgorzata – str. 21

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 19
FizjoExpert – str. 8
Fizjomedica – str. 8
Reha-complex – str. 9
MedJana – str. 11

MEDYCYNĄ NIEKONWENCJONALNA

Pijawki – str. 21

OPTYK

BRILEX – str. 7
Grabowscy – str. 7

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 19
Dom Pod Złotym Dębem – str. 14
Reha-complex – str. 19
Vic-Med – str. 18

ORTODONTA

Lapro_dent – str. 20

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 14
Chrobrego – str. 19
Vic-Med – str. 8

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro_dent – str. 20

PSYCHOLOG

Gamed – str. 10
Kołątaj Agnieszka – str. 11
Komorowska Jolanta – str. 10

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 19
FizjoExpert – str. 8
Fizjomedica – str. 8
Ilmed – str. 9
MedJana – str. 11
Reh-Complex – str. 8
Reha-complex – str. 9
Vic-Med – str. 8

SALONIKI URODY

Idalia – str. 7

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 16
Mikirad – str. 16
Medistar – str. 16
Multimed – str. 17
Stymat – str. 16

TRANSPORT MEDYCZNY

DeltaMed – str. 22

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 21

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

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

BIOPSJE

Euromed – str. 17

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 17

DOPPLER

MedJana – str. 11
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Venomedica – str. 12

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 21

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 10

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 9
Grupa Medical – str. 22

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 15
Panoramica – str. 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 17
Drożdżkowski Wiesław – str. 14
Epmmed – str. 22
Euromed – str. 17
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 17
Medicon – str. 3
MedJana – str. 11

INNE

Zdrowe stawy ARTIVIT – str. 4
Szkoła medyczna TEB Edukacja – str. 4, 22

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**





...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

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

www.artivit.com.pl

PMS - wymysł kobiet czy choroba?

Powszechną jest opinia, że PMS (Premenstrual Syndrome), czyli zespół napięcia przedmiesiączkowego nie jest chorobą, a jedynie wymysłem kobiet. Nic bardziej mylnego. Jako jednostka chorobowa, PMS została uwzględniona w międzynarodowej klasyfikacji chorób DSM-IV.

Jest to stan chorobowy charakteryzujący się cyklicznie powtarzającymi się objawami, związanymi z fazą poowulacyjną cyklu menstruacyjnego, trwającymi od kilku dni do dwóch tygodni przed miesiączką, a ustępującymi zwykle z ostatnim dniem miesiączki.

Dotyka 30-60%, a nawet 80% kobiet w wieku rozrodczym, miesiączkujących, u których występuje owulacja. W USA w ciągu roku dotyka on 45-55 milionów kobiet. Natężenie objawów jest wyższe po urodzeniu dziecka, natomiast całkowite ustąpienie objawów obserwuje się u kobiet w okresie pomenopauzalnym.

W literaturze można odnaleźć około 150 różnych objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Większość kobiet skarży się na występowanie co najmniej kilku objawów, wśród których często jeden dominuje.

Obliczono, że w ciągu całego życia kobieta ma około 450 cykli miesięczkowych, co przekłada się na około 8 lat gorszego funkcjonowania u kobiet cierpiących na PMS.

Jednak oprócz negatywnych objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego, w literaturze można znaleźć również te o charakterze pozytywnym, takie jak: więcej energii życiowej, zapal do kończenia spraw będących w toku, większa efektywność pracy, większe zainteresowanie otaczającym światem, poczucie posiadania większej kontroli nad swoim życiem, większe możliwości społeczne, wyższe libido, bardziej atrakcyjne piersi, młodszy wygląd twarzy, większa czułość w stosunku do innych ludzi, uczucie zrelaksowania czy większa pewność siebie.

Najbardziej nasilone objawy o charakterze negatywnym występują u Latynosek, Azjatek i kobiet ciemnoskórych. Objawy te są bardziej nasilone w porównaniu do kobiet rasy białej. Ciężka postać PMS związana jest również z niskim wykształceniem i paleniem papierosów.

Istnieje kilka przyczyn, które mogą skutkować objawami PMS. Jedną z nich jest niedobór hormonu serotoniny we krwi, który powoduje szereg reakcji, a w konsekwencji nasilenie objawów choroby. Zachwiana równowaga hormonalna, niedobory w organizmie białka, witamin: A, B6, C, D, magnezu, wapnia, cynku, tryptofanu mogą również skutkować wystąpieniem lub nasileniem objawów PMS.

Diagnostyka jest trudna z powodu różnorodności objawów. Obejmuje kryteria

DSM-IV przedstawione przez American Psychiatric Association, kryteria American College of Obstetricians and Gynecology, wywiad, specjalne kwestionariusze, karty menstruacyjne, kalendarze objawów. Wskazane jest użycie co najmniej dwóch metod badawczych w celu ustalenia bardziej precyzyjnej diagnozy. Należy też wykluczyć inne choroby, które mogą powodować nasilenie objawów

Jedną z metod rozpoznania PMS jest diagnostyka laboratoryjna. Polega na pomiarze stężeń hormonów mających wpływ na regulację cyklu menstruacyjnego, ocenie pracy tarczycy, oraz pomiarze stężeń prolaktyny we krwi. Testy te są jednak dość kosztowne i niespecyficzne, a co za tym idzie są rzadko stosowane.

Amerykańskie Stowarzyszenie Położników i Ginekologów (ACOG - American College of Obstetricians and Gynecology) wyznaczyło kryteria rozpoznania zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Aby możliwe było rozpoznanie muszą zostać

zaobserwowane co najmniej po jednym z objawów z grupy psychicznych i somatycznych, które zostały uwzględnione w diagnostyce zespołu wg ACOG (Tabela 2). Dodatkowo objawy te muszą wystąpić w trzech cyklach menstruacyjnych następujących po sobie w ciągu pięciu dni przed krwawieniem miesięcznym i zaniknąć do czterech dni od rozpoczęcia miesiączki. Potwierdzenie diagnozy możliwe jest, gdy kobieta nie leczy się środkami farmakologicznymi, nie przyjmuje hormonów np. w postaci tabletek antykoncepcyjnych czy hormonalnej terapii zastępczej, nie zażywa narkotyków i nie pije alkoholu, ponieważ każdy z tych czynników może być przyczyną takich samych objawów, co objawy w PMS. Ponadto zaobserwować można wyłączenie się z życia społecznego i zawodowego.

Często lekarze diagnozują PMS na podstawie wywiadu zebranego podczas wizyty. Niestety ta metoda zwykle bywa mało wiarygodna.

Tabela 1. Objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego

OBJAWY PSYCHOPATOLOGICZNE

- obniżenie samopoczucia, smutek
- uczucie beznadziejności i bezsilności
- myśli samopotępienne
- strach, płacliwość
- spadek aktywności życiowej i zawodowej
- niestabilność uczuciowa
- poczucie napięcia
- rozdrażnienie
- niecierpliwość, niepewność
- nadwrażliwość na reakcje otoczenia
- konfliktowość z otoczeniem
- brak zainteresowania seksem
- brak samokontroli, porywczność
- uczucie osamotnienia
- poszukiwanie samotności
- spadek poczucia własnej wartości
- nieudolność
- łatwe i szybkie męczenie się
- spadek zainteresowania wszystkimi sferami życia (szkoła, praca, dom)
- trudności w skupieniu się
- zaburzenia snu
- zwiększony lub osłabiony apetyt
- przejadanie się wybranymi produktami spożywczymi
- zmieniona wrażliwość na zapachy
- dolegliwości hipochondryczne
- depresja, myśli samobójcze
- zapomnianie
- splątanie
- nadmierne odkładanie tkanki tłuszczowej
- cellulit

OBJAWY FIZYCZNE

- napięcie, bolesność, powiększenie gruczołów sutkowych
- tkliwość piersi
- zatrzymanie wody w organizmie, następstwem tego są obrzęki, zwiększenie masy ciała
- bóle głowy, często o charakterze migrenowym, ból głowy z towarzyszącymi wymiotami
- zawroty głowy
- zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, zaparcia, biegunki, ból brzucha
- zmiany skórne, świąd, trądzik, opryszczka
- problemy ze wzrokiem
- bóle mięśni i stawów
- bóle pleców
- uderzenia gorąca o charakterze napadowym
- nocne poty
- częste infekcje
- zaczerwienienie twarzy
- mrowienie kończyn
- częste oddawanie moczu
- palpacje serca
- uczucie ciężaru lub wzrostu ciśnienia w miednicy mniejszej
- senność lub bezsenność

Dzienniczki objawów są powszechnym i skutecznym narzędziem w diagnostyce zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego jest wiele, dlatego też leczenie jest różnorodne, w zależności od występujących objawów, dobierane indywidualnie do pacjentki. Nie ma jednego skutecznego leku, dającego wymierne korzyści w łagodzeniu wszystkich objawów. W terapii stosuje się leczenie skojarzone. Należy zaznaczyć, że stosowanie jakiegokolwiek

z leków musi przynosić więcej korzyści, niż efektów ubocznych.

Stosowanie jakiegokolwiek leczenia należy poprzedzić wszelkimi niezbędnymi badaniami diagnostycznymi, a także wykluczyć inne choroby mogące być przyczyną objawów podobnych do tych występujących w PMS.

Przy charakterystycznych i znacznie nasilonych objawach stosuje się środki farmakologiczne (antydepresanty, anksjolityki, leki moczopędne). Przy mało

charakterystycznych objawach należy zredukować stres, zmodyfikować dietę oraz rozpocząć suplementowanie wapnia. Gdy to nie skutkuje, należy zastosować niesterydowe leki przeciwzapalne – NLPZ. Inną metodą leczenia zespołu napięcia przedmiesiączkowego jest terapia hormonalna. Wykorzystuje się hamowanie owulacji. W efekcie znaczna część objawów psychicznych i fizycznych całkiem ustępuje. Natomiast ostatecznością jest histerektomia z obustronnym usunięciem jajników, która jest w 100% skuteczna, lecz należy spełniać odpowiednie kryteria, aby być poddanym temu zabiegowi.

Rozpoczynając leczenie zespołu napięcia przedmiesiączkowego jako pierwsze działanie zaleca się zmianę sposobu żywienia.

Liczne źródła zalecają wykluczenie z diety alkoholu, kofeiny, cukrów prostych, w szczególności czekolady, solenia potraw oraz ograniczenie produktów zawierających duże ilości soli, zmniejszenie spożycia tłuszczu do 20-30% energii pochodzącej z diety. Poniżej wymieniono praktyczne

Tabela 2. Objawy wyznaczone przez ACOG w diagnostyce PMS.

OBJAWY PSYCHICZNE

- wybuchy gniewu
- depresja
- drażliwość
- splątanie
- niepokój
- wycofanie społeczne

OBJAWY FIZYCZNE

- bóle głowy
- wzdęcia
- tkliwość piersi
- obrzęki kończyn

Gabinet Neurologiczny

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

SPECJALISTA NEUROLOG

Gabinet Ortopedyczny

dr n. med. **Roman Kowal**

SPECJALISTA CHIRURGII
URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ
I REHABILITACJI MEDYCZNEJ

Gabinet Rehabilitacyjny

- fizykoterapia • kinezyterapia • masaż
- ćwiczenia indywidualne • kinesiotaping • hydroterapia

tel. 696 522 822

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

zalecenia dotyczące żywienia w zespole napięcia przedmiesiączkowego.

Zalecenia dietetyczne w zespole napięcia przedmiesiączkowego

- 1) Należy spożywać regularne posiłki, 5-6 w ciągu dnia.
- 2) Posiłki nie powinny być zbyt obfite.
- 3) Należy ograniczyć spożycie tłuszczu w diecie do 20-30% energii, w szczególności wystrzegać się nasyconych kwasów tłuszczowych.
- 4) Należy wybierać węglowodany złożone, wyeliminować jak największą ilość węglowodanów prostych z diety.
- 5) Podaż białka powinna być zgodna z zaleceniami żywieniowymi.
- 6) Należy spożywać 20-40g błonnika pokarmowego dziennie.
- 7) Należy zwiększyć spożycie warzyw, owoców, pestek, nasion.
- 8) Należy zrezygnować z soli, ponieważ powoduje retencję wody w organizmie, należy wystrzegać się również wszelkich produktów, do których dodano sól w procesie technologicznym.
- 9) Należy wystrzegać się napojów zawierających kofeinę.
- 10) Należy zrezygnować z alkoholu.
- 11) Należy dbać, aby codziennie pożywienie dostarczało wszystkich niezbędnych dla organizmu witamin i składników mineralnych w odpowiednich ilościach. Szczególnie ważną rolę w patogenezie

PMS odgrywają cynk, magnez, wapń, witamina B6, witamina D, dlatego ich odpowiednia podaż do organizmu jest szczególnie istotna

Dodatkowo zaleca się suplementację wapnia, magnezu, witaminy B6, D i E, co jest skuteczną i zalecaną metodą terapii PMS, ponieważ wykazuje korzystne działanie na zmniejszanie nasilenia objawów psychicznych i fizycznych.

Ćwiczenia aerobowe i inna umiarkowana aktywność fizyczna (pływanie, joga, spacer) wpływają na zwiększenie stężenia endorfin we krwi krążącej, powodując polepszenie nastroju i redukcję objawów PMS. Porównując panie regularnie ćwiczące i nie ćwiczące wcale, u tych pierwszych odnotowuje się mniejszą ilość objawów, a te które występują są mniej nasilone. Dużą skuteczność wykazuje również homeopatia, fitoterapia, akupunktura oraz fototerapia.

Prawidłowe postawienie diagnozy i wprowadzenie odpowiedniej metody leczenia poprawia komfort życia kobiet, ponieważ jest to choroba, której nie należy bagatelizować.

*mgr Magdalena Adamus
Poradnia Dietetyczna 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



METODA ARKADY - wrastające paznokcie

RADOM, UL. SIENKIEWICZA 26/1
TEL. 48 384 75 55, 606 471 648

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

tel. 600 390 740

Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)
kom. 604 529 306

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16.00-18.00

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

OPTYK
GRABOWSCY



Badanie wzroku
przez
SPECJALISTĘ

Belitti

**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

OPTYK

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek
10.00-17.30

Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 501 576 329



Gabinet
okulistyczny

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

EMDR – skuteczna metoda leczenia traumy



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Wkrótce minie ćwierć wieku od chwili, gdy świat usłyszał po raz pierwszy o tym sposobie pokonywania lęku. Do dziś z metody z sukcesem skorzystały już ponad 2 miliony ludzi. Skuteczność EMDR u osób cierpiących z powodu mniejszych i większych traum jest potwierdzona klinicznie.

Kiedy wypowiadamy słowo TRAUMA, mamy na myśli psychiczne konsekwencje negatywnego doświadczenia, które powodują dezorganizację i rozregulowanie układu fizjologicznego człowieka.

Symptomami traumatycznych przeżyć mogą być: bezsenność, obniżona koncentracja, intruzywne (poza wolą, nachełne) wspomnienia, drażliwość i wiele innych. To wszystko bywa skutkiem jednego wydarzenia traumatycznego o gwałtownym charakterze, jak i wielu pojedynczych trudnych wydarzeń życiowych, nie spełniających kryteriów dużej traumy, a wpływających negatywnie na funkcjonowanie

w wielu obszarach życia człowieka. Jak podkreślają znawcy tematyki stresu, trudne życiowe doświadczenia związane z pracą czy relacją partnerską, mogą mieć tak samo duży ciężar znaczeniowy w powstawaniu objawów silnego stresu jak jednorazowa poważna trauma.

Nie jest też oczywiste, że obiektywnie traumatyczne wydarzenie musi prowadzić do negatywnych następstw spełniających kryteria zaburzenia stresu pourazowego. Istotna jest relacja jej intensywność i czas trwania, a także indywidualne predyspozycje. Zawsze wiele zależy od naszej osobowości, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, a także zewnętrznego wsparcia: rodziny, partnera, itd. Niemniej istotne jest to, czy trudne wydarzenie zostało przepracowane czy „wepchnięte” w ciemny zakamarek świadomości. W tym kontekście szczególnie ważna wydaje się terapia stresu pourazowego czy szeroko rozumianej traumy. Jedną z najbardziej skutecznych i coraz szerzej dostępnych jest terapia EMDR.

Czym jest EMDR?

Odwrażliwianie i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych (eye movement desensitization and reprocessing

- EMDR) jest opartą na obserwacji i szerokim materiale klinicznym metodą leczenia urazów psychicznych. Twórcą terapii jest Francise Shapiro, która odkryła, że szybkie i powtarzające się ruchy gałek ocznych znacząco redukują lęk u osoby, która wcześniej była narażona na stresujące wydarzenie. Od czasu ukazania się pierwszej publikacji na temat EMDR minęło 24 lata, a pręźnie rozwijający się nurt z obszernym zapleczem badań klinicznych niezmiennie dowodzi skuteczności tej metody w redukcji symptomów urazów psychicznych. Terapię zalecają takie organizacje jak: Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne; Światowa Organizacja Zdrowia czy International Society for Traumatic Stress Studies (Międzynarodowe Towarzystwo Badań nad Stresem Traumatycznym).

W terapii zaburzeń stresu pourazowego metodą EMDR, przywołuje się i przetwarza dawne traumatyczne zdarzenia. Skupia się uwagę na traumatycznych wspomnieniach, przekonaniach na temat siebie, odczuwanych emocjach i doznaniach z ciała. Jednocześnie trwa naprzemienna stymulacja, polegająca na wodzeniu wzrokiem za przesuwającą się dłonią terapeuty. W zależności od potrzeb lub ograniczeń pacjenta, do naprzemiennej stymulacji terapeuta może też

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA
Specjalista ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz metodą F.E.D.[®]
tel. 798 802 717 www.reh-complex.pl

GABINET KARDIOLOGICZNY
Paweł Świągół
specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
Radom, ul. Chrobrego 54
zapisy: 501 286 071
godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

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

FIZJOEKP
telefon 606 499 981
www.fizjoekp.pl
PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA
• neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
• ortopedyczna
• dzieci i niemowląt
• masaż, fizykoterapia, kinesioping
pracujemy metodą PNF, NDT Bobath

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 dekolту
odchudzający bańką chińską
masaż kobiet w ciąży
masaż i nauka masażu niemowląt

zabiegi upiększające
przeciwmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

- krioterapia
- elektroterapia
- terapia ultradźwiękowa
- laseroterapia
- magnetoterapia
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- inhalacje
- terapia manualna
- kinezyterapia
- ćwiczenia korekcyjne
- ćwiczenia w skoliozach
- metoda PNF
- rehabilitacja domowa
- kinesiologię taping
- dietetyk kliniczny

użyć dźwięku czy tappingu (opukiwania) określonej części ciała.

Od traumy do normalnych wspomnień

EMDR oparta jest na założeniu, że objawy traumy powstają w wyniku zablokowania systemu przetwarzania informacji, a co za tym idzie nieprzetworzenia wspomnień dotyczących negatywnego wydarzenia. Model Adaptacyjnego Przetwarzania Informacji (AIP), będący podłożem teoretycznym dla EMDR, łączy w sobie trzy komponenty – przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Zgodnie z jego założeniem, bieżące doświadczenia łączą się z już utworzonymi sieciami pamięciowymi i mogą aktywować nieprzetworzone emocje, doznania fizjologiczne oraz przekonania wykształcone na podstawie wcześniejszych negatywnych doświadczeń.

Gdy przeszłość staje się teraźniejszością, człowiek reaguje w nieadaptacyjny sposób. Przeżywa wciąż te same, pierwotne emocje i za każdym razem jest nimi równie intensywnie poruszony. Dzieje się tak dlatego, że terażniejsza sytuacja postrzegana jest przez pryzmat nieprzetworzonych negatywnych wspomnień. Z pomocą terapeuty, poruszając się pomiędzy przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, inicjujemy komunikację między emocjonalnym przetwarzaniem prawej półkuli mózgu i logicznym/językowym przetwarzaniem lewej. Moment wglądu i integracji przychodzi, kiedy

wspomnienia zorganizowane w sieci neuronalne w obu półkulach łączą się ze sobą. Dzięki systematycznie powtarzanym ruchom oczu aktywizowane są nieprawidłowo zapisane informacje (odwrażliwienie), co integruje informacje w nowy sposób. Pozytywny efekt pojawia się, kiedy uprzednio wyizolowane przykre wspomnienia zostają połączone z informacjami o treści adaptacyjnej (przetwarzanie), co przejawia się w zmienionych wyobrażeniach osoby, emocjach i przekonaniach na temat siebie. Dzięki EMDR dokonuje się transformacja i konsolidacja przeżyć traumatycznych w normalne wspomnienia.

Etapy leczenia krok po kroku

EMDR jest ośmifazowym podejściem terapeutycznym, na które składa się wystandardyzowany protokół leczenia, a poszczególne jego etapy nazywane są fazami terapii. Taka strukturyzacja umożliwia dokładną ocenę problemów pacjenta oraz jak najlepsze przygotowanie go do procesu terapii.

1. Zebranie wywiadu i nakreślenie mapy trudnych wydarzeń rozpoczyna pierwszą fazę EMDR. Terapeuta ocenia gotowość klienta na skorzystanie z EMDR i nakreśla plan terapii. Pierwszy etap jest bardzo ważny, gdyż zawiera ocenę czynników zabezpieczających klienta, a głównym kryterium dopasowania osoby jest jego umiejętność radzenia sobie z wysokim

poziomem niepokoju. Wywiad obejmuje ocenę całego klinicznego obrazu dysfunkcjonalnych zachowań klienta, symptomów i innych cech, które powinny być uwzględnione w terapii.

2. Faza druga to przygotowanie klienta do pracy nad procesem przetwarzania. W tym czasie, terapeuta przekazuje klientowi metody i techniki samokontroli i stabilizacji, niezbędne do radzenia sobie z lękiem przy przetwarzaniu („bezpieczne miejsce” oraz inne metody relaksacji, nauka oddychania, techniki odwracania uwagi, itp.). To również czas na budowanie relacji terapeutycznej i przedstawienie klientowi informacji na czym polega EMDR.
3. W fazie trzeciej wspólnie z terapeutą, klient wybiera cel do pracy, a następnie aż do fazy szóstej trwa właściwa terapia.
4. W wyznaczonych momentach terapeuta prosi osobę, aby ta skoncentrowała się na obrazie, który teraz uważa za najbardziej nieprzyjemny i w tym samym czasie śledziła wzrokiem ruchy dłoni terapeuty, słuchała dźwięków w słuchawce lub trzymała w dłoniach naprzemiennie wibrujące pulsery. Co jakiś czas terapeuta zapyta „co się pojawiło/co zauważyłeś?” lub „Co przychodzi ci do głowy?”. Może to dotyczyć obrazów, myśli, emocji czy doznań fizycznych.

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

NFZ
REHA-COMPLEX
• 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

ILMED
centrum rehabilitacji

**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

**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

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

NFZ
REHA-COMPLEX
Całodobowe pobyty
rehabilitacyjne
oraz pielęgnacyjne
również prywatne

512 040 525
502 729 548

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

5. W fazie siódmej, tj. fazie „zamknięcia”, terapeuta instruuje pacjenta, że proces, który rozpoczęli, może być aktywny po spotkaniu i proponuje pacjentowi prowadzenie zapisków, by dokumentować myśli i wspomnienia, które posłużą jako materiał do pracy na przyszłe spotkanie.
6. Faza ósma, to podsumowanie i ocena dotychczasowej pracy i postępu od ostatniej sesji.

Zaskakujące efekty terapii

Po przeprowadzeniu kilkunastoletnich badań i eksperymentów z zastosowaniem EMDR można z całą pewnością mówić o dużej skuteczności tej metody w redukcji symptomów traumy. Opublikowane w 2013 roku przez Światową Organizację Zdrowia „Wytyczne w zarządzaniu warunkami specyficznie związanymi ze stresem” wskazują na różnice w skuteczności dwóch głównych podejść terapeutycznych: Poznawczo-Behawioralnej Terapii Skoncentrowanej na Traumie (CBT) oraz Odwrażliwianiu i Przetwarzaniu Za Pomocą Ruchów Gałek Ocznych (EMDR).

Wprawdzie celem obu podejść jest redukcja symptomów traumy, jednak w przeciwieństwie do CBT, terapia EMDR nie obciąża do: szczegółowego opisu zdarzenia, bezpośredniej konfrontacji z przekonaniem czy typowym dla CBT wykonywaniem ćwiczeń poza sesjami. Kolejnym argumentem na rzecz EMDR jest niewielka

ilość zastosowanych sesji. Znaczny spadek symptomów traumy następował już po sześciu 50-minutowych sesjach EMDR u ofiar traumy złożonej (powtarzające się trudne doświadczenia). Prowadzono też badania porównujące sesje EMDR do farmakoterapii, w których wykazano większą skuteczność EMDR pod względem łagodzenia nasilenia objawów, zarówno silnego stresu jak i depresji.

Bibliografia:

- Berezowska-Pogoń, J. (2003). Zastosowanie techniki EMDR w pracy z pacjentami kardiologicznymi. Sztuka leczenia, 3-4.
- Dudek, B. (2003). Zaburzenia po stresie traumatycznym. Cena strachu. Gdańsk: GWP.
- Mol, SS., Arntz, A., Metsemakers, JF., Dinant GJ., Vilters-van Montfort, PA, Knottnerus, JA. (2005). Symptoms of post-traumatic stress disorder after non-traumatic events: evidence from an open population study. Br J Psychiatry, 186 (6), 494-9.
- Pasternak, J. (2006). Teoretyczne podstawy terapii odwrażliwiania za pomocą ruchów gałek oczu. Studia z psychologii w KUL w Lublinie, 13, 217-232.
- Shapiro, F. (1995). Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Basic principles, protocols and procedures. New York: Guilford Press.
- Shapiro, F. (2001). Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Basic principles, protocols and procedures (II wydanie). New York: Guilford Press.
- Shapiro, F. (2014). Rola terapii odwrażliwiania za pomocą ruchów gałek ocznych (EMDR) w medycynie: niekorzystne życiowe doświadczenia jako podłoże symptomów psychicznych i fizycznych. The Permanente Journal, 18, 71-77.
- Verardo, A.R., (2014). EMDR w pracy z dziećmi. Materiały z seminarium zorganizowane przez PTTEMDR.
- van der Kolk BA, Spinazzola, J., Blaustein, ME., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. Jclin Psychiatry, 1, 68: 37-46.
- Wywiad z E. Ściągala: <http://www.emdr.org.pl>

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

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

NZOZ
Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
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, kriozałogi
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, Medcover, 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



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

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 gruboigłową piersi.
ZAPRASZAMY!

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

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

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

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

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

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73
kom. 608 013 313

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:

- przeciwwzapalnie
- 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

Jak pozbyć się żylaków

Są nieestetyczną i uciążliwą dolegliwością, z którą zmagają się więcej niż połowa kobiet w Polsce, ale lekarze mają coraz nowocześniejsze narzędzia, by pomóc się z nią uporać.

W Polsce żylaki ma aż 10 mln osób, w tym 7,5 mln kobiet. Co roku do internistów zgłasza się około 200 tys. pacjentów skarżących się na tę dolegliwość. Termin „żylaki” najczęściej kojarzony jest ze zmianami w obrębie kończyn dolnych, a mogą one się pojawiać także w okolicy odbytu i przelyku oraz narządach płciowych kobiet i mężczyzn. Problem może też dotyczyć przedramienia lub stawu barkowego. Żylaki to naczynia, w których zalega krew. Jeśli przestała płynąć, już nie ruszy ku górze. Standardem w diagnostyce flebologicznej jest USG dopplerowskie. Dzięki wykorzystaniu zmiany częstotliwości fal ultradźwiękowych odbitych od poruszających się krwinek można ocenić przepływ krwi w naczyniach. To badanie pomaga ustalić, czy zmiany są tylko powierzchowne, czy dotyczą żył położonych głębiej. Terapię zaczyna się od większych naczyń, bo one stanowią główny problem. Nie ma co się zastanawiać: usuwać żylaki czy nie. Im wcześniej ich się pozbedziemy tym lepiej.

Popularne ostrzykiwanie

Najpowszechniej stosowaną metodą jest skleroterapia. Polega na ostrzykiwaniu żylaków roztworem leku, który powoduje ich zwłóknienie, a następnie zarośnięcie żyły i wyłączenie jej z obiegu krwi. W rezultacie możliwe jest częściowe lub całkowite wchłonięcie zwłókniałego naczynia. Proces ten jest jednak zależny od średnicy żyły oraz zaawansowania choroby i może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Odmianą skleroterapii jest echoskleroterapia, czyli zabieg przeprowadzany pod kontrolą USG. Dzięki tej technice można ostrzykiwać głębiej położone naczynia, których nie widać przez skórę. Zabieg skleroterapii nie boli i trwa ok. 30 minut. Po zabiegu na kilka dni zostaje założony specjalny opatrunek uciskowy. Zadowalające efekty uzyskamy zwykle po kilku zabiegach.

A może laser?

Laserowe operacje żylaków kończyn dolnych (ang. EVLT – Endo Venous Laser Treatment). Istotą metody jest całkowite, wewnątrznaczyniowe zamknięcie niewydolnej żyły bez konieczności jej usunięcia tak jak w metodzie tradycyjnej. Dzięki temu zabieg jest małoinwazyjny i można go wykonać w znieczuleniu miejscowym. W trakcie pierwszej wizyty konsultacyjnej dokonywana jest wstępna ocena wydolności układu żylnego przy pomocy badania metodą Dopplera.

Po ustaleniu właściwego położenia w USG włókna laserowego, następuje

uruchomienie lasera i stopniowe wycofywanie włókna, powodujące niszczenie ściany żyły i stopniowe zamknięcie niewydolnego naczynia. Po zabiegu na kończynę zakładany jest opatrunek uciskowy w postaci specjalnej pończochy o stopniowanym ucisku lub bandaża elastycznego. Dużą zaletą laserowych operacji żylaków kończyn dolnych jest także fakt, że pacjent bezpośrednio, lub w kilka godzin po operacji, wychodzi do domu i może w krótkim czasie przystąpić do wykonywania codziennych czynności.

Metoda laserowa może być stosowana w każdym stopniu niewydolności żylny, a zabieg może być wykonywany w każdym wieku.

Operacja nie taka straszna

Jeśli lekarz po wykonaniu szeregu badań zaleca leczenie operacyjne, to zwykle proponuje stripping lub miniflebektomię. Różnice polegają na użyciu innych narzędzi lub innej techniki wykonania zabiegu:

Stripping, czyli metoda Babcocka. Usuwa się główny pień żylny i odchodzące od niego gałęzie. Przy usuwaniu żyły odpiszczelowej chirurg najpierw robi dwa ok. 5-centymetrowe nacięcia na nodze: w pachwinie i przy kostce (przy usuwaniu żyły odstrzałkowej nacięcia robi się tuż pod kolanem i w okolicy kostki). Następnie do chorej żyły wprowadza – zwykle od strony kostki – miękką, metalową linkę, tzw. stripper, przecina i podwiązuje żyłę i jednym szarpnięciem wydobywa ją na zewnątrz. Żeby usunąć gałęzie żyłne, musi jeszcze na nodze, wzdłuż przebiegu pnia żylnego, wykonać kilka, kilkanaście 1-2 centymetrowych nacięć, przez które w podobny sposób

wyciągnie odgałęzienia usuniętego pnia. Na cięcia zakłada się szwy, które zdejmuje się zwykle po 10 dniach. Stripping trwa około godziny.

Zabieg przeprowadza się w szpitalu, w znieczuleniu ogólnym lub zewnątrzoponowym (od pasa w dół). Można wstać i chodzić już następnego dnia po operacji. Przez kilka dni bolą nacięcia, ale dolegliwości można łagodzić środkami przeciwbólowymi. Przez miesiąc widoczne są krwiaki. W tym czasie chorą nogę owija się elastycznym bandażem od pachwiny aż po palec. Przez kolejne 3 tygodnie trzeba nosić specjalne rajstopy uciskowe. Niestety, po licznych, sporych nacięciach pozostają blizny.

Miniflebektomia. Przypomina nieco stripping. Pierwszy etap operacji – usunięcie pnia żylnego – ma taki sam przebieg. Drugi etap – usunięcie gałęzi żylnych, można przeprowadzić w znieczuleniu miejscowym. Wzdłuż przebiegu pnia żylnego wykonuje się minimalne, 2-3 mm nacięcia, przez które narzędziem przypominającym szydełko wyciąga się małe odgałęzienia. Nie zakłada się szwów, a nacięcia zakleja się na kilka dni specjalnym plastrem. Później prawie nie ma po nich śladu. Po operacji można wrócić do domu. Po zabiegu wykonanym tą metodą obowiązują podobne zasady rekonwalescencji jak po strippingu. Zabieg ma na celu jak najmniejszy uraz oraz dobry efekt kosmetyczny.

W przypadku wykonywania zabiegu w ramach tzw. chirurgii jednego dnia, zabieg trwa od 20 do 40 minut. Jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym i nie wymaga ani hospitalizacji, ani zwolnienia lekarskiego.

Venomedica
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik
MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
LECZENIE ŻYLAKÓW

- laserowe zabiegi endożylnne ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczków
- skleroterapia piankowa żylaków
- miniflebektomia

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC
kwalifikacja do zabiegów:
- angioplastyki i stentowania tętnic
- implantacji stentgraftów aortalnych

USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN

Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)
www.venomedica.pl

Gdzie szukać porady

Placówką, w której możemy usunąć żylaki za pomocą najbardziej nowoczesnych technik zabiegowych jest Centrum Medyczne EvaClinic w Warszawie, gdzie przyjmują chirurdzy naczyniowi oraz specjaliści medycyny estetycznej.

Centrum Medyczne EvaClinic
ul. Kazimierza Króla 39
(przy ul. Patriotów)
04-854 Warszawa - Wawer
www.evaclinic.pl

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

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

Przewlekła choroba nerek

Nerki są parzystym narządem położonym w obu okolicach lędźwiowych. Fizjologicznie prawa nerka jest położona 1-2 cm niżej i jest mniejsza niż lewa. Nerka zdrowego dorosłego człowieka ma 12 cm długości i 6 cm szerokości, waży od 115-170 g, przypomina wyglądem dużą fasolę z wnęką. Podstawową jednostką funkcjonalną nerki jest nefron. Każda zdrowa nerka zawiera około 1 miliona nefronów. Jeden nefron składa się z kłębuszka nerkowego, będącego połączoną siecią naczyń krwionośnych, oraz z kanalików.

Nerki pozwalają na zachowanie równowagi składu płynów ustrojowych w organizmie – pełnią rolę filtra. Kłębuszek nerkowy jest odpowiedzialny za przesączanie kłębuszkowe tzw. GFR (glomerular filtration rate). Dzięki kanalikom nerkowym, pełniącym funkcję wchłaniania niezbędnych organizmowi składników, objętość moczu wynosi ok 1,5 l/dobę.

Przewlekła choroba nerek jest zespołem objawów, które rozwijają się w następstwie zmniejszenia liczby sprawnych nefronów. Kryterium rozpoznania tej choroby stanowi czynnościowe lub strukturalne uszkodzenie nerek trwające ponad 3 miesiące. Występują wtedy: zwiększone wydalanie albumin w moczu > 30 mg/24 h, zwiększenie

stężenia kreatyniny w surowicy krwi powyżej 1,2 mg/dl, zmiany w badaniu moczu, zmiany w badaniu USG oraz kryterium eGFR < 60 ml/min/1,73 m². Wystarcza to do rozpoznania przewlekłej choroby nerek, która stała się jedną z chorób cywilizacyjnych, choć jest mniej znana niż choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy otyłość. Szacuje się, że na całym świecie na przewlekłą chorobę nerek choruje średnio 600 milionów osób, w tym w Polsce ponad 4 miliony i liczba ta ciągle rośnie. Wobec powyższego bardzo ważne staje się zasygnalizowanie tego problemu zarówno wśród pacjentów jak i lekarzy. Wykrywanie grup ryzyka, hamowanie progresji choroby i odpowiednie wczesne kierowanie pod opiekę nefrologa pozwala na opóźnienie wystąpienia schyłkowych stadiów choroby.

Znaczna część chorób nerek bądź chorób ogólnoustrojowych prowadzących do stopniowego uszkodzenia nerek przebiega w sposób bezobjawowy. W takich przypadkach chory zazwyczaj nie odczuwa bólu nerek, czy dolegliwości w okolicach lędźwiowych, a zgłasza się do lekarza dopiero z powodu objawów wskazujących na znaczne upośledzenie czynności nerek. Objawami tymi są: narastające osłabienie, brak

tolerancji wysiłku, brak apetytu, nudności, wymioty, łącznie z objawami zagrażającymi życiu jak zaburzenia rytmu serca. Ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych znacznie rośnie gdy zmniejsza się filtracja kłębuszkowa, dlatego tak istotne jest wychwycenie chorych narażonych na rozwój przewlekłej choroby nerek i powikłań z nią związanych.

Wśród najczęstszych schorzeń prowadzących do rozwoju niewydolności nerek należą: pierwotne choroby nerek w tym kłębuszkowe zapalenia nerek, ale także cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układowe i autoimmunologiczne, przebiecie ostrego uszkodzenia nerek, zakażenia układu moczowego, leki nefrotoksyczne np. niesteroidowe leki przeciwzapalne, kamica układu moczowego, choroby nowotworowe. Ocena eGFR pozwala na ścisłą kontrolę progresji niewydolności nerek i wdrożenie odpowiedniej, indywidualnej dla każdego pacjenta opieki nefrologicznej, której celem jest zahamowanie postępu choroby, a w jej końcowych stadiach przygotowanie pacjenta do leczenia nerkozastępczego jakim jest: hemodializa, dializa otrzewnowa lub przeszczepienie nerki.

Zapobieganie przewlekłej chorobie nerek polega przede wszystkim na


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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne
dyżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

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



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

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

 **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.

GABINET UROLOGICZNY
czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30
lek. med. specjalista urolog **Antoni Nierubca**
Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8
tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628



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

przestrzeganiu zachowań prozdrowotnych jak: zaprzestanie palenia tytoniu, zwalczanie otyłości, odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny, dieta z ograniczeniem cukrów prostych i białek zwierzęcych, bogata w warzywa i owoce z ograniczeniem soli kuchennej; w razie stwierdzonej cukrzycy lub nadciśnienia tętniczego, systematyczna kontrola glikemii i ciśnienia tętniczego oraz właściwe leczenie. Ważne jest także zapobieganie zakażeniom układu moczowego i eliminacja przeszkód w odpływie moczu (systematyczne badania ginekologiczne u kobiet oraz kontrola gruczołu krokowego u mężczyzn).

Jedną z przyczyn chorób nerek są kłębuszkowe zapalenia nerek. Chory ma wówczas wdrażane indywidualne leczenie immunosupresyjne, wpływające na własną odporność i hamujące procesy destrukcji nerek. W przebiegu długotrwałej cukrzycy rozwija się cukrzycowa choroba nerek. Podstawą jej leczenia jest zmniejszenie białkomoczu, głównie za pomocą grupy leków obniżających ciśnienie tętnicze krwi, szeroko stosowanych w kardiologii. Ponadto ważne jest optymalne wyrównanie poziomów glikemii, ciśnienia tętniczego, zaburzeń lipidowych.

Pacjenci w zaawansowanych stadiach przewlekłej choroby nerek wymagają regularnej kontroli morfologii krwi i gospodarki żelazowej, stężeń sodu, potasu, wapnia, fosforu oraz gazometrii krwi. Warto również wykonać szczepienie przeciwko

wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i monitorować miano przeciwciał anty HBs. Trzeba też zwracać uwagę na zawartość potasu i fosforu w diecie, bo w miarę pogarszania się funkcji nerek obserwowana jest tendencja do ich kumulacji. Korzystne działanie w indywidualnych przypadkach ma ograniczenie podaży białka w diecie.

Dializoterapia jest zaawansowanym leczeniem u pacjentów w 5 stadium przewlekłej choroby nerek. Jedną z metod zwana hemodializą polega na oczyszczaniu krwi z toksyn za pomocą specjalnego urządzenia. Inną jest dializa otrzewnowa, gdzie jako filtra używa się otrzewnej chorego, wyściełającej wewnątrz jamy brzusznej. Przeszczepienie nerki od dawcy zmarłego bądź żywego jest najlepszą metodą, jednak wymaga wykonania szeregu badań i indywidualnego przygotowania pacjenta.

Rola nefrologa polega na diagnostyce przyczyny niewydolności nerek oraz spowalnianiu procesu chorobowego obejmującego nerki, co w konsekwencji chroni je przed zupełną utratą funkcji i opóźnia wdrożenie leczenia nerkozastępczego.

Nerki pełnią wiele ważnych zadań w organizmie człowieka. Wraz ze wzrostem stadium przewlekłej choroby nerek pojawia się wiele powikłań. Warto dbać o nerki by ich uniknąć.

dr n. med. Karolina Furman-Kuklińska

Pacjencie, zadbaj o swoje zdrowie!

Wychodząc naprzeciw trudności dostania się do lekarza specjalisty, w ramach NFZ Przychodnia ENDOMED we współpracy z laboratorium analiz medycznych MEDICA organizuje

zw. BIAŁE SOBOTY.

Kolejna z tego cyklu sobota pod hasłem „NEFROLOGICZNA” odbędzie się

20 września 2014 r.

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

20 września spotkanie z nefrologiem dr n. med. Karoliną Furman-Kuklińską, która będzie mówiła o rozpoznawaniu, leczeniu i zapobieganiu chorobom nerek.

WSTĘP WOLNY

Wszelkie informacje:

endomed®

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

lub osobiście w Przychodni Endomed

*Jesteś zaintrygowany swoim zdrowiem?
Przejdź, skorzystaj! Serdecznie zapraszamy.*

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 Opiał, 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
- nefrologiczna
- zdrowia psychicznego
- psychologiczna
- dietetyczna

GABINET ZABIEGOWY - EKG

PUNKT SZCZEPIEŃ

LABORATORIUM ANALITYCZNE

PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz, Enel-Med, Falck Medycyna,
Polmed, CMP, Pol-Assistance, PZU, Medica Polska



**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

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

Przepukliny brzuszne CZ. I

Przepuklina to przemieszczenie zawartości jamy ciała przez otwory (nabyte, wrodzone) do nieprawidłowej lokalizacji. Do przyczyn rozwoju przepuklin należy osłabienie tkanek budujących ściany jamy ciała. Przyczynami osłabienia tkanek są: zaburzenia struktury, syntezy i metabolizmu kolagenu; znaczny wzrost ciśnienia w obrębie jamy brzusznej (wysiłek, zaparcia, choroby układu oddechowego, przerost gruczołu krokowego); choroby systemowe, które prowadzą do upośledzenia wytrzymałości tkanek (cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, niedożywienie). Przepukliny mogą również powstawać na skutek przebytych zabiegów chirurgicznych (przepukliny pooperacyjne).

Przepukliny można podzielić na wiele sposobów, między innymi ze względu na:

- rodzaj (przepuklina brzuszna - przepuklina pachwinowa, przepuklina udowa, przepuklina pępkowa, przepuklina kresy białej, przepuklina okołostomijna, przepuklina w bliźnie pooperacyjnej; inne - przepuklina cewy nerwowej, przepuklina rozworu przełykowego, przepuklina przeponowa), najczęściej występują przepukliny pachwinowe, udowe i pępkowe;
- etiologię (wrodzone i nabyte);
- lokalizację (wewnętrzne i zewnętrzne);

d) stopień zaawansowania (odprowadzalne, nieodprowadzalne, uwięźnięte).

W obrębie jamy brzusznej istnieją dwa miejsca szczególnie podatne na tę dolegliwość, tzw. miejsca zmniejszonego oporu. Są to okolice pępka i pachwin. Postarajmy wyobrazić sobie powłoki brzuszne jako warstwę elastycznego opakowania, utrzymujące na miejscu nasze wewnętrzne narządy. Wśród tych warstw wyróżnimy błonę otrzewnową, mięśnie, więzadła i rozciągna - wszystkie poddane stałemu napięciu, zmianom ciśnienia i naprężeniom. Jeśli przyłożymy sobie do brzucha rękę, kiedy kichamy, kaszlemy albo śmiejemy się - powłoki unoszą się uwypuklając na zewnątrz. Wtedy też dochodzi do zmian ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej i pod jego wpływem przez te słabsze miejsca, mogą pojawiać się ubytki w powłokach i powstawać przepukliny. Przepukliny pojawiające się w okolicy pachwin mają tu gotową drogę: kanał pachwinowy, szerszy u mężczyzn i kanał udowy u kobiet. U mężczyzn przez kanał pachwinowy biegnie powrózek nasienny (nasieniowód, mięsień dźwignacz jądra, naczynia i nerw), u kobiet więzadło obłe macicy. Po porodach osłabieniu ulega leżący niżej kanał

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



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

udowy, dlatego przepukliny udowe są zdecydowanie częstsze u kobiet.

Pępek, już u obu płci, z samej swej natury jest też takim właśnie słabszym punktem, podobnie jak kresa biała, linia połączenia mięśni prostych brzucha, czasem widoczna na skórze w postaci zagłębienia, biegnącego od mostka do pępka.

Budowa przepukliny brzusznej

W każdej przepuklinie brzusznej wyróżnia się:

- wrota przepukliny – jest to pierścień w powłokach, przez który przepuklina przechodzi przez warstwę mięśniowo-rozciągniętą,
- kanał przepukliny – jest to kanał, przez który uchylek otrzewnej toruje sobie drogę między tkankami. Kanał kończy się rozszerzeniem w wiotkiej tkance podskórnej,
- worek przepuklinowy – jest to otrzewna, często zgrubiała pod wpływem bodźców mechanicznych, najbardziej istotną część przepukliny. W worku przepuklinowym wyróżniamy: szyjkę (umiejscowiona we wrotach), trzon i dno (część końcowa worka),
- zawartość przepukliny – w dużych przepuklinach zawartością są narządy jamy brzusznej takie jak się większa (najczęściej), jelito cienkie, grube. Ogromne przepukliny zawierają także inne narządy jamy brzusznej np. pęcherz moczowy. Małe przepukliny z reguły są puste, zawierają jedynie worek przepuklinowy.

Przepuklina brzuszna: objawy

Wszystkie postaci przepukliny brzusznej objawiają się początkowo miękkim uwypukleniem, najczęściej w okolicy nadbrzusza, pępka, pachwiny lub blizny pooperacyjnej. Uwypuklenie to ma postać powiększającego się, napiętego guzka, którego nie można cofnąć. Guzek ten powiększa się zwykle podczas kaszlu, wysiłku lub po oddaniu stolca. Objawem towarzyszącym może być ból, który nasila się przy kaszlu, podczas parcia na mocz czy stolec. Wraz z rozwojem przepukliny mogą pojawić się także wzdęcia, nudności i wymioty. Chory nie może oddać gazów, a później stolca.

Powikłania przepuklin brzusznych

Istotnym powikłaniem przepuklin brzusznych jest ich stopniowe powiększanie się, związane przede wszystkim z uszkodzeniem struktur ściany brzucha, które nie spełniają swojej prawidłowej funkcji. Jak można się domyślać powiększająca się przepuklina będzie powodować także proporcjonalne nasilenie dolegliwości

bólowych. Dla wielu pacjentów, którzy cenią sobie estetyczny wygląd, powiększająca się przepuklina będzie znacznie pogarszać ich wygląd, samoocenę czy prowadzić do depresji, co oczywiście będzie mieć swoje odbicie w funkcjonowaniu w społeczeństwie. Do groźnych powikłań należy przepuklina nieodprowadzalna, mimo ucisku nie daje się ona odprowadzić z powrotem do jamy brzusznej. W takiej przepuklinie lub przepuklinie uwięźniętej może dojść do ucisku jelit, niedrożności mechanicznej), a w rezultacie do martwicy i perforacji jelita. Zawsze tego typu sytuacje wymagają natychmiastowej interwencji chirurgicznej. Stąd odwlekanie terminu operacji, a nawet niezdecydowanie się na nią jest działaniem na własną szkodę.

Rozpoznanie przepukliny brzusznej stawia lekarz na podstawie wywiadu i badania pacjenta, niekiedy pomocne może być badanie USG. Leczenie przepuklin to leczenie operacyjne, inne metody – zachowawcze, stosuje się jedynie u osób starszych nie kwalifikujących się do zabiegu operacyjnego. W następnym numerze przybliży Państwu metody leczenia operacyjnego przepuklin.

Pozdrawiam serdecznie

*Dr med. Grzegorz Szczęśniak
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
www.euromed.radom.pl*

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

NEL-MED
NZOZ
Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22, tel. 533 06 22 27

lek. med. **Jadwiga Roszczyk**
specjalista chirurgii ogólnej
porady w zakresie • chirurgii ogólnej i naczyniowej
USG, dopler naczyń kończyn dolnych

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego
Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

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

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-polożnicze
- prowadzenie ciąży
- USG 3D/4D
- kolposkopia
- cytodiagnostyka

Radom, ul. Piłsudskiego 9, tel. 48 363 85 65
Gręca, 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

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

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



Młodość mamy we krwi!

Skóra wraz z upływem lat traci swoją elastyczność i jędrność, a na jej powierzchni pojawiają się pierwsze oznaki starzenia. To niepożądane zjawisko związane jest ze spowolnieniem odnowy komórek naszego ciała i ich zmniejszoną zdolnością do regeneracji.



O zastosowaniu osocza bogatopłytkowego w medycynie estetycznej opowiada dr n. med. Krzysztof Jakubowski – specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej Polmedic

i odnowy, porcji zagęszczonych czynników wzrostu pochodzących z płytek krwi. Czynniki te nie tylko pobudzają proces regeneracji tkanek, stymulują fibroblasty do tworzenia nowego kolagenu, wspomagają proces tworzenia nowych naczyń krwionośnych, ale także poprawiają mikrokrążenie w tkankach i inicjują odbudowę tkanek.

Na czym polegają zabiegi?

Program zabiegów obejmuje 3-4 serie ostryknięć skóry twarzy, szyi, dekoltu lub innych okolic wymagających regeneracji, jednak liczbę zabiegów i odstępy czasowe pomiędzy nimi ustala lekarz podczas konsultacji. Każdy zabieg składa się z trzech etapów:

Etap I

Pobranie krwi

Przygotowanie koncentratu bogatopłytkowego rozpoczyna się od pobrania krwi żyłnej od pacjenta (ok. 64 ml) bezpośrednio przed zabiegiem w gabinecie lekarskim. Pacjent nie musi być na czczo.

Etap II

Otrzymanie osocza bogatopłytkowego

Probówka z krwią zostaje poddana wirowaniu w wirówce laboratoryjnej w celu oddzielenia osocza i płytek krwi od pozostałych elementów morfotycznych krwi.

Etap III

Podanie osocza

Osocze bogatopłytkowe w medycynie

estetycznej wstrzykuje się z zastosowaniem techniki mezoterapii igłowej (bardzo płytkie, śródskórnie wstrzyknięcia) lub liniowo (wzdłuż zmarszczek lub fałdów skóry).

Po zabiegu mogą pojawić się miejscowe objawy związane z iniekcją, takie jak: zaczerwienienie, bolesność czy delikatny obrzęk, jednak dolegliwości te szybko przemijają.

Dla kogo zabieg?

Zabieg ten zalecany jest wszystkim osobom, które dostrzegły u siebie oznaki starzenia się skóry twarzy, szyi, dekoltu lub dłoni (sucha skóra pozbawiona elastyczności z przebarwieniami i zmarszczkami). Terapia regeneracyjna stosowana jest także u osób skarżących się na utratę włosów, rozstępów czy blizny potrądzikowe.

Jakie efekty po zabiegach?

Zabieg z zastosowaniem osocza bogatopłytkowego wpływa na poprawę elastyczności, gęstości, struktury skóry, wygładzenie zmarszczek i fałdów skóry, a także poprawia jej koloryt. Zastosowana w leczeniu łysienia typu męskiego powoduje odrost większej ilości mocniejszych włosów.

Mimo, iż zabieg ten jest bardzo bezpieczny, nie zaleca się jego wykonywania podczas chorób nowotworowych, chorób krwi, ciąży, laktacji czy przyjmowania leków przeciwzakrzepowych.

Skóra wraz z upływem lat traci swoją elastyczność i jędrność, a na jej powierzchni pojawiają się pierwsze oznaki starzenia. To niepożądane zjawisko związane jest ze spowolnieniem odnowy komórek naszego ciała i ich zmniejszoną zdolnością do regeneracji.

O zastosowaniu osocza bogatopłytkowego w medycynie estetycznej opowiada dr n. med. Krzysztof Jakubowski – specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej. Istnieje wiele metod rewitalizacji skóry oraz profilaktyki jej starzenia. Jedną z najskuteczniejszych jest osocze bogatopłytkowe coraz częściej wykorzystywane w medycynie estetycznej.

Co to jest osocze bogatopłytkowe?

Osocze bogatopłytkowe (PRP – Platelet Rich Plasma), zwane niekiedy „wampiryzm liftingiem” jest koncentratem płytek krwi w niewielkiej objętości osocza otrzymanym w procesie wirowania krwi pobranej z żyły bezpośrednio od pacjenta przez zabiegiem. Głównym celem stosowania osocza bogatopłytkowego jest dostarczenie do miejsc, które potrzebują regeneracji



Czy wiesz, że...

Zabiegi z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego stosowane są nie tylko w medycynie estetycznej, ale również w medycynie sportowej, chirurgii rekonstrukcyjnej, stomatologii czy ortopedii. W przy przypadku tej ostatniej terapii stosujemy w celu przyspieszenia naprawy chrząstek, regeneracji ścięgien oraz stymulacji tworzenia się tkanki kostnej.

O jej zastosowaniu w ortopedii czytaj w kolejnych wydaniach Informatora.

Terapię regeneracyjną z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego wykonujemy w Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej Polmedic w Radomiu, przy ul. Okulickiego 76.

Więcej szczegółów pod numerem telefonu: 609 800 008

Gładko cofnij czas

medycyna estetyczna

polmedic 

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



KLINIKA ESTIVANCE

Dr n. med. Maciej Krajewski

lifting & rewitalizacja skóry

www.klinikaestivance.pl

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. (48) 360 44 56
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, (22) 898 34 51



SP ZOZ

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



Gabinet medycyny estetycznej

lek. med. Mariusz Mieszkowski
tel. 791 660 619

oferuje:

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

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

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

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 przeciwoleżynowe
 - respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

Gabinet rehabilitacji lecniczej

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl
www.nzoz-chrobrego.pl



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

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



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

Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24
Grójec, ul. POW 14, LEDAMED

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

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

dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska**

NEFROLOG

przyjmuje w środy od 16.00

endomed[®]

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

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

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

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



DIETETYK KLINICZNY

mgr **Małgorzata Janusz**

Radom, ul. Kilińskiego 6
kom. 606 169 634, -637
tel. 48 340 02 35, -36

www.endomed.radom.pl

PIJAWKI

Przychodnia ul. 1905 Roku 20
tel. 606 471 648,
790 237 790

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe
(Radom, Grójec i okolice)
tel. 502 083 626

Gabinet
w Przychodni SONOMED
Grójec, ul. Piłsudskiego 33
kom. 790 456 155
tel. (48) 664 61 55
czwartki od godz. 15.00

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

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

NFZ

Sprzedaż i wypożyczalnia
sprzętu
medycznego

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwoleżynowe
koncentraty tlenu

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

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



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



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.

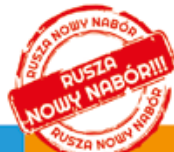
TEB Edukacja

szkoła medyczna

OPIEKUN MEDYCZNY nauka za 0 zł

Dla każdego **BEZPŁATNY** komplet podręczników i możliwość zdobycia **praktycznego doświadczenia**

Do projektu zapraszamy osoby mieszkające, uczące się lub pracujące na terenie województwa mazowieckiego w wieku 25-64 lata.



RADOM, ul. Słowackiego 84
tel. 48 362 13 49, radom@teb.pl

efs.teb.pl

KAPITAŁ LUDZKI
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



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

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

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