



Czym jest coaching? str. 18

Wrastające paznokcie str. 20

Leczenie bólu w chorobach układu ruchu cz.I str. 6

ABC profilaktyki przeciwoleżynowej str. 8

Postępowanie terapeutyczne w RZS cz.II str. 16

DBT (dialektyczna terapia behawioralna) terapia większego zrozumienia str. 11

Badania przesiewowe Dla kogo? Czy warto? str. 14

D-dimery w chorobie zakrzepowo-zatorowej str. 4



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 19
Krajewski Adam – str. 7
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 21
Wypyski Andrzej – str. 21

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 4
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 21
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 4
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 4

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Ostrach Andrzej – str. 4
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 21
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 21
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 4
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 5
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 4
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 4

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 5
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 21

DERMATOLOG

Gamed – str. 19
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 20
Krajewski Adam – str. 7

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 14
Nazimek Marta – str. 14
Kempa Urszula – str. 4

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 19
Kempa Urszula – str. 4

GASTROLOG

Droździkowski Wiesław – str. 7
Gamed – str. 19
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 15

GINEKOLOG

Gamed – str. 19
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 18
Kielski Piotr • EPMED – str. 14
Nita Zygmunt – str. 18
Świechowski Witold • AGAMED – str. 10

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 20
Gamed – str. 19
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 20

KARDIOLOG

Gamed – str. 19
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 4
Świągół Paweł – str. 4
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 4

LARYNGOLOG

Gamed – str. 19
Kielska Ewa • EPMED – str. 14

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 20
Mieszkowski Mariusz – str. 14
Polmedic – str. 18
Vita-Derm – str. 19

MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃIA OKRESOWE

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

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 7
Chojnacka Marina – str. 7
Dudzińska Ewa – str. 5
Gamed – str. 19
Głód-Socha Katarzyna – str. 7
Jurkiewicz Grzegorz – str. 7
Kosowski Jarosław – str. 7
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 7
Olczyk Ziemowit – str. 7

NEFROLOG

Furman-Kuklińska Karolina – str. 6

NEUROCHIRURG

Zagata Adam – str. 7

OKULISTA

Gamed – str. 19
Krupa Ewa – str. 16
Nazimek Waldemar – str. 17
Małecka Hanna – str. 17
Szponar Bogusław – str. 17

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 5
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Sekuła Jan • SANUS – str. 14

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5
Wypyski Andrzej – str. 21

PEDIATRA

Gamed – str. 19
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 4
Nazimek Marta – str. 14

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 21
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 4

PSYCHIATRA

Gamed – str. 19
Karczewski Andrzej – str. 20
Szczęśnińska Ewa – str. 21

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 10
EndoCard – str. 4
Endomed – str. 15
Epmad – str. 14
Gamed – str. 19
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5
Nel-Med – str. 21
Polmedic – str. 18, 24
Venomedica – str. 4

STOMATOLOG

Agamed – str. 10
Aurumdent – str. 11
Dent Artis – str. 10
Gamed – str. 19
M-dent – str. 12
Luxdent – str. 12
PT Dental – str. 10
Szwedental – str. 10
Unident – str. 10

UROLOG

Alter Andrzej – str. 5
Baryłka Krzysztof – str. 21
Gamed – str. 19
Nierubca Antoni – str. 6

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 23
Lab-Medic – str. 18
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 19
PMR – str. 20

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18

DIETETYK

Fizjomedica – str. 17
Life & Diet – str. 14
Medi Diet – str. 18
Janusz Małgorzata – str. 14

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 9
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17
Reha-complex – str. 9
MedJana – str. 5

MEDYCYNĄ NIEKONWENCJONALNA

Pijawki – str. 20

OPTYK

BRILEX – str. 16
Grabowscy – str. 16

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 9
Dom Pod Złotym Dębem – str. 9
Reha-complex – str. 9
Vic-Med – str. 9

ORTODONTA

Lapro_dent – str. 10

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 9
Chrobrego – str. 9
Vic-Med – str. 9

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro_dent – str. 10

PSYCHOLOG

Gamed – str. 19
Kołątaj Agnieszka – str. 5
Komorowska Jolanta – str. 11

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 9
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17
MedJana – str. 5
Reha-complex – str. 9
Vic-Med – str. 9

SALONIK URODY

Idalia – str. 20

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 8

Medistar – str. 8
Multimed – str. 9
Stymat – str. 8

TRANSPORT MEDYCZNY

DeltaMed – str. 19
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
Reha-complex – str. 9

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 23
Gamed – str. 19
Lab-Medic – str. 18
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 21

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 14

DOPPLER

MedJana – str. 5
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 21
Venomedica – str. 4

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 7

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 6

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 19
Grupa Medical – str. 21

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 15
Panoramica – str. 12, 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 18
Droździkowski Wiesław – str. 7
Epmad – str. 14
Euromed – str. 21
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5

INNE

Coaching – str. 19
Szczetcki soniczne – str. 12

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 Fürmianiak tel. 608 240 363

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę artykułów reklamowych.

- **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**

Już w Radomiu od października **zabiegi okulistyczne** - komercyjne (usunięcia zaćmy, najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe korygujące nadwzroczność, krótkowzroczność astygmatyzm a także soczewki wieloogniskowe).

Zabiegi wykonuje

prof. dr hab. n. med. **Iwona Grabska-Liberek**
- Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu im. Orłowskiego i Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, Konsultant Wojewódzki Okulistyki.

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu **(48) 367 15 10, (48) 367 15 16** od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00.

Radom, ul. Gagarina 1
www.medicon.com.pl

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**





D-dimery w chorobie zakrzepowo-zatorowej

Zakrzepica to stale poważny problem medyczny. Przez lekarzy często nazywana jest cichym zabójcą, atakuje bowiem niespodziewanie, nie manifestując się często żadnymi objawami.

W/g światowych badań około 1,5 miliona osób rocznie w Europie zapada na chorobę zatorowo-zakrzepową, zaś z powodu zatoru tętnicy płucnej umiera rocznie 500 000. W Polsce rozpoznaje się ją u około 150 000 pacjentów rocznie.

Zakrzepica to krytyczne zjawisko w chorobach tętnic, związanych z występowaniem zawału mięśnia sercowego, udarów mózgu. Żyłna choroba zakrzepowo-zatorowa jest przyczyną znacznej chorobowości i umieralności.

Zakrzepica żył głębokich oraz jej powikłania w postaci zatoru tętnicy płucnej to poważny problem zdrowotny. Potwierdzenie lub wykluczenie tej choroby, na podstawie badania lekarskiego i objawów klinicznych, jest zawsze bardzo niepewne. Badania obrazowe dostarczające najbardziej wiarygodnych informacji są zazwyczaj trudno dostępne i kosztowne. Dlatego też zaistniała konieczność znalezienia łatwo dostępnego testu i niedrogiego testu wykluczającego zakrzepicę żył głębokich i zator tętnicy płucnej. Wprowadzenie takiego oznaczenia pozwoliło na zawężenie grupy chorych, u których prawdopodobieństwo

występowania tych chorób jest wysokie. Tym oznaczeniem stało się badanie poziomu D-Dimerów we krwi. Za punkt odcięcia przyjęto wartość 500 ng/ml.

Co to są D-dimery?

D-Dimery to produkty degradacji włókniaka, czas półtrwania w osoczu wynosi 8 godzin, a ich eliminacja odbywa się głównie z moczem. W stanach fizjologii w osoczu znajdują się ich niewielka ilość. Ich stężenie wzrasta w stanach zwiększonej aktywności układu krzepnięcia i fibrynolizy. Są to: stany zapalne, infekcje, operacje, urazy, choroba nowotworowa, podeszły wiek, ciężki stan pacjenta oraz w niektórych przypadkach intensywny wysiłek fizyczny.

Dlatego też wysokie stężenie D-Dimerów nie może być wykorzystywane jako dowód za rozpoznaniem choroby zatorowo-zakrzepowej. Interpretacyjnie istotne są wyniki D-Dimerów poniżej 500 ng/ml ponieważ pozwalają wykluczyć zarówno zakrzepicę żył głębokich jak i zator tętnicy płucnej.

W każdym przypadku uzyskania wyniku stężenia D-Dimerów powyżej 500 ng/ml oraz u wszystkich pacjentów o wysokim prawdopodobieństwie wystąpienia choroby zatorowo-zakrzepowej, należy wdrożyć pogłębioną diagnostykę obrazową opartą na takich badaniach jak: badanie ultrasonograficzne, tomografia komputerowa, czy rzadko wykonywana flebografia kontrastowa.

Wartością informującą o przydatności oznaczania D-Dimerów w wykluczaniu zakrzepicy żył głębokich i zatoru tętnicy płucnej jest negatywna wartość predykcyjna, która określa prawdopodobieństwo braku wystąpienia choroby przy ujemnym wyniku testu. Pojęcie ujemnego wyniku testu oznacza każde stężenie D-Dimerów, będące poniżej wartości 500 ng/ml.

W laboratorium Medica w Radomiu dysponujemy oznaczeniem D-Dimerów o ujemnej wartości predykcyjnej równej prawie 100% oraz wysokiej czułości 96%.

Należy pamiętać, że zastosowanie oznaczenia stężenia D-Dimerów do wykluczenia choroby zakrzepowo-zatorowej ma pewne ograniczenia. Dotyczą one przede wszystkim chorych na nowotwory, ludzi starszych oraz kobiet w ciąży. U tych pacjentów stężenie D-Dimerów jest często podwyższone, dlatego też w celu wykluczenia zatorowości czy zakrzepicy konieczne jest sięgnięcie po diagnostykę obrazową.

mgr anal med Agnieszka Flont
Laboratorium MEDICA

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
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

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

- laserowe zabiegi endożylny ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczków
- 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.com.pl

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

lek. med.
Urszula Kempa
DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG
przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**
Radom, ul. Próżmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

Iwona Kędzior-Biedrzycka
KARDIOLOG DZIECIĘCY, PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca), Holter EKG
konsultacje kardiologiczne, badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 47 **tel. 603 770 018**

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

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

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

USG narządów wewnętrznych, nerek,
prostaty, jąder, tarczycy, gruczołów piersiowych,
ślinianek, węzłów chłonnych,

USG stawów u dorosłych: kolanowych,
barkowych, łokciowych; ścięgna achillesa; mięśni

USG Doppler kończyn dolnych, szyi

USG serca dorośli i dzieci • **Pracownia RTG**

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia

Analizy lekarskie • Punkt pobrań

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

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:

- przeciwzapalnie
- 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. 506 754 134, zapisy 9.00-19.00
www.medjana.com

REPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
VITAMED
umowa z NFZ

Lek. med. Paweł Gajos
spec. ortopedii i traumatologii
spec. med. ortomolekularnej i komórkowej

Ciało Umysł Dusza
Medycyna zdrowia



Poradnie:

- Chirurgia urazowo-ortopedyczna
 - Chirurgia naczyniowa
 - Chirurgia estetyczna
 - Neurologia
 - Radiologia
 - Preluksacja

Radom, ul. Lubońskiego 2
tel. stac. 48 365 11 13
kom. 693 423 363
www.nzozvitamed.pl
e-mail: pawel@pawelgajos.pl

PRACOWNIA RTG - PEŁNY ZAKRES BADAŃ
codziennie od 8.00 do 12.00
dodatkowo w pon. i czw.
od 14.00 do 18.00

Leczenie bólu w chorobach układu ruchu CZ.I

Ból jest najczęstszą przyczyną zgłaszania się pacjenta do lekarza. Definicja bólu, według Międzynarodowego Towarzystwa Badań Bólu mówi o bólu jako o nieprzyjemnym, zmysłowym i emocjonalnym odczuciu towarzyszącym istniejącemu lub zagrażającemu uszkodzeniu tkanki bądź jedynie odnoszone do takiego uszkodzenia. Zawiera ona w sobie kilka ważnych cech zjawiska bólu. Po pierwsze ból zawsze jest nieprzyjemny, po drugie ma cechy zarówno somatyczne jak i psychiczne, po trzecie źródłem bólu może być zarówno teraźniejsze doznanie jak i uprzednio poznane doświadczenia czy przyszłe tworzone przez naszą wyobraźnię.

Jeżeli spojrzymy na ból ze względu jego znaczenie dla życia człowieka, może być zjawiskiem pozytywnym, które ostrzega, adaptuje do środowiska, pozwala unikać zagrożeń albo może być zjawiskiem negatywnym, przeszkadzającym w codziennym życiu. I tym negatywnym aspektem bólu zajmiemy się w artykule. Taki ból wymaga leczenia.

Skąd się bierze ból? Może powstać jako odpowiedź na bodziec drażniący obwodowe receptory bólowe (ból fizjologiczny), może powstać jako wynik uszkodzenia czy nieprawidłowego działania samego układu nerwowego (ból patologiczny); ważne jest to w aspekcie samego leczenia – czy możemy znaleźć i ewentualnie wyeliminować przyczynę bólu czy leczymy tylko i wyłącznie sam ból. Ból może mieć charakter ostry, przewlekły. Na odczucie bólu ma także wg definicji wpływ aspekt psychiczny czy emocjonalny – np. obniżony nastrój może wzmacniać reakcję bólowa na bodziec jak i same zaburzenia emocjonalne czy psychiczne same mogą wywoływać ból.

W odpowiedzi na bodziec zewnętrzny czy rozwijający się stan zapalny powstaje tzw. ból fizjologiczny. Wywołują je bodźce mechaniczne niszczące tkanki, termiczne czy chemiczne. Impuls następnie poprzez nerwy rdzeniowe, drogi rdzeniowo-wzgórzowe, wzgórza trafiają do kory mózgowej, gdzie są przetwarzane i gdzie są wypracowywane racjonalne reakcje na bodziec.

W następstwie nadmiernego wysiłku czy uszkodzenia mięśnia zachodzą zmiany biochemiczne, na które reagują zakończenia bólowe w mięśniach, obciążenia przekraczające fizjologiczną mechaniczną wytrzymałość tkanek pobudzają receptory bólowe w stawach.

Akademickie leczenie bólu obejmuje leczenie konwencjonalne – farmakologiczne wg schematu tzw. drabiny anelgetycznej obejmującej stosowanie leków wg wzrastającego efektu przeciwbólowego, stosowanie leków narkotycznych, przeciwdepresyjnych czy przeciwdrgawkowych; leczenie inwazyjne minimalne obejmujące blokady i zabiegi neurodestrukcyjne polegające na niszczeniu włókien nerwowych za pomocą związków chemicznych, temperatury czy zabiegów prądowych po zabiegi chirurgicznego leczenia bólu obejmujące metody neurodestrukcyjne i neuromodulacyjne.

Układ ruchu jest specyficznym układem, którego ból dotyka najczęściej. Jest jednocześnie układem, którego ból możemy w większości przypadków leczyć przyczynowo, eliminując przyczynę czyli bodziec wywołujący ból. Może to być bodziec zewnętrzny, który działając uszkodził mechanicznie tkanki poprzez naprawę mechaniczną uszkodzonych tkanek – stosując metody zachowawcze jak i operacyjne, a także bodziec wewnętrzny, który doprowadził do zmian destrukcyjno-zwyrodnieniowych

GABINET UROLOGICZNY

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

endomed®

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

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!

tkanek czy stawów, stosując metody operacyjne czy ortozy naprawiamy efekt działania bodźca a poprzez kompleksowe leczenie przyczyny w/w zaburzeń np. leczeniem dietetycznym czy zmianą trybu życia możemy tę przyczynę wyeliminować. Możemy także wykorzystać inne metody eliminujące odczucia bólowe poprzez stosowanie licznych technik rehabilitacyjnych czy pomocniczych niekonwencjonalnych obejmujących osiągnięcia medycyny wschodu. Holistyczne podejście do problemu bólu układu ruchu to nie tylko mechaniczne naprawienie uszkodzeń to także wpływ na przyczyny ich powstania. Aspekt emocjonalny i psychiczny bólu jesteśmy w stanie kontrolować stosując techniki relaksacyjne czy medytacje. Somaticzno-energetyczny możemy regulować technikami akupunktury czy refleksologii co w krajach orientu stosuje się od tysięcy lat ze znakomitym efektem. Dietetyka rozumiana jako profilaktyka zmian metabolicznych prowadzących do zmian destrukcyjnych pozwala utrzymać uzyskane efekty metod leczenia chociażby zabiegowego. W kolejnych artykułach zajmę się szczegółowo omówieniem metod leczenia poszczególnych odcinków układu ruchu poczynając od leczenia bólu spowodowanego urazami, poprzez choroby przewlekłe zwyrodnieniowe po choroby zapalne; od urazów i schorzeń kręgosłupa poprzez choroby stawów do chorób uciskowych z pogranicza ortopedii i neurologii.

lek. med Paweł Gajos

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

SPECJALISTA NEUROLOG

Katarzyna Głód-Socha

WIZYTY DOMOWE

tel. 694 138 928

PRZYJMUJE

- Przychodnia GAMED, ul. Wysoka 12
zapisy tel. 48 363 17 04, 362 86 69
- Przychodnia NEUROPULS, ul. Krakowska 5/7 lok. 7
zapisy tel. 48 331 19 58

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. 697 06 08 07

Pracownia EMG

specjalista neurolog Grzegorz Jurkiewicz

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

(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P.O.W. 14 **LEDAMED**

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

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

Radom, ul. Focha 12/7, I piętro

poniedziałek i środa 16.00-17.00

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe

(Radom, Grójec i okolice)

tel. 502 083 626

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

lekarz medycyny

Wiesław Droździkowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00

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

Gabinet
w Przychodni SONOMED
Grójec, ul. Piłsudskiego 33

kom. 790 456 155

tel. (48) 664 61 55

czwartki od godz. 15.00

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

Abc profilaktyki przeciwodleżynowej

Odleżyna – jest to miejscowa martwica tkanek, powstała na skutek zamknięcia krążenia z powodu bezpośredniego ucisku, tarcia na naczynia lub działaniu sił ścinających (dzieje się tak gdy pacjent jest zbyt wysoko ułożony i się zsuwa).

Przyczyny powstawania

I. Główne

1) Działanie sił mechanicznych :

- długotrwały ucisk na tkanki
- zwężenie światła naczyń tętniczych
- zmniejszenie ilości krwi dopływającej do tkanek
- niedożywienie komórek – ich obumarcie
- tarcie między podłożem a ciałem osoby leżącej lub siedzącej

II. Towarzyszące (współprzyczyniające się powstawania odleżyn)

1) Czynniki wewnętrzne

- zły ogólny stan zdrowia – niedobory białka, elektrolitów
- zniesienia czucia bólu
- niedożywienie, otyłość
- zawilgocenie skóry spowodowane zanieczyszczeniem moczem lub kałem, nadmiernym poceniem

- przymusowe unieruchomienie np. gips
- schorzenia neurologiczne: porażenie, niedowład
- wiek chorego – mniejsza mobilność pacjenta

2) Czynniki zewnętrzne

- temperatura otoczenia
- ubranie, obuwie (w włókien sztucznych, nie wchłaniających potu, ciasne buty)
- zaopatrzenie ortopedyczne i środki pomocnicze nie dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta
- pościel zamoczona, pomięta, pofałdowana
- tradycyjne środki opatrunkowe np. opatrunek gazowy jest znacznej grubości przez co zwiększony jest ucisk, ma małe właściwości wchłaniające – wymaga częstej wymiany
- woda utleniona – uszkadza zdrowe tkanki

Profilaktyka

Ważną częścią profilaktyki jest ocena stopnia zagrożenia odleżynami.

W szeroko rozumianej profilaktyce należy uwzględnić:

A – dobór takiej pozycji, w której będzie jak najmniejszy ucisk zagrożonych partii ciała

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

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



Radom

ul. Bernardyńska 1
tel. (48) 360 10 26
faks (48) 340 29 03
tel. kom. 695 900 792,
725 222 500
sklep@armed-ort.pl
www.armed-ort.pl

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

- 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

- dla osób pozostających w pozycji leżącej:
 - częsta zmiana pozycji
- dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich:
 - unoszenie się na rękach, wspieranie na stole
 - pochylanie na boki
 - pochylanie tułowia ku przodowi
- B - pielęgnacja skóry**
- utrzymanie skóry w niewielkiej wilgotności (po kąpielach można zastosować środki nawilżające - oliwkę, olej parafinowy; nie można stosować łącznie środków natłuszczających oraz pudru - tworzy się bowiem rodzaj „skorupy” zwiększającej ucisk)
- regularne oczyszczanie skóry z wydzielin (moczu, stolca)
- unikanie silnych kosmetyków (środki perfumowane wysuszają skórę oraz działają uczulająco)
- ochrona przed urazami (otarcia naskórka, skaleczenia)
- stała kontrola miejsc narażonych - codzienna kontrola ciała, zwłaszcza miejsc podatnych na odleżyny głównie w okolicy kości krzyżowej, kości guzicznej, pośladków, na piętach lub biodrach
- C - czynności pobudzające krążenie w tkankach**
- nacieranie - przy każdym myciu nacieramy skórę mydłami i masujemy
- oklepywanie - miejsc najbardziej narażonych, wykonuje się uwypukloną dłońią o złączonych palcach
- D - dbałość o pokrycie łóżka lub siedzisko pacjenta**
- czyste, suche, gładkie
- E - odzież, obuwie**
- odzież - wygodna, dobrze dopasowana, nie stwarzająca dodatkowych oporów i utrudnień (spodnie pozbawione kieszeni, ozdób), ciepła, lekka, przewiewna, wchłaniająca pot
- obuwie - miękkie, ochraniające kostki przyśrodkowe i boczne, zabezpieczające przed wilgocią i uciskiem

*mgr fizjoterapii
Milena Figarska-Szmit
Reha-complex*

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 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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM



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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

NFZ

Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

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

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwoleżynowe
koncentratory tlenu

NFZ

rehabilitacja i masaż

rehabilitacja:

- ortopedyczna
- neurologiczna
- dzieci

rehabilitacja domowa

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

Reha-Complex Kozienice Al. Sikorskiego 10 budynek Z

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

NFZ

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne również prywatnie

512 040 525
502 729 548

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

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

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



NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka
i chirurgia stomatologiczna

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2, tel./faks 48 362 19 40

www.unident-radom.pl



Zakażenia grzybicze

Liczba zakażeń grzybiczych w ciągu ostatnich kilku dekad znacznie wzrosła. Grzyby są odpowiedzialne za około 10 proc. wszystkich infekcji u pacjentów hospitalizowanych i są znacznie bardziej niebezpieczne niż bakterie. Leczenie już rozwiniętej infekcji jest bardzo kosztowne i często nieskuteczne. Jedyną nadzieją są leki profilaktyczne podawane pacjentom z grupy ryzyka.

- Grzyby są wszędzieobecne. Są w powietrzu, są w pokarmie, bytują na naszych śluzówkach, w drogach oddechowych, najczęściej w postaci sporów, czyli postaci nieaktywnej lub form przetrwalnikowych. W sytuacji, w której organizm nie może się przed nimi bronić, mogą wywołać zakażenie, które czasem doprowadza nawet do śmiertelnych powikłań - mówi dr hab. med. Beata Piątkowska-Jakubas z Katedry i Kliniki Hematologii CMUJ w Krakowie.

Najważniejszym czynnikiem sprzyjającym zakażeniom grzybiczym jest obniżona odporność. Do zaburzenia działania układu immunologicznego dochodzi

u osób cierpiących na nowotwory leczonych chemioterapią, u chorych na AIDS, u pacjentów przyjmujących antybiotyki lub leki immunosupresyjne, w tym glikokortykosteroidy. Do grupy najwyższego ryzyka należą pacjenci po transplantacjach. Otrzymują oni leki upośledzające odporność, które mają zapobiec odrzuceniu przeszczepu. Szacuje się, że uogólnione grzybice mogą rozwijać się nawet u połowy z nich.

- Objawy kliniczne u takich chorych są zazwyczaj bardzo mało widoczne. Nie ma możliwości stwierdzenia grzybicy układowej w badaniu klinicznym. I to jest najbardziej groźne. Początkowo chory może nie mieć zupełnie żadnych objawów. Pojawiają się dopiero wtedy, gdy choroba jest już bardzo zaawansowana i bardzo szybko postępuje - tłumaczy Beata Piątkowska-Jakubas.

Leczenie uogólnionych grzybic jest bardzo trudne, dlatego specjaliści podkreślają, że olbrzymie znaczenie ma profilaktyka.

źródło: Newseria

Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak

Bożena Domańska

Joanna Chrzanowska

Irma Tomasiak

Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

INTERNA

MEDYCyna PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Anna Pytel

**PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE**

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



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

DBT (dialektyczna terapia behawioralna)

- terapia większego zrozumienia?



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

DBT (dialektyczna terapia behawioralna) wyrosła na gruncie tradycyjnej terapii poznawczo-behawioralnej i skierowana jest głównie do pacjentów z dużą impulsywnością i chwiejnością emocjonalną. Jej twórcą jest profesor psychologii Marsha Linehan, która na co dzień pracowała z pacjentkami z zaburzeniami osobowości z pogranicza, które nie rzadko przejawiały tendencje samobójcze. W początkowym etapie swojej pracy, Linehan stosowała tradycyjną terapię poznawczo-behawioralną. Jednak ta forma terapii nie odnosiła oczekiwanych rezultatów u tej grupy pacjentek. Narzekały one głównie na to, że terapeuci behawioralni oczekują od nich szybkich i trwałych zmian za pomocą rygorystycznych metod. Uważały, że zarówno ich bliscy jak i terapeuci unieważniają ich cierpienie i umniejszają wkładany wysiłek w pracę nad zmianą.

Marsha Linehan obserwując cały proces terapeutyczny, dostrzegła pewien obszar do zmiany, w który postanowiła zaangażować. Wyszła zatem naprzeciw oczekiwaniom pacjentów, dokonując istotnych modyfikacji klasycznej terapii poznawczo-behawioralnej i dostosowując tym samym proces terapeutyczny do leczonej populacji. Można

zatem przyjąć, że dialektyczna terapia behawioralna opiera się na trzech głównych założeniach:

1. behawioryzmie, tj. metodach i technikach zmiany zachowania
2. treningu uważności (mindfulness), tj. ćwiczeniu bycia w chwili obecnej, akceptacji a zarazem dystansowania się od problemu
3. dialektyki, czyli równoważenia akceptacji i zmiany w zetknięciu ze sztywną postawą i impasem oraz poszukiwania „ziarnka prawdy” w każdym zachowaniu i wypowiedzi pacjenta

Autorka za pomocą trafnej metafory, tak opisuje „dialektykę” w terapii: „jest to tak, jak gdybyśmy siedziały razem z pacjentką na przeciwnych końcach huśtawki; jesteśmy z sobą połączone deską tej huśtawki. Terapia jest procesem poruszania się do góry i na dół, przy czym każda z nas przesuwa się do tyłu i do przodu na huśtawce, próbując ją zrównoważyć, tak abyśmy mogły się razem znaleźć na środku i wspierać się, jeśli można tak powiedzieć na wyższy poziom. Ten wyższy poziom, reprezentujący wzrost i rozwój, można rozumieć jako syntezę poprzedniego poziomu. Po osiągnięciu równowagi proces rozpoczyna się ponownie. Jesteśmy na nowej huśtawce, próbując znaleźć się na środku, żeby przejść na następny poziom i tak dalej. W trakcie tego procesu, gdy pacjentka stale porusza się do tyłu i do przodu na huśtawce, od końca w kierunku środka i z powrotem, ja poruszam się także, próbując utrzymać równowagę”.

W rozumieniu dialektycznym krańce huśtawki reprezentują przeciwieństwa, a poruszanie się do środka – integrację czy połączenie przeciwieństw, które jak bumerang powraca, żeby ponownie rozpaść się na przeciwieństwa. W „dialektyce” bardzo ważne jest to, że każde stwierdzenie zawiera w sobie stwierdzenie przeciwne. „Dialektyka” odnosi się do zmiany poprzez perswazję oraz wykorzystywanie przeciwieństw istniejących w ramach relacji terapeutycznej bardziej niż formalne i logiczne rozumowanie. W efekcie z dwóch przeciwnych i różnych znaczeń, wyrastają nowe o zupełnie innej jakości. To jak szukanie ziarnka prawdy w każdej wypowiedzi przy założeniu, że nie istnieje prawda obiektywna.

Dialektyczna terapia behawioralna oparta jest na teorii mówiącej, że impulsywność, chwiejność czy próby samobójcze są wynikiem połączenia wpływu czynników biologicznych oraz środowiskowych – rodzina, bliskie relacje, otoczenie. Główne założenie jest takie, że podatność biologiczna plus wzrastanie w unieważniającym środowisku (brak odpowiedniego treningu regulowania emocji) generuje powstawanie zaburzeń osobowości z pogranicza, impulsywnych zachowań, a nawet tendencji samobójczych. Dlatego głównymi celami w ramach DBT jest: redukcja zachowań zagrażających życiu (próby samobójcze, samoszkodzenia), redukcja zachowań kolidujących z jakością życia (zachowania impulsywne, problemowe relacje z innymi ludźmi, absencje w pracy czy w szkole) oraz rozwijanie umiejętności behawioralnych (regulowanie emocji, umiejętności interpersonalnych czy tolerowania dyskomfortu psychicznego). Na dialektyczną terapię behawioralną składają się: terapia indywidualna i grupowa, tworzące spójny system oddziaływań wobec pacjenta.

AURUM DENT
gabinet dentystyczny

www.aurudent.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

mgr Jolanta Komorowska
psycholog, terapeuta EMDR

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

Zapisy telefoniczne

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

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

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

Luxdent

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

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

Doskonałe czyszczenie

Philips Sonicare
Black DiamondClean

PHILIPS rekomendowany przez PTO
Polskie Towarzystwo Ortodontyczne
Polish Orthodontic Society



- Nawet do 100% skuteczniejsze usuwanie płytki nazębnej w trudno dostępnych miejscach w porównaniu do szczoteczki manualnej¹
- Klinicznie potwierdzony efekt wybielania zębów już po tygodniu²
- Skuteczne, choć delikatne działanie oczyszczające sprzyja poprawie stanu dziąseł w ciągu zaledwie 2 tygodni¹

PHILIPS i Sonicare to znaki towarowe Philips Electronics. Wszystkie pozostałe znaki towarowe należą do ich właścicieli.

PHILIPS
sonicare

1. Philips K. Hülsmann, "Black DiamondClean" vs. "Oral-B Sensar-XL".
Data testów: 2014. Comparison of plaque reduction and whitening effects of the Philips Sonicare DiamondClean and Oral-B Sensar-XL.
2. Philips K. Hülsmann, "Black DiamondClean" vs. "Oral-B Sensar-XL".
Data testów: 2014. Comparison of gingival inflammation and bleeding effects of the Philips Sonicare DiamondClean and Oral-B Sensar-XL.

Profesjonalne artykuły do higieny i pielęgnacji jamy ustnej dostępne w

Panoramica ^{3D}
dbamy o zęby

Radom, ul. Okulickiego 48
tel. 48 679 61 71
www.panoramica.pl

Panoramica ^{3D}
dbamy o zęby



Profesjonalne artykuły do higieny i pielęgnacji jamy ustnej

piękne zęby zdrowe dziąsła

Radom, ul. Okulickiego 48, tel. 48 679 61 71
www.panoramica.pl, panoramica dbamy o zęby

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



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

Badania przesiewowe Dla kogo? Czy warto?

Badanie przesiewowe (skriningowe, skrining) to rodzaj strategicznego badania, które przeprowadza się wśród osób nie posiadających objawów choroby, w celu jej wykrycia i wczesnego leczenia, dla zapobiegania poważnym następstwom choroby w przyszłości. Zamierzeniem badań przesiewowych jest wykrycie choroby we wczesnej fazie i dzięki temu umożliwienie wczesnej interwencji, która zredukowałaby zarówno śmiertelność, a także cierpienia pacjentów w danej chorobie. W Radomiu na szeroką skalę prowadzonych jest kilka zadań Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych m.in. Program Badań Przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego, czy Program wczesnego wykrywania raka płuc.

Celem Programów Badań Przesiewowych jest zmniejszenie liczby zachorowań i zgonów z powodu raka jelita grubego, czy raka płuc. W ramach PBP wykonywana jest bezpłatna profilaktyczna kolonoskopia (w przypadku wykrywania raka jelita grubego) i bezpłatne niskodawkowe badanie tomograficzne płuc i klatki piersiowej (w przypadku wykrywania raka płuc).

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Każdego roku rozpoznaje się ponad 14 000 nowych przypadków.

Rak jelita grubego rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów. Taka przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Dlatego też, poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i usuwając polipy można zapobiec rozwojowi raka. Wcześniej wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny.

Ani polipy, ani rak we wczesnym stadium zazwyczaj nie powodują objawów. Istotą profilaktycznej kolonoskopii jest odnalezienie tych właśnie bezobjawowych jeszcze zmian i, o ile to możliwe, ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60-90%. Badanie profilaktyczne należy wykonać między 55 a 64 rokiem życia. Częstość występowania polipów i ryzyko ich zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Znacząca większość nowych zachorowań występuje u osób po 65 roku życia. Objęcie programem kobiet i mężczyzn między 55 a 64 rokiem życia ma na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych. W tym wieku co najmniej 50% osób ma polipy, a co najmniej 5% jest zagrożonych rozwojem raka. W dotychczas przeprowadzonych badaniach kolonoskopowych w ramach programu rozpoznano i usunięto polipy u ok. 30% badanych, z tego 5% stanowią polipy zagrożone wymagające pilnego postępowania medycznego. W 2-3 na 100 wykonanych kolonoskopii wykryto raka jelita grubego.

Kandydatem do wzięcia udziału w PBP jest każda osoba, która otrzymała zaproszenie na przesiewową kolonoskopię. Przeciwwskazaniem do wykonania kolonoskopii przesiewowej jest zawał serca przebyty w ciągu ostatnich 3 miesięcy, ostra niewydolność krążeniowa lub oddechowa oraz ostra choroba zapalna jelit. W przypadku ciężkich chorób przewlekłych, a także jakichkolwiek wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem prowadzącym. Choroby o które pytamy w formularzu nie są przeciwwskazaniem do kolonoskopii.



Gabinet medycyny estetycznej

lek. med. *Mariusz Mieszkowski*
tel. 791 660 619

oferuje:

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

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



DIETETYK KLINICZNY


mgr **Małgorzata Janusz**

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

www.endomed.radom.pl

Gabinet Pediatriczny

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



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



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

Informacja o nich pozwala na zaplanowanie bezpiecznego i komfortowego badania.

Zaproszenie jest imienne i nie może być przekazane innej osobie. Zaproszenie zawiera proponowaną datę badania. Istnieje możliwość zmiany terminu. Z badania można zrezygnować w dowolnym momencie. Na kolonoskopię profilaktyczną można zapisać się telefonicznie lub osobiście w ośrodkach, które realizują program (w Radomiu jest to Przychodnia ENDOMED na ul. Ks. Sedlaka 4/6/8) po wypełnieniu ankiety (będącej jednocześnie skierowaniem). W trakcie zapisu na badanie otrzymanie Państwo niezbędne informacje dotyczące przygotowania do badania oraz jego przebieg. Badanie przesiewowe są to badania skierowane do osób nie posiadających objawów choroby, którą dany test mógłby wykryć. Osoby które nie otrzymały dotychczas zaproszenia, a chciałyby się zbadać, najprawdopodobniej otrzymają je w najbliższych latach. Od 2012 roku w ramach PBP wysyłane są imienne, jednokrotne zaproszenia na kolonoskopię do osób w wieku 55-64 lata.

Rak płuca jest obecnie jednym z najczęściej występujących nowotworów złośliwych, a tym samym jednym z najpoważniejszych problemów współczesnego społeczeństwa i medycyny. Problem ten dotyczy nie tylko osób ze starszych grup wiekowych, ale także jest przyczyną przedwczesnej umieralności przed 65 rokiem życia. W Polsce rak płuca jest największym zabójcą wśród chorób nowotworowych.

Rak płuca późno daje objawy kliniczne, a stosowane metody diagnostyczne są rzadko wykonywane wśród bezobjawowych chorych, znajdujących się w grupie zwiększonego ryzyka zachorowania. Największy wpływ na ryzyko zachorowania na raka płuca mają aktualni, byli i bierni palacze. Innym istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania jest czynnik dziedziczny (wykryty nowotwór w rodzinie), jak również narażenie zawodowe i środowiskowe na szkodliwe substancje. Niskodawkowa tomografia komputerowa jest skutecznym badaniem w wykrywaniu zmian guzkowych mięszu płuca. Badanie to umożliwia wysoką wykrywalność zmian również w pozostałych strukturach. U większości badanych osób obserwuje się zwapnienia w naczyniach wieńcowych, zmiany w tarczycy, grasicy, nadnerczach, itp. Narodowy Program Zwalczenia Chorób Nowotworowych przy użyciu niskodawkowej tomografii komputerowej udowodnił skuteczność tej metody we wczesnej diagnostyce raka płuca. Program Wczesnego wykrywania raka płuca zakłada, że osoby z pozytywnym wynikiem badania TK będą monitorowane przez kolejne 12 miesięcy. Wszyscy, u których zostanie wykryty rak płuca mają zapewnioną diagnostykę oraz leczenie w Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie.

W celu uzyskania obrazu tomografii komputerowej pacjent leży płasko i stabilnie na stole tomografu, który wolnym ruchem

przesuwa się poziomo podczas gdy lampy rentgenowskie obracają się wokół pacjenta i robią zdjęcia pod różnym kątem. Następnie komputer zestawia ze sobą zrobione skany i daje obraz zrekonstruowany na takiej odległości jaką objęły promienie Roentgena. Badanie tomografii komputerowej klatki piersiowej trwa około 20 sekund.

Badania przesiewowe są przeprowadzane w całej populacji, bądź w jej części, narażonej na występowanie danej choroby zwanej grupą wysokiego ryzyka (np. w przypadku raka płuca, raka gruczołu piersiowego). W przypadku badania przesiewowego w kierunku raka płuca grupę wysokiego ryzyka stanowią przede wszystkim osoby powyżej 50 roku życia, które paliły papierosy lub inne wyroby tytoniowe. Dodatkowo do grupy tej zalicza się osoby, u których ktoś z rodziny chorował na raka płuca. Dzięki przeprowadzeniu takich badań możliwe jest wykrycie choroby w momencie, w którym można ją wyleczyć, zapewniając jednocześnie dłuższe życie pozbawione cierpienia związanego z chorobą nowotworową. W bieżącym roku objęto badaniem populację ludności z terenów powiatu przysuskiego, zwoleńskiego, grójeckiego, ryckiego i Opola Lubelskiego.

Badania powyższe wykonuje
Zakład Diagnostyki Obrazowej
ENDOMED, ul. Kilińskiego 6

Informacje i zapisy:

tel. 48 340 02 35 w.2, 48 340 02 36 w.2
kom. 606 169 364 w.2, 606 169 637 w.2

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

OPTYK GRABOWSCY



Bolatti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GFFERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban



Gabinet
okulistyczny

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

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

poniedziałek od 14.30
czwartek od 15.00

EPMED Radom
ul. Waryńskiego 9A lok. 8

OPTYK

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek
10.00-17.30

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

Postępowanie terapeutyczne w RZS CZ. II

W poprzednim numerze opisaliśmy diagnostykę oraz objawy choroby, teraz zachęcamy do zapoznania się z tematem leczenia oraz rehabilitacji w RZS.

Celem leczenia Reumatoidalnego Zapalenia Stawów jest poprawa lub utrzymanie jakości życia pacjenta. Leczenie polega na ustaleniu i przeprowadzeniu długoterminowego programu usprawniania. W postępowaniu terapeutycznym stosuje się:

- leczenie farmakologiczne,
- kompleksowa rehabilitacja,
- leczenie operacyjne,
- edukację pacjenta.

Leczenie Farmakologiczne

1. Leki modyfikujące przebieg choroby (LMPCh) – działają przeciwzapalnie oraz przeciwdziałają powstawaniu zmian w stawach. LMPCh podaje się w momencie rozpoznania choroby RZS, aby jak najszybciej doprowadzić do klinicznej remisji objawów. W przypadku zaawansowanego stadium choroby istotne jest zmniejszenie jej aktywności do minimum. Najczęściej poprawa przychodzi między 3-6 miesiącem przyjmowania leków. Gdy nie widać znacznej poprawy klinicznej (remisji lub zmniejszenia objawów do minimum), należy zastanowić się nad zmianą leków. Leki modyfikujące przebieg choroby dzielimy na biologiczne (adalimumab, anakinra, certolizumab, rtanercept itd.) i niebiologiczne (metotreksat, sulfasalazyna, związki złota, cyklosporyna, chlorochina itd.)

2. Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) – stosuje się tylko w przypadku opanowania stanu zapalnego. W sytuacji nietolerancji można zastosować paracetamol lub tramadol (słabe opioidy). Przy dolegliwościach tylko jednego ze stawów korzystne mogą być dostawowe wstrzyknięcia glikokortykosteroidów (GKS).

Rehabilitacja

Ból pochodzenia stawowego prowadzi do zwiększenia napięcia mięśni co skutkuje nadmiernym przybliżeniem powierzchni stawowych co dodatkowo zwiększa dolegliwości bólowe. By przerwać to błędne koło niezbędna jest kompleksowa, regularna rehabilitacja. Dzięki działaniu przeciwbólowemu, rozluźniającemu i odciążającemu pacjent będzie mógł powrócić do pełnego uczestnictwa w czynnościach życia codziennego.

Program rehabilitacyjny dobierany jest indywidualnie poprzez fizjoterapeutę oraz reumatologa w zależności od dynamiki procesu chorobowego, stopnia uszkodzenia tkanek, umiejscowienia dysfunkcji, występowania chorób współistniejących, ogólnego stanu chorego oraz jego wieku.

W RZS zmiany występują zazwyczaj w wielu miejscach z różnym zaawansowaniem procesu zapalnego, a zaburzenia funkcji zmieniają się po każdym rzucie choroby co wiąże się ze stałą koniecznością monitorowania stanu pacjenta oraz ciągłego dostosowania metod usprawniania do jego aktualnych potrzeb. Rehabilitacja prowadzona jest w każdym okresie choroby (zarówno w ostrym jak i w remisji).

Poniżej przedstawiamy program rehabilitacji kompleksowej w Reumatoidalnym Zapaleniu Stawów.

Kinezyterapia

Cele:

- zapobieganie deformacjom we wszystkich odcinkach narządu ruchu
- likwidacja przykurczów i korekcja powstałych zniekształceń
- odżywienie chrząstki stawowej oraz zwiększenie zakresu ruchu
- przywrócenie prawidłowej siły mięśniowej
- tworzenie nowych wzorców ruchowych pozwalających na powrót utraconych funkcji oraz wytworzenie prawidłowych kompensacji

Metody stosowane w kinezyterapii: ćwiczenia bierne, samowspomagane, czynne, wolne, w odciążeniu, z oporem, ćwiczenia ogólnousprawniające, wyciągi, mobilizacje technikami manualnymi, ćwiczenia izometryczne mięśni, ćwiczenia w wodzie, ćwiczenia z zastosowaniem specjalistycznych technik fizjoterapeutycznych np.: PNF, stretching, techniki tkanek miękkich.

Fizykoterapia

Cele:

- działanie przeciwbólowe
- zmniejszenie stanu zapalnego
- regulacja napięcia mięśniowego
- ograniczenie sztywności porannej
- poprawa odżywienia w obrębie skóry i mięśni
- poprawa krążenia
- przeciwdziałanie przykurczom stawowym
- przygotowanie tkanek do kinezyterapii

Metody stosowane w fizykoterapii:

- ciepłolecznictwo (poprawia ukrwienie, zmniejszenie napięcia mięśni, rozluźnienie tkanek okołostawowych, pobudzenie przemiany materii)
- elektroterapia (działanie znieczulające, przeciwzapalne, powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych, zmiana pobudliwości nerwów oraz mięśni, zmniejszenie napięcia mięśniowego)
- magnetoterapia (regeneracja tkanek, pobudzenie oddychania komórkowego, poprawa ukrwienia tkanek,

działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe)

- wodolecznictwo (poprawia ukrwienie, zmniejszenie napięcia mięśni, zmniejszenie napięcia mięśniowego)
- tera puls (przeciwbólowe, przeciwobrzękowe, przeciwzapalne)
- laser (działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne)
- ultradźwięki (działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, zmniejszenie napięcia mięśni, rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększenie przemiany materii)
- krioterapia (na skutek tego zabiegu zablokowaniu ulegają zakończenia nerwów przewodzących ból, co prowadzi do jego szybkiego stłumienia. Zabieg powtarzany każdego dnia przez 3 tygodnie w znacznym stopniu hamuje rozwój procesów zapalnych, zmniejsza obrzęki, przyczynia się do rozluźnienia mięśni, skraca czas sztywności porannej i minimalizuje dolegliwości bólowe. Zabieg stosowany jest przed ćwiczeniami.)

Według współczesnej literatury do zabiegów działających najsilniej przeciwbólowo u chorych z RZS zalicza się odpowiednio krioterapię, ultradźwięki oraz laseroterapię.

Kinesiology taping

Ta nowoczesna metoda w RZS stosowana jest jeszcze sporadycznie jednak jest

doskonałym uzupełnieniem fizjoterapii chorych na RZS.

Cele:

- korekcja ulnaryzacji
- wzrost siły mięśniowej

Zaopatrzenie ortopedyczne

Cele:

- zmniejszenie bólu
- odciążenie
- zapobieganie i korekcja deformacji
- zapobieganie upadkom
- stabilizacja
- wczesne uruchomienie po zabiegach chirurgicznych

Rodzaje zaopatrzenia ortopedycznego: kule łokciowe, pachowe, balkoniki, trójnogi, podpórki, ortezy, stabilizatory, obuwy i wkładki ortopedyczne, przedmioty poprawiające zdolności samoobsługi.

W rehabilitacji kompleksowej ważna jest również edukacja chorego, tak by był samodzielny i zdolny do wykonywania codziennych czynności tj. umiejętność ergonomicznego przystosowania przedmiotów dnia codziennego (np.: przymocowanie do szczołki do włosów elementu chwytanego o pogrubionej budowie umożliwiającemu choremu zastosowanie przedmiotu przy deficycie zgięciowym w obrębie stawów ręki) oraz systematyczna aktywność fizyczna dla podtrzymania efektów rehabilitacji.

By chory mógł funkcjonować w życiu społecznym ważne jest stałe motywowanie do pracy oraz wsparcie psychiczne rodziny, przyjaciół, fizjoterapeuty. Często niezbędne jest również przekwalifikowanie zawodowe lub przystosowanie miejsca pracy do potrzeb chorego.

Leczenie operacyjne

Leczenie operacyjne rozważane jest w szczególnych przypadkach, gdy leczenie przeciwbólowe jest nieskuteczne oraz gdy pojawiają się znaczne przykurcze lub deformacje w dużym stopniu ograniczające ruchomość.

Reumatoidalne Zapalenie Stawów jest chorobą wymagającą kompleksowo dobranej terapii. Choroba wymaga szczegółowo zaplanowanego leczenia, dopasowanego indywidualnie do pacjenta. Oprócz leczenia farmakologicznego podstawowym postępowaniem leczniczym jest kompleksowa rehabilitacja, która zmniejsza bolesność, zapobiega postępowi choroby oraz wpływa na polepszenie sprawności i jakości życia.

*Centrum Medyczne Fizjomedica
mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin
mgr fizjoterapii Marcin Drewin*

Artykuł napisany na podstawie literatury medycznej.



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

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

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

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

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

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, fizykoterapia, kinesiology taping

pracujemy metodą PNF, NDT Bobath



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 Wołanowie

Czym jest coaching?



coach
Marzena Figura

Coaching to skuteczna i nowoczesna metoda dzięki której, poprzez rozwój Twoich mocnych stron, eliminowanie ograniczeń i uwolnienie potencjału, możesz zbudować karierę o jakiej marzysz, poprawić relacje personalne, poprawić kondycję fizyczną i stan zdrowia, osiągnąć równowagę między życiem zawodowym i osobistym, oraz cieszyć się swoim życiem na nowo.

Coaching to partnerska relacja między coachem a osobą podlegającą coachingowi, służąca wsparciu jej w osiągnięciu uzgodnionych celów zawodowych i osobistych.

Coaching jest interaktywnym procesem, który pomaga pojedynczym osobom lub organizacjom w przyspieszeniu tempa rozwoju i zwiększeniu efektów działania. Coachowie pracują z klientami w zakresach związanych z biznesem, rozwojem kariery, finansami, zdrowiem i relacjami interpersonalnymi.

Dzięki coachingowi klienci ustalają konkretniejsze cele, optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich naturalnych umiejętności

Dlaczego coaching?

- Bo dzięki spotkaniom z coachem sam znajdziesz w sobie odpowiedzi na ważne dla ciebie pytania.
- Bo sam odkryjesz, w jaki sposób osiągnąć to, na czym ci zależy.
- Bo pokonasz ograniczenia w myśleniu o tym, co jest, a co nie jest w twoim zasięgu.
- Bo naprawdę zmienisz swoje życie.
- Bo wszystkie odpowiedzi, których szukasz, tak naprawdę są już w tobie i tylko czekają, aż do nich dotrzesz.
- Bo dzięki coachingowi sięgniesz do swojej mądrości, doświadczenia i intuicji.
- Bo odnajdziesz w sobie energię, odwagę i wolę działania.
- Bo przekonasz się, że twój wpływ na życie jest o wiele większy, niż zakładałeś.
- Bo to Ty trzymasz w ręku klucz do szczęśliwego, spełnionego życia.

Jak działa coaching?

Coaching to rodzaj sojuszu, który na określony czas i w określonym celu

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

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

lek. med. Piotr Józwiak
kom. 605 603 007

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

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wynazy, 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

Z myślą o pięknie
i komforcie intymnym
kobiet!

ginekologia estetyczna

polmedic

infolinia: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl

www.facebook.com/Polmedic

zawierają osoba coachowana i coach. Służy on wydobyciu z klienta i rozwinięciu całego jego potencjału, wiedzy, doświadczenia, talentów, umiejętności i predyspozycji, których często sam nie jest do końca świadom. Podczas coachingu klient uczy się w pełni z niego korzystać, a przez to szybciej i skuteczniej osiąga swoje cele. To klient jest autorem swojego sukcesu. Coaching skoncentrowany jest na szukaniu nowych, skutecznych sposobów działania. Prowadzi do zmiany w myśleniu, a w konsekwencji do zmiany w działaniu. Dzięki temu przestaniesz chodzić utartymi ścieżkami, przełamiasz stare schematy myślenia i otworzysz się na zupełnie nowe możliwości. Mocną stroną coachingu jest szybkość i trwałość zmian, które gwarantuje osadzenie ich na gruncie twoich wartości i przekonań.

Jaka jest rola coacha?

Rolą coacha jest inspirowanie i motywowanie do działania. Wsparcie zwłaszcza wtedy, gdy klient przeżywa chwile wątpliwości. Coach nie daje rad, tylko dużo pytań. Niektóre z nich być może zadasz sobie po raz pierwszy. Dzięki temu ujrzysz swoje życie w zupełnie nowym świetle. Zobaczysz swoją sytuację życiową i zawodową w szerszej perspektywie, uświadomisz sobie wszystkie jej aspekty i dostrzeżesz nowe możliwości działania.

Coach nie ocenia wyborów swojego klienta – bo najlepsze są te rozwiązania,

do których dojdzie on sam. Upewnia się jednak, czy zmiany, na które decyduje się klient, są naprawdę dla niego dobre. Coach daje też szczególnego rodzaju wsparcie: jego uwaga jest całkowicie skoncentrowana na sukcesie klienta. Pomaga zbudować wiarę w siebie oraz wyzwolić energię i odwagę do działania. Można powiedzieć, że coach to ktoś w rodzaju wymagającego przyjaciela – wspiera cię, mocno w ciebie wierzy, ale też nieustannie sprawdza, czy nie zbaczasz ze swojej drogi. Jest wiernym strażnikiem twojego celu.

Jeśli uznałeś, uznałaś, że coaching jest właśnie dla Ciebie, to zapraszam Cię na bezpłatną pierwszą sesję coachingową.

Coaching
POLSKA 

Marzena Figura
coach

Radom, ul. Wierzbicka 26/44
tel. 502 460 037
biuro@coachingpolska.com.pl



**WEŹ ŻYCIE
W SWOJE RĘCE**

www.coaching.com.pl



**PRYWATNY TRANSPORT
MEDYCZNY**

☎ 515 341 100
☎ 515 341 102


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, dentysty, urzędów,
banków, sądów, na wybory

VITA-Derm
CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

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

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



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

Gamed N Z O Z
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)

+

MEDYCYNĄ PRACY
Badania:
- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)

+

USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:
Lux-Med, Medicover, 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



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



Wrastające paznokcie



Wrastające paznokcie to często występujące schorzenie, które wielu ludzi zna z własnego doświadczenia. Niestety, niektórzy bagatelizują ten problem, nawet jeżeli staje się przyczyną znacznych utrudnień w życiu codziennym, ponieważ:

- jest przyczyną silnych dolegliwości bólowych,
- powoduje długie nieobecności w pracy i szkole,
- cechuje się wysoką nawrotnością (70 - 90%).

Dolegliwość bardzo często ma charakter przewlekły. Najczęściej skarżą się na niego osoby pomiędzy 15 a 40 rokiem życia, mężczyźni nawet do 2-3 razy częściej niż kobiety.

Schorzenie to najczęściej dotyczy dużego palca stopy. Wrastający paznokieć

palucha jest zwykle następstwem niewłaściwego obcinania paznokcia albo jego zbyt krótkiego przycięcia; kolejną przyczyną wrastającego paznokcia mogą być za wąskie lub za ciasne buty, genetyczna deformacja, nieprawidłowa postawa lub schorzenia kręgosłupa spowodowane nadwagą.

Objawy: zaczerwienienie wału paznokcia, czyli tkanki go otaczającej. Na palcu może pojawić się opuchlizna, a nawet obrzęk. Bardzo częstym objawem przy wrastaniu paznokcia jest wydzielina ropna, hipergranulacja oraz wrażliwość tkanki wokół płytki paznokcia. Coraz ciężiej jest nam chodzić, czujemy coraz większy dyskomfort.

Do niedawna nie istniał „łagodny” sposób na pozbycie się tej dolegliwości, aż wreszcie... W 2009 r. nastąpił przełom w podologii, pojawiła się - KOSTKA

ARKADY. Innowacyjna i bezinwazyjna Metoda Arkady pozwala na bezpieczne i skuteczne usunięcie uporczywego problemu wrastających paznokci. Kostka Arkady - narzędzie za pomocą którego przeprowadzany jest zabieg korekcji wrastających paznokci - to przełomowy, polski wynalazek stworzony i opatentowany przez Adriana Arkadę. Metoda Arkady, jako jedyna z dostępnych na rynku, pozwala w części przypadków na usunięcie problemu wrastających paznokci w ciągu jednej wizyty. Podstawowy zabieg trwa około 45 min, a czas jego trwania uzależniony jest od stopnia komplikacji danego przypadku. Okres leczenia zależy m.in. od stopnia deformacji płytki paznokciowej i rodzaju wykonywanych wcześniej zabiegów. Nie bez znaczenia jest również to jak długo paznokieć

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



Andrzej Karczewski

Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

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

www.psychiatra.radom.pl

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

PIJAWKI

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

Idalia STUDIO URODY

METODA ARKADY - wrastające paznokcie

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

wrastały. Po wykonaniu zabiegu niezbędne są okresowe wizyty kontrolne (powtarzane co dwa do czterech tygodni).

W tym czasie może zaistnieć potrzeba wykonania niewielkiego zabiegu korekcyjnego.

Korekta wrastającego paznokcia Metodą Arkady przynosi natychmiastową ulgę połączoną z nadaniem zdrowego wyglądu płytce paznokcia. Dodatkowym atutem tej metody leczenia jest efekt estetyczny, ponieważ po zabiegu paznokcie odzyskuje gładką powierzchnię i prawidłowy kształt bez widocznych, czasami też uciążliwych konstrukcji drutowych. W części przypadków bezpośrednio po rekonstrukcji paznokcia możliwe jest jego zdobienie.

Każdy przypadek jest indywidualny i tak jest traktowany. Czasem, aby pozbyć się tego uciążliwego problemu, wystarczy prawidłowo wykonany pedicure i odpowiednie opracowanie płytki paznokciowej.

W Studio Urody „Idalia”, zajmujemy się tą problematyką od kilku lat. Metodę Arkady stosujemy w zasadzie od momentu jej opatentowania i wprowadzeniu jej na rynek tj. od 2011 r.

Szczegółowych informacji na temat zabiegu uzyskają Państwo podczas konsultacji w naszym salonie mieszczącym się przy ulicy Sienkiewicza 26 w Radomiu po uprzednim zarezerwowaniu wizyty pod numerem 48 384 75 55 lub 606 471 648.

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

Krzysztof Baryłka **rejestracja 48 366 11 04**
spec. chirurg dziecięcy **Radom, ul. Osiedlowa 9**
czynne wtorek 16³⁰-18³⁰
PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego) **zapisy tel. 609 182 337**

N Z O Z
EUROMED
Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi
dr n. med. Grzegorz Szczęśniak
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej MBA
• biopsja mammotomiczna
• USG piersi + biopsje
• porady chirurgiczne
• krótkie zabiegi
• opieka pooperacyjna
zapraszamy
środa, piątek 15.30-17.30
Radom, ul. Główna 12
tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

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

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, doppler naczyń kończyn dolnych

Zapach i odczucia

Warto zastanowić się następnym razem, zanim pokłócimy się o zapach i smak przyrządzonej potrawy. Okazuje się bowiem, że sposób odczuwania określonych zapachów jest zaprogramowanych w naszych genach. W publikowanym online magazynie Current Biology ukazało się niedawno wyniki dwóch badań przeprowadzonych w Nowej Zelandii, które dotyczyły tego zagadnienia. W jednym z nich odnaleziono pojedynczą różnicę w genotypie, którą udało się powiązać ze sposobem odczuwania zapachu fiołków. W drugim odkryto miejsca w ludzkim genotypie, związane z odczuwaniem trzech zapachów jedzenia (słód, jabłko, niebieski ser pleśniowy). To one odpowiedzialne są między innymi za to, że dla niektórych osób niebieski ser pleśniowy zwyczajnie cuchnie, a inni znajdują w jego zapachu wykwintny aromat. Zdaniem naukowców zdolność odczuwania zapachów jest uwarunkowana genetycznie w podobny sposób jak wzrok. Umiejętność widzenia kolorów wynika z posiadania trzech typów receptorów, które odbierają różne kolory – a mimo to zdarzają się daltoniści, którzy rozpoznają mniej barw niż reszta populacji. W przypadku zapachów nasz nos posiada około 400 typów receptorów i obecność każdego z nich uwarunkowana jest genetycznie. W rezultacie człowiek jest w stanie rozpoznać około 10 000 różnych zapachów.

Źródło: „Washington Post”, 1 sierpień 2013

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

NEFROLOGIA
dr n. med. Jolanta Buczyńska-Chył

ORTOPEDIA
lek. med. Piotr Chył

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.)



PROMOCYJE CENY !!!

05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10

Pilates – ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność organizmu

Pilates to grupowe zajęcia fizyczne polegające na precyzyjnym i powolnym wykonywaniu zestawu ćwiczeń skoordynowanych z oddechem, angażujące głęboko położone partie mięśniowe.

Sprzyja poprawie elastyczności ciała, wzmacnia je, rozciąga, a także rozluźnia. Specjalnie dobrane ćwiczenia pozwalają wyszczuplić sylwetkę, łagodzą stany pourazowe, nie obciążając przy tym stawów. Pilates to także trening „dobrego samopoczucia psychicznego”. Spokojne ćwiczenia, wykonywane przy odpowiednio dobranej muzyce wprowadzają nas w dobry nastrój, równocześnie poprawiając wygląd i kondycję naszego ciała. Zalecany jest wszystkim osobom, bez względu na wiek, płeć czy kondycję fizyczną.

P
I
L
A
T
E
S

ć
w
i
c
z
e
n
i
a

P
r
z
y
k
ł
a
d
o
w
e

Wzmocnienie mięśni piersiowych i ramion.

Stoimy prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Chwytny taśmę rehabilitacyjną na wysokości barków, ramiona wyprostowane (wdech). Powoli unosimy ręce do góry nad głowę (wydech), następnie opuszczamy wzdłuż linii ciała zginając łokcie na zewnątrz (wdech). Ponownie unosimy ręce nad głowę (wydech). Opuszczamy ręce przodem do pozycji wyjściowej (wdech). Powtarzamy 10 razy.

1



Zwiększenie zakresu ruchu w stawach biodrowych.

Leżenie na plecach. Lewa noga uniesiona, zgięta w kolanie. Chwytny taśmę pod kolanem. Łokcie ułożone blisko ciała, nadgarstki wyprostowane. Płynnie zataczaj udem koliste ruchy – 5 razy w jedną stronę, 5 razy w drugą stronę. To samo ćwiczenie powtórz na prawą nogę.

2



Kształtowanie i wzmocnienie mięśni skośnych brzucha.

Leżenie na plecach. Nogi uniesione, zgięte w biodrach i kolanach pod kątem 90 st., piłka między kolanami. Ręce wyprostowane, odwiedzone na boki. Wciągnij brzuch, przenieś nogi z piłką na lewą stronę nie odrywając miednicy od podłoża (wdech). Wciągnij brzuch (wydech). Powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzamy naprzemiennie 10 razy na każdą stronę.

3



Kształtowanie mięśni brzucha, nóg i pośladków. Poprawa koordynacji ruchowej.

Leżenie na plecach. Unieś głowę, barki oraz obie nogi. Prawą nogę wyprostuj, lewą zegnij w kolanie. Na lewym kolanie połóż lewą dłoń, a prawą dłonią dotknij lewej kostki. Zmień nogę. Powtarzaj ćwiczenie 10 razy w sekwencji wdech – lewa noga – prawa noga – wdech.

4



Rozciąganie i wzmocnienie mięśni kręgosłupa.

Leżenie na brzuchu na przedramionach, łokcie blisko tułowia, czoło dotyka do podłoża. Wykonaj wdech-wydech, następnie patrząc na podłoże, powoli unosz głowę do góry. „Wyciągnij” kręgosłup w kierunku głowy, unieś w górę klatkę piersiową wspierając się na przedramionach. Wytrzymujemy 5 sekund. Wykonaj wdech i powoli opuszczaj klatkę piersiową i górną część tułowia. Dotknij czołem podłoża. Całość powtarzamy 5 razy.

5



Zajęcia odbywają się w:

Poradni Rehabilitacyjnej Polmedic, ul. Okulickiego 76 – poniedziałek, środa, godz: 20:00, T: 48 344 86 04

Poradni Rehabilitacyjnej Prof-Med, ul. Osiedlowa 9 – wtorek, czwartek, godz: 12:00, T: 48 365 53 61, 48 366 11 14



Szeroka oferta
profilu badań
z rabatem nawet
do 20%

- doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
- specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
- najwyższa jakość badań
- nowoczesny sprzęt diagnostyczny
- pełen zakres badań diagnostycznych
- wyniki online
- większość wyników badań dostępna tego samego dnia

UWAGA! Atrakcyjna oferta dla przychodni, szpitali i innych placówek służby zdrowia.

Twoje laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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



ZAPRASZAMY
DO NASZEJ NOWEJ PLACÓWKI
Zespół Lekarzy Rodzinnych
w C.H.E Leclerc (ul. Toruńska 1 w Radomiu)

Zapewniamy:

- Dostęp do porad lekarskich internisty, pediatry, lekarza medycyny rodzinnej **NFZ**
- Profesjonalną opiekę pielęgniarską
- Dostęp do podstawowych badań diagnostycznych

Na pierwszych 300 nowo zapisanych Pacjentów czekają **bezpłatne zaproszenia** na jedną z wybranych usług:

- masaż limfatyczny BOA
- wejście na MINI-SIŁOWNIĘ lub ćwiczenia z fizjoterapeutą
- konsultacja z fizjoterapeutą
- konsultacja z kosmetologiem
- przy zakupie rocznego Pakietu Opieki Medycznej – pierwszy miesiąc bez opłat

Zapisy **Infolinia T: 48 386 90 60**
pon-pt w godz. 8-18

Dowiedz się więcej i odwiedź naszą stronę internetową:

www.polmedic.com.pl

oraz dołącz do nas na



www.facebook.com/Polmedic