



**Choroba
wieńcowa**
epidemia
cywilizowanego
świata str. 5

Mini siłownia str. 19

Coaching relacji str. 14

**Rehabilitacja
wodna** str. 7

**Prozdrowotne aspekty
wynikające z pływania** str. 24

**Jak żyć z chorobą
Alzheimera?** CZ. V str. 15

Bóle pleców - choroba cywilizacji informatycznej str. 21

Jak opanować lęk, nim on opanuje Ciebie? CZ. II str. 22

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 26
Krajewski Adam – str. 7
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 8
Wypyski Andrzej – str. 8

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 26
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 8
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 26
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 26

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Ostrach Andrzej – str. 26
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 8
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 26
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 4
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 26
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 6

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 4
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8

DERMATOLOG

Gamed – str. 26
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 26

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 15
Nazimek Marta – str. 7
Kempa Urszula – str. 7

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 26
Kempa Urszula – str. 7

GASTROLOG

Drożdzikowski Wiesław – str. 25
Gamed – str. 26
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 10

GINEKOLOG

Gamed – str. 26
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 24
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 25
Kielski Piotr • EPMED – str. 15
Niża Zygmunt – str. 25
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 24
Świechowski Witold • AGAMED – str. 12

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 22
Gamed – str. 26
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 22

KARDIOLOG

Gamed – str. 26
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 6
Poteręła Magdalena – str. 5
Świągół Paweł – str. 6
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 6

LARYNGOLOG

Gamed – str. 26
Kielska Ewa • EPMED – str. 15

MEDYCYNA ESTETYCZNA

Estivance – str. 26
Polmedic – str. 25
Vita-Derm – str. 25

MEDYCYNA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 26
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 22
Pytel Anna • AGAMED – str. 12

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 23
Chojnacka Marina – str. 23
Dudzińska Ewa – str. 4
Gamed – str. 26
Głód-Socha Katarzyna – str. 23
Jurkiewicz Grzegorz – str. 22
Kosowski Jarosław – str. 23
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 23
Olczyk Ziemowit – str. 23

NEFROLOG

Furman-Kuklińska Karolina – str. 25

NEUROCHIRURG

Zagata Adam – str. 23

OKULISTA

Gamed – str. 26
Krupa Ewa – str. 7
Nazimek Waldemar – str. 6
Małecka Hanna – str. 6
Szponar Bogusław – str. 6

ORTOPEDA

Gajos Paweł – str. 8
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 4
Kowal Roman – str. 20

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 4
Sekula Jan • SANUS – str. 8
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 4
Wypyski Andrzej – str. 8

PEDIATRA

Gamed – str. 26
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 6
Nazimek Marta – str. 7

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 9
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 26

PSYCHIATRA

Gamed – str. 26
Karczewski Andrzej – str. 16
Szczerbińska Ewa – str. 16

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 26
EndoCard – str. 6
Endomed – str. 10
Epmed – str. 15
Gamed – str. 26
Medicon – str. 3
MedJana – str. 4
Nel-Med – str. 8
Polmedic – str. 25, 28
Przychodnia Specjalistyczna ACM – str. 18
Venomedica – str. 26
Vitamed – str. 8

STOMATOLOG

Agamed – str. 12
Aurumdent – str. 15
Dent Artis – str. 12
Gamed – str. 26
M-dent – str. 11
Luxdent – str. 11
PT Dental – str. 12
Szwedental – str. 12
Unident – str. 12

UROLOG

Alter Andrzej – str. 4
Baryłka Krzysztof – str. 8
Gamed – str. 26
Nierubca Antoni – str. 25

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 27
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 26
PMR – str. 22

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 24

DIETETYK

Fizjomedica – str. 17
Life & Diet – str. 6
Medi Diet – str. 6

MASAŻ LEZNICZY

Chrobrego – str. 26
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17
Reha-complex – str. 7
MedJana – str. 4

MEDYCYNA NIEKONWENCJONALNA

Pijawki – str. 9

OPTYK

Grabowscy – str. 7

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 26
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 17
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 17

ORTODONTA

Lapro dentis – str. 12

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 17
Chrobrego – str. 26
Vic-Med – str. 17

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 12

PSYCHOLOG

Gamed – str. 26
Kołataj Agnieszka – str. 4
Komorowska Jolanta – str. 23

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 26
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17
MedJana – str. 4
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 17

SALONIK URODY

Idalia – str. 9

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 16

Mikirad – str. 15
Medistar – str. 15
Multimed – str. 15
Stymat – str. 14

TRANSPORT MEDYCZNY

DeltaMed – str. 22

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 7

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 17
Gamed – str. 26
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 8

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 8

DOPPLER

MedJana – str. 4
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 9
Venomedica – str. 26

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 22

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 9

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 22
Grupa Medical – str. 9

TOMOGRAMA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 10
Panoramica – str. 11, 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 25
Drożdzikowski Wiesław – str. 25
Epmed – str. 15
Euromed – str. 8
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 24
Medicon – str. 3
MedJana – str. 4

INNE

Coaching – str. 14
Szczetki soniczne – str. 11
Centrum Zdrowych Pleców – str. 20
Detoksykacja, wszzywki – str. 14
Szkoła medyczna TEB Edukacja – str. 24

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA ON-LINE

www.porfarm.pl



Mi-Mo *wszystko*

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA 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**

zabiegi okulistyczne

usunięcia zaćmy - komercyjne

najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe korygujące nadwzroczność, krótkowzroczność astygmatyzm a także soczewki wielogniskowe

prof. dr hab. n. med.

Iwona Grabska-Liberek

- Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu im. Orłowskiego w Warszawie,
Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Okulistycznego,
Konsultant Wojewódzki Okulistyki

Zapisy pod numerem telefonu

(48) 367 15 16

514 997 620

794 775 756

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**



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, pulmonologiczny, internistyczny**

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-behawioralna

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73

kom. 608 013 313

REHABILITACJA



NOWOŚĆ!

Pierwsze w Radomiu urządzenie
CARBOJET do suchych kąpiei CO₂

Wskazania:

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

Zabieg działa:

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

Choroba wieńcowa

epidemia cywilizowanego świata

Choroba wieńcowa, zwana też chorobą niedokrwienną serca lub dławicą piersiową, jest zespołem chorobowym spowodowanym niedostateczną podażą tlenu w stosunku do zapotrzebowania mięśnia sercowego. Charakteryzuje się niedokrwieniem serca wynikającym ze zwężenia lub zamknięcia światła tętnic wieńcowych, zaopatrujących mięsień serca. W większości przypadków przyczyną choroby wieńcowej jest miażdżyca.

Ponad milion osób w Polsce choruje na chorobę wieńcową. Częściej dotyczy ona mężczyzn w wieku 40-55 lat. Wraz z wiekiem różnie zacierają się i zapadalność na tę chorobę jest dla obu płci podobna, a z wiekiem rośnie częstość jej występowania. Przeciętnie rocznie rozpoznawanych jest ok. 250-300 nowych przypadków osób z chorobą wieńcową na 100 000 mieszkańców.

Czynniki ryzyka choroby wieńcowej to: nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu, cukrzyca, siedzący tryb życia, otyłość, palenie tytoniu i obciążający wywiad rodzinny, płeć męska, podeszły wiek, czy menopauza.

Palenie papierosów jest bardzo ważnym czynnikiem ryzyka. Palący są co najmniej dwukrotnie bardziej obciążeni prawdopodobieństwem rozwoju choroby wieńcowej niż niepalący.

Jakie są objawy choroby wieńcowej?

Typowym objawem są bóle w klatce piersiowej, zlokalizowane za mostkiem, określane przez chorych jako dławienie, gnienie, rozpieranie albo pieczenie. Bóle promieniują do gardła, szyi, okolicy międzyopłatkowej, lewego lub prawego barku z uczuciem drętwienia rąk. Towarzyszą im niepokój, czasem duszność i kołatanie serca, niekiedy nudności, zawroty głowy. Ból najczęściej występuje w czasie wysiłku

fizycznego i ustępuje po jego zaprzestaniu lub po zażyciu nitrogliceryny. Ból często pojawia się rano, po wstaniu z łóżka, podczas wymagających energii codziennych czynności porannych. Czynnikiem wywołującym ból bywa także duży stres, chłód (zimny wiatr), czasem – mniej lub bardziej obfity posiłek.

Ból wieńcowy u kobiet ma obraz mniej typowy. Nie ma ani typowej lokalizacji zamostkowej, ani typowego promieniowania. Opisywany jest przez pacjentki jako duszność, dyskomfort w klatce piersiowej. Jeśli mówią o bólu, to często nie są w stanie dokładnie określić jego charakteru.

U części chorych zdarzają się tzw. „nieme”, bezobjawowe niedokrwienia, które diagnozuje jedynie zapis EKG. Są bardzo niebezpieczne, gdyż mogą być przyczyną nagłych zgonów w wyniku niedokrwiennej niestabilności elektrycznej serca i migotania komór, najpoważniejszego i śmiertelnego zaburzenia rytmu serca. Ból w klatce piersiowej jest sygnałem alarmującym dla pacjenta, unika on czynników wywołujących, udaje się na wizytę do lekarza.

W przypadku „niemego” niedokrwienia chory nie jest świadomy, że jego serce jest poważnie zagrożone. Nie podejmuje leczenia, nie zaprzestaje wysiłku, nie rzuca palenia. „Nieme” niedokrwienie jest „cichym” zabójcą.

Przedłużający się ból w klatce piersiowej, który nawraca, słabo reagujący na nitroglicerynę, niezależny od wysiłku fizycznego czy stresu, ból nocny to cechy niestabilnej choroby wieńcowej, której konsekwencją może być zawał serca.

Nierzadko ból zawałowy bywa pierwszym objawem choroby wieńcowej u osoby, która do tej pory czuła się zdrowa i była wedle własnej oceny sprawna fizycznie.

Nasilenie bólu zawałowego i czas jego trwania może wskazywać na rozległość martwicy serca. Nietypowy ból w nadbrzuszu połączony z nudnościami i wymiotami to tzw. maska brzuszna zawału towarzysząca często zawałom ściany dolnej serca.

Najbardziej dramatycznym objawem choroby wieńcowej jest nagła śmierć sercowa, której nie poprzedzają żadne objawy.

Jak rozpoznać chorobę wieńcową?

Rozpoznanie choroby wieńcowej oparte jest na dokładnym wywiadzie chorobowym, zwłaszcza gdy występują typowe objawy. Już w 1768 roku Wiliama Heberden opisał obraz choroby wieńcowej aktualny do dziś: „Dotknięci tym schorzeniem mają napady dolegliwości podczas chodzenia (szczególnie przy podchodzeniu pod górę lub tuż po wysiłku) w postaci bolesnego i nieprzyjemnego uczucia w klatce piersiowej, które jest tak silne, że wydaje się zagrażać życiu, gdyby narastało lub trwało dłużej. W momencie jednak, kiedy się zatrzymują, wszystkie te odczucia znikają. Poza tym pacjenci wydają się na początku choroby zupełnie zdrowi. Mężczyźni chorują częściej niż kobiety, szczególnie ci, którzy przekroczyli pięćdziesiąty rok życia”.

Współczesna medycyna posiada narzędzia, które ułatwiają diagnostykę bólów w klatce piersiowej i ich różnicowanie z bólami w klatce piersiowej innego pochodzenia np. bólami w przebiegu chorób płuc, przełyku, żołądka, bólami kręgosłupa, skórno-mięśniowymi, nerwobólami, czy innymi.

EKG spoczynkowe to podstawowe, najbardziej dostępne badanie do diagnostyki choroby wieńcowej. Zmiany w zapisie EKG pojawiają się zazwyczaj w czasie bólu. W innym przypadku, zapis może nie ujawnić zmian. A więc prawidłowy zapis EKG nie wyklucza choroby wieńcowej.



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

Magdalena Poterała

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

U chorych z typowym przebiegiem choroby niedokrwiennej serca w 30% spoczynkowe badanie EKG jest zupełnie prawidłowe, jeśli jest wykonane w okresie pomiędzy atakami bólu.

Kolejnym krokiem diagnostycznym jest badanie echokardiograficzne (ECHO serca), które w sposób nieinwazyjny dostarcza informacji o budowie i czynności serca. Może ujawnić zaburzenia kurczliwości występujące u chorych z chorobą wieńcową, może też wykluczyć inne choroby serca jak wady zastawkowe, kardiomiopatie, choroby osierdza guzy serca, które mogą być przyczyną bólu w klatce piersiowej.

U pacjentów zdolnych do wykonania wysiłku proponujemy w diagnostyce choroby wieńcowej test wysiłkowy, który polega na wykonywaniu badania EKG w czasie kontrolowanego wysiłku fizycznego na ruchomej bieżni. Przyspiesza się wówczas czynność serca, podwyższa ciśnienie tętnicze, rośnie zapotrzebowanie serca na tlen. U osób z niedokrwieniem pojawiają się zmiany w EKG. Często są one bardzo charakterystyczne i nie sposób ich przypisać innej przyczynie. Test wysiłkowy może dać fałszywie dodatnie wyniki u co najmniej 20% u osób w wieku poniżej 40. roku życia i w 10% u osób po 60.

Pacjenci niezdolni do wysiłku fizycznego, z miażdżycą kończyn dolnych, z bólami w łydkach, mający problem z poruszaniem się kwalifikowani są do prób obciążeniowych takich jak np. echokardiografia dobutaminowa (STRESS ECHO), rezonans magnetyczny z dobutaminą lub badania izotopowe np. izotopowa wentrykulografia, szczególnie zaś tomografia komputerowa oparta na analizie emisji pojedynczego fotonu (SPECT) z użyciem izotopu talu (201Tl), przeprowadzane w czasie dożylnego podawania leku, który przyspiesza czynność serca i zwiększa jego kurczliwość, a więc powoduje wzrost zapotrzebowania mięśnia serca na tlen, tak jak się to dzieje w czasie próby wysiłkowej na bieżni. Te ostatnie, podobnie jak tomografia z zastosowaniem emisji pozytronowej (PET)

są jednak mniej dostępne, wykonywane w wysokospecjalistycznych ośrodkach.

Istotne znaczenie, szczególnie dla wykrycia „niemego” niedokrwienia ma 24-godzinne badanie EKG metodą Holtera. Za pomocą tej metody u aż 70% chorych wykrywa się charakterystyczne dla niedokrwienia zmiany w EKG, które występują bez żadnych objawów klinicznych.

Powyższe badania oceniają prawdopodobieństwo choroby wieńcowej. Grupę zagrożoną chorobą wieńcową kwalifikuje się obecnie do tomografii komputerowej tętnic wieńcowych lub koronarografii, która wciąż pozostaje złotym standardem w rozpoznaniu choroby wieńcowej (polega na rentgenowskim obrazowaniu naczyń wieńcowych po podaniu do nich kontrastu). Za pomocą koronarografii można uwidocznic charakterystyczne dla choroby wieńcowej zwężenia tętnic. Wynik badania decyduje o dalszym postępowaniu z pacjentem.

Ponieważ choroba wieńcowa stanowi główną przyczynę zgonów na całym świecie, dlatego tak duży nacisk należy położyć na profilaktykę, unikanie czynników ryzyka oraz wczesne rozpoznanie choroby, które umożliwi wczesne włączenie odpowiedniego leczenia i zapobiegnie groźnym powikłaniom.

Magdalena Poterała
kardiolog, internista
Prywatna Poradnia Kardiologiczna
ul. Główna 12, Radom

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

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

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

tel. 600 390 740



MediDiet
PORADNIA DIETETYCZNA

DIETY

- odchudzające
- dla dzieci i dorosłych
- dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących
- dla osób zdrowych i chorych
- pomoc w zmianie nawyków żywieniowych
- analiza sposobu żywienia
- analiza składu ciała
- zakupy z dietetykiem

Radom, ul. Witolda 10
Warszawa, ul. Arabska 5
tel. 517209149, www.medidiet.com.pl

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



Iwona Kędzior-Biedrzycka
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

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

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 wodna

Pływanie i ćwiczenia w basenie przynoszą znakomity efekt leczniczy, ogromną rolę przypisuje się rekonwalescencji i łagodzeniu wielu schorzeń narządu ruchu, głównie schorzenia ortopedyczne. Środowisko wodne sprzyja wykonywaniu wielu najwrażliwszych i bardzo trudnych ćwiczeń kinezyterapeutycznych, ponieważ woda podtrzymuje stawy i odciąża nasz układ mięśniowo-stawowy.

Ćwiczenia w wodzie należą do najbezpieczniejszej formy aktywności fizycznej. Ryzyko kontuzji jest minimalne, dlatego zajęcia w wodzie są wskazane dla wszystkich, nawet do kobiet w ciąży.

Niezwykle zalety ćwiczeń w wodzie wynikają z faktu, że przebywając w wodzie na nasze ciało oddziałują liczne czynniki chemiczne, termiczne i fizyczne, które sprawiają, że po wyjściu z wody człowiek staje się odżywiony, rozluźniony.

Ćwiczenia w wodzie oprócz walorów rekreacyjnych, mają duże znaczenie w profilaktyce u dzieci i młodzieży, głównie wadami postawy.

Gimnastyka w wodzie jest polecana jako forma usprawniania. Specjalne programy adresowane są:

- do osób po operacjach,
- otyłych,
- starszych,
- cierpiących na artretyzm,
- cierpiących na osteoporozę,
- mających problemy z układem kostno-stawowym,

Osoby regularnie korzystające z tego rodzaju zajęć obserwują wzrost wytrzymałości organizmu, zwiększenie siły mięśniowej,

poprawę gibkości i rozciągnięcia oraz utratę wagi ciała

Wpływ ćwiczeń w basenie:

- powiększają pojemność płuc, wspomagają pracę serca,
- zmniejszają napięcie mięśniowe,
- poprawiają fizyczną wydolność ogólną organizmu dzięki dużym i dobrym możliwościom trenowania układu krążeniowo-oddechowego,
- pobudzają i wzmacniają gorset mięśniowy kręgosłupa,
- zwiększają zakres ruchomości stawów,
- doskonalenie koordynacji ruchowej,
- rozciągają mięśnie przykurczone.

Wskazania do ćwiczeń w wodzie:

- skoliozy, wady postawy,
- złamania kręgosłupa,
- dolegliwości kostno-stawowe.

Przeciwwskazania:

- świeże stany po zabiegach operacyjnych,
- chorzy w opatrunkach gipsowych,
- chorzy z odleżynami i nie wygojonymi ranami,
- ostre procesy zapalne w układzie kostno-mięśniowym.

OPTYK GRABOWSCY



Balotti
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 FERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban

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




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




Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwdoleżynowe
koncentratory tlenu

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1
Reha-Complex Kozienice Oddział Rehabilitacji Al. Sikorskiego 10 budynek Z

48 366 10 78
48 614 23 77
502 729 548



rehabilitacja i masaż

- rehabilitacja:
 - ortopedyczna
 - neurologiczna
 - dzieci
- rehabilitacja domowa

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1
Reha-Complex Kozienice Oddział Rehabilitacji Al. Sikorskiego 10 budynek Z

512 040 525
502 729 548



Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgniacyjne również prywatne

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

512 040 525
502 729 548

lek. med. **Urszula Kempa**

DIABETOLOG ENDOKRYNOLOG

przyjmuje
poniedziałek i środa

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

Gabinet Pediatriczny

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

REPUBLIKANY 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

NEL-MED
NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22
tel. 533 06 22 27
przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

lek. med. **Jadwiga Roszczyk**

specjalista chirurgii ogólnej

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

poradnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12
przyjmuje w środy 15.00-17.00
tel. 48 331 06 18

Leczenie bólu w chorobach układu ruchu CZ.III

akupunktura



Specjalista ortopedii
i traumatologii
- lekarz Paweł Gajos

Ból jest najczęstszą przyczyną zgłoszenia się pacjenta do lekarza. Ten związany z układem ruchu zajmuje pierwsze miejsce. Najczęściej występującymi dolegliwościami ze strony układu ruchu są bóle kręgosłupa i stawów. W większości przypadków są to dolegliwości przewlekłe, wiążące pacjenta z lekarzem na długie lata, a czasem na całe życie.

Bóle stawów wynikają głównie z patologii samego stawu i otaczających go struktur (takich jak więzadła, ścięgna czy kaletki maziowe), a czasami z przyczyn niezwiązanych bezpośrednio ze stawem np. bóle neurogenne i psychogenne. Jeśli mija samoistnie w ciągu kilku dni, najczęściej nie oznacza poważnej choroby. Jeśli natomiast towarzyszą mu takie niepokojące objawy

jak obrzęk, gorączka, sztywność poranna stawów itp, nie należy zwlekać z wizytą u lekarza. W praktyce bóle stawów dzielimy na niezapalne wywołane np. uszkodzeniem mechanicznym i zapalne (związane ze stanem zapalnym w tkankach stawu i okołostawowych) np. toczeń, choroba reumatyczna, polimialgia. Często ból stawów związany jest z przeciążeniem otaczających go struktur np. po intensywnej pracy fizycznej lub ćwiczeniach. U osób starszych najczęstszą przyczyną bólów stawów jest zdecydowanie choroba zwyrodnieniowa.

W mojej praktyce od kilku lat z powodzeniem w leczeniu zespołów bólowych stosuję Akupunkturę. Akupunktura jest metodą leczniczą stosowaną w Chinach od kilku tysięcy lat. Nakłuwano rozmaite punkty na ciele aby pozbyć się wszelkich bólów, dolegliwości czy choćby zmęczenia. Do Polski trafiła na krótko w XVII wieku, lecz jej rozwój nastąpił w ostatnim ćwierć-

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

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

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

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

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

wieczu. Obecnie jest metodą coraz śmielej i częściej stosowaną. Wskazana jest między innymi w ostrych i przewlekłych mięśniobólach, bólach reumatycznych, rwie kulszowej, lumbago, zapaleniach korzonków, zespole bolesnego barku, łokciu tenisisty, zespole kanału nadgarstka, kręczu karku, neuralgiach międzyżebrowych, półpaścu, urazach sportowych, neuralgiach nerwu twarzowego, porażeniach nerwów, niedowładach w tym poudarowych, fibromialgii, bólach głowy, zawrotach głowy, migrenach, stresie, wzmożonym napięciu mięśniowym. Także takie choroby jak nieregularne krwawienia miesięczne, zespoły napięcia przedmiesiączkowego, klimakterium, zaburzenia wzrodu, impotencja, moczenie nocne, bezsenność, nerwice. Wysoką skuteczność wykazuje w leczeniu infekcji dróg oddechowych, przeziębieni, astmy oskrzelowej, chorób laryngologicznych i przewodu pokarmowego – zaparcia, niedrożność porażenna jelit.

Spektakularne uzdrowienia w przypadku chorób „z zawiania” pozwala upatrywać w akupunkturze w takich przypadkach

metodę z wyboru. Możemy przysłowioiwą jedną igłą uwolnić pacjenta z ogromnego dyskomfortu jakim jest np. kręcz szyi.

Prawidłowe krążenie energii życiowej jest podstawowym warunkiem zdrowia. Człowiek jest wg Chińczyków częścią natury, jako integralna jej część reaguje na wszelkiego rodzaju zmiany w otaczającym go środowisku; decydują one o rozwoju człowieka, a także o jego ogólnej kondycji, zdrowiu, chorobach. Również czynniki wewnętrzne, emocje czynniki uczuciowe wpływają na stan naszego ciała, naszego zdrowia.

Źródłem i istotą akupunktury jest przywrócenie prawidłowego krążenia energii w organizmie. Poprzez nakłuwanie punktów na przebiegach dróg energetycznych, meridianów, wpływamy na poszczególne narządy regulując ich funkcje.

Zabieg akupunktury poprzedzony jest badaniem lekarskim konwencjonalnym jak i wg tradycyjnej medycyny chińskiej, obejmujące m.in. badanie języka i tętna. Na tej podstawie stawiana jest diagnoza, a właściwie identyfikowane zaburzenie

w funkcjonowaniu organizmu, przepływie energii. Dopiero teraz mogą przystąpić do właściwego zabiegu akupunktury. Polega on na dobraniu kombinacji punktów i wbiciu w nie igieł. Technika wbijanie igły, manipulacja nią czy czas wbicia zależy od stanu pacjenta. Podczas zabiegu pacjent jest odprężony, rozluźniony, nieraz wręcz przysypia. Zwykle trwa to 20-30 minut. Po zabiegu pacjent powinien chwilę odpocząć zanim wróci do codzienności. Poza nielicznymi pojedynczymi „uzdrowieniami” stosuje serie 10 zabiegów pozwalające w większości przypadków osiągnąć spodziewany efekt terapeutyczny.

Akupunktura jest metodą pozwalającą niejednokrotnie uwolnić pacjenta od dręczącej go dolegliwości, zawsze zaś pozwala zmniejszyć ilość stosowanych leków przeciwbólowych, dodaje energii i siły. Jest przy tym metodą leczenia prawie całkowicie pozbawioną działań niepożądanych, interakcji z innym leczeniem. Niewielka ilość przeciwskazań pozwala sądzić, że jej popularność będzie rosła. Czego sobie i Państwu życzę.

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 grubościaną piersi. ZAPRASZAMY!

Idalia STUDIO URODY

METODA ARKADY - wrastające paznokcie

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

PIJAWKI

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

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

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

Badania przesiewowe

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 Zwalczania Chorób Nowotworowych m.in. Program Badań Przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego.

Celem Programów Badań Przesiewowych jest zmniejszenie liczby zachorowań i zgonów z powodu raka jelita grubego. W ramach PBP wykonywana jest bezpłatna profilaktyczna kolonoskopia.

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 przeżyty 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. 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.

endomed®

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

interniści:

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

pediatrzy:

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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

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)

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

dziury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

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

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 nazwy to znaki towarowe ich właścicieli.

PHILIPS
sonicare

1. Philips S. "Philips Sonicare Black DiamondClean Electric Toothbrush vs. Manual Toothbrush".
Data testu: 2014. Comparison of plaque reduction and stain removal
in interdental, buccal and lingual areas of maxillary anterior teeth.
2. Philips S. "Philips Sonicare Black DiamondClean Electric Toothbrush vs. Manual Toothbrush".
Data testu: 2014. Comparison of plaque reduction and stain removal
in interdental, buccal and lingual areas of maxillary anterior teeth.
3. Philips S. "Philips Sonicare Black DiamondClean Electric Toothbrush vs. Manual Toothbrush".
Data testu: 2014. Comparison of plaque reduction and stain removal
in interdental, buccal and lingual areas of maxillary anterior teeth.

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



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

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

Technik dentystyczny radzi

Drogi pacjencie nie bagatelizuj utraty nawet pojedynczych zębów bocznych!

Często pacjenci ignorują brak zębów w odcinkach bocznych, bo jak sami określają: „nie widać, że ich nie mają”. Jest to bardzo złe podejście! Dlaczego?

Kiedy po utracie zębów np. w górnej szczęce nie odbudujemy w porę tego braku jakimś uzupełnieniem protetycznym np. mostem lub protezą to zęby przeciwstawnej szczęki nie mając antagonisty (zęba przeciwstawnego) zaczną wędrować w stronę luki. Taka sytuacja doprowadzi z czasem do braku możliwości wykonania korzystnego i kosmetycznego uzupełnienia protetycznego. Z biegiem czasu stan ten może się pogłębiać. Przy większych brakach 2 lub 3 zębowych może nawet dojść do tego, iż zęby obniżą się tak bardzo, że zaczną dotykać wyrostka zębodołowego szczęki przeciwstawnej, co może spowodować nawet całkowity brak możliwości protezowania.

Podobny problem jest przy utracie wielu zębów bocznych przy zachowanych zębach przednich. W takim przypadku często dochodzi do patologicznego ścierania siekaczy dolnych i górnych, co z kolei po jakimś czasie powoduje stałe zmiany w stawie skroniowo-żuchwowym czyli obniżenie zwarcia centralnego. Taki stan rzeczy jest także wielkim problemem przy leczeniu protetycznym, ponieważ obniżenie zwarcia powoduje dość duże zmniejszenie obszaru pola protetycznego czyli miejsca na wykonanie uzupełnienia protetycznego. Zauważają się wtedy możliwości protezowania co powoduje iż pacjent nie ma możliwości wybrać dogodnego dla siebie sposobu odbudowy braków zębowych. Przy dzisiejszych różnorodnych technologiach jest to sytuacja bardzo niekorzystna dla pacjenta, każdy przecież chce mieć możliwość wyboru.

LAPRO_DENTIS

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka
konsultacje tel. 504 537 068



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

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



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:

ekspresowa naprawa protez
protezy osiadające całkowite i częściowe
protezy elastyczne (acetal, acron)
protezy z Vitalpeux
protezy overdentures
korony i mosty licowane porcelaną
szyny wybielające i relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

unident
NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka
i chirurgia stomatologiczna

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

www.unident.radom.pl



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

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 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
głośnomówiące

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje

wyprzedaż bielizny
dla AMAZONEK
z kolekcji AMOENA 2014

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

Coaching relacji

„Szczęście to zdolność wykorzystania tego, co zostało Ci dane”



coach
Marzena Figura

Coaching relacji jest procesem, podczas którego odbywa się praca nad wzmocnieniem więzi międzyosobowych. Celem coachingu relacji jest budowanie trwałych i satysfakcjonujących relacji, z samym sobą oraz innymi, budowanie więzi międzyludzkich w poszanowaniu wolności oraz wzajemnego szacunku. Umiejętność nawiązywania relacji, ich podtrzymywania, decyduje o naszym sukcesie zawodowym i poczuciu szczęścia w życiu osobistym. Relacje są najtrudniejszą i jednocześnie najpiękniejszą rzeczą w naszym życiu. Zaczynają się one zawsze od relacji z samym sobą. Tylko tak dobrzy, wyrozumiali i kochający potrafimy być dla innych, jak jesteśmy dla siebie. Tak jak podejrzliwi, krytyczni, wymagający jesteśmy dla innych, tak też traktujemy siebie. Nawet, jeśli czasami wydaje się, że jest inaczej, inni są tylko lustrem naszych własnych zmagañ, niedopowiedzeń, złości lub braku szacunku dla siebie. W coachingu relacji, przyglądamy się temu między innymi, jakie wartości są dla nas ważne w kontaktach z innymi, co możemy zrobić by, na co dzień o nie zadbać, jakie zmiany wprowadzić w swoim życiu, jakie działania podjąć wobec samych siebie i wobec świata. Jak zmienić sposób komunikacji, aby uzyskiwać lepsze efekty zarówno dla siebie, jak i dla innych? Celem każdego człowieka, będącego w relacji, jest satysfakcja z bycia sobą w kontakcie z drugim człowiekiem i odkrycie przyjemności z przebywania z innymi w poczuciu autentyczności i swobody. Warto więc, o te relacje zawalczyć, popracować nad pogłębieniem i ulepszeniem. Z partnerem budować wspólną przyszłość, która zapewni obu stronom poczucie satysfakcji i spełnienia

Dla kogo Coaching relacji ?

Coaching relacji, jest pomocny przede wszystkim parom, które są w relacji przez dłuższy czas i nadal pomimo kryzysów

i zachodzących zmian, chcą być dalej ze sobą. Ważne jest, aby widziały one przyszłość dla swojej relacji, były gotowe podjąć odpowiedzialność i wynikające z niej działania na rzecz związku. Pozwoli również zrozumieć, kiedy relacje są na tyle toksyczne i destrukcyjne, że nie warto w nie inwestować swoich uczuć.

Co da Ci Coaching relacji?

Celem coachingu w sferze relacji, jest uświadomienie procesu prowadzącego do głębokiej zmiany, jak również pokazanie jak uruchomić ten proces, poprzez budowanie partnerskich relacji. Coaching relacji, zarówno w miłości, jak i w seksie, pozwoli nam zrozumieć, w jakim miejscu relacji znajdujemy się w chwili obecnej, co nam nie odpowiada i nad czym należy popracować, aby to zmienić. Zrozumiemy z pewnością, że proces coachingu przynosi bardzo dużo korzyści dla relacji. Jest okazją do prowadzenia otwartych, pełnych uważności i szacunku rozmów, na które wiele par, w natłoku codziennych obowiązków nie znajduje czasu. Dzięki coachingowi wzrośnie zrozumienie potrzeb drugiej osoby, lepiej poznamy wartości naszego partnera, a także podniesiemy swoją samoświadomość.

Szczęśliwa miłość i udany seks, to zasoby, które są w nas. W naszej głowie i sercu, są wszystkie pytania i wszystkie możliwe odpowiedzi. Wystarczy je tylko zadać. Ale musimy, je zadać przede wszystkim sobie samym. Z całą pewnością Coaching nam w tym pomoże. Będzie naszym sprzymierzeńcem, w dochodzeniu do celu. A celem jest szczęśliwe i satysfakcjonujące życie. Kiedy pojawi się w nas na nie gotowość, będziemy umieli usłyszeć odpowiedzi.

Coaching
POLSKA

Marzena Figura

coach

Radom, ul. Wierzbicka 26/44

tel. 502 460 037

biuro@coachingpolska.com.pl



www.coaching.com.pl

profesjonalna
DETOKSYKACJA
alkoholowa **WSZYWKI**
tel. 570 82 19 78

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

Jak żyć z chorobą Alzheimera?



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

„...Moja 90-letnia matka od kilku tygodni nie chce się myć, przy próbie zmiany pampersów jest agresywna słownie, próbuje mnie bić, pluje drapie i wyzywa mnie...”

„...Pan Marian, był dość żywym osiemdziesięcioletkiem, który zwykł opuszczać swoje gospodarstwo, Policja znajdowała go często kilka kilometrów od domu, czasem zagubionego w lesie...”

„...Pani Janina spędzała na nogach większość nocy, wydawało się jej, że nadal prowadzi sklep spożywczy, że musi jeździć po świeże produkty nad ranem. Rodzina po krótkim czasie była już całkowicie wyczerpana...”

„...Pani Stefania codziennie wieczorem pytała swojego męża wieczorem: „Kim pan jest?, Co pan robi w moim łóżku? Próbował jej tłumaczyć, ale w końcu przestał, udawał, że nie słyszy...”

„...Moja 86-letnia mama oskarża tatę o zdradę, była agresywna do opiekunki, twierdziła, że tata sprowadza sobie panie, a ona nie może w takich warunkach mieszkać...”

„...Co mam robić gdy mój 81-letni tata próbuje dotykać zatrudnionej przez nas opiekunki

i składa jej też propozycje seksualne. Ostatnio znaleźliśmy go na podwórku naszego domku jak czytał gazetę nagi ubrany tylko w kapelusz?

W poprzednich artykułach zajmowaliśmy się objawami i przebiegiem otępienia. W bieżącym artykule chciałbym zająć się pokrótce jednym z najczęściej omawianych tematów w trakcie spotkań z pacjentami i opiekunami – zaburzeniami zachowania w przebiegu chorób przebiegających z otępieniem – prawdopodobnie jednym z najczęstszych powodów konsultacji lekarskich poza samym leczeniem zaburzeń pamięci. Z uwagi na dużą złożoność i „objętość” tematu na końcu odeślę Państwu do poradnika, ponieważ temat ten zasługuje na kilka solidnych rozdziałów, lub porządną książkę.

W przebiegu otępienia jak już o tym mówiliśmy zaburzeniu ulega nie tylko pamięć, ale wiele różnych innych funkcji mózgu w tym sfera intelektu, myślenia, emocji, popędów, itd. Poza tym pojawiają się zaburzenia psychotyczne, zmiany rytmów domowych, co w efekcie przekłada się na to, że zachowanie dotkniętych otępieniem osób zmienia się, czasami w niewielkim stopniu, a czasami tak znacznie, że rodzina nie jest w stanie sama sobie poradzić lub stają się one potencjalnie niebezpieczne,

Część V

Zaburzenia zachowania



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

Dietetyk

Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24

ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88

ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82

sklep@mikirad.com.pl
www.mikirad.com.pl

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY
refundacja NFZ

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

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

a czasem wymagają hospitalizacji. Powyższe kilka skromnych przykładów obrazuje jedynie drobny wycinek problemów z jakimi muszą mierzyć się opiekunowie. We wczesnych stadiach choroby obserwuje się najczęściej upór, zmiany nawyków, drażliwość, gniewliwość, impulsywność, apatie, obniżenie zainteresowań i aktywności. W dalszych stadiach choroby często błędzenie, agresję słowną i fizyczną (obraźliwe słowa, rzucanie przedmiotami itd), niepokój ruchowy, zaburzenia łaknienia (wzmogoną łapczywość lub brak apetytu, niechęć do przyjmowania płynów), krzyk, ciągłe powtarzanie pytań, urojenia (np. okradania, oskarżanie opiekunów), czasami omamy nasilające się wieczorem, itd., itp. Często opiekunowie pytają jak sobie w takich sytuacjach radzić – trudno tu podać jakąś jedną zasadę, bo każdy pacjent jest inny i wymaga indywidualnej oceny, a bardzo często oceny bieżącego stanu zdrowia somatycznego (bo przyczyną niepokoju może być np. infekcja dróg moczowych, a pacjent nie jest już w stanie sformułować skarg, tylko reaguje niepokojem i drażliwością, lub dotyka miejsc intymnych co może być interpretowane jako pobudzenie seksualne).

Spróbuję podać kilka zasad omawianych szerzej z poradnikami, które powinniśmy stosować w sytuacjach występowania zaburzeń zachowania.

Zabezpieczenie – pierwszą rzeczą którą powinniśmy uczynić gdy chory zaczyna przejawiać problematyczne zachowanie to spróbować temu zapobiec, co ma szczególne znaczenie w przypadku zachowań niebezpiecznych (rodzina pewnej mojej pacjentki całkowicie odłączyła kuchenkę gazową w mieszkaniu chorej, inni Państwo założyli podwójne drzwi by zablokować niekontrolowane wychodzenie pacjenta na klatkę itd.).

Szukanie przyczyn – zawsze musimy sobie zadać pytanie: Czy przyczyną problemu może być jakaś przyczyna (zaparcie, głód) lub choroba somatyczna (np. infekcja), albo przyjmowane leki? Czy nasz podopieczny ma właściwie dobrane okulary, aparat słuchowy, protezy zębów, itd. Czy coś pacjenta denerwuje, co w otoczeniu wzbudza jego niepokój? Czy można usunąć tego przyczynę?

Spojrzenie oczami chorego – dobrze jest spróbować spojrzeć na sytuację oczami chorego. Początkowo przyczyną zmienionego zachowania może być strach, poczucie upokorzenia, frustracja z powodu nieporozumienia innych, czy niezdolności do wyrażenia własnych potrzeb z równoległe występującą w otępieniu mniejszą zdolnością osądu oraz panowania nad emocjami i reakcjami. Osobą dotkniętą otępieniem przetwarzanie informacji i reagowanie zajmuje znacznie więcej czasu niż osobom zdrowym. Często czują, że ich prywatność i niezależność są zagrożone dlatego agresja pojawia się często podczas np. prób pomocy w czynnościach związanych z higieną osobistą, toaletą czy ubieraniu się. Strach czy pojawienie się impulsywnej reakcji mogą potęgować nagle odgłosy, krzykliwe rozmowy, energiczne ruchy, czy czyjeś niepożądane pojawienie się.

Musimy pamiętać, że np. agresja w takich sytuacjach nie jest zamierzona ani świadoma, choć często bardzo przykra dla bliskich, często odbierana jako niewdzięczność, czy złośliwość. Nie oznacza, że relacja z chorym zmieniła się. Takie reakcje są po prostu inne na skutek uszkodzenia struktury mózgu przez chorobę. Pacjenci najczęściej szybko zapominają o takich incydentach.

Modyfikacja otoczenia – czasami potrzebna jest taka zmiana w otoczeniu chorego aby mógł bezpiecznie w nim przebywać, nie wspominając już usuwania poważnych zagrożeń jak dostęp do gazu czy prądu elektrycznego. Można modyfikować aktywność chorego w pewnym zakresie zapewniają mu zajęcie i bezpieczeństwo. Pewien starszy Pan w przeszłości mechanik, rozbierał regularnie w domu wszystkie urządzenia jakie udało mu się znaleźć, do momentu gdy jego syn przyniósł mu stary gaźnik samochodowy, który pacjent wielokrotnie składał i rozkładał przez następne parę miesięcy, przez co urządzenia w domu (telefon, mikrofalówka) był bezpieczne.

Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa – jeśli chory przestraszył się lub zdenerwował się postarajmy się go uspokoić. Postaraj przekonać go, że wszystko jest w porządku, że cały czas troszczysz się o niego. Czasem chory może nie rozumieć, lub zaraz nie pamiętać co mówiliśmy mu, w takich

sytuacjach spokojne czułe przytrzymanie za rękę, lub delikatne objęcie, przytulenie są dla niego bardziej zrozumiałymi sposobami zapewnienia poczucia bezpieczeństwa.

Wyciąganie wniosków – po przebyciu każdej takiej lub podobnej sytuacji warto się zastanowić się jeszcze raz nad zaistniałym problemem i nad tym w jaki sposób sobie poradziłeś? – być może wystąpi on jeszcze raz (np.: odwodnienie, zmiany ciśnienia tętniczego itp.), czy można temu zapobiec? Czego nauczyliśmy się tym razem? Jaka była przyczyna problemu? Na co zareagowaliśmy właściwie? A co można by na przyszłość poprawić?

Z całą świadomości złożoności przedstawianego problemu chciałbym drogich czytelników odesłać teraz do bardzo dobrego poradnika pt. „36 godzin na dobę” autorstwa Nancy L. Mace i Peter V. Rabins gdzie Państwo będą mogli szerzej poczytać także o innych sytuacjach zaburzeń zachowania u chorych z otępieniem.



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

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

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

www.psychiatra.radom.pl

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292



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



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

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

masaże lecznicze
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

Terapia manualna wg dr Ackermanna

Metoda diagnozy i terapii wg dr Ackermanna jest obecnie jedną z najskuteczniejszych technik leczenia manualnego. Zmiany w kręgosłupie i tzw. przesunięcia kręgów powodują ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy, co zaburza stan zdrowia, wywołuje silny ból i przyczynia się do powstawania wielu chorób. Istota terapii manualnej polega na bezbolesnym korygowaniu ułożenia kręgów i stawów międzykręgowych, co poprawia funkcjonowanie kręgosłupa i zmniejsza ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy powodując ustąpienie lub zmniejszenie bólu.

Niepokojące objawy oprócz bólu kręgosłupa, które powinny Cię skłonić do wizyty u terapeuty manualnego: początkowo pojawiają się tylko zaburzenia czynnościowe. Jednak po pewnym czasie mogą one doprowadzić do poważnych schorzeń narządów. Skarżysz się na bóle głowy, ramion i barku, klatki piersiowej, bóle między żebrami itd., może masz też takie dolegliwości jak zgaga, bóle żołądka, kłopoty w woreczkiem żółciowym, wzdęcia, czy reflux? Różnorodność objawów jest duża i pacjenci są często bardzo zdziwieni, kiedy dowiadują się, że mogą być one spowodowane zakłóceniami pracy kręgosłupa.

Skutkiem skrzywień kręgosłupa są przesunięcia w płaszczyźnie czołowej albo strzałkowej, przez co w szczególności i nierównomierny nacisk narażone są pojedyncze kręgi, głównie dyski znajdujące się w chorobowo zmienionych odcinkach. Po „wkłęsłej” stronie danego segmentu kręgosłupa powstaje zwiększony nacisk, prowadzący do szybkiego zwyrodnienia trzonów kręgów oraz dysku.

Aby temu zapobiec konieczna będzie wizyta u terapeuty manualnego, podczas której najpierw dysfunkcja będzie diagnozowana, po czym bezbolesnie korygowana.

*mgr fizjoterapii
Iga Augustyniak-Drewin*

mgr fizjoterapii Marcin Drewin

Wiecej informacji, pomoc i leczenie uzyskają Państwo w Centrum Medycznym Fizjomedica w Radomiu przy ul. Wierzbickiej 90.

z pozdrowieniami
Centrum Medyczne FizjoMedica s.c.



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.



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy metodą
PNF, NDT Bobath



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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

tel. 798 802 717

www.reh-complex.pl

Innowacyjna Terapia Energotonowa

nowe i jedyne urządzenie w Przychodni Specjalistycznej ACM



Obszary zastosowań:

- Neurologia (migreny, stany poudarowe, stwardnienie rozsiane, porażenia spastyczne i wiotkie)
- Ginekologia i urologia (torbiele jajników, przewlekły ból miedniczy, nietrzymanie moczu)
- Ortopedia i medycyna sportowa (stany pooperacyjne, po rekonstrukcjach, przyspieszenie procesów gojenia się ran i zrostu kości, zanik chrząstki i tkanki łącznej, obrzęki)

- Diabetologia i nefrologia (zapobieganie i leczenie neuropatii)
- Reumatologia i rehabilitacja (przewlekłe schorzenia stawów, zwłaszcza choroba zwyrodnieniowa, zespół bolesnego barku i ramienia, bóle kręgosłupa, stymulacja mięśni osłabionych)
- Biologicznie modulowany masaż energetyczny:
 - ujednający
 - drenaż limfatyczny
 - uczyniający pompę mięśniową
 - przeciwbólowy
 - rozluźniający

Główne wskazania do terapii energetycznej:

- choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych
- choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego
- zespół bólowy kręgosłupa lędźwiowego
- zespół bólowy kręgosłupa szyjnego
- zespół bólowy kręgosłupa piersiowego
- zespół bolesnego barku
- łokieć tenisisty
- bóle pourazowe i pooperacyjne
- odleżyny, otwarte rany
- obrzęki
- stan fizyczny, psychiczny i stany wyczerpania
- leczenie odświeżające dla polepszenia witalizacji

Terapia energetyczna jest znana w Polsce od 2001 roku. Od tego czasu nieustannie zwiększa się ilość placówek gdzie metoda jest oferowana, terapeutów którzy ją z powodzeniem stosują oraz zadowolonych pacjentów. Istotą i unikalną cechą terapii, wyróżniającą ją spośród innych, jest maksymalne wykorzystanie efektów niestymulacyjnych - energetycznych - obecnych przy działaniu przebiegów elektrycznych o częstotliwościach zawartych w paśmie 4,096kHz do 32,768kHz, na organizmie pacjenta. Opisany rodzaj pracy nosi nazwę Simul FAM i wpływa on na złożone mechanizmy metaboliczne na poziomie tkankowym i komórkowym, intensyfikując możliwości regeneracyjne ustroju. Drugim trybem pracy jest Simul FAM X. Umożliwia on stymulację nerwów i mięśni, ale na znacznie wyższym poziomie energetycznym w stosunku do dotychczasowych stosowanych metod. Gwarantuje to znacznie większą skuteczność terapii.

Przeciwwskazania:

Pacjenci z ogólnymi infekcjami gorączkowymi, lokalnymi infekcjami bakteryjnymi, rozrusznikami serca i kobiety w ciąży.

Przychodnia Specjalistyczna ACM
ul. Struga 60, Radom
tel. 48 330 84 11, 502 392 113

mgr Michał Paprocki
mgr Patryk Piwoński

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy usługi w zakresie:

- + leczenia stanów poudarowych, stwardnienia rozsianego, nietrzymania moczu, torbiele jajników, chorób zwyrodnieniowych i wielu innych schorzeń terapią energetyczną – Hi ToP
- + bezinwazyjnego leczenia skolioz, kifoz i lordoz Metodą F.E.D
- + usuwanie ostróg piętowych, dolegliwości łokcia tenisisty/golfisty, zwapnień ścięgna Achillesa, punktów bólowych - Falą uderzeniową - ESWT
- + leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żyłkowej, choroba Graves-Basedowa – Metodą Zenni
- + USG – jamy brzusznej, gałki ocznej, tarczycy, węzłów chłonnych, prostaty, jąder; Doppler tętnic szyjnych
- + laboratorium diagnostyki wad postawy – stóp, kręgosłupa oraz koordynacji i równowagi
- + wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych
- + kompleksowej rehabilitacji:
 - kinezyterapii
 - fizykoterapii

Nowości w ACM

- Konsultacje u okulistów oraz kompleksowe komputerowe badanie wzroku
- Zabiegi usunięcia zącmu z wszczepem soczewki bioanalogicznej - **NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE!**
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zącmu wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- Zabiegi chirurgii naczyniowej

Zapraszamy

Radom ul. Struga 60
tel. 48 330 84 11
kom. 502 392 113

www.acm.radom.pl

Bezinwazyjne badanie kręgosłupa urządzeniem

Diers Formetric 4D w ACM!

W 96% pokrywające się z wynikiem prześwietlenia RTG!

Mini siłownia

Jeśli nie przepadasz za ćwiczeniami w dużych kompleksach fitness, kępuje Cię obecność wielu osób podczas treningu, MINI SIŁOWNIA POLMEDIC to idealne miejsce, by w spokoju zadbać o swoje ciało i kondycję fizyczną. Pod okiem wykwalifikowanych instruktorów – fizjoterapeutów możesz skorzystać z bieżni, orbitreka, rowerka stacjonarnego, platformy wibracyjnej czy BOSU.



1

BIEŻNIA

Polecana jest dla osób w każdym wieku. Dzięki możliwościom jakie daje bieżnia można zarówno zrzucić zbędne kilogramy jak i wzmocnić swój układ krążenia. Ta forma aktywności fizycznej zapewni lepszą kondycję, samopoczucie oraz pracę serca. W trakcie ćwiczeń na bieżni najintensywniej pracują mięśnie łydek, pośladków, podudzi oraz ud. Aktywizujemy również pracę górnych partii ciała, takich jak klatka piersiowa, ramiona czy mięśnie brzucha.



2

ORBITREK

Jest to sprzęt służący do wykonywania głównie ćwiczeń wytrzymałościowych (cardio). Łączy w sobie zalety bieżni, rowerka stacjonarnego i steppera, angażując duży odsetek mięśni (wszystkie partie mięśni ramion, brzucha, pleców, pośladków i ud). Nie obciąża przy tym stawów kolanowych i biodrowych.



3

PLATFORMA WIBRACYJNA

Urządzenie do stymulacji nerwowo-mięśniowej poprzez drgania mechaniczne. Podczas wibracji wywoływanych przez platformę dochodzi do naturalnych skurczów mięśni we wszystkich zaangażowanych w trening partiach ciała. Dzięki ćwiczeniom zwalczysz cellulit, pozbędziesz się zbędnych kilogramów, a także poprawisz kondycję fizyczną i elastyczność ciała. Uważa się, że 15-minutowy trening na Platformie odpowiada 1,5 godzinnemu treningowi na siłowni.



4

ROWER STACJONARNY

Jazda na rowerze stacjonarnym to dobry sposób na poprawę kondycji oraz zrzucenie zbędnych kilogramów. Ten rodzaj ćwiczeń nie obciąża stawów, dlatego też mogą skorzystać z niego osoby w starszym wieku. Podczas jazdy pracują mięśnie nóg, bioder, brzucha i pośladków.



5

BOSU

To innowacyjny przyrząd w świecie fitness przeznaczony do treningu funkcjonalnego i wzmacniająco-rzeźbiącego. To połączenie stepu i piłki, gdzie jedna strona urządzenia stanowi rodzaj pewnej kopuły pracującej przy każdym ruchu ćwiczącego, zaś druga jest płaską i sztywną platformą. Ćwiczenia z wykorzystaniem BOSU rozwijają umiejętności motoryczne, kształtują sylwetkę oraz wzmacniają umysł.

Mini-Siłownia Polmedic

ul. Okulickiego 76, Radom T: 48 344 86 04

Koszt karnetu: 40 zł/5 wejść

pn-pt godz. 18.00

Czas trwania: 60 min

(30 minut ćwiczenia aerobowe na maszynach,

30 minut ćwiczenia wzmacniające)

**Darmowe wejście na MINI SIŁOWNIĘ
za okazaniem kuponu!**

1 bezpłatne wejście na MINI SIŁOWNIĘ Polmedic
* do wykorzystania do 31.03.2014 roku

polmedic



Wygraj z bólem kręgosłupa!

Już od lutego - ul. Żeromskiego 84c

Bóle pleców

choroba cywilizacji informatycznej cz.II



dr n. med. Roman Kowal
specjalista chirurgii
urazowo – ortopedycznej
i rehabilitacji medycznej

Głównym celem profilaktyki jest uniknięcie wystąpienia bólów krzyża, w przypadku już istniejących dolegliwości zapobieganie ich nawrotom, a kiedy się już pogorszy, by były krótkotrwałe i możliwie mało nasilone. Ból krzyża bez względu na jego na jego przyczynę i punkt wyjścia dolegliwości, nasila się pod wpływem czynników mechanicznych. Dlatego ogromne znaczenie ma profilaktyka i położenie nacisku na ergonomię pracy i nauki oraz biomechaniki kręgosłupa. W działaniach profilaktycznych należy skupić się na unikaniu przeciążeń, nadmiernych wstrząsów i wibracji.

Z punktu widzenia biomechanicznego, najbardziej szkodliwą pozycją zwłaszcza dla dolnego odc. kręgosłupa jest pozycja siedząca. Zaleca się korzystanie ze specjalnie skonstruowanych foteli i krzeseł, wyposażonych w oparcie. Za najlepsze uważa się krzesła z oparciem odchylonym pod kątem 120° z podpórką lędźwiową oraz szerokim siedziskiem. Do najczęściej narażonych na wystąpienie dolegliwości bólowych kręgosłupa są osoby otyłe, wykonujących pracę siedzącą, ponieważ pozycja siedząca najbardziej obniża krążki międzykręgowe (tzw. dyski), a wibracja stanowi dodatkowe zagrożenie.

Udowodniono, że ludzie spędzający 50% czasu pracy za kierownicą są trzykrotnie bardziej narażeni na choroby krążka międzykręgowego. Duże znaczenie ma prawidłowa, wyprostowana postawa ciała, która jest charakterystyczną cechą człowieka i określa swobodny układ ciała w pozycji stojącej. Pogorszenie postawy, jej zwiotczenie, a w następstwie uwypuklenie brzucha



jest nieuchronne i z wiekiem narasta. Po 40 roku życia dochodzi do ponownego pogorszenia postawy ciała, a w konsekwencji do utraty siły mięśniowej (głównie mięśni tzw. tłoczni brzucha i prostowników grzbietu), zwiększa się masa ciała, a wraz z nią następują zmiany zwyrodnieniowe (odwodnienie krążków międzykręgowych), a w konsekwencji kręgi ulegają destabilizacji.

W przypadku uszkodzenia krążka międzykręgowego, jego destabilizacji i przemieszczenia się, prawidłowa postawa ma zapewnić maksimum wydolności kręgosłupa, przy jednoczesnym zmniejszeniu działających sił ściskających.

Prawidłowa postawa ciała w czasie pracy powinna charakteryzować się utrzymaniem tzw. pozycji neutralnej, dla stabilizacji środka ciężkości, przy którym kończyny zachowują maksimum sprawności. Gwałtowne kurczowe ruchy jak i zbyt długie utrzymywanie jednej pozycji z obciążeniem są zawsze przeciwwskazane.



Podsumowując zapobieganie bólom kręgosłupa uzależnione od stosowania się do następujących zasad:

1. Nie wolno przybierać postawy zmęczeniowej (przeciążać i trwać w jednej pozycji), aby nie doprowadzić do pogłębienia fizjologicznych krzywizn. Mięśnie grzbietu, mięśnie brzucha i mięśnie pośladków powinny mieć stały tonus, dzięki czemu będą stabilizować i odciążać kręgosłup.
2. Kręgosłup powinien być utrzymywany w tzw. pozycji neutralnej – należy więc unikać zbędnego przedłużającego się zginania, prostowania i ruchów skrętnych tułowia.
3. W czasie stania i siadania kręgosłup należy utrzymywać w pozycji pionowej i dzięki temu siła ciężkości pada prostopadle na trzony kręgów i krążki międzykręgowe, co zmniejsz ryzyko wytworzenia się sił ściskających.
4. W czasie chodzenia, biegania czy innego wysiłku fizycznego kręgosłup powinien być kontrolowany przez mięśnie, które go stabilizują, chodzi tu o utrzymanie tzw. „bezpieczną amplitudę ruchów”.
5. W czasie leżenia, odpoczynku kręgosłup również powinien być w pozycji neutralnej i podparty w odcinku lędźwiowym, tak aby wyeliminować szkodliwe naciskanie na krążki międzykręgowe.

Zapobiegając uszkodzeniom krążka międzykręgowego można dwojako: po pierwsze, przez wyćwiczenie mięśni stabilizujących i kontrolujących kręgosłup, po drugie zaś poprzez systematyczne ćwiczenia właściwej postawy ciała aż do odpowiedniego jej opanowania.



„Celem profilaktyki jest zmniejszenie liczby zbędnych operacji oraz niepotrzebnego leczenia niegroźnych dolegliwości. Nadmiar leczenia jest zjawiskiem nagminnym. Przynosi ono pożytek jedynie różnorodnym „specjalistom od bólów krzyża”, którym wypełnia portfel.”

Margaret Nordin

Jak opanować lęk, nim on opanuje Ciebie? cz.1



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

1. Czym jest lęk?
 2. Jak myślimy w lęku,
czyli poznawcze aspekty lęku.
 3. Lęk przed strachem
 4. Opanować lęk
- Dodatek: ćwiczenie nr 1

1. Czym jest lęk?

Lęk to jedna z najbardziej nieprzyjemnych emocji jakie przeżywamy. Lęk kojarzony jest z niepokojem, obawą, strachem, dużym zdenerwowaniem czy intensywnym pobudzeniem ciała.

W swojej wyjściowej formie, lęk jest „normalną” emocją, której doświadczają wszyscy ludzie w niektórych sytuacjach czy okresach życia. Jest reakcją na stres, przygotowującą człowieka do działania w obliczu niebezpieczeństwa. W wielu sytuacjach życiowych taka reakcja jest racjonalna lub nawet konieczna (np. zetknięcie się z realnym zagrożeniem). „Zdrowy” lęk pozwala na

przetwarzanie i adaptacje do otoczenia. Jeśli jednak pojawiający się lęk jest na tyle silny, częsty i nieadekwatny do wywołującego go bodźca, tak że utrudnia lub uniemożliwia człowiekowi normalne funkcjonowanie, wówczas mówimy o patologicznej formie lęku, która przybiera znamiona „zaburzenia lękowego”. Do najczęściej występujących zaburzeń lękowych zaliczamy: zaburzenia lękowe z napadami paniki (silne uczucie lęku, któremu towarzyszą myśli, że zaraz umrzemy lub zwariujemy), fobie specyficzne (lęk przed określonymi przedmiotami, lub sytuacjami, jak np. lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami czy lęk przed pajakami lub innymi owadami), fobie społeczną (lęk

przed oceną ze strony innych ludzi, np. lęk przed wystąpieniami publicznymi lub w różnego rodzaju sytuacjach społecznych), zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (zaabsorbowanie własnymi myślami, ciągłe myślenie o określonej rzeczy, czynności lub wykonywanie jej), zaburzenie stresu pourazowego (powracające uczucie lęku związane z trudnym lub traumatycznym wydarzeniem), czy też zaburzenie lęku uogólnionego (utrzymujące się przez dłuższy czas uczucie lęku i zamartwiania.

Poniżej przedstawione są poznawcze (dot. myśli) aspekty niektórych zaburzeń lękowych oraz ich poznawczy model ujęty za pomocą wzoru:



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

**PRYWATNY TRANSPORT
MEDYCZNY**



☎ 515 341 100
☎ 515 341 102

deltamed
transport i ratownictwo medyczne

26-600 Radom, ul. Żeromskiego 94
telefon koordynatora ds. medycznych:
519 179 707
www.deltamed.com.pl

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

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

**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

Lęk oddziałuje na całą naszą osobę i stanowi zarówno reakcje fizjologiczną, behawioralną i psychologiczną. Na poziomie fizjologicznym lęk obejmuje reakcje somatyczne, takie jak: kołatanie serca, pocenie, przyspieszony oddech, napięcie ciała czy poszczególnych mięśni czy wstrzymanie trawienia. Na poziomie behawioralnym (dot zachowania, podejmowanych działań) lęk może spowodować, że wycofamy się z danej sytuacji, nie będziemy umieli otwarcie wyrazić własnego stanowiska a nawet sięgniemy po telefon by wezwać pogotowie. Na poziomie psychologicznym lęk dotyczy subiektywnych lecz skrajnie negatywnych interpretacji ludzi, obiektów czy zdarzeń z jakimi przychodzi nam się mierzyć. Stan obawy i intensywnego niepokoju może spowodować, że w naszej głowie pojawi się katastrofa a my sami będziemy bali się popadnięcia w chorobę.

Kompletny program terapeutyczny powinien zatem oddziaływać na trzy wymienione wyżej poziomy (fizjologiczny, behawioralny i poznawczy).

Dodatek

Strach ogranicza myślenie i za jego sprawą nagle zaczynasz dostrzegać problemy tam, gdzie dotychczas byłeś optymistą, mogłeś myśleć jasno, bez strachu i kołatania serca. Kiedy atmosfera robi się naprawdę napięta, boisz się nawet samego strachu. Za pomocą zamieszczanych niżej ćwiczeń fizycznych możesz jednak wpłynąć na strach, panikę, pocące się dłonie i wiele innych

nieprzyjemnych stanów umysłowych oraz towarzyszących im objawów. Od następnego numeru miesięcznika, pod każdą częścią teoretyczną (obiecuję, że bardzo krótką) będę umieszczała jedno ćwiczenie z Krótkiego podręcznika przetrwania „ODWAGI” autorstwa Claudii Croos-Muller. Ćwiczenia są dla każdego, nie wymagają dużo czasu, możesz je wykonywać w każdej sytuacji (w łóżku, w biurze, siedząc, stojąc, idąc). Potrzebujesz tylko własnego ciała i mózgu. Zaczynamy już teraz!!

Ćwiczenie 1 Opieranie rąk na biodrach

Nic łatwiejszego. Lekko unieś ramiona i mocno oprzyj prawą i lewą dłoń na kościach biodrowych (im szersze masz biodra, tym lepiej dla ciebie!). Możesz w ten sposób za pośrednictwem ramion i dłoni – przenieść cały ciężar tułowia na biodra. Ciężar wędruje dalej przez miednicę, nogi i stopy aż do ziemi. Oprzeć ręce na biodrach możesz zawsze i wszędzie: na stojąco, siedząco, a nawet leżąc. Opieranie rąk na biodrach to prawdziwy poprawiacz nastroju.

Dlaczego opieranie rąk na biodrach pomaga?

Kiedy ruszasz rękami i dłońmi, uruchamiasz kresomózgowie. Zwłaszcza dłonie, które są potrzebne przy wyszukiwaniu i opieraniu się na kościach biodrowych, aktywizują duży obszar w tak zwanej motorycznej warstwie kory mózgowej. Jeśli znalazły mocny punkt oparcia, sygnalizują mózgowi stabilność. Ta informacja zostaje

przekazana do centrów emocji i zaprowadza w nich stabilność emocjonalną.

Takie ustawienie ramion zupełnie zmienia twoją sylwetkę – łokcie odstają lekko na zewnątrz, dzięki czemu stajesz się szerszy i możesz łatwiej utrzymać równowagę (tak postępują również akrobaci) Twoja klatka piersiowa także rozszerza się, co sprawia, że możesz lepiej i głębiej oddychać. Twój kręgosłup prostuje się, stajesz się większy (dyski kręgosłupa bardzo się z tego cieszą!). Wiele pozytywnych sygnałów dociera więc w ten sposób do mózgu. Kołatanie serca, duszności, ucisk w klatce piersiowej i wszystko, co łączy się ze strachem i paniką, ustają za sprawą tej dodającej odwagi postawy.

mgr Jolanta Komorowska psycholog, terapeuta EMDR

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

Zapisy telefoniczne

Radom,
ul. Curie-Skłodowskiej 118, lok. 309
tel. 606 244 806
jolantakomorowska@gmail.com

Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

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

GABINET NEUROLOGICZNY Marina Chojnačka

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

Adam Zagata

Specjalista neurochirurg

Radom, ul. Królewska 15a

Zapisy od poniedziałku do piątku
tel. 48 333 28 74

Przyjęcia w poniedziałek od 17.00
kom. 607 078 036

dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107
zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. 697 06 08 07

SPECJALISTA NEUROLOG Katarzyna Głód-Socha

WIZYTY DOMOWE
tel. 694 138 928

PRZYJMUJE

GABINET
Przychodnia GAMED
ul. Wysoka 12
zapisy tel. 694 138 928

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

N O W O Ś Ć

LASEROWE NIEINWAZYJNE

leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

Radom, ul. Główna 12
tel. 48 369 95 17

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Prozdrowotne aspekty wynikające z pływania

Umiejętność pływania wykorzystywana była przez człowieka już w starożytności i ówczesnie stawiano ją na równi z takimi zdolnościami jak pisanie i czytanie. Słynny grecki filozof, Platon, mówił „kto czytać ani pływać nie umie ten urzędu państwowego sprawować nie może”. Pływanie to dyscyplina sportowa i bardzo często sposób spędzania wolnego czasu. Pływanie jest jedną z najzdrowszych form ruchu. Ma zbawienny wpływ na elementy stanowiące układ ruchu: mięśnie, stawy i kości. Pozytywnie oddziałuje również na układ krążenia. Wykorzystać ją można, jako idealną metodę rehabilitacji, na wszelakiego rodzaju dolegliwości jakie dotykają ludzi, gdyż wszystkie ruchy wykonywane są w odciążeniu uzyskanym dzięki odpowiedniej gęstości wody.

Środowisko wodne jest pierwotnym środowiskiem człowieka, dlatego też po urodzeniu w pierwszych tygodniach życia ma on wiele instynktownych odruchów, w tym też pływania, który zanika w wieku niemowlęcym.

Dziecko umieszczone w głębokiej wodzie zachowuje pozycję, która umożliwia oddychanie dzięki czemu nie tonie oraz nie okazuje lęku. Uzasadnione jest więc

podtrzymywanie odruchów pływania, jak również kształtowanie odruchów motorycznych związanych ze środowiskiem wodnym od wczesnych lat dziecięcych. Dzieci w młodszym wieku szkolnym wykazują dużą zdolność do szybkiego przyswajania nowych, skomplikowanych ruchów. Pływanie ma również istotny wpływ na zmianę komponentów tkankowych. Zawartość procentowa tkanki aktywnej i wody ulega zwiększeniu natomiast zmniejszeniu ulega zawartość procentowa tkanki tłuszczowej. Rodzice od najmłodszych lat zapisują swoje pociechy na różnego rodzaju zajęcia rozwijające umiejętności pływania. Zdają sobie sprawę, że kontakt z wodą od wczesnego dzieciństwa powoduje prawidłowy rozwój organizmu, kształtowanie czynności motorycznych oraz hartowanie organizmu. Dziecko wtedy rozwija się szybciej i jest odporne na różnego rodzaju infekcje i przeziębienia. Zwiększone przewodnictwo ciepłe w środowisku wodnym hartują organizm.

W wodzie temperatura jest znacznie niższa niż ciało młodego pływaka, czym zwiększa się odporność organizmu. Następnym czynnikiem, który hartuje organizm człowieka jest masujące oddziaływanie wody na ciało człowieka, które wzmacnia



TEB Edukacja

www.teb.pl

SZKOŁY MEDYCZNE

...bo chcę mieć dobry zawód!

CZESNE 0 zł Opiekun medyczny

CZESNE 0 zł Technik masażysta

■ Asystentka stomatologiczna

CZESNE 0 zł Opiekunka dziecięca

TYLKO ZIMĄ!
20% TANIEJ Rejestratorka medyczna

*Szczegóły oferty i promocji w sekretariacie oddziału oraz na www.teb.pl

RADOM, ul. Słowackiego 84, tel. 483 621 349

naczynia krwionośne i zakończenia włókien nerwowych skóry.

W środowisku wodnym u sportowca występuje wiele zmian adaptacyjnych organizmu, między innymi układu krążenia, podnoszących jego sprawność. Na przykład, w treningu wytrzymałościowym u pływaków występują zmiany związane ze zmniejszeniem częstości skurczów serca (HR) w spoczynku, zwane bradykardią sportowców.

Tętno (HR) spoczynkowe wytrenowanego sportowca wynosi 40ud/min, a czasem nawet niższe 30 ud/min. Wolne częstości skurczów serca spowodowane są wzrostem objętości wyrzutowej, dzięki czemu utrzymywana jest taka sama objętość serca.

Pod wpływem treningu skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze krwi ulega obniżeniu o kilka mm [Hg]. Ponadto poziome ułożenie ciała podczas pływania ma wpływ na układ krążenia. Występuje wtedy równomierne ukrwienie wszystkich tkanek poprzez całkowitą eliminację siły grawitacyjnej i zmniejszenie wpływu ciśnienia hydrostatycznego na krew.

Uprawianie sportu przez dzieci i młodzież sprzyja również rozwojowi układu oddechowego oraz jego funkcji. W treningu pływackim nawet mała objętość wyraźnie wpływa na wartości pojemności płuc. Kończyny górne pływaka są ściśle skoordynowane z czynnościami lokomocyjnymi podczas oddychania w wodzie. Występuje wtedy skrócenie czasu trwania fazy wdechu co powoduje wyraźne zaznaczenie fazy bezdechu w cyklu oddechowym. Następująca faza może ulec wydłużeniu, to zależy od intensywności pływania i cech osobniczych pływaka. Podczas pływania występuje czynnik pogłębienia oddechu w określonym rytmie, który wpływa na powiększenie życiowej pojemności płuc w wyniku zmniejszenia zalegającej, do wartości mniejszej niż 10% całkowitej pojemności płuc.

Specyfika środowiska wodnego w szczególności sposób wpływa na rozwój fizyczny dziecka, dlatego pływanie już od najmłodszych lat zajmuje bardzo ważne miejsce w wychowaniu fizycznym.

Filip Barański, trener pływania

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

endomed®

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

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

lek. med. **Piotr Józwiak**

kom. 605 603 007

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

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

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

Centrum Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita ginekolog położnik

kom. 601 950 410

przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83

tel. 48 362 82 00

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

VITA-Derm

CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCINA ESTETYCZNA

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

Radom, ul. Witolda 10

tel. 48 383 61 00, kom. 603 333 122



Wygraj z bólem

gabinet leczenia bólu

polmedic

infolinia: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl

CHROBREGO NZOZ
Elżbieta Stachura

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

wypożyczanie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoślężynowe
- 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

Gamed NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**

- alergologiczna
- dermatologiczna
- endokrynologiczna
- gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
- ginekologiczno-położnicza
- 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)

**MEDYCINA 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

**Venomedica****CHIRURGIA NACZYNIOWA**

T. Terpiłowski, A. Wdowik

**MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
LECZENIE ŻYŁAKÓW**

- laserowe zabiegi endożylny ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczków
- skleroterapia piankowa żyłaków
- 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.com.pl

Nocne jedzenie

Przybieranie na wadze może być spowodowane mutacją w obrębie genów regulujących zegar biologiczny. Zespół jedzenia nocnego (night eating syndrome - NES) charakteryzuje się: występowaniem bezsenności, odczuwaniem niepokojonego łaknienia w porze wieczornej, spożywaniem co najmniej połowy dziennej ilości jedzenia po godzinie 19.00 oraz odczuwaniem silnego głodu o poranku. Osoby z tym zaburzeniem następnego dnia przeważnie nie pamiętają, że w nocy opróżniły lodówkę. NES oczywiście sprzyja nadwadze, a nawet otyłości. Badania epidemiologiczne wskazują, że występuje on u 1-2% osób z ogólnej populacji, ale wśród osób z otyłością 3. stopnia odsetek ten wynosi od 51 do 64% - informuje serwis Money.pl. Ludzie posiadają trzy geny z rodziny per (period). Regulują one zegar biologiczny, czyli okołodobowe rytmy aktywności i snu. Naukowcy z Uniwersytetu w Nankinie (Chiny) razem z kolegami z Salk Institute for Biological Studies w La Jolla (USA) prowadzili badania na myszach, u których podmieniono gen per1 lub per2 na ludzką wersję. Część wyhodowanych przez badaczy myszy miała ludzką zmutowaną wersję per2, a część ludzką wersję genu per1. Wyniki badań każą twierdzić, że za odczuwanie głodu w nocy mogą być odpowiedzialne mutacje w genach kontrolujących synchronizację pór jedzenia z porą snu.

Źródło: Money.pl

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51

czwartek 16-18

tel. 602 477 709

**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





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

polmedic



WIELKIE OTWARCIE Zespołu Lekarzy Rodzinnych Polmedic przy ul. Osiedlowej 9 (w budynku Rehabilitacji Prof-Med) 7 stycznia 2015 r.

Zapewniamy:

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

NFZ

Chcesz zostać naszym pacjentem? Zobacz jakie to proste!

- wystarczy dowód osobisty
- deklarację wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej wypełnimy za Ciebie na miejscu

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

- masaż klasyczny
- konsultacja z fizjoterapeutą
- konsultacja u lekarza ginekologa

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 