



Nieprzyjemny zapach z ust - halitoza str. 16

Urazy kręgosłupa str. 25

Twoje zdrowie w twojej głowie str. 22

Jak i kiedy zacząć ćwiczyć str. 20

Nowotwory skóry epidemiologia, diagnostyka str. 10

Dlaczego psychiatra nie gryzie? str. 6

Bóle pleców - choroba cywilizacji informatycznej CZ. III str. 13

Pasożyty, grzyby, bakterie, wirusy CZ. I str. 8



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 10
Krajewski Adam – str. 19
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 11
Wypyski Andrzej – str. 11

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 6
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 11
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 6
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 6

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 18
Ostrach Andrzej – str. 6
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 11
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 11
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 6
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 7
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 6
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 8

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 7
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 18
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 11

DERMATOLOG

Gamed – str. 10
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 26

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 11
Nazimek Marta – str. 21
Kempa Urszula – str. 21

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 10
Jonak Andrzej – str. 26
Kempa Urszula – str. 21

GASTROLOG

Drożdżkowski Wiesław – str. 9
Gamed – str. 10
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 21

GINEKOLOG

Gamed – str. 10
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 11
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 21
Kielski Piotr • EPMED – str. 11
Nita Zygmunt – str. 22
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 19
Świechowski Witold • AGAMED – str. 18

INTERNISTA

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

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 7
Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 8
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 7
Poteręła Magdalena – str. 9
Świągół Paweł – str. 8
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 8

LARYNGOLOG

Gamed – str. 10
Kielska Ewa • EPMED – str. 11

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 26
Polmedic – str. 10
Vita-Derm – str. 18

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 19
Pytel Anna • AGAMED – str. 18

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 19
Chojnacka Marina – str. 19
Dudzińska Ewa – str. 7
Gamed – str. 10
Głód-Socha Katarzyna – str. 19
Jurkiewicz Grzegorz – str. 18
Kosowski Jarosław – str. 19
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 18
Olczyk Ziemowit – str. 18

NEUROCHIRURG

Podgórski Jan Krzysztof – str. 26
Zagata Adam – str. 20

OKULISTA

Gamed – str. 10
Krupa Ewa – str. 8
Nazimek Waldemar – str. 8
Małecka Hanna – str. 8
Szponar Bogusław – str. 8

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 7
Kowal Roman – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 7
Sekuła Jan • SANUS – str. 11

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 7
Wypyski Andrzej – str. 11

PEDIATRA

Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 8
Nazimek Marta – str. 21

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 21
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 6

PSYCHIATRA

Gamed – str. 10
Karczewski Andrzej – str. 6
Szczęśnińska Ewa – str. 6

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 18
Centrum Bernardyńska – str. 4, 5
EndoCard – str. 8
Endomed – str. 20
Epmed – str. 11
Gamed – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 7
Nel-Med – str. 21
Polmedic – str. 10, 28
Przychodnia Specjalistyczna ACM – str. 24
Venomedica – str. 6

STOMATOLOG

Agamed – str. 18
Aurumdent – str. 18
Dent Artis – str. 14
Gamed – str. 10
M-dent – str. 14
Luxdent – str. 14
Orto Live – str. 19
PT Dental – str. 18
Szwedental – str. 14
Unident – str. 14

UROLOG

Alter Andrzej – str. 7
Baryłka Krzysztof – str. 11
Gamed – str. 10
Nierubca Antoni – str. 9

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 27
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 10
PMR – str. 19

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 11

DIETETYK

Fizjomedica – str. 23
Life & Diet – str. 23
Medi Diet – str. 23

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 22
Fizjomedica – str. 23
Reha-complex – str. 21
MedJana – str. 7

MEDYCYNĄ NIEKONWENCJONALNA

Pijawki – str. 24

OPTYK

Grabowscy – str. 8

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 21
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 22
Reha-complex – str. 21
Vic-Med – str. 22

ORTODONTA

Lapro dentis – str. 14

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 22
Chrobrego – str. 21
Vic-Med – str. 22

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 14

PSYCHOLOG

Gamed – str. 10
Kołataj Agnieszka – str. 7
Komorowska Jolanta – str. 6

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 22
Fizjomedica – str. 23
MedJana – str. 7
Reha-complex – str. 21
Vic-Med – str. 22

SALONIK URODY

Idalia – str. 24
KosMed – str. 26

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 24
Mikirad – str. 24
Medistar – str. 25
Multimed – str. 24
Stymat – str. 25

TRANSPORT MEDYCZNY

DeltaMed – str. 14

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 21

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 27
Gamed – str. 10
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 11

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 11

DOPPLER

MedJana – str. 7
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 11
Venomedica – str. 6

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 18

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 9

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 14
Grupa Medical – str. 9

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 20
Panoramica – str. 15, 16

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 22
Drożdżkowski Wiesław – str. 9
Epmed – str. 11
Euromed – str. 11
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 11
Medicon – str. 3
MedJana – str. 7

INNE

Biorezonans – str. 9
Coaching – str. 22
Szczeczki soniczne – str. 17
Centrum Zdrowych Pleców – str. 12
Detoksykacja, wszystkie – str. 24
Szkoła medyczna TEB Edukacja – str. 23
Orto Live – str. 19
Siga – str. 21

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA
ON-LINE



www.porfarm.pl

carzoni.pl
nie tylko sprzętamy

usługi sprzątające, pielęgnacja zieleni,
serwis zimowy, prace manualne,
usługi specjalistyczne, usługi konserwujące

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

- **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

790 610 790

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

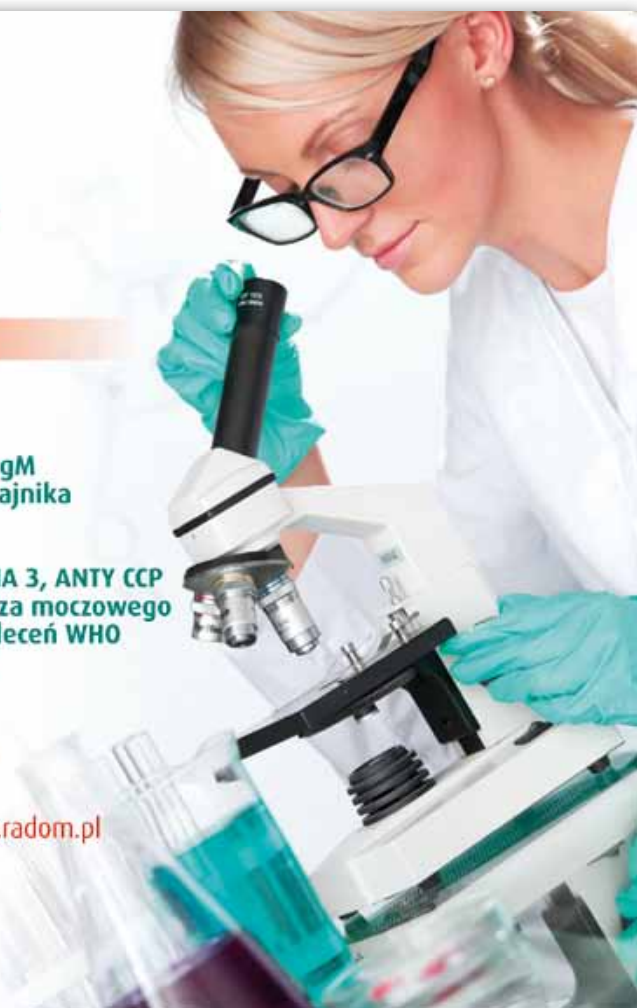
Nowe badania:

- 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**





CENTRUM BERNARDYŃSKA

Radom, ul. Bernardyńska 3A, biuro@centrumbernardynska.pl, www.centrumbernardynska.pl

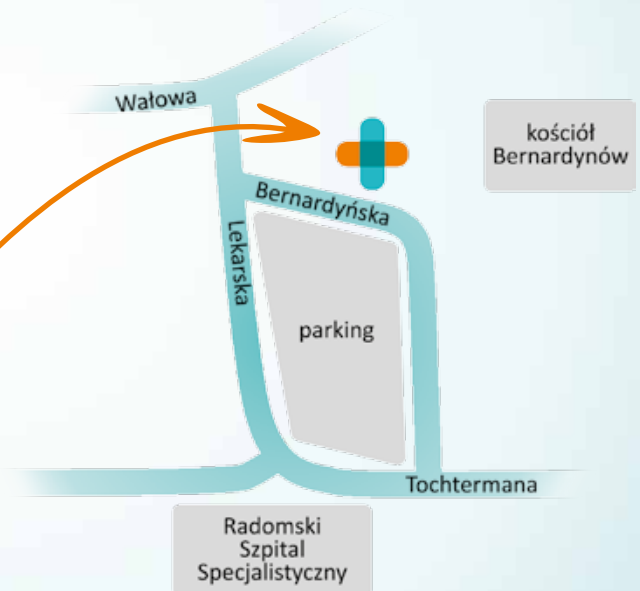
kom. 511 511 234, tel. 48 386 95 00, tel./faks 48 386 96 00

w godz. 7.30-20.00

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

<i>lek. spec.</i> Alter Andrzej	UROLOGIA
<i>lek. spec.</i> Brudnias Tadeusz	ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA NARZĄDU RUCHU
<i>lek. spec.</i> Brudnicka Anna	OKULISTA / MEDYCYNA PRACY
<i>dr n. med.</i> Buczyńska-Chyl Jolanta	NEFROLOGIA
<i>dr n. med.</i> Chlebny Wojciech	OTORYNOLARYNGOLOGIA
<i>mgr</i> Chochół Agnieszka	PSYCHOLOG-SEKSUOLOG
<i>lek. spec.</i> Chyl Piotr	ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACYJNA
<i>lek. spec.</i> Drotlef Bogusław	CHIRURGIA OGÓLNA / PROKTOLOGIA
<i>lek. spec.</i> Gaczyński Robert	PSYCHIATRIA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i> Głód-Socha Katarzyna	NEUROLOGIA / MEDYCYNA PRACY
<i>lek. spec.</i> Grabiec Elżbieta	ENDOKRYNOLOGIA / ENDOKRYNOLOGIA DZIECIĘCA
<i>lek. spec.</i> Grel Norbert	PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA (USG)
<i>lek. spec.</i> Kasperski Mirosław	NEUROCHIRURGIA
<i>lek. spec.</i> Lańczyk-Wrona Barbara	DIABETOLOGIA
<i>lek. spec.</i> Latała-Musiał Krystyna	KARDIOLOGIA
<i>lek. spec.</i> Molga Radosław	UROLOGIA
<i>dr n. med.</i> Nadgrodkiewicz Krzysztof	NEUROLOGIA
<i>dr n. med.</i> Narożnik Sławomir	ENDOKRYNOLOGIA
<i>lek. spec.</i> Nierubca Antoni	UROLOGIA
<i>lek. spec.</i> Nitka Tadeusz Mieczysław	MEDYCYNA PRACY
<i>lek. spec.</i> Noll Grzegorz	CHIRURGIA OGÓLNA / CHIRURGIA NACZYNIOWA
<i>dr n. med.</i> Noll Krzysztof	CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA
<i>dr n. med.</i> Ostrach Andrzej	CHIRURGIA OGÓLNA / CHIRURGIA NACZYNIOWA
<i>lek. spec.</i> Sander Krzysztof	UROLOGIA
<i>lek. spec.</i> Sidor Marcin	KARDIOLOGIA
<i>mgr</i> Skalska Nina	DIETETYKA
<i>lek. spec.</i> Skałbania Magdalena	DERMATOLOGIA I WENEROLOGIA
<i>lek. spec.</i> Słomska-Kasperska Grażyna	UROLOGIA
<i>lek. spec.</i> Szadkowski Tomasz	CHIRURGIA OGÓLNA
<i>lek. spec.</i> Szymańska Beata	INTERNISTA
<i>lek. spec.</i> Wilczak Jolanta	NEUROLOGIA
<i>dr n. med.</i> Wypyski Andrzej	CHIRURGIA DZIECIĘCA

tu nas znajdziesz



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

CHIRURGIA DZIECIĘCA

dr n. med. Wypyski Andrzej

CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr n. med. Ostrach Andrzej, *lek. spec.* Noll Grzegorz

CHIRURGIA OGÓLNA

dr n. med. Noll Krzysztof, *dr n. med.* Ostrach Andrzej,

lek. spec. Drotlef Bogusław, *lek. spec.* Noll Grzegorz, *lek. spec.* Szadkowski Tomasz

CHIRURGIA ONKOLOGICZNA

dr n. med. Noll Krzysztof

DERMATOLOGIA I WENEROLOGIA

lek. spec. Skałbiana Magdalena

DIABETOLOGIA

lek. spec. Lańczyk-Wrona Barbara

DIETETYKA

mgr Skalska Nina

ENDOKRYNOLOGIA

dr n. med. Narożnik Sławomir

ENDOKRYNOLOGIA / ENDOKRYNOLOGIA DZIECIĘCA

lek. spec. Grabiec Elżbieta

INTERNISTA

lek. spec. Szymańska Beata

KARDIOLOGIA

lek. spec. Latała-Musiał Krystyna, *lek. spec.* Sidor Marcin

MEDYCYNA PRACY

lek. spec. Nitka Tadeusz Mieczysław, *lek. spec.* Brudnicka Anna,

lek. spec. Głód-Socha Katarzyna

NEFROLOGIA

dr n. med. Buczyńska-Chyl Jolanta

NEUROCHIRURGIA

lek. spec. Kasperski Mirosław

NEUROLOGIA

dr n. med. Nadgrodkiewicz Krzysztof, *lek. spec.* Głód-Socha Katarzyna,

lek. spec. Wilczak Jolanta

ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA NARZĄDU RUCHU

lek. spec. Brudnias Tadeusz,

lek. spec. Chyl Piotr

OTORYNOLARYNGOLOGIA

dr n. med. Chlebny Wojciech

PRELUKSACYJNA

lek. spec. Chyl Piotr

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA (USG)

lek. spec. Grel Norbert

PROKTOLOGIA

lek. spec. Drotlef Bogusław

PSYCHIATRIA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ

lek. spec. Gaczyński Robert

PSYCHOLOG-SEKSUOLOG

mgr Chochoł Agnieszka

UROLOGIA

lek. spec. Alter Andrzej, *lek. spec.* Molga Radosław, *lek. spec.* Nierubca Antoni,

lek. spec. Sander Krzysztof, *lek. spec.* Słomska-Kasperska Grażyna

między MITEM a prawdą Dlaczego psychiatra nie gryzie?



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

Witam Państwa ponownie na łamach Medyka, chciałbym byśmy w nieco innej, bardziej interaktywnej formie mogli wspólnie przyjrzeć się temu co utrudnia współpracę lekarzy psychiatrów z pacjentami.

Od wielu lat spotykamy się w Polsce z dość kuriozalną sytuacją, być może nie tylko w obszarze szeroko rozumianej psychiatrii, ale i w innych dziedzinach. Mianowicie istnieje spora grupa osób potrzebujących i dość liczna grupa osób kompetentnych i chcących udzielać pomocy, a z jakiegoś powodu (lub wielu licznych powodów) często nie dochodzi do korzystnej społecznie wymiany między tymi grupami. Można by wskazywać na niedoskonałości systemu (kolejki do lekarzy, ograniczenia w finansowaniu NFZ itd.), złą atmosferę kreowaną wokół systemu Ochrony Zdrowia w Polsce itd. itp. Na wiele z tych problemów w skali globalnej nie mamy wpływu i chyba nie ma powodu by się z tego powodu na siebie obrażać, ale jest obszar mniej lub bardziej rozległy wokół nas samych, na który mamy wpływ i możemy go zmieniać. Tematem tym m.in. chciałbym Państwa w tym i być może w kolejnych artykułach zainteresować. Chciałbym byśmy przyjrzeni się jakie relacje

zachodzą między pacjentem i lekarzem w tej dość wrażliwej i delikatnej przestrzeni jaką jest nasze zdrowie psychiczne.

Z rozmów z wieloma pacjentami i ich rodzinami, z tego co można wyczytać ze szczerych wypowiedzi w mediach i blogach jasno wynika, że pomimo kilkudziesięciu lat powojennego rozwoju medycyny, a w psychiatrii możliwości leczenia to na prawdę całe wieki postępu – wielu pacjentów, a także ich rodziny, wciąż obawia się korzystać z pomocy lekarskiej mimo doświadczenia oczywistego cierpienia psychicznego (a często i fizycznego) i takich zakłóceń funkcjonowania, które uniemożliwiają realizację nie tylko obranych ról społecznych, ale czasem i podstawowych potrzeb.

Zdaję sobie sprawę, że pisząc do Państwa nie zmienimy systemu Ochrony Zdrowia, ani systemu naszego państwa, ale możemy spróbować usunąć przeszkody (mity, nieprawdziwe informacje) stojące między nami – ludźmi, którzy we wzajemnej współpracy jako równe społecznie podmioty, mogą wyjść o krok do przodu we wzajemnym zaufaniu i z tej konstruktywnej z założenia interakcji skorzystać. To tyle tytułem wstępu :)

Mit nr 1 Psychiatra nie gryzie?

Przynajmniej ja tego nie robię, ani żaden z kolegów i koleżanek, których znam :-)

Obawy i brak zaufania w relacji pacjent lekarz nikomu nie służą, a często oddalają możliwą do uzyskania pomoc. Myślę, że

nikomu by do głowy nie przyszło, gdyby na przykład leżał w gorączce i cierpiał z powodu bólów i dreszczy z powodu grypy, żeby nie wezwać lekarza – bo co sąsiedzi pomyślą. A przecież między gripą a np. depresją można by znaleźć wiele podobieństw. Być może jest jakieś ziarno prawdy w obawie o opinię lub społeczną stygmatyzację, ale przecież tu chodzi o moje prywatne dobro – moje zdrowie, moje własne przedłużające się cierpienie i ograniczenia funkcjonowania. Warto przełamywać tą barierę i w dobre ochrony danych osobowych i prawnie (na wiele sposobów) zagwarantowanej tajemnicy lekarskiej zadbać o swój interes, jakim jest nasze zdrowie. Wielu moich i nie tylko moich pacjentów po przełamaniu „pierwszych barier”, a czasem po uzyskaniu poprawy samopoczucia twierdziło, że żałuje, że nie zgłosiło się wcześniej – bo można było wielu problemów i cierpienia uniknąć. Są sytuacje w których pacjenci trafiali do lekarza nawet z kilkunastoletnim opóźnieniem, kiedy zmiany w ich życiu, a czasem osobowości stawały się nieodwracalne. Zdarzało się też, niestety dość często, że nie leczona depresja lub inne nie leczone zaburzenie psychiczne doprowadzały pacjenta do śmierci, np.: w wyniku samobójstwa.

Lekarze z zasady chcą leczyć i pomagać. Jak też będę o tym pisał w następnych odcinkach, lekarz nie czyha na niczyją wolność, a często stara się zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo pacjenta dużo bardziej niż sam zainteresowany.

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

- laserowe zabiegi endożylne ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczoków
- skleroterapia piankowa żyłaków
- miniflebektomia

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC
kwalifikacja do zabiegów:

- angioplastyki i stentowania tętnic
- implantacji stentgraftów aortalnych

USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYŃ

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

mgr **Jolanta Komorowska**
psycholog, terapeuta EMDR

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

Zapisy telefoniczne

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

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

dr n. med.
Andrzej Ostrach
specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18
tel. 602 477 709

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołtąj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Danuta Krajewska

spec. chirurg - choroby piersi

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

KARDIOLOG

Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Hubert Kazubiński

specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

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

Pasożyty, grzyby, bakterie, wirusy

diagnostyka biorezonansowa DIRP cz. I

1. Nasz organizm – śmietnik czy zdrowie?
2. Test biorezonansowa DIRP – co to takiego?
3. Pasożyty, grzyby, pleśń – wpływ na człowieka.
4. Bakterie, wirusy, rodzaje i znaczenie.

Od lat żyjemy w stresie, ciągle na wysokich obrotach, pracujemy więcej niż kiedykolwiek wcześniej, oddychamy coraz mocniej zanieczyszczonym powietrzem, jemy coraz bardziej przetworzoną i sztuczną żywność. Wszystkie te czynniki przez lata kumulują się w naszym organizmie, zatruwając go i tworząc złoży pokarmowe, ale również złoży toksyn, grzybów i pasożytów, które odbierają nam całą energię. Każdy z nas odczuwa to po swojemu. Niektórzy są rozdrażnieni i nerwowi, co negatywnie

wpływa na ich relacje z innymi ludźmi. Inni czują chroniczne zmęczenie, czasem nie mają ochoty wstawać rano z łóżka. Jeszcze inni cierpią na bezsenność, migreny i nieprzyjemne dolegliwości żołądkowe. Wielu dorzuci do tego także nadwagę.

Ponieważ taki stan utrzymuje się wiele lat, większość z nas traktuje go jako normę. Niektóre media określają te stany mianem „chorób cywilizacyjnych”. Ale czy to rzeczywiście musi być normalne? Czy teoretycznie zdrowy człowiek powinien czuć się źle niemal każdego dnia?

Przyczyną wielu naszych dolegliwości jest silne zanieczyszczenie organizmu. Zatruty grzybami, pasożytami, bakteriami organizm to nie tylko zbędne kilogramy niestrawionych złoży pokarmowych, ale

przede wszystkim znaczne utrudnienie pracy naszych narządów wewnętrznych – w szczególności wątroby i jelit.

A wystarczyłoby od czasu do czasu w naszym „wewnętrznym domu” trochę... posprzątać. Nasze ciało jest jak nasz dom, który potrzebuje wietrzenia, odkurzenia, łatania dziur, czyszczenia rur i drożnej kanalizacji. Systematycznie przeprowadzane „gruntówki” z pewnością wyjdą każdemu na zdrowie. Kuracje oczyszczające (bo o nich mowa) nie leżą niestety w naszych nawykach higienicznych, a szkoda, bo poprawiają nie tylko zdrowie ale i charakter. We współczesnym świecie, gdzie organizm codziennie musi sobie radzić z coraz większą ilością toksyn, jelito grube, wątroba i inne organy wewnętrzne wymagają

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Elżbieta Likowska
lekarz okulista

ul. Słowackiego 8
tel. 48 360 03 27, 600 390 740

przyjmuje pn, wt, śr, pt od 10.00
sobota zapisy telefoniczne

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

Gabinet okulistycki

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

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

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

OPTYK
GRABOWSCY



Belatti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRE

SOLANO

Baldinini

Ray-ban

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



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



Gabinet
okulistycki

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

regularnego czyszczenia, podobnie jak samochód wymaga zmiany oleju.

Od czego zacząć?

Na polskim rynku są już dostępne nowoczesne metody diagnostyczne. Jedną z takich metod jest test biorezonansem DIRP, który pozwala zbadać organizm człowieka pod kątem pasożytów, grzybów, pleśni, bakterii, wirusów bez pobierania krwi, badania kału – bez żadnej ingerencji w organizm. Po zakończonym teście każdy pacjent otrzymuje wynik wraz z indywidualnymi zaleceniami terapeutycznymi.

Przeczytaj w następnym numerze co to jest biorezonans DIRP i na czym polega test, aby dowiedzieć się co zatruwa Twój organizm i jaki wpływ na zdrowie mają wszelkiego rodzaju patogeny. Tymczasem odpowiedz sobie na parę pytań:

- Próbujesz różnych diet i nie chudniejesz?
- Masz problemy z trawieniem, wzdęcia, zaparcia, biegunki?
- Często się przeziębiasz?
- Brakuje Ci energii, odczuwasz ciągle zmęczenie?

Pamiętaj, że zbliża się wiosna, najpiękniejszy czas w roku, kiedy roślinność budzi się do życia. Pragniesz sprawić, aby Twój organizm także wrócił do pełnego życia? Może już teraz chcesz zacząć gubić zbędne kilogramy, jeść wszystko i nie mieć niestrawności, wzdęć, mieć siły i chęci do życia, nie odczuwać zmęczenia, stresu, zadzwonić i umów się do nas na wizytę. Odpowiem na wszystkie pytania dotyczące testu i dalszego postępowania aby przywrócić Twojemu organizmowi zdrowie, siłę i vitalność.

mgr Irmina Grzegorzek

Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"



poniedziałek - piątek
8:00 - 20:00

Rejestracja:
tel. 48 664 91 22
tel.kom. 661 610 644

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

dedykowany szczególnie dla:

- pacjentów z klaustrofobią
- dzieci
- pacjentów z nadwagą
- pacjentów bez logicznego kontaktu
- bezpieczny dla pacjentów z obecnością w organizmie części metalowych (np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.)



**PROMOCYJE
CENY !!!**

05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10

NZOZ DIAMED
w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia
zrób to dla siebie

BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE
dla kobiet od 50 - 69 roku życia

Informacja i rejestracja: pon-pt 9:00 - 17:00
tel. 48 386 90 33, kom. 530 121 929
Radom, ul. Sucha 2/13

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciążenia Organizmu

Be Healthy
Bakterie • Grzyby • Pleśnie
Pasożyty • Wirusy

tel. 502 561 051
Test biorezonansem DIRP

GABINET UROLOGICZNY
czynny w poniedziałek od 15:15 do 17:30
MK 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

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

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)



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie

pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

Nowotwory skóry

epidemiologia, diagnostyka



dr med.

Grzegorz Szczęśniak

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej

Nowotwory skóry należą do najczęściej występujących nowotworów u rasy białej. Występują one częściej niż nowotwory piersi, płuc, jelita grubego i prostaty łącznie. Dokładne określenie liczby zachorowań jest trudne gdyż leczenie podejmowane jest często (szczególnie w początkowych etapach choroby) bez rozpoznania histopatologicznego. Wstępne leczenie może być rozpoczęte na podstawie wywiadu i badania chorego. Dodatkowo duża część nowotworów nie jest zgłaszana dlatego ustalenie liczby rzeczywistych zachorowań jest trudne. W ostatnich latach w Polsce zanotowano ok. 10000 nowych zachorowań na nowotwory złośliwe skóry inne niż czerniak i około 2800 zachorowań na czerniaka, czyli łącznie prawie 13000 zachorowań. Czynniki ryzyka zachorowania możemy podzielić na trzy grupy: genetyczne, środowiskowe i wynikające ze stylu życia.

Czynniki genetyczne to: wrodzone choroby (zespół znamion dysplastycznych, albinizm, skóra pergaminowa i barwnikowa). Czynniki środowiskowe to przede wszystkim: promieniowanie ultrafioletowe UVA i UVB, szczególnie powtarzające się krótkie, intensywne ekspozycje na światło słoneczne lub pobyty w solariach, gdzie jesteśmy narażeni na wielokrotnie wyższą ekspozycję na promieniowanie UV niż na słońcu. Na wzrost ryzyka rozwoju nowotworów skóry szczególnie czerniaka ma wpływ również: liczne znamiona barwnikowe, znamiona wrodzone, przebyty nowotwór skóry lub nowotwór skóry występujący rodzinie.

Polska należy do krajów o umiarkowanym ryzyku zachorowania na nowotwory skóry w tym czerniaki ale utrzymuje się w ostatnich latach tendencja wzrostowa. Złośliwe nowotwory skóry występują nieznacznie częściej u kobiet a wzrost zachorowalności na nowotwory skóry związany jest z następującymi czynnikami:

- zwiększona ekspozycja na promieniowanie słoneczne – częste wyjazdy do krajów, tropikalnych, korzystanie z solariów,
- wydłużenie się średniej długości życia,
- niszczenie warstwy ozonowej pełniącej ochronę przed promieniowaniem ultrafioletowym,
- zmiana stylu ubierania – odsłonięte części ciała.

Wśród nowotworów skóry wyróżniamy nowotwory łagodne i nowotwory złośliwe oraz czerniak, który jest nowotworem złośliwym powstającym z komórek barwnikowych skóry – melanocytów.

Do nowotworów łagodnych skóry należą: tłuszczak, włókniak, naczyniak, gruczolak, brodawki i znamiona skórne.

Wśród nowotworów złośliwych najczęściej występują: rak płaskonabłonkowy podstawonabłonkowy i kolczystokomórkowy oraz czerniak. Rzadko występujące raki skóry to raki łojowe, mięsaki, przerzuty innych nowotworów do skóry.

Ponieważ nowotwory skóry rozwijają się na jej powierzchni, a skóra jest narządem dostępnym dla nas samych i naszego otoczenia (rodziny, bliskich) ważna jest profilaktyka poprzez uważne obserwowanie i badanie swojej skóry co najmniej raz w miesiącu, aby wykryć niepokojące objawy jak najwcześniej. Ponadto należy unikać przebywania na słońcu między 11 a 16, unikać korzystania z solariów, jeśli już musimy się opalać należy stosować kremy z filtrem UV, okulary przeciwsłoneczne.



Wygraj z bólem

gabinet leczenia bólu

polmedic

infolinia: 48 386 90 60
www.polmedic.com.pl

Przynajmniej raz w roku należy kontrolować się u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa.

Nowotwory skóry mają najczęściej postać uszypułowanego lub płaskiego bądź wypukłego guzka, znamienia barwnikowego, rzadziej owrzodzenia. Szczególnie znamiona barwnikowe wymagają wnikliwej obserwacji. Wśród znamion naszą uwagę powinny zwrócić zmiany, które pojawiły się w okresie obserwacji lub zmieniły swój wygląd.

Każdy z nas ma na skórze jakieś plamki, przebarwienia, guzki, lub znamiona. Ważne jest aby umieć rozpoznać niepokojące objawy jak najwcześniej i pójść do lekarza chirurga lub dermatologa w celu oceny i dokładnego zbadania niepokojących zmian skórnych. Do oceny znamion barwnikowych służy system ABCDE i skala Glasgow, stworzone przez lekarzy do oceny wczesnego czerniaka skóry. Określają one pewne charakterystyczne cechy, które o ile pojawią się w znamionach powinny skłonić do poszerzenia diagnostyki i weryfikacji przez wycięcie zmiany z badaniem histopatologicznym.

System ABCDE

A (asymmetry) – asymetria zmiany barwnikowej, w odróżnieniu od zmiany łagodnej która zwykle jest okrągła lub owalna.

B (border) – granice-nierówne postrzępione granice zmiany.

C (color) – różnorodny kolor zmiany, nierównomierny rozkład barwnika – cecha ta szczególnie dobrze widoczna jest w dermatoskopii.

D (diameter) – wymiary zmiany większe niż 6-7 mm.

E (elevation) – uwypuklenie ponad powierzchnię naskórka lub (extension) – powiększanie się średnicy zmiany.

Skala Glasgow określa 7 objawów klinicznych, charakteryzujących czerniaka zaawansowanego miejscowo:

1. Powiększanie się zmiany skórnej.
2. Zmiana jej kształtu.
3. Zmiana koloru.
4. Obecność stanu zapalnego.
5. Sączenie lub krwawienie ze zmiany.
6. Zmiany czucia – świąd, przeczulica w okolicy zmiany.
7. Rozmiar zmiany powyżej 7 mm.

Jeśli zauważymy u siebie jedno lub kilka z wyżej wymienionych cech znamienia należy jak najszybciej udać się do lekarza, który podejmie dalszą diagnostykę i wdroży odpowiednie postępowanie. Musimy pamiętać, że w różnicowaniu z czerniakiem skóry musimy uwzględnić również:

inne nowotwory złośliwe skóry, znamiona barwnikowe, zmiany rozrostowe naskórka, naczyniaki, łagodne guzy skóry, grzybica, wylewy podskórne, tatuaże.

Lekarz dermatolog lub chirurg onkolog powinien po zebraniu wywiadu zbadać całą powierzchnię skóry i ocenić zmiany skórne przy użyciu dermatoskopu.

Dermatoskopia polega na ocenie zmian skórnych przy użyciu specjalnego urządzenia – dermatoskopu, który w 10-16 krotnym powiększeniu i dodatkowym oświetleniu danego obszaru pozwala na ocenę struktury znamienia. Jest to badanie nieinwazyjne i całkowicie bezbolesne. Po ocenie dermatoskopem lekarz decyduje czy zmiany skórne są podejrzane czy nie. Jeśli tak należy podejrzaną zmianę usunąć i wysłać do badania histopatologicznego. Jedynie wycięcie zmiany w całości, z marginesem tkanek zdrowych, do tkanki podskórnej – tzw. biopsja wycinająca i zbadanie jej pod mikroskopem pozwoli ocenić czy jest to zmiana łagodna lub złośliwa.

Zabieg wycięcia znamienia jest najczęściej wykonywany w znieczuleniu miejscowym, ambulatoryjnie i w zależności od wielkości trwa kilka-kilkanaście minut.

Po otrzymaniu wyniku histopatologicznego w przypadku zmiany łagodnej leczenie jest zakończone, natomiast po otrzymaniu wyniku zmiany złośliwej lekarz proponuje dalsze postępowanie w zależności od typu i rodzaju nowotworu.



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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

N Z O Z
EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi

dr n. med. **Grzegorz Szcześniak**

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej MBA

- porady chirurgiczne
- USG piersi + biopsje
- krótkie zabiegi
- opieka pooperacyjna

zapraszamy

środa, piątek 15.30-17.30

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

ONEL-MED

NZ O Z

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

Krzysztof Barylka
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 366 11 04

Radom, ul. Osiedłowa 9

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

PORADY W ZAKRESIE:

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

tel. 609 182 337

SANUS NZ O Z
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

Przyjdź i wygraj z bólem kręgosłupa!

SZYBKIE TERMINY EEG, EMG I REHABILITACJI
DIAGNOSTYKA MIĘŚNI PRZYKRĘGOSŁUPOWYCH

Specjaliści w naszej placówce:

prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica - specjalista neurochirurg

dr n. med. Elżbieta Kowal - specjalista neurolog

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

lek. med. Anna Witucka - Tuzimek - specjalista neurologii dziecięcej, pediatra

mgr Aleksandra Wdowska - logopeda

ul. Żeromskiego 84c
tel.: 48 660 12 34, tel. kom.: 696 522 822

Bóle pleców

choroba cywilizacji informatycznej cz.III



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

Tradycyjne systemy treningu pleców

Wychodząc z 25 letniego doświadczenia amerykańskich producentów i jednego pochodzącego z Finlandii, niemieccy producenci urządzeń skopiowali ten pomysł. Zaprojektowali oni linię urządzeń do ćwiczeń na plecy, które pod kątem techniki ruchu różnią się tylko nieznacznie.

Typowy trening w tym systemie następuje w pozycji siedzącej: rozciągnięcie tułowia, zgięcie tułowia, wygięcie boczne i ruch rotacyjny.

Ćwiczenia te uaktywniają przede wszystkim duże mięśnie ruchowe jak np. mięśnie brzucha i mięsień prostowniczy pleców.

Współczesna terapia pleców

Nowoczesne i rokujące sukces założenie zajmuje się segmentową stabilizacją odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Aktualny stan badań w terapii pleców jednoznacznie świadczy o tym, że przed właściwym treningiem siłowym musi nastąpić segmentowa stabilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

Główną odpowiedzialność za lędźwiowy odcinek kręgosłupa ponoszą głęboko położony mięsień transversus abdominis i mięsień multifidus lumbalis. Przy tym nie chodzi tutaj o duże, mocne mięśnie ruchowe lecz w większym stopniu o wrażliwe mięśnie nastawcze i podtrzymujące, które przywracają pojedyncze trzony kręgowce do właściwej biomechanicznej pozycji aby na przykład chronić krążek międzykręgowy. Wyćwiczenie mięśni multifidus i transversus ma we współczesnej terapii pleców podstawowe znaczenie.

Reaktywacja segmentowych stabilizatorów

Przy ćwiczeniu mięśni nastawczych nie chodzi o typowy trening siłowy.

Segmentowy trening stabilizacyjny oznacza tu skoordynowane ćwiczenie ambitnych ruchów, których nauczyło się właśnie wielu pacjentów mających problemy z plecami. Poprzez nienaturalną pozycję ciała i ciągle niedociążenie mięśnie abdominis i multifidus lumbalis w swojej funkcji zaczynają zanikać.

Ponowne wyuczenie sterowania i koordynacji w celu aktywizacji tych mięśni jest najważniejszym krokiem do rozpoczęcia terapii.

Biofeedback

Przemyślana technika urządzeń wspiera terapeutów w ciężkim zadaniu reaktywacji mięśni. Wrażliwe, mechaniczne sensory wyłapują przebiegające przez nie małe ruchy pacjenta i dokumentują poprzez optyczny wyświetlacz przebieg treningu. W wizualizacji przebiegu treningu i pozycji w ćwiczeniach o sukcesie decydują następujące elementy:

- łatwe opanowanie ćwiczeń stabilizujących
- szybkie „zgiębnienie” przebiegów ruchowych ćwiczenia
- ruchy o niskim stopniu ryzyka
- zdefiniowany zakres ruchu intensywność obciążenia – sterowalna od minimalnej, odpowiedniej dla pacjenta do maksymalnie wysokiej.

„Czteropoziomowy Koncept Terapii”

Poziom 1

Opanowanie ukierunkowanego wpływania na mięsień, mięsień transversus abdominis i mięsień multifidus lumbalis.

Poziom 2

Optymalizacja i odbudowa mięśni stabilizujących postawę na różnych płaszczyznach ruchowych.

Poziom 3

Przeniesienie opanowanej stabilizacji na codzienne poruszanie się.

Poziom 4

Opanowanie ćwiczeń kombinacyjnych na stabilizację postawy mięśni ruchowych.

Centrum Terapii Pleców dr Wolffa
przy Nova-Medic



Szanowni Państwo, Pacjenci, Lekarze, Fizjoterapeuci

Ze wzrastającej ciągle liczby pacjentów z bólami pleców wyłania się duża część chorych objętych lekarską praktyką ortopedyczną i fizjoterapeutyczną.

Pacjenci cierpią przede wszystkim na nietypowe bóle pleców. Stosownie do tego ważną rolę odgrywają konserwatywne metody leczenia. Reaktywacja wielokrotnie uniezależnionego mięśniowego systemu zabezpieczenia kręgosłupa stanowi tu istotę leczenia.

Aktualne międzynarodowe wyniki badań jednoznacznie podkreślają pozytywne oddziaływanie segmentacyjnego treningu stabilizującego. Bazując na tych nowych doświadczeniach rozwinąłem zgodne z duchem czasu, wsparte techniką, Centrum Terapii Pleców dr WOLFF. Doświadczeni terapeuci, którzy w ramach pierwszych studiów zastosowali nowinki techniczne, zaświadcza o niezwyklej innowacyjności i wydajności tego systemu.

z poważaniem
dr Hartmut Wolff

dia RADOM Gnosis

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



PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 515 341 100

☎ 515 341 102



26-600 Radom, ul. Żeromskiego 94

telefon koordynatora ds. medycznych:

519 179 707

www.deltamed.com.pl

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



Zapraszamy

poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30
sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza
Endodoncja
Protetyka stomatologiczna
Implanty, mosty
Ortodoncja
RTG

www.szwedental.pl



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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

tel. 798 802 717

www.reh-complex.pl



Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony

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



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

dżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

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

Luxdent

lek. stom. Dariusz Szydło

tel. 48 360 64 36
kom. 695 72 64 22

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



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:
expresowa naprawa protez
protezy osiadające całkowite i częściowe
protezy elastyczne (acetal, acron)
protezy z VitalpeXu
protezy overdentures
korony i mosty licowane porcelaną
szyny wybielające i relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



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

Wszystko co chcielibyście wiedzieć o pielęgnacji jamy ustnej... a nie wiecie jak zapytać

Nieprzyjemny zapach z ust – halitoza

Musimy wiedzieć, że nieprzyjemny zapach z ust jest objawem choroby, a nie samym schorzeniem, podobnie jak gorączka czy wypadanie włosów.

Przyczyną tej dolegliwości mogą być:

- błędy w higienie jamy ustnej,
- nieprawidłowe nawyki dietetyczne oraz używki,
- choroby błony śluzowej jamy ustnej,
- stany chorobowe zębów,
- choroby ogólnoustrojowe.

W trzech ostatnich przypadkach niezbędna staje się wizyta u odpowiedniego lekarza specjalisty.

A co możemy zrobić sami w przypadku występowania halitozy?

Spowodowanej nieprawidłową higieną jamy ustnej należy:

- Myć zęby przynajmniej rano i wieczorem, a także po posiłkach (najlepiej po każdym).
- Pamiętać także o czyszczeniu przestrzeni między-zębowych.
- Stosowanie odpowiednich past uchroni nasze zęby przed zalegającą płytką nazębną która jest przyczyną chorób dziąseł



i przyzębia, a zmineralizowana tworzy kamień nazębny.

- Ważne jest aby szczoteczka była odpowiednio miękka i bardzo gęsta, która oczyszcza i stymuluje, a nie podrażnia dziąseł.
- Musimy wiedzieć, że bakterie lubią się gromadzić na błonie śluzowej języka, którą należy regularnie oczyszczać. Możemy do tego wykorzystać zwykłą szczoteczkę do zębów lub specjalnie dedykowaną do tego celu.
- Stosujmy płukanki, które idealnie wzmacniają i przedłużają działanie past, ale nigdy nie zastępują szczotkowania!

Spowodowanej błędami dietetycznymi należy:

- Jeść więcej posiłków, ale mniejszych unikając długich przerw pomiędzy nimi.
- Unikać częstego picia kawy i soków, spożywania dużej ilości mięsa (szczególnie czerwonego), potraw o intensywnym aromacie takich jak czosnek lub świeża cebula.
- Unikać palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu.
- Stosować dietę bogatą w warzywa i oleje pochodzenia roślinnego, które w naturalny sposób pochłaniają nieprzyjemne zapachy. Są one źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i witamin.
- Jeść świeże ogórki, surowy kalafior, seler naciowy, kwaśne zielone jabłka i marchewki, są to tzw. „naturalne szczoteczki do zębów”. Marchewka zawiera dużą ilość B-karotenu, wzmagającego produkcję witaminy A, co z kolei przyspiesza wydzielanie śliny.
- Natka pietruszki doskonale neutralizuje zapachy, a także reguluje proces namnażania się bakterii dzięki dużej zawartości chlorofilu.
- Cynamon – zmniejsza liczbę bakterii w ustach nawet o 50%.

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

- Jogurt naturalny – udowodniono naukowo, że zmniejsza on ilość związków siarczkowych w jamie ustnej.
- Codziennie wypijać co najmniej 1,5l wody. Osoby cierpiące na kserostomię (suchość w ustach) szczególnie powinny tego przestrzegać. Woda w odróżnieniu od słodkich płynów wypłukuje resztki pokarmu i usuwa bakterie – pijmy wodę po posiłkach! Dodatkowo pijąc wodę wspomagamy produkcję śliny w ustach.
- Możemy także stosować specjalistyczne pasty, płukanki, spray'e i kapsułki.

Na rynku dostępna jest szeroka gama produktów zapobiegających i znoszących objawy halitozy

Technologia Air-Lift powstała w jednym celu: skuteczne utrzymanie świeżego oddechu przez całą dobę.

Wszystkie produkty z serii opierają się na jednym patencie formuły Air-Lift E.P. 1053743. Formuła kompleksowo niweluje nieprzyjemny zapach – halitozę (ang. halitosis) – pochodzący zarówno z jamy ustnej, jak i układu pokarmowego. Produkty Air-Lift zawierają oliwę z oliwek oraz inne śródziemnomorskie olejki, a ich działanie polega przede wszystkim na neutralizowaniu lotnych związków siarki odpowiedzialnych za nieprzyjemny zapach z ust.

Produkty z serii Air-Lift redukują płytkę nazębną oraz poprawiają zdrowie dziąseł.

Dodatkowo: nie zawierają w swoim składzie agresywnych składników, dzięki

czemu mogą być stosowane codziennie, bez obawy przed powstawaniem przebarwień czy wysuszeniem śluzówki jamy ustnej.

Do serii Air-Lift wchodzi: kapsułki konferencyjne, guma do żucia, pasta do zębów, płyn do płukania jamy ustnej i odświeżacz w spray'u.

Absolutnym hitem w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej są kapsułki konferencyjne Air-Lift:

- to jedyny produkt na rynku, który działa „od wewnątrz” – zwalczając nie tylko nieświeży oddech, ale także jego przyczynę,
- są małe i łatwe do połknięcia,
- są zapakowane w małe, poręczne i dyskretne opakowanie, które zmieści się do każdej damskiej torebki czy męskiej kieszeni,
- działają już po 20 minutach od zażycia,
- efekt świeżego oddechu utrzymuje się przez około 4 godziny!
- Zawierają jedynie naturalne składniki: olej słonecznikowy tłoczony na zimno, olejek z nasion pietruszki, olejek mięty pieprzowej, mentol, barwnik naturalny – chlorofil.



Również seria GUM HaliControl oferuje pełną gamę produktów, które nie tylko maskują nieświeży oddech, ale również zwalczają jego przyczyny – wiąże i neutralizuje VSC w ustach, zapobiega wyparowywaniu VSC dzięki substancji stymulującej produkcję śliny, zawiera mleczan cynku i cyklodekstryny.

Produkty bazują na zaawansowanych i innowacyjnych technologiach, nie zawierają alkoholu, który wysusza oraz podrażnia tkanki jamy ustnej. Ponadto eliminują bakterie, które przyczyniają się do nieświeżego oddechu.

W skład serii GUM HaliControl wchodzi: pasta, płyn do płukania, pastylki do ssania i szczotka do języka.



Firma SPLAT także oferuje pasty pomagające utrzymać świeżość w jamie ustnej. To innowacyjne pasty do zębów o właściwościach silnie odświeżających oddech, które dzięki zawartości kompleksu naturalnych składników aktywnych (m.in. olejki eteryczne z dzikich kwiatów pomarańczy, drzewa różanego, lawendy, bergamotki, ekstrakt z jagód jałowca, stewii czy węgiel z brzozy karelskiej) zwalczają bakterie na długi czas. Pasty chronią przed próchnicą i zapewniają świeży oddech na długi czas, a ponadto fantastycznie smakują.



Doskonale czyszczenie

Philips Sonicare
Black DiamondClean

PHILIPS rekomendowany przez PTO
Polskie Towarzystwo Stomatologiczne
Polish Orthodontic Society

PHILIPS sonicare

- 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

Profesjonalne artykuły do higieny i pielęgnacji jamy ustnej dostępne w

Panoramica

dbamy o zęby

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

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurudent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

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

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

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



Pracownia EMG

specjalista neurolog Grzegorz Jurkiewicz

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

(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet 159 **PCMG**

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

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe

(Radom, Grójec i okolice)

tel. 502 083 626

Gabinet
w Przychodni SONOMED
Grójec, ul. Piłsudskiego 33

kom. 790 456 155

tel. (48) 664 61 55

czwartki od godz. 15.00

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**

MEDYK

PRYWATNA PRAKTYKA LEKARSKO-DENTYSTYCZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a, tel. +48 602 660 944, ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Witamy w naszej praktyce

Oferujemy Państwu opiekę w zakresie:

ortodoncji
chirurgii stomatologicznej
stomatologii zachowawczej
periodontologii
protetyki
implantologii
logopedii

endokrynologii i chorób wewnętrznych

prowadzimy leczenie zespołowe

- współpraca z chirurgiem ortognatykiem
 - chirurgiem stomatologiem
 - z periodontologiem
- przygotowanie ortodontyczne pacjenta do leczenia protetycznego

neurochirurgia

leczenie zespołu cieśni nadgarstka

pracownia radiologiczna

(pantomogram, cefalometria, tomografia komputerowa CB-CT)
zdjęcia RTG do oceny laryngologicznej



Przyjaciółmi naszego gabinetu są dzieci niepełnosprawne,
które kochamy z wzajemnością.

Leczymy wady zgryzu u dzieci z wadami rozwojowymi:
porażeniem mózgowym, rozszczepami.

Współpracujemy z lekarzami
Centrum Zdrowia Dziecka i WIM w Warszawie

Nowoczesna, profesjonalna, przyjazna pacjentom

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nierzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

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

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

S P Z O Z

**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. (48) 362 89 47

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnacka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32
tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824
przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha

WIZYTY DOMOWE
tel. 694 138 928

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030
Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

MEDYK

Jak i kiedy zacząć ćwiczyć

Nie od dziś wiadomo, że pierwsze kroki są trudne. Mało tego, problemy pojawiają się jeszcze zanim zaczniemy coś robić. Zawsze znajdujemy sobie stosowną wymówkę, by odwlec w czasie nasze postanowienie lub też czekamy na „odpowiedni” moment. Nie inaczej jest w przypadku aktywności fizycznej. To właśnie dlatego kluby fitness przeżywają prawdziwe obłężenie w pierwszych dniach stycznia (postanowienie noworoczne), a liczba biegaczy rośnie wprost proporcjonalnie do temperatury powietrza w marcu lub kwietniu (biorę się za siebie od wiosny). Wcale tego nie krytykuję, ale chciałbym, żeby te nagłe zrywy społeczeństwa trwały nieco dłużej niż 3 – 4 tygodnie...

Tak naprawdę, każdy moment jest dobry na to, by zmienić swoje zdrowie i życie! Nie pomyliłem się – zdrowie. Kluczowym aspektem, dla którego zaczynamy trenować powinna być chęć poprawy jakości swojego życia. Oczywiście, gdy przy

okazji zrzucimy przy tym kilka zbędnych kilogramów, to tylko wyjdzie nam na dobre. Dlaczego więc nie warto wybrać się na siłownię właśnie dzisiaj? Powiedzieć sobie: „Przecież nigdy nie będzie idealnego momentu. Pakuje torbę i wychodzę”? Nie odkładać decyzji do „pierwszego”, czy do poniedziałku? Czy potrafiacie sami sobie odpowiedzieć w racjonalny sposób? Wątpię.

Teraz jednak pojawia się kolejne pytanie. JAK ZACZAĆ? Ale odpowiedź jest akurat bardzo prosta – SPOKOJNIE. Pierwsze treningi powinny kończyć się zawsze niedosytem. Ze względu na niesprzyjającą o tej porze roku aurę, najlepiej wybrać aktywność „pod dachem”, czyli po prostu kupić karnet do klubu fitness, który zaoferuje nam jak najszerzy wachlarz możliwości. Bardzo ważnym jest, by przy pierwszej wizycie poinformować o tym instruktora na siłowni, który dobierze nam odpowiedni zestaw ćwiczeń i nie pozwoli

się przetrenować, a tym samym zniechęcić do sportu. Można też pójść krok dalej i skorzystać z usług trenera personalnego. Taki trening będzie poprzedzony dokładnym wywiadem odnośnie naszego stanu zdrowia, stopnia aktywności fizycznej i co najważniejsze, naszych celów i oczekiwań.

Na początku warto też wybrać taki rodzaj treningu, który będzie nam sprawiał przyjemność. Na przykład, gdy ktoś nie cierpi biegać, naturalnie powinien unikać bieżni mechanicznej, ćwicząc raczej na tzw. orbitrekach czy rowerze. Dopiero w drugiej kolejności przechodzimy na trening siłowy z obciążeniem. Sześćdziesiąt minut to maksymalny czas, jaki powinniśmy jednorazowo spędzać w siłowni podczas pierwszych dwóch tygodni. Pamiętajmy też o odpoczynku! Sesje treningowe powinny odbywać się z przerwami, co najmniej co 2 dni. Najczęściej używanym przez specjalistów, ale jakże trafnym określeniem jest, by „słuchać swojego organizmu”. Mam na myśli tu zmęczonych od wysiłku mięśni, a nie lenistwa, które gdzieś głęboko będzie starało się odwieść nas od wyjścia na kolejny trening ;)

Podsumowując, nie czekamy z decyzją na „święto”! Najlepiej zaczynamy od dziś lub najdalej jutro! Pakujemy sportowe obuwie na zmianę, spodenki, koszulkę

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

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

i idziemy do fitness klubu. By mieć jeszcze większą motywację, mówimy o tym naszym znajomym lub piszemy np. na Facebook'u, że zaczynamy trenować! Będzie trudniej wycofać się z naszej decyzji. Na miejscu korzystamy z porad specjalistów i nie szarżujemy na pierwszych treningach! To systematyczność i konsekwencja jest gwarantem sukcesu. Nie zniechęcamy się, gdy stwierdzamy, że jesteśmy w bardzo kiepskiej formie! I ciągle powtarzamy sobie: „Trenuj dla siebie! Chcę być zdrowszy i sprawniejszy! Nie tylko na wiosnę, ale przez całe życie!”

Do zobaczenia!

Mariusz Michalski

trener personalny
w Pop Gym Sport & Health Club
kontakt: mariusz@biegiemnatrening.pl
www.biegiemnatrening.pl

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO NZOZ *Elżbieta Stachura*

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

wypożyczanie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

Gabinet rehabilitacji leczniczej

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

NFZ i odpłatnie

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

NFZ

Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

48 366 10 78
48 614 23 77
502 729 548

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

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwoleżynowe
koncentratory tlenu

NFZ

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

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex Kozienice Al. Sikorskiego 10 budynek Z

NFZ

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne

również 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. Prądmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych diabetolog

tel. 696 50 15 15

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

ginekologia, chirurgia naczyniowa, proktologia, chirurgia ogólna, psychologia, kardiologia, dietetyka, medycyna pracy, USG Doppler, skleroterapia, zaszywanie tabletek

Gabinet Lekarskie i USG pro feminae

lek. med. **Piotr Józwiak**
kom. 605 603 007

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

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

SIGRA

Radom, ul. Wernera 9/11 lok.2
tel. 48 360 00 74
kom. 601 744 521, 603 408 923
sigra@sigra.radom.pl
www.sigra.radom.pl

- Profesjonalne środki czystości
- Środki do dezynfekcji narzędzi, powierzchni i rąk
- Rękawy i torebki do sterylizacji
- Sprzęt i maszyny do sprzątnięcia
- Bezpłatny dowóz towaru do klienta

MEDICLEAN
MEDI LINE
STERI-line

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



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

- neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
- ortopedyczna
- dzieci i niemowląt
- masaż, fizjoterapia, kinesiotaping

pracujemy
metodą PNF



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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. (48) 385 86 21

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06

z dnia 23.01.2006r.



coach
Marzena Figura

Twoje samopoczucie zależy od Twojego sposobu myślenia i postrzegania świata: od tego co w nim zauważasz, co słyszysz, co odczuwasz, oraz jakie nadajesz temu znaczenie. Jeśli odbierasz coś jako zagrożenie, Twój organizm wyzwala reakcję stresową, nawet przez Ciebie nieuświadomioną, a to może skutkować różnymi dolegliwościami.

Zdrowie i życie każdego człowieka jest największą wartością. Możemy je chronić używając różnych dostępnych metod, jedną z nich jest Coaching Zdrowia.

Coaching zdrowia pomoże Ci uświadomić sobie, że wiele z tych zagrożeń istnieje tylko w Twojej głowie. Zamiast problemów zaczniesz widzieć możliwości ich rozwiązania oraz nauczysz się zmieniać nawyki negatywne na pozytywne.

Coachingowa ścieżka zdrowia

Etap 1

Poświęć sobie 15 minut i wykonaj ćwiczenie, które jest pierwszym etapem w drodze do zdrowia.

Zadbaj o swój komfort i o to aby nikt Ci nie przeszkadzał. Wybierz dla siebie wygodną pozycję ciała i wróć pamięcią

do czasów, kiedy zdrowie było dla Ciebie czymś tak oczywistym, że nie zwracałeś na nie uwagi. Wybierz z pamięci jedno doświadczenie lub sytuację, które jest Ci najłatwiej przywołać z pamięci i w którym zdrowie było czymś w pełni obecnym.

Przypomnij sobie dokładnie gdzie to było? W jakim miejscu? Kto Tobie wówczas towarzyszył? W co byłeś ubrany? Jaką fryzurę wtedy nosiłeś? O czym wtedy najczęściej myślałeś? Co cię cieszyło? Jakie były tematy Twoich rozmów?

Przypomnij sobie jak najwięcej szczegółów. Stań się tą osobą z przeszłości, przeżyj tamten czas, jakby to działo się znowu, dzisiaj teraz.

Możesz również:

- włączyć muzykę z tamtych lat;
- zaśpiewać na głos, co się wtedy śpiewało;
- obejrzeć zdjęcia z tamtego czasu;
- zadzwonić do osób, które były wtedy obecne
- nałożyć ulubione ubranie.

Rób wszystko, co przyjdzie Ci do głowy i co powoduje wspomnienia o doskonałym zdrowiu.

Cwiczenie to powtarzaj jak najczęściej, pobudzi ono Twoją wyobraźnię. Wskrzеси Twoją wiarę w niesłychaną moc organizmu człowieka. Moc ta jest ogromna, o ile stworzy się mu warunki, w których będzie miał szansę zrobić to, czego pragniesz w kwestii zdrowia.

Wizualizacja to podstawowa technika coachingowa. Polega ona na aktywizowaniu zasobów psychicznych (zmysłowych i emocjonalnych) w celu osiągnięcia wyznaczonych celów. Kształtuje rzeczywistość, wykorzystując potęgę myśli do świadomego wyobrażania, tworzenia i przyciągania tego, czego pragniemy. A wszyscy pragniemy szczęśliwego życia w zdrowiu.

Coaching
POLSKA

Marzena Figura

coach

Radom, ul. Wierzbicka 26/44

tel. 502 460 037

biuro@coachingpolska.com.pl



WEŹ ŻYCIE
W SWOJE RĘCE

www.coaching.com.pl



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 leczniczy
relaksacyjny
modelujący Tai-Chi
liftingujący twarzy, szyi i dekoltu
odchudzający bańką chińską
masaż kobiet w ciąży
masaż i nauka masażu niemowląt

**zabiegi
upiększające** przeciwzmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna



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



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



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

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy usługi w zakresie:

- + leczenia stanów poudarowych, stwardnienia rozsianego, nietrzymania moczu, torbieli jajników, chorób zwyrodnieniowych i wielu innych schorzeń terapią energotonową – 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 żylakowej, 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 zącmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej - **NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE!**
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zącmy 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!

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

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

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

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24
ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88

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

sklep@mikirad.com.pl

www.mikirad.com.pl



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

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- komputerowa analiza chodu (baropodometria i videografia 2D)
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów)
- pracownia ortopedyczna: gorsety do leczenia skoliozy, indywidualne wykonanie wkładek i obuwia ortopedycznego, a także protez, aparatów oraz ortez kończyn górnych i dolnych

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

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

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

Urazy kręgosłupa

Urazy kręgosłupa są jednym z częstszych obrażeń, zwłaszcza w urazach wielomiejscowych/wielonarządowych. Występują we wszystkich grupach wiekowych. Różnorodność objawów i etiologii samych urazów wymusza indywidualne podejście do każdego przypadku.

Kręgosłup człowieka składa się z 33-34 kręgów. Wyróżniamy kręgi szyjne (w liczbie 7), piersiowe (12), lędźwiowe (5), krzyżowe (5) i guziczne (4-5). Tworzą one ruchomą oś tułowia i szyi stanowiąc podporę ciała oraz pełniąc funkcję ochronną struktur nerwowych przebiegających w ich obrębie. Kręgi połączone są ze sobą w sposób zapewniający im ruchomość względem siebie, w efekcie umożliwiającym wykonywanie szerokiego zakresu ruchów całego ciała. Wyjątkiem są tu kręgi krzyżowe, które zrosnięte ze sobą tworzą kość krzyżową będącą częścią miednicy przenoszącą całą masę górnej części ciała na kończyny dolne. Kręgi guziczne występują u człowieka w formie szczątkowej i przeważnie w wieku dorosłym również ulegają skostnieniu. Trzony kręgów (wyjątkiem jest kręgu szczytowy nie posiadający trzonu oraz typowego wyrostka kolczystego) połączone są krążkami międzykręgowymi. Ich główną funkcją jest zapewnienie odpowiedniej ruchomości trzonów względem siebie, zapobieganie ich nadmiernemu przesunięciu oraz amortyzowanie wstrząsów. Cały układ kostny kręgosłupa jest dodatkowo połączony stawami międzykręgowymi oraz licznymi więzadłami łączącymi wyrostki kręgów jak również tworzącymi połączenie kręgosłupa z czaszką poprzez złącze szczytowo-potyliczne. W świetle kanału kręgowego przebiega rdzeń kręgowy sięgający przeważnie do poziomu L1-L2. Poniżej tego poziomu zlokalizowane są wyłącznie korzenie nerwowe otoczone workiem oponowym.

Urazy kręgosłupa są jednymi z częstszych następstw urazów wielomiejscowych/wielonarządowych spowodowanych dużą energią czynnika sprawczego. Występują w każdym okresie życia mając bardzo zróżnicowaną etiologię. Przeważnie są to urazy mające poważne konsekwencje dla funkcjonowania całego organizmu, niejednokrotnie kończące się tragicznie. Z uwagi na charakter urazów kręgosłupa, zarówno jego części kostno-więzadłowych, jak i struktur nerwowych, dużą zmienność objawów klinicznych i wtórnych komplikacji oraz konieczność specjalistycznej opieki, chorzy z podejrzeniem urazu kręgosłupa powinni być leczeni w wyspecjalizowanych ośrodkach. Konieczne jest zapewnienie możliwości pełnego monitorowania chorego w sali intensywnego nadzoru, dostępu do sali operacyjnej oraz zespołu doświadczonych operatorów.

Częstość występowania

Urazy kręgosłupa są stosunkowo częstymi urazami współistniejącymi w urazach spowodowanych czynnikiem o dużej sile/energii. Występują w każdej grupie wiekowej, jednakże najczęściej u chorych w wieku 30-50 lat. Zauważyć można również istotną przewagę mężczyzn doznających urazu kręgosłupa nad kobietami.

Etiologia urazów kręgosłupa jest niezwykle różnicowana – od napadu, postrzałów do wypadków komunikacyjnych i upadków. Zarysowuje się również zależność pomiędzy dwiema ostatnimi przyczynami, a wiekiem chorych – wypadki komunikacyjne dotyczą przeważnie osób młodszych, podczas gdy upadki są częstszą przyczyną hospitalizacji osób starszych. Uraz najczęściej dotyczy odcinka piersiowo-lędźwiowego, zwłaszcza w przypadku upadków. Odcinek szyjny ulega przeważnie uszkodzeniu w wypadkach komunikacyjnych.

Warto podkreślić, iż lepiej rokują urazy odcinka lędźwiowego, podczas gdy uraz odcinka szyjnego wiąże się z cięższym przebiegiem i gorszym rokowaniem.

Etiologia

Czynnikami rokowniczymi oraz determinującym postępowanie w przypadku urazów kręgosłupa jest stan kliniczny pacjenta oraz mechanizm powstania urazu. Jeśli tylko stan ogólny chorego pozwala na przeprowadzenie wywiadu, mamy możliwości uzyskania szczegółowych informacji na temat okoliczności urazu. Dalsze postępowanie będzie w dużej mierze opierać się na podstawie informacji uzyskanych od chorego, jak i wyników diagnostyki radiologicznej.

Specyfika urazów kręgosłupa oraz brak jednoznacznego, szeroko uznanego schematu postępowania stawia przed lekarzem wyzwanie przy podejmowaniu decyzji. Wyróżnić możemy podstawowe kierunki wektora działania siły w trakcie urazu względem osi kręgosłupa, co pozwala na określenie potencjalnych uszkodzeń w jego obrębie – nadmierne zgięcie, rozciągnięcie (wektor siły działający wzdłuż kolumny kręgosłupa), kompresja lub przesunięcie horyzontalne. Niejednokrotnie wektor siły jest wypadkową działania wszystkich tych sił w trakcie urazu. Mnogość zmian pourazowych jakie mogą powstać w obrębie kręgosłupa wymusza indywidualne podejście do każdego przypadku. Całkowicie odmienne będzie postępowanie u chorego z izolowanych, nieprzemieszczonego złamaniem wyrostka kolczystego kręgu lędźwiowego, a odmienne u chorego z raną postrzałową i obecnością fragmentów kostnych w kanale kręgowym, czy też



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



pourazową dyskopatią szyjną z impresją na rdzeń kręgowy. Ucisk na rdzeń kręgowy i struktury nerwowe kanału kręgowego nie musi być zawsze spowodowany bezpośrednim kontaktem uszkodzonych/złamanych struktur kostno-więzadłowych. Może być rezultatem gwałtownego zmniejszenia się przestrzeni wewnątrzkanalowej spowodowanej obecnością krwiaka w jej świetle, kolekcji płynowych, czy też narastającego obrzęku.

W celu ułatwienia podjęcia decyzji o dalszym leczeniu oraz możliwości klasyfikacji chorych do grup z podobnym typem urazu powstają skale oceny urazów kręgosłupa. Pomimo dostępności ich dużej liczby ujmujących w swojej ocenie wiele aspektów urazu i jego etiologii, nadal brak jest pełnej zgodności wśród lekarzy co do wyboru metody leczenia danego pacjenta. Jedną z prób oceny chorego jest klasyfikacja Denis'a. Jej założeniem było wyróżnienie trzech kolumn kręgosłupa w osi pionowej będących jego istotnymi czynnikami różnicującymi urazy. Jednakże najnowsze analizy i doświadczenia w leczeniu urazów kręgosłupa bazują na wyróżnieniu tylko dwóch jego kolumn - przedniej i tylnej. Stopniowo klasyfikacja Denis'a została zastąpiona klasyfikacją TLICS (Thoracolumbar Injury Classification and Severity Score).

chorych z urazem kręgosłupa kwalifikowanych do leczenia zachowawczego. Jednakże jej niedoskonałości uwidaczniają się w grupie chorych kwalifikowanych do leczenia operacyjnego.

Dodatkowo klasyfikacją mogącą pomóc w podjęciu decyzji przez lekarza oceniającego uraz kręgosłupa jest klasyfikacja AO/Muller, uwzględniająca morfologię urazu kręgosłupa, zaburzenia neurologiczne jemu towarzyszące oraz zmienne wpływające na podjęcie decyzji o wyborze metody leczenia.

Warto zwrócić uwagę na często występujący, zwłaszcza w wypadkach komunikacyjnych uraz typu „whiplash”. Nadmierne, gwałtowne zgięcie kręgosłupa i rozciągnięcie tkanek miękkich leży u podłoża tego urazu. Klasycznym mechanizmem jego powstawania jest uderzenie w tył samochodu. Pasażer uderzonego pojazdu doznaje nadmiernego zgięcia grzbietowego odcinka szyjnego kręgosłupa z następowym rozciągnięciem mięśni i ścięgien szyi oraz struktur nerwowych. W efekcie mogą pojawić się kliniczne objawy sugerujące uszkodzenie struktur nerwowych odcinka szyjnego kręgosłupa przy negatywnym obrazie radiologicznym, tj. ból okolicy karku, parestezje kończyn górnych, ograniczenie ruchomości szyi. Objawy te przeważnie

Klasyfikacja TLICS

Leczenie:

TLICS \leq 3: zachowawcze

TLICS = 4: zachowawcze/operacyjne

TLICS $>$ 5: operacyjne

Morfologia	Kompleks więzadeł tylnych	Stan neurologiczny
0 Bez patologii 1 Kompresja 2 + Złamanie wybuchowe 3 Rotacja 4 Dystrakcja	0 Bez uszkodzeń 2 Podejrzanie uszkodzenia 3 Uszkodzenie	0 Bez deficytów 2 Uszkodzenie korzeni 2 Pełne uszkodzenie rdzenia kręgowego/stożka rdzeniowego 3 Niepełne uszkodzenie rdzenia kręgowego/stożka rdzeniowego 3 Ogon koński

Skala ta okazała się bardzo pomocna w ocenie urazu dając jednocześnie wskazówki lekarzowi odnośnie wyboru ewentualnej metody leczenia danego przypadku. Ocena chorego przy użyciu skali TLICS jest bardzo skuteczna, zwłaszcza w przypadku

ulegają wycofaniu w ciągu kilku tygodni po urazie.

prof. dr n. med. Jan K. Podgórski
Wojskowy Instytut Medyczny CSK MON
Klinika Neurochirurgii
Warszawa

Kos Med
GABINET KOSMETYCZNO-PODOLICZNY

diagnostyka,
profilaktyka
i pielęgnacja stóp

- fachowe skracanie paznokci
- pedicure leczniczy
- usuwanie odcisków, modzeli i nagniotków
- klamry na wrastające paznokcie
- rekonstrukcja płytki paznokciowej
- profilaktyka stopy cukrzycowej

Wizyty domowe
Darmowe konsultacje

Radom, ul. Reja 5
tel. 505 646 812

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a
środy 19.00-21.00

zgłoszenia telefoniczne
poniedziałek-piątek

w godz. 9.00-20.00

697 060 807, 602 660 944

lek. med.

Andrzej Jonak

SPECJALISTA
CHORÓB WEWNĘTRZNYCH
ENDOKRYNOLOG

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne
poniedziałek-piątek

w godz. 9.00-20.00

602 660 944



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 