



Piękno w ruchu str. 5

**Narkotyki
– droga donikąd** str. 8

Urazy kręgosłupa CZ. II str. 27

Masz problemy z dziąsłami? str. 15

**Makijaż permanentny
– ratunek** str. 30

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

**Czy stomatolog powinien
leczyć ból głowy** str. 18

**Leczenie
nowotworów skóry** str. 12

**Skontrolować niekontrolowane,
czyli jak poskromić emocje** str. 25

Dlaczego psychiatra nie gryzie? CZ. II str. 20

Nadciśnienie tętnicze – choroba, która nie boli CZ. I str. 10

**Postępowanie rehabilitacyjne w przypadku
choroby Osgood-Schlattera u dzieci** str. 24



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 9
Krajewski Adam – str. 29
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 12
Wypyski Andrzej – str. 12

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 28
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 12
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 28
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 28

CHIRURG OGÓLNY

Karaszkiewicz-Mucharska Ewa – str. 16
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 20
Ostrach Andrzej – str. 28
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 12
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 28
Wieżorek Janusz • MEDJANA – str. 14
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 28
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 11

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 14
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 20
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 12

DERMATOLOG

Gamed – str. 9
Rujna Paweł – str. 16

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 26
Nazimek Marta – str. 27
Kempa Urszula – str. 27

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 9
Jonak Andrzej – str. 12
Kempa Urszula – str. 27

GASTROLOG

Drożdżkowski Wiesław – str. 28
Gamed – str. 9
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 25

GINEKOLOG

Gamed – str. 9
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 23
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 23
Kielski Piotr • EPMED – str. 26
Nita Zygmunt – str. 23
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 23
Świechowski Witold • AGAMED – str. 20

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 19
Gamed – str. 9
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 19

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 14
Gamed – str. 9
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 14
Poterąga Magdalena – str. 11
Świgoń Paweł – str. 10
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 11

LARYNGOLOG

Gamed – str. 9
Kielska Ewa • EPMED – str. 26

LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra – str. 4

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Orto Live – str. 29
Vita-Derm – str. 29
MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE
Gamed – str. 9
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 19
Pytel Anna • AGAMED – str. 20

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 12
Chojnacka Marina – str. 22
Dudzińska Ewa – str. 14
Gamed – str. 9
Głód-Socha Katarzyna – str. 23
Jurkiewicz Grzegorz – str. 23
Kosowski Jarosław – str. 22
Kotwica Zbigniew – str. 4
Kowal Elżbieta – str. 4
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 22
Olczyk Ziemowit – str. 22
Witucka-Tuzimek Anna – str. 4

NEUROCHIRURG

Podgórski Jan Krzysztof – str. 22
Zagata Adam – str. 23

OKULISTA

Gamed – str. 9
Krupa Ewa – str. 10
Likowska Elżbieta – str. 10
Nazimek Waldemar – str. 10
Małecka Hanna – str. 10
Szponar Bogusław – str. 10

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 14
Kowal Roman – str. 4
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 14

Sekuła Jan • SANUS – str. 12
Szynkarczuk Tomasz – str. 12
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 14
Wypyski Andrzej – str. 12

PEDIATRA

Gamed – str. 9
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11
Nazimek Marta – str. 27

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 26
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 28

PSYCHIATRA

Dziwisz Katarzyna – str. 9
Gamed – str. 9
Karczewski Andrzej – str. 20
Szczęńska Ewa – str. 20
Witucka-Tuzimek Anna – str. 4

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 20
Centrum Bernardynska – str. 6, 7
EndoCard – str. 11
Endomed – str. 25
Epmed – str. 26
Gamed – str. 9
Medicon – str. 3
MedJana – str. 14
Nel-Med – str. 26
Polmedic – str. 11, 32
Przychodnia Specjalistyczna ACM – str. 27
Venomedica – str. 28

STOMATOLOG

Agamed – str. 20
Aurumdent – str. 18
Dent Artis – str. 18
Gamed – str. 9
M-dent – str. 19
Luxdent – str. 19
Orto Live – str. 19
PT Dental – str. 20
Szwedental – str. 20
Unident – str. 18

UROLOG

Alter Andrzej – str. 14
Baryłka Krzysztof – str. 12
Gamed – str. 9

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 31
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 9
PMR – str. 19

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 23

DIETETYK

Fizjomedica – str. 24
Life & Diet – str. 30
Medi Diet – str. 30

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 29
FizjoExpert – str. 27
Fizjomedica – str. 24
Nova-Medic – str. 4
Reha-complex – str. 24
MedJana – str. 14

MEDYCYNĄ NIEKONWENCJONALNA

Pijawki – str. 30

OPTYK

Grabowscy – str. 10
Likowscy – str. 10

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 29
Dom Pod Złotym Dębem – str. 26
Reha-complex – str. 24
Vic-Med – str. 27

ORTODONTA

Lapro dentis – str. 18

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 26
Chrobrego – str. 29
Vic-Med – str. 27

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 18

PSYCHOLOG

Gamed – str. 9
Ogrodnik Iwona – str. 9
Kołątaj Agnieszka – str. 14
Komorowska Jolanta – str. 23

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 29
FizjoExpert – str. 27
Fizjomedica – str. 24
MedJana – str. 14
Nova-Medic – str. 4
Reha-complex – str. 24
Vic-Med – str. 27

SALONIK URODY

Idalia – str. 30

KosMed – str. 29

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 8
Medistar – str. 8

Multimed – str. 9

Stymat – str. 8

TRANSPORT MEDYCZNY

DeltaMed – str. 29

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 24

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 31

Gamed – str. 9

Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 12

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 12

DOPPLER

MedJana – str. 14

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 12

Venomedica – str. 28

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 23

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 29

RENTGEN

Orto Live – str. 21

Panoramica – str. 17

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 28

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 25

Orto Live – str. 21

Panoramica – str. 15, 17

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 23

Drożdżkowski Wiesław – str. 28

Epmed – str. 26

Euromed – str. 12

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 23

Medicon – str. 3

MedJana – str. 14

INNE

Biorezonans – str. 18

Coaching – str. 26

Suplementy Diety Artivit – str. 13

DŁA LEKARZY

poszukujemy – str. 11

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

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

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

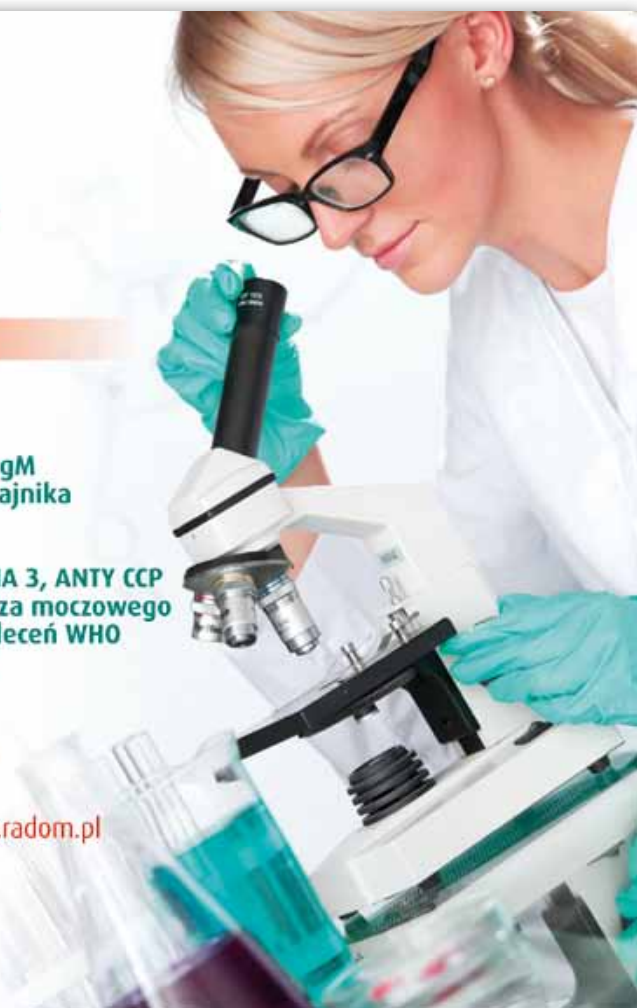
Nowe badania:

- 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**



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

Piękno w ruchu

Innowacyjny aparat do ćwiczeń izometrycznych

Huber® Motion Lab, dzięki unikalnej i innowacyjnej technologii jest kompletnym wyposażeniem centrów rehabilitacji, klubów fitness od których coraz bardziej wymagający klient oczekuje kompleksowej usługi.

Urządzenie wprawia ciało w ruch za pośrednictwem ruchomej platformy i kolumn oraz uchwytów stawiających zmienny opór. Osoba ćwicząca musi utrzymywać wyświetlane na ekranie pozycje, angażując aktywność docelowego obszaru ciała. Ta zabawa pozycją ciała w delikatny i bezpieczny sposób mobilizuje stawy i wzmacnia mięśnie głębokie.

HUBER™ MOTION LAB to przyjemna, łatwa i intuicyjna technologia, która pomaga poprawić:

- SIŁĘ
- ELASTYCZNOŚĆ
- KOORDYNACJĘ
- KONCENTRACJĘ
- POSTAWĘ
- SYLWETKĘ
- RÓWNOWAGĘ



Spalanie tłuszczu

Ten efekt wymaga nieprzerwanej dłuższej pracy mięśni i kontrolowanej szybkości skurczów serca (mierzonej przez monitor pulsu). Podczas ćwiczeń na urządzeniu HUBER™ MOTION LAB, całe ciało jest aktywnie zaangażowane – bez względu na to, czy ćwiczy się z obciążeniem pełnym czy częściowym, oraz czy waga ćwiczącego jest zbalansowana czy nie. Energia potrzebna do osiągnięcia założonych celów ćwiczeń pochodzi z rezerw tłuszczu, które stanowią obiekt docelowy ćwiczeń. W ten sposób, krok po kroku, tłuszcz jest zużywany, a jego miejsce zajmują wzmacnione mięśnie.

Wzmacnianie i rzeźbienie mięśni

Podczas ćwiczenia polegającego na utrzymywaniu rąk i stóp w ustalonej pozycji równocześnie pracują liczne stawy i grupy mięśni. Przywraca to formę mięśni głębokich, wzmacnia je, stabilizując jednocześnie segmenty kości. Kombinacja seryjnych ruchów, powtórzeń oraz naprzemiennie występujących okresów kurczenia i rozluźniania mięśni kształtuje całą sylwetkę ciała.

Postawa i elegancja

HUBER™ MOTION LAB jest jedynym urządzeniem, które oddziałuje na mięśnie głębokie. Podczas ćwiczeń mięśnie decydujące o postawie ciała są zawsze w położeniu idealnym dla uzyskania maksymalnego efektu. Powraca gracia ruchów i prawidłowa postawa ciała, ponieważ mięśnie głowy, szyi i pleców ustawione są w idealnej linii prostej. Następuje wzmocnienie mięśni brzucha i redukcja tkanki tłuszczowej z tego obszaru, a odcinek lędźwiowy pleców uwalniany jest od bólu.

Elastyczność i płynność

Ćwiczenia polegające na spowolnieniu ruchów ciała mają za cel rozciąganie i wydłużanie mięśni. Ćwiczenia te zwiększają elastyczność mięśni i zakres ruchów stawów. Czas każdego ćwiczenia jest wykorzystywany w optymalny sposób tak, aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty. Urządzenie HUBER™ MOTION LAB oferuje nowe, rewolucyjne trójwymiarowe ćwiczenia – to sala ćwiczeń, trener i spersonalizowany program treningowy w jednym!



Na ćwiczenia zaprasza



Radom
ul. Zeromskiego 84c
tel. 48 660 12 34
kom. 696 522 822



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/ PRELUKSACYJNA |
| <i>lek. spec.</i> Brudnicka Anna | OKULISTA / MEDYCYNĄ 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 / MEDYCYNĄ 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 Jacek | UROLOGIA |
| <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 | MEDYCYNĄ 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> Skalbania 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 |

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

Z okazji Świąt Wielkanocnych składamy naszym Pacjentom i Współpracownikom serdeczne życzenia zdrowia, radości, wiosennego optymizmu i rodzinnego ciepła w gronie najbliższych ...

Zarząd Centrum Bernardyńska

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

Narkotyki – droga donikąd



Katarzyna Dziwisz
lekarz psychiatra

Uzależnienie

Proces uzależnienia polega na przejściu kontroli nad funkcją struktur mózgu, które biorą udział w poszukiwaniu i osiągnięciu celów niezbędnych do przetrwania.

Większość, jeśli nie wszystkie substancje uzależniające są czynnikami silniej pobudzającymi komórki nerwowe mózgu niż codzienne czynniki związane z przetrwaniem.

W praktyce lekarskiej zaburzenia używania substancji psychoaktywnych, jak nazywamy narkotyki mogą się przejawiać w różny sposób. Obserwuje się zaburzenia nastroju (smutek, przygnębienie, obojętność), stany lękowe, trudności ze snem, niepokój, pobudzenie, wzmożona drażliwość, zachowania agresywne, impulsywne, objawy psychotyczne – czyli urojenia, halucynacje oraz wiele innych objawów.

Należy zastanowić się nad odpowiedzią na te cztery proste pytania:

1. Czy kiedykolwiek czułeś, że powinieneś zaprzestać picia alkoholu, lub używania narkotyków?
2. Czy denerwuje Cię krytyka innych dotycząca picia alkoholu lub zażywania narkotyków?
3. Czy kiedykolwiek miałeś poczucie winy lub czułeś się źle z powodu picia alkoholu lub zażywania narkotyków?
4. Czy kiedykolwiek pierwszą Twoją Myślą po przebudzeniu była myśl o wypiciu alkoholu bądź zażyciu narkotyków w celu uspokojenia się lub wyzbycia kaca.

**JEŚLI NA DWA Z TYCH PYTAŃ
ODPOWIEDZIAŁEŚ TWIERDZĄCO
WARTO BYŁOBY ZASIĘGNAĆ PORADY
SPECJALISTY!**

Poniżej zamieszczony został opis jakie objawy wywołują poszczególne substancje psychoaktywne. Na co zwrócić uwagę u swoich bliskich.

Marihuana

Mniejsze dawki: odprężenie, euforia, zmiana poczucia czasu i postrzegania zmysłowego, zwiększenie apetytu.

Większe dawki: nadmierna czujność i paranoja, lęk lub panika, uczucie

medistar

SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

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

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

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



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

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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

„dziwności, nierealności” otaczającego świata i własnej osoby, omamy wzrokowe i słuchowe.

Objawy zespołu odstawiennego rozpoczynają się po 2-3 dniach po zaprzestaniu używania marihuany i trwają od 12 do 115 dni i są nimi: pragnienie zażycia cannabinoili, lęk, niemożność odprężenia się, rozdrażnienie, bezsenność, zmiana apetytu, znużenie. Rzadziej występującymi objawami są: drżenia, zwiększona potliwość, szybkie bicie serca, ból brzucha, nudności, wymioty, biegunka, zmiany popędu seksualnego.

Przewlekłe używanie marihuany kojarzone jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń psychicznych. W swojej praktyce lekarskiej zetknęłam się z kilkoma przypadkami psychoz po cannabinolach. Były to przypadki ciężkich psychoz bardzo słabo reagujących na leki. Nie do końca wyjaśniony jest związek między schizofrenią, a zażywaniem marihuany. Możliwe, że jest ona czynnikiem aktywującym chorobę. Zgromadzono wiele dowodów na związek między wczesnym początkiem używania marihuany, a późniejszym występowaniem psychozy lub schizofrenii.

Substancje stymulujące, czyli kokaina, amfetamina, substancje amfetaminopodobne

Występują pod postacią: proszku, tabletek, wdychanych oparów odparowywanych w fajce lub na folii aluminiowej.

Objawy zatrucia w przypadku kokainy występują po 40-60 minutach, w przypadku metamfetaminy po 6-12 godzinach. Przewlekłe używanie może powodować objawy podobne do psychozy schizofrenicznej.

Zespół abstynencyjny objawia się depresją, zdenerwowaniem, zmęczeniem, nieprzyjemnymi snami, wzmożonym apetytem, pobudzeniem lub spowolnieniem.

Najpoważniejszym powikłaniem nadużywania kokainy są choroby serca w szczególności zawał serca. Najczęstszym objawem zgłaszanym przez osoby nadużywające jest ból w klatce piersiowej. Zażywanie kokainy zwiększa 24-krotnie ryzyko nagłego zawału.

Opioidy, do których należą morfina, heroina, hydrokodon, oksykodon

przyjmowane są doustnie, wziewnie lub dożylnie.

Objawy zatrucia to: początkowo euforia, następnie nadmierna senność mogąca trwać kilka godzin, nudności, wymioty, uporczywe swędzenie, apatia, uczucie napięcia, pobudzenie lub nadmierne uspokojenie, upośledzenie sądzienia, złe funkcjonowanie społeczne, zwężenie źrenic, śpiączka, niewyraźna mowa, zaburzona koncentracja, uwaga oraz pamięć, sparaliżowane ośrodki oddechowego powodujące uduszenie. Objawy odstawienia to: zmniejszenie apetytu, lęk, niepokój, zmęczenie, ból głowy, rozdrażnienie, łzawienie, rozszerzenie źrenic, wzmożona potliwość, „gęsia skórka”, płynna wydzielina z nosa, skurcze (bóle) brzucha, przerywany sen, uderzenia zimna i gorąca, zwiększenie ciśnienia tętniczego, przyspieszenie tętna, stany podgorączkowe, nudności i wymioty

Narkotyki klubowe

To kategoria narkotyków, które są często używane podczas całonocnych imprez w klubach oraz w barach.

Należą do nich MDMA (extasy), GHB (pigulka gwałtu). GHB występuje zwykle w formie płynnej - jako bezbarwna, bezwonna substancja o lekko gorzkawym smaku, łatwo ukryć jej obecność w napoju. Wywołuje stan podobny do tego jaki wywołuje alkohol. Większe dawki powodują zaburzenia świadomości, śpiączkę, a nawet zgon. Szczególnie częstym i poważnym powikłaniem jest przegrzanie organizmu, które w połączeniu z wysiłkiem fizycznym może powodować rozpad mięśni, a co za tym idzie uszkodzenie nerek.

Częstym zjawiskiem jest używanie wielu substancji.

Leczenie uzależnienia od narkotyków jest procesem trudnym i długotrwałym. Wymaga pomocy zarówno lekarzy jak i psychologów. Należy zachować szczególną czujność jeśli chodzi o młodzież, gdyż pierwszy kontakt z narkotykami jest zazwyczaj w szkole. Uczulam zatem aby bacznie obserwować swoje pociechy, oraz poświęcać im czas. Dobry przepływ informacji w rodzinie i ciepłe relacje spowodują, iż łatwiej będzie chronić dziecko przed narkotykami.

GABINET PSYCHOTERAPII
psycholog, psychoterapeuta

Iwona Ogrodnik
psychoterapia psychodynamiczna
konsultacje psychologiczne

MEDJANA
Centrum Medyczne

Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 732 009 569,
iwona.ogrodnik@gmail.com

Gamed N Z O Z
Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z
NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria
Punkt szczepień
Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

PARADNIE SPECJALISTYCZNE:
alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
neurologiczna
okulistyczna
otolaryngologiczna
reumatologiczna
urologiczna

PARADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta

PARADNIA 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, 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

RADOM EDICA **SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE**

ul. Olsztyńska 39 lok. 2, Radom
504 127 332, 694 925 699 – lek. med. Katarzyna Dziwiisz

Specjaliści do Twojej dyspozycji

dr **Dziwiisz Katarzyna** – psychiatra, interna
dr **Gaczyński Robert** – specjalista psychiatra
dr **Jodłowski Jacek** – specjalista chirurgii ogólnej, specjalista chirurgii onkologicznej
dr **Potocki Paweł** – specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży
mgr **Aleksandra Prasek** – psychoterapia indywidualna, grupowa, rodzinna, par
mgr **Jolanta Komorowska** – psycholog, psychoterapeuta behawioralno-poznawczy, terapeuta dzieci i młodzieży
mgr **Małgorzata Dobczyńska** – psychoterapeuta uzależnienia od alkoholu, narkotyków, nikotyny
mgr **Mirosława Gregorczyk** – terapeuta uzależnień od alkoholu, narkotyków, hazardu
mgr **Renata Piądło** – psycholog, diagnostyka psychologiczna

W ramach naszych usług przeprowadzamy również detoksykacje i wszywki (Esperal).

www.radomedica.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

Gabinet okulisty

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



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

Nadciśnienie tętnicze choroba, która nie boli... cz.1

Czym jest nadciśnienie tętnicze?

Procesy życiowe, zachodzące w organizmie ludzkim, wymagają sprawnej współpracy wielu układów i narządów. Zdrowe serce pracuje nieustannie jak pompa, w stanie spoczynku tłocząc do naczyń krwionośnych około 5 litrów krwi na minutę, podczas wysiłku – nawet do 20 litrów! Krew przepływająca przez naczynie krwionośne napiera na jego ściany z określoną siłą. Siła ta, to nic innego, jak ciśnienie tętnicze, które zależne jest od wielu czynników i może osiągać zarówno wartości prawidłowe, jak i odbiegające od normy.

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą charakteryzującą się występowaniem podwyższonych wartości ciśnienia krwi. W naczyniach krwionośnych zdrowego, dorosłego człowieka wartość ciśnienia skurczowego powinna być niższa niż 140 mmHg, ciśnienia rozkurczowego niższa niż 90 mmHg, jeżeli choć jedna z tych wartości jest wyższa, mówimy o podwyższonym ciśnieniu tętniczym.

Choroba nadciśnieniowa nazywana jest „cichym zabójcą”, ponieważ często nie daje charakterystycznych objawów. Uczucie kołatania serca, bóle i zawroty

głowy, duszność, pobudzenie lub zmęczenie i senność mogą towarzyszyć podwyższonym wartościom ciśnienia, często jednak występują od niego niezależnie. Jednak, jak w każdej chorobie, w nadciśnieniu tętniczym występują czynniki ryzyka, które mogą spowodować wystąpienie choroby:

- obciążenie genetyczne (choroba występuje w najbliższej rodzinie)
- płeć (częściej chorują mężczyźni)
- wiek (powyżej 60 r.ż.)
- nadwaga (powyżej 7 kg)
- dieta (bogata w tłuszcze zwierzęce i sól)
- nikotynizm
- niska aktywność fizyczna (rzadsza niż 2-3 razy w tygodniu)
- u kobiet – przyjmowanie doustnych środków antykoncepcyjnych lub zaburzenia hormonalne w okresie menopauzy

Jeżeli występują u Ciebie powyższe czynniki, jesteś zagrożony wystąpieniem nadciśnienia tętniczego.

Jakie kroki podjąć, jeżeli podejrzewasz u siebie nadciśnienie tętnicze?

Po pierwsze – diagnostyka

Jedyną metodą diagnozowania nadciśnienia są pomiary ciśnienia tętniczego – rutynowe podczas wizyty w gabinecie



OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

przyjmuje pn, wt, śr, pt
w godzinach 10-14, 16-18
sobota zapisy telefoniczne

ZAKŁAD OPTYCZNY

pn, pt 10-18
sobota 10-14

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świąg

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

OPTYK GRABOWSCY



Badanie wzroku
przez
SPECJALISTĘ

Bobette

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



lekarza – lub samodzielnie, wykonywane przez pacjenta, w domu.

Warto zwrócić uwagę na prawidłową technikę pomiaru ciśnienia tętniczego oraz dobranie odpowiedniego aparatu. W warunkach domowych pacjenci zazwyczaj dysponują ciśnieniomierzami automatycznymi, wybieranymi ze względu na łatwość wykonania pomiaru. Warto wybierać aparaty z mankietem umieszczanym na ramieniu, ponieważ charakteryzują się większą

dokładnością pomiarów w stosunku do aparatów nadgarstkowych.

Ciśnienie tętnicze warto monitorować 2 razy dziennie, najlepiej o określonych, stałych porach, a wyniki dokumentować w dzienniczku pomiarów ciśnienia tętniczego.

*mgr Małgorzata Dusińska – pielęgniarka
Poradni Kardiologicznej Polmedic
Poradnia Kardiologiczna Polmedic
ul. Domagalskiego 7 tel. 48 386 90 60*

Prawidłowa technika pomiaru ciśnienia

| | |
|-------------------------------|---|
| Okoliczności pomiaru | Pomiar ciśnienia powinien odbywać się w spokojnym pomieszczeniu, z dala od źródła hałasu, po uprzednim 3 minutowym odpoczynku. |
| Pozycja | Pacjent powinien wygodnie siedzieć na krześle, tak, aby jego plecy były podparte (w gabinecie lekarz może dokonać również pomiarów w pozycji leżącej lub stojącej). |
| Wybór ramienia | Pomiarów dokonujemy na ręce niedominującej (np. u osób praworęcznych na lewym ramieniu), jednak ostateczną decyzję podejmuje lekarz po zmierzeniu ciśnienia na obu kończynach. Jeżeli różnica w pomiarach wynosi > 10 mmHg wybieramy kończynę wskazującą wyższe wartości ciśnienia. |
| Ułożenie ramienia | Ręka, na której umieszczamy mankiet powinna być ułożona tak, aby łokieć i przedramię były podparte, a mankiet znajdował się na wysokości serca (również w przypadku ciśnieniomierzy nadgarstkowych!). |
| Prawidłowe założenie mankieta | Mankiet naramienny, o prawidłowo dobranym rozmiarze, umieszczamy około 2 cm nad zgięciem łokciowym. |

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

 **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

Dołącz do naszego zespołu!

Wyślij swoje CV na kariera@polmedic.com.pl

Grupa Polmedic nawiąże współpracę z lekarzami, pielęgniarkami, fizjoterapeutami oraz rejestratorkami medycznymi.

polmedic  **tel. 48 383 08 37**
www.polmedic.com.pl

Leczenie nowotworów skóry



dr n. med.
Grzegorz Szczeńniak
specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej

Wybór metody leczenia nowotworów skóry zależy od wielu czynników takich jak: przede wszystkim typ histopatologiczny nowotworu, umiejscowienie anatomiczne, choroby towarzyszące u pacjenta, fakt czy nowotwór jest pierwotny czy nawrotowy i przede wszystkim czy jest to nowotwór złośliwy czy łagodny. W zależności od agresywności i budowy histologicznej nowotworu lekarz proponuje leczenie chirurgiczne lub jeśli zmiana jest powierzchowna lub jest to stan przedrakowy – mniej inwazyjne metody. Z mało inwazyjnych metod najczęściej stosuje się:

- łyżeczkowanie, wypalanie,
- kriochirurgia (zamrażanie),
- usunięcie nowotworu laserem,
- metody miejscowe – maści, leki cystostaticzne i modulujące odporność organizmu
- radioterapia,
- terapia fotodynamiczna.

Chirurgia

Resekcja chirurgiczna pozostaje nadal podstawową i skuteczną metodą leczenia nowotworów skóry. Polega ona na usunięciu fragmentu skóry z nowotworem z odpowiednim marginesem zdrowej tkanki, następnie zamknięciu ubytku szwami lub pozostawieniu do gojenia przez tzw. ziarninowanie. Nowotwór skóry powinien zostać usunięty z odpowiednim marginesem zdrowych tkanek – w przypadku raka podstawokomórkowego i płaskonabłonkowego jest to zwykle 4-6 mm.

Zabieg zwykle może być wykonany w znieczuleniu miejscowym w ambulatorium, w niektórych zaawansowanych przypadkach konieczne będzie znieczulenie dożylnie lub ogólne w warunkach szpitalnych.

Leczenie chirurgiczne jest postępowaniem z wyboru u chorych na czerniaki. Pierwszym etapem jest tzw. biopsja wycinająca – usunięcie podejrzanej zmiany barwnikowej z marginesem 1-2 mm zdrowej skóry wzdłuż odpowiedniego spływu chłonki. Po wykonaniu biopsji wycinającej i rozpoznaniu czerniaka skóry należy podjąć decyzję o ewentualnym „docięciu” bliżnym z odpowiednimi marginesami oraz wykonaniu biopsji wartowniczego węzła chłonnego. W czerniaku skóry zakres wycięcia zależy od głębokości naciekania

nowotworu określanego w milimetrach i obecności dodatkowych cech np. owrzodzenia, również lokalizacji. W przypadku stwierdzenia przerzutu w węzle wartowniczym lub potwierdzenia przerzutu w wyczuwalnych klinicznie regionalnych węzłach chłonnych za pomocą biopsji aspiracyjnej cienkoigłowej należy wykonać limfadenektomię (usunięcie odpowiedniej grupy węzłów chłonnych).

W niektórych przypadkach – po usunięciu dużych zaawansowanych zmian lub w miejscu gdzie występują trudności z pokryciem powstałego ubytku skóry – np. na głowie, twarzy, plecach stosuje się metody chirurgii plastycznej – różnego typu plastyki miejscowe, pokrycie ubytku przeszczepami skóry, naskórka, niekiedy materiałem sztucznym.

Leczenie niechirurgiczne

Stosowane jest w przypadku niewielkich, powierzchownych zmian lub w przypadku gdy metody chirurgiczne nie mogą być zastosowane z powodu wieku pacjenta, chorób towarzyszących lub braku zgody na resekcję chirurgiczną.

Łyżeczkowanie i wypalanie polega na wyłyżeczkowaniu zmiany skórnej specjalną łyżeczką z marginesem 2-4 mm a następnie wypaleniu brzegów i podłoża

NZOZ
EUROMED
Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi
dr n. med. Grzegorz Szczeńniak
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

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 **zapisy**
(w tym moczenia nocnego) **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

ONEL-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

ORTO-LIVE
Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne
poniedziałek-piątek
w godz. 9.00-20.00
602 660 944

lek. med. **Andrzej Jonak**
SPECJALISTA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH
ENDOKRYNOLOG

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

LEKARZ ORTOPEDA
Tomasz Szynkarczuk

- urazy i schorzenia narządu ruchu
- iniekcje okołostawowe i dostawowe
- dobór zabiegów rehabilitacyjnych

Centrum Medyczne FizjoMedica
Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

elektrokoagulacją. W przypadku dużych zmian (powyżej 1 cm) całą procedurę należy powtórzyć 2-3 razy. Zaletą tej metody jest mniejsza blizna niż przy klasycznym wycięciu chirurgicznym, wadą – częstszy odsetek nawrotów.

Kriochirurgia polega na poddaniu zmian skórnych działaniu niskich temperatur (od -50 do -60°C) przy użyciu najczęściej ciekłego azotu. Niska temperatura powoduje niszczenie tkanek poddanych jej działaniu. Proces gojenia jest jednak długi od kilku do kilkunastu tygodni.

Laseroterapia polega na usunięciu zmiany nowotworowej wiązką lasera CO₂. Ze względu na brak możliwości oceny marginesów zaleca się tę metodę jedynie w powierzchownym raku podstawnokomórkowym i raku płaskonabłonkowym nienaciekającym.

Leki przeciwnowotworowe i immunomodulujące stosowane miejscowo działają przez pobudzenie miejscowych mechanizmów odpornościowych organizmu oraz hamują wzrost i podział komórek nowotworowych. Do preparatów stosowanych miejscowo należy m.in.: fluorouracyl, interferon, imiquimod.

Terapia fotodynamiczna metoda ta polega na miejscowym podaniu fotouczulaczy, które są magazynowane w tkankach patologicznych i następnie poddaniu tkanki na działanie światła o określonej długości fali. Wynikiem tego procesu jest powstanie związków powodujących śmierć komórek

nowotworowych. Terapia ta ma zastosowanie m.in.: w leczeniu rogowacenia słonecznego i jest możliwa do zastosowania w raku płaskokomórkowym i podstawnokomórkowym skóry.

Radioterapia jest to metoda która ma zastosowanie wtedy gdy niemożliwe jest leczenie chirurgiczne z powodu zaawansowania nowotworu, chorób towarzyszących, złego stanu zdrowia pacjenta lub braku zgody na resekcję chirurgiczną. Radioterapia jest stosowana również jako leczenie uzupełniające po zabiegu chirurgicznym w przypadku dodatkowych czynników ryzyka np. postać naciekająca raka, niskie zróżnicowanie nowotworu, przerzuty do węzłów chłonnych. Należy pamiętać że jest to metoda która poza działaniem leczniczym powoduje działania niepożądane: odczyny popromienne, zapalenie i martwicę skóry, łysienie, odczyny ze strony układu moczowego, pokarmowego, oddechowego i wtórne nowotwory skóry.

W niektórych przypadkach zaawansowanych raków skóry tzn. postaci naciekających, dających przerzuty do węzłów chłonnych i nawrotów raka oraz w zaawansowanych postaciach czerniaka stosuje się leczenie systemowe tzn. chemioterapię i leki działające na poszczególne cykle biologiczne komórek nowotworowych, tzw. leki ukierunkowane molekularnie.

Należy pamiętać, że skóra może być również miejscem przerzutów innych

pierwotnych nowotworów najczęściej: raka piersi, jelita grubego i czerniaka u kobiet; płuca, jelita grubego i czerniaka u mężczyzn.

Bardzo ważna jest systematyczna obserwacja pacjenta, który zachorował na raka skóry, gdyż ryzyko rozwoju następnego nowotworu lub nawrotu choroby jest u niego znacznie większe. Zaleca się, aby każdy pacjent leczony wcześniej z powodu raka skóry był raz w roku poddawany kontroli lekarskiej z oceną całej powierzchni skóry. W przypadku zmian zaawansowanych i niskozróżnicowanych zaleca się częstsze kontrole i ocenę regionalnych węzłów chłonnych.

Podsumowując, w przypadku nowotworów skóry bardzo 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 godziną 11 a 16, unikać korzystania z solariumów, jeśli już musimy się opalać należy stosować kremy z filtrem UV, okulary przeciwsłoneczne. Przynajmniej raz w roku należy kontrolować się u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa. Leczenie chirurgiczne jest główną i skuteczną metodą rozpoznania i leczenia nowotworów skóry. Metody małoinwazyjne mają zastosowanie w początkowych etapach choroby lub wtedy gdy wycięcie chirurgiczne zmiany z różnych względów nie może być zastosowane.

**produkt dostępny
w najlepszych aptekach**

**KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie**

**Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości**

artivit
fiołki

www.artivit.com.pl

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

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

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

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

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

Masz problemy z dziąsłami?

Zdrowe dziąsła są elementem pięknego uśmiechu. Prawidłowo pielęgnowane zapewniają odpowiednią stabilność naszych zębów przez całe życie.

Zaniedbane natomiast mogą doprowadzić do ruchomości zębów, co w konsekwencji przyczynia się do ich zbyt wczesnej utraty.

A jak rozpoznać, że Twoim dziąsłom coś dolega?

- występowanie krwawienia (najczęściej podczas szczotkowania!);
- ból dziąseł;
- pojawienie się nadmiernego zaczerwienienia;
- obrzęk dziąseł;
- obniżanie się dziąseł (jest to normalny objaw postępujący umiarkowanie wraz z wiekiem; jednak nadmierne ich obniżanie w krótkim czasie wymaga jak najszybszej wizyty u lekarza stomatologa).

Główne przyczyny problemów z dziąsłami

- zalegająca płytka nazębna (po zmineralizowaniu tworząca kamień nazębny) – jest spowodowana najczęściej niedostatecznym utrzymaniem higieny jamy ustnej. Płytką wnika pod dziąsła odpycha je od powierzchni zębów. Jest miejscem gromadzenia się bakterii, które

doprowadzają do tworzenia się stanów zapalnych dziąseł;

- nieprawidłowo wykonane wypełnienia ubytków próchnicowych w zębach lub nieprawidłowo wykonane uzupełnienia protetyczne;
- alergie na nikiel lub akryl podczas leczenia ortodontycznego;
- zapalenia dziąseł jako odrębne jednostki chorobowe.

Pozostałe czynniki sprzyjające chorobom dziąseł:

- zmiany hormonalne: okres pokwitania, miesiączka, ciąża;
- choroby ogólnoustrojowe: cukrzyca, białaczka, inne choroby krwi;
- przyjmowane leki: przeciwdrgawkowe, immunosupresyjne, w chorobach układu krążenia;
- zespoły genetyczne (np. zespół Downa)
- niedobory witamin z grupy B, żelaza oraz witaminy C.

Co zrobić aby Twoje dziąsła były piękne i zdrowe?

- Zaczniј od prawidłowej higieny! Zerwij ze stereotypem twardej szczoteczki – szczotkuj zęby miękką, gęstą szczoteczką stosując ruchy wymiatające

„naciągając” dziąsła na zęby. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest także stosowanie szczoteczki sonicznej.

- Kontroluj występowanie kamienia nazębnego i pamiętaj – niektórzy mają większe predyspozycje do jego powstawania, nawet w przypadku utrzymywania prawidłowej higieny!
- W przypadku występowania jednego lub kilku z wyżej wymienionych objawów chorób dziąseł skontaktuj się ze swoim stomatologiem.
- Stosuj dodatkowe preparaty (pasty do zębów oraz płukanki z zawartością chlorheksydyny o odpowiednim stężeniu), które pomogą Ci utrzymać Twoje dziąsła w dobrej kondycji. W przypadku nasilonego stanu zapalnego należy stosować produkty o wyższym stężeniu chlorheksydyny (0,12%), maksymalnie przez okres dwóch tygodni. Po tym okresie należy stosować preparaty o zmniejszonym stężeniu (chlorheksydyna 0,06%) ze względu na pojawianie się przebarwień zębów.

GUM Paroex Kuracja krótkoterminowa (0,12%) pasta oraz płukanka – zmniejsza stan zapalny dziąseł oraz ogranicza narastanie płytki nazębnej, bezalkoholowe preparaty

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

o przyjemnym smaku, pasta odżywia, łagodzi i rewitalizuje dziąsła, dzięki witaminie E, Aloe Vera oraz prowitaminie B5.



GUM Paroex Codzienna ochrona (0,06%) pasta oraz płukanka – zapewnia długoterminową ochronę przed problemami periodontologicznymi, bezalkoholowe preparaty o przyjemnym smaku, pasta chroni przed próchnicą dzięki zawartości fluoru w stężeniu 950ppm.



Elgydium Anti-plaque – antybakteryjna pasta do zębów dzięki połączeniu składników aktywnych: skutecznie chroni przed kamieniem nazębnym, wspomaga regenerację podrażnionych dziąseł, zapobiega krwawieniu dziąseł.



Eludril CLASSIC płukanka – dzięki zawartości znanych składników o działaniu antybakteryjnym, EludrilCLASSIC wspomaga redukować rozwój płytki nazębnej, wspomaga zapobiegać występowaniu po raz pierwszy lub pogorszeniu problemów z dziąsłami, może być stosowany jako uzupełnienie zabiegów periodontologicznych lub implantologicznych.



Arthrodont CLASSIC – pasta do zębów zapewnia skuteczne czyszczenie i poprawia kondycję dziąseł. Jest ona szczególnie odpowiednia u osób, u których dziąsła są podrażnione lub stają się opuchnięte. Zawiera kwas glicerynowy znany ze swoich właściwości kojących, wspomaga zdrowie dziąseł i czyni szczotkowanie bardziej komfortowym.



SPLAT Active – chroni przed krwawieniem dziąseł i parodontozą. Ogół aktywnych ekstraktów tarczycy bajkalskiej, bergenii i spiruliny zapewnia przeciwzapalne działanie na dziąsła; witaminy A i E sprzyjają gojeniu i regeneracji tkanek jamy ustnej.



SPLAT Likvum Gel – pasta wybielająca i chroniąca przed kamieniem nazębnym. Naturalne enzymy z papai i wysoko molekularny komponent POLIDON, skutecznie rozkładają płytkę nazębną, a przy systematycznym stosowaniu - zapobiegają jej powstawaniu. Ksylitol zapewnia wysoką ochronę przed próchnicą.



lek. stom. Małgorzata Radziszewska

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne
poniedziałek-piątek
w godz. 9.00-20.00
602 660 944

chirurg plastyk, specjalista chirurgii ogólnej

dr n. med. **Ewa Karaszekwicz-Mucharska**

leczenie zespołu cieśni nadgarstka, zapalenie pochewek ścięgniętych,
chirurgia ręki, nowotworowe zmiany na skórze twarzy,
korekcja blizn, usuwanie brodawek i blizn, zmiany na powiekach

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne
poniedziałek-piątek
w godz. 9.00-20.00
602 660 944

specjalista dermatologii, wenerologii i medycyny estetycznej

dr n. med. **Paweł Rujna**

DERMATOLOGIA, DERMATOCHIRURGIA,
LASEROTERAPIA, MEDYCYNA ESTETYCZNA

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

Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciążenia Organizmu

Be Healthy Bakterie · Grzybyce · Pleśnie
Pasożyty · Wirusy

tel. 502 561 051
Test biorezonansem DIRP



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

Czy stomatolog powinien leczyć ból głowy?

Ból głowy sam w sobie nie jest chorobą ale jednym z objawów wielu zaburzeń. Określenie „ból głowy” i „migrena” są często traktowane jako synonimy i używane jako niewłaściwa terminologia. Ból głowy jest bardzo często objawem już istniejących problemów. Lekarz po studiach stomatologicznych nie posiada wystarczających wiadomości pozwalających na rozpoznanie wszystkich przyczyn bólu głowy. Należy to pozostawić lekarzowi specjalście neurologii i neurochirurgii. Są jednak pacjenci u których ból głowy NIE ZOSTAŁ SKLASYFIKOWANY przez wyżej wymienionych lekarzy specjalistów.

Ból głowy może być objawem zespołu bólowego zaburzeń czynności narządu żucia. Zaskakująco duży procent pacjentów „z bólem głowy” cierpi na dysfunkcję narządu żucia (zaburzoną czynność narządu żucia). Bruksizm jest często przyczyną bólu głowy w okolicy czoła, twarzy i potylicy.

Badania statystyczne przeprowadzone przez KREISBERGA w 1986 r. wykazały, że przyczyna bólu głowy u 14-26% wszystkich badanych pacjentów to ból pochodzenia

stawowo-zuchwowego. U 14 na 100 pacjentów klinicznych cierpiących na bóle głowy, rozpoznaje się zespół bólowy DYSFUNKCJI NARZĄDU ŻUCIA. Ten zespół jest często i łatwo rozpoznawany ale zwykle nie doceniany jako przyczyna bólu głowy.

Badania wykazały, że statystycznie duża liczba pacjentów skierowanych z oddziałów neurologii cierpiących na migrenę, ból głowy typu napięciowego lub nacynioworuchowego i napięciowego odczuwa znaczną poprawę po zastosowaniu w leczeniu SZYNY ZGRYZOWYCH, aparatów ortodontycznych, właściwego leczenia protetycznego i chirurgicznego.

Pacjenci, którzy trafiają do lekarza neurologa nigdy (jak podają w wywiadzie) nie zgłaszali się do leczenia z powodu zaburzeń czynnościowych narządu żucia.

Są to trzy grupy pacjentów:

1. Pacjenci z bólem głowy i bez objawów zaburzeń czynnościowych narządu żucia.
2. Pacjenci z bólem głowy i oznakami zaburzeń czynnościowych narządu żucia z których nie zdawali sobie sprawy.
3. Pacjenci z bólem głowy i oznakami oraz



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

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



NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka
i chirurgia stomatologiczna

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



objawami zaburzeń czynnościowych narządu żucia o których wiedzieli ale było im to obojętne.

Na podstawie badań udowodniono, że zastosowanie szyn zgryzowych i leczenie zespołowe (stomatologicznego, chirurgiczno-stomatologicznego, ortodontycznego, protetycznego, fizykoterapeutycznego, neurochirurgicznego i psychiatrycznego) jest konieczne w leczeniu niektórych przypadków bólu głowy.

Badania wykazują, że:

1. 39 z 53 pacjentów z bólem głowy i rozpoznaniem neurologicznym skierowanych do leczenia stomatologiczno-ortodontycznego donosi o zmniejszonych bólach głowy dzięki zastosowaniu terapii szynowej.
2. 18 z 22 pacjentów z migreną i 18 z 22 pacjentów cierpiących na bóle głowy typu napięciowo-naczyniowego odczuwa mniejszy ból.
3. Tylko 3 z 9 pacjentów z bólami głowy typu napięciowego odczuwało zmniejszenie bólu głowy.
4. Terapia, w której wykorzystuje się szyny zgryzowe jest skutecznym nieinwazyjnym sposobem leczenia w przypadku migreny i bólu typu napięciowo-naczynioruchowego.

Wniosek

Rozpoznanie w przypadku bólu głowy jest bardzo złożonym zagadnieniem. Stomatolog może to zrobić w przypadku pacjenta u którego wraz z oznakami i objawami zaburzeń czynnościowych narządu żucia występuje ból głowy. Wtedy stosuje szynę zgryzową nie tylko jako aparat leczniczy ale jako sposób diagnostyczny. Lekarz neurolog ustala wstępne rozpoznanie, które ocenia jako odpowiednie do leczenia przez stomatologa za pomocą szyn zgryzowych i leczenia protetycznego lub ortodontycznego – pacjent powinien wyrazić zgodę na leczenie. Pacjenci z bólami głowy potrzebują opieki stomatologa.

lekarz stomatolog
Małgorzata Janik-Podgórska
ORTODONTA

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
prowadzimy leczenie zespołowe

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

pracownia radiologiczna

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

poradnie specjalistyczne

DERMATOLOGICZNA I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
chirurgii plastycznej
chirurgia ręki (leczenie zespołu cieśni nadgarstka)
neurochirurgii
endokrynologii i chorób wewnętrznych
logopedii

Przyjaciółmi naszego gabinetu są dzieci niepełnosprawne.

Leczymy wady zgryzu u dzieci z wadami rozwojowymi.

Współpracujemy z lekarzami
Centrum Zdrowia Dziecka i WIM w Warszawie

Nowoczesna, profesjonalna, przyjazna pacjentom

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)

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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dziury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

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

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

między MITEM a prawdą Dlaczego psychiatra nie gryzie? cz.11



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

Witam Państwa ponownie na łamach Medyka i chciałbym, byśmy dalej wspólnie mogli przyglądać się temu co utrudnia współpracę lekarzy psychiatrów i pacjentów. W poprzednim artykule zaczęliśmy omawianie mitów, które utrudniają tę współpracę, a często utrudniają dotarcie do lekarza i uzyskanie pomocy.

Mit nr 2 „Muszę sobie z tym sam/sama poradzić...”

... najczęściej po takim wyznaniu można było usłyszeć dalszą część w stylu: „bo jak sobie sam nie pomogę, to mi nikt nie pomoże...” lub „muszę być twardy, bo jak się rozkleję to będzie ze mną gorzej” itd. itp. Zastanawiałem się co może stać za takim postawieniem sprawy zwłaszcza, że można było usłyszeć takie uzasadnienia często od osób doświadczających poważnych problemów i zawirowań w życiu.

- Czy to źle rozumiana ambicja?
- Czy rozbudowane poczucie niezależności?
- Czy może lęk, że jak sobie dam pomoc to się okaże, że naprawdę potrzebowałem tej pomocy, a to wcale nie fajnie jest być potrzebującym, lepiej zawsze „rozdawać karty”?
- Czy też (cytuując z innego artykułu)

pewnego rodzaju wątpliwości typu „Jak bardzo trzeba „zwariować” aby trafić do psychiatry?”, czyli czy już mi jest potrzebne leczenie czy może jeszcze poczekać.

Problem w tym, że wcale nie trzeba „zwariować”, zdecydowanie lepiej jest udać się do lekarza dużo wcześniej. Zanim problemy takie, jak np.: złe samopoczucie, obniżony nastrój, ciągle odczuwane zmęczenie, nie wyjaśnione (nie mające potwierdzenia w innych badaniach, czy konsultacjach lekarskich) dolegliwości somatyczne, lęk, zaburzenia snu, nierealne doznania zmysłowe, czy myśli o samobójstwie - spowodują realne zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Zdecydowanie lepiej jest, jak mówi znane powiedzenie „zapobiegać, niż leczyć”. Te i inne podobne objawy powinny być powodem do szukania pomocy u lekarza, nie są to stany które można przeczekać jak deszcz, który przestanie padać. Nieleczona psychoza, czy depresja może realnie doprowadzić życie cierpiącej osoby do poważnych strat osobistych, w tym do samobójstwa.

- Dlaczego z bólem głowy lub zapaleniem gardła, gorączką łatwiej jest pójść do lekarza niż z przeciągającym się przynębieniem, smutkiem lub „napadającym” lękiem?

- Czy wstydymy się tego co jest nam najbliższe, często najbardziej intymne, a może tak naprawdę sprawiające więcej cierpienia niż ból brzucha?

Na szczęście coraz więcej osób przyznaje się i rozmawia o tym, że korzysta z psychoterapii lub chodzi do psychiatry, przez co zachęca osoby niezdecydowane i obawiające się. U wielu osób, które się

przełamały często jest to traktowane jako konstruktywny krok we własnym rozwoju i sposób na polepszenie jakości swojego życia. Naprawdę wielu pacjentów którzy rozpoczęli swoje leczenie i uzyskali poprawę samopoczucia mówi, że żałuje, że nie zaczęli tego robić wcześniej, a przedłużający się okres samotnego i często długiego zmagania się ze „złym samopoczuciem” przeżywają jak stratę, bo przecież można było zająć się tym wcześniej.

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

PT Dental
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

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

Agamed
CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów
przyjmują lekarze stomatolodzy
Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanoska
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



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA

ul. Lekarska 2A, 26-600 Radom
tel. +48 602 660 944
ortolive.janik@gmail.com
www.ortolive.pl

TOMOGRAFIA
stomatologiczna

- **Cyfrowe zdjęcia RTG:**
punktowe, pantomograficzne, cefalometryczne,
stawów skroniowo-żuchwowych, zatok szczękowych
- badania tomograficzne CBCT dla stomatologii
m. in. stawów skroniowo-żuchwowych
- badania tomograficzne dla laryngologii
 - tomografia zatok
 - górnych dróg oddechowych
 - ucha wewnętrznego



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



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Jak myślimy w lęku, czyli poznawcze aspekty lęku

„Poznawczy” to słowo używane przez psychologów dla myśli i procesów myślenia. W klasycznym ujęciu zaburzeń lękowych podkreśla się występowanie takich procesów myślowych, które pełnią funkcję detektorów („wykrywaczy”) niebezpieczeństwa. Te myśli koncentrują uwagę na bodźcach postrzeganych jako zagrażające.

Należy wspomnieć, że mechanizm umożliwiający wczesne wykrycie bodźców zagrażających jest podstawowy dla przetrwania jednostki i w ogóle całego gatunku. Wzbudzenie układu autonomicznego (przyspieszony oddech, szybsze bicie serca) i doświadczanie emocji lęku stanowi przejaw mobilizacji organizmu do walki, ucieczki lub zastygania. To trzy potencjalnie przystosowawcze reakcje w obliczu zagrożenia. Pierwotnie reakcja „walcz lub uciekaj” wyzwalana była w odpowiedzi

na konkretne zagrożenia fizyczne. Mobilizowana dzięki niej energia pozwalała rozprawić się z przeciwnikiem lub ucieczkę przed nim. Niestety tych samych objawów doświadczamy oglądając horror lub stojąc przed sporą grupą ludzi, w oczekiwaniu na własne przemówienie. Tak więc stykając się z zagrożeniami natury psychospołecznej czy ekonomicznej, mobilizujemy taką ilość energii jaka z pewnością wystarczyłaby do stoczenia walki wręcz lub ucieczki, a która w niewielkim stopniu przydaje się do rozwiązania problemów niesionych przez życie.

Niewątpliwie zdolność do „wykrywania zagrożenia” to cenny spadek po naszych „przodkach”. W końcu dzięki tej umiejętności przetrwaliśmy jako gatunek. Jednak nie każdy z nas wyposażony jest w tak czuły „wykrywacz zagrożenia”. Pomaga nam w tym kolejny proces myślowy, dotyczący możliwości poradzenia sobie ze zdarzeniem wywołującym silny lęk, a w konsekwencji wpływający na wybór strategii działania (postrzegana możliwość poradzenia sobie z problemem + spostrzegana możliwość uzyskania pomocy). Miarą intensywności lęku jest dysproporcja między postrzeganym niebezpieczeństwem a postrzeganymi własnymi możliwościami poradzenia sobie w danej sytuacji. Zatem jeśli jesteśmy

przekonani o własnych możliwościach zaradczych w obliczu zagrożenia, lęk prawdopodobnie się nie pojawi wcale lub pojawi się w niewielkim natężeniu.

Jeśli jednak mamy zbyt czuły „wykrywacz lęku” oraz niewielkie przekonanie o własnych możliwościach poradzenia sobie z zagrożeniem, wówczas na pierwszy plan wysuwają się spostrzeżenia, że jesteśmy w NIEBEZPIECZEŃSTWIE, coś nam GROZI lub jesteśmy na coś NARAŻENI. Jawiące się w naszej głowie negatywne oceny i interpretacje zdarzeń stanowią coś, co psychologowie nazywają „błędami w myśleniu” lub „zniekształceniami poznawczymi/myślowymi” Do typowych zniekształceń należą:

- Arbitralne wnioskowanie: wyciąganie wniosków pomimo braku wystarczających dowodów.
- Selektywna uwaga: skupianie się na jednym aspekcie sytuacji i jednocześnie ignorowanie ważniejszych cech. Z otoczenia wyłapujemy bodźce i informacje, które potwierdzają nasze wcześniejsze założenia.
- Nadmierna generalizacja: stosowanie wniosku opartego na izolowanych wypadkach do szerszego zakresu zdarzeń lub sytuacji.
- Wyolbrzymianie/bagatelizowanie: powiększanie lub umniejszanie znaczenia

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

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

GABINET NEUROLOGICZNY

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

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

Grójec, ul. POW 14, LEDAMED

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne
poniedziałek-piątek

w godz. 9.00-20.00

697 060 807, 602 660 944

przyjmuje w środy 19.00-21.00

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

zdarzeń. Bagatelizowanie przypomina lekceważenie pozytywów – upieranie się, że pozytywne doświadczenia się nie liczą.

- **Katasrofizacja:** rozmyślanie o najgorszych możliwych skutkach sytuacji i przecenianie prawdopodobieństwa ich wystąpienia.
- **Czytanie w myślach:** zakładanie, że ludzie odbierają nas w sposób negatywny, chociaż nie ma na to pewnych dowodów.

Ćwiczenie 2

Parskanie

Konie potrafią tak pięknie parskać. Podobna nam się ten mocny dźwięk. Spróbuj parsknąć. Musisz w tym celu lekko rozluźnić wargi i szczękę. A potem pozwól wydech-nemu powietrzu wybulgotać na zewnątrz. Bbbbb-bbb-rrrrr!
Bbbbb-bbb-rrrrr!

Konie rozładowują w ten sposób napięcie. Jeśli trochę poćwiczysz, też się tego nauczysz – mocne parskanie dla rozluźnienia. Zamiast nerwów i kołatania serca – w samochodzie, przy biurku przed rozmową telefoniczną, w drodze na spotkanie – parskanie. Raz krótko: bbrrr!, bbrrr!

Raz długo: Bbbbb-bbb-rrrrr!

(ćwiczenie autorstwa Julie Henderson)

Dlaczego parskanie pomaga?

Okolice ust i wszystkie funkcje ust zajmują duży obszar w kresomózgowiu. Kiedy więc wykonujesz ustami nietypowe ćwiczenia, twój mózg jest tak zajęty tym, by wykonać je poprawnie, że inne rejony mózgu, przez które być może właśnie przebiega komunikat „strach, strach, strach”, tracą na znaczeniu.

Parskanie ma jeszcze jedną zaletę – rozluźniasz w ten sposób wargi oraz górną i dolną szczękę. Te sygnały zostają przekazane w dalsze rejony mózgu, które są także odpowiedzialne za emocjonalne napięcie/rozluźnienie.

A ten komunikat za pomocą połączeń nerwowych zostaje przekazany do ośrodków strachu i paniki – które ogarnia spokój.

Zatem: rozluźniające ćwiczenia mięśni twojej twarzy to mentalne ćwiczenia rozluźniające w mózgu.

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

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

Adam Zagata

Specjalista neurochirurg

Radom, ul. Królewska 15a

Zapisy od poniedziałku do piątku
tel. 48 333 28 74

Przyjęcia w poniedziałek od 17.00
kom. 607 078 036

SPECJALISTA NEUROLOG

Katarzyna Głód-Socha

WIZYTY DOMOWE

tel. 694 138 928

PRZYJMUJE

GABINET

Przychodnia GAMED

ul. Wysoka 12

zapisy tel. 694 138 928

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

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

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

Gabinety Lekarskie i USG
pro feminae

lek. med. Piotr Józwiak
kom. 605 603 007

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

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

Postępowanie rehabilitacyjne w przypadku choroby Osgood-Schlattera u dzieci

Choroba Osgood-Schlattera jest aseptycznym zapaleniem guzowatości kości piszczelowej zaliczanym do grupy jałowych martwic kości.

Przyczyny choroby nie są do końca poznane a wyniki badań wykazują, że choroba zaczyna się od niewielkiego, podchrząstkowo położonego pola martwicy. Istnieje wiele teorii rozwoju choroby. U dzieci guzowatość kości piszczelowej nie jest jeszcze ostatecznie ukształtowana i stale się rozwija (kostnieje). Obecnie za przyczynę choroby uważa się zaburzenia procesu kostnienia rozwijającej się guzowatości.

Czynniki sprzyjające zachorowaniu:

- nadmierne obciążenia fizyczne, np. podczas uprawiania sportu
- nadwaga
- szybki wzrost organizmu w okresie dojrzewania
- częściej u chłopców
- wiek między 10 a 15 rokiem życia

Zmiana chorobowa występuje jedno- lub obustronnie. Choroba prowadzi do długotrwałych, nawet kilkuletnich dolegliwości bólowych. Jednakże prawidłowo leczona może ulec trwałemu wyleczeniu.

Dzieci najczęściej skarżą się na ból podczas wysiłku fizycznego, szczególnie przy prostowaniu kolana, np. podczas wchodzenia po schodach, jeździe na rowerze, skakania lub podnoszenia ciężarów oraz ból uniemożliwiający klękanie na chorym kolanie. Charakterystyczne jest obrzmiało, ciepłe i wrażliwe na dotyk zgrubienie poniżej kolana.

Leczenie

Celem leczenia jest zmniejszenie dolegliwości oraz uniknięcie powikłań. Bez względu na konieczność jest w okresie ostrym objawów chorobowych i nasileniu dolegliwości ograniczenie aktywności fizycznej i przerwa w uprawianiu sportu. U niektórych osób konieczne może być unieruchomienie

kończyny w szynie lub chodzenie z pomocą kul. Stosować należy zabiegi fizykoterapeutyczne takie jak: ultradźwięki, jonoforeza magnetoterapie, a zwłaszcza laseroterapia chorej okolicy – zmniejszają odczyn zapalny łagodząc dolegliwości bólowe co w rezultacie daje skrócenie czasu trwania choroby. Zalecane są również ćwiczenia biernego rozciągania mięśnia czworogłowego uda, ale i zginaczy kolana.

Leczenie farmakologiczne jest leczeniem wspomagającym i polega na podawaniu leków przeciwbólowych oraz przeciwzapalnych.

W rzadkich przypadkach konieczne jest wykonanie zabiegu operacyjnego polegającego na usunięciu chorego fragmentu kości

REHA-COMPLEX

mgr fizjoterapii Milena Figarska-Szmit

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

rehabilitacja i masaż

Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex Kozienice Al. Sikorskiego 10 budynek Z

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

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne

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

512 040 525
502 729 548

również prywatne

Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA REHABILITACJA

Radom ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051
fizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.pl

REHABILITACJA DOMOWA

Centrum Medyczne FizjoMedica
Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

Profesjonalna rehabilitacja w domu Pacjenta

- neurologiczna (udary, stwardnienie rozsiane, parkinson i inne)
- ortopedyczna (schorzenia narządu ruchu, po złamaniach, endoprotezach i inne)
- ogólnie usprawniająca
- masaż, taping

Działamy metodami PNF oraz terapią manualną. Własny profesjonalny stół rehabilitacyjny oraz przyrządy do ćwiczeń.

- 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

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

Skontrolować niekontrolowane, czyli jak poskromić emocje



coach
Marzena Figura

Emocje to subiektywne doświadczenia, które manifestują się poprzez fizjologiczną ekspresję, biologiczną reakcję i stan umysłu. Są nierozdzielnie powiązane z temperamentem i nastrojem oraz wchodzi w skład motywacji. Za pomocą emocji możemy sprawnie działać w otaczającym nas świecie, ponieważ nadają znaczenie – pozytywne lub negatywne – napotykanym zdarzeniom, przedmiotom, ludziom i zjawiskom. Trzeba dodać, że nie wszystkie są przez nas uświadamiane i wyraźne, dlatego czasami tak trudno jest nam się zorientować w swoich odczuciach. Wszystkie emocje niosą ze sobą określoną informację i mają swoją funkcję. Zadaniem emocji jest sprowokować nas do przerywania jakiejś aktywności

(emocje ujemne) albo wzbudzić tendencje do podtrzymania danej aktywności lub określonego kontaktu (z sytuacjami, przedmiotami), który te emocje wywoływał.

Czy emocje mogą boleć?

To, że pozytywne emocje wpływają na nasze zdrowie psychiczne, każdy z nas wie. Przypomnijmy sobie sytuację, kiedy byliśmy zakochani, wówczas wyglądaliśmy ładniej, nasza skóra promieniała, schudliśmy, mieliśmy dużo energii, mimo, że spaliśmy mniej. Tak działają tzw. hormony szczęścia – peptydowe hormony endorfiny. Są one endogenne opiodami, a więc ich działanie można porównać do działania narkotyków.

Natomiast, długotrwałe negatywne emocje takie jak: lęk, nasilony stres, złość, żal, powodują, że przysadka mózgowa zwiększa produkcję tzw. hormonów stresu – adrenalinę, noradrenalinę, kortyzolu i prolaktyny. Mogą one bardzo silnie działać na nasze zdrowie somatyczne, ponieważ kiedy ich fala zalewa organizm, aktywność komórek odpornościowych zostaje zahamowana.

Bardzo często silnemu stresowi towarzyszą bóle głowy, zaburzenia układu trawienego (biegunki lub zaparcia), bóle brzucha, ale również i inne niespecyficzne bóle i dolegliwości somatyczne. Powoduje on również ból psychiczny, który może doprowadzić do spustoszenia w naszym organizmie.

Jak poskromić emocje

Większości z nas wydaje się, że zupełnie nie mamy wpływu na to, jakie emocje czujemy i jesteśmy wobec nich bezsilni jak liście na wietrze. Czy tak rzeczywiście jest, łatwiej zrozumiemy dzięki coachingowi.

W coachingu najważniejsze jest świadome używanie emocjonalności, które będzie polegało na:

- Obserwowaniu powstającej emocji, tego, jak reaguję i na co reaguje. Przede wszystkim należy zastanowić się jakie sytuacje najbardziej wytrącają nas z równowagi i zaburzają nasz spokój. Warto również zrozumieć jakie uczucia rodzą się w momencie, gdy nasz stan spokoju zostaje zaburzony.

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

- Rozpoznaniu informacji tkwiącej w emocji na temat siebie, motywów swojego działania, zrozumieniu dlaczego reagujemy w ten, a nie inny sposób oraz jaki ma to wpływ na ludzi z naszego otoczenia.
- Nauczeniu się rozróżniania swoich uczuć i ich gradacji to następny krok do współpracy z własnymi emocjami. Ważne jest aby odpowiedzieć sobie na pytanie, czy potrafimy stopniować siłę odczuwania swoich emocji. W jakich sytuacjach czujemy się podenerwowani, a kiedy odczuwamy frustrację, narastającą złość, wszechogarniający gniew i wreszcie wpadamy w furję.
- Kolejnym krokiem jest nazwanie tego, co naprawdę czujemy, lub zauważamy u drugiego człowieka. Nazwanie emocji jest podstawowym narzędziem w skutecznym porozumiewaniu się ze sobą i z otoczeniem.

Główną odpowiedzialność za wyniki pracy nad emocjami oraz utrzymanie stanu zdrowia ponosimy sami. Na szczęście każdy człowiek, niezależnie od różnych czynników, jest w stanie pobudzić własną wolę do zmian. Wystarczy chcieć nad sobą pracować. Złe myślenie i melancholijne nastroje zastępować dobrymi oraz logicznie analizować przyczyny pojawiania się „złych” emocji. A przede wszystkim wierzyć, że to zacznie działać. Jednak, aby móc zmieniać nasze wzorce myślowe i zachowań, musimy je wcześniej poznać. W większości przypadków nie jest to łatwe, jednak coach z całą pewnością pomoże nam zrozumieć mechanizmy zarządzające naszymi emocjami.

Coachingowa ścieżka zdrowia. Etap 2

Przypomnij sobie jedną sytuację, w której twoja reakcja emocjonalna była bardzo silna, a ty z nią uporałeś się i wróciłeś do dobrego samopoczucia. Wybierz kilka

konkretnych momentów, wyobraź sobie każdy z nich najdokładniej, przywołaj jak najwięcej szczegółów i przeżyj to tak, jakby się właśnie działo. Następnie odpowiedz sobie na pytania :

- Jak to zrobiłeś?
- Jaką masz strategię skutecznego porozumiewania się ze światem swoich emocji?
- Z jakimi emocjami umiesz sobie radzić, a jakim oddajesz kontrolę nad Twoim zachowaniem?

Po takiej analizie, potraktuj to jako nową umiejętność i zastosuj te same kroki w momencie gdy czujesz, że Twoje emocje dają o sobie znać.

Coaching jest jedną ze ścieżek do opanowania sztuki zarządzania swoimi emocjami, jednak wszystkie metody łączy jedno: uznanie emocji za ważny i nieodłączny element życia, skuteczną pomoc w odkrywaniu swoich możliwości i źródło informacji o tym, co wyraża nas z dobrego stanu i co nas w dobry stan wprowadza. Dlatego też, warto inwestować w umiejętność zarządzania swoimi emocjami.



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




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



**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**



**DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM**

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

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



Urazy kręgosłupa

Diagnostyka

Jednym z najistotniejszych elementów diagnostyki urazów kręgosłupa jest badanie podmiotowe i przedmiotowe. Jeżeli stan ogólny chorego pozwala na przeprowadzenie wywiadu lekarskiego jest on bezcenną metodą uzyskiwania informacji o etiologii urazu i jego charakterystyce. Pozwala na wstępne rozeznanie oraz określenie stopnia uszkodzenia układu nerwowego. Dokładne badanie przedmiotowe umożliwia ocenę rozległości deficytów neurologicznych, co

ułatwia i pozwala ukierunkować dalszą diagnostykę i leczenie.

Badanie kliniczne cechuje się bardzo wysoką czułością (sięgającą niekiedy 100%), jednakże małą specyficznością. Badaniem obrazowym z wyboru w urazach kręgosłupa jest tomografia komputerowa (CT). Pozwala ona uwidocznzyć m.in. urazy struktur kostnych oraz ogniska krwotoczne. Wykonanie wyłącznie zdjęć RTG kręgosłupa, bez względu na wybraną projekcję, wiąże się z dużym ryzykiem niewidocznienia

istniejących uszkodzeń z racji małej dokładności i rozdzielczości badania. Dodatkowo zdjęcia rentgenowskie funkcjonalne kolumny kręgosłupa wydają się bezcelowe z takich samych powodów jak klasyczne badania RTG. Chorzy po urazach kręgosłupa są narażeni na większe dawki promieniowania z racji konieczności wykonania wielu badań obrazowych, dlatego należy unikać zbędnej ekspozycji na radiację.

U chorych niewymagających niezwłocznej interwencji operacyjnej wykonanie dodatkowego badania rezonansu magnetycznego (MRI) pozwala uzyskać lepszą wizualizację potencjalnych uszkodzeń nie widocznych w badaniu CT. Dotyczy to zarówno układu kostnego, jak i więzadłowego oraz struktur nerwowych. Dodatkowo badanie MRI pozwala na lepszą ocenę integralności kręgosłupa i aparatu więzadłowego

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy usługi w zakresie:

- + leczenia stanów poudarowych, stwardnienia rozsianego, nietrzymania moczu, torbieli 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 - Fałą 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!

FIZJOE PPERT telefon **606 499 981**
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

- neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
- ortopedyczna
- dzieci (skoliozy, wady postawy)
- masaż, fizykoterapia, kinesiotaping

pracujemy metodą PNF

Vic-Med

Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ

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

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

REH-COMPLEX Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

tel. 798 802 717 www.reh-complex.pl

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



VENOMEDICA

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

- laserowe zabiegi endożylny ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczoków
- 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

dr n. med.
Andrzej Ostrach
 specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej
 Centrum Bernardyńska
 Radom, ul. Bernardyńska 3A,
 tel. 48 386 95 00
 kom. 602 477 709

diagnosis RADOM
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

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

jego tylnej kolumny. Dokładniejsza ocena może wpłynąć na zmianę pierwotnej klasyfikacji urazu w skali AO lub TLICS w znaczący sposób modyfikując koncepcję leczenia.

W rzadkich przypadkach urazów odcinka szyjnego kręgosłupa dochodzi do uszkodzenia tętnicy kręgowej. Pomimo nieczęstego występowania należy o nim pamiętać, gdyż jest to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Obserwuje się go przeważnie u chorych z rozległymi, ciężkimi urazami, z pierwotnie niskim GCS (Glasgow Coma Scale). Złamania w obrębie podstawy czaszki, uszkodzenia złącza szczytowo-potylicznego, jak również złamanie z przemieszczeniem fragmentu kostnego powyżej 1 mm w świetle otworu wyrostka poprzecznego powinny sygnalizować możliwość uszkodzenia tętnicy kręgowej. U wybranej grupy chorych z realnym podejrzeniem wystąpienia takiego uszkodzenia badaniem z wyboru jest angio-CT. W przypadku jego pozytywnego wyniku potwierdzającego przypuszczenie urazu naczyniowego, konieczne może być wykonanie arteriografii i podjęcie decyzji o ewentualnym leczeniu endowaskularnym. Bez względu na stopień uszkodzenia tętnicy kręgowej, uraz kręgosłupa ze współistniejącą patologią naczyniową powinien być rozpatrywany jako uraz o poważniejszym przebiegu, nawet pomimo ubogi objawów neurologicznych.

W okresie obserwacji pourazowej chorego niezbędna jest stała kontrola i ocena neurologiczna, zarówno w trakcie hospitalizacji, jak i w warunkach ambulatoryjnych.

Objawy kliniczne

Objawy kliniczne urazów kręgosłupa mają bardzo szeroki zakres manifestacji. W zależności od siły urazu, powstałych uszkodzeń oraz miejsca (poziomu) uszkodzenia chory może prezentować odmienne dolegliwości. Ich skala jest również wprost proporcjonalna do ewentualnego uszkodzenia bądź ucisku struktur nerwowych. Czas trwania impresji na rdzeń kręgowy bądź korzenie nerwowe wpływa negatywnie na ich funkcjonowanie, drastycznie pogarszając możliwość powrotu ich prawidłowej, fizjologicznej funkcji wraz z przedłużającym się czasem trwania ucisku. Urazy odcinka szyjnego przeważnie manifestują się deficytami neurologicznymi w obrębie obręczy barkowych i kończyn górnych. Masywne uszkodzenie rdzenia zlokalizowane w tym obszarze mogą spowodować wystąpienie tetraplegii, niewydolności oddechowej oraz objawów z niższych poziomów rdzenia kręgowego.

Urazy zlokalizowane w okolicy pierświowo-łędźwiowej objawiają się głównie ubytkami neurologicznymi w dolnej części tułowia i kończynach dolnych. Ponownie warto podkreślić, iż badanie neurologiczne i wywiad lekarski są niezastąpionymi metodami diagnostycznymi.


W przypadku urazów bez istotnych uszkodzeń struktur nerwowych wewnątrzkanałowych choroby najczęściej uskarżają się na ból okolicy urazowej. Towarzyszyć mu mogą zaburzenia czucia powierzchownego, zgodnego z dermatomami, pod postacią zarówno niedoczulicy, hiperestezji, jak i jego całkowitego zniesienia. Istotnym elementem badania jest ocena sprawności kończyn. Występowanie niedowładu bądź plegii w ich zakresie sugeruje podejrzenie bezpośredniego urazu rdzenia lub korzeni nerwowych. Pomocne jest także określenie napięcia mięśniowego, gdyż niejednokrotnie dochodzi do jego patologicznego wzrostu. Przy uszkodzeniach okolicy łędźwiowo-krzyżowej pojawić się mogą zaburzenia funkcji zwieraczy cewki moczowej i odbytu. Dodatkowo w skutek zaburzenia funkcji układu autonomicznego obserwować można wystąpienie u pewnej grupy chorych priapizmu.

Warto zwrócić uwagę na trudności w prawidłowej ocenie neurologicznej chorych bezpośrednio w miejscu wypadku poza szpitalem. W literaturze podkreśla się fakt, iż istotna część poszkodowanych zostaje niewłaściwie zakwalifikowana do niższej kategorii urazu, pomimo zastosowania segregacji chorych metodą Triage. Spowodowane jest to szeroką skalą objawów klinicznych mogących błędnie wskazywać na brak ciężkich uszkodzeń układu nerwowego, jak i ewolucją symptomów w czasie.

Rokowanie


Rokowanie w przypadku urazu kręgosłupa jest niepewne. W dużej mierze zależy ono od typu urazu i współtowarzyszących mu uszkodzeń układu nerwowego. Równie istotna jest lokalizacja urazu, albowiem inaczej rokuje masywny uraz odcinka szyjnego, a inaczej odcinka łędźwiowego.

Niewielkie stabilne, nieprzemieszczone złamania trzonów, wyrostków kolczystych i poprzecznych nie są przeważnie obciążone ryzykiem trwałych deficytów neurologicznych, dając nadzieję na pełny powrót do stanu sprzed urazu. Przypadki wymagające interwencji chirurgicznej, zwłaszcza ciężkie uszkodzenia struktur nerwowych rokują bardzo niepewnie. Kluczowy jest kliniczny stan początkowy pacjenta oraz poziom ewentualnego uszkodzenia.



Tak jak w krainie Piotrusia Pana my też na zawsze pozostaniemy dziećmi. Jednak nasze życie nie jest bajką. Nie widzimy. Poruszamy się na wózkach. Zmagamy się z wieloma różnymi chorobami. Już zawsze będziemy potrzebowali czyjś wsparcia, troski i opieki. Naszym marzeniem jest miejsce gdzie będziemy zawsze mogli na nie liczyć. Nasza Nibylandia - CENTRUM WSPARCIA OSÓB NIEWIDOMYCH ZE ZŁOŻONĄ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.

TO WŁAŚNIE TWÓJ 1% MOŻE NAM POMÓC ZBUDOWAĆ NASZ TĘCZOWY DOM



Każdy chory po urazie kręgosłupa powinien mieć zapewnioną możliwość monitorowania podstawowych parametrów życiowych. Ciśnienie tętnicze krwi, wiek oraz stan neurologiczny chorego są wstępnymi czynnikami rokowniczymi w bezpośrednim okresie po urazie, jednakże charakteryzują się dużą zmiennością utrudniając jednoznaczną ocenę. Wskazuje się również na hipotensję, hiperglikemię oraz współistniejące średnie bądź ciężkie obrażenia mózgu, jako czynniki pogarszające rokowanie. Dodatkowo urazy powyżej poziomu C4 odcinka szyjnego kręgosłupa cechują się ponad 7-krotnie większą śmiertelnością niż zlokalizowane poniżej tego poziomu. Warto pamiętać, iż w przypadku urazów rdzenia kręgowego odcinka szyjnego u ponad 17% chorych występuje niewydolność oddechowa, zwiększająca wielokrotnie śmiertelność w bezpośrednim okresie hospitalizacji. Współistniejąca hipoalbuminemia dodatkowo pogłębia niewydolność oddechową.

Z uwagi na znaczną dynamikę objawów oraz trudności w leczeniu chorych po urazach kręgosłupa wskazana jest wyważona ocena rokowania i stałe, kompleksowe monitorowanie chorego.

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

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO NZOZ Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
 - zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
 - hospicjum domowe (NFZ)
- wypożyczenie sprzętu medycznego:
- koncentratory tlenu
 - materace przeciwodleżynowe
 - respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

Gabinet rehabilitacji leczniczej

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

NFZ i odpłatnie

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



PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 515 341 100

☎ 515 341 102



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

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

Laboratorium LAB-MEDIC
 mgr Lena Krajewska
 mikrobiologia-wymazy, hormony

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

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

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 gruczołową piersi. **ZAPRASZAMY!**

VITA-Derm
 CHIRURGIA PLASTYCZNA • MEDYCYNĄ 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

Kos Med
 GABINET KOSMETYCZNO-PODOLIZCZY

diagnostyka,
 profilaktyka
 i pielęgnacja stóp

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

Wizyty domowe Darmowe konsultacje Radom, ul. Reja 5
 tel. 505 646 812

Makijaż permanentny – ratunek



Od kilku sezonów brwi są „na topie”. Coraz częściej słyszymy o ich stylizacji, pielęgnacji, technikach epilacji oraz rekonstrukcji łuku brwiowego. Modne są gęste, naturalne, o regularnym rysunku i harmonijnym kształcie. Razem z rzęsami budują one wizerunek oka. Dzięki nim spojrzenie może magnetyzować, a twarz wyrażać emocje. Brwi mogą odmładzać, bądź dodawać lat. Z pewnością jednak sprawiają, że nas widać. Co ciekawe, ich obecność potwierdza ogólną dobrą kondycję zdrowotną człowieka. Wielu osobom samo wykonanie henny i regulacji brwi przestało wystarczać, chociażby z tego względu, że często są one w bardzo słabej kondycji, albo tak się przeredzą, że nałożenie koloru jest zbyt krótkotrwałe. I tu jest pole do popisu dla **mikropigmentacji**. Zna jej też jako **makijaż permanentny**.

Makijaż permanentny to coraz bardziej popularna usługa, która doskonale koryguje defekty twarzy i pozwala na odzyskanie młodzieńczych rysów. Świetnie sprawdza się gdy chcemy zatuszować takie niedoskonałości jak:

- osłabienie rzęs i brwi - oprawa oka staje się mniej wyraźna,
- opadające kąciki oczu, optycznie mniejsze, zmęczone i smutne.

Zadaniem makijażu jest odświeżenie i odmłodzenie wyrazu twarzy, nadanie z powrotem wyrazistości spojrzenia. Przede wszystkim powinien sprawiać efekt naturalności. A więc ma to być podkreślenie oka czy brwi, bądź skorygowanie występujących

defektów. Kształt i kolory powinny idealnie współgrać z typem urody kobiety lub mężczyzny (tak, panowie również korzystają z tego typu usług).

U osób młodych możemy pozwolić sobie na mocniejsze zaakcentowanie tych partii twarzy natomiast na skórze dojrzałej wykonujemy pigmentację subtelniejszą w kolorze i w formie.

Nowoczesne techniki mikropigmentacji pozwalają na uzyskanie szybkich i naturalnych efektów w poprawie wyglądu. Ostatnio najlepszym rozwiązaniem w pigmentacji brwi jest technika włoskowa. Jest to bardzo naturalny sposób naśladowania naturalnego włosa. Nie ma tu wypełniania całego konturu, ale rysujemy piórem każdy włos z osobna. Kształt korygujemy uwzględniając zmianę położenia mięśni. Kolor pigmentu dobieramy do naturalnego koloru włosa i brwi uzupełniamy rysując kolejne włoski. W ten sposób wypełniamy cały łuk brwi tzw. METODĄ TAFFY.

W taki sam sposób postępujemy w pigmentacji kreski górnej lub dolnej. Rysujemy ją w linii rzęs ewentualnie z delikatnym uniesieniem końcówek w celu otwarcia oka.

Cały zabieg jest przeprowadzany w stanie przewidzieć jak skóra zareaguje na wprowadzony pigment, po około 4-6 tygodniach umawiamy się na ewentualną korektę. W pigmentacji, którą wykonujemy w **Studio Idalia** jest jeszcze jedna ważna zaleta – w przypadku niechcianego

przeciągnięcia kreski mamy możliwość wywabienia jej specjalnym preparatem, który zachowuje się jak gąbka i wtrąca wprowadzony pigment.

Metoda piórkowa (TAFFY) jest znacznie mniej bolesna od metody mechanicznej, osoba wykonująca zabieg ma lepszą kontrolę nad głębokością wprowadzania pigmentu. Jest to bardzo ważne przy wykonywaniu kreszek na powiekach.

Makijaż permanentny jest świetnym rozwiązaniem dla każdego, a w szczególności dla osób:

- mających mało czasu na poranny makijaż;
- wyglądających blado i mało wyraznie;
- chciałyby wyglądać pięknie i bardziej świeżo;
- uprawiają sporty, a chciałyby przy tym wyglądać atrakcyjnie;
- noszą okulary i szklka kontaktowe, przez co mają problemy z wykonaniem makijażu;
- starszych, mających problemy ze wzrokiem;
- są uczulone na kosmetyki kolorowe;
- mają rzadkie brwi, małe oczy;
- które chciałyby dokonać trwałej korekty swojej naturalnej urody i nie zajmować się tym codziennie;
- pozbawionych brwi i rzęs np. po chemioterapii.

Dodatkowych informacji możemy udzielić w Studio Urody Idalia w Radomiu, ul. Sienkiewicza 26 lub telefonicznie pod numerem 606 481 647.

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

life diet

PORADNIA DIETETYCZNA

diety dla osób z nadwagą lub otyłością
dietaoterapia chorób cywilizacyjnych
(cukrzyca typu II, choroby układu krążenia)
plany żywieniowe dla kobiet w ciąży oraz karmiących
diety dla dzieci i młodzieży
żywienie sportowców
weryfikacja i analiza składu ciała
ocena dotychczasowego sposobu odżywiania się

BEZ SUPLEMENTACJI

Radom, ul. Warzywna 23
tel. 606 275 742
www.dietetyk-radom.pl

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



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



*Gdy nadejdą święta niech nadzieja i radość zastukają do Państwa drzwi,
a Wielkanoc przyniesie pomysłowość, szczęście i piękny uśmiech każdego dnia*

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 