



Ocena płodności str. 4

AMH – hormon antymüllerowski
Amerykański standard w radomskim Laboratorium

Nadciśnienie tętnicze str. 6

Bezsенność
jak radzić sobie bez leków str. 12

Przychodzi mężczyzna do seksuologa... str. 20

Dlaczego psychiatra nie gryzie? cz. III str. 9

Coaching zdrowia. Myśleć zdrowo, czyli jak? str. 16

Pakiety opieki medycznej str. 26

Elektroencefalografia (EEG) str. 10

Pasożyty, grzyby, bakterie, wirusy
diagnostyka biorezonansem DIRP cz. II str. 22



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 6
Krajewski Adam – str. 14
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 22
Wypyski Andrzej – str. 22

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 12
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12

CHIRURG OGÓLNY

Karaszkiwicz-Mucharska Ewa – str. 17
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14
Ostrach Andrzej – str. 12
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 22
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Więzorek Janusz • MEDJANA – str. 5
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 8

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 5
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 22

DERMATOLOG

Gamed – str. 6
Rujna Paweł – str. 21

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 9
Nazimek Marta – str. 16
Kempa Urszula – str. 8

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 6
Jonak Andrzej – str. 24
Kempa Urszula – str. 8

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 13
Gamed – str. 6
Romanowski Janusz • Endomed – str. 3

GINEKOLOG

Gamed – str. 6
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 16
Kielski Piotr • EPMED – str. 9
Nita Zygmunt – str. 16
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 16
Świechowski Witold • AGAMED – str. 14

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 6
Gamed – str. 6
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 6

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 5
Gamed – str. 6
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 8
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 5
Poteręła Magdalena – str. 8
Świągłowski Paweł – str. 8
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 8

LARYNGOLOG

Gamed – str. 6
Kielska Ewa • EPMED – str. 9

LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra – str. 10

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Orto Live – str. 17
Vita-Derm – str. 24
MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE
Gamed – str. 6
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 6
Pytel Anna • AGAMED – str. 14

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 13
Chojnacka Marina – str. 13
Dudzińska Ewa – str. 5
Gamed – str. 6
Głód-Socha Katarzyna – str. 13
Jurkiewicz Grzegorz – str. 13
Kosowski Jarosław – str. 13
Kowal Elżbieta – str. 10
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 13
Olczyk Ziemowit – str. 13
Witucka-Tuzimek Anna – str. 10

NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew – str. 10
Podgórski Jan Krzysztof – str. 13
Zagata Adam – str. 13

OKULISTA

Gamed – str. 6
Krupa Ewa – str. 24
Likowska Elżbieta – str. 24
Nazimek Waldemar – str. 24
Małecka Hanna – str. 24
Szponar Bogusław – str. 24

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 5
Kowal Roman – str. 10
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Sekula Jan • SANUS – str. 22

Szynkarczuk Tomasz – str. 22
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5
Wypyski Andrzej – str. 22

PEDIATRA

Gamed – str. 6
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 8
Nazimek Marta – str. 16

PROKOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 9
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 12

PSYCHIATRA

Dziwiz Katarzyna – str. 12
Gamed – str. 6
Karczewski Andrzej – str. 9
Szczęśniak Ewa – str. 9
Witucka-Tuzimek Anna – str. 10

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 14
Centrum Bernardynska – str. 18, 19
EndoCard – str. 8
Endomed – str. 3
Epmed – str. 9
Gamed – str. 6
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5
Nel-Med – str. 9
Nova-Medic – str. 10
Polmedic – str. 26, 28
Przychodnia Specjalistyczna ACM – str. 7
Venomedica – str. 12

STOMATOLOG

Agamed – str. 14
Aurudent – str. 14
Dent Artis – str. 14
Gamed – str. 6
M-dent – str. 14
Luxdent – str. 14
Orto Live – str. 17
PT Dental – str. 14
Szwedental – str. 14
Unident – str. 16

UROLOG

Alter Andrzej – str. 5
Baryłka Krzysztof – str. 22
Gamed – str. 6

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 27
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 6
PMR – str. 6

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16

DIETETYK

Fizjomedica – str. 25
Life & Diet – str. 12
Medi Diet – str. 12

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 7
FizjoExpert – str. 25
Fizjomedica – str. 25
Nova-Medic – str. 10
Reha-complex – str. 25
MedJana – str. 5

MEDYCYNĄ NIEKONWENCJONALNA

Pijawki – str. 25

OPTYK

Grabowscy – str. 24
Likowscy – str. 24

OPIEKĄ PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 7
Dom Pod Złotym Dębem – str. 6
Reha-complex – str. 25
Vic-Med – str. 25

ORTODONTA

Lapro dentis – str. 17
OSRÓDKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Złotym Dębem – str. 6
Chrobrego – str. 7
Vic-Med – str. 25

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 17

PSYCHOLOG

Gamed – str. 6
Ogrodnik Iwona – str. 5
Kołątą Agnieszka – str. 5
Komorowska Jolanta – str. 25

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 7
FizjoExpert – str. 25
Fizjomedica – str. 25
MedJana – str. 5
Nova-Medic – str. 10
Reha-complex – str. 25
Vic-Med – str. 25

SALONIK URODY

Idalia – str. 25
KosMed – str. 22
SKLEPY MEDYCZNE
Armed Ort – str. 20
Mikirad – str. 21
Medistar – str. 21
Multimed – str. 21

Stymat – str. 20
TRANSPORT MEDYCZNY
DeltaMed – str. 25
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
Reha-complex – str. 25

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 27
Gamed – str. 6
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 22
BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI
Sanus – str. 22
DOPPLER
MedJana – str. 5
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22
Venomedica – str. 12

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 13

EEG

Nova-Medic – str. 10

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 9

RENTGEN

Orto Live – str. 17
Panoramica – str. 15
REZONANS MAGNETYCZNY
Diagnosis – str. 7
Grupa Medical – str. 21

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 3
Orto Live – str. 23
Panoramica – str. 15

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 16
Drożdżikowski Wiesław – str. 13
Epmed – str. 9
Euromed – str. 22
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5

INNE

Biorezonans – str. 22
Coaching – str. 17
Suplementy Diety Artivit – str. 11
Wynajem gabietów – str. 24

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

OBŚŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**

● **Leczenie szpitalne**

krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia



Komercyjne usługi medyczne (od 1 marca)

- **kardiologia**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **kardiologia dziecięca**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy)
- **neurochirurgia**
konsultacje profesorskie
- **neurologia**

zabiegi okulistyczne

usunięcia zaćmy - komercyjne

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

prof. dr hab. n. med.

Iwona Grabska-Liberek

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

Zapisy pod numerem telefonu

(48) 367 15 16

790 610 790

od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-16.00

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

endomed®

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

interniści:

lek. Anna Frydryk, lek. Anna Malinowska, lek. Ewa Modrzewska-Lesisz
lek. Ewa Molenda, lek. Wioletta Sorbian, lek. Wioletta Wilk

pediatrzy:

lek. Mirosława Jastrzębska-Pasierb, lek. Grzegorz Walczyński,
lek. Magdalena Opiat, lek. Monika Ociesa, lek. Renata Tomikowska

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



Ocena płodności

AMH – hormon antymüllerowski



Amerykański standard w radomskim Laboratorium

Przydatność diagnostyczna – perspektywy i możliwości

Pomiar stężenia AMH w surowicy stanowi przydatny wskaźnik oceny płodności zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

Zastosowanie w praktyce Hormon AMH odgrywa istotną rolę w prawidłowym wykształceniu się narządów płciowych u płci męskiej, jak i regulacji dojrzewania pęcherzyków jajnikowych u kobiet. Oznaczanie stężenia AMH w surowicy jest ważne przy ocenie funkcjonowania gonad oraz możliwych zaburzeń ich funkcjonowania.

W szczególności oznaczanie tego hormonu jest przydatne w następujących przypadkach:

• **Ocena rezerwy jajnikowej u kobiet.** Poziomy AMH odzwierciedlają ciągle zmniejszanie się puli oocytów/pęcherzyków jajnikowych,

postępujące wraz z wiekiem, a co za tym idzie, starzenie się jajników oraz wejście w okres menopauzy. Oznaczanie tego hormonu przeprowadza się wraz z oznaczaniem FSH oraz inhibiny B. Oznaczanie AMH stosowane jest ponadto (również w połączeniu z FSH oraz inhibiną B) jako wartościowy marker, przydatny w określaniu odpowiedzi jajników u pacjentek poddanych procedurom wspomaganego rozrodu.

• **Diagnostyka i postępowanie w zespole policystycznych jajników (zespół PCO).** Poziomy AMH w surowicy są podwyższone u kobiet z zespołem POC z normogonadotropową niewydolnością jajników związaną z brakiem owulacji.

• **Diagnostyka i postępowanie w guzach z komórek warstwy ziarnistej.** Stężenie AMH w surowicy jest podwyższone w przypadku guzów pochodzących z komórek warstwy ziarnistej, stanowiąc niezwykle czuły i swoisty wskaźnik w prowadzeniu leczenia pacjentek po usunięciu jajników. Wczesne wykrycie wznowy jest niezwykle istotne z uwagi na fakt, iż guzy wywodzące się z komórek ziarnistych charakteryzują się wysokim wskaźnikiem częstości

nawrotów choroby, nawet po upływie ponad 10-20 lat od usunięcia guza pierwotnego.

- **Diagnostyka oraz diagnostyka różnicowa przedwczesnego i opóźnionego pokwitania u chłopców.**
- **Diagnostyka wnętrza i anorchii u chłopców.**
- **Diagnostyka różnicowa zaburzeń u dzieci z nieustaloną płcią.**

Laboratorium Medica wprowadziło oznaczenie AMH w ramach współpracy z amerykańską firmą diagnostyczną Beckman Coulter. Firma Beckman Coulter posiada licencję patentową na zastosowanie testu AMH w ocenie rezerwy jajnikowej. Oznaczenie poziomu AMH w laboratorium Medica wykonywane jest metodą immunochemiluminescencyjną o najwyższej czułości i doskonałej precyzji.

Wyniki badań oznaczenia AMH dostępne są już na drugi dzień. Tylko w laboratorium analiz medycznych Medica.

*mgr Agnieszka Flont
Medica laboratorium*

www.medica.radom.pl

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

- hematologii
- koagulologii
- analityki ogólnej
- chemii klinicznej
- diagnostyki niepłodności
- diagnostyki chorób tarczycy
- diagnostyki infekcji wirusowych
- diagnostyki onkologicznej
- serologii grup krwi
- autoimmunologii
- bakteriologii
- mykologii
- genetyki

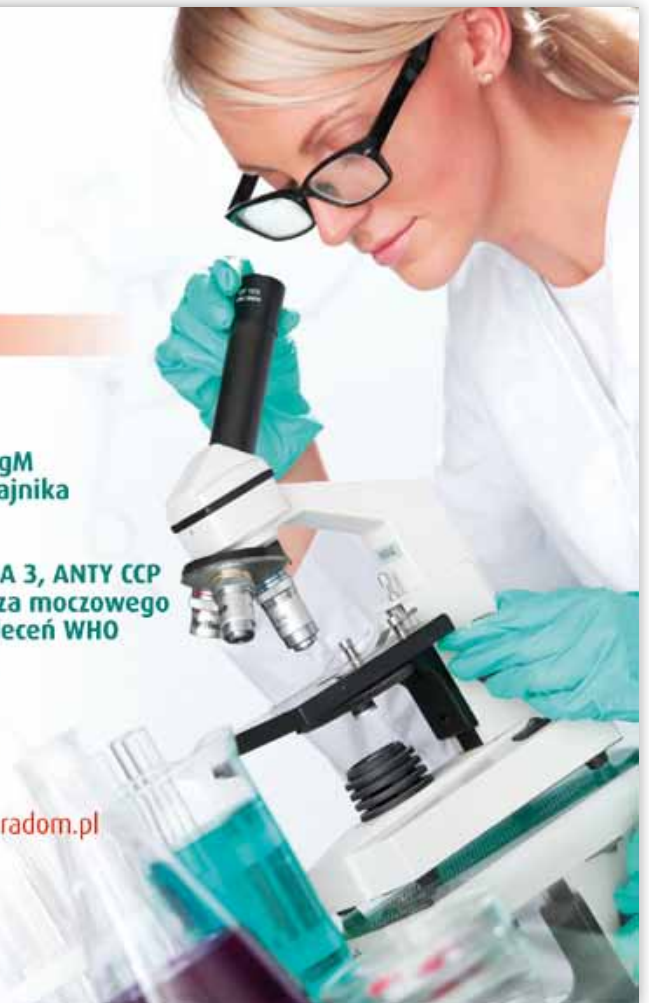
Nowe badania:

- witamina D3
- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PROM
- p/ciał ANA 1, ANA 2, ANA 3, ANTY CCP
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia wg zaleceń WHO
- panele alergologiczne

poniedziałek – piątek **7.00-19.00** sobota **7.00-15.00**

Radom, Słowackiego 48, tel./faks 48 365 49 33, medica@medica.radom.pl

- ✓ **Profesjonalna obsługa**
- ✓ **Zawsze wiarygodne wyniki**
- ✓ **Jakość pracy potwierdzona wieloletnią współpracą z najlepszymi przychodniami w Radomiu**



umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**

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

umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:

**chorób piersi, neurologiczny (dla dorosłych), urologiczny,
psychologiczny, chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej,
kardiologiczny, kardiologiczny dla dzieci, pulmonologiczny, internistyczny**

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

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

USG Doppler kończyn dolnych, szyi

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

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia

Analizy lekarskie • Punkt pobrań

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna

Centrum Medyczne
MEDJana

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

GABINET PSYCHOTERAPII
psycholog, psychoterapeuta

Iwona Ogrodnik

psychoterapia psychodynamiczna
konsultacje psychologiczne

Centrum Medyczne
MEDJana

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

REHABILITACJA



NOWOŚĆ!

Pierwsze w Radomiu urządzenie
CARBOJET do suchych kąpeli CO₂

Wskazania:

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

Zabieg działa:

- przeciwzapalnie
- przeciwbólowo
- odprężająco
- obniża ciśnienie krwi
- powoduje spadek tworzenia się opuchlizn
- powoduje poprawę przekrwienia kończyn
- przyspiesza gojenie skóry, odleżyn, wrzodów podudzia, zmiękczenie blizn

KINEZYTERAPIA

- rehabilitacja dzieci
- rehabilitacja neurologiczna
- rehabilitacja pourazowa
- gimnastyka lecznicza

MASAŻ

leczniczy • relaksacyjny

FIZYKOTERAPIA

- elektroterapia
- magnetoterapia
- laseroterapia
- ultradźwięki
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- aquavibron
- krioterapia

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73,
tel. 506 754 134, zapisy 9.00-19.00
www.medjana.com

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentówPoradnia internistyczna, pediatria
Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
neurologiczna
okulistyczna
otolaryngologiczna
reumatologiczna
urologiczna**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta**PORADNIA STOMATOLOGICZNA****GABINET ZABIEGOWY:**USG, EKG, iniekcje, spirometria,
szczepienia ochronne, odczulanie,
testy alergologiczne, światłolecznictwo,
audiometria, kriozabiegi
Badania laboratoryjne
Pozostała diagnostyka
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)**MEDYCYNA PRACY**

Badania:

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

**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-IdunaRadom, 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

S P Z O Z

**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz**BADANIA KIEROWCÓW**
badania profilaktyczne i okresowewtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze to choroba układu sercowo-naczyniowego polegająca na stałym lub okresowym podwyższeniu ciśnienia tętniczego krwi powyżej wartości prawidłowych, t.j. 140/90 mmHg.

W Polsce dotyczy ok. 20% dorosłej populacji, czyli około 8,5 mln osób.

W 92% przypadków przyczyna nadciśnienia nie jest znana – nadciśnienie idiopatyczne. W pozostałych 8% przypadków nadciśnienie ma określoną przyczynę wywołującą, jak nadczynność tarczycy, choroby nerek, hiperaldosteronizm, zwężenie tętnicy nerkowej, obturacyjny bezdech senny, czy nadciśnienie tętnicze u kobiet w ciąży. Te postaci nadciśnienia to tzw. nadciśnienie wtórne.

Kryteria rozpoznania nadciśnienia tętniczego na podstawie wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego:

- BP w gabinecie lub w przychodni ≥ 140 i/lub ≥ 90
- BP w pomiarze ambulatoryjnym:
 - w ciągu dnia (lub czuwania) ≥ 135 i/lub ≥ 85
 - w nocy (lub w czasie snu) ≥ 120 i/lub ≥ 70
 - średnia w ciągu doby ≥ 130 i/lub ≥ 80
- BP w pomiarach domowych ≥ 135 i/lub ≥ 85

Ciężenie tętnicze mierzone w gabinecie lekarskim lub w przychodni jest zwykle wyższe niż ciśnienie mierzone poza gabinetem, co związane jest z lękiem lub reakcją na nietypową sytuację. Taka różnica w pomiarach ciśnień to tzw. „efekt białego fartucha”. Czasem występuje również sytuacja odwrotna, a więc wzrost ciśnienia tętniczego w warunkach domowych poza przychodnią czy szpitalem, w porównaniu z wartościami stwierdzanymi w gabinecie lekarskim. Taka sytuacja może być spowodowana młodszym wiekiem, może występować u płci męskiej, może być wywołana paleniem tytoniu, spożywaniem

alkoholu, aktywnością fizyczną, nadciśnieniem wywołanym wysiłkiem fizycznym, niepokojem, stresem związanym z pracą zawodową, otyłością, cukrzycą.

Naturalnym jest, że w warunkach fizjologicznych ciśnienie tętnicze wzrasta podczas dynamicznego i statycznego wysiłku fizycznego, a wzrost ciśnienia skurczowego jest większy niż rozkurczowego. Jeżeli wzrost ciśnienia skurczowego przekracza 210 mm Hg u mężczyzn i 190 mm Hg u kobiet wówczas mamy do czynienia z tzw. nadciśnieniem wysiłkowym.

Pierwszymi objawami nadciśnienia, które mogą zwrócić naszą uwagę i zaniepokoić są bóle głowy (najczęściej w okolicy potylicy), krwawienia z nosa, zawroty głowy, uderzenia gorąca, upośledzona tolerancja wysiłku, łatwe męczenie się, zaburzenia snu, czasami pogorszenie widzenia.

To powinno skłonić nas do kontrolnego pomiaru ciśnienia tętniczego. Preferuje się pomiary ciśnienia na ramieniu, a rozmiar mankietu i jego nadmuchiwanego gumowego pęcherza powinna być dostosowana do obwodu ramienia. W przypadku istotnej (> 10 mm Hg) i stałej różnicy ciśnienia tętniczego między kończynami górnymi, która wiąże się z udowodnionym wzrostem ryzyka sercowo-naczyniowego, do pomiarów należy wykorzystywać tę kończynę, na której ciśnienie jest wyższe.

Użyteczną metodą do rozpoznawania i monitorowania nadciśnienia tętniczego, oprócz prostego pomiaru ciśnienia tętniczego za pomocą ciśnieniomierza, może być badanie Holter ciśnieniowy, czyli ambulatoryjne monitorowanie ciśnienia tętniczego za pomocą przenośnego urządzenia, noszonego przez pacjenta przez okres 24 h, dzięki czemu uzyskuje się informacje na temat wartości ciśnienia tętniczego podczas



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.

diagnostyka **RADOM**
gnos
Rezonans Magentyzny
Aparat 1,5 Tesli firmy GE
Badania w ramach umowy z NFZ
oraz płatne (bez skierowania)
Informacja i zapisy 8.00-18.00
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
26-610 Radom, Tochtermana 1

aktywności w ciągu dnia oraz podczas snu w nocy. W praktyce klinicznej aparat dokonuje pomiarów co 15 min w ciągu dnia oraz co 30 min w nocy. Zmierzone wartości są wprowadzane do komputera, a następnie można je poddawać różnym analizom. Badanie to jest szczególnie użyteczne u osób z nadciśnieniem zamaskowanym, ze znacznymi wahaniami ciśnienia tętniczego w ciągu doby, u kobiet w ciąży oraz celem monitorowania skuteczności terapii nadciśnienia.

Powikłania nadciśnienia

Niestety zdarza się, że objawy pojawiają się dopiero w postaci powikłań narządowych nadciśnienia. Do najczęściej występujących zaliczamy:

- chorobę niedokrwinną i zawał mięśnia sercowego;
- przerost lewej komory;
- udar mózgu;
- retinopatię – uszkodzenie siatkówki;
- rozwój zmian miażdżycowych w tętnicach wieńcowych, szyjnych, nerkowych oraz w obrębie tętnic kończyn dolnych;
- niewydolność nerek;
- tętniaka rozwarstwiającego aorty.

Badania zalecane u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym

U osób z nadciśnieniem celem dokładnej oceny nasilenia ryzyka sercowo-naczyniowego zaleca się wykonanie szeregu badań:

- Systematyczna kontrola ciśnienia tętniczego początkowo 2 razy dziennie, potem 2-3 razy w tygodniu. Pomiar należy notować w dzienniczku, co ułatwi lekarzowi dobór odpowiedniej dawki leków.
- Wykonanie badania EKG, które służy do wykrywania obrazu przeciążenia i przerostu lewej komory i lewego przedsionka, niedokrwienia mięśnia sercowego, zaburzeń przewodzenia i zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków.
- U wszystkich pacjentów, u których dane z wywiadów lub badania przedmiotowe wskazują na istotne zaburzenia rytmu serca, należy rozważyć długoterminowe monitorowanie EKG (badanie Holter EKG), a w przypadku podejrzenia zaburzeń rytmu serca wywołanych wysiłkiem fizycznym elektrokardiograficzną próbę wysiłkową.
- Należy rozważyć echokardiografię (ECHO

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

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 - Falą uderzeniową - ESWT
- + leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, choroba Graves-Basedowa – Metodą Zenni
- + USG – jamy brzusznej, gałki ocznej, tarczycy, węzłów chłonnych, prostaty, jąder; Doppler tętnic szyjnych
- + laboratorium diagnostyki wad postawy – stóp, kręgosłupa oraz koordynacji i równowagi
- + wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych
- + kompleksowej rehabilitacji:
 - kinezyterapii
 - fizykoterapii

Nowości w ACM

- Konsultacje u okulistów oraz kompleksowe komputerowe badanie wzroku
- Zabiegi usunięcia zączmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej - **NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE!**
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zączmy 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!

lek. med.
Urszula Kempa
**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**
przyjmuje
poniedziałek i środa
zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**
Radom, ul. Prozmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

ENDO CARD
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE
Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog
Bożena Wrzosek
poniedziałek, środa od godz. 16.00
tel. 501 090 335

- EKG
- testy wysiłkowe
- Holter RR (ciśnienia)
- Holter EKG

specjalista chirurgii ogólnej
Grzegorz Wrzosek
sobota od godz. 9.00
tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

 **Iwona Kędzior-Biedrzycka**
KARDIOLOG DZIECIĘCY, PEDIATRA
EKG, UKG (echo serca), Holter EKG
konsultacje kardiologiczne, badania pediatryczne
Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 47 **tel. 603 770 018**
www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

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

serca) w celu dokładniejszej oceny ryzyka sercowo-naczyniowego i potwierdzenia elektrokardiograficznego rozpoznania LVH, powiększenia lewego przedsionka lub współistniejącej choroby serca, jeżeli podejrzewa się obecność tych schorzeń.

- Warto także wykonać badanie dna oka u okulisty, ponieważ nadciśnienie tętnicze powoduje zmiany w siatkówce (tzw. retinopatia nadciśnieniowa) w celu wykrycia krwawień, ognisk wysięku i obrzęku tarczy nerwu wzrokowego, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.
- Okresowo należy oznaczyć we krwi stężenie potasu, sodu, kreatyniny (kontrola funkcji nerek), badanie ogólne moczu oraz kontrolę poziomu cholesterolu całkowitego i frakcji: LDL, HDL oraz trójglicerydów.

Leczenie nadciśnienia tętniczego

Leczenie niefarmakologiczne nadciśnienia tętniczego

Metody leczenia niefarmakologicznego powinien stosować każdy pacjent z rozpoznaniem nadciśnieniem tętniczym, gdyż jak wykazały badania redukują one umiaralność o 50%, co w połączeniu z terapią lekową, która redukuje umiaralność o 40% może dawać wymierne korzyści.

Zaleca się zatem:

- Obniżenie masy ciała, które ma bardzo istotne znaczenie w leczeniu nadciśnienia tętniczego – dotychczasowe badania dowodzą, że u chorych z nadciśnieniem i 10% nadwagą, obniżenie masy ciała o 5 kg powoduje umiarkowany efekt hipotensyjny (obniżenie ciśnienia o 5-6 mmHg) oraz korzystnie wpływa na inne czynniki ryzyka (m.in. insulinooporność, cukrzyca, hiperlipidemia i przerost lewej komory serca).
- Ograniczenie spożycia alkoholu do minimum.
- Zaprzestanie palenia tytoniu w jakiegokolwiek postaci (papierosy, fajki, cygara), ponieważ wypalenie 1 papierosa powoduje wzrost wartości ciśnienia tętniczego o 10 mmHg w ciągu 30 minut, można więc obliczyć konsekwencje wypalenia większej ich ilości.
- Regularną aktywność fizyczną o umiarkowanym natężeniu, (szybki spacer lub pływanie): zdrowe osoby dorosłe w każdym wieku powinny poświęcać 2,5-5 h tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, lub też 1-2,5 h tygodniowo na wysiłek

o dużej intensywności, osoby prowadzące siedzący tryb życia należy zdecydowanie zachęcać do rozpoczynania programów ćwiczeń o niewielkiej intensywności. Pacjenci po przebytym zawale serca, z chorobą wieńcową, z przewlekłą niewydolnością serca, również nie powinni unikać wysiłków i ćwiczyć ≥ 3 razy w tygodniu, przeznaczając 30 min na każdą taką sesję.

- Korzystne jest zmniejszenie spożycia soli kuchennej poniżej 5g/dobę.
- Spożywanie ryb (2 razy tygodniowo).
- Spożywanie 200-300g warzyw i owoców dziennie.
- Unikanie produktów wysokoprzetworzonych.

Leczenie farmakologiczne nadciśnienia tętniczego

Rodzaj wybranego leczenia farmakologicznego zależy od stanu chorego i decyduje o nim specjalista. Terapia uzależniona jest od chorób współistniejących. Inny rodzaj preparatów stosowany będzie u osób w wieku podeszłym, inny u chorych z cukrzycą, a zupełnie inaczej leczone będą kobiety w ciąży. U pacjentów w podeszłym wieku z nadciśnieniem tętniczym farmakoterapię zaleca się, kiedy SBP wynosi ≥ 160 mm Hg.

W wyjątkowych sytuacjach zagrażających życiu, gdy wartości ciśnienia tętniczego przekraczają 180/100 mmHg pacjenci wymagają hospitalizacji i bardziej intensywnej farmakoterapii.

Magdalena Poterała
kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

Leczenie bólów kręgosłupa metodą McKenziego

Rehabilitacja osób:
- po udarze mózgu
- ze stwardnieniem rozsianym

Konsultacje, dojazd do pacjenta

tel. 798 802 717 www.reh-complex.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

NEL-MEDNiepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej26-600 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 tabletekmiędzy MITEM a prawdą
Dlaczego psychiatra nie gryzie?Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

Witam Państwa ponownie na łamach Twojego Medyka, chciałbym, byśmy dalej wspólnie mogli (czasem w żartobliwej formie) przyglądać się temu się temu co utrudnia współpracę lekarzy psychiatrów i pacjentów. W poprzednich artykułach zaczęliśmy omawianie takich właśnie mitów, które utrudniają tą współpracę, a często utrudniają dotarcie do lekarza i uzyskanie pomocy.

Mit nr 3

„lekarz będzie wiedział o mnie więcej niż bym chciał i każe mi zmieniać rzeczy których bym nie chciał zmieniać”

„spójrzy na mnie dziwnie, zapyta o dzieciństwo, będzie znał wszystkie moje tajemnice, wciśnie mi psychotropę, każe chodzić na jakies terapie, albo od razu zamknie do szpitala”

Często obawiamy się, by ktoś nie wiedział o nas więcej niż byśmy sobie tego życzyli i jest to zupełnie zrozumiałe, ale... Każdy lekarz jest takim samym człowiekiem, jak pacjent i nie zna myśli swoich pacjentów, nie zna faktów z ich życia – nie jest jasnowidzem, dlatego na wizycie dopytuje się o wiele rzeczy. Praca psychiatrów w świadomości społeczeństwa obrosła pewnymi nieuzasadnionymi mitami, często wzbogacany przez ich twórców wątkami sensacyjnymi, czy wręcz rodem z fantastyki. Lekarz nie ma zdolności telepatycznych, korzysta z informacji dostarczonych mu przez pacjenta. W tej sytuacji to zdecydowanie lepiej jest dla zainteresowanych swoim zdrowiem, by lekarz wiedział o nich jak najwięcej, gdyż na podstawie tych informacji będzie podejmował decyzje o proponowanym leczeniu. Zrozumiałe jest to, że nie chcielibyśmy by lekarz wiedział o nas wszystko, dlatego w rozmowie zwanej wywiadem lekarz pyta tylko o te rzeczy, które są niezbędne do postawienia

prawidłowej diagnozy i zaproponowania leczenia. Informacje uzyskane w trakcie wywiadu podlegają tajemnicy lekarskiej i ochronie prawnej.

Psychiatra jak każdy inny lekarz poza pewnymi wyjątkowymi okolicznościami (jak np.: stany zagrożenia zdrowia i życia) nie będzie podejmował za kogoś decyzji, ani nikogo do czegośkolwiek zmuszał. Tak jak w każdej innej specjalizacji, proponowane leczenie jest dobrowolne, może odbywać się tylko za zgodą pacjenta, dla jego dobra i przy jego współpracy. Lekarz nie może, ani nie jest w stanie nakłonić pacjenta do zmian w jego życiu, których by zainteresowany nie akceptował. Z drugiej strony im lepsza współpraca pacjentka z lekarzem tym lepsze wyniki leczenia, komu to ma się opłacać? W sytuacji wizyty lekarskiej w poradni czy w domu jest to spotkanie dwóch osób na równym gruncie współpracy dla ratowania zdrowia i dobra osoby zgłaszającej się po pomoc.

ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnikdr 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****Dietetyka****Masaże lecznicze i relaksacyjne,**
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

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

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!

Elektroencefalografia (EEG)



dr n. med. specjalista neurolog
Elżbieta Kowal

Elektroencefalografia (EEG) pozwala na ocenę aktywności bioelektrycznej mózgu. W przeciwieństwie do technik neuroobrazowych, takich jak tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny, które dostarczają danych o strukturze mózgu, badanie EEG jest źródłem informacji o jego czynności. Badania strukturalne i czynnościowe często są komplementarne. Aktywność elektryczna kory jest synchronizowana i modyfikowana przez struktury wzgórze oraz aktywującą część tworu siatkowatego.

Czynność bioelektryczna mózgu jest rejestrowana w postaci sinusoidalnych fal o zmiennej częstotliwości, amplitudzie i kształcie.

W zapisie EEG osób zdrowych wyróżnia się następujące rodzaje fal:

- Fale *alfa* o częstotliwości 8-13 Hz i amplitudzie około 40 uV do 100 uV (dominują u osób dorosłych w okresie czuwania) – rejestrowane przede wszystkim z okolic ciemieniowo-potylicznych (tzw. czynność podstawowa).
- Fale *beta* o częstotliwości 14-30 Hz i amplitudzie około 20 uV – w zapisie spoczynkowym; występują najobficiej w okolicy czołowej.

- Fale *theta* o częstotliwości 4-8 Hz – rejestrowane najczęściej z odprowadzeń skroniowych (mogą stanowić ok. 10% prawidłowego zapisu).

- Fale *delta* o częstotliwości 1-3 Hz – pojawiające się w stanie czuwania w zapisie bioelektrycznym zawsze świadczą o głębokim zaburzeniu (uszkodzeniu) czynności mózgu.

Czynność podstawowa może się zmieniać pod wpływem różnych czynników:

- Rytm *alfa* zanika (na krótki czas), jeśli pacjent trakcie badania otworzy oczy – jest to tzw. reakcja zatrzymania. Rytm ten zanika również, jeśli pacjent jest pobudzony lub pod wpływem niektórych leków, np. fenobarbitalu lub diazepamu.

- Rytm *beta* ulega przyspieszeniu pod wpływem działania bodźców zewnętrznych, emocji. Leki uspakajające i nasenne wywołują wysokonapięciowe fale beta.

- Zwiększoną liczbę fal *theta* rejestruje się w trakcie snu (w głębokiej fazie snu pojawiają się fale delta).

Badanie EEG jest całkowicie bezpieczne i niebolesne. U osób dorosłych rutynowe badanie trwa 20-25 minut. Podczas badania pacjent pozostaje w czuwaniu.

W celu wykrycia (sprowokowania) wyładowań patologicznych stosuje się metody aktywujące: hiperwentylację (przez 3-4 minuty), fotostymulację lub deprywację snu.

U małych dzieci stosuje się zwykle badanie EEG we śnie. Polega ono na tym, że elektrody

są zakładane jeszcze w czuwaniu i rejestruje się u dziecka różne fazy snu. Przed badaniem EEG nie należy podawać dodatkowych środków uspokajających lub nasennych ponieważ zmieniają one zapis.

Badanie EEG jest najbardziej użytecznym badaniem pomagającym w ustaleniu rozpoznania padaczki i prawidłowej klasyfikacji specyficznych zespołów padaczkowych. Charakterystyczne międzynaapadowe wyładowania padaczkowe potwierdzają rozpoznanie epilepsji, jednak ich brak jej nie wyklucza. Wyładowania padaczkowe rejestruje się u 30-50% pacjentów z padaczką w czasie pierwszego rutynowego badania EEG oraz u 60-90% w czasie trzeciego badania. Tak więc u 10-40% pacjentów z padaczką nie stwierdza się wyładowań międzynaapadowych, nawet w kilku badaniach elektroencefalograficznych.

Natomiast aż u 10-15% populacji ludzi zdrowych, bez napadów w wywiadzie, występują niespecyficzne zmiany w zapisie EEG, a u 1-2% typowe zapisy padaczkowe.

Badanie EEG wykorzystuje się także w celu różnicowania napadów padaczkowych i konwersyjnych, w ocenie następstw urazów czaszkowo-mózgowych, w zatruciach i zaburzeniach metabolicznych oraz ocenie i różnicowaniu śpiączek.

EEG jest badaniem użytecznym także w ocenie pacjentów z zaburzeniami świadomości, w przebiegu narastającego otępienia i rozlanych encefalopatii (np. w chorobie Creutzfeldta-Jakoba).

**produkt dostępny
w najlepszych aptekach**

**KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie**

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

artivit
fiołki

www.artivit.com.pl

**Przyjdź i wygraj
z bólem kręgosłupa!**

EEG, EMG
SZYBKIE TERMINY

**REHABILITACJA, 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



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



MediDiet
 PORADNIA DIETETYCZNA
DIETY
 - odchudzające
 - dla dzieci i dorosłych
 - dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących
 - dla osób zdrowych i chorych
 - pomoc w zmianie nawyków żywieniowych
 - analiza sposobu żywienia
 - analiza składu ciała
 - zakupy z dietetykiem
 Radom, ul. Witolda 10
 Warszawa, ul. Arabska 5
 tel. 517209149, www.medidiet.com.pl



life diet
 PORADNIA DIETETYCZNA
 diety dla osób z nadwagą lub otyłością
 dietoterapia chorób cywilizacyjnych
 (cukrzyca typu II, choroby układu krążenia)
 plany żywieniowe dla kobiet w ciąży oraz karmiących
 diety dla dzieci i młodzieży
 żywienie sportowców
 weryfikacja i analiza składu ciała
 ocena dotychczasowego sposobu odżywiania się
BEZ SUPLEMENTACJI
 Radom, ul. Warzywna 23
 tel. 606 275 742
 www.dietetyk-radom.pl

Bezsenność

jak radzić sobie bez leków



Katarzyna Dziwisz
 lekarz psychiatra

Bezsenność jest najpowszechniej występującym zaburzeniem snu. Do pozostałych schorzeń możemy zaliczyć: nieprawidłowy czas snu (dysomnia), zbyt długi czas snu (hipersomnia), sen o nietypowych porach dnia jak również parasomnia czyli pojawianie się nietypowych dla określonych stadiów snu zachowań. Bezsenność w Polsce dotyka od 30 do 50% ogółu społeczeństwa. Częściej cierpią na nią kobiety, a zapadalność wzrasta z wiekiem. Jest to trzecią co do częstości przyczyną wizyt u lekarza pierwszego kontaktu. Zaburzenia snu powodują obniżenie jakości życia i ogólnego stanu zdrowia. Mogą być czynnikiem ryzyka powstania nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca oraz cukrzycy, a także przedwczesnej śmierci.

Problemy ze snem mogą być pierwotne, ale częściej ich przyczyną jest choroba psychiczna, neurologiczna lub internistyczna. Szczególną uwagę należy zwrócić na zaburzenia oddychania, przewlekłe dolegliwości bólowe, choroby tarczycy, uzależnienie od alkoholu, narkotyków oraz środków nasennych.

Kiedy rozpoznajemy bezsenność?

Bezsenność rozpoznajemy, jeśli pacjent uskarża się na trudności z zasypianiem oraz podtrzymywaniem snu lub sen nie przynosi wypoczynku. Zaburzenia te muszą występować, co najmniej 3 razy w tygodniu przez 1 miesiąc oraz prowadzić do znacznego pogorszenia samopoczucia lub zaburzać funkcjonowanie w codziennym życiu. Po wykluczeniu chorób internistycznych, neurologicznych oraz uzależnień rozpoznajemy pierwotne zaburzenia snu. Do rozpoznania zazwyczaj wystarczy zebranie wywiadu. W rzadkich przypadkach należy wykonać dodatkowo badanie polisomnograficzne.

Różniamy bezsenność ostrą, przysługną – trwającą kilka dni lub krótkotrwałą – trwającą do czterech tygodni oraz przewlekłą trwającą

powyżej miesiąca. Bezsenność ostra zwykle ustępuje sama, ale niekiedy może wymagać krótkotrwałego podawania leków nasennych. Bezsenność przewlekła natomiast jest poważnym problemem i wymaga wnikliwej diagnostyki i leczenia.

W celu zminimalizowania ryzyka wystąpienia zaburzeń snu należy przestrzegać kilku prostych zasad higieny snu:

1. Przebywanie w łóżku maksymalnie do siedmiu godzin na dobę.
2. Niewykonywanie w łóżku innych czynności niż spanie i seks.
3. Unikanie drzemek w ciągu dnia.
4. W razie trudności z zaśnięciem lub po wybudzeniu i problemów z ponownym zaśnięciem powinno się wstać z łóżka.
5. Unikanie intensywnego wysiłku fizycznego na kilka godzin przed snem.
6. Zасыpiając nie należy spoglądać na zegarek lub słuchać jego tykania.
7. Pomieszczenie przeznaczone do snu powinno być przewietrzane i ciche, mieć neutralną temperaturę.
8. Udawanie się na spoczynek i wstawanie powinno być o stałej porze.
9. Należy przed snem unikać kofeiny, alkoholu oraz nikotyny.

Jak samodzielnie możesz leczyć zaburzenia snu?

Musisz wytworzyć w sobie nowe nawyki. Często niewłaściwe przyzwyczajenia są powodem zaburzeń snu. Sypialnia nie powinna być kojarzona z telewizorem, biblioteką i zapasami żywności w zasięgu ręki. Łóżko nie powinno być miejscem, w którym analizuje się wydarzenia dnia i snuje plany na dzień następnny.

Jeśli cierpisz na zaburzenia snu postaraj się przestrzegać następujących zasad:

- Kładź się do łóżka tylko wtedy gdy odczuwasz senność.
- Łóżko służy do snu nie do jedzenia, czytania oglądania telewizji. Wyjątkiem jest seks.
- Jeśli przez 10 min nie możesz zasnąć powinieneś wstać, wyjść do innego pomieszczenia, zająć się czymś i wrócić dopiero wtedy, gdy poczujesz się senny.



RADOM MEDICA
SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
 ul. Olsztyńska 39 lok. 2, Radom
 504 127 332, 694 925 699 – lek. med. Katarzyna Dziwisz

Specjaliści do Twojej dyspozycji

dr Dziwisz 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 Grzeszczyk – terapeuta uzależnień od alkoholu, narkotyków, hazardu
 mgr Renata Piądko – psycholog, diagnostyka psychologiczna

W ramach naszych usług przeprowadzamy również detoksykacje i wszywyki (Esperal).
 www.radomedica.pl

- Budzik nastawiaj zawsze na tą samą godzinę, niezależnie od tego jak długo spałeś.
- Powstrzymaj się od drzemek w ciągu dnia, a jeśli nie jesteś w stanie powinna ona się odbywać zawsze o tej samej porze i nie trwać dłużej niż godzinę.

Reguły te pozwalają naturalnie wytworzyć stały rytm snu i czuwania. Jeśli mimo wszystko nie udało się poprawić długości snu kolejną metodą niefarmakologiczną jest ograniczenie czasu snu. Metoda ta opiera się na fakcie, iż sen jest zjawiskiem regulowanym przez sam organizm. Po pozbawieniu lub ograniczeniu snu następnej nocy skraca się czas oczekiwania na sen, który ulega pogłębieniu, liczba wybudzeń jest mniejsza. Warto jest prowadzić dzienniczek snu dzięki któremu można ustalić przeciętny czas snu nocnego. Na podstawie dzienniczka snu lekarz może ustalić przeciętny czas jaki choremu wolno spędzać w łóżku (dzienniczek snu dostępny jest na stronie www.radomedica.pl). Poprawa zwykle następuje po 8 tygodniach.

Jeśli mimo zastosowania metod niefarmakologicznych nadal sen nie powraca należy skontaktować się z lekarzem celem dobrania optymalnego leku.

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

Specjalistyczny Gabinet Neurologiczny
Cezary Gralec
 Grójec, ul. Kopernika 8a
 kom. 602 724 672

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

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

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha
 PRZYJMUJE
 GABINET
 Przychodnia GAMED
 ul. Wysoka 12
 zapisy tel. 694 138 928
WIZYTY DOMOWE tel. 694 138 928

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

PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

nowoczesna stomatologia
medycyna estetyczna
endermologia, fotoepilacja
zabiegi kosmetyczne
laboratorium (Luxmed Lublin)

48 363 33 60

kom. 535 993 093

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

www.ptdental.pl

SZWE DENTAL

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 Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik
Witold Świechowski

INTERNA

MEDYCyna PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
Anna Pytel

**PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE**

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



lek. stom. Bożena Domańska

poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00
wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska

wtorek, czwartek 14.00-19.00
piątek 10.00-12.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych
leczenie protetyczne
chirurgia stomatologiczna
profilaktyka
RTG zębów

**Leczenie bez borowania
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7
tel. 48 334 14 25
kom. 604 481 599

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

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)



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

dżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

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



Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiolog-wynazy, 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

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

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nieutrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med. Dobrosława
Sikora-Szcześniak

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

Coaching zdrowia. Myśleć zdrowo, czyli jak?



coach
Marzena Figura

problemów. Z czasem zaczniemy dostrzegać więcej pozytywów niż negatywów w tym, co nas otacza, co doprowadzi do poprawy jakości życia. Jakość życia to termin wieloznaczny, którego ostateczna definicja zależy od nas. Czynniki, elementy, składowe, gotowe rozwiązania, są oczywiście ważne, ale to nasze odczucia i przemyślenia doprowadzić nas mogą do sukcesu. Pamiętajmy o tym! Zmienia nas w końcu samo życie, jak i sytuacje, które się w nim pojawiają. Wydarzenia – te radosne, nadające sens ludzkiej egzystencji, oraz te trudne i bolesne, które hartują, pomagają się rozwijać, w efekcie dając pewniejsze i trwalsze szczęście. Ważne jednak, by pomimo tych wszystkich zmian w jakiejś części pozostać sobą, sobą na tyle, by wiedzieć, co jest ważne, a co nie, co jest dobre, a co złe.

Coachingowa ścieżka zdrowia. Etap trzeci:

Wyobraźmy sobie, że ktoś stracił pracę, a jego przekonanie z tym związane brzmi następująco: „Zwolnili mnie bo ani szef ani koledzy z firmy mnie nie lubili”. Które z zasad zdrowego myślenia to przekonanie spełnia? Prawdopodobnie nie pierwsze, bo jest oparte na przypuszczeniach i domysłach, które nie muszą mieć wiele wspólnego z faktami. Również druga zasada pozostaje niespełniona, ponieważ przekonanie to prawdopodobnie powoduje stres i dyskomfort a zatem nie chroni zdrowia. Zasada trzecia? Załóżmy, że celem tej osoby jest zdobycie nowej pracy, przy przekonaniu że jest nielubiany, może to być utrudnione. Prawdopodobnie, takie przekonanie wpływa na nastawienie w stosunku do innych ludzi a zatem może być konfliktogenne. No i w końcu, trudno czuć się dobrze, w sytuacji utraty pracy, „racząc” się jeszcze dodatkowo takimi myślami. A więc zero – taki wynik w skali otrzymuje ta myśl. Żeby przekonanie uznać za zdrowe musi ono spełniać przynajmniej 3 spośród 5 warunków. Ćwicząc za pomocą tej metody szybko dochodzi się do wprawy i łatwiej intuicyjnie określić czy myśl jest zdrowa. Jak mogłoby brzmieć przykładowe, początkowe

Zdrowe myślenie polega na świadomym koncentrowaniu się na pozytywach tego, co nas otacza: ludzi, zdarzeń i sytuacji. Osoby, które umieją dostrzegać dobre strony u innych ludzi i zauważać pozytywne aspekty wydarzeń, są bardziej lubiane, pogodniejsze i – o dziwo – mniej chorują. Dlatego, warto świadomie doskonalić swoje umiejętności pozytywnego myślenia. Świadomość myśli, racjonalne i pozytywne myślenie są trzema blisko ze sobą związanymi narzędziami w coachingu. Myślenie zdrowe to nie zupełnie to samo co myślenie pozytywne. To drugie zakłada najczęściej że „wszystko na pewno będzie dobrze”, jest swojego rodzaju „wróżeniem”, podobnie jak myślenie pesymistyczne, które zakłada że „nic się nie uda”. Zdrowe myślenie jest najbardziej racjonalne, umiejscowione w tu i teraz, angażujące i wspierające poczucie odpowiedzialności za daną sytuację.

W określaniu, czy dana myśl jest zdrowa, czy też nie pomoże 5 zasad zdrowego myślenia, które brzmią następująco:

- Zdrowe myślenie oparte jest na faktach. (A nie na domysłach, wyobrażeniach, przeczuciach, statystykach itp.)
- Zdrowe myślenie pomaga chronić moje życie i zdrowie.
- Zdrowe myślenie pomaga osiągać zamierzone cele.
- Zdrowe myślenie pomaga unikać konfliktów z innymi ludźmi lub je rozwiązywać.
- Zdrowe myślenie pozwala mi czuć się tak dobrze jak to w tej chwili możliwe.

Ważne jest, aby ciągle ćwiczyć i udoskonalać swoje pozytywne podejście do otaczających nas

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

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. Marta Nazimek

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

unident

NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka
i chirurgia stomatologiczna

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



i niezdrawe przekonanie po przeformułowaniu? Pomyślcie chwilę sami a następnie zerknijcie na moje sugestie.

„To prawda, straciłem pracę, ale niekoniecznie dlatego, że byłem nielubiany; z jednymi dogadywałem się lepiej z innymi gorzej, z utratą pracy pewnie bardziej związane są kłopoty finansowe firmy” lub „Nie wiem jeszcze, dlaczego straciłem pracę, ale wiem że starałem się ją rzetelnie wykonywać, nawet jeśli nie byłem wyjątkowo towarzyski”.

Coachingowa praca z przekonaniem wygłąda następująco – monitorujemy (obserwujemy, wyłapujemy, zapisujemy) myśli pojawiające się w sytuacjach, które powodują nasz dyskomfort psychiczny i określamy ich poziom „zdrowia”. Wszystkie te, które egzaminu nie zdały staramy się przeformułować w taki sposób, aby otrzymały przynajmniej trójkę. Następnie warto te przeformułowane myśli powtarzać kilka a nawet kilkanaście razy dziennie, tak by stały się one dla nas bardziej naturalne. To bardzo ważne, aby do nowej wersji myślenia czuć się przekonanym. Lepsze samopoczucie powinno pojawić się jako odpowiedź na tę pracę.

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





lapro_dentis
laboratorium protezy 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

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

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 Karaszekiewicz-Mucharska**

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



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**

ZABIEGI W CENTRUM BERNARDYŃSKA

CEWNIKOWANIE PĘCHERZA MOCZOWEGO

CYSTOSKOPIA

OPERACJA STULEJKI

PUNKCJA WODNIAKA JĄDRA

WYDŁUŻENIE WĘDZIDEŁKA

USUNIĘCIE ZMIANY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ

WYCIĘCIE POWIERZCHOWNYCH PRZETOK ODBYTU

OPERACJA SZCZELINY ODBYTU

PODWIĄZANIE HEMOROIDÓW METODĄ BARRONA

REKTOSIGMOIDOSKOPIA

OPERACJA WRATAJĄCEGO PAZNOKCIA

OPERACJA ŻYŁAKÓW KOŃCZYN DOLNYCH METODĄ KLASYCZNĄ

MINIFLEBEKTOMIA – CHIRURGICZNE USUNIĘCIE ŻYŁAKÓW

SKLEROTERAPIA – OSTRZYKIWANIE ŻYŁAKÓW

ZABIEGI DERMATOLOGICZNE

DERMATOSKOPOWE BADANIE ZNAMION

ODTRUWANIE POALKOHOLOWE DETOX

WSZYWKA ALKOHOLOWA ESPERAL

WYKONUJEMY BADANIA

ECHO SERCA

HOLTER EKG

EKG

USG DOPPLER COLOR NACZYŃ KOŃCZYN DOLNYCH, SZYI

USG JAMY BRZUSZNEJ

USG ORTOPEDYCZNE

USG PIERSI

USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI

USG TARCZYCY

USG UROLOGICZNE

LABORATORIUM ANALITYCZNE

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE MEDYCyny PRACY

SPECJALIŚCI

<i>lek. spec.</i> Alter Andrzej	UROLOG
<i>tech.</i> Bidziński Sylwester	MASAŻYSTA
<i>lek. spec.</i> Brudnias Tadeusz	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU/ PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> Brudnicka Anna	OKULISTA / MEDYCYNĄ PRACY
<i>dr n. med.</i> Buczyńska-Chyl Jolanta	NEFROLOG
<i>dr n. med.</i> Chlebny Wojciech	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>mgr</i> Chochół Agnieszka	PSYCHOLOG-SEKSUOLOG
<i>lek. spec.</i> Chyl Piotr	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> Drotlef Bogusław	CHIRURG OGÓLNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> Gaczyński Robert	PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i> Głód-Socha Katarzyna	NEUROLOG / MEDYCYNĄ PRACY
<i>lek. spec.</i> Grabiec Elżbieta	ENDOKRYNOLOG / ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY
<i>lek. spec.</i> Grel Norbert	PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA (USG)
<i>lek. spec.</i> Kasperski Mirosław	NEUROCHIRURG
<i>mgr</i> Kmieć Renata	LOGOPEDA
<i>lek. spec.</i> Lańczyk-Wrona Barbara	DIABETOLOG
<i>lek. spec.</i> Latała-Musiał Krystyna	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> Molga Jacek	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Molga Radosław	UROLOG
<i>dr n. med.</i> Nadgrodkiewicz Krzysztof	NEUROLOG
<i>dr n. med.</i> Narożnik Sławomir	ENDOKRYNOLOG
<i>lek. spec.</i> Nierubca Antoni	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Nitka Tadeusz Mieczysław	MEDYCYNĄ PRACY
<i>lek. spec.</i> Noll Grzegorz	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>dr n. med.</i> Noll Krzysztof	CHIRURG OGÓLNY I ONKOLOG
<i>dr n. med.</i> Ostrach Andrzej	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>lek. spec.</i> Sander Krzysztof	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Sidor Marcin	KARDIOLOG
<i>mgr</i> Skalska Nina	DIETETYK
<i>lek. spec.</i> Skalbania Magdalena	DERMATOLOG I WENEROLOG
<i>lek. spec.</i> Słomska-Kasperska Grażyna	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Szadkowski Tomasz	CHIRURG OGÓLNY
<i>lek. spec.</i> Szymańska Beata	INTERNISTA
<i>lek. spec.</i> Wilczak Jolanta	NEUROLOG
<i>mgr</i> Wójcik Grażyna	LOGOPEDA
<i>dr n. med.</i> Wypyski Andrzej	CHIRURG DZIECIĘCY

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

Z A P R A S Z A M Y

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

Przychodzi mężczyzna do seksuologa...



Agnieszka Chochoł
psychoterapeuta, seksuolog

No właśnie, przychodzi? Z badań wynika, że mężczyźni mający problemy z erekcją zwleka około dwóch lat, zanim zdecyduje się poszukać pomocy specjalisty. Faceci boją się spotkania z seksuologiem bardziej niż wizyty u dentysty.

Tymczasem...

Zaburzenia erekcji, problemy z przedwczesnym wytryskiem, niepełny wzwód mogą być nie tylko źródłem frustracji w łóżku, ale też poważniejszych problemów psychicznych. Co istotne – nie należy zakładać, że farmaceutyki rozwiążą każdy kłopot. Konieczna jest konsultacja ze specjalistą, poznanie przyczyn zaburzeń, przedyskutowanie możliwych sposobów terapii. I tutaj właśnie powinien wkroczyć dobry seksuolog. Nie warto czekać z wizytą, czy czekać aż wymusi ją partnerka. Można się bowiem doczekać... ale rozstania z wybranką w wyniku rosnącej frustracji.

Oczami kobiety

Wiele kryzysów w związkach i rozstań rozpoczyna się od problemów w życiu seksualnym. Bywa, że partnerzy mają różne temperamenty, potrzeby oraz wyobrażenia na temat ich wspólnego pożycia. Głęboko przeżywają obniżenie sprawności seksualnej partnera lub braku satysfakcji z seksu. Braku wzwodu u mężczyzny kobieta często odbiera jako odrzucenie. Podejrzewa, że jest zdradzana, co w efekcie może doprowadzić do rozpadu związku. Często pojawia się temat braku wspólnego, razem wypracowanego modelu seksualności.

Seks=sukces

U mężczyzn problemy seksualne bezpośrednio rzutują na własny wizerunek. Potencja jest synonimem męskości. Często mężczyźni swoją

wartość oceniają właśnie przez nią. Człowiek sukcesu nie może być impotentem! Każde zaburzenie erekcji wywołuje lęk, a w zależności od typu osobowości oraz wiedzy na temat fizjologii emocje mogą przebiegać od niepokoju do paniki włącznie. Najczęstszą reakcją mężczyzny na kłopoty ze wzwodem jest unikanie dalszych kontaktów. Faceci zamykają się w sobie i po kolejnej nieudanej próbie po prostu nie podejmują kolejnych, w obawie przed jeszcze większym upokorzeniem.

Poznać przyczyny

Przypadki zaburzeń wzwodu o podłożu czysto psychicznym bądź czysto organicznym należą raczej do wyjątków. U większości mężczyzn zaburzenia wzwodu są wywołane przez wiele powiązanych ze sobą czynników, takich, jak problemy natury neurologicznej, naczyniowej, farmakologicznej, hormonalnej, afektywnej, poznawczej, behawioralnej i społecznej, oraz są związane ze stylem życia. W zależności od wieku mężczyzny występuje przewaga czynników psychogennych lub organicznych.

- U 70-90% młodych mężczyzn przyczyną kłopotów z erekcją tkwią w psychice.
- U starszych mężczyzn 90% zaburzeń erekcji jest pochodzenia organicznego.

Kim jest seksuolog i jak leczy?

Seksuologiem może być lekarz jak i psycholog. Różnica pomiędzy specjalistami polega na tym, że lekarz może wystawić receptę i przeprowadzić badanie fizykalne. Obaj specjaliści koncentrują się na szybkim rozwiązaniu danej trudności seksualnej. Zarówno lekarz, jak i psycholog, podczas pierwszej wizyty powinni przeprowadzić szczegółowy wywiad seksuologiczny, który obejmuje wiele pytań dotyczących przeszłych doświadczeń pacjenta jak i aktualnych trudności. Ważne jest, abyśmy podczas spotkania z seksuologiem zadbali o szczerość, bo dzięki niej umożliwimy specjalistce postawienie odpowiedniej diagnozy, która jest niezbędna do szybkiego zredukowania danego problemu. Pamiętajmy także o tym, iż podczas terapii mamy



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

prawo do odmowy badania fizykalnego bądź odpowiedzi na którekolwiek z pytań.

Dla kogo?

Tak naprawdę, z logicznego punktu widzenia, każdy dorosły człowiek skorzystałby na szczerej, profesjonalnej rozmowie o swoim życiu seksualnym, bo zbyt wiele czasu traci na uciekanie przed strachem i kompleksami, gaszenie światła i bóle głowy.

Najczęstszymi problemami mężczyzn zgłaszających się do seksuologów są:

- trudności z uzyskaniem i utrzymaniem erekcji
- przedwczesny wytrysk
- problemy wynikające z nietypowych potrzeb seksualnych bądź dewiacji utrudniających nawiązanie harmonijnych związków partnerskich
- uzależnienie od seksu i/lub pornografii
- brak motywacji do podejmowania zachowań seksualnych
- brak akceptacji swojej orientacji seksualnej (homoseksualnej, biseksualnej) lub brak pewności co je do swojej orientacji seksualnej.

Wszystkie te problemy można rozwiązać za pomocą leków – doraźnie, ale także za pomocą psychoterapii seksuologicznej, co jest działaniem zdecydowanie trwalszym, działającym na przyczynę, a nie tylko na objaw, co potwierdzają badania, z których wynika, że większość trudności seksualnych ma swoje źródło w psychice.

Jak wygląda terapia?

To oczywiście zależy od natury problemu, dlatego tak ważna jest odpowiednia diagnoza, ponieważ często mówi się o tym, że zaburzenia seksualne są objawem, a przyczyny mogą być bardzo złożone. Podczas terapii często pracuje się nad poprawą relacji, samooceny, lepszym radzeniem sobie ze stresem, zwiększeniem wglądu w siebie oraz zmianą destrukcyjnych przekonań dotyczących swojej seksualności, np.: „mężczyzna zawsze może” a „kobieta zawsze musi”. W terapii wykorzystywane są także techniki treningowe, które trenuje się z partnerem/partnerką w zaciszu swojej alkowy.

Jest decyzja!

Już sama decyzja o spotkaniu ze specjalistą seksuologiem stanowi formę terapii. Nawet kilkuletnia blokada nie przekreśla szans na udane życie seksualne w przyszłości. Wizyta u seksuologa nie jest straszna, jak podsuwa to wyobraźnia. Często pacjenci wychodzą po pierwszej wizycie z uśmiechem na ustach i żałują, że tak długo zwlekali z decyzją o leczeniu. Ale o tym trzeba się po prostu przekonać. Warto poznać źródło problemu, a to mogą być różne, nie zawsze nawet uświadamiane – zwykłe obawy, nerwice, zahamowania, za duże czy za małe libido, brak iskry w związku czy nawet techniczne problemy współżycia – wszystko to dotyka każdego z nas.



Agnieszka Chochol
psycholog seksuolog terapeuta
Centrum Bernardyńska - ul. Bernardyńska 3A
tel. 784 323 500 www.seksuolog-radom.pl

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**

Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"

GRUPA MEDICAL
S N Z O Z

poniedziałek - piątek
8:00 - 20:00

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

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

dedykowany szczególnie dla:

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



**PROMOCYJE
CENY !!!**

05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24
ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88
ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82
sklep@mikirad.com.pl
www.mikirad.com.pl

medistar
SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

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

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

przyjmuje w środy od 16.00
endomed

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



Pasożyty, grzyby, bakterie, wirusy

diagnostyka biorezonansem DIRP cz. II

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

Metoda opracowana przez firmę TB ELECTRONICS GMBH ze Szwajcarii opiera się na badaniach genialnego odkrywcy Raymunda Rifela, oraz mikrobiolog Dr Huldy Clark. Dr Raymond Rife odkrył, że bakterie i wirusy są wrażliwe na swoją częstotliwość rezonansową i z jej pomocą mogą być usuwane z organizmu człowieka. Prowadzone przez niego badania dotyczyły głównie eliminacji patogenów z ciała człowieka za pomocą pola magnetycznego oraz fal prądowych o niskiej częstotliwości. W przypadku fal prądowych o niskiej częstotliwości Rife zastosował również modulację fali tak aby była ona skuteczniejsza w penetrowaniu organizmu. W późniejszym czasie genialny mikrobiolog Dr Hulda Clark rozpoczęła badania nad metodą wykrywania i diagnozowania swoich pacjentów. Ponieważ pracowała na generatorach emitujących wysokie częstotliwości do tych celów wykorzystywała urządzenie zwane synchronem. Kolejni wybitni uczeni opracowali również metody polegające na diagnozowaniu organizmu poprzez meridian wykorzystując biorezonans częstotliwościowy. Byli w stanie znając częstotliwości patogenów otrzymać pozytywny bądź negatywny wynik na jego obecność w organizmie. Dopiero połączenie tych trzech metod pozwoliło na skonstruowanie metody, która umożliwia szybką diagnostykę. Opracowana przez Szwajcarów metoda otrzymała nazwę DIRP z angielskiego Dual Integrated Resonance Procedure alternatywa dla tradycyjnego biorezonansu, DIRP

to biorezonans synchroniczny, lub inaczej nowoczesny synchronometr. DIRP opatentowany został przez F-scan Szwajcaria.

Test wykonany za pomocą biorezonansu DIRP pozwala zbadać organizm człowieka pod kątem pasożytów, grzybów, pleśni, bakterii, wirusów bez pobierania krwi, badania kału – bez żadnej ingerencji w organizm. Trwa od 7-15 minut. Kompleksowo wykrywa i rozpoznaje obciążenia organizmu, które mogą być przyczyną powstawania zaburzeń a nawet chorób.

Diagnoza opiera się na biorezonansie częstotliwościowym czyli reakcji organizmu na konkretną częstotliwość w jakiej rezonują poszczególne patogeny, które pokazują swój najczulszy punkt.



Częstotliwość przekazywana jest za pomocą czynnej elektrody trzymanej w lewej dłoni (anoda) połączonej do przewodu zabiegowego. Elektroda palcowa – sonda, zakładana na środkowy palec prawej dłoni, przenosi biorezonansowe

sprężenie zwrotne do urządzenia, gdzie dane są wyświetlane i gromadzone.

Po zakończonym teście każdy pacjent otrzymuje wynik w postaci graficznej, który jest analizowany przez specjalistę, oraz indywidualne zalecenia terapeutyczne.

Pragniesz sprawić, aby Twój organizm wrócił do pełnego życia? Może już teraz chcesz zacząć gubić zbędne kilogramy, jeść wszystko i nie mieć niestrawności, wzdęć, mieć siły i chęci do życia, nie odczuwać zmęczenia, stresu, zadzwoń i umów się do nas na wizytę. Odpowiem na wszystkie pytania dotyczące testu i dalszego postępowania, aby przywrócić Twojemu organizmowi zdrowie, siłę i witalność.

mgr Irmina Grzegorzek

Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciążenia Organizmu

Be Healthy Bakterie · Grzyby · Pleśń
Pasożyty · Wirusy

tel. 502 561 051

Test biorezonansem DIRP

Kos Med GABINET KOSMETYCZNO-PODLOGOWY

diagnostyka,
profilaktyka
i pielęgnacja stóp

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

Wizyty domowe
Darmowe konsultacje

Radom, ul. Reja 5
tel. 505 646 812

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 Szyncarzuk

- 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

NZOZ
EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi

dr n. med. Grzegorz Szczeniak
specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej MBA

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

zapraszamy
środa, piątek 15.30-17.30
Radom, ul. Główna 12, tel. 48 369 95 17

ONEL-MED
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

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

Krzysztof Baryłka rejestracja 48 386 90 60
spec. chirurg dziecięcy Radom, ul. Osiedłowa 9

PORADY W ZAKRESIE: czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

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

zapisy
tel. 609 182 337



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



Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

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

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16.00-18.00

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



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



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

NOWY GABINET

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

**LOKALE
NA GABINETY LEKARSKIE
w Białobrzegach
DO WYNAJĘCIA
tel. 604 106 790**

OPTYK GRABOWSCY



Badanie wzroku
przez
SPECJALISTĘ

Bolatti

**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

GFFERRE

SOLANO

Baldinini



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

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



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.



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



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

wizyty lekarskie • lekarz ortepeda • porady dietetyczne

masaże
lecniczy
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



Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego



elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwdoleżynowe
koncentraty tlenu

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



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, kinesioping

pracujemy
metodą PNF



rehabilitacja i masaż



- rehabilitacja:
 - ortopedyczna
 - neurologiczna
 - dzieci

rehabilitacja domowa

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548
Reha-Complex
Kozienice
Al. Sikorskiego 10
budynek Z



METODA ARKADY - wrastające paznokcie

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



Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne



również prywatne

512 040 525
502 729 548
Reha-Complex
Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

PIJAWKI

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



PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 515 341 100

☎ 515 341 102



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

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

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

Pakiety opieki medycznej



Pragniesz zapewnić sobie i swojej rodzinie skuteczną opiekę zdrowotną? Chcesz mieć dostęp do usług medycznych w chwili, gdy rzeczywiście tego potrzebujesz, bez kolejek i stresu? Szukasz dostępu do doświadczonych lekarzy specjalistów bez dodatkowych płatności za każdą wizytę? Nie masz pomysłu na prezent dla bliskiej osoby? Abonamenty medyczne dla osób indywidualnych oferowane przez Grupę Polmedic to idealne rozwiązanie na zapewnienie sobie i swoim bliskim kompleksowej opieki medycznej.

Czym są Pakiety Opieki Medycznej?

Pakiety Opieki Medycznej, inaczej Abonamenty Medyczne Polmedic to elastyczna oferta, obejmująca trzy rodzaje pakietów: Standard Zdrowie, Premium + Zdrowie lub VIP Zdrowie. Naszą ofertę kierujemy do wszystkich osób bez względu na wiek czy status ubezpieczenia. Dodatkowo przed przystąpieniem do opieki w ramach abonamentu nie wymagamy wypełnienia ankiet medycznych o stanie swojego zdrowia.

W ramach stałej, miesięcznej opłaty Pacjent i jego rodzina otrzymują dostęp do szerokiego zakresu usług we wszystkich 6 placówkach Grupy Polmedic zlokalizowanych w Radomiu już od chwili podpisania umowy. Cena abonamentu medycznego zaczyna się już od 60 zł miesięcznie, jednakże warto zaznaczyć, że ceną jednorazowej wizyty prywatnej u lekarza specjalisty dla osób, które nie skorzystały z naszej oferty Pakietów Opieki Medycznej wynosi 100 zł. Gwarantujemy sprawną rejestrację przez Infolinię VIP – Złoty Numer dedykowany wyłącznie dla posiadaczy abonamentu. W zależności od rodzaju wybranego pakietu oferta może obejmować m.in. szybki dostęp do lekarzy rodzinnych, internistów i pediatrów w ciągu 24 godzin od chwili zgłoszenia, nielimitowaną liczbę porad bez skierowania w ciągu 5 dni roboczych u lekarzy ponad 20 specjalności (m.in. chirurgów, kardiologów, neurologów, endokrynologów, ortopedów czy lekarzy rehabilitacji), kompleksowe badania diagnostyczne (USG, RTG, tomografia, rezonans, Holter EKG, testy wysiłkowe), szczepienia, wizyty domowe, profilaktyczny przegląd zdrowia czy rehabilitację medyczną, nawet do trzech razy w roku. Dodatkowo pacjentom korzystającym z naszych abonamentów zapewniamy do 10% zniżki na usługi nieobjęte zakresem pakietu.

Opieką medyczną w ramach pakietu Polmedic mogą zostać objęte również osoby najbliższe: mąż, żona, partner lub dziecko do 25 r.ż.

Dlaczego warto kupić prywatny Abonament Medyczny?

Obecnie kondycja publicznej służby zdrowia pozostawia wiele do życzenia i coraz rzadziej spotyka się zadowolonych pacjentów z gwarantowanej przez NFZ opieki medycznej. Z powodu dużych kolejek, utrudnionego dostępu do wykwalifikowanych specjalistów oraz badań diagnostycznych, wielu pacjentów nie ma możliwości korzystania ze świadczeń zdrowotnych, finansowanych z publicznych środków, w chwili, gdy tego rzeczywiście potrzebuje. W odpowiedzi na obecną sytuację systemu ochrony zdrowia, Grupa Polmedic wychodzi naprzeciw oczekiwaniom Pacjentów, którym zależy przede wszystkim na wczesnym diagnozowaniu chorób i profilaktyce. Zespół Polmedic przygotował Abonamenty Medyczne dedykowane tym wszystkim, którzy są świadomi swoich potrzeb zdrowotnych, a także pragną zapewnić sobie i bliskim komfort leczenia w postaci kompleksowego pakietu usług medycznych.

Nie masz pomysłu na prezent dla bliskich mieszkających w Radomiu?

Pakiety Opieki Medycznej Polmedic to także idealny pomysł na prezent dla bliskich, szczególnie dla osób w wieku emerytalnym, których potrzeby zdrowotne często pozostają niezaspokojone. Abonamenty cieszą się coraz większą

popularnością wśród osób młodszych, aktywnych zawodowo, które kupują je, aby zapewnić najlepszą opiekę medyczną swoim rodzicom czy dziadkom. W tym celu wystarczy jedynie podać dane osoby, której chcemy podarować abonamentową opiekę medyczną. Wówczas stroną umowy jest osoba obdarowująca, a beneficjentem osoba, która będzie korzystała z pakietu. Tym sposobem w prosty i tani sposób można zapewnić swoim najbliższym komfort leczenia i profilaktyki.

W jaki sposób można wykupić indywidualny Pakiet Opieki Medycznej?

Jeśli chcesz zadbać o swoje zdrowie, a także zapewnić sobie i swoim najbliższym kompleksową opiekę medyczną, skontaktuj się z Działem Sprzedaży Polmedic pod numerem telefonu: 691 161 268, mail: info@polmedic.com.pl lub odwiedź jedną z naszych placówek w Radomiu (ul. Domagalskiego 7, Okulickiego 74 i 76, Toruńska 1 C.H.E. Leclerc, Osiedlowa 9). Wystarczy zabrać ze sobą dowód osobisty, podpisać umowę i uiścić opłatę za abonament. Nasz doradca przygotowuje dla Ciebie specjalną Kartę Pacjenta. Po jej okazaniu w rejestracji, będziesz mógł cieszyć się z zapewnionej opieki medycznej.

Nie zwlekaj! Dołącz do grona zadowolonych Pacjentów!

Czy wiesz, że...

Grupa Polmedic jako jedyna w regionie radomskim oferuje indywidualne i grupowe pakiety opieki medycznej. Zaufało nam już ponad 30 firm i 100 klientów indywidualnych. Dołącz do nich!



Z myślą o pięknie i komforcie intymnym kobiet!
ginekologia estetyczna

polmedic 

infolinia: 48 386 90 60
www.polmedic.com.pl
www.facebook.com/Polmedic



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

Zmieniamy się dla Was na lepsze

Komunikat

Szanowni Państwo,

W związku z nieustannym rozwojem placówek medycznych **Grupy Polmedic** oraz mając na uwadze poprawę warunków obsługi pacjentów informujemy, że poradnie specjalistyczne: **okulistyczna, neurologiczna** oraz **medycyna pracy** z Zespołu Poradni Specjalistycznych Polmedic przy ul. Okulickiego 76 oraz **poradnia kardiologiczna** przy ul. Domagalskiego 7 zostały przeniesione do **Zespołu Poradni Specjalistycznych przy ul. Osiedlowej 9** (budynek rehabilitacji Prof-Med Grupa Polmedic – I Piętro).



Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom przygotowaliśmy nową rejestrację z elektronicznym systemem kolejkowym, który usprawni obsługę pacjentów, a także poczekalnię oraz nowoczesne gabinety lekarskie. W ciągu ostatnich 6 miesięcy poszerzyliśmy swoją działalność o dwie nowe placówki Zespołu Lekarzy Rodzinnych Polmedic przy ul. Toruńskiej 1 w C.H. E. Leclerc (czynna również w soboty w godz. 9-14) **NFZ** oraz przy ul. Osiedlowej 9. Od ponad roku w celu zapisu na wizyty lekarskie mogą Państwo korzystać z naszej wewnętrznej **Telerejestracji – Infolinii 48 386 90 60**. Cyklicznie wydajemy dla Państwa materiały informacyjne – Informator Medyczny **Polmedic** oraz ulotki, w których przedstawiamy nasze nowe usługi.



Państwa opinie i sugestie są cennym źródłem informacji o obszarach naszej działalności, które wymagają poprawy i ciągłego doskonalenia. Dlatego w przypadku jakichkolwiek problemów jesteśmy otwarci na dialog. Zachęcamy Państwa do wypełnienia **Ankiet Satysfakcji Pacjenta** oraz kontaktu mailowego: info@polmedic.com.pl



Dziękujemy Państwu za zaufanie jakim obdarzyliście **Grupę Polmedic**

Zarząd **Grupy Polmedic**

Placówki **Grupy Polmedic** w Radomiu:

Zespół Lekarzy Rodzinnych Polmedic (pon-pt 8:00-18:00)
POZ I ul. Domagalskiego 7
POZ II ul. Okulickiego 74
POZ III ul. Toruńska 1 (C.H E.Leclerc)
POZ IV ul. Osiedlowa 9

Zespół Poradni Specjalistycznych Polmedic
ul. Domagalskiego 7, (pon-pt 7:30-20:00)
ul. Okulickiego 76, (pon-pt 7:00-19:30)
ul. Osiedlowa 9, (pon-pt 7:00 - 20:00)
Rehabilitacja, ul. Okulickiego 76, ul. Osiedlowa 9